



Kung Fu

**Northern Seven Star Praying Mantis Kung
nach Diplom Psychologe Sifu Marco Schmitt**

www.M-Kung-Fu.de

Offizielles Mitglied im

**DKFV - Deutscher
Kung Fu Verband**

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 max. 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 Schlangenjagd und auf Mäusejagd.



Wir üben den traditionellen Stil aus, d. h. bei uns lernt man nicht (wie sonst häufig beobachtet) ein zusammen gewürfeltes Sammelsurium an Techniken, sondern ein in sich geschlossenes und in sich logisches Kampfsystem.

Dieses ganzheitliche Kampfsystem (und damit auch Bewegungssystem) ermöglicht es mit Gegnern jeder Größe, jedes 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 Köpfe 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 Seven Star Mantis Kung Fu 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 auch so große Verschleißerscheinungen (wie man es von Kampfsport oder Sport her kennt)?



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.



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**



Körper, Geist & 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 sichern und das Kloster vor Gefahren schützen.

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 n. u. Z. errichtet. Zu dieser Zeit predigte der Abt Batuo (indischer Mönch) die Lehre des kleinen Fahrzeugs (Hinayana), die 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), die 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 und 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 normalen Schulen. Wohnbedingungen und 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 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 Stellungen- bzw. Schritt-Höhe verändert. Nach einem Angriff wird unmittelbar eine stabile Position wieder 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.

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

Die externale 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.



Ausbildungsordnung

Stufe	Farbe	Handform	Waffenform
1	Weiß	1. Ha Fu Gau Cha Kuen	
2	Gelb	2. Kung Nek Kuen 3. Dore Kwong Kuen	
3	Orange	4. Bun Bo Kuen 5. Sab Sei Lo Tan Toy Kuen 6. Yee Lo Jar Yue Kuen	1. Luk Hab Kuan (= Langstock)
4	Grün	7. Dai Fan Che Kuen 8. Chap Choy Kuen	2. Mui Far Chi Ng Darn Do (= Säbel)
5	Blau	9. Sab Pa Sao Kuen 10. Mui Far Sao Kuen	3. Sam Yee Choeng (= Speer)
6	Braun	11. Tow Long Bo Shuen 12. Ba Yuen Tao To 13. Mui Far Low Kuen Dai Cha Doy Da (Partnerform)	4. Sam Choy Gim (= Schwert) 5. Luk Hap Sern Do (= Doppelsäbel) Kuan Doy Choeng (Partnerform: Langstock gegen Speer)

Weitere traditionelle chinesische Waffen die unerrichtet werden:

Doppel-Dolche, Tigerhakenschwert, Kleine Hellebarde, Doppel-Tigerhakenschwert, Große Hellebarde, Doppel-Schwert, Drei-Glieder-Stab, Sieben-Sterne-Hammer, Kettenpeitsche, Halbmondlanze ... und natürlich auch Kombinationen dieser Waffen in Partnerwaffenformen.

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



Schulregeln (Auszug)

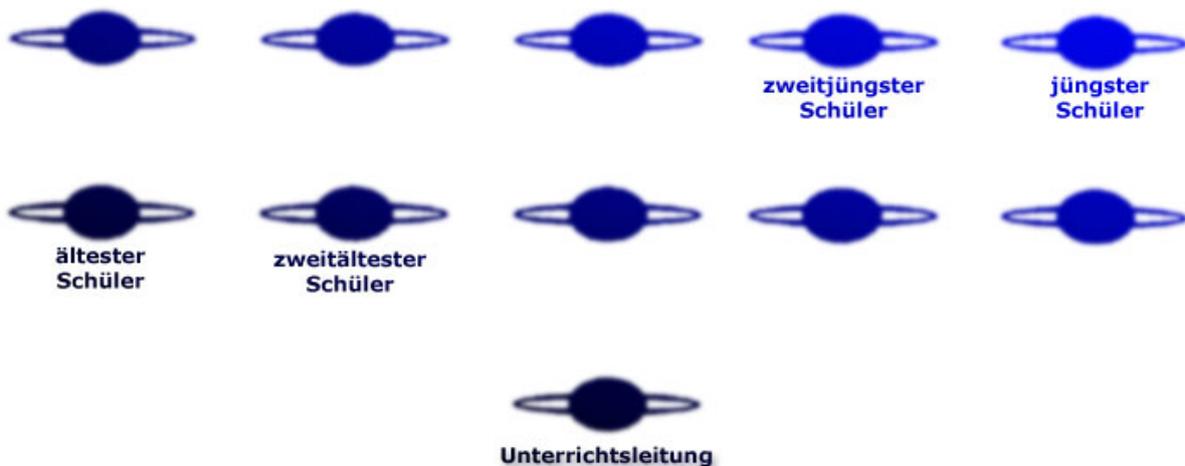


- 1 Bei Betreten und Verlassen des Trainingsraumes ist zu grüßen.
- 2 Bei längerer Zugehörigkeit sollten die Schüler einheitlich gekleidet sein.
- 3 Neue Kung Fu Schüler / Schülerinnen sollen höflich und ohne Zögern in die Gruppe aufgenommen werden.
- 4 Im Trainingsraum herrscht eine Atmosphäre der Stille und Konzentration.
- 5 Techniken dürfen weder untereinander noch Außenstehenden unterrichtet werden.
- 6 Tätlichkeiten und rechtswidrige Anwendung der Kampfkunst können zum Ausschluss führen.
- 7 Dem Ansehen des Stils oder dem jeweiligen Meister/Meisterin darf nicht geschadet werden.
- 8 Sämtliche „Publicrelations“ (Öffentlichkeitsarbeit) obliegt dem Sifu (Meister) / Gruppenleiter. Daher bedarf natürlich jede Veröffentlichung in den Medien (z. B. Zeitung, Flugblätter, Radio, Fernsehen und Internet) der Zustimmung des Sifu / Gruppenleiters (dies gilt auch für die Teilnahme an Turnieren, sowie für die Veröffentlichung der Turnierergebnisse).

