



WUGYM



Banská Bystrica

Člen Slovenskej asociácie čínskeho wushu

Kontakt: Marián Laššák: 0902 643 897

Marek Školuda: 0905 218 753

Email: marianlassak@gmail.com; marek@wushu.sk

www.wushu-kungfu.sk; www.wushu.sk; www.wushuslovakia.sk

Žiacke stupne

(skúška 2 krát do roka, pred každým stupňom rok pauza)

5. Stupeň (začiatovník)

Teória:

- základná znalosť wude (morálky a etiky wushu)
- pozdrav (dlaň a päť)



Fyzická príprava:

- 5 klikov na široko alebo 5 na úzko
- 5 sklápačiek alebo 5 brušákov

Gymnastická príprava:

- kotúľ dopredu, dozadu a cez plece.

Základné pozície tela:

- formy ruky: päť (quan), dlaň (zhang), hák (gou)



Postoje:

- mabu 10 sek.



- gongbu - 10 sek. na každú stranu



- pubu - 10 sek. na každú stranu



- xiebu - 10sek. na každú stranu



- dulibu - 10 sek. na každú stranu



- xubu - 10 sek. na každú stranu



Techniky:

- 30 priamych úderov



- 10 kopov tantui na každú stranu



- 10 kopov dengtui na každú stranu



Kombinácia:

- Mabu tantui chongquan



Základné strečingové cvičenia.

Kontaktné disciplíny:

- tuishou (tlačenie rúk) - priama a bočná sila
- sanda/qingda (plný/ľahký kontakt) - priamy úder a bloky

4. Stupeň

Teória: základná znalosť wude (morálky a etiky wushu)

Fyzická príprava:

- 15 klikov naširoko alebo 15 na úzko
- 15 sklápačiek alebo 15 brušákov

Gymnastická príprava:

- mlynské kolo



- stojka na rukách s oporou - 10 sek. výdrž
- pretočenie do zuopan a zdvihnutie sa (wulongjiaozhu) alebo sklopka (liyudating)



Postoje:

- mabu - 30 sek.
- gongbu - 10 sek. na každú stranu
- pubu - 10 sek. na každú stranu
- xiebu - 10sek. na každú stranu
- dulibu - 10 sek. na každú stranu
- xubu - 10 sek. na každú stranu

Techniky v pohybe:

- priamy úder v postoji luk a šíp (gongbu chongquan)



- bodnutie dľaňou, blok a prechod do pubu (tixi pubu)



图 10-45



图 10-46

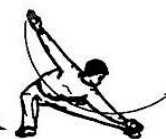
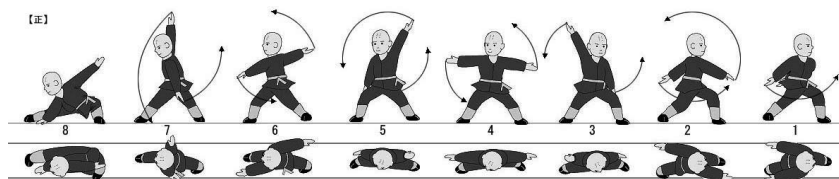


