

# KUNG FU TOA IN DEUTSCHLAND

## (8. Abschnitt)

**Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 1. Stufe (Ana-Toa)**



**Philosophie, Aufwärmung und Krafttraining ohne Geräte, Verteidigungen und Angriffe mit Hand- und Fußtechniken, Körperverhärtung, Selbstverteidigung, Ausführliche Darstellung u. Erklärung der 1., 2. u. 3. Stufe (Formen) von TOA, Aufgelistete 702 Kicktechniken der 7 Stufen von TOA mit den Anwendensrichtungen,**

**Copyright 2004 by Babak Tawassoli  
Ab 2012 neue ISBN 978-3-00-036956-8**

Alle Rechte einschließlich der Übersetzung vorbehalten.

Ohne schriftliche Genehmigung des Autors Babak Tawassoli darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Weise reproduziert werden.

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Dieses Buch wurde auch komplett auf Persisch (2005), Englisch (2013) und Portugiesisch (2014) übersetzt und zum freien Download (kostenlos) im Internet zur Verfügung gestellt.**

Mehr Infos im Internet unter:

<http://www.kungfuto-a.de>

Mail: [babakt64@yahoo.de](mailto:babakt64@yahoo.de)

Ich widme dieses Buch meiner Frau, meinen Eltern, Geschwistern und allen Kampfkunstliebhabern.

## Inhaltsverzeichnis des Buches "Kung Fu TOA in Deutschland"

Dieses Buch ist zum freien Download (kostenlos) in 12 Abschnitte und 589 Seite (A4)

1. Abschnitt: Philosophie von der Kampfkunst TOA	54 Seite
2. Abschnitt: Die Aufwärmung, Kondition, Gymnastik, und Krafttraining ohne Geräte	44 Seite
3. Abschnitt: Die verschiedenen Stellungen von der Kampfkunst TO'A	17 Seite
4. Abschnitt: Die Handtechniken von Kung Fu TO'A	69 Seite
5. Abschnitt: Die Kicktechniken von Kung Fu TO'A	70 Seite
6. Abschnitt: Die Körperverhärtung von Kung Fu TO'A	30 Seite
7. Abschnitt: Kampf und Selbstverteidigung von Kung Fu TO'A	72 Seite
8. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 1. Stufe (Ana-Toa)	47 Seite
9. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 2. Stufe (Ata-Do)	53 Seite
10. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 3. Stufe (Su-To)	62 Seite
11. Abschnitt: Aufgelistete 702 Kicktechniken der 7 Stufen von TOA mit den Anwendensrichtungen	35 Seite
12. Abschnitt: Einige der bekanntesten Meister aus Persien (Iran)	36 Seite

Seit Januar 2007



# Inhaltsverzeichnis

## (8. Abschnitt)

	Seite
8. Abschnitt: Begleitende Worte und Ratschläge für alle Weggefährten/innen	4
Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 1. Stufe (Ana-Toa)	6
Die Bedeutung von ANA-TO'A	6
Die Zusammenfassung der verschiedenen Ausrufe bzw. Schreie (Qi-Ai) in Ana-To'a	6
ANA-TO'A besteht aus 5 Abschnitten hintereinander	7
<b>Der Erste Abschnitt "Dom-Ma"</b>	8
Handtechnik "Sen-Se-Sero"	8
"Yarom-Meh"	8
"Bayrom-Meh"	8
Die Durchführung von "Sen-Se-Sero"	10
Die Durchführung von "Chi-Kareh"	10
Handtechnik "Chinno" (Verteilung der Kräfte)	11
<b>Der Zweite Abschnitt "Hai-Ma"</b>	17
<b>Der Dritte Abschnitt "Weis-Kinneh" oder "Weis-Kimmeh"</b>	22
<b>Der Vierte Abschnitt "Wei-Sah"</b>	28
<b>Der Fünfte Abschnitt "Ana-To'a"</b>	33
Was man allgemein bei der Durchführung des fünften Abschnittes beachten soll	34
Die Prüfung und Bestätigung der ersten Stufe in Kung Fu TO'A	44
Traditionelle Beobachtungen der Umgebung vor dem Beginn von ANA-TO'A Prüfung	44
Die wichtigsten Punkte, die als „Technikfehler“ in der Prüfung bezeichnet werden	45



# 8. Abschnitt

## Begleitende Worte und Ratschläge für alle Weggefährten/innen

Ich werde in diesem Teil des Buches die 1. Stufe genauer erklären und ausführlicher darstellen.