Diese Regeln stellen (neben dem „gesunden Menschenverstand“) ein Minimum des Ehrenkodex und der Loyalität eines Kung Fu Schülers dar. Eine Zuwiderhandlung dieser Regeln kann zum sofortigem Ausschluss / zur fristlosen Kündigung aus der Kung-Fu-Abteilung / Sport-Verein 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 wichtigsten Stellungen



Abb. 1: 'Ma Bo'



Abb. 2: 'Dang San Bo'



Abb. 3: 'Kua Fu Bo'



Abb. 4: 'Tsat Hsing Bo'



Abb. 5: 'Tai (Ma) Bo'



Abb. 6: 'Yab Wan Bo'



Abb. 7: 'Nao Ma Bo'



Abb. 8: 'Tong Ta Bo'



Abb. 9: 'Yuen Hao Bo'



Abb. 1 - '**Ma Bo**' = 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)!



Abb. 2 - **„Dang San Bo“** = Die Bergkletterstellung

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 (Hüfte steht 90° zu den Beinen).
 => Kraftübertragung nach vorne (von der Hüfte aus gesehen)!

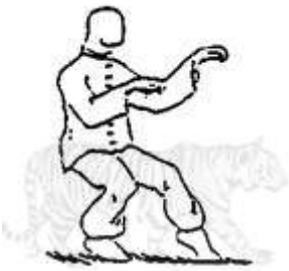


Abb. 3 - **„Qua Fu Bo“** = Die Tigerreiterstellung
„als würde man auf einem Tiger reiten“

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.



Abb. 4 - **„Tsat Hsing Bo“** = 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.



Abb. 5 - **„Tai Ma Bo“** = Die Einbeinstellung

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.



Abb. 6 - ,Yab Wan Bo' = Die Kreisantrittsstellung

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 den vorderen Bein hat, ist der Unterleib wieder geschützt.



Abb. 7 - ,Nao Ma Bo' = Die eingedrehte Stellung, Überkreuzstellung

Der vordere Fuß steht ca. 90° zur Verbindungslinie (*der beiden 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 in eine Drehung!

(Diese Stellung wird auch als "**Tao Bo**" bezeichnet wenn die Beine nicht in einer Vorwärtsbewegung eingedreht werden, sondern in einer Rückwärtsbewegung der Ballen des hinteren Fußes als "Stopper" abgesetzt wird.)



Abb. 8 - ,Tong Ta Bo' = Die umgekehrte Bogenstellung

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

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

Das vordere Bein ist gestreckt und das hintere Bein gebeugt.
Die Hüfte steht parallel zu den Beinen.

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

Diese Stellung steht häufig für einen tiefen Seitwärtsfußtritt der sonst im Stil nicht vorkommt da er zu großen Bewegungseinschränkungen für Folgetechniken führen würde.



Abb. 9 - ,Yuen Hao Bo' = Die Affenstellung

Der vordere Fuß wird vorne abgesetzt und der hintere Fuß wird nachgezogen.

Beide Füße sind vollständig am Boden und gebeugt (max. Kraftübertragung).

Die Stellung unterstützt einen kraftvollen Zug des gegnerischen Armes zur Seite (an der eigenen Hüfte vorbei).

Die wichtigsten Fußtechniken



Abb. 10: 'Chuen Sam Toi'



Abb.11 : ‚Liu Yam Toi‘



Abb. 12 : ‚Bai Lin Toi‘

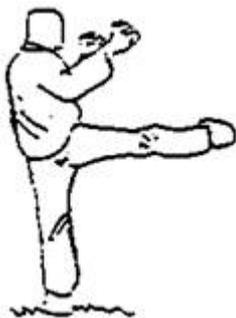


Abb. 13 : 'Gua Choeng Toi'



Abb. 14: ‚Shuen Fung Toi‘



Abb. 15 : ‚Tsa Toi‘

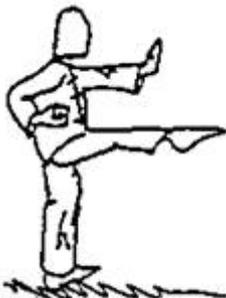


Abb. 16 : 'Sab Tsi Toi'



Abb. 17 : 'Tsau Toi'



Abb. 18 : 'Sou Tong Toi'



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!

Abb. 10 - ‚**Chuen Sam Toi**‘ = Der Vorwärtsfußtritt (mit der Hacke) Das Knie wird nach oben gezogen, danach wird gerade nach vorne getreten.
=> Energie nach vorne!



Abb. 11 - **„Liu Yam Toi“** = Der Halbkreisfußtritt

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.



Abb. 12 - **„Bai Lin Toi“**

= Der gestreckte Beinschwinger

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.



Abb. 13 - **„Gua Choeng Toi“** = Der Seitwärtstritt

Das Knie wird nach oben gezogen, danach wird die Hüfte seitwärts in Richtung des Ziels eingedreht.

Der Stoß erfolgt mit der Hacke welche sich durch die Hüftdrehung "in den Gegner hinein bohrt".

In unserem Stil wird dieser Tritt nicht im Kampf angewendet (zu große Bewegungseinschränkungen für Folgetechniken), sondern die tiefere Variante wird durch die Stellung "Tong Ta Bo" repräsentiert.

(Trotzdem ist es zur Entwicklung der Körperkraft und der Koordination sinnvoll diesen Tritt zu trainieren)



Abb. 14 - **„Shuen Fung Toi“** = Der Tornadofußtritt

Das Knie wird nach oben gezogen und Körper wird gedreht (der Oberkörper arbeitet hier wie eine "Feder die aufgezo-gen wird) dadurch holt die Hüfte Schwung, das andere Bein schwingt gestreckt im Sprung (seitlich) gegen das Ziel.

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



Abb. 15 - **‚Tsa Toi‘** = Der Knietritt oder auch Dreieckstritt
 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!

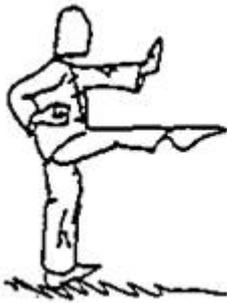


Abb. 16 - **‚Sab Tsi Toi‘**
 = Der Vorwärtsfußtritt (mit Spann)
 Das Knie wird nach oben gezogen und die Spitze des gestreckten Fußes trifft den Gegner mit einer "Schnappbewegung" im Genitalbereich



Abb. 17 - **‚Tsau Toi‘** = Der Beinfeger
 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 - so trifft dieser Angriff das Standbein des Gegners, hebt dieses leicht an, so dass es den Halt verliert, und schleudert es weg, sodass der Gegner spontan zu Boden fällt!



