



# 螳螂功夫 TÁNGLÁNG GŌNGFU

	<b>Sè</b> (Farbe)	<b>Tàolù</b> (Formen)	<b>Yòngfa</b> (Anwendungen)	<b>Tuifa</b> (Fuß Übung)	<b>Quánfa</b> (Hand Übungen)	<b>Bufa</b> (Stände)	<b>Wuqì</b> (Waffen)	<b>Sanda   Qì</b> (Mental-/ & Kampfübung)
一	黄色 Huángsè (Gelb)	Wu Bu I	Quanfa 1,2,3,4	1,2,3,4,5	1,2,3,4	4 Stände		Shaolin Etikette
二	橙子 Chéngzi (Orange)	Wu Bu II+III	Quanfa 5,6,7,8	6,7,8,9,10	5,6,7,8	4 Stände		Tángláng Grundwissen
三	红 Hóng (Rot)	Banbu	Banbu	11,12,13,14,15	9,10,11,12		Stock	
四	绿 Lǜ (Grün)	Meihualu	Meihualu	16,17,18,19,20	13,14,15,16		Säbel	Selbstverteidigung Grundwissen
五	蓝 Lán (Blau)	Toutao	Toutao		17,18,19,20		Schwert	Sandaboxing Grundwissen, Spagat
六	紫 Zǐ (Violett)	Lanjie	Lanjie				Speer Basis Doppelwaffe	
七	黑紫 Hēi Zǐ (doppelt Violett)	Zhaiyao I	Zhaiyao I				Speer flexible Waffe	Gefesselte Hände
八	棕 Zōng (Braun)	Zhaiyao I- III	Zhaiyao II+III				Helebarde Dolch	Partner Waffenform, Baduanjin
九	黑棕 Hēi Zōng (doppelt Braun)	Zhaiyao I- V	Zhaiyao IV+V				Schwert II 2 freie Wahl	Shaolin Lianhua Quan
十	黑 Hēi (Schwarz)	Zhaiyao I- VI	Zhaiyao VI				Kometenball, 2 freie Wahl	24er Form, alle Taolu