



Shaolin Kung Fu

Kung Fu heißt übersetzt „etwas durch geduldige, harte Arbeit Erreichtes“ und ist eine Kampfkunst, die der körperlichen und geistigen (Weiter-) Entwicklung dient. Durch die weltweite Verbreitung dieser Kampfkunst entwickelten sich zahlreiche verschiedene Stilformen. Das Shaolin Kung Fu ist geprägt durch eine Vielzahl verschiedener Übungen und Techniken, die in ihrem Zusammenwirken diese vielseitige Kampfkunst ausmachen.

Meisterin Sylvia De Rosa trainiert in einer Mischung aus dem sogenannten Nord- und Süd-Shaolin Kung Fu, das sich durch seine **Vielseitigkeit**, **Sportlichkeit** und **Eleganz** auszeichnet.

Neben den Kampftechniken, die sich in den **Grundtechniken** (Schlag-, Tritt- und Abwehrtechniken sowie Halte- und Hebelgriffe), **Wurftechniken und Fallschule** (mit und ohne Partner*in) sowie **Waffentechniken** (Stock und Schwert) wiederfinden, werden als Basis auch sogenannte **Formen** (Tan Tue und Formenläufe) gelehrt, die grundlegende kämpferische Elemente beinhalten.

Die oben genannte körperliche Weiterentwicklung des „arbeitenden Menschen“ wird bei diesem Training durch ein angepasstes und strukturiertes Aufwärm- bzw. Fitnesstraining sowie Dehnübungen gefördert. Des Weiteren dienen aus dem Shaolin Kung Fu stammende **Atemübungen** dazu, den Körper durch den Wechsel von An- und Entspannung auf diese Herausforderungen vorzubereiten.

Ob alt oder jung, ob Anfänger oder Kampfkunsterfahrene, jede und jeder ist eingeladen, am Training teilzunehmen und sich den Herausforderungen dieser spannenden und vielseitigen Kampfkunst zu stellen.

Trainiere mit! Die Kung Fu Panther freuen sich auf dich.



Weiterführende Informationen

Kung Fu

Der Begriff Kung Fu (chin. Gongfu) heißt so viel wie „etwas durch geduldige, harte Arbeit Erreichtes“. Für Kung Fu wird heute zunehmend der Begriff Wushu (Kampfkunst) verwendet. Durch die Ausübung von Wushu wird das Erlangen und Erreichen von Kung Fu unterstützt. Beides geht dabei Hand in Hand:

Durch Kung Fu, die Arbeit an uns selbst, lernen wir Wushu, die Kampfkunst.

Und durch Wushu, die Kampfkunst, lernen wir wiederum Kung Fu, die Arbeit an uns selbst.

Die bedeutendste Form des Wushu ist das Shaolin Kung Fu, das vor über 1500 Jahren im Shaolin-Kloster entwickelt wurde. Kung Fu sollte dazu beitragen, im Leben der Mönche Harmonie zwischen Geist und Körper zu erlangen. In China beispielsweise haben Mönche tagelang in freier Natur meditiert und versucht, den Kosmos, die Natur, Mensch und Tier zu verstehen. Um ihre Konzentration zu steigern studierten sie das Kampfverhalten von Tieren. Dabei beobachteten sie, dass Technik Kraft oft überlegen ist und entwickelten daraus Bewegungsabläufe.

Ziel des Kung Fu ist zunächst der Ausbau von Kraft. Übungen zur Anspannung und Entspannung der Muskeln verbessern Ausdauer und Geschwindigkeit der Bewegungen.

Hierbei ist nicht nur reine Muskelkraft entscheidend. Die richtige Atemtechnik und der geschmeidige Einsatz des ganzen Körpers fördern die Fähigkeit, die Energie der Bewegungen in Griff-, Tritt- und Schlagtechniken umzusetzen.

Stilrichtungen im Kung Fu

Es gibt im Kung Fu mittlerweile zahlreiche verschiedene Stilarten. Niemand kennt die genaue Zahl. Grundlegend ist jedoch die Unterscheidung zwischen Kung-Fu-Stilen aus dem Norden und dem Süden Chinas.

Nord-Stile

Die nördlichen Systeme zeichnen sich vor allem durch hohe Fußstöße und spektakuläre Sprünge sowie lange pendelnde Handbewegungen aus. Eine typische Form aus dem Nord-Shaolin ist die Gottesanbeterin.