Abb. 18 - **‚Sou Tong Toi‘** = Der tiefe Beinfeger
 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



Abb. 19: ‚Tong Ch’oi



Abb. 20: ‚Huen Ch’oi’



Abb. 21: ‚Bang Ch’oi’



Abb. 22: ‚Bek Ch’oi’

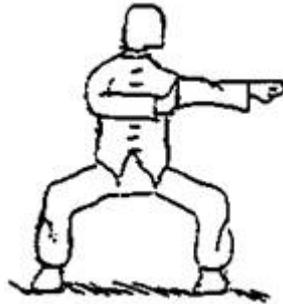


Abb. 23: ‚Deng Tzi Ch’oi’



Abb. 24: ‚Tip Ch’ou’



Abb. 25: ‚Fung Tong Ch’oi’

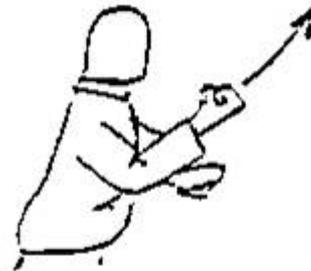


Abb. 26: ‚TsoCh’oi’



Abb. 27: ‚Diu Sao’



Abb. 28: ‚Yan Cham Cham Miu’



Abb. 29: ‚Sien Fung Sao’



Die Grundlage aller effektiven Handtechniken ist ein stabiler Stand, 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 Stellung wird ebenfalls genutzt.

Abb. 19 - **„Tong Ch’oi“** = Der gerade Fauststoß

Meist nach einem Block wird dieser Schlag durch eine Streckung des Armes ausgeführt. Der Fastrücken wird dabei nach oben gedreht. Dieser Fauststoß bohrt sich regelrecht "in" den Gegner.



Abb. 20 - **„Huen Ch’oi“** = Der gestreckte seitliche Armschwinger

Dieser Schlag wird mit gestrecktem Arm, schwungvoll von der Seite kommend, zur gegnerischen Schläfe ausgeführt (Hirnhauptschlagader). Getroffen wird mit den Knöcheln. Die Energie ist die Summe von: Armstreckung, Oberkörperkraft, Schulterkraft, Vorwärtsbewegung und Hüftdrehung.



Abb. 21 - **„Bang Ch’oi“** = Der Fastrückenschlag

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.



Abb. 22 - **„Bek Ch’oi“** = Die Hammerfaust

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



Abb. 23 - **„Deng Tz’i Ch’oi“** = Der tiefe, seitliche, gerade Fauststoß

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



Abb. 24 - ‚**Tip Ch’ou’** = Der Ellenbogenstoß

Aufgrund der kurzen Entfernung von der Schulter zum Ellenbogen wird die Kraft des gesamten Körpers in die harte Ellenbogenspitze geleitet. Diese Technik, welche nur auf kürzeste Distanz einzusetzen ist, hat eine verheerende zerstörerische Wirkung.

Abb. 25 - ‚**Fung Tong Ch’oi’** = 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. 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 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.

Abb. 27 - ‚**Diu Sao’** = Der Mantisgriff



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.



Abb. 26 - ,**Tso Ch'oi'** =

Der von unten kommende Schlag

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



Abb. 28 - ,**Yan Cham Cham Miu'** = Das Fassen, Ziehen und Werfen mit Handkantenschlag

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. ;-)



Abb. 29 - ,**Sien Fung Sao'** = Die Klauentechnik ('Wurf' oder 'Zerstörung des gegnerischen Knies')

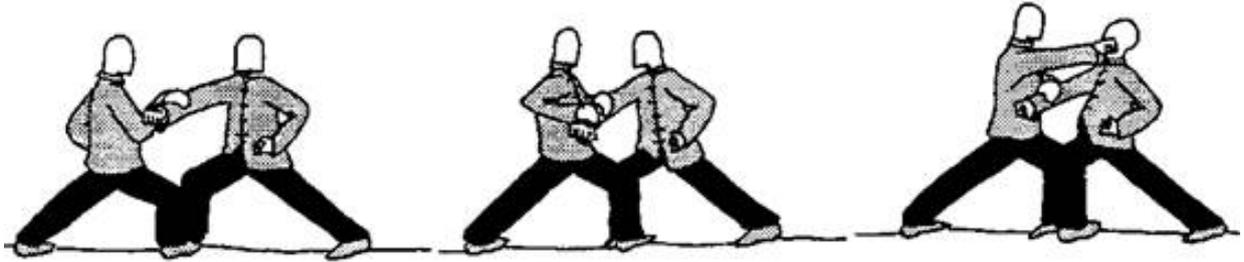
Der vordere Arm fasst den schlagenden Arm des Gegners. Das hintere Bein schwingt herum und wird gestreckt (gegen das Knie des Gegners oder hinter den Gegner gestellt) "Tong Ta Bo". Die andere Hand formt die Klaue und schwingt dem Kopf des Gegners entgegen. Wenn der Gegner nun versucht diese Attacke zu 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... ;-)

Die acht Grundtechniken

Die Grundlage aller effektiven Handtechniken ist ein stabiler Stand, nur so kann die Kraft der verschiedenen Muskelgruppen synchronisiert und fokussiert werden. Bei solch einem Stand ist immer ein Bein näher am Gegner (aus diesem "vorderen" Bein ergibt sich natürlich auch ein "vorderer" Arm - stehen wir mit dem rechten Bein vorne, ist unser rechter Arm logischerweise auch weiter vorne, sprich näher am Gegner).

