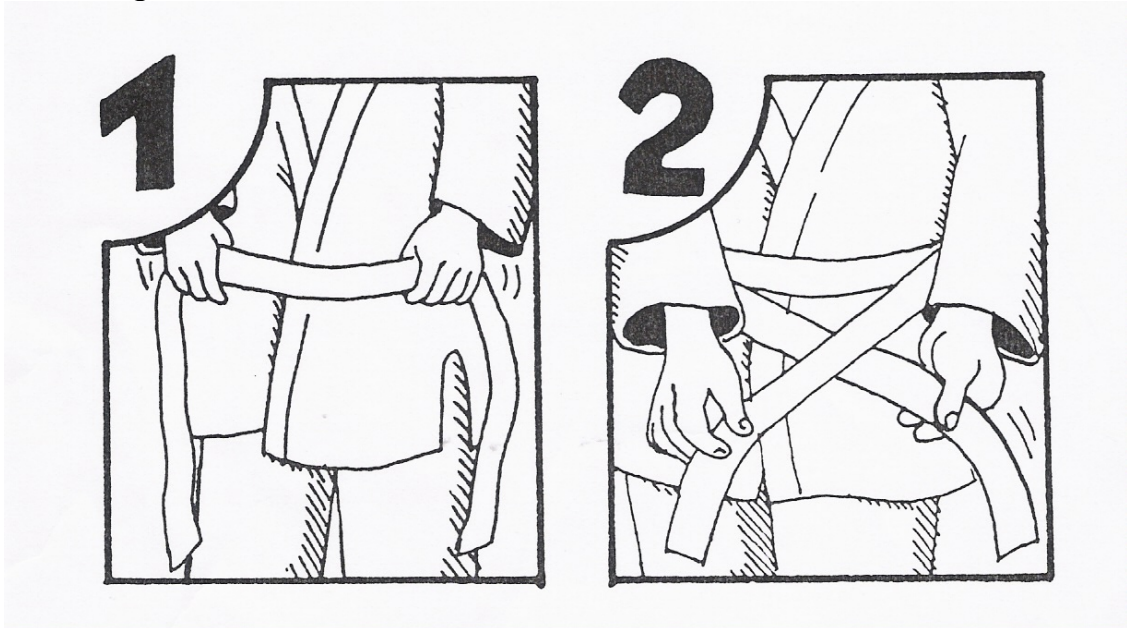


Wushu-Kids Training

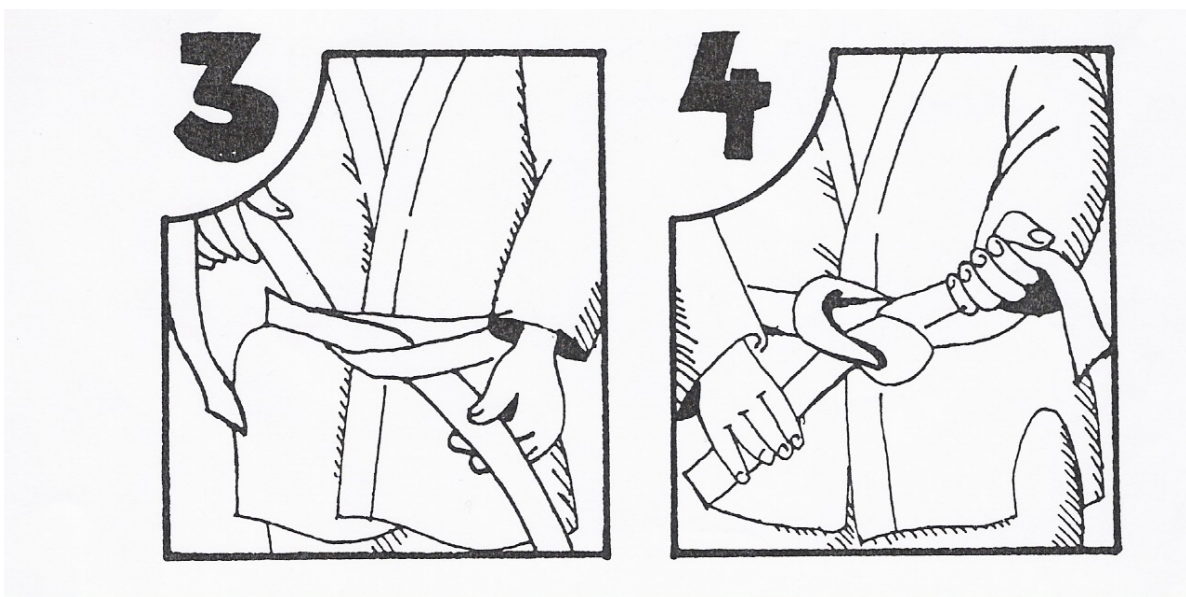


DAS GÜRTELBINDEN

Wenn Ihr Euren Wushu-Anzug gekauft und einen Trainingsort gefunden habt, wisst Ihr ja noch gar nicht, wie man seinen Wushu-Gürtel richtig bindet. Vielleicht hat es Euch Euer Trainer oder ein anderer Sportkollege schon gezeigt und Ihr habt es wieder vergessen. Das macht nichts – schaut noch einmal her: Wir legen die Mitte des Gürtels auf unseren Bauch, ungefähr dahin, wo sich der Bauchnabel befindet.



