

# 武术

## WUSHU NORWAY STANDARDPENSUM

NIVÅ 1 / YILU		
<u>Wude</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wushu-hilsen</li><li>- Grunnleggende kinesisk</li></ul> <u>Tuifa</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zhengtutui</li><li>- Waibaitui</li><li>- Lihetui</li><li>- Tantui</li><li>- Dengtui</li></ul> <u>Shoufa</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Chongquan</li><li>- Tuizhang</li><li>- Gou</li></ul>	<u>Bufa</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mabu</li><li>- Gongbu</li><li>- Pubu</li><li>- Xiebu</li><li>- Xubu</li><li>- Tixi Duli</li></ul> <u>Kombinasjoner</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tantui Chongquan</li><li>- Dengtui Tuizhang</li><li>- Mabu &gt; Gongbu</li><li>- Tixi Duli &gt; Pubu</li><li>- Quan &gt; Zhang &gt; Gou</li><li>- Bufaquan</li></ul>	<u>Taolu</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wubuquan</li></ul> <u>Yongfa</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fremover rulle</li><li>- Bakover rulle</li></ul> <u>Antall treninger</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Minimum 15</li></ul>
<i>Diplom og wushubukse, t-skjorte og sko blir utdelt ved bestått nybegynnereksamen: -7 poeng: Ikke bestått   7+ poeng: Bestått</i>		

NIVÅ 2 / ERLU		
<u>Bufa</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dingbu</li></ul> <u>Tuifa</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Paijiao</li><li>- Paiwaibaitui</li><li>- Pailihetui</li><li>- Cetitui</li><li>- Cechuaitui</li></ul> <u>Nandu</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tengkong Feijiao</li><li>- Tengkong Bailian</li></ul>	<u>Shoufa</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Huzhao</li><li>- Dingzhou</li><li>- Zhaquan</li></ul> <u>Daofa</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zhadao</li><li>- Chantou</li><li>- Guonao</li><li>- Pidao</li><li>- Zhandao</li><li>- Yundao</li></ul>	<u>Taolu</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 24 step Shaolin Xiaohongquan</li><li>- 18 step Daoshu</li></ul> <u>Antall treninger</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Minimum 30 (+15)</li></ul>
Bonus: 8-step Taijiquan		

NIVÅ 3 / SANLU		
<u>Nandu</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Liyu Dating</li><li>- Xuanfengjiao</li><li>- Cepu</li></ul> <u>Tuifa</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Housaotui</li></ul>	<u>Yongfa</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- XHQ applikasjon 1</li><li>- XHQ applikasjon 2</li><li>- XHQ applikasjon 3</li><li>- XHQ applikasjon 4</li></ul>	<u>Taolu</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 32 step Changquan</li></ul> <u>Antall treninger</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Minimum 45 (+15)</li></ul>
Bonus: Jiti		

**NIVÅ 4 / SILU**

<u>Nandu</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Xuanzi</li><li>- Toutingfan</li></ul>	<u>Gunfa</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Yungun</li><li>- Jiaogun</li><li>- Chuogun</li><li>- Tiliaohuagun</li></ul>	<u>Taolu</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 32 step Shaolin Xiaohongquan</li><li>- Shaolin Yinshougun</li></ul> <u>Antall treninger</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Minimum 65 (+20)</li></ul>
Bonus: Shaolin Ditang Meihuaquan		

**NIVÅ 5 / WULU**

<u>Nandu</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kongzhilong Bailian</li><li>- Tengkong Cechuaitui Cepu</li></ul> <u>Teori</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Skriftlig Wushueksamen</li></ul>	<u>Tuifa</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Shucha</li></ul> <u>Jiaolian</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trener 1-diplom (20 t praksis)</li></ul> <u>Erfaring</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Minimum 4 år</li></ul>	<u>Taolu</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Valg:<ul style="list-style-type: none"><li>Shaonian Changquan</li><li>Guiding Nanquan</li></ul></li></ul> <u>Antall treninger</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Minimum 90 (+25)</li></ul>
Bonus: 43 step Changquan		
<i>Trenerdiplom, svart wushubelte (sash) og t-skjorte blir utdelt ved bestått eksamen: -8 poeng: Ikke bestått   8+ poeng: Bestått</i>		

**NIVÅ 6 / LIULU**

<u>Nandu</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Xuanzi Zhuanti</li><li>- Cekongfan</li><li>- Tengkong Pantui Cepu</li><li>- Qiansaotui</li></ul>	<u>Duilian</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Quanshu Duilian</li><li>- Qixie Duilian</li></ul>	<u>Taolu</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Valg:<ul style="list-style-type: none"><li>Zixuan Changquan</li><li>Zixuan Nanquan</li></ul></li><li>- Duilian</li></ul>
Bonus: Wudang Fuchen, Daoshu, Nandao		

## **PARØVELSER / YONGFA**

### Fallteknikk

- Fremover rulle: Dytt bakfra påfulgt av rulle fremover og kampstilling
- Bakover rulle: Dytt forfra påfulgt av rulle bakover og kampstilling

### Xiaohongquan

- Applikasjon 1: Blokk av slag nedover og slag mot bryst med åpen hånd
- Applikasjon 2: Blokk og mottak av spark med slag mot lyske med knyttneve og kast bakover
- Applikasjon 3: Sidestep og blokk av slag påfulgt av nedtakning
- Applikasjon 4: Blokk av slag mot hodet påfulgt av dobbelslag mot ribben og mellomgulv

### Duilian

- EWuF Yiduan Duilian: Gjennomgående program med applikasjoner i Changquan
- Quanshu Duilian: Oppvisningskamp med åpen hånd
- Qixie Duilian: Oppvisningskamp med våpen, fortrinnsvis Dao (sabel) mot Qiang (spyd)

## **BEKLEDNING PÅ TRENING**

### Elever

- Nybegynnere: Valgfritt
- Viderekomne: Klubb t-skjorte, wushubukse og sko

### Trenere

- Trener t-skjorte, wushubukse og sko