



Northern Seven Star Praying Mantis Kung Fu

M
Kung Fu

Seven Star Mantis Kung Fu (M-Kung-Fu / Iron Tiger) ist die effektive chinesische Kampfkunst im Stil der Gottesanbeterin. Auf den nächsten Seiten möchten wir Euch einen Überblick über die vielfältigen Trainingsinhalte dieser einzigartigen Kampfkunst geben.

M-Kung-Fu gilt als eines der wirkungsvollsten und überlegensten Nahkampfsysteme überhaupt. Die Idee ist es, einen größeren und stärkeren Gegner in kürzester Zeit zu besiegen. Dazu wird zusätzlich zu der eigenen aufgebauten Energie (Kraft und Schnelligkeit) die Energie des Gegners zum eigenen Vorteil genutzt.

Dieses einzigartige Training des M-Kung-Fu ist einzig und allein entwickelt worden, um in einem realen Kampf zu überleben. Es gibt keinen akrobatischen Schnickschnack, sondern reale wirksame Techniken, die wirklich jeder unabhängig von seinen körperlichen Voraussetzungen schnell, einfach und unkompliziert erlernen kann.

Trotzdem handelt es sich bei dem M-Kung-Fu-Stil um einen ganzheitlichen traditionellen Kung Fu Stil, der die Gesundheit nicht nur im Kampf, sondern auch im Alltag um ein vielfaches steigert. So werden z. B. Rückenschmerzen, schlechte Körperhaltung und innere Beschwerden schon nach wenigen Trainings deutlich gemindert.

Training für Körper, Geist und Seele. Atmung, Kraft, Geschwindigkeit und ausgefeilte Technik harmonisieren zu höchster Effektivität, Haltung, Selbstvertrauen und maximaler Energie.

Das sagenumwobene Shaolin Kloster gilt als die Wiege der großen Kampfkünste. Eines der effektivsten Kampfsysteme ist das Seven Star Mantis Kung Fu. Es ergänzt das effektive traditionelle Shaolin Kung Fu um den Aspekt des „Fassens“, der es erlaubt, den Gegner nicht nur zu kontrollieren, sondern auch in kürzester Zeit außer Gefecht zu setzen.

Der Kampfstil ist der Gottesanbeterin nachempfunden, die in der Natur beeindruckende Leistungen erbringt:

Das ein größeres Tier einem kleineren Tier als Nahrung dient, ist in der Natur nichts Außergewöhnliches. Das aber große Fangschrecken nicht nur Insekten, sondern auch Wirbeltiere erbeuten, ist erstaunlich. In Südamerika fangen Gottesanbeterinnen sogar Kolibris, die kleinsten Vögel der Welt. Und in den Savannen Afrikas gehen sie auf Schlangen- und Mäusejagd.

Wir üben den traditionellen Mantis Kung Fu Stil aus, d. h. wir trainieren ein „in sich geschlossenes und logisches“ effektives Kampfsystem.



Dieses ganzheitliche Kampfsystem (und damit auch Bewegungssystem) ermöglicht es mit Gegnern jeder Größe, jeden Gewichtes und auf jede Distanz zu kämpfen (z. B. wäre es unklug gegen einen Judo Trainierenden auf nahe Entfernung zu kämpfen, oder gegen einen Taekwondo Trainierenden auf weite Entfernung zu kämpfen).

Seven Star Mantis Kung Fu gibt umfassende Techniken um Leib und Leben gegen Jeden zu schützen

Seven Star Mantis Kung Fu bietet aber auch die wichtige Möglichkeit (durch Auswahl der Technik und durch moderate Intensität) sehr schweren aber auch (wenn gewollt) nur leichten Schaden zu verursachen, je nachdem wie viele Gegner gleichzeitig angreifen.

Natürlich sollte dieses Wissen nicht in die falschen Hände geraten, denn die buddhistische Friedfertigkeit steht im Vordergrund. Um so Missbrauch zu verhindern, nehmen wir keine gewaltbereiten Menschen auf. Seven Star Mantis Kung Fu darf nur im Notfall angewendet werden um sich oder andere zu schützen.

Aber Seven Star Mantis Kung Fu ist viel mehr: Seven Star Mantis Kung Fu soll die Gesundheit (nicht nur im Kampf) erhalten! Auf der einen Seite gilt dieses für eventuelle Überfälle und Angriffe in einer immer gefährlicher werdenden Zeit. Auf der anderen Seite ist Seven Star Mantis Kung Fu auch Gesundheitslehre, richtig und traditionell gelernt, kann es auch bis ins hohe Alter ausgeübt werden...

Wer kann Seven Star Mantis Kung Fu trainieren?



Jeder kann Seven Star Mantis Kung Fu trainieren!
Geschlecht, Alter und Vorerfahrung sind nicht wichtig.
Jeder lernt in seinem persönlichen Tempo.

Gibt es durch Seven Star Mantis Kung Fu Verschleißerscheinungen (wie beim Leistungssport)?

Nein! Seven Star Mantis Kung Fu ist ein System von Bewegungen, die perfekt auf den menschlichen Körper abgestimmt sind.

In unserem Training integrieren wir alte asiatische Weisheit mit dem Wissen moderner westlicher Sportmedizin und Psychologie.

Eine wissenschaftliche Studie der Universität Münster beweist den gesundheitsverbessernden Effekt. Dies gilt für Haltung, Kraft, Motorik, Atmung, Gleichgewicht, Ausdauer und allgemeines Wohlbefinden....

Das Kung Fu Training ist enorm vielseitig:

Traditionelle Hand- & Waffenformen

Partnertechniken & Kampf

Effektivste Selbstverteidigung

Verteidigungstechniken

Nahkampftechniken

Tai Chi & Qi Gong

Fitness & Körperbeherrschung

Psychologische Schulung



Das Training stärkt Körper, Geist und Seele



**Geschwindigkeit, Kraft, Atmung, Haltung, Selbstvertrauen
und innere Harmonie werden ebenfalls gestärkt!**

Bei all diesen sachlichen Gründen darf aber auch
nicht der Spaß und die Freude vergessen werden

Kung Fu

Kung Fu (Gong-fu) steht in der chinesischen Sprache für den Begriff „harte Arbeit“ und beinhaltet sinngemäß Zeit, Mühe, Kraft und Geduld, die zum Erlernen einer besonderen Fähigkeit eingesetzt werden. Dieser Begriff wird für alle Künste (Malerei, Musik...) Chinas benutzt.

Kung Fu der Kampfkünste finden ihren Ursprung bei den Mönchen der Shaolin-Klöster, die Bewegungsabläufe und Übungen entwickelten, um eine physische Verbesserung ihrer Konstitution für intensive Meditation zu erlangen.