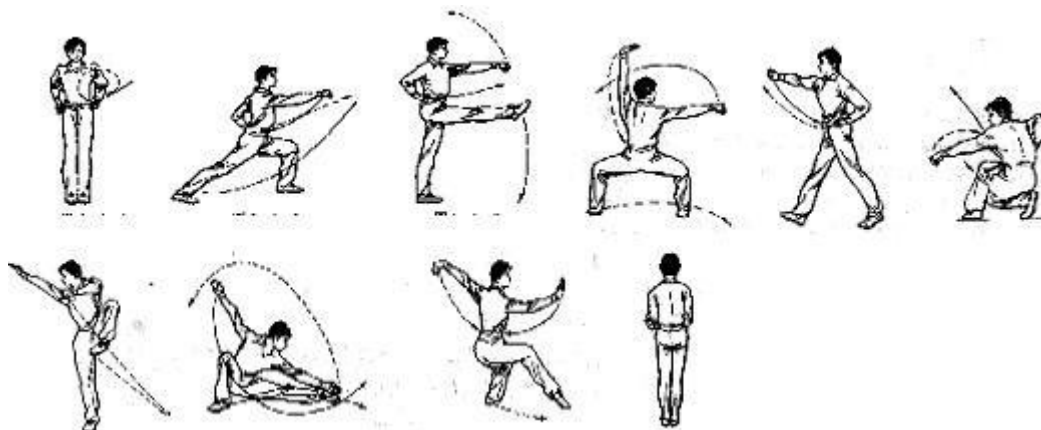
图 10-47

- točenie rúk v pubu (wulong panda)



Zostavy:

- päť piatich krokov (wubuquan) na obe strany

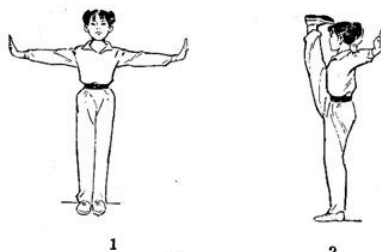


Zbrane:

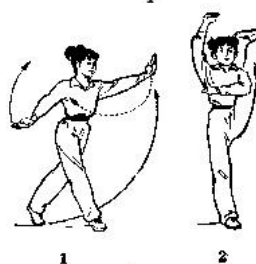
- základné techniky s palicou (gun) alebo mečom (jian) alebo šablou (dao)

Techniky švihov a skokov (titui):

- priamy predný švih (zhengtitui)



- bočný priamy švih (cetitui)



- vonkajší oblúk (waibaijiao) bez kopnutia do ruky



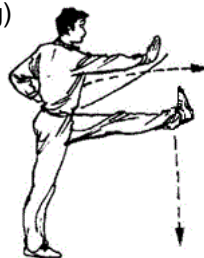
- vnútorný oblúk (lihetui) bez kopnutia do ruky



- pružiaca noha + priamy úder (tantui chongquan)



- tlačiaci noha + tlačiaci dlaň (dengtui tuizhang)



Kontaktné disciplíny:

- tlačenie rúk (tuishou) - 2 techniky ukázať, voľný zápas
- plný/ľahký kontakt (sanda/qingda) - 5 techník údery, kopy

3. Stupeň

(možnosť robiť skúšku na 3. Inštruktorský stupeň)

Základná znalosť morálky a etiky wushu (wude)

Účasť na minimálne jednom vystúpení alebo jednej súťaži.

Fyzická príprava:

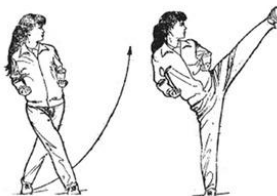
- 25 klikov naširoko alebo 25 na úzko
- 25 sklápačiek alebo 25 brušákov
- chlapci 3 zhyby na hrazde, dievčatá 10s. sa udržať v prítahu

Postoje:

- mabu - 40 sek.

Techniky švihov a skokov:

- zhengtutui
- cetitui
- waibaitui (s kopnutím do ruky)
- lihetui (s kopnutím do ruky)
- tantui chongquan
- dengtui tuizhang
- bočný odtlačajúci švih (cechuaitui)



- zadný zdvíhajúci švih (houliaotui)



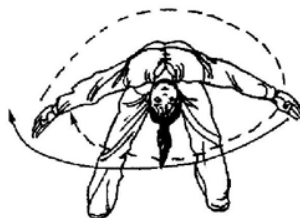
- predný kruhový podsek (qiansaotui)



- zadný kruhový podsek (housaotui)



- pretočenie v bokoch (fanyao)



Skoky:

- príprava na predný priamy skok (tengkong feijiao), víchor (xuanfengjiao) a lotos (bailian)

Zostavy:

- dva úseky (duan) zo zostavy bez zbrane a so zbraňou.

