



## Grundkraft- und Dehntraining (Heimübungen)

Es sollten mindestens 30 Minuten 2-3x pro Woche zusätzlich aufgewendet werden.

- normale Angaben sind grundsätzlich, auch von Anfängern, anzustreben

- **blaue Angaben sind für fortgeschrittene(!) anzustreben**

- **rote und kursive Angaben sind für WEIT(!) fortgeschrittene anzustreben**

### Handübungen

1) Liegestütz (auf 10 Finger(!)) → 50x, **100x, 300x**

2) Finger-Hand kippen → 10 **bis 20x**

- statisch gestreckt halten für min. 10, **30, 60** Sek.



3) Rückhandliegestütz

- Liegestützbewegung auf Rückhand → 10 bis 30x

- Handflächen drehen → 10 **bis 30x**

- **klatschen und auf Rückhand landen → 10 bis 30x**

- **Sprungliegestütz auf Rückhand → 10 bis 30x**

4) Sprungliegestütz (Auf Handflächen)

- Klatschliegestütz vor dem Körper → 10 bis 20x

- **Doppel klatschen vor dem Körper → bis 20x**

- **Hinter dem Rücken klatschen → bis 20x**

5) Pao Kuen (Leopardenfaust) → 10x, **30x, 50x**

- **Sprungliegestütz → 10x, 30x**

6) Shaolin 9er Fingerliegestütz → 1, 2 oder 5 Sätze

**7) Vier-Finger seitlich Liegestütz → 10 bis 50x, 100x**  
oder alternativ

**7) Vier-Finger frontal Liegestütz → 10 bis 50x, 100x**

8) Lung oder Fu Chao (Drachen- oder Tigerkrallen)

- 10 Sek. halten

- Liegestützbewegung 10x, **30x, 50x**

- **Klatschen 5 bis 10x, 50x**

9) Pressliegestütz, gefaltete Hände → 10x, **20x, 50x**

10) Schwingliegestütz → 15 bis 30x, **50x, 100x**

11) Zug und Schub mit Unterarmen → 5 bis 20x

**oder nur mit Handflächen → 15 bis 30x**

**oder nur mit 2 Fingerspitzen → 20 bis 40x**



### Beinübungen

1) Schmetterlingssitz

- 1 Min. schlagen, 20 – 40 Sek. halten, **10x Hochdrücken**

2) Balancesitz mit Händen vor dem Körper → > 30 Sek.

- Hände hinter den Rücken, Kopf auf den Boden → > 30 Sek.

- Springen (Hände vor dem Körper) → 20x, **40x, 100x**

3) Bein- und Latisimusstreckung à 40 bis 120 Sek.

- gleichseitig, diagonal, beidhändig → beide Seiten



4) Beinwechsel im sitzenden Lau Ma

- Scherenschlagwechsel (ohne abstützen) → 100x, **200x**

- Wechsel des gedrehten Pferdes → 50x, **100x, 200x**

10) Gesäßmuskeldehnung im sitzenden Lau Ma

- Pro Seite → 40 bis 120 Sek. Nase zum unteren Knie

6) Schneidersitz-Ma Bo → 50x, **100x, 150x**

7) Quatrizepsstreckung → 30 bis 120 Sek. pro Bein



13) Grundstände → Ma Bo 2, **5, 15** Minuten (**auch andere**)

8) Frauen- und Männerspagat à 40 bis 120 Sek. halten

9) Lotussitz à 40 bis 120 Sek. halten

- Jedes Bein einzeln dehnen

- Lotussitz, **nach vorne/hinten dehnen, Dao Li (Kopfstand)**

12) Einbeinige Kniebeugen pro Bein → 10x, **20x, 50x**



11) Beindehnungswechsel im Tai Yat Gung Bo

- Fußgelenke greifen und tief wechseln → 50x, **100x, 200x**

Gern sollten am Ende noch die aus dem Training bekannten Bauch- und Rückenübungen durchgeführt werden. Bauchübungen à 50x, **100x + Varianten** und Brücke, **in Brücke 180°, 360° um die eigene Achse drehen**. Rückenübungen 2, **4, 5** Minuten Halte- und Armbewegungen abwechseln.