

2025-2034

1. Jie Duan	2. Jie Duan	3. Jie Duan	4. Jie Duan	5. Jie Duan	6. Jie Duan
Juli - Sept. 2025 Januar - März 27	Okt. - Dez. 25 April - Juni 27	Jan. - März 26 Juli - Sept. 27	April - Juni 26 Okt. - Dez. 27	Juli - Sept. 26 Jan. - März 28	Okt. - Dez. 26 April - Juni 28
					} 36 Monate (3 Jahre)
Juli - Sept. 28 Januar - März 30	Okt.- Dez. 28 April - Juni 30	Jan. - März 29 Juli - Sept. 30	April - Juni 29 Okt. - Dez. 30	Juli-Sept. 29 Jan. - März 31	Okt. - Dez. 29 April - Juni 31
					} 36 Monate (3 Jahre)
Juli - Sept. 31 Januar - März 33	Okt. - Dez. 31 April - Juni 33	Jan. - März 32 Juli - Sept. 33	April - Juni 32 Okt. - Dez. 33	Juli - Sept. 32 Jan. - März 34	Okt. - Dez. 32 April - Juni 34
					} 36 Monate (3 Jahre)
Yi nian Ji: Wu Bu Quan Er nian Ji: Tong Bei Quan San nian Ji: Shi San Qiang	Yi nian Ji: Lian Huan Quan Er nian Ji: Zhui Feng Gan Yue Dao San nian Ji: Xiao Pao Quan	Yi nian Ji : Xiao Hong Quan Er nian Ji: Da Hong Quan San nian Ji: Liu Miao Men	Yi nian Ji: Yin Shon Gun Er nian Ji: Chao Yang Quan San nian Ji: Damo Jian	Yi nian Ji: Ba Duan Jin Er nian Ji: Yi Jin Jing San nian Ji: Daoyin Baojian Gong	Yi nian Ji: Fu Xi Jie Duan Er nian Ji: Fu Xi Jie Duan San nian Ji: Fu Xi Jie Duan

Ausbildungsbeschreibung:

Shaolin Kung Fu Grundausbildung im Shaolin Chan Tempel Schweiz (少林禅寺瑞士)

Im Shaolin Chan Tempel Schweiz folgt die traditionelle Shaolin Kung Fu -Ausbildung einem ganzheitlichen Lehrsystem, das sich streng an die jahrhundertealten Überlieferungen des Shaolin-Tempels hält. Die vollständige Grundausbildung bis zum Abschluss "Biye" (毕业, Bìyè) erstreckt sich in der Schweiz über 108 Monate (9 Jahre) - eine im Buddhismus tief verwurzelte Zahl, die spirituelle Vollendung symbolisiert.

Die Ausbildung verbindet systematisches körperliches Training mit geistiger Schulung und umfasst neben den grundlegenden Kampfkunsttechniken (功夫技法, Gōngfū Jìfǎ) auch die vier grossen Shaolin-Waffen (少林四大兵器, Shàolín Sì Dà Bīngqì): den langen Stock (棍, Gùn), der gebogene Säbel (刀, Dāo), den Speer (枪, Qiāng) und das gerade Schwert (剑, Jiàn). Ebenso werden auch die traditionellen Qi Gong-Grundlagen (健身法, Jiànshēn Fǎ) zur Kultivierung der Lebensenergie und Gesundheitsvorsorge vermittelt. Parallel zur körperlichen Ausbildung erfolgt eine fundierte Einführung in die klassische Chan-Meditation (禅修, Chánxiū), die sowohl in sitzender Form (坐禅, Zuòchán) als auch in Bewegung (动禅, Dòngchán) praktiziert wird.

Dieses umfassende Programm vermittelt nicht nur technische Fertigkeiten, sondern auch die buddhistische Lebensweisheit (佛教智慧, Fójiào Zhìhuì) und Ethik (道德, Dàodé) der Shaolin-Tradition. Es entwickelt sowohl kämpferische Fähigkeiten (武术能力, Wǔshù Nénglì) als auch innere Stärke (内在力量, Nèizài Lìliàng) und geistige Klarheit (心智清明, Xīnzhì Qīngmíng). Nach erfolgreichem Abschluss des gesamten Programms erhalten die Schüler das offizielle Abschlusszertifikat (毕业证书, Bìyè Zhèngshū) des Shaolin Chan Tempels Schweiz, das ihre tiefgreifende Beherrschung der authentischen Shaolin-Kunst (正宗少林艺术, Zhèngzōng Shàolín Yìshù) bescheinigt.