Da aufgrund mangelnder staatlicher Gewalt (China war aufgrund seiner Größe schwer zu verwalten) Überfälle, Aufstände, Mord und Plünderung das tägliche Leben (mit-) bestimmten, bestand auch für die Klöster die Notwendigkeit sich effektiv zu verteidigen. So wurden aus den zunächst als gymnastische Übung verstandenen Techniken der Mönche über Generationen hinweg Kampfprinzipien entwickelt, die Leib und Leben sicherten und das Kloster vor Gefahren schützten.

Die weltanschaulichen Wurzeln dieser Kampfkunstart liegen im Buddhismus, Konfuzianismus und Taoismus. Die Übungen steigern die körperliche und geistige Fitness und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstvertrauen.



Shaolin Kloster

Das Shaolin Kloster wurde im Jahre 495 errichtet. Zu dieser Zeit predigte der Abt Batuo (indischer Mönch) die Lehre des kleinen Fahrzeugs (Hinayana), welche beinhaltet: Meditieren, um sich selbst zu retten. Aber diese Lehre war in Zentralchina nicht sehr verbreitet. Sie ist jetzt noch in Südchina, Tibet, Thailand etc. sehr beliebt. 27 Jahre später überquerte Buddi Darma, ein Schüler der 27. Generation des Gründers des Buddhismus (Sakyamuni), den Indischen Ozean und kam in Guangzhou an. Später ging er nach Nanking und diskutierte mit dem Kaiser über die Lehre des großen Fahrzeugs (Mahayana), welche beinhaltet: Meditieren, um andere zu retten. (Nach Buddhistischer Lehre ist das Leben ein Leiden; sich an die Vorschriften des Buddhismus zu halten, ist die einzige Methode, sich von den Leiden zu befreien.)

So verließ Buddi Darma Nanking, überquerte den Yangtze und erreichte Shaolin Si - das Shaolin Kloster. (Dt. Übers.: Kloster im Wald des Shaolin-Berges). Er meditierte 9 Jahre in einer Höhle auf dem Abhang des Shaoshi Berges, bekam Erleuchtung und gab seine Lehre weiter. So ist das Shaolin Kloster für die Chen-Lehre bekannt geworden.

Da das Kloster tief im Berg lag, lebten dort auch viele Wildtiere, man musste gegen sie kämpfen um zu überleben. So trainierten die Mönche Kung-Fu. Mit dieser Kampftechnik haben 13 Shaolin-Kung-Fu-Mönche den 2. Kaiser der Tang-Dynastie in einer Schlacht gerettet.

Deshalb erlaubte der Kaiser den Mönchen die im Shaolin Kloster lebten, Fleisch zu essen und Schnaps zu trinken. Er schenkte dem Kloster viel Ackerland und erlaubte dem Kloster 500 Kung-Fu-Mönche auszubilden. So gewann das Shaolin Kloster an Bedeutung, viele Master kamen hierher und so wurde ein umfangreiches Kampfsystem entwickelt, das schließlich der Ursprung von Kung-Fu wurde. Im 11. Jh. kamen viele Japaner in das Shaolin Kloster. Man vermutet, dass alle Kung-Fu-Kämpfer von Japan aus dem Kloster Shaolin stammen. In der Blütezeit lebten im Shaolin Kloster mehr als 1200 Mönche. Das Kloster wurde dreimal von Bränden ruiniert, jetzt leben dort noch mehr als 60 Mönche.





In der Umgebung gibt es mehr als 50 Kung-Fu-Schulen; alle tragen den Namen „Shaolin“. Mit mehr als 5000 Schülern ist die Tagou-Shaolin-Kung-Fu-Schule die größte der Welt. Das Trainingsprogramm der Schüler (Jungen) ist sehr vielseitig und sehr hart. (Ca. 5 Uhr aufstehen, Morgentraining für ca. 2 Stunden, am Vormittag ca. 3 Stunden, am Nachmittag wieder 3 Stunden - also 8 Stunden am Tag). Außerdem gibt es noch den normalen Unterrichtsstoff wie in anderen Schulen. Die Wohnbedingungen und das Essen sind sehr einfach.

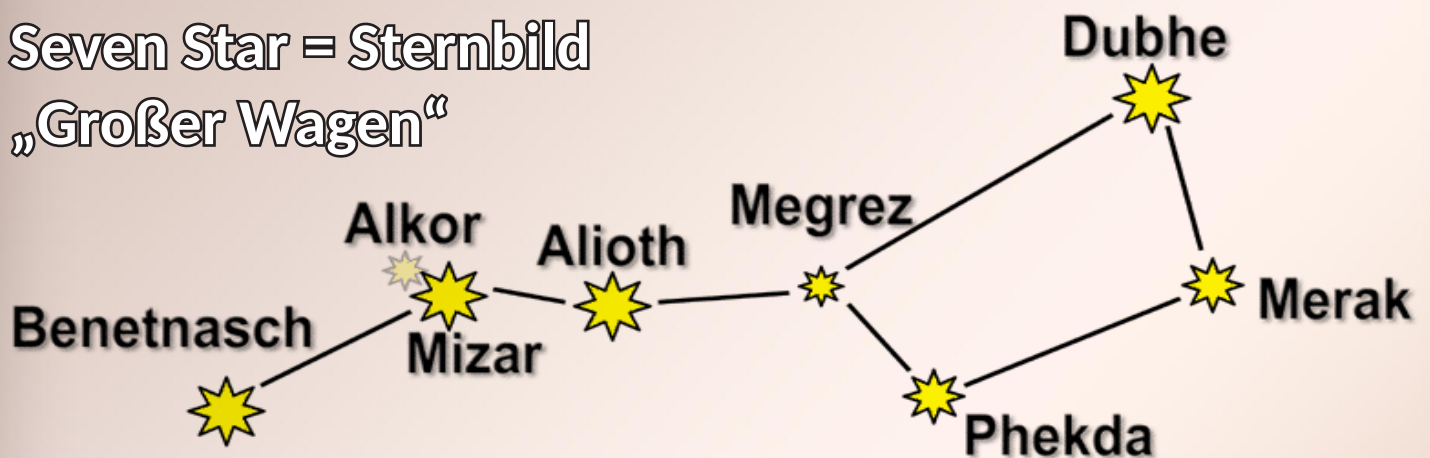
Geschichte

Der Shaolin-Mönch Wong Lang (vor ca. 380 Jahren) gilt als Gründer des Mantis Stiles. Er verband sein bereits erworbenes Wissen von 16 verschiedenen Kung Fu Stilen mit den Fußtechniken des Affen-Stiles und schuf zusammen mit den neu entwickelten Handtechniken der Gottesanbeterin seinen eigenen Kampfstil. Der Legende nach beobachtete Wong Lang eine Gottesanbeterin im Kampf mit einer Zikade, wobei ihn besonders die blitzschnellen Fass-, Zieh- und Reißbewegungen des Raubinsektes faszinierten.

