

Kampftechnik

Das Affen-Kung-Fu

Die Stile sind generell überdurchschnittlich akrobatisch:

Die Bewegungen enthalten viele Fall-, Greif-, Taumel- und Sprungelemente.

Als Waffe spielt teilweise der Stock eine zentrale Rolle, der für den Angriff und zur Verteidigung verwendet wird und darüber hinaus auch erklettert werden kann, um sich im Kampf einen Höhenvorteil zu verschaffen.

Die Techniken sind sehr anspruchsvoll.

Man braucht Jahre, um eine gute Dehnbarkeit sowie Belastbarkeit

der Gelenke zu entwickeln, um Rollen, Überschläge und Sprungtechniken zu meistern.

Erkennungsmerkmal des Affen- Kung- Fus ist das blitzschnelle Angreifen und Ausweichen.



Der Stil des Drachen

Beim Stil des Drachen, der auf das Wecken und die Entfaltung der Lebensenergie gerichtet ist, vor allem aber auf die Befreiung des Geistes, spielt die Kraft als solche keine große Rolle. Qi muss im Dantian konzentriert sein, der Körper bleibt leicht und beweglich. Die Schultern müssen gut ausbalanciert sein, und die "fünf Organe" (das Herz und die vier Extremitäten) müssen eine exakte Koordination aufweisen. Während der Ausführung der formalen Übungen breitet sich Qi wie im Fluge wellenförmig aus. Die Bewegungen erinnern abwechselnd einmal an Flügelschlagen und ein anderes Mal an die Pfotenschläge eines Drachen, der in der Luft angreift oder sich auf dem Boden verteidigt. Beim Stil des Drachen nimmt der Kämpfer eine natürliche hohe Stellung ein, wobei die Arme mit offener Handfläche in ihrer Ausgangsstellung vor der Brust in Schulterbreite an die Pfoten eines wilden Sauriers erinnern. Mit wenig gebeugten Beinen führt der Kämpfer kreisförmige Bewegungen mit einem geringen Durchmesser aus, um unerwartet in eine für den Gegner gefährliche Position zu gelangen und einen heftigen Angriff durchzuführen. Die kreisförmigen Bewegungen des ganzen Körpers verschaffen ihm die erforderliche Trägheit, um mit der Hand oder dem Bein - besonders im Sprung - den entscheidenden Schlag auszuführen. Es gibt eine Vielzahl romantischer Bezeichnungen für die Verfahren dieses Stils, wie zum Beispiel: "Der Drache steigt vom Himmel herab" oder "Der Drache wedelt am helllichten Tag mit dem Schwanz". Der Schlag wird mit verschiedenen Teilen der Arme und Beine ausgeführt, doch sehr häufig verwendet man das "Handschwert" und den "Handspeer". In der Regel müssen die Schläge durch laute Schreie in hoher Stimmlage begleitet werden. Vom Kämpfer werden gute Bewegungskoordination und ein hochentwickeltes Gleichgewichtsgefühl - vor allem bei Sprüngen - gefordert, mit anderen Worten, ein einwandfreier Vestibularapparat.



Von Sifu Patrick Little Dragon Wolniak 14.09.1998

Der Stil des Leoparden

Der Stil des Leoparden verkörpert eine elastische Kraft, die gesammelt wird und in blitzschnellen Sprüngen zum Ausbruch kommt. Die blitzschnelle Reaktion und die Gewandtheit machen den Leopard zum gefährlichsten der vierbeinigen Raubtiere. Beim Stil des Leoparden nimmt der Kämpfer eine hohe Stellung ein, zum Beispiel eine sogenannte "Katzenstellung" mit geballten Fäusten. Die Bewegung erfolgt wie beim Stil des Tigers geradlinig, aber oftmals auch sprungförmig. In breitem Umfang wird das Wegschlagen der Beine angewandt. Es werden auch sehr hohe elastische Sprünge ausgeführt. Durch sie kann sich der Ausführende von oben auf das Opfer stürzen. Erlaubt sind auch das absichtliche Hinwerfen oder Heranrollen an den Gegner über den Kopf oder über die Arme mit anschließenden Beinschlägen. Von den Handschlägen wird heute häufig der unter den Bezeichnungen "Leopardenpfote" oder "offener Handschuh" bekannte Schlag mit fest gegen die Handfläche gepressten Fingern oder ein Stoß mit den Mittelfingerknochen eingesetzt



