

Wushu Sanda-Trainer Seminar

Inhaltsverzeichnis

Definitionen und Begriffe	2
Allgemeines	2
Sanda spezifische Begriffe	2
Sanda spezifische Begriffe (Fortsetzung)	3
Kampftechniken	4
<i>Vorsilben</i>	4
<i>Fausttechniken</i>	4
<i>Fußtechniken</i>	4
Praxis Taktiken und Regeln	5
Punkte für Sanshou	5
Allgemeine Regeln und Etikette	5
Psychologie	7
Allgemein.....	7
Das erste Training.....	7
Probleme und Störungen beim Training	8
Fitnessnorm	8
Organisation	9
Planhierarchie.....	9
Allgemeiner Aufbau eines Trainings.....	9
Training	10
Aufwärmübungen.....	10
<i>Laufen</i>	10
Übungen gegen Angst	10
Dehnung	11
Sanda Spiele	11
Technische Übungen	12
Basisübungen	12
Zusätzliche Übungen	12

Definitionen und Begriffe

Allgemeines

Was ist Wushu?	Oberbegriff für chinesische Kampfkünste
Was ist Kung-Fu?	„Beherzte Arbeit“, steht für traditionelle Stile
Welche Disziplinen?	Taolu, Sanda
Was bedeutet Sanda?	„Freikampf“
Was bedeutet Sanshou	„Freihände“, international gebräuchlicherer Begriff
Föderation?	IWUF, durch IOC anerkannt, HQ in Peking
Generalsekretär?	Wang Xiao Lin
Guten Morgen	Sao tschen hao
Guten Tag	Nin hao
Hallo(familiär)	Ni hao
Trainer (ab ca. 20Jahre)	Shifu
Schüler (Begrüßung)	Süä chen (hao)
Großmeister	Dashi
Weiser Großmeister	Laoshi

Sanda spezifische Begriffe

Aktuelles Regelwerk?	Zhou Rui Qi, schrieb 2005 das aktuelle Sanda Regelwerk
Farben im Ring?	Hei (Schwarz), Hong (Rot)
Erlaubte Aktionen?	Schläge(Quanfa), Fußtritte(Tuifa) und Würfe (Shuei dsjao)
Verbotene Aktionen?	Ellbogen-, Knie- und Kopfstöße
Griffe(auf Druckpunkte)	Cinna
Kopf	Teng
Oberkörper	Shen
Beinbereich	Fuo
Vorwärts Spagat	De Tscha

Sanda spezifische Begriffe (Fortsetzung)

Seitlich Spagat	Su Tscha
Brücke	Xa jao
kucken	Kanshiu
Gesichtsausdrucktechnik	Jan Fa
Finger	Dsch
Hand	Dschuan
Ellbogen	Dschou
Gut	Hao (Betonung nach oben)
Schlecht	Pu Hao
Bodenfläche	Di tan
Wettkampffläche	Ley tai
Ermahnung	Tschin Gao
Verwarnung	Tschuan Gao
Oben	Shan
Unten	Xia
Runter gefallen	Chan taj
Kampfrichter	Zai peng
Seitenrichter	Pin Zai
Hauptkampfrichter	Jun Zai
Kampfrichter auf Fläche	Ley tai zai peng
Start	Kaishy (Betonung liegt auf Kai)
Stop	Ting

Kampftechniken

Vorsilben

Drehung	Djuan Schen
Rückwärts/von hinten	Hou
Gesprungen	Teng kun

Fausttechniken

Gerader Faustschlag	Chun Quan
Hakenfaustschlag	Gou Quan
Uppercut	Chao Quan
Faustrückenschlag	Bjan Quan
Eingedrehte Faustrückenschlag	Djuan Shen Bjan Quan
Geworfene Faust, von oben	Gua Quan
Von Oben, Hammerfaust	Pi Quan