Nachdem Wong Long sein Wissen im Kampf mit den Ordensbrüdern geprüft und getestet hatte, verbreitete sich der Mantis Stil schnell in Nordchina und wurde von Generation zu Generation weiterentwickelt. Auch heutzutage wird dieser Kung Fu Stil in der chinesischen Armee als effektive Selbstverteidigung genutzt.



Seven Star = Sternbild „Großer Wagen“



Hier sehen wir das Sternbild „Großer Wagen“ (Ursa major). Durch seine sieben sehr hellen Hauptsterne ist es eines der am leichtesten zu erkennenden Sternbilder am Himmel und eignet sich daher besonders gut zur Orientierung (Sowohl in der Natur als auch zum Auffinden der anderen Objekte am Sternenhimmel). Berühmt ist der Große Wagen vor allem wegen der beiden hinteren Sterne des „Wagenkastens“, die, fünfmal nach oben verlängert, zum Polarstern führen.

Das gesamte Sternbild ist in unseren Breiten zirkumpolar, d. h. es verschwindet nie unter dem Horizont und ist daher das gesamte Jahr über zu sehen. Als „altes“ und auffälliges Sternbild bekamen die Hauptsterne schon vor vielen Jahrhunderten von arabischen Astronomen je einen Eigennamen zugewiesen: Benetnasch, Mizar, Alioth, Megrez, Phekda, Merak und Dubhe.

Eines der effektivsten Kampfsysteme ist das Seven Star Mantis Kung Fu. Es ergänzt das effektive traditionelle Shaolin Kung Fu um den Aspekt des „Fassens“, der es erlaubt den Gegner nicht nur zu kontrollieren, sondern auch in kürzester Zeit außer Gefecht zu setzen.

Der Seven Star Mantis Stil ...

- zählt zu den ‚Northern Praying Mantis Styles‘.
- wurde bis in die heutige Generation traditionell überliefert.
- hat eine enorme Technikvielfalt er besteht aus 18 verschiedenen Stilen.
- agiert vermehrt aus den Beinen und der Hüfte heraus, der Oberkörper und die Arme folgen den Bewegungen. Das Gewicht wird häufig verlagert und die Stellungs- bzw. Schritthöhe verändert. Nach einem Angriff wird unmittelbar wieder eine stabile Position eingenommen.
- Körpergewicht ruht die meiste Zeit auf dem hinten stehenden Bein. Es wird möglichst nicht zu hoch getreten, da dies mit „low kicks“, Tritten zum Knie oder Fegern zum Standbein gekontert werden kann.
- Ausführung der Techniken ist schnell und kraftvoll.
- Handtechniken (Fassen, ziehen...) kontrollieren den Gegner.
- typische Gottesanbeterinnen-Handhaltung dient sowohl dem Greifen und Festhalten des Gegners als auch zum Schlagen - beispielsweise auf die Vital-Punkte.
- Körperliche, technische und geistige Komponenten werden geschult.
- Ausdauer, Kraft (insbesondere Schnellkraft), Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit, Kontrolle der Körperbewegungen (Koordination) sowie eine Abhärtung von Knöcheln, Händen, Unterarmen und Schienbeinen werden trainiert.
- Erlernen von Distanzgefühl, Timing, sowie das frühzeitige Erkennen der gegnerischen Techniken.
- Konzentrationsfähigkeit, das Übertragen der erlernten Techniken auf unbekannte Situationen, sowie die Fähigkeit, Techniken, Prinzipien, Situationen und Taktiken zu analysieren werden erlernt.
- Rücksichtnahme, Disziplin, Verantwortungsgefühl, der kontrollierte Umgang mit Aggressionen.

Stammbaum: Wong Lang (Gründer) vor ca. 380 Jahren

- 1. Sing Sil**
- 2. Lee San Chine**
- 3. Wong Wing Sang**
- 4. Fang Yuk Toung**
- 5. Low Kwang Yu**

Grundlage des Seven Star Mantis-Stils ist die harmonische Einheit zwischen externalem und internalem Training.



Die externe Kraft bezieht sich auf die Schnelligkeit der Schlagkraft der Hände (Fäuste), die Schärfe der Augen, die Beweglichkeit des Körpers und die Genauigkeit der Stellungen, die schnelle Angriffe ermöglichen.



Das interne Training bezieht sich auf die spirituelle Energie, die volle Konzentration und Aufmerksamkeit sowie die respiratorische Kraft, d. h., die Konzentration auf die Atmung.

Yin und Yang

In der asiatischen Philosophie wird das Prinzip der Dualität (die 2 Seiten eines jeden Dings und eines jeden Seins) durch das Konzept von „Yin und Yang“ ausgedrückt.



Yin und Yang ist ein altchinesisches Symbol des T'ai-chi Tú (Diagramm der höchsten Realität). Es besteht aus einem Kreis mit zwei aneinander geschmiegteten schwarzen und weißen Elementen. Sie symbolisieren die beiden Urkräfte allen Seins. Die Aufteilung des Seins in die Kategorien Yin und Yang ist älter als die schriftlichen Aufzeichnungen aus China. Schon frühe Kultgegenstände zeigen die „Symbolik der Polarität und des Wechsels“. Yang repräsentiert das männliche Prinzip und steht für: Hell, stark, schöpferisch, fest, oben (Himmel), Bewegung, klar und rational. Yin ist das weibliche Prinzip und entspricht den Qualitäten: dunkel, schwach, ruhig-kontemplativ, nachgiebig, unten (Erde), Ruhe, kompliziert und intuitiv. Männlich und weiblich, Tag und Nacht sind keine absoluten Gegensätze, vielmehr enthalten beide den Kern des jeweils anderen in sich. Daher enthält die schwarze Fläche des T'ai-chi-Tú-Symbols einen kleinen weißen Kern und die weiße umgekehrt einen schwarzen. Die Yin-Yang-Lehre ist Grundlage der chinesischen Medizin (siehe Akupunktur) und Ernährungslehre. Der Physiker Fritjof Capra wies auf Entsprechungen zwischen dem altchinesischen Symbol und den Erkenntnissen der modernen Physik hin.