Kontaktné disciplíny:

- tlačenie rúk (tuishou) - voľný zápas 2 krát 2 min.
- plný/ľahký kontakt (sanda/qingda) - 5 techník udery, kopy alebo voľný zápas 2x2min.

2. Stupeň

(možnosť robiť skúšku na 2. inštruktorský stupeň)

Pokročilá znalosť morálky a etiky wushu (wude).

Účasť na minimálne jednom vystúpení a jednej súťaži. Aktívna účasť na klubových akciách.

Spoločná časť:

Postoje:

- Mabu - 1 min.

Špecializácia – športové (moderné) alebo tradičné wushu

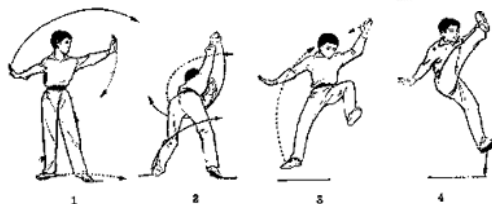
1. Športové wushu:

Skoky:

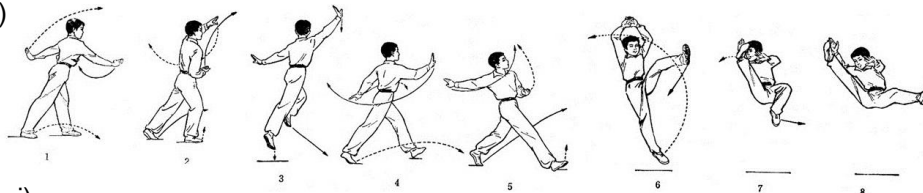
- predný priamy skok (tengkongfeijiao)



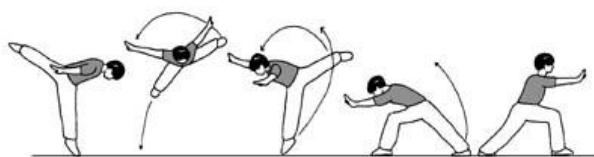
- víchor (xuanfengjiao)



- lotos (bailian)



- beduín (xuanzi)



Zostavy: celá zostava bez zbrane a so zbraňou.

2. Tradičné wushu:

Zostavy: celá zostava bez zbrane a so zbraňou.

V prípade wujiquan - prvé 3 časti z danshi

Kontaktné disciplíny:

- tlačenie rúk (tuishou) - voľný zápas 3 krát 2 min.
- sanda/qingda – 10 techník ruky/nohy alebo riadený zápas 3x2min

Aplikácie techník zo zostáv - námatkový výber.

1. Stupeň

(možnosť robiť skúšku na 1. inštruktorský stupeň)

Pokročilá znalosť teórie, morálky a etiky wushu (wude).

Pravidelná účasť na vystúpeniach, klubových akciách a súťažiach.

Postoje:

- mabu - 1,5 min.

Špecializácia – športové (moderné) alebo tradičné wushu

1. Športové wushu:

Zostavy: celá zostava bez zbrane a so zbraňou - podľa vlastného výberu.

2. Tradičné wushu:

Zostavy: celá zostava bez zbrane a so zbraňou - podľa vlastného výberu.

V prípade wujiquan prvé 3 časti z danshi a prvá časť zuhe.

Kontakté disciplíny:

- tuishou/sanda/qingda: voľný zápas 3 krát 2 min.

Aplikácie techník zo zostáv - námatkový výber.

Inštruktorské stupne **(pred každou skúškou min. rok odstup)**

3. Stupeň

Skúška bude verejná, v rámci tréningu, každý s uchádzačov odučí časť hodiny.

Požiadavky:

- viesť skupinu cvičencov v prítomnosti staršieho inštruktora.
- poznať priebeh vyučovacej hodiny.
- zúčastniť sa min. 5 tréningov s deťmi.
- mať umiestnenia zo súťaží.

2. Stupeň

Zdravotnícka a psychologická príprava.

Pravidelné vedenie vlastnej skupiny.

1. Stupeň

Pedagogická a trénerská príprava.