Fußtechniken

Fußtritt (vorne)	Dan Tui
Fußtritt (vorne)mit Hacken	Den Tui
Seitwärtskick	Pin Tui
Seitlicher Frontkick	Tse tschuai Tui
Seitlicher Aufwärtstritt	Hendi Tui
Rückwärtstritt	Hou Deng Tui
Eingedrehter Rücktritt	Djuan Shen Hou Deng Tui
Gesprgn. gedrehter Rücktritt	Teng kun Djuan Shen Hou Deng Tui
Fußfeger (allg.)	Sao
Fußfeger vorwärts	Che Sao Tui
Fußfeger rückwärts	Hou Sao Tui
Sicheltritt (innen->außen)	Bai Tui
Gedrehter Sicheltritt	Hou Bai Tui

Praxis Taktiken und Regeln

Professionelle Sanshou Kämpfe zeichnen sich dadurch aus, dass man die Kämpfer nicht auf ein K.O. des Gegners hinarbeiten, sondern geschickt dem Gegner Punkte „stehlen“ und gleichzeitig Gegentreffer verweigern.

Punkte für Sanshou

- Faustschlag: 1Punkt (Faustschlag zum Oberschenkel gibt ebenfalls 1 Punkt)
- Pin-Tui:2Punkte
- Pin-Xiao-Tui: 1 Punkt
- Wurf bei dem Werfer stehen bleibt: 2Punkte
- Wurf bei dem Werfer hinterher stürzt: 1 Punkte
- In Grenzbereichen (Knie, Hüfte) wird immer die schlechtere Wertung gegeben
- Nicht eindeutig zu erkennende Treffer werden allgemein nicht gewertet
- Wenn der Verteidiger nach einem Treffer angezählt wird, erhält der Angreifer einen zusätzlichen Punkt
- Ein Kämpfer verliert die aktuelle Runde, wenn er innerhalb der Runde 2 mal den Ring nicht aufgrund von Trefferwirkung verlässt.
- Falls ein Kämpfer sich nicht mehr innerhalb des Ringes befindet, aber noch seinen Gegner festhält, wird dies nicht als verlassen der Kampffläche gewertet
- Kämpfer werden nach maximal 6 Ermahnung bzw. 3 Verwarnungen während eines Kampfes disqualifiziert

Allgemeine Regeln und Etikette

- Man darf die Kampffläche nur mit den Füßen berühren
- Chen Sao Tui und Hou Sao Tui sind nicht zu empfehlen, zu risikant
- In Kampfpausen ist es nicht erlaubt, dem Kämpfer die Handschuhe auszuziehen, Salben aufzutragen und reinen Sauerstoff zu geben
- Es ist nicht erlaubt, die Kämpfer vor einem Kampf einzuölen
- An Kampffläche dürfen sich nur Coach + Assistent befinden, welche während des Kampfes sitzen müssen
- Es ist dem Coach erlaubt zu schreien, solange er den Kampfverlauf nicht stört
- Falls bei einem Turnier der Trainer durch Fehlverhalten die rote Karte erhält, gilt das gesamte Team als disqualifiziert
- Auf Turnierkleidung darf nicht der Name anderer Kampfkünste stehen
- Sanda Boxershorts müssen mindestens 10cm über dem Knie enden
- Man hat lediglich 3sec für einen Wurf
- Bei Unentschieden wird als letzte Instanz durch die Waage entschieden
- Es ist entscheidend bei Kombinationen die Attacken durch verschiedene Trefferzonen oder Techniken unterscheiden zu lassen
- Faustschläge haben im Allgemeinen einen mehr schiebenden Effekt (Trefferstärke ca. 2-3fache des Körpergewichts in kg pro cm²)
- Fußtritte sorgen mehr für Knockouts (Trefferstärke ca. 3-4Fache des Körpergewichts in kg pro cm²)

- Auf Hygiene der Kämpfer achten (z.B. Geschnittene Nägel)
- Wenn Kämpfer Augen übermäßig zu Schlitzen verengt sieht er schlecht (wer aus 4m Handzeichen nicht erkennt, hat mindestens 2Dioptrien)
- Vorsicht bei X-Beine, der Sportler hat allgemein und besonders bei Sprüngen mindestens die doppelte der Wirbelsäule