Komplementäre Polarität:

„Alle Dinge tragen das Yin in sich, das Yang in den Armen“, so steht es im Dao De Jing. Yin und Yang sind zwei einander ergänzende Aspekte, „zwei Seiten“ eines Objektes, eines Vorgangs oder eines Zustandes. Sie haben gegensätzlichen Charakter und bilden doch eine Einheit. Keines der beiden kann für sich allein stehen. Es gibt kein Yin ohne Yang, und es gibt kein Yang ohne Yin - vergleichbar mit der Beziehung zwischen Vorder- und Rückseite. Nie kann es eine Vorderseite für sich alleine geben, genau wie es auch keine Rückseite alleine für sich geben kann. Der Yin- oder Yang-Charakter ist immer relativ, veränderlich und bedingt. Im menschlichen Körper ist oben Yang, unten ist Yin. Vorne ist Yin, hinten ist Yang. Innen ist Yin, außen ist Yang. Dementsprechend ist der Oberkörper Yang im Vergleich zu den Beinen. Der Brustbereich wiederum ist Yang im Vergleich zum Bauchbereich. Die Vorderseite der Brust ist Yin im Vergleich zur Rückseite des Brustbereichs (oberer Rücken), und das Innere ist Yin im Vergleich zur Oberfläche.

Gegenseitige Abhängigkeit (Bedingtheit):

Yin und Yang hängen voneinander ab, bedingen einander. Yin kann ohne Yang nicht sein, und Yang kann ohne Yin nicht existieren. Für ein physiologisches Gleichgewicht und ein optimales Funktionieren unseres Organismus müssen sich Aktivität (Yang) und Ruhe (Yin) die Waage halten. Aktivität alleine, ohne entsprechende Ruhephasen, führt zu Erschöpfung - und damit endet zugleich auch alle Aktivität. Umgekehrt führt Inaktivität ebenfalls zu einem Ungleichgewicht in unserem Körper, zu Unausgeglichenheit und Krankheit.

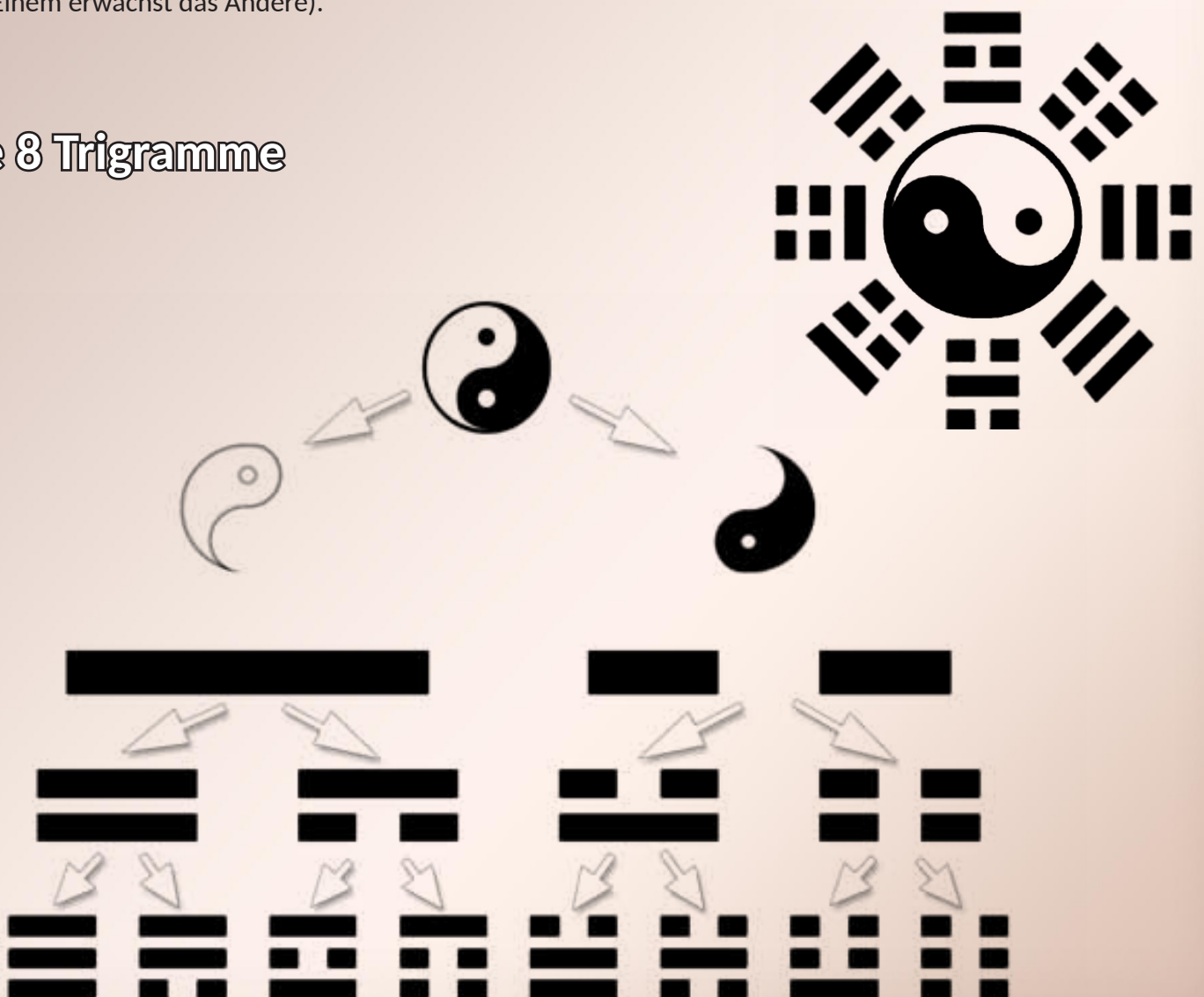
Gegenseitige Kontrolle:

Yin und Yang kontrollieren sich gegenseitig. Das Yang sorgt dafür, dass das Yin im Organismus nicht übermächtig wird, und umgekehrt sorgt das Yin dafür, dass das Yang „verpflichtet“ wird. Ist das Yin zu schwach, kann das Yang des Organismus nicht mehr ausreichend kontrolliert werden. Die Folgen sind beispielsweise subfebrile Temperatur, Nachtschweiß, Unruhe und Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen). Ist hingegen das Yang zu schwach, so fehlt dem Organismus die bewegende, dynamisierende Kraft. Das Yin wird nicht mehr ausreichend kontrolliert (bewegt). Inaktivität, Abkühlung des Organismus und Funktionsschwäche sind die Folge.