Wie ich es bereits in 4. Abschnitt (die Handtechniken von TOA) beschrieben habe, wenn ein Arm als Verteidigung oder als Angriff eingesetzt wird, wird der andere Arm als Reaktion in entgegengesetzter Richtung verwendet, um die Effektivität dieser Technik in jeder Hinsicht (kraftvoll, schnell, zielgenau) zu erreichen. Falls beide Arme gleichzeitig zusammen als Deckung, Schlagtechnik oder als Kombination von beiden benutzt werden, dann wird der Körper durch unterschiedliche Gegenbewegungen als Reaktion für die Arme verwendet.

Es muss jedem klar sein, dass die Triebkraft der Hand- und Kicktechniken nicht nur aus der Schulter- und Armmuskulatur bzw. nur aus der Beinmuskulatur, sondern auch aus der Drehung des Oberkörpers durch die Körperachse, aus der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und Unterschenkelmuskulatur und allen Gelenken kommt. Jede Schlag- oder Abwehrtechnik (Schattentechnik) sollte explosionsartig mit der richtigen Reaktion, Körperzirkulation, Atemtechnik bzw. dem Schreien in einen Punkt gepresst und ausgeführt werden. Das Ergebnis wird in der Umgangssprache der Kung Fukas **“Schock“** genannt. Die Techniken, die mit dem Schock durchgeführt werden, wirken nicht nur powervoll, blitzartig und geschmeidig, sondern schonen erfahrungsgemäß alle Gelenke im Bereich der Arme und Beine. Bei typischen, langen Schattentechniken in Kung Fu TO'A hilft der Schock, dass die Gelenke bis ins hohe Alter gesund bleiben und geschont werden.

Weiterhin weise ich darauf hin, dass grundsätzlich alle vorgezeigten Schlag- und Kicktechnik erst ganz langsam und schrittweise erlernt und geübt werden sollten bis sich der Körper an die neuen Bewegungsabläufe gewöhnt und in sich aufgenommen hat.

Durch die regelmäßige und Trainings begleitende Durchführung von Zen (Meditation und Atemübungen) wird die Aufmerksamkeit während des Trainings Positiv beeinflusst. Mit der Hilfe von Zen blendet man den ganzen Stress und die Probleme des Alltages aus, damit man sich voll und ganz auf das TO'A Training und den neu erlernten Techniken konzentrieren kann.

In meiner Ausbildungszeit wurde Kung Fu TO'A noch mit einer sehr traditionellen Unterrichtsmethode vermittelt. Jeder Schüler wurde gezwungen jede einzelne Technik bis zu 1000-mal zu üben, erst dann durfte der Schüler den Ablauf einer Stufe erlernen und üben. Mir ist bewusst das diese alte Lehrmethoden eine schnelle Perfektion herbeiführt, jedoch ist dieser Weg extrem hart und zeitintensiv und wird damit nicht jedem Schüler gerecht, da jeder Schüler (Mensch) unterschiedliche Kräfte und Talente für die Erlernung von TO'A besitzt, deswegen dauert normalerweise die Erlernung der Techniken bzw. der Stufen bei jedem TO'Aka unterschiedlich lang. Meiner Erfahrung nach hat sich gezeigt, dass die Erlernung der radikalen sieben Stufen sogar bei den sehr talentierten Sportlern zwischen 2 bis 20 Jahren dauern kann. Ich empfehle daher den TO'A Stil, jedem Sportler seinen Fähigkeiten entsprechend angepasst zu unterrichten respektive zu vermitteln. Eine sofortige umgehende Analyse der Fähigkeiten jedes Kampfsportlerschülers (Fortgeschritten oder Anfänger) wäre von großem Vorteil, damit ein Schülergerechter Trainingsablauf erstellt und ausgeführt werden kann. **Ein vielfältig Gestalteter Trainingsablauf** erhöht die Freude am Erlernen dieser Kampfkunst und motiviert dadurch gleichzeitig.