Von Sifu Patrick „Little Dragon“ Wolniak vom 15.07.1997

Der Stil des Kranich

Der Stil des Kranichs ist auf die Entwicklung von Ausdauer, Strecken und Gleichgewicht gerichtet. Seine Grundlage bildet die Arbeit der Beine. Auch der Stil des Kranichs ist eine verbesserte Variante des alten "Vogelstils" der Kampfführung. Die Ausgangsstellung ist eine Nachahmung der abwartenden Stellung des Kranichs: ein Bein geradeaus gestreckt, das andere im Knie angezogen. Der eine Arm ist angewinkelt über den Kopf erhoben, der andere hängt bis unter die Gürtellinie herab. Der Kampf wird in einer Art von Schaukeln durchgeführt, durch den Übergang von einem Bein auf das andere. Häufig erfolgt durch einen Schritt nach der Seite ein Abweichen von der Angriffslinie bei gleichzeitigem Schlag mit dem anderen Bein. Bei diesem Stil ist es wichtig, dass man es versteht, ständig auf einem Bein zu balancieren. In größerem Umfang als bei anderen Stilen verwendet man in Nachahmung des Kranichs wiederholte Schläge mit dem gleichen Bein ohne Wechsel des Standbeines. Von den Armschlägen wurde der sogenannte „Adlerschnabel“ populär - ein Schlag mit allen Fingern, wobei Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger aneinanderliegen.



Der Stil der Schlange

Für den Stil der Schlange, der die Lebensenergie Qi kultiviert, sind ununterbrochen ablaufende Bewegungen in tiefen Stellungen sowie ruhige rhythmische Atmung charakteristisch. Die Bewegungsabläufe sind fließend und elastisch, wenn auch nicht so abgerundet und überbetont sanft wie in den Schulen der "inneren" Richtung. Bekanntlich kann die Schlange im ruhigen Zustand schlaff daliegen wie ein lebloses Seil. Man kann sie um den Arm wickeln, einen Knoten in sie machen und sie mit einem Stock anheben. Sie braucht jedoch nur zornig zu werden, so "lebt sie auf", verwandelt sich in eine Stahlfeder: Sie schlägt mit dem Schwanz, springt auf den Feind, um ihm ihren Giftzahn einzubohren, windet sich um seinen Körper und erdrosselt ihn. Obwohl sie keine Pfoten hat, kann sie sich doch mit unglaublicher Geschwindigkeit fortbewegen. Die Chinesen meinen, die Schlange verfüge über diese Fähigkeit, weil sie es verstehe, das Qi blitzartig aus einem Körperteil in einen anderen zu pumpen. Der Stil der Schlange entwickelte sich im Rahmen der shaolinschen Schule unter dem unmittelbaren Einfluss der Lehre des Zhang Sanfen, obwohl in erster Linie nur technische Verfahren entlehnt wurden und nicht das tiefe Wesen der Theorie, die allen Richtungen der "inneren" Schule zugrunde lag. Die Stellungen sind bei diesem Stil niedrig, die Bewegungen flüssig, mit Betonung der Hüftarbeit. Die Bewegungsstrategie ist nicht vorgeschrieben. Leichtes Schwingen der Hüften und des Körpers verleihen den Bewegungen Grandiosität und Elastizität. Die sanften ablenkenden Blöcke mit den Händen oder mit der Innenseite des Fußes sind darauf berechnet, die Richtung des Schlages zu verändern, ihn am Körper vorbeigehen zu lassen, um dann plötzlich im Rücken des Gegners aufzutauchen, sich gleichsam "um ihn herum zu schlängeln". Die Schläge sind immer heftig, unerwartet und auf verwundbare Punkte gerichtet.



Von Sifu Patrick „Little Dragon“ Wolniak 13.12.1997

Der Stil des Tigers

Beim Stil des Tigers nimmt der Kämpfer meist eine niedrige stabile Ausgangsstellung ein: Die Bewegung wird vorwiegend geradlinig ausgeführt - nach vorn, nach hinten oder nach der Seite. Es werden machtvolle, plötzliche Schläge mit Armen und Beinen ausgeführt, ähnlich den Schlägen der Tigertatzen, sowie harte Blöcke. Der Kämpfer muss außerordentliche Körperkräfte und Härte besitzen. Der Stil des Tigers lässt unschwer alle Hauptzüge der alten shaolinschen Schule erkennen. Die Finger sind beim Anbringen der Schläge entweder zur Faust geballt oder gespreizt und leicht gebeugt. Es besteht die Möglichkeit, Griffe auszuführen und bei verschiedenen auf Zerreißen ausgerichteten Verfahren die Technik der "Tigerkrallen" anzuwenden. Der Stil des Tigers, hauptsächlich für die Kräftigung der Knochen bestimmt, ist der "härteste" von allen fünf Stilen. Die leidenschaftlichen, machtvollen und kräftigen Bewegungen rufen in der Vorstellung das Bild eines wütenden Tigers hervor. Qi zirkuliert beim ungestümen Wechsel von Schlägen und Ausweichen, von Hinhocken und Erheben, von Sprüngen und Reißen aktiv durch den ganzen Körper.



Der Stil des Adlers

Der König der Luft schwebt über allem.

Mit scharfem Blick erspäht er seine Beute und greift blitzschnell an.

Zielsicher und voller Konzentration überwindet er die Höhe, um mit seinen Krallen die Beute zu schlagen. Wer die Adlerform übt, lernt sein Ziel nicht zu verlieren.

Dieser Stil enthält deshalb Greiftechniken für die Beweglichkeit der Finger und Übungen für die Augen, die Sie in zwei Formen lernen werden.