Gegenseitige Umwandlung:

Yin wandelt sich in Yang, und Yang wandelt sich in Yin. Winter und Sommer, Nacht und Tag gehen ineinander über, folgen einander. Aktivität und Anstrengung führen natürlicherweise zu Ruhe und Erholung. Ruhe und Erholung ihrerseits führen zu Tatendrang und Aktivität. Auf physiologischer Ebene zeigt sich die gegenseitige Umwandlung beispielsweise darin, dass lang anhaltendes Fieber (Yang-Zustand) zu Kälte (Yin) mit kalten Extremitäten und Frösteln führt. Stagnation (Blockade, Yin) hingegen führt in weiterer Folge zu einem „Entzündungsprozess“, zu Hitze (Yang). Die Punkte symbolisieren die Keimung des Yin im Yang und umgekehrt (aus dem Einem erwächst das Andere).

Die 8 Trigramme



6 Harmonien - Durch die Nutzung der 6 Harmonien sind Kung Fu Trainierende in der Lage:

- Ihren gesamten Körper als eine Einheit zu nutzen (alle Kräfte des Körpers addieren sich)
- Ihren gesamten Geist („Logik“ und „Fühlen“) als eine Einheit zu nutzen (alle Kräfte des Geistes addieren)
- Körper und Geist als eine Einheit zu nutzen. Dies gilt als eines der hohen Ziele im Kung Fu

Die drei äußeren Harmonien:

Harmonie von Schultern und Hüfte

Harmonie von Ellbogen und Knien

Harmonie von Händen und Füßen

Die drei inneren Harmonien:

Harmonie von Herz und Wille

Harmonie von Wille und Qi

Harmonie von Qi und Kraft



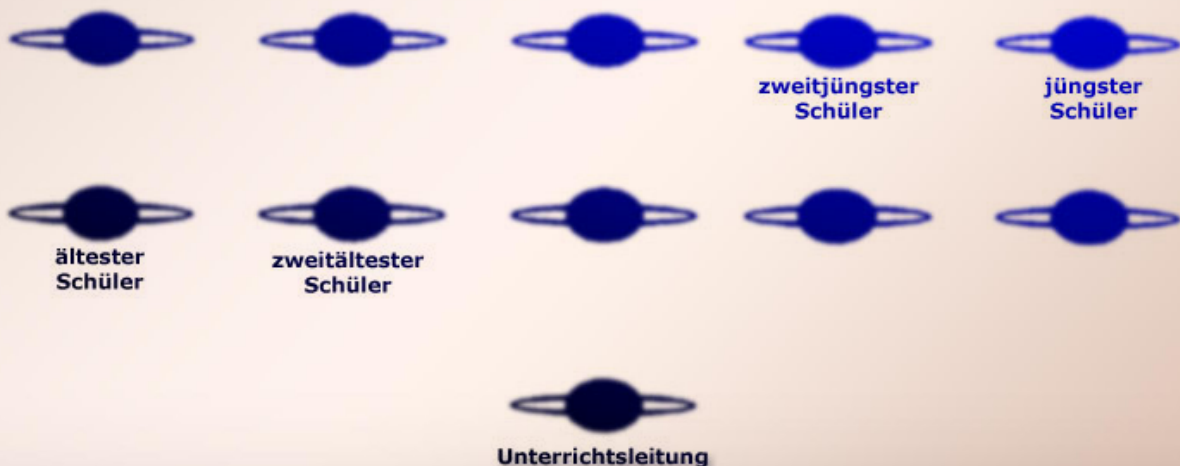
Schulregeln

1. Bei Betreten und Verlassen des Trainingsraumes ist zu grüßen.
2. Bei längerer Zugehörigkeit sollten die Schüler einheitlich gekleidet sein.
3. Neue Kung Fu Schüler / Schülerinnen sollen höflich und ohne zögern in die Gruppe aufgenommen werden.
4. Im Trainingsraum herrscht eine Atmosphäre der Stille und Konzentration.
5. Techniken dürfen weder untereinander noch Außenstehenden unterrichtet werden.
6. Tätlichkeiten und rechtswidrige Anwendung der Kampfkunst können zum Ausschluss führen.



✳ Kommt zum Unterricht (aber wiederholt auch zu Hause)! Nur wer stetig und mit Leidenschaft trainiert, hat die Möglichkeit „Kung Fu“ zu erlernen, zu verstehen und anzuwenden!

Aufstellung zu Beginn und Ende des Kung Fu Trainings



Die acht wichtigsten Stellungen

Unsere Stellungen sind eine Momentaufnahme von effektiven Kampfbewegungen. Auf der einen Seite steht man stabil wenn man in einer Stellung steht, auf der anderen Seite (und dies ist der wichtigere Aspekt) kann man durch die Bewegung, die durch das Einnehmen der Stellung entsteht extrem viel Kraft generieren.



‘Ma Bo’ - Ma Bu

Die Pferdereiterstellung

„als würde man auf einem Pferd reiten“

Die Füße stehen parallel zueinander.

Der Abstand beträgt ca. 4 Fußlängen.

Die Unterschenkel stehen senkrecht zum Boden.

Die Knie sind nach außen gedreht und der gesamte

Unterkörper bildet einen stabilen Bogen (Halbkreis).

Die Hüfte steht parallel zu den Beinen.

=> Kraftübertragung zur Seite (von der Hüfte aus gesehen)!



‘Dang San Bo’ - Deng Shan Bu

Die Bergklettererstellung

Die Füße stehen parallel zueinander, aber ca. 45° zur Verbindungslinie (der beiden Füße).

Das vordere Bein ist gebeugt und das hintere Bein gestreckt.

Die Hüfte ist nach vorne ausgerichtet

(die Hüfte steht 90° zu den Beinen).

Das hintere Bein drückt uns nach vorne und hilft uns Energie in den Gegner zu leiten. Die Biegung des vorderen Beines schützt uns (z. B. vor der Zugkraft des Gegners).

=> Kraftübertragung nach vorne (von der Hüfte gesehen)!



‘Kua Fu Bo’ - Kua Hu Bu - Die Tigerreiterstellung

„als würde man auf einem Tiger reiten“

Der vordere Fuß berührt den Boden nur mit den Zehen ohne Gewicht. D. h. es kann sofort, ohne weitere Gewichtsverlagerung, ein schneller Tritt ausgeführt werden.

Das hintere Bein ist gebeugt und trägt vollständig das Körpergewicht.

Das vordere Bein schützt aber auch den gesamten Unterleib.

Achtung: Diese Stellung steht für die Möglichkeit, einen beliebigen Tritt auszuführen.



'Tsat Hsing Bo' - Qi Xing Bu

Die Sieben Sterne Stellung

Der vordere Fuß berührt den Boden nur mit der Hacke.

Wir fixieren so z. B. einen gegnerischen Fuß, indem wir das Bein strecken und so direkt Kraft auf den Fuß geben.

Das hintere Bein ist gebeugt und trägt den größeren Teil des Körpergewichtes. Beide Oberschenkel sind eng zusammen und schützen so den Unterleib.