Psychologie

Allgemein

- Man benötigt für Wushu Kampfgeist und mentale Ausdauer
- Respekt ist die Basis des Wushu
- Pünktlichkeit ist ein wichtiger Aspekt des Trainings. Beginne und beende das Training pünktlich, wobei bei Startzeit die Schüler nicht erst antreten, sondern bereits mit dem üben anfangen. Schüler sollte 10 Minuten vor Trainingsbeginn da sein, damit sie sich umziehen und vorbereiten können.
- Zu Beginn ist es wichtig, Techniken langsam zu zeigen und immer wieder vorzeigen
- Niveau genau anpassen: Wenn zu lasch langweilen sich Sportler, wenn zu hart entsteht Frust
- Kinder simulieren häufig körperliche Schwäche (Schwindel oder Übelkeit) um anstrengende oder langweilige Trainingseinheiten zu umgehen. Generell gilt es die Disziplin aufrecht zu erhalten, doch kann man keine generelle Empfehlung aussprechen. Es gilt jede Situation gesondert voneinander zu betrachten und zu entscheiden, ob der Schüler wirklich körperlich schwach ist oder nur Theater spielt.
- Im Verlauf des Trainings die Belastung steigern.
- Man muss Sportler nicht überzeugen, dass sie zum Training kommen, doch man muss die Sportart populär machen
- Eine kleine professionelle Truppe kann durch Vorführung effizienter Werbung machen als eine große unprofessionelle
- Eine intensive Kommunikation mit den Eltern ist empfehlenswert, dadurch kann sowohl die persönliche als auch technische Entwicklung wesentlich präziser gefördert werden
- Eltern sollte, abgesehen vielleicht vom 1. Training, nicht beim Training zuschauen; es empfiehlt sich jedoch, regelmäßig ein offenes Training für die Eltern zu veranstalten

Das erste Training

Beim ersten Training möchte sich der Schüler ein Bild von Wushu machen.

Es ist von oberster Priorität, bei den ersten Trainingseinheiten seine Schüler richtig einzuschätzen.

Dabei sollte man unter anderem auf folgende Dinge achten:

- Moral (wie viel Lust hat der Sportler auf das Training)
- Performance (wie gut, macht er sich bei den Übungen)
- Kondition
- Geduld und Ausdauer (wie lange kann er sich konzentrieren, wie steht es um Selbstbeherrschung)
- Kraft
- Dehnung

Für Anfänger sollte ein Training zwischen 75-90 Minuten dauern. Mit steigendem Entwicklungsgrad kann die Trainingszeit auf 120-150 Minuten verlängert werden.

Desweiteren muss man konkret auf folgende Dinge besonders bei neuen Schülern achten:

- Trägt Schüler eine Brille (welche Sehstärke hat er?)
- Schmuck (Uhren, Ketten, aber auch Haarspangen und ähnliches) muss abgelegt werden

Ein ärztliches Attest beim Eintritt in den Verein ist auf jeden Fall empfehlenswert. Falls dies nicht durchführbar ist, sollten Körpergröße, Gewicht und Blutdruck in regelmäßigen Abständen gemessen werden um den Gesundheitszustand der Schülers zu überprüfen.

Probleme und Störungen beim Training

- Ein Schüler kommt körperlich mit der Gruppe nicht mit und fängt dann zu stören. Hier einige Handlungsmöglichkeiten:
 1. Gruppe aufteilen
 2. Besondere Trainingsgruppe und Zeiten mit niedrigerem Niveau
 3. Zeige Geduld, mache aber deine Position klar
 4. Wichtig ist es, die Schüler zu formen, aber nicht zu brechen
- Fall ein dickeres Kind z.B. kein Kuchen essen darf während die ganze Gruppe isst, sollte man sich als Trainer solidarisch mit ihm zeigen und mit ihm darüber auch reden, damit es für ihn leichter ist.
- Bei Fehlverhalten ist es wichtig, die entsprechenden Schüler von ihrem Fehlverhalten in Kenntnis zu setzen bzw. zu erklären warum es ein Fehlverhalten war. Es sollte unmittelbar eine angemessene Strafe stattfinden. Dabei kann die Strafe auch körperlich anstrengend sein, solange man den Pädagogischen Nutzen erläutern und rechtfertigen kann. Optional kann man auch Gruppenstrafen anwenden um die Gruppendynamik und – zusammengehörigkeit zu verbessern.
- Kommunikation mit den Eltern ist bei Problemen mit den Schülern sehr wichtig. Man sollte wissen, was die Eltern von dem Training erwarten und wie die Kinder durch das Elternhaus beeinflusst werden. Desweiteren können Maßnahmen von Elternhaus und Training aufeinander abgestimmt werden.

