

功夫 Kung-Fu Kids

Dank Kung-Fu wurde nicht nur Panda Po zum echten Helden. Wer die Techniken dieser Kampfsportart beherrscht, trainiert Kraft, Schnelligkeit, Koordination. Die konzentriert ausgeführten Bewegungen sollen Kinder sogar klüger machen!



Vera, 12 Jahre Sie ist schon seit Kindstagen dabei. Eine Freundin nahm sie mit. Als die aufhörte, machte Vera weiter. Heute gehört sie bereits zu den Besseren. Ihr gefallen die geschmeidigen und weichen Kung-Fu-Bewegungen. Kung-Fu gibt ihr Kraft und Selbstbewusstsein. «Der Sport hilft mir im Alltag. Bin ich mal wütend, setze ich mich hin, schliesse die Augen und konzentriere mich auf meinen Atem; das lerne ich nämlich auch im Kung-Fu; und es beruhigt!» Vera erlernt Kung-Fu, um sich im Notfall wehren zu können. Zum Glück ist das bislang noch nicht vorgekommen. Ihr Ziel: Immer besser werden, einen Pokal gewinnen und später selber einmal Kung-Fu-Lehrerin werden.

Valdrin, 12 Jahre Die Eltern rieten ihm zu dieser Sportart, um sich weniger Sorgen machen zu müssen, wenn er mal auf sich allein gestellt ist. Schnell wurde er süchtig danach, übersprang sogar die erste Prüfung, machte gleich die zweite. Seine Motivation war klar: Mobbing in der Schule. «Du Mädchen!», riefen ihm die Grösseren manchmal hinterher, schupsten und schlugen ihn. Mit Kung-Fu hat er gelernt, sich zu wehren. Jetzt beleidigt ihn keiner mehr so schnell. Der Respekt ist gewachsen, seit die Mobber wissen, dass Valdrin über eine gute Abwehr verfügt. Sein Ziel: So werden wie sein Trainer, der beherrscht Kung-Fu aus dem Effeff.

Fotos: © Bettina Walthessen



Valdrin und Vera trainieren an der grössten und ältesten Kung-Fu-Schule der Nordwestschweiz **NING MUI**. Sie stemmen Schlagpolster, schwingen Stöcke, lassen Füsse und Fäuste fliegen, wirbeln durch die Luft.



Kung-Fu bedeutet «**harte Arbeit**», das heisst, es braucht viel Kraft, Zeit und Mühe, um diese Kampfkunst zu erlernen. Schnelle Faust- und Tritttechniken, dynamische Sprünge und starke Kampfpositionen gehören dazu.

Die wohl älteste und einfachste Waffe der Welt ist der **Stock**. Sie wird als erste Waffe im Kung-Fu unterrichtet. Säbel, Schwert, Speer oder Hellebarde folgen später.



Alle **Bewegungen** im Kung Fu haben eine Bedeutung. Sei es für den Kampf oder zum Aufbau innerer Kraft. Dabei sehen sie noch toll aus!



Kung-Fu kommt aus **China**. Buddhistische Mönche entwickelten diese Kampfkunsttechnik dort vor mehr als 2000 Jahren im Shaolin-Kloster.



In **acht Stufen** erlernt man die jeweiligen Techniken des Kung-Fu. Für jede Stufe benötigt man etwa ein Jahr. Man ahmt auch die Bewegungen von Tieren nach, zum Beispiel von Tiger, Kranich, Schlange oder Leopard. Meditations- und Atemübungen bilden die Grundlage des Trainings.

So wehrst du eine Ohrfeige ab:



Ein Prüfungssystem hilft beim Besserwerden. Jedes Level hat eine andere Farbe.

Vera und Valdrin üben eine Angreiferszene (1). Valdrin holt aus, um Vera eine Ohrfeige zu verpassen. Vera hebt blitzschnell ihren linken Arm. Dabei macht sie einen kleinen Schritt zurück, damit ihr Stand sicherer wird (2).

Sie drückt mit ihrem linken Handgelenk Valdrins Arm zur Seite (3), um im nächsten Moment auch schon ihre beiden Handflächen gegen seine Brust zu stemmen (4). Sie drückt ihn nach hinten weg und bringt ihn dadurch aus dem Gleichgewicht (5).

Löwentanz ist Teil des Kung-Fus – und nichts für Anfänger. Er ist Kampfkunst und Tanz zugleich und stellt hohe Anforderungen an die Kung-Fu-Schüler. Teamarbeit ist hier wichtig. Man muss sich optimal aufeinander abstimmen und gute Beinarbeit leisten. Vera und Valdrin lieben den Löwentanz. Chinesen glauben, dass der Löwentanz Glück, Harmonie und Frieden bringt. Er vertreibt das Böse und zaubert Freude in die Herzen.



Ein Kung-Fu-Tritt:

1. Aus der Grundposition erst das linke Bein ranziehen (also einen kleinen Seitwärtsschritt machen).
2. Dann das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Das rechte Bein angewinkelt seitlich anheben.
3. Der Fuss, auf dem man steht, zeigt genau in die andere Richtung als in jene, in die man kicken will.
4. Bei dem Fuss, mit dem man tritt, zieht man die Zehen an. Dann streckt man das Bein und stösst mit dem Fuss dorthin, wo ein Gegner stehen würde.
5. Das Bein danach wieder anwinkeln und auf den Boden stellen.