Achtung: Diese Stellung steht auch für die Möglichkeit einen Kniestoß oder Tritt auf das Knie auszuführen.



'Tai (Ma) Bo' - Ti Ma Bu

Die aufbäumende Pferdestellung

Wie der Name schon sagt,

steht man auf einem (gestreckten) Bein.

Das andere Bein wird (mit über 90 Grad) angewinkelt.

Der Fuß schützt das Knie des Standbeines.

Die Spitze des Fußes zeigt nach unten.

Diese Stellung steht häufig für einen Kniestoß oder Tritt.



'Yab Wan Bo' - Ru Huan Bu

Die Kreiseintrittsstellung

Der vordere Fuß steht ca. 45° zur Verbindungslinie (der beiden Füße). Das vordere Bein ist gebeugt.

Das Knie des hinteren Beines berührt die Achillesferse (aber nicht die Hacke - also nicht absetzen) des vorderen Beines.

Da das hintere Knie Kontakt mit dem vorderen Bein hat, ist der Unterleib wieder geschützt.

Je nach Körperkraft und Erfahrung wird diese Stellung höher oder tiefer ausgeführt. Im Grunde handelt es sich bei dieser Stellung um eine abgesicherte 'Dang San Bo' die es uns erlaubt, geschützt in den Aktionsradius unseres Gegners einzutreten.



'Nao Ma Bo' - Niu Ma Bu

Eingedrehte Pferdestellung

und 'Tao Bo' - Tou Bu - Diebesstellung

Der vordere Fuß steht ca. 90° zur Verbindungslinie (der Füße).

Der hintere Fuß steht nur auf den Ballen.

Die Beine sind beide gebeugt.

Das Knie des hinteren Beines ist in der Kniekehle des vorderen Beines.

=> Kraftübertragung aus der Drehung!

Achtung: Diese Stellung wird auch als 'Tao Bo' - 'Diebesstellung' bezeichnet wenn die Beine nicht in einer Vorwärtsbewegung eingedreht werden, sondern in einer Rückwärtsbewegung der Ballen des hinteren Fußes als „Stopper“ abgesetzt wird. Diese Stellung erlaubt es mir in den gegnerischen Bereich hineinzuspringen und nach einem Angriff (dem „Diebstahl“) schnell wieder auf Distanz zu gehen.



'Tong Ta Bo' - Tun Ta Bu - Einfallende Stellung

Der vordere Fuß steht ca. 90° zur Verbindungslinie (der beiden Füße).

Der vordere Fuß steht ca. 45° (nach außen gedreht) zur Verbindungslinie.

Das vordere Bein ist gestreckt und das hintere Bein gebeugt.

Die Hüfte steht parallel zu den Beinen. Ich greife das Knie meines Gegners an.

Kleine Anekdote: Dies war der Lieblingstritt von Bruce Lee.

=> Kraftübertragung zur Seite (von der Hüfte aus gesehen)!

Diese Stellung steht häufig für einen tiefen Seitwärtsfußtritt zum Knie.

Falls ich das Knie verfehle, habe ich immer noch eine erfolgversprechende Wurfoption.

Der im Kampfsport vorkommende hohe Seitwärtsfußtritt (Sidekick) kommt in unseren Stil nicht vor, da er zu großen Bewegungseinschränkungen für Folgetechniken führen würde.

Die wichtigsten Fußtechniken

Das Knie wird bei fast allen Tritten zunächst nach oben gezogen - dadurch weiß der Gegner bis zur vollständigen Ausführung des Trittes nicht, welcher der vielen Tritte ihn nun treffen wird und kann sich daher logischerweise auch nicht auf den kommenden Tritt vorbereiten! Diese Vorteil wird vermindert, wenn man sich für die kraftvollere Variante entscheidet und den Tritt mit dem hinteren Bein ausführt.



‘Chuen Sam Toi’ - Chuan Xin Tui

Der Vorwärtsfußtritt (wörtl. „Herz durchbohrender Tritt“)
Das Knie wird nach oben gezogen, danach wird (mit der Hacke) gerade nach vorne getreten.

=> Energie nach vorne!

Wichtig: Damit ich den chin. Herzbereich wirklich „durchbohren“ (kraftvoll treten) kann, muss ich kurz vor dem Aufprall der Hacke die Hüfte nach vorne bewegen. Hier wird „das mittlere Tor geschlossen“.



‘Liu Yam Toi’ - Liao Yin Tui

Der Halbkreisfußtritt
(wörtl. „Tür-Zu-Tritt“ oder „Genitalientritt“)

Das Knie wird nach oben gezogen, danach wird die Hüfte seitlich eingedreht.

Der Tritt erfolgt seitlich und addiert die Kraft der Beine (Strecker) mit der Kraft der Hüftdrehung.

Damit der Tritt nicht „eingefangen“ kann, wird das Bein nach dem Tritt durch eine „Schnapp-Bewegung“ zurückgezogen und ist nun für die nächste Attacke bereit.

Hier wird „das untere Tor geschlossen“.



‘Bai Lin Toi’ - Bai Lian Tui

Der gestreckte Beinschwinger („Lotus-Tritt“)

Das Bein wird gestreckt in die Höhe „katapultiert“.

Hat es die entsprechende Höhe erreicht, wird die Hüfte schnell eingedreht (von innen nach außen oder von außen nach innen). Dadurch wird das kraftvoll gestreckte Bein wie eine Peitsche dem Gegner entgegen „geschleudert“.

Eine vernichtende Kraft die durch einen Zug des Beines nach unten noch verstärkt wird.



'Gua Choeng Toi' - Gua Cheng Tui

Der Seitwärtstritt

Das Knie wird nach oben gezogen, danach wird die Hüfte seitwärts in Richtung des Ziels eingedreht. Der Tritt erfolgt mit der Hacke welche sich durch die Hüftdrehung „in den Gegner hinein bohrt“. Das Hauptangriffsziel ist das Knie des Gegners. Kleine Anekdote: Dies war der Lieblingstritt von Bruce Lee. => Kraftübertragung zur Seite (von der Hüfte aus gesehen) Der im Kampfsport vorkommende hohe Seitwärtsfußtritt (Sidekick) kommt in unseren Stil nicht vor, da er zu großen Bewegungseinschränkungen für Folgetechniken führt.



'Shuen Fung Toi' - Xuan Feng Tui - Der Tornadotritt (Three-Sixty)

Das Knie wird nach oben gezogen und blockt einen mögl. gegnerischen Tritt.

Körper wird gedreht (der Oberkörper arbeitet hier wie eine „Feder“ die aufgezogen wird) dadurch bekommt die Hüfte besonders viel Kraft.

