



## **1. Umgangsformen**

Die Schüler sollen in der vorgegebenen, ordentlichen Wu Shu Bekleidung, ca. 10 Minuten vor Beginn einer Übungseinheit vor dem Übungsraum warten. Erst 5 Minuten vor Beginn wird die Halle betreten.

Die Übungshalle ist ein Ort des respektvollen Erlernens von traditionellen Techniken. Hier soll eine besondere Atmosphäre herrschen, was voraussetzt, dass die zur Verfügung gestellten Räume, Geräte und Einrichtungen pfleglich behandelt werden, damit wir sie auch in Zukunft nutzen können.

Auf dem Gelände und in der Sporthalle werden die Lehrer (Großmeister, Meister/in) und die Übungsleiter (Meisteranwärter) von den Schülern mit Meister respektvoll angesprochen. Außerhalb der Trainingsstätte sind die Lehrer und Trainer ganz normal als Privatpersonen mit ihren Vor- oder Nachnamen anzusprechen.

Die Mitschüler sind Lehr- Brüder und Schwestern und mit dementsprechendem Respekt zu behandeln.

Jeder Schüler muss bei betreten und verlassen der Halle eine kurze Verbeugung in Richtung des Lehrers / Trainers machen. Kein Schüler verlässt die Halle, ohne sich ordnungsgemäß beim Lehrer / Trainer abgemeldet zu haben.

Den Anordnungen des Lehrers / Trainers ist unbedingt Folge zu leisten, da wir komplizierte Techniken trainieren und wir unbedingt Gefahren vermeiden wollen.

Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass Mitschüler nicht verletzt werden. Bei Übungen wo Haltegriffe und Hebel eingesetzt werden, muss der ausführende Schüler besonders darauf achten. Daher muss er auf das Zeichen seines Partners reagieren und den Griff bzw. die Haltung sofort lösen, wenn der Partner „abschlägt“. Wir trainieren nur maximal bis zur Schmerzgrenze, nicht bis zu einer Verletzung oder sogar zu einem Bruch eines Knochens.

Wu Shu ist eine Kampfkunst, die Körper, Geist und Charakter positiv beeinflussen, aber auch stetes Üben voraussetzt. Disziplin, Ausdauer und der Wille zum Lernen sind Voraussetzung für einen erfolgreichen Kampfkunst- Sportler. Die Techniken, die während des wöchentlichen Trainings erlernt werden, müssen im Anschluss zu Hause weiter praktisch geübt und auch gedanklich nachempfunden werden, damit sich der Erfolg wirklich einstellt.

Die Anwendung der erlernten Techniken in irgendwelchen Auseinandersetzungen ist grundsätzlich verboten, es sei denn es handelt sich um einen echten Fall der Notwehr oder der Nothilfe. Wer hiergegen verstößt, missachtet gesetzliche Regelungen (Notwehr & Nothilfe Gesetze) und beweist somit nicht die notwendige

Reife für unseren Sport zu haben. Damit wird diese Person vom weiteren Training ausgeschlossen.

Wir wollen selbstbewusste Sportler und keine Schläger ausbilden.

## **2. Bekleidungs Vorschrift im Ho Ying Wu Shu Verband**

Schüler in unserem Wu Shu (Kung Fu) sowie im Tai Chi **müssen** die vorgeschriebene Kleider-Ordnung beachten! Diese Regeln betreffen somit alle Bereiche (innere und äußere Kampfkunst) unseres Ho Ying Wu Shu´s!

### Wu Shu/Kung Fu Anzug – traditionellen chinesische Kleidung

Bestehend aus:

- schwarzer Hose (möglichst mit Stretch-Bund am Fußgelenk)
- schwarzer Jacke (mit chinesischen Knöpfen)

### Schärpen in den Farben:

- Weiß, Gelb, Orange, Grün, Blau und Schwarz
  - Entsprechend den bestandenen Graduierungsprüfungen!

### T-Shirt

- Weiß, mit dem Aufdruck „Ho Ying Wu Shu Schule“, als kleines Emblem auf der linken Brust (blau/schwarz) und als großes Emblem auf der Rückseite in schwarz.

### Sportschuhe

- Es dürfen nur geeignete Schuhe benutzt werden, die eine dünne, weiche und keine scharfkantigen Sohlen haben. Dies ist aus Gründen einer möglichen Verletzungsgefahr und zum Schutz unserer Matten notwendig!

### Shuai Chiao – chinesisches Ringen

- Hier ist eine besondere Wettkampf-Jacke (Shuai Chiao Weste) nötig, die wir ausschließlich aus Taiwan beziehen und besonders Widerstandsfähig ist!

### Meister

- Für Meister gelten andere Bekleidungs Vorschriften!