1. Grundtechnik: ‚Au Lao Choi‘



Bei dieser Technik wird ein gegnerischer Schlag 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. Da wo wir den Arm geblockt haben, fassen wir sofort kräftig zu und ziehen den gegnerischen Arm neben unsere Hüfte. Dies geschieht nicht gegen die Kraft, die Energie des Gegners, sondern mit der Kraft des Gegners. Als ein weiterer besonderer Vorteil, greift unser hinterer Arm noch zum Ellenbogengelenk des Gegners, um so noch mehr Kontrolle über unseren Gegner zu haben. 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 einen **Fauststoß** aus. **In diesem Fauststoß ergänzen sich nun mehrere Kräfte:**

- + die Kraft, mit der unser Gegner versuchte, uns zu schlagen
 - + die Energie (der Schwung) mit dem wir den Gegner heranziehen
 - + die Kraft der Stellung (Beinkraft wird in den Arm geleitet)
 - + die Kraft unseres eigentlichen Fauststoßes
- = Wir können also die Kraft des Gegners nutzen und diese gegen ihn selbst verwenden (!) und gleichzeitig noch die Kraft unseres gesamten Körpers in die darauf reagierende Attacke fokussieren!

Wie bei vielen Seven-Star-Mantis-Kung-Fu-Techniken wird auch bei dieser Technik der Gegner an uns herangezogen. Dies ist sehr wichtig, da wir so den enormen Reichweitenvorteil eines größeren Gegners nicht nur aufheben können, sondern noch zu unseren Gunsten nutzen. Daher ist der Seven Star Mantis Kung Fu Stil auch dazu geeignet extrem größere Gegner besiegen zu können.

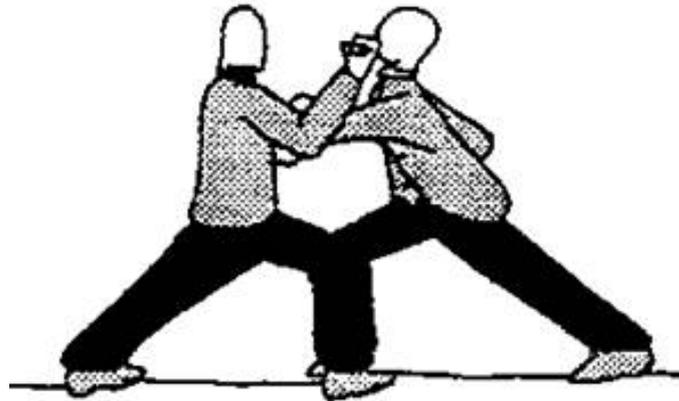
(FÜR ALLE SEVEN-STAR-MANTIS-KUNG-FU-TECHNIKEN GILT: Körperlich kleinere Menschen haben so einen effektiven Kampfstil der ihren scheinbaren "Nachteil" in einen Vorteil verwandelt - körperlich größere Menschen haben so einen effektiven Kampfstil, der keine Wünsche mehr offen lässt)

2. Grundtechnik ‚Gua Dong‘ als Einzeltechnik (Vorder- und Seitenansicht) und als Partneranwendung



Bei dieser Technik wird ein oberer oder ein von oben kommender gegnerischer Schlag zunächst geblockt (die Schlagenergie wird seitlich abgeführt). Wir bleiben aber nicht stehen, *und warten bis der Gegner seinen Schlag platzieren kann*, sondern wir bewegen uns ihm entgegen (**unterbrechen ihn also im Aufbau seiner Schlagenergie**) und führen einen geraden (damit sehr schnellen) Fauststoß gegen ihn aus. **D. h. wieder ergänzt die Kung-Fu-Technik unsere Stellungs- und Bewegungsenergie (zusätzlich zu der Energie die aus der Attacke des Gegners resultiert und von uns genutzt wird) unsere eigene schnelle und kraftvolle Attacke zu einem Angriff, dem nur wenig entgegen gesetzt werden kann.**

3. Grundtechnik ‚Bang Da‘ am Partner

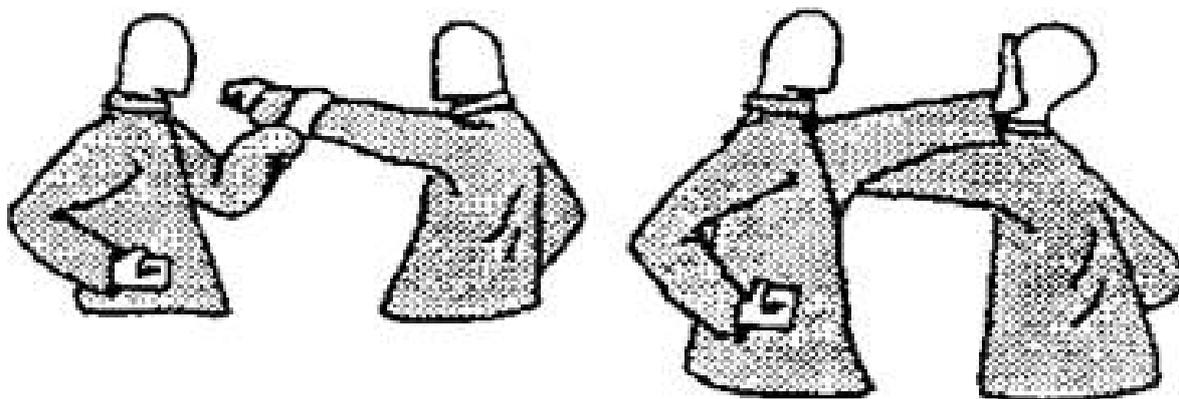


Bei dieser Technik wird ein gegnerischer Schlag wieder zunächst geblockt, sprich seitlich umgeleitet, sodass wir nicht mehr in der "Linie des Schlages" sind. Wir blocken mit dem vorderen Arm, da dieser dem Gegner und damit dem ankommenden Schlag am nächsten ist (Zeitvorteil). Nachdem der gegnerische Schlag geblockt wurde, und wir erstein mal 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 einen Faustrückenschlag aus.

Dieser Faustrückenschlag wird in einer schnellen senkrechten Kreisbewegung des Unterarms ausgeführt, und ist daher kaum noch abzuwehren. In diesem Faustrückenschlag ergänzen sich wieder mehrere Kräfte:

- + die Kraft, mit der unser Gegner versuchte, uns zu schlagen
 - + die Energie (der Schwung) mit dem wir den Gegner heranziehen
 - + die Kraft der Stellung (Beinkraft wird in den Arm geleitet)
 - + die Kraft unseres eigentlichen Faustrückschlages
- = Wir können also die Kraft des Gegners nutzen und diese gegen ihn selbst verwenden (!) und gleichzeitig noch die Kraft unseres gesamten Körpers in die darauf reagierende Attacke fokussieren!