Diese Kraft wird genutzt um das andere Bein gestreckt im Sprung (seitlich) gegen das Ziel zu schleudern (wie beim 'Bai Lin Toi').

Wie bei allen Tritten sollte auch bei diesem Drehtritt das Ziel (wenn überhaupt) nur minimale Zeit aus den Augen gelassen werden => also schnell drehen!



'Tsa Toi' - Zha Tui

Der Knietritt oder auch Dreieckstritt (wörtl. „Durchdringender Tritt“)

Das Knie wird nach oben gezogen und der Fuß leicht schräg nach außen gedreht.

Danach „stampft“ die Hacke mit aller Kraft der Beinstrecker gegen das Knie des Gegners und zerstört dieses!

Dieser Tritt kann aber auch hervorragend, dazu genutzt werden einen gegnerischen Tritt abzuwehren oder gar im Ansatz zu blockieren.

‘Sab Tsi Toi’ - Shi Zi Tui

Der Spantritt (wörtl. „Kreuztritt“)

Das Knie wird nach oben gezogen und die Spitze (mit Spann) des gestreckten Fußes trifft den Gegner mit einer „Schnappbewegung“ im Genitalbereich. Nicht zu viel Kraft dies betäubt und verursacht keinen Schmerz.

Ähnlich wie beim ‘Bai Lin Toi’ wird hier „das untere Tor geschlossen“.



‘Tsau Toi’ - Jiu Tui

Der Beinfeger (wörtl. „erfassender Tritt“)

Alles passiert gleichzeitig: Die Hüfte dreht sich seitlich ein - das Bein streckt sich - der Fuß ist wie eine „Sichel“ geformt, sprich die Fußspitze ist angezogen. Trifft dieser Angriff das Standbein des Gegners, hebt er den Fuß des Gegners leicht an (dieser verliert den Halt) und schleudert das Bein weg. Der Gegner fällt spontan zu Boden!



‘Sou Tong Toi’ - Sao Tang Tui

Der tiefe Beinfeger (wörtl. „die Halle fegender Tritt“)

Der gesamte Körper dreht sich seitlich ein und „schwingt herum“ - das Bein streckt sich - die Fußspitze ist angezogen - so trifft dieser Angriff das Standbein des Gegners, so dass das Standbein des Gegners den Halt verliert und der Gegner wieder zu Boden fällt.

Die wichtigsten Handtechniken und Würfe

Die Grundlage effektiven Handtechniken ist eine gute Beinarbeit, nur so kann die Kraft der verschiedenen Muskelgruppen synchronisiert und fokussiert werden. Alle Schläge werden nicht nur aus dem Arm heraus ausgeführt, sondern die Kraft der Beine und der Hüfte werden ebenfalls genutzt. Das Prinzip der 6 Harmonien (insbesondere der äußeren 3 Harmonien) ist bei dieser Energiearbeit unverzichtbar.



'Tong Choy' - Tong Chui

Der gerade Fauststoß

Dieser Schlag wird (meist nach einem Block) durch eine Streckung des Armes ausgeführt. Der Fastrücken wird dabei nach oben gedreht. Dieser Fauststoß bohrt sich regelrecht „in“ den Gegner.

Um dem Schlag weitere Kraft zu verleihen wird zeitgleich eine unterstützende Stellung eingenommen.

Durch die Bewegung des Einnehmens der Stellung wird die Schlagkraft um die Kraft der Beine sowie die Kraft der Hüfte verstärkt.



'Huen Choy' - Quan Chui

Der gestreckte seitliche Armschwinger (wörtl. „kreisender Schlag“)

Dieser Schlag wird mit gestrecktem Arm, schwingvoll von der Seite kommend, zur gegnerischen Schläfe ausgeführt (Hirnschlagader).

Getroffen wird mit den Knöcheln. Der Huen Choy erfolgt als Folgetechnik und ein vorheriger blockierter Arm wird geschoben oder gezogen.

Die Energie ist die Summe von: Armstreckung, Oberkörperkraft, Schulterkraft, Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung und Hüftdrehung.



'Bang Choy' - Beng Chui

Der Fastrückenschlag
(wörtl. „vernichtender Schlag“)

Dieser Fastrückenschlag wird in einer schnellen senkrechten Kreisbewegung des Unterarms ausgeführt und ist daher kaum noch abzuwehren.

Dieser Schlag wird meistens gegen den Kopf des Gegners ausgeführt. Entweder wird der Schlag sofort zurückgezogen, um nicht gefasst zu werden oder der Kontakt zum Gegner wird genutzt um den Gegner zu kontrollieren (z. B. für einen Armhebel).



'Bek Choy' - Pi Chui

Die Hammerfaust
(wörtl. „hämmernder Schlag“)

Dieser Schlag wird von vorne und oben gleichzeitig ausgeführt und zerstört z. B. das Schlüsselbein oder den Hals des Gegners.

Die wirkende Kraft ist die Summe von: Armstreckung, dem Herunterziehen des Ellenbogens, Schulterkraft, Oberkörperkraft, Vorwärtsbewegung, dem Abwärtssinken in den „Ma Bo“ und der Hüftdrehung.



‘Deng Tzi Choy’

= Ding Qi Chui

Der tiefe, seitliche, gerade Fauststoß (wörtl. „Schlag, der den Nabel spaltet)

Die Energie des Stellungswechsel zur „Ma Bo“ wird in direkter Linie zum Gegner geleitet.

Dieser Schlagt wird auch gegen das Herz des Gegners geführt.

Im Gegensatz zum ‘Tong Choy’ der nach vorne gerichtet ist, ermöglicht beim ‘Deng Tzi Choy’ die Einnahme der „Ma Bo“ eine seitlichen und damit stärkeren Fauststoß: Wie bei einem Rammbock drückt der ganze Körper auf einer Linie die Faust in den Gegner.



‘Tip Chou’ - Tie Zhou

Der Ellenbogenstoß

(wörtl. „den Ellenbogen anbringen“)

Aufgrund der kurzen Entfernung von der Schulter zum Ellenbogen wird die Kraft des gesamten Körpers in die harte Ellenbogen spitze geleitet.

Diese Technik, welche nur auf kürzeste Distanz einzusetzen ist, hat eine verheerende zerstörerische Wirkung.

'Fung Tong Choy'

- Feng Tong Chui

Der fassende gerade Schlag

Bei dieser Technik wird ein gegnerischer Schlag wieder zunächst geblockt, sprich seitlich umgeleitet, sodass wir nicht mehr in der „Linie des Schlages“ sind.

Wir blocken mit dem vorderen Arm, da dieser dem Gegner und damit dem ankommenden Schlag am nächsten ist (Zeitvorteil).