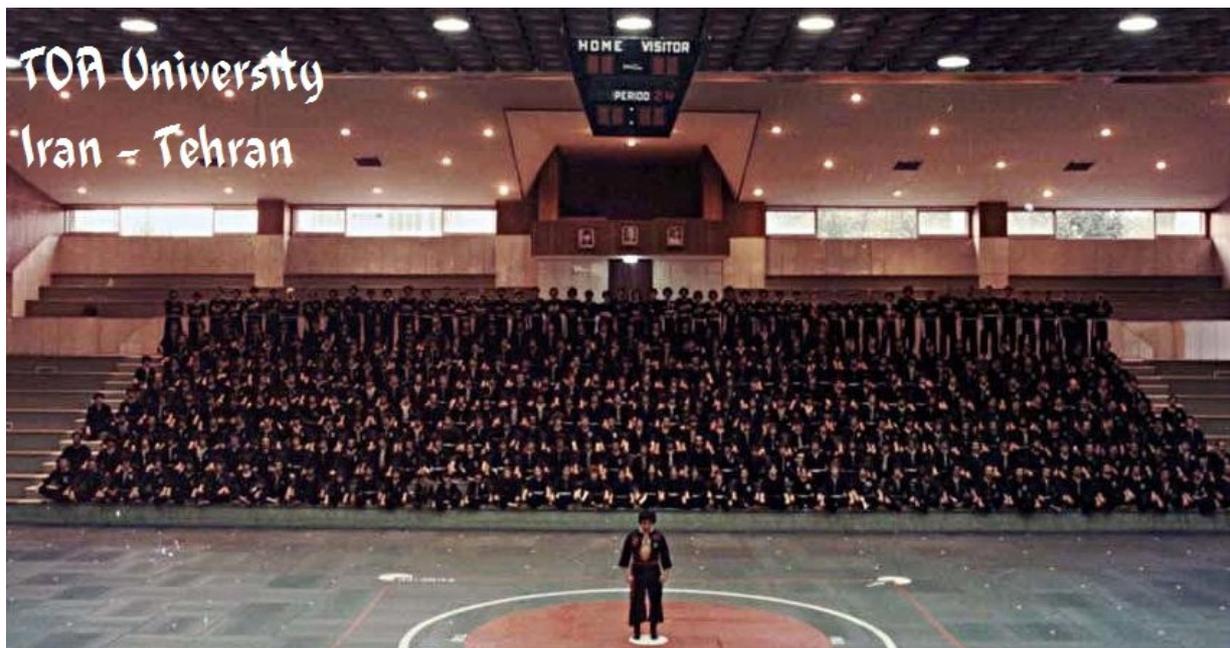
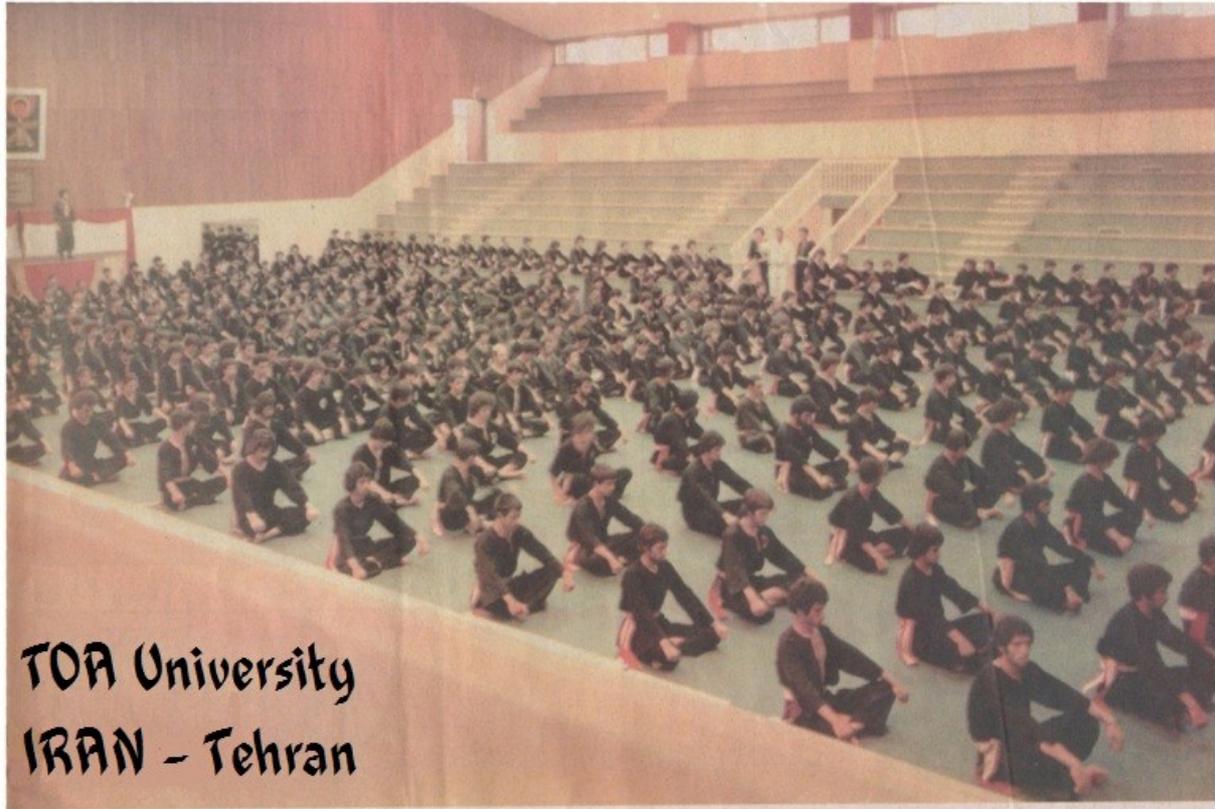
1979 erlebte ich mit 15 in den ersten 11 Monaten meiner Ausbildung in der Akademie bzw. “Institut für Körper und Geistestraining“ die extreme Enthaltsamkeit und sehr harte militärische Ausbildung. Damals wurde auf Grund der großen Nachfrage (ca. 5000 Mitglieder) eine künstliche extreme Selektion herbeigeführt, so dass nach 3 Monaten von einem Kurs mit etwa 150 bis 200 Teilnehmern nur noch 1 bis 2 Personen übrig blieben. Deswegen war es für jeden Meister nicht allzu schwer talentierte Kung Fu Kämpfer und –Techniker zu erkennen und auszubilden.