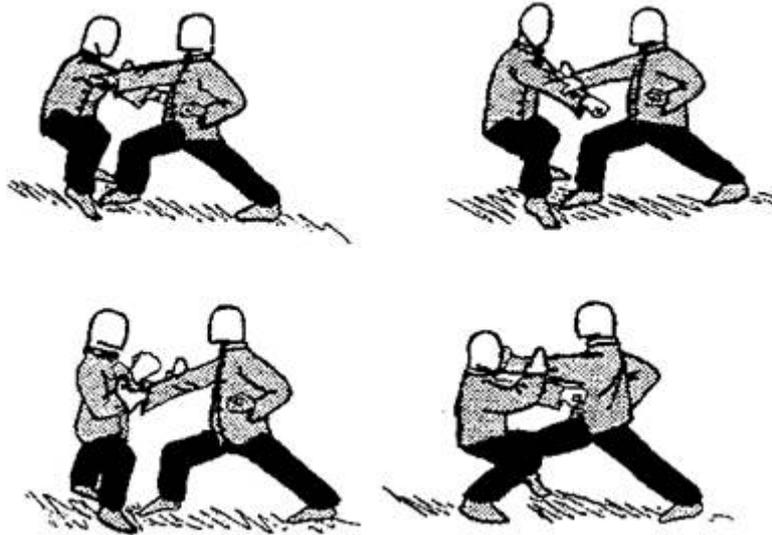
4. Grundtechnik ‚Diu Tsun‘ am Partner



Bei dieser **einhändigen** 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 hergestellte 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 einen **Handballenstoß** aus (*Achtung: Handballenstöße sind sehr kraftvoll - unter Umständen können Handballenstöße das Nasenbein brechen und im Gehirn irreparablen Schaden (bis zum Tod) verursachen, daher darf diese Technik im Training nur sehr vorsichtig geübt werden*). **In diesem Handballenstoß ergänzen sich nun wieder mehrere Kräfte:**

- + die Kraft, mit der unser Gegner versuchte, uns zu schlagen
 - + die Energie (der Schwung) mit dem wir den Gegner heranziehen
 - + die Kraft der Stellung (Beinkraft wird in den Arm geleitet)
 - + die Kraft unseres eigentlichen Handballenstoß (*Vorsicht!*)
- = Wir können also die Kraft des Gegners nutzen und diese gegen ihn selbst verwenden (!) und gleichzeitig noch die Kraft unseres gesamten Körpers in die darauf reagierende Attacke fokussieren!

5. Grundtechnik ‚Him Sim‘ am Partner



In dieser Technik wird wieder einmal die Wichtigkeit von dem Zusammenspiel von Armtechniken, Beinbewegungen und Hüftenergie deutlich:

Der Gegner greift mit einem geraden Fauststoß an. Dieser wird abgewehrt: Die entstehende Kraft durch die Abwehr mit der einen Hand und das Eindrehen der Hüfte in die Stellung Qua Fu Bo (die Fußspitze zeigt zum Gegner) lenkt die Energie des gegnerischen Schläges seitlich um. Danach wird mit der anderen Hand ein gerader Fauststoß unter die Rippen des Gegners ausgeführt*.

Der Gegner erfasst den Schlagarm mit der geblockten Hand. Jetzt wird ein Stellungswechsel von Qua Fu Bo zur Dan San Bo ausgeführt, dabei drehen wir uns seitlich zum Gegner und indem die Hüfte ebenfalls in die Stellung gedreht wird, nutzen wir die Energie zur Seite um den Arm zu befreien. Bei dieser Bewegung lösen wir den Griff des Gegners:

- a) durch die **Drehung des Unterarmes,**
 - b) durch **Kraft des Stellungswechsels,** und
 - c) durch einen **Befreiungsschlag mit der freien Hand zum Ellenbogen des Gegners,**
um nun für einen neuen Angriff bereit zu sein
- ...

6. Grundtechnik ‚Tip Kao‘



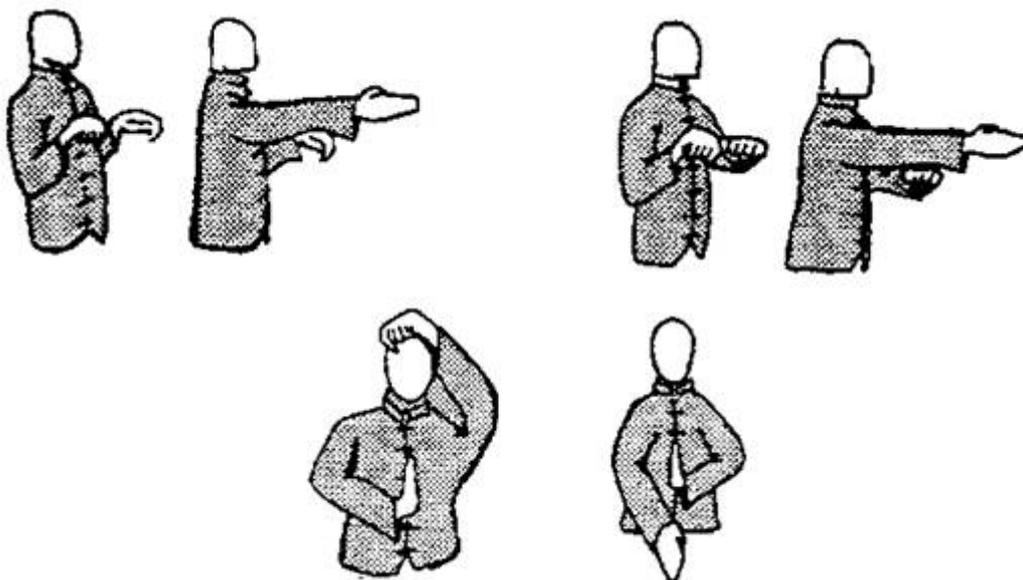
Bei dieser Technik wird ein gegnerischer Schlag wieder zunächst geblockt und nach oben umgeleitet. Gleichzeitig ziehen wir wieder einmal unseren Gegner noch weiter heran. Dies wird durch den Hüfteinsatz in die Stellung ‚Nao Ma Bo‘ noch verstärkt. Der Ellenbogen des anderen Armes schnellt in einer kraftvollen Aufwärtsbewegung gegen den Ellenbogen des Angreifers und lähmt oder bricht (je nach Technikstärke) den Ellenbogen des Angreifers.