Fitnessnorm

Behalte beim Training die folgenden Werte für Fitnessübungen für Schüler im Hinterkopf

- Liegestütze: mindestens doppeltes Alter (Norm 50 von einer Bank)
- Kniebeugen: mindestens 4faches Alter
- Sit-Ups: mindestens 3faches Alter (Norm sind 95)
- Aufschwung: Mindestens 6 Mal
- Klimmzüge 12Stück
- Laufen: Bis 80kg gilt: Körpergewicht/10 in km
- Langstreckenlauf (für Sportstudenten) 5 Tage die Woche 3km, ein Tag 6km, einmal monatlich Marathon

Organisation

Planhierarchie

1. Langfristige Planung
2. Jahresplanung
3. Quartalsplanung
4. Monatsplan
5. Tagespläne

Für fortgeschrittene und Anfänger sollten unterschiedliche Trainingspläne gemacht werden.

Allgemeiner Aufbau eines Trainings

1. Einführung
 - a. Begrüßung
 - b. Aufwärmen
 - c. Übungen gegen Angst
 - d. Dehnen
2. Hauptteil
 - a. Neue Inhalte beibringen
 - b. Techniktraining
3. Wiederholung
 - a. Altes Wissen wiederholen
 - b. Neu gelerntes Wissen festigen
4. Entspannung
 - a. Theorie
 - b. Lockerungsübungen

Spontanes Training ist riskant, da dies von der Tagesform des Trainers abhängt. Ein professionelles Training zeichnet sich dadurch aus, dass es auf die Minute durchgeplant ist.

Training

Aufwärmübungen

Einige dieser Übungen sind für fortgeschrittene gedacht und sollten vor dem Einsatz beim Training getestet werden.

Laufen

- Auf unterschiedlichen harten Untergründen laufen (nicht zu schnell laufen)
- Bei jedem Schritt abwechselnd Chun Quan
- Bei jedem Schritt mit beiden Armen nach vorne stoßen
- Bei jedem Schritt Gou Quan

Für einen gesteigerten Trainingseffekt kann man die meisten der folgenden Techniken auch auf dicken Matten machen

- Auf Po mit gestreckten Beinen laufen
- Sich wie ein Baum auf Unterarme fallen lassen
- Von Brust bis zu den Füßen abrollen und dies im schnellen Tempo wiederholen widerholen (dem Breakdance entliehen)
- Auf Knien vorwärts springen/laufen
- Auf Po mit gestreckten Beinen sich nach vorne arbeiten
- Rolle rückwärts
- Hechtrollen
- Zu zweit Rolle
- Nackenkippe
- Kombination
 - Brust abrollen
 - Füße durchtreten
 - Ohne Hände auf die Füße springen
 - Wurf simulieren
- Lotus (im Kreis sitzen, rücken nach innen, Arme und Beine gestreckt, gleichzeitig Arme über den Kopf nach hinten lehnen, so dass sie sich in der Mitte berühren)

Übungen gegen Angst

- Auf hohen Kästen mit Sprungbrett springen, danach überspringen
- Von Kasten springen und abrollen
- Sehr hohe Kästen mit Hilfe von Trampolin überwinden
- Handstand überschlag über Kasten
- Handstand kurz halten und dann rüber

Als Trainer ist es wichtig, dass man einer Person die Angst hat ermutigend zuspricht. Man muss ihr klar machen, dass man selber genauso viel Angst einmal hatte. Falls dies nicht funktioniert sollte die entsprechende Person eine ähnliche Vorübung machen.