Die alte Persische Methode, wie das harte Training bis zur Bewusstlosigkeit, eine Stunde in Zen sitzen und zu meditieren, um den Geist zu verstärken, brutale Körperverhärtungen durchzuführen, eine Stunde nur eine einzige Technik wie “Matto“ zu üben, mit dem eigenen Kung Fu Anzug den Boden des Studios bzw. Tempels zu reinigen, im Winter in eiskaltem Wasser zu trainieren, durstig im Gebirge od. in der

Wüste zu trainieren usw. wäre in den westlichen Ländern nicht so durchführbar. Obwohl ich diese harte Ausbildung durchlebt hatte, würde ich niemals diese praktizieren. Ich möchte an dieser Stelle, wie auch schon in meinem ersten Buch allen empfehlen regelmäßig zu trainieren und sich Gesund zu ernähren.

Bitte nicht Rauchen!!!

**1977 Großmeister Ebrahim Mirzaei der Begründer der Kampfkunst  
Kung Fu TO'A im Institut für Körper und Geistestraining**



**Die unterschiedlichen Technikanwendungen bzw. Stellungen, die im vorigen Abschnitte (im 3. 4. u. 5. Abschnitt) genau erklärt und deutlich abgebildet sind, werden in diesem Abschnitt nicht mehr wiederholt.**

# Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 1. Stufe



## Die Bedeutung von ANA-TO'A

**Ana-To'A** bedeutet "Du". Ana-Toa bedeutet "Du bist wie Ich" und "Ich bin wie Du".

**Ana-To'A** ist die Darstellung der Harmonie der Welt des Körpers und Geistes und des Sinnes der menschlichen Existenz. Dies ist die Entdeckung der Zeitdynastie, die die Grenzen der Weisheit und des Bewusstseins der menschlichen Freiheit durchdringt.

**Ana-To'A** besteht aus einer Mischung von 515 Techniken, Reaktionen und Kombinationen. Davon sind 6 direkten Kicktechniken sowie zahlreichen Handtechniken. Sie ist von wellenförmiger, geometrischer Beschaffenheit. Bewegungen in entgegengesetzten Richtungen zur körperlichen Bewegung, entlang der Teilchen des Universums.

**Im Buch vom Meister Mostafa Jalilzadeh (1979 / 1980) wurde die Bedeutung von Ana-To'A folgendermaßen erläutert:** Ana-To'A bedeutet Du. Du als Individuum wirst von Natur aus eine Weile am Leben sein. Wenn du dich fragst, was heißt "das Leben"? Was würdest du darauf antworten?

Man könnte zum Beispiel das Leben wie eine Straße sehen, dass sein Anfang die Geburt und sein Ende der Tod ist. Dieser Weg ist das "Leben". Manche Menschen durchlaufen diesen Weg schneller und anderen langsamer entlang. Das Ziel auf diesem Weg ist dieses und die daraus resultierenden (Ergebnisse) Handlungen sowie Unternehmungen nicht aus den Augen zu verlieren und Erreichtes mit Zufriedenheit und gutem Gewissen zu verinnerlichen.

Ihr, die ihr meine Weggefährten seid, seid mit den erlernten Techniken von Kung Fu TO'A und der dadurch erlangten geistigen sowie körperlichen Stärke ein Kämpfer des Lichts (Zuverlässig, Tadellos, Vorbildlich) in der Gesellschaft.

Ein wichtiger Grundsatz ist, wenn du durch Kung Fu TO'A sehr mächtig (extrem starker Körper und Geist) geworden bist, distanzier dich von jeder Art von Egoismus und Selbstsucht, sonst verlierst du diese Kräfte wieder sehr schnell. Versuch deine Kräfte stets zum Wohle Deiner Mitmenschen einzusetzen sowie das Erlernte weiterzugeben und daran zu wachsen (an Stärke zunehmen).