** => Eines der empfindlichsten Organe des menschlichen Rumpfes ist die Leber. Diese wird normalerweise durch die unteren Rippen geschützt. Wenn aber nun der rechte Arm angehoben wird, hebt sich der untere rechte Rippenbogen (die "kurze Rippe") und die Leber liegt "schutzlos" frei - ein Treffer an dieser Stelle bewirkt großen körperlichen Schmerz (den so genannten "Körper k. o.").*

Durch die kraftvolle Aufwärtsbewegung gegen den Ellenbogen des Angreifers liegt nun dessen Leber frei und ist nun das Ziel unseres Angriffes: Wir führen einen Ellenbogenstoß in "Ma Bo" gegen die Leber unseres Gegners durch. Bei unserem Angriff addieren sich wieder einmal viele Kräfte:

- + die Kraft, mit der unser Gegner versuchte, uns zu schlagen
- + die Energie (der Schwung) mit dem wir den Gegner an uns heranziehen (incl. Einsatz unserer Hüftkraft)
- + Ellenbogenstoß unseres vorderen Armes
- + unterstützender Handballenstoß gegen unsere Faust (zwecks Energieweiterleitung)
- + Die Kraft unserer Beine beim Einnehmen der Stellung: Ma Bo (Beinkraft wird in den Ellenbogen umgeleitet)

7. Grundtechnik ‚Chim Nim Sao‘



Diese Technik beginnt mit der typischen "Mantis-Fang-Bewegung". Dabei führen die Unterarme eine **kreisförmige** Bewegung durch, durch die **automatisch** ein hereinkommender **Angriff nicht nur abgewehrt** wird, sondern auch noch der **gegnerische Arm gefasst und an Handgelenk und Ellenbogen fixiert und kontrolliert** wird.

Während wir nun den Gegner mal wieder an uns heranziehen, führen wir einen **Fingerspitzenangriff zu seinem Gesicht** aus. Wenn der Gegner diesen abwehrt, nutzen wir erneut seine Abwehr um seinen Arm zu kontrollieren und einen neuen **"fassen-und-ziehen-und-Fingerspitzenangriff"** zu seinem Gesicht auszuführen.

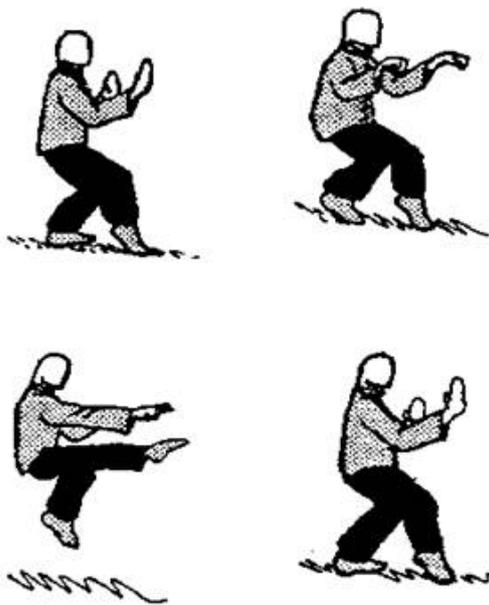
Natürlich wird unser Gegner wieder versuchen diesen abzuwehren. Sollte er dieses wirklich noch schaffen, muss er wieder eine Aufwärtsbewegung seines rechten Armes durchführen.

** => Eines der empfindlichsten Organe des menschlichen Rumpfes ist die Leber. Diese wird normalerweise durch die unteren Rippen geschützt. Wenn aber nun der rechte Arm angehoben wird, hebt sich der untere rechte Rippenbogen (die "kurze Rippe") und die Leber liegt "schutzlos" frei - ein Treffer an dieser Stelle bewirkt großen körperlichen Schmerz (den so genannten "Körper k. o.).*

Wieder einmal nutzen wir die **Aufwärtsbewegung des rechten Armes** unseres Gegners um die nun freiliegende Leber mit einem **Fingerstich** anzugreifen, um so den Gegner **unmittelbar nach seinem letzten Angriff außer Gefecht** zu setzen.

(Seven-Star-Mantis-Kung-Fu-Trainierende lernen diese Leberangriffe durch eine hackmesserähnliche Bewegung beider Hände gegen die gegnerischen Gelenke abzuwehren - diese möchten wir jetzt aber nicht genauer erklären - sondern freuen uns darauf euch bald im Seven-Star-Mantis-Kung-Fu-Training begrüßen zu dürfen.)

8. Grundtechnik ‚Tang Na‘



Diese Technik beginnt mit der typischen "Mantis-Fang-Bewegung". Dabei führen die Unterarme eine **kreisförmige** Bewegung durch, durch die **automatisch** ein hereinkommender **Angriff nicht nur abgewehrt** wird, sondern auch noch der **gegnerische Arm gefasst und an Handgelenk und Ellenbogen fixiert und kontrolliert** wird.

Diese Technik wird durch die Kraft eines (gegen einen möglichen Tiefangriff durchgeführten) gesprungenen Stellungswechsel von „Qua Fu Bo“ rechts vorne nach „Qua Fu Bo“ links vorne mit der gesamten Körperkraft verstärkt!

Nun wird - ähnlich wie bei der 1. Grundtechnik: "AU – LAU – TSAI" der gegnerische attackierende Arm herangezogen. Ein möglicher weiterer hereinkommender Angriff wird (wenn er denn wirklich noch vom Gegner ausgeführt werden sollte) abgewehrt und "eingefangen", sprich kontrolliert. Gleichzeitig wird ein **Fingerspitzenangriff zu den Augen** des Gegners durchgeführt (wie immer ergänzen sich die verschiedenen Kräfte) und ein **gesprungener Spantritt zu den Genitalien** wird ausgeführt.