Die traditionelle Ausbildung betont den engen Zusammenhang zwischen körperlicher Disziplin (身体训练, Shēntǐ Xùnliàn) und geistiger Entwicklung (心智成长, Xīnzhì Chéngzhǎng) - ein Prinzip, das seit jeher den Kern der Shaolin-Lehre (少林传承, Shàolín Chuánchéng) bildet. Wie Grossmeister Shi De Feng (释德锋大师, Shì Dé Fēng Dàshī) sagt: "Wahre Meisterschaft (真正功夫, Zhēnzhèng Gōngfū) entsteht erst, wenn Körper (身, Shēn) und Geist (心, Xīn) in vollkommenem Einklang (合一, Héyī) stehen." Die Dauer und Intensität der Ausbildung kann dabei individuell an den Fortschritt (进步, Jìnbù) und die Möglichkeiten jedes Schülers (学员, Xuéyuán) angepasst werden.

Die drei Ausbildungsstufen („Nian Ji“ 年级) mit Taolu-Übersicht

1. Stufe: „Yi Nian Ji“ (一年级 – Grundstufe)

- Wu Bu Quan (五步拳) - Die "Fünf-Schritt-Form" als grundlegende Bewegungssequenz
- Lian Huan Quan (连环拳) - "Verkettete Faust", erste zusammenhängende Kampfform
- Xiao Hong Quan (小洪拳) - "Kleine Flut-Faust", grundlegende Kern Shaolin-Form
- Yin Shou Gun (阴手棍) - Grundlagen des Stockkampfes
- Ba Duan Jin (八段锦) - Die "Acht Brokate" als Qi-Gong-Grundlage

Jede Form wird 3 Monate trainiert. Wenn alle 5 Taolu gelernt sind, folgt eine 3 monatige repetitionsphase. (18 Monate) Der Zyklus wird zweimal durchlaufen. Somit insgesamt 36 Monate.

2. Stufe: „Er Nian Ji“ (二年级 – Mittelstufe)

- Tong Bei Quan (通背拳) - "Durchdringende Faust" für Kraftentwicklung
- Zhui Feng Gan Yue Dao (追风赶月刀) - Säbelform (Dan Dao 单刀)
- Da Hong Quan (大洪拳) - "Grosse Flut-Faust", erweiterte Kampftechniken
- Chao Yang Quan (朝阳拳) - "Sonnengebete-Faust" für Energiearbeit
- Yi Jin Jing (易筋经) - Teaditionelles Muskel-/Sehnen-Qi Gong

Wiederholung des 18-Monats-Zyklus (5 Formen × 3 Monate + 3 Monate Repetition) × 2. (36 Monate)

3. Stufe: „San Nian Ji“ (三年级 – Fortgeschrittene)

- Shi San Qiang (十三枪) - Speertechniken (Qiang)
- Xiao Pao Quan (小炮拳) - "Kanonenfaust" für explosive Kraft
- Liu Miao Men (六妙门) - Chan-Meditation in sechs Stufen
- Damo Jian (达摩剑) - Schwerttechniken nach Bodhidharma
- Daoyin Baojian Gong (导引保健功) - Therapeutisches Qi Gong

Wiederholung des 18-Monats-Zyklus (5 Formen × 3 Monate + 3 Monate Repetition) × 2. (36 Monate)

Abschluss „Biye“ (毕业) nach 108 Monaten. (9 Jahren)

Philosophischer Hintergrund:

Die 108 Monate (一百零八个月) symbolisieren:

- 108 Perlen (一百零八颗念珠) der Gebetskette
- 108 Leiden (一百零八烦恼), die überwunden werden
- 9 Jahre (九年) als spirituelle Reifungszeit
- 9 Jahre meditierte Bodhidharma im Shaolin Tempel

Jede Stufe umfasst 36 Monate (drei Jahre, san nian 三年), unterteilt in:

1. Körperliche Meisterschaft (武)
2. Energetische Verfeinerung (气)
3. Spirituelle Vollendung (禅)

„九年磨一剑，禅武入道深。”

"Neun Jahre schärft man das Schwert, tiefer wird der Weg von Chan und Kampfkunst."

Shaolin-Weisheit (shaolin zhi hui 少林智慧)

Nach Abschluss des 9 Jahre Lehrgangs geht es weiter mit individueller Ausbildung in den Duan Wei (段位) Gradierungen.

Bei einer Duan Prüfung muss folgendes abgelegt werden:

- aus jeder Stufe eine frei gewählte Taolu
- aus jeder Stufe gibt es eine Taolu die vom Shifu bestimmt wird (Stichprobe)
- Beim gewählten Duan das ganze Duan Repertoire

Duan Gradierungen:

Duàn pǐn wèi:

Yī duàn (1. Duan):

- Qī xīng quán (七星拳)
- Méi qí gùn (眉齐棍)
- Dà hóng quán èr lù (大洪拳二路)
- Bā shì, èrshí sì shì Yángshì tàijíquán (八式、二十四式杨氏太极拳)
- Wǔ qín xì (五禽戏)

Èr duàn (2. Duan):

- Xiǎo luóhàn quán (小罗汉拳)
- Tàizǔ cháng quán (太祖长拳)
- Shíliù shì Yángshì tàijí jiàn (十六式杨氏太极剑)
- Sānshíèr shì Yángshì tàijí jiàn (三十二式杨氏太极剑)
- Mǎ wáng duī (马王堆)