---

**Ana-To'a** besteht allgemein aus sehr komplexen und schweren Grundtechniken für Anfänger, deswegen sollte darauf geachtet werden so einfach wie möglich die Techniken zu lehren.

**Ana-To'a** besteht aus 70% der wichtigsten Verteidigungstechniken, die man für die allgemeine Selbstverteidigung benötigt.

**Ana-To'a** hilft den eigenen Körper kennen zu lernen und ihn zu entwickeln.

---

**Die Zusammenfassung der verschiedenen Ausrufe bzw. Schreie (Qi-Ai) in Ana-To'a:** Sollte man bei einer Prüfung drei Mal diese Ausrufe bzw. Schreie vergessen, wird dies als ein Technikfehler gewertet. Mit drei Technikfehlern muss man die Prüfung wiederholen.

1. Yarom-meh – 2. Chi-Kareh – 3. Heis – 4. Heis – 5. Hai-Ma – 6. Hai-Ma – 7. Weis – Kinneh od. Kimmeh – 8. Wei-Sah – 9. Ana-To'a od. To'a – 10. Ata-Do – 11. Yarom-Meh – 12. To'a

# ANA-TO'A besteht aus 5 Abschnitten hintereinander

## Erster Abschnitt "Dom-Ma":

Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen in Richtung 12 Uhr (Nord) und Zurück.

## Zweiter Abschnitt "Hai-Ma":

Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen in Richtung 9 Uhr (West) und Zurück.

## Dritter Abschnitt "Weis-Kinneh" od. „Weis-Kimmeh“:

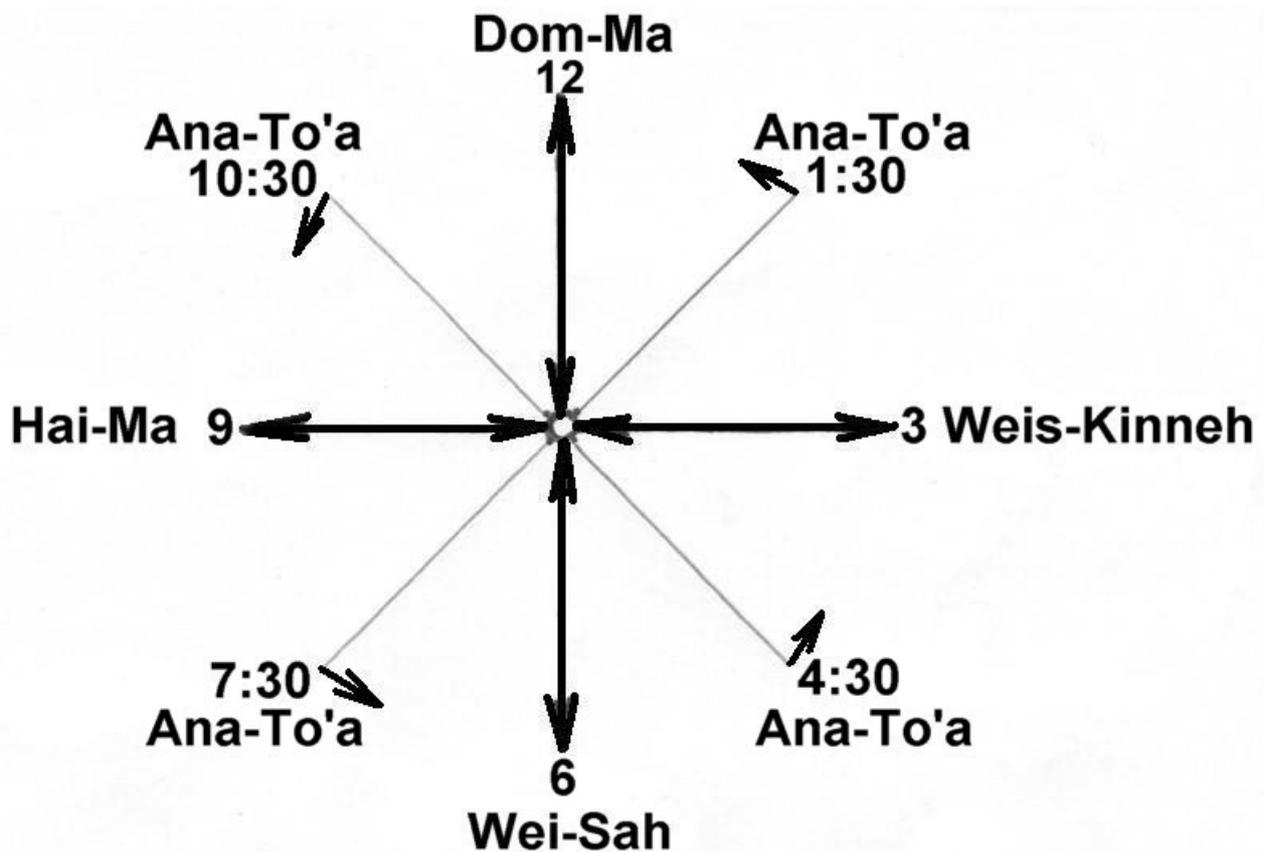
Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen in Richtung 3 Uhr (Ost) und Zurück.