Der Stil gibt nun vor, noch weitere mögliche Angriffe, durch hüftunterstützte Seitwärts-Blöcke abzuwehren. Dies wird natürlich auch trainiert, ist in der Praxis allerdings meist nicht mehr notwendig ... ;-)

Kampf – Wie finde ich die Lücke

Vielleicht die zentralen Fragen jeder Kampfkunst. Wie schaffe ich es meinen Gegner zu überwinden der mir im günstigsten Fall technisch und körperlich gleicht (schlechter ist) oder mir in körperlicher (Kraft und Gewicht) und kampfspezifischer (Erfahrung) Hinsicht überlegen ist? Eine Antwort darauf ist nicht leicht zu finden, es bleibt jedoch zu Bemerkem, daß die Gottesanbeterin auch die viel größere und kräftigere Zikade im Kampf besiegen konnte.

Folgende Regeln gelten:

Konzentration

Sei aufmerksam im Kampf, konzentriere dich nur auf deinen Gegner. Fixiere ihn mit den Augen und mit deinem Geist.

Ausweichen & Beweglichkeit

Gerade bei körperlich stärkeren Gegnern ist es sinnvoll der Kraft des Angriffs auszuweichen und von der Seite Konter und Angriffe zu starten. Vielleicht bricht deine Deckung, wenn du dich gegen den Angriff stemmst. Ebenso hat ein seitlicher Angriff eine höhere Wahrscheinlichkeit zu gelingen, da dir mehrere Trefferflächen offen liegen.

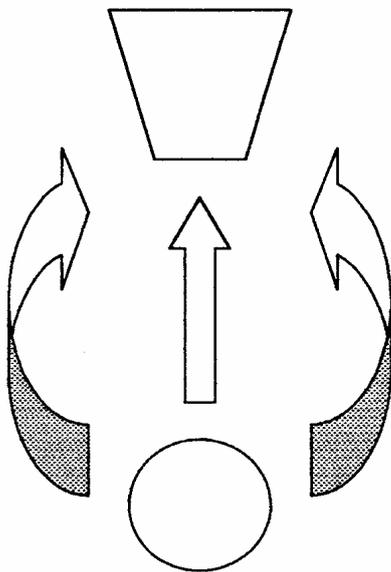
Falls du während des Kampfes in einer Position verharrst, gibst du deinem Gegner die Möglichkeit die Distanz genau abzuschätzen, die er für eine Attacke überwinden muß. Denke daran beweglich und flink zu bleiben um kein fixes Ziel zu bieten.

Distanzen

Es gibt mindestens drei verschiedene Distanzen in einem Kampf. Die erste ist die der Beine (Tritte). Fußtechniken werden im Seven-Star Mantis meistens bis auf Magenhöhe ausgeführt, dies bietet die maximale Reichweite. Die zweite Distanz ist der Übergang von Fuß zu Hand- & Fußtechniken. Der Wechsel ist oftmals fließend, da Tritte zur Vorbereitung von Handtechniken eingesetzt werden können. Bei der dritten werden oftmals Ellbogen- und Knietechniken eingesetzt, was allein aufgrund der Kürze der Extremitäten einen geringen Abstand zum Gegner voraussetzt.

Zuversicht

Wenn du angreifst dann tue dies, als ob es kein zurück mehr gäbe. Die Gottesanbeterin ist ein Raubinsekt und



ausweichende & direkte Bewegung

damit gnadenlos, wenn sie ein Opfer attackiert. Unsere Techniken müssen im Kampf miteinander verbunden eingesetzt werden, d.h. eine einzelne Technik hat oftmals keinen Erfolg (im Gegensatz zum Karate, deren Prinzip es ist, daß schon eine einzelne Technik tödlich sein kann). Deswegen nützt es dir nichts halbherzig - mit ein oder zwei Techniken - anzugreifen, dann wirst du nur mit Glück etwas erreichen. Ebenso merkt es dein

Gegner, wenn du ohne Herz angreifst. Er wird diese Schwäche zu seinem Vorteil nutzen. Aber: Greife niemals blind an!

Stärken & Schwächen

Jeder Mensch hat Stärken (Kraft, Gewicht, Schnelligkeit ...) die er im Kampf zu seinem Vorteil nutzen sollte. Meistens stehen den Stärken ebenso viele Schwächen (Trägheit, geringe Reichweite) gegenüber. Es gilt nun als erstes die Schwächen so zu minimieren, daß deren Einfluß auf den Kampfausgang kaum noch gemessen werden kann. Gleichzeitig sollten die positiven Anlagen weiter verstärkt werden.

Messe dich so oft du kannst mit unterschiedlichen Gegnern (Turniere, Workshops ...). Nur so werden dir deine Stärken und Schwächen bewußt. Ändern bzw. kompensieren kannst du sie nur durch Training.

Variationen & Kombinationen

Erweitere stetig dein Repertoire an Kampftechniken im freien Kampf. Arbeite an den bekannten, teste neue und wähle diejenigen die dir einen Vorteil verschaffen. Zu Beginn scheint eine Technik zunächst nachteilig zu sein, aber im Laufe der Zeit (öfter geübt) offenbaren sich dir ihre Vorzüge. Aber: nicht jede Technik paßt zu jedem Schüler / Meister. Das größte Problem sind jedoch eingespielte Kämpfer, die (wie jede Woche) immer und immer und immer wieder dieselben Kampftechniken machen.

Genug der Theorie, wo sind die Handschuhe?

Turniere & Selbstverteidigung im Seven-Star Mantis Kung Fu

A. Turniere

Die M.K.A. ist bemüht offen zu sein, d.h. wir besuchen im Laufe eines Jahres auch Meisterschaften anderer Verbände und Stile. Als Beispiel seien für das Jahr 2000 die internationale deutsche Meisterschaft (Karlsruhe) und die Weltmeisterschaft im traditionellen Kung Fu & Löwentanz (Gevelsberg) zu nennen. Ebenso laden wir auch andere Kampfkunstschulen zu unseren Turnieren ein.