Sān duàn (3. Duan):

- Dà pào quán (大炮拳)
- Chūn qiū dà dāo (春秋大刀)
- Sì shì, shí sān shì Chénshì tàijíquán (四式、十三式陈氏太极拳)
- Chénshì Tàijíquán Lǎo Jià Yī Lù (陈氏太极拳老架一路)
- Dǎoyǐn Yǎngshēng Gōng (导引养生功)

Sì duàn (4. Duan):

- Dà luóhàn quán (大罗汉拳)
- Fó xīn gōng fǎ (佛心功法)
- Cháng hù xīn yì mén (长护心意门)
- Xǐ suǐ jīng (洗髓经)
- Wǔshíliù shì Chénshì tàijíquán (五十六式陈氏太极拳)

Prüfungsstruktur:

Monatliche Prüfung (小考 / Xiǎo Kǎo) Abschluss einer Tàolù (Form).

Dreimonatliche Prüfung (大考 / Dà Kǎo) Stufenübertritt (z. B. von Anfänger zu Mittelstufe).

Jährliche Prüfung (段位考试 / Duàn wèi kǎoshì) Duan-Graduierung

少林功夫基础培训说明：瑞士少林禅寺

瑞士少林禅寺进行的传统少林功夫培训遵循严格的百年教学体系。整个基础培训直至毕业共需108个月（9年）——这一数字具有深厚的佛教象征意义。

三阶段培训体系（“年级”）及套路明细

一、一年级（基础阶段）

- 五步拳 - 基础步法动作组合
- 连环拳 - 初级连贯格斗套路
- 小洪拳 - 少林核心基础拳法
- 阴手棍 - 棍术基础
- 八段锦 - 气功入门功法

每套功法训练3个月，随后进行3个月复习。该循环需重复两次。

二、二年级（中级阶段）

- 通背拳 - 力量开发拳法
- 追风赶月刀 - 单刀套路
- 大洪拳 - 进阶格斗技法
- 朝阳拳 - 能量修炼拳法
- 易筋经 - 经典易筋经气功

重复18个月周期（5个套路×3个月+3个月复习）×2次。

三、三年级（高级阶段）

- 十三枪 - 枪术技法
- 小炮拳 - 爆发力训练拳法
- 六妙门 - 六阶段禅修
- 达摩剑 - 达摩剑法
- 导引保健功 - 理疗气功

完成108个月培训后获得毕业资格。

数字的哲学意义

108个月象征：

- 佛珠的108颗念珠
- 需要克服的108种烦恼
- 9年的精神淬炼期

- 达摩在少林寺面壁9年

每个阶段包含36个月（三年），分别对应：

1. 身体修炼（武）
2. 气劲精炼（气）
3. 禅武合一（禅）

**„九年磨一剑，禅武入道深。”
(少林智慧)**

注：本培训体系严格遵循少林传统，通过系统化的身心训练，培养学员的武术造诣与禅学修养。完成全部课程者将获得瑞士少林禅寺认证的毕业证书。

完成九年课程后，学员将继续接受个性化的段位等级培训。

段位品级：

一段：

- 七星拳 (Qī xīng quán)
- 眉齐棍 (Méi qí gùn)
- 大洪拳二路 (Dà hóng quán èr lù)
- 杨氏太极拳八式、二十四式 (Yángshì tàijíquán bā shì, èrshísì shì)
- 五禽戏 (Wǔ qín xì)

二段：

- 小罗汉拳 (Xiǎo luóhàn quán)
- 太祖长拳 (Tàizǔ cháng quán)
- 杨氏太极剑十六式 (Yángshì tàijí jiàn shíliù shì)
- 杨氏太极剑三十二式 (Yángshì tàijí jiàn sānshíèr shì)
- 马王堆 (Mǎ wáng duī)

三段：

- 大炮拳 (Dà pào quán)
- 春秋大刀 (Chūn qiū dà dāo)
- 陈氏太极拳四式、十三式 (Chénshì tàijíquán sì shì, shí sān shì)
- 陈氏太极拳老架一路 (Chénshì Tàijíquán Lǎo Jià Yī Lù)
- 导引养生功 (Dǎoyǐn Yǎngshēng Gōng)

四段：

- 大罗汉拳 (Dà luóhàn quán)
- 佛心功法 (Fó xīn gōng fǎ)
- 长护心意门 (Cháng hù xīn yì mén)
- 洗髓经 (Xǐ suǐ jīng)
- 陈氏太极拳五十六式 (Chénshì tàijíquán wǔshíliù shì)

考试结构：

月度考试 (小考 / Xiǎo Kǎo) 完成一套套路。

季度考试 (大考 / Dà Kǎo) 级别晋升 (例如：从初级到中级)。

年度考试 (段位考试 / Duàn wèi Kǎo shì) 段位评定