## Vierter Abschnitt "Wei-Sah":

Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen in Richtung 6 Uhr (Süd) und Zurück.

## Fünfter Abschnitt "Ana-To'a":

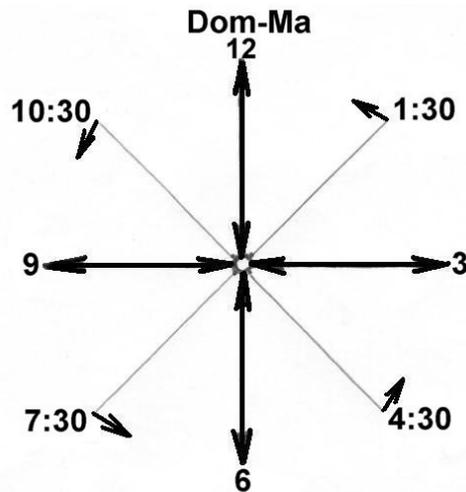
Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen gegen den Uhrzeigersinn hintereinander jeweils in die Richtungen: 4:30 (Südost) – 10:30 (Nordwest) – 7:30 (Südwest) – 1:30 (Nordost) und abschließend nach 12 Uhr (Nord).



## Achtung:

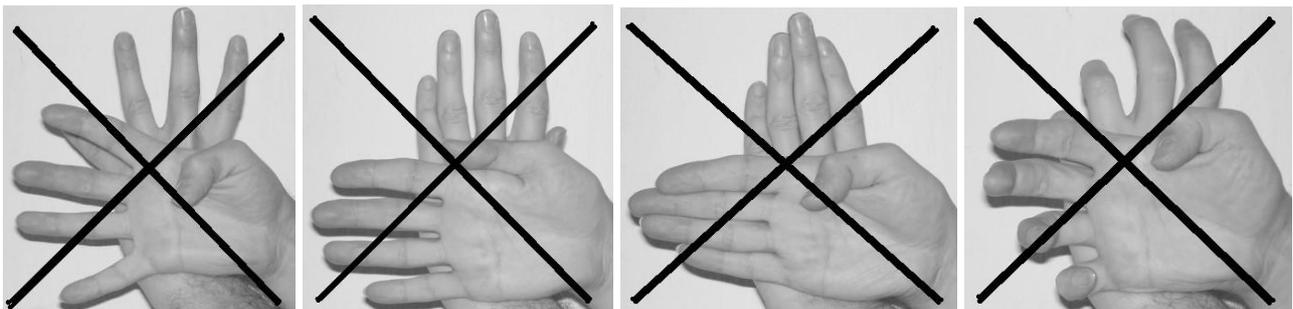
Vor der Änderung jeder Richtung wird erst die neue Richtung ins Visier genommen.