Bei der M.K.A. Meisterschaft könnt ihr euch in folgenden Disziplinen messen:

1. Handformen
2. Waffenformen
3. Partnerformen
4. Tai Chi Chuan
5. Leicht-Kontakt-Kampf
6. Semi-Kontakt-Kampf
7. Technischer Mantis-Kampf
8. Langstock-Kampf
9. Fixed-Step

In Planung: Kurzstock-Kampf und Selbstverteidigungstechniken.

B. Selbstverteidigung

Eines der Ziele unseres Unterrichts ist die Vermittlung eines gesunden Selbstbewußtseins, sprich innere Stärke. Ihr erlernt im Unterricht durch Grund- und Kampftechniken, durch die Trittarbeit und Abhärtungsübungen, durch Kampf- und Partnertechniken ein solides und wirkungsvolles Handwerkszeug um euch im Ernstfall zu verteidigen. Wichtig dabei sind solche Techniken, die "immer wirken", d.h. egal wie angegriffen.

Niemand soll und darf zum "Schläger" ausgebildet werden (siehe Schulregeln), aber die effektiven Techniken des Seven-Star sollen und können euch schützen. Wichtig ist, daß ihr die Partnerübungen immer und immer wieder wiederholt, so daß die Techniken instinktiv / automatisch ausgeführt werden können. So könnt ihr in einer Notwehrsituation rechtzeitig und angemessen reagieren.

Fragen zu den rechtlichen Grundlagen:

Muß ich meinen Kontrahenten warnen?

Nein! Ihr seid in der Verteidigung, ihr werdet angegriffen, ihr müßt niemanden warnen oder darauf aufmerksam machen, daß ihr eine Kampfkunst ausübt.

Darf ich treten? Darf ich mein Knie einsetzen (Genitalien)?

Natürlich. Im Falle eines Angriffs (Notwehrsituation) darf jede Technik eingesetzt werden die den Angriff unterbindet. Aber: Verhältnismäßigkeit der Mittel.

Das Oma-Beispiel:

Ihr nehmt im Bus einer alten Dame den Platz weg (allein dafür verdient ihr schon Schläge). Die erboste Dame droht euch danach mit ihrem Stock und berührt euch am Fuß, so daß euer weißer Turnschuh einen schwarzen Strich erhält. Falsch ist es nun über die ältere Dame herzufallen und sämtliche eingeübte Technik auszuprobieren. Vielmehr aufstehen und den Platz freimachen.

Falls euch die Oma aber leicht am Kopf trifft, könnt ihr ihr den Stock wegnehmen (vorsichtig, bitte die Oma nicht verletzen).

Erweitertes Oma-Beispiel:

Diesmal sind OMA: Otto, Mark und Anton, die berühmte Bande im Viertel. Du stehst im Bus und sie wollen trotzdem deinen Platz und ihr verdientes Schutzgeld. Otto schubst dich, Mark beschimpft dich und Anton steht daneben. Du kannst Otto sofort zurückschieben. Wenn einer einen Angriff (z.B. Ohrfeige) starten möchte (allein der Versuch zählt!), kannst du ihn stoppen (alles erlaubt!). Aber du darfst nicht Anton schlagen, der nur dabei stand (der Kopf der Gang). Ebenso, wenn alle am Boden sind und aufgeben (K.O., bewußtlos oder tot), darfst du nicht mehr angreifen.

Genug der Ironie: verteidige dich so hart du kannst und mußt! Im Verhältnis zur Situation!

Formen

Was sind Formen?

Alle Kung Fu Systeme werden - egal wie komplex oder einfach aufgebaut - seit ihrer Erfindung mittels Formen weitergegeben. In den Formen sind alle Techniken des Angriffs und der Verteidigung eines Systems sowie Kombinationen enthalten.

Einfache Definition einer Form:

Eine Form dient der strukturierten körperlichen Übung von stiltypischen Bewegungsabläufen und Kombinationen. Jede Form stärkt bestimmte Anlagen des Schülers und ermöglicht es ihm Schritt für Schritt seine Fähigkeiten in Motorik, Konzentration, Kraft und Schnelligkeit zu verbessern.

Handformen und Waffenformen dienen z.B. der Übung der Stellungen und Kraftentwicklung. Partnerformen (z.B. Säbel gegen Speer, leere Hand gegen Säbel) fördern zudem Distanzgefühl, Einfühlungsvermögen auf den Partner und das richtige Timing. Auch wird das Wissen um die Funktionalität von Hand-, Fuß- und Waffenbewegungen durch den Kontakt mit dem Partner erweitert.

Komplexe Definition:

Formen bieten neben den oben erwähnten mehr äußerlichen Möglichkeiten auch innere. Der Meister / die Meisterin kann mittels der Formen den Fortschritt des einzelnen Schülers kontrollieren, ebenso stellt die Form ein ausgezeichnetes Hilfsmittel zur Selbstkontrolle dar. „Sind meine Stellungen richtig, schließe ich die Faust beim geraden Fauststoß, harmonisieren Körperhaltung, Krafteinsatz und Zielgenauigkeit?“

Wenn ein Schüler eine Form eine Zeitlang geübt, verbessert und studiert hat, erreicht er den Zeitpunkt, an welchem er nicht mehr über die einzelne Bewegung und die Genauigkeit nachdenken muß. Vielmehr entscheidet nun das „Tun“. Die Form wird schneller und schneller gelaufen, der Geist ist nicht mehr in der Lage Techniken, Stellungen und Positionen zu kontrollieren und darf es auch gar nicht. Wichtig ist, daß die Techniken automatisch, kontrolliert und so schnell wie möglich ausgeführt werden. Gedanken sind fehl am Platze. Dadurch kommt es nach Beendigung der Form zu einer Art der geistigen Entspannung und Gelöstheit.

Endgültige Definition:

Ziel der Formen ist es - neben den körperlichen und geistigen -, daß aus dem Schüler ein disziplinierter Kämpfer wird, der durch die Imitation der Bewegungsabläufe einer Gottesanbeterin auch deren „Charaktereigenschaften“: Geduld, Schnelligkeit, Präzision und Gnadenlosigkeit im Falle der Selbstverteidigung annimmt.

Ha Fu Gau Tsa

Die erste Form die gelernt wird ist die Ha Fu Gau Tsa 黑虎交叉拳
 übersetzt heißt diese Form „Schwarze Tiger kreuzen den Weg“