Nachdem der gegnerische Schlag geblockt wurde und wir erst einmal aus der unmittelbaren Gefahr sind „k. o.“ - geschlagen zu werden, nutzen wir den durch den Block hergestellten Kontakt: An der Stelle an der wir den Arm geblockt haben, fassen wir sofort kräftig zu und ziehen den gegnerischen Arm an uns vorbei.

Dies geschieht nicht gegen die Kraft, die Energie des Gegners, sondern mit der Kraft des Gegners. D. h. unser Gegner bringt uns Kraft und Schwung entgegen. Nach dem Umleiten dieser Kraft, um uns selbst außer Gefahr zu bringen, nutzen wir diese Kraft und den Schwung aus und ziehen den Gegner so noch weiter an uns heran.

Während unser Gegner nun (gegen seinen Willen) auf uns zu kommt, führen wir mit dem anderen Arm einen Fauststoß aus. Das Kreuz (die Schultern) agieren hier wie die Achse eines Wagens, so verstärkt der Zug des einen Armes den Schlag des anderen Armes.

Diese Technik verdeutlicht uns besonders gut eine der großen Vorteile des „Fassens“: Durch das Heranziehen des Gegners kann ich mangelnde Reichweite kompensieren! D. h. ein deutlich kleinerer Kämpfer kann die höhere Reichweite eines großen Gegners überwinden und daraus sogar Vorteile ziehen.



Tso Choy' - Cuo Chui

Der von unten kommende Schlag
(wörtl. „runterdrückender Schlag“)

Dieser Schlag wird (nach einem Blick nach unten) in einer geraden Linie von unten nach oben ausgeführt (ist damit des Gegenstück zum „Bang Ch'oi“). Dieser Schlag wird z. B. gegen das gegnerische Kinn oder den Solarplexus ausgeführt.

Gleichzeitig kann der 'Tso Choy' (mit der richtigen Hüft- und Beinarbeit) dazu genutzt werden den Gegner zu blockieren und runter zudrücken.



'Yam Cham Cham Miu'

- Yin Zhen Zhan Yao

Fassen, Ziehen und Werfen mit Handkantenschlag -
Die Nadel ziehen, um die Niere zu durchschlagen

Diese Technik wird immer als eine Folgetechnik durchgeführt (z. B. nach einem Au - Lau - Tsai). Der Arm des Gegners wird gefasst und weggedrückt.

Durch das Einnehmen der Stellung „Tsat Hsing Bo“ wird das gegnerische Bein am Boden fixiert. Wenn nun die eigene Hüfte gedreht wird, verliert der Gegner sein Gleichgewicht. Gleichzeitig „verdreht“ sich der Gegner, sodass seine Niere frei liegt, „effektiv“ wie unser Stil nun mal ist, führen wir natürlich einen Handkantenschlag gegen die Niere unseres Gegners aus.

Die daraus resultierenden Schmerzen sollten unserem Gegner die Lust auf eine Auseinandersetzung nehmen, was uns die Möglichkeit einer freundlichen Verabschiedung gibt.





'Diu Sao' - Diao Shou

Der Mantisgriff

(wörtl. „trickreiche Hand“)

a) Einfache Technik: Bei dieser Technik wird ein gegnerischer Schlag zunächst wieder geblockt, sprich seitlich umgeleitet, sodass wir nicht mehr in der „Linie des Schlages“ sind.

Wir blocken mit dem vorderen Arm, da dieser dem Gegner und damit dem ankommenden Schlag am nächsten ist (Zeitvorteil).

Nachdem der gegnerische Schlag geblockt wurde, und wir erst einmal aus der unmittelbaren Gefahr sind „k. o.“ - geschlagen zu werden, nutzen wir den durch den Block hergestellten Kontakt.

Da wo wir den Arm geblockt haben, fassen wir sofort kräftig zu und ziehen den gegnerischen Arm an uns vorbei. Dies geschieht nicht gegen die Kraft, die Energie des Gegners, sondern mit der Kraft des Gegners. D. h. unser Gegner bringt uns Kraft und Schwung entgegen.

Nach dem Umleiten dieser Kraft, um uns selbst außer Gefahr zu bringen, nutzen wir diese Kraft und den Schwung aus und ziehen den Gegner so noch weiter an uns heran. Während unser Gegner nun (gegen seinen Willen) auf uns zu kommt, führen wir weitere Techniken aus.

b) Fortgeschrittene Technik: Der Arm des Gegners wurde in der Vorteknik gefasst. Dieser Arm wird zu unserer Hüfte (unserem Kraftzentrum) gezogen. Wenn der Gegner einen weiteren Schlag ansetzt wird der Schlag mit der Mantis-Technik eingefangen und nach unten gezogen.

Wenn der Gegner KEINEN weiteren Schlag ansetzt wird der Gegner am Genick eingehakt und nach unten gezogen. Während der Gegner nach unten gezogen wird kommt ihm unser Kniestoß entgegen und die Kräfte addieren sich. Danach wird das Nichtstandbein gestreckt, wodurch ein 'Tsa Toi' gegen das gegnerische Knie ausgeführt wird.

Wenn der Gegner zunächst mit seiner Rechten angegriffen hat, wurde er geschlossen (Überkreuzung und Fixierung seiner Arme). Wenn der Gegner zunächst mit seiner Linken angegriffen hat, wurde er geöffnet (seine Arme wurden auseinandergedrückt und der Oberkörper hat keine Deckung mehr).



七
星
螳
螂

'Sien Fung Sao' - Shan Feng Shou

Die Klauentechnik (,Wurf' oder ,Zerstörung des gegnerischen Knies')
- Mit der Hand Luft fächern

Der vordere Arm fasst den schlagenden Arm des Gegners. Das hintere Bein schwingt herum und wird gestreckt (gegen das Knie des Gegners oder hinter den Gegner gestellt) ,Tong Ta Bo'. Die andere Hand formt die Klaue und schwingt dem Kopf des Gegners entgegen.

Wenn der Gegner nun versucht diese Attacke zu blocken, schwingt der Ellenbogen (samt Klaue) herum und attackiert den Gegner unerwartet auf der anderen Seite.

In dieser Attacke addieren sich die Kraft der Stellung, der Hüfte, des Oberkörpers, der Schultern, des Armes und der eigentlichen Klaue - mehr muss wohl nicht mehr gesagt werden...



M-Kung-Fu.de

SHAOLIN KUNG FU

M Kung Fu

Training für Körper, Geist & Seele!
Atmung, Kraft, Geschwindigkeit &
ausgefeilte Technik - harmonisieren
zu höchster Effektivität! + Haltung,
Selbstvertrauen und max. Energie!



M - Kung - FU .de



七星堂 螂