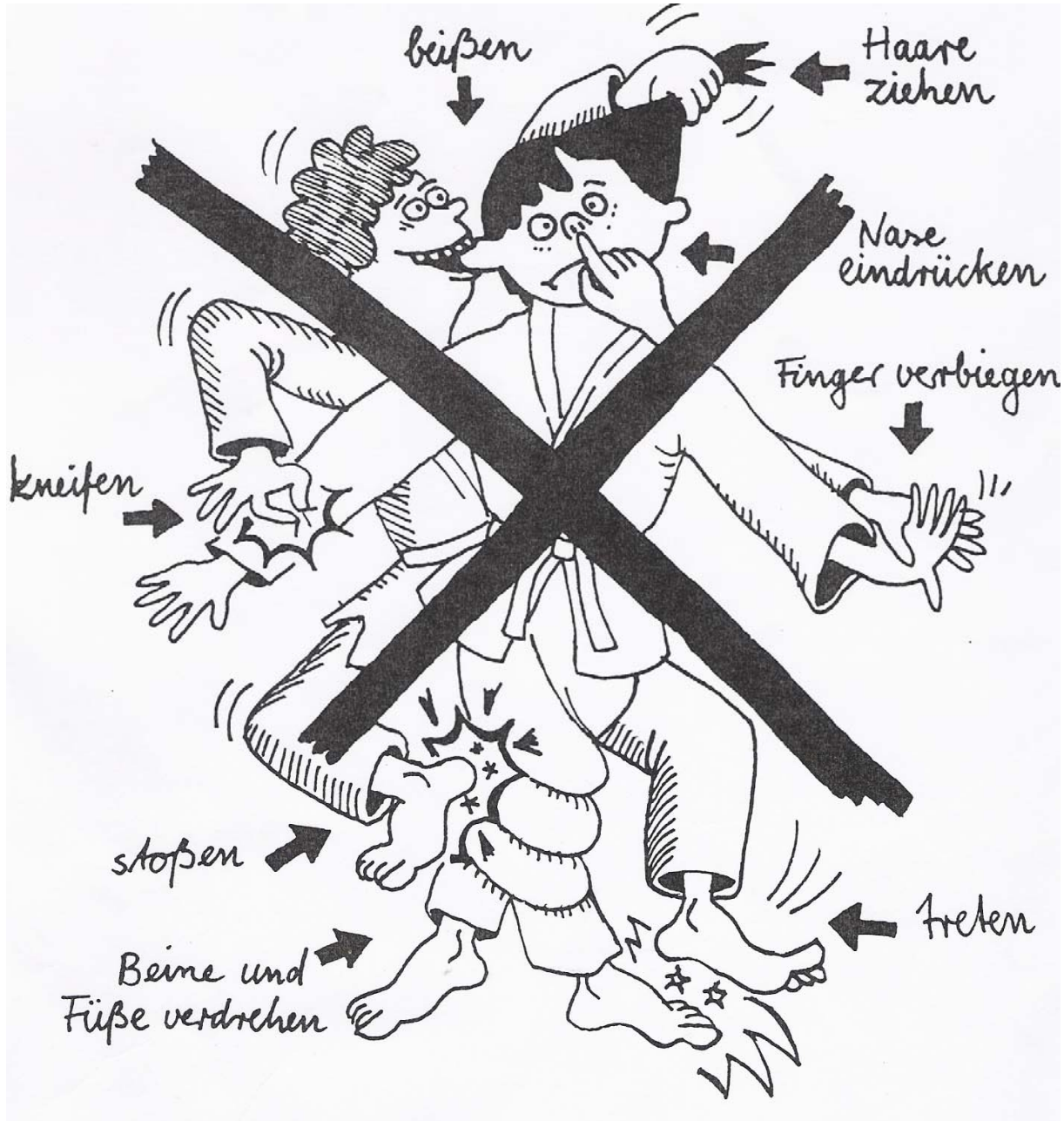
Die beiden Gürtelenden wickeln wir einmal um uns herum, so das sie wieder vorn sind. Dann legen wir die Enden übereinander. Das obere Gürtelende wickeln wir einmal um das andere Ende **und** den darunterliegenden Teil des Gürtels herum und ...



... binden dann aus den beiden Gürtelenden einen Knoten, so dass beide Gürtelenden herabhängen.