Dehnung

- Beine spreizen und Ellbogen zum Boden. Von dort in kleinen Schritten auch zur linken und rechten Seite drehen.
- Aus knieender Position Pin Tui und Dan Tui treten
- Auf Po sitzen die Beine in die Position von Tse tschuai Tui bringen, dann im schneller werdenden Tempo Seitenwechsel durchführen
- In gleicher Position nun das hintere Bein nach außen drehen und in beide Richtungen dehnen.

Sanda Spiele

- Körperteil zu Boden (man darf den Boden nur mit dem angesagten Körperteil berühren)
- Bälle aus Kreis von Kämpfern holen (Sportler aufteilen, Verteidiger und Angreifer, 2 Durchläufe für jedes Team)
- Rugby (kniend)
- Kampfschreiduell (Gruppe aufteilen, versuchen sich gegenseitig Angst einzujagen, direkt im Anschluss Bälle aus Kreis von Kämpfer holen[möglichst unerwartet])
- Sit-ups, gegeneinander boxen wenn man hochkommt
- Schubkarrenteams boxen gegeneinander
- Zu zweit: Sich gegenseitig eine Bahn lang hochheben
- Kreis, jeder 5. startet Technik, Technik geht reihum, abblocken/ausweichen weitergeben (pin-fen, Gua quan, pin tui)
- 1 Reihe, einer verteidigt, die anderen versuchen durch Techniken Angst einzujagen, jedoch ohne Kontakt

Technische Übungen

Basisübungen

- Kampfstellung Wu Bu, Körper seitlich, Beine breit (nicht in einer Linie!) und Füße diagonal stellen. Wichtig ist, dass die Stellung selbst bei Fußfeger stabil bleiben soll.
- Die Beine agieren unabhängig vom Oberkörper. Bei Fußritten bewegen sich die Arme nicht.
- Bei Faustschlägen müssen sowohl die Schulter als auch die Beine unterstützend eingedreht werden. Eine saubere Beintechnik ist dabei für saubere und kräftige Schläge unabkömmlich. Desweiteren sollte man bei Faustschlägen, die Ellbogen nicht unten lassen.

Zu Beginn empfiehlt sich folgende Basisübung

- Zunächst in Er Bu nur die Arme heben
- Danach locker seitlich nach vorne schlagen, dabei Hüfte eindrehen und auf der Schlagseite den Haken anheben und Fuß eindrehen. Beim Faustschlag wenig Kraft verwenden, so dass die Bewegung tänzerisch anmutet.
- Danach die Übung in Wu Bu fortsetzen, nur schlägt man nun mit der vorderen und hinteren Faust. Wichtig ist dabei die Fußarbeit. Der vordere Fuß agiert wie eine Feder und dreht sich dem Schlag entsprechend ein

Besonders bei Sanda ist es wichtig, die Übungen sowohl an der Luft, als auch Sandsäcken oder ähnlichem häufig zu wiederholen, damit der Körper sich an die Bewegungsabläufe merken kann.

Bei Sandsäcken kann man leicht erkennen, ob man die Technik korrekt ausführt, da eine falsche Technik nur unterdurchschnittlich Wirkung am Sandsack zeigt und mitunter bei groben Fehlern Schmerzen erzeugen kann.

Beim Trainieren mit Pratzen kann man die Güte des Schlages/Trittes aufgrund des Aufschlag Geräusches abschätzen. Je höher das Geräusch, desto besser.

Zusätzliche Übungen

Dies sind nur einige wenige Übungen, die unbedingt noch durch andere ergänzt werden sollten

- Vor Pin-fen vorderes Bein federartig nach außen drehen
- Vorderes Bein ergreifen, nach außen heben, wie Golfschläger
- Wurf gegen Pin-Tui
- Gegner will mit Faust angreifen, Pin-Tui Konter
- Linke Faust mit Rechts nach innen abblocken, reingehen
- Gegner will Distanz kürzen mit Faustschlag, Konter Dan-Tui
- Rechte Faust mit rechts nach außen blocken