## Der Erste Abschnitt "Dom-Ma":

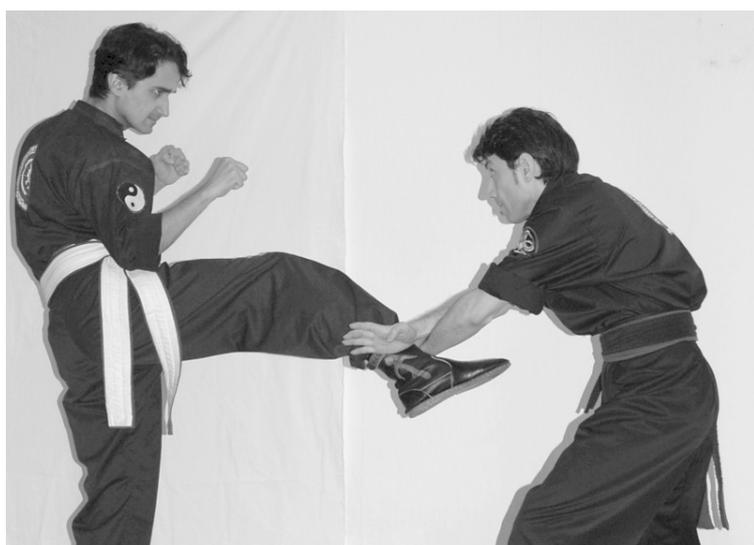


**Handtechnik "Sen-Se-Sero":** Nach der Stehstellung "Kami-Sema" [siehe 3. Abschnitt](#) (Richtung 12 Uhr) werden beide Hände in die klassische Technik "Sen-Se-Sero" geführt. Bei dieser Technik wird als erstes die linke gestreckte Hand (senkrecht zum Boden) vor das Gesicht geführt. Unmittelbar danach wird die rechte Hand zur Linken geführt, wobei zu beachten ist, dass beide Hände Rücken auf Rücken sind und die rechte Hand parallel zum Boden zeigt. Der Blick ist nach vorne bzw. zwischen die zwei gekreuzten Hände gerichtet. Gleichzeitig wird bei der Durchführung dieser Technik "Yarom-Meh" geschrien. Die Senkerechte Hand Symbolisiert den Aufstieg bzw. die positive Körperentwicklung des TOA Kämpfers. Die Waagerechte Hand Symbolisiert die positive Geistesentwicklung und die Richtung unseres Weges (unseres Lebens), der ehrlich, friedlich und ohne Fanatismus durchlaufen werden muss. **Achtung:** "Sen-Se-Sero" im TOA-Stil bedeutet die Aufmerksamkeit gegenüber dem Meister - "Yarom-Meh" bedeutet der Großmeister (Ausbilder) - "Bayrom-Meh" bedeutet Hilfstrainer/in.

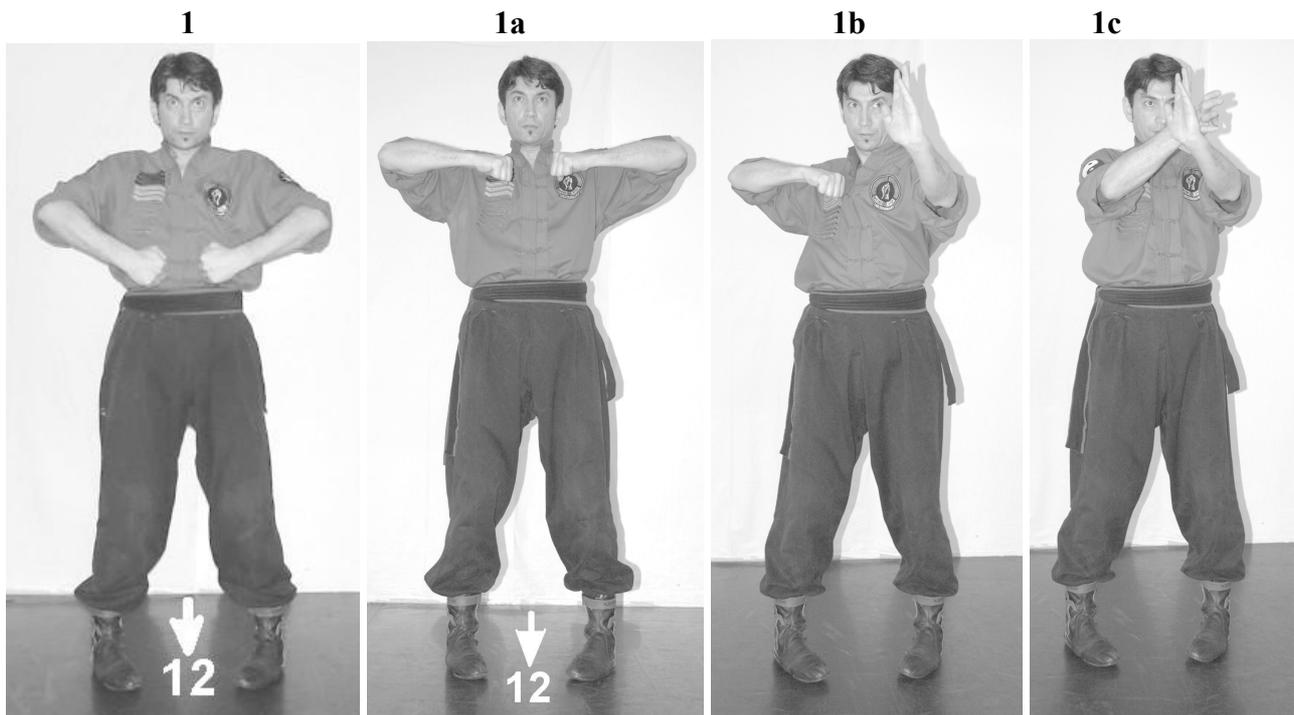
**Die folgenden Bilder zeigen die falsche bzw. richtige Haltung der Finger (Hände) bei der klassischen Technik "Sen-Se-Sero"**