Süd-Stile

Die südlichen Systeme zeichnen sich durch kurze, aber kraftvolle Handbewegungen und kurze Tritte, z. B. gegen Unterleib, Knie und Schienbein, aus. Eine typische Form aus dem Süd-Shaolin ist die Affenform.



Techniken aus dem Shaolin Kung Fu

Die Atemübungen (Chi Kung) umfassen gymnastische Elemente in Verbindung mit Atemtechniken. Sie dienen unter anderem dem Aufwärmen der Muskulatur und der Versorgung des Körpers mit dem nötigen Sauerstoff.

Die Grundübungen (Tan Tue) sind Bewegungsabläufe aus dem Nord-Shaolin.

Die Wurftechniken (Shuai Chiao) stammen aus dem mongolischen Ringen und können sowohl als Einzelform als auch als Partnerübung trainiert werden. Fallübungen (Tao Fa) sind hier ein wichtiger Bestandteil.

Griff-, Hebel- und Befreiungstechniken sind spezielle Techniken, die in Verbindung mit Tan Tue und Shuai Chiao trainiert werden.

Die Formen im Shaolin Kung Fu (z. B. Gottesanbeterin oder Affenform) sind komplexe Bewegungsabfolgen wie Angriffe, Verteidigungen und Gegenangriffe, die einen Kampf gegen einen oder mehrere, reale oder imaginäre Gegner darstellen.

Beim Shaolin-Kampf wird, anders als bei ernstesten Auseinandersetzungen, die Kampfsituation im Training nur „gespielt“, d. h. alle Techniken werden mit unterschiedlichen Partner*innen geübt, ohne jedoch das Gegenüber zu verletzen.

Alle diese oben beschriebenen Techniken werden zu Selbstverteidigungszwecken möglichst effektiv kombiniert.

Kung Fu: die Arbeit an uns selbst

Der Respekt wird im Kung Fu nicht gefordert, er ist automatisch gegeben, da jeder sein Bestes gibt – dazu gehört auch das Benehmen. Das Wort Kung Fu bezeichnet in der chinesischen Sprache keine Kampfkunst oder Sportart. Kung Fu steht für jede Fähigkeit, die der Mensch sich aneignen und meisterhaft beherrschen kann.

Dabei geht es zunächst jedoch vielmehr um eine innere Haltung gegenüber einer auszuübenden Tätigkeit.

Es handelt sich um einen inneren und äußeren Lernprozess, in dem man sich einer Kunstfertigkeit widmet, die viel Zeit, Geduld, Fleiß und Hingabe erfordert.

Der Begriff Kung Fu hat in der chinesischen Sprache eine philosophische Bedeutung. Er kennzeichnet das Bemühen eines jeden Menschen, sich zu vervollkommen. Dabei wird bei allem Bestreben die innere Verfassung des Menschen deutlich. Diese Philosophie besagt, dass eine Person sich vervollkommnet, wenn sie ihr Handeln vervollkommnet.

Im Kung Fu als solches gibt es kein Ziel, denn der Weg ist das Ziel.



Wer dies missversteht, wird sich kurz- oder langfristig selbst enttäuschen und in eine Ego-Falle geraten, denn der größte Kampf findet in unserem Innern statt, um uns selbst zu besiegen.

Und genau darum geht es in der Kampfkunst.

So lange wir leben, lernen wir. Jeden Tag aufs Neue gewinnen wir Erkenntnisse, die wir auch miteinander teilen können, um uns daran zu erfreuen.

Kung Fu (chin. Gongfu) praktiziert man für sich selbst und nicht für jemand anderen. Wenn wir den Körper und Geist schulen, ja verändern wollen, müssen wir möglicherweise auf der körperlichen Ebene die Muskeln, Knochen, Sehnen und Bänder einem konstruktiven „Schmerz“ aussetzen, den wir ertragen müssen; sonst gibt es keine Transformation. Dies gilt für den Geist gleichermaßen.

Als Gong wird die Energie, die Kraft, die daraus hervorgeht, bezeichnet. Es steht für eine positive Art von Fähigkeit, Macht, Erfolg, Arbeit und Ergebnis.

Das Wort Fu steht ganz allgemein für uns Wesen, den Menschen, für den Weg, ein ehrenhafter, tugendhafter Mensch zu werden.

Kung Fu / Gongfu ist also die Arbeit an uns selbst.

Es geht um Wandlung und Transformation, um Selbsterziehung und Selbsterforschung.



(Foto: Rolf Simmerer)