BEIM TRAINING

Folgendes Verhalten ist beim Wushu-Training nicht erlaubt:

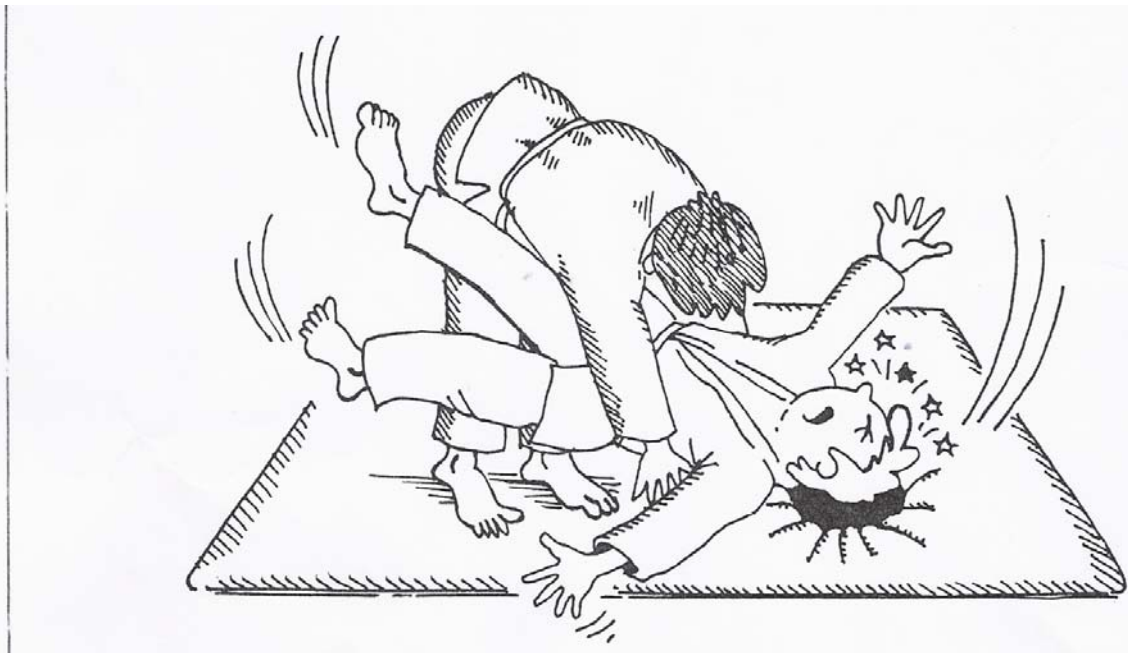


Kitzeln, kneifen, beißen, an den Ohren und Haaren ziehen, Finger umknicken, Beine und Füße verdrehen, spucken, beschimpfen und Nase eindrücken ist verboten!

DIE FALLSCHULE

Seitliches Fallen: Die Fallübung üben wir zuerst aus der Hocke. Wir fallen einfach zur Seite um und schlagen dabei mit der hand und dem ganzen Arm auf die matte. Das lernt Ihr ganz schnell, und auf der Matte könnt Ihr Euch nicht wehtun.

Wenn Ihr es aus der Hocke gut könnt, probiert es, indem Ihr nur noch ein bisschen in die Hocke geht (halbhoch) und dann aus dem Stand. Da man häufiger auf die linke Seite fällt, üben wir das Fallen zuerst auf der linken Seite. Dabei schieben wir das linke Bein vor dem rechten Bein über die Matte und fallen auf die linke Seite, so hoch wie Ihr es aus der Hocke geübt habt. Haltet Euren Körper schön rund und hebt Euren Kopf immer ein wenig hoch, damit Ihr Euch bei dieser Fallübung nicht den Kopf stößt (oder mit dem Kopf Löcher in die Matte haut).





Rückwärtiges Fallen: Da Ihr die Fallübung seitwärts schon könnt, wird Euch das Fallen rückwärts nicht schwerfallen. Die Bewegung ist ganz ähnlich. Wir beginnen wieder in der Hocke und nehmen das Kinn dabei auf die Brust. Laßt Euch mit rundem Körper auf den Rücken fallen und schlagt mit beiden Armen kräftig auf die Matte. Die Arme sind Eure „Bremsraketen“. Wenn Ihr das schon gut könnt, versucht es danach aus dem Stand.



Rolle vorwärts: Als dritte und letzte Fallübung wollen wir das Fallen vorwärts erlernen. Von dieser Fallübung habt Ihr vielleicht schon etwas gehört. Sie wird auch „Judorolle“ genannt.

Stellt das rechte Bein vor und setzt beide Hände nahe nebeneinander auf die Matte. Die rechte Hand ist dabei weiter von den Füßen entfernt als die linke und zeigt nach hinten.

Die rechte Schulter ist ebenfalls weiter vorn als die linke Schulter. Nehmt den Kopf tief auf die Brust. Zu Beginn könnt Ihr die Knie ein wenig beugen oder das linke Knie auf die Matte setzen. Haltet Euren Oberkörper schön rund und rollt über Euren rechten Arm – rechte Seite – und Rücken ab. Mit dem linken Arm und der linken Handfläche, der rechten Fußsohle und der Außenkante des linken Fußes schlagt Ihr auf die Matte.