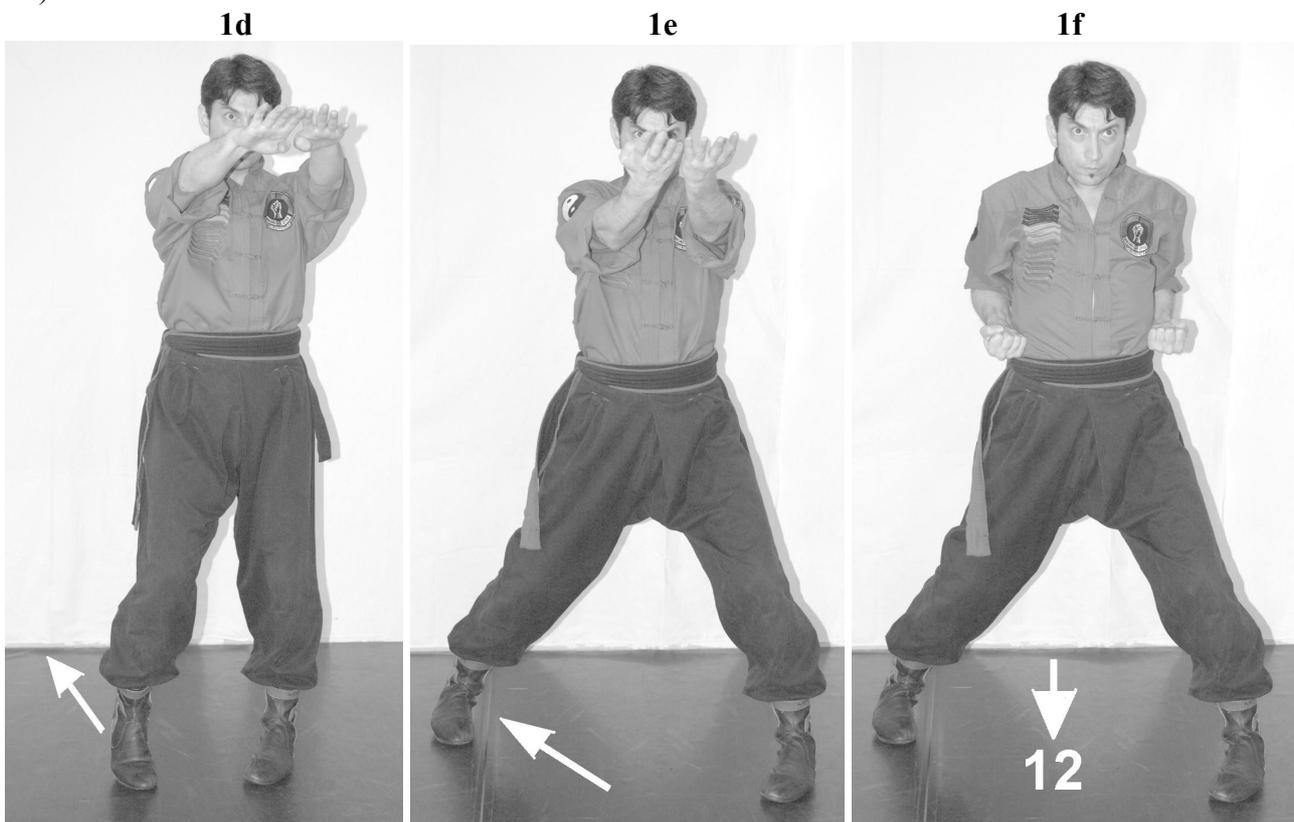
Die klassische Technik "Sen-Se-Sero" kann sowohl als reine Verteidigung, als auch als Kombination von Verteidigung und Angriff durchgeführt werden.



**Die Durchführung von "Sen-Se-Sero":** Aus der Fußstellung "Kami-Sema" wird die Handtechnik "Sen-Se-Sero" durchgeführt (Abb. 1 bis 1c).



**Die Durchführung von "Chi-Kareh":** Aus der Fußstellung "Kami-Sema" und die Handtechnik "Sen-Se-Sero" (1c) wird der rechte Fuß nach hinten zur Stellung "Rato" [siehe 3. Abschnitt](#) gezogen. Gleichzeitig werden beide Hände zur Hüfte gezogen, während man bei der Durchführung dieser Technik "Chi-Kareh" schreit. Dabei wird richtig ausgeatmet und Bauchmuskulaturen werden hart gespannt (Abb. 1d bis 1f).



**Handtechnik "Chinno" (Verteilung der Kräfte):** Dann wird hintereinander, ein rechter "Matto" [siehe 4. Abschnitt](#) mit einer linken Reaktion durchgeführt, und anschließend beide Hände zu "Chinno" [siehe 4. Abschnitt](#) geführt (Bilder 1g bis 1L).

1g



1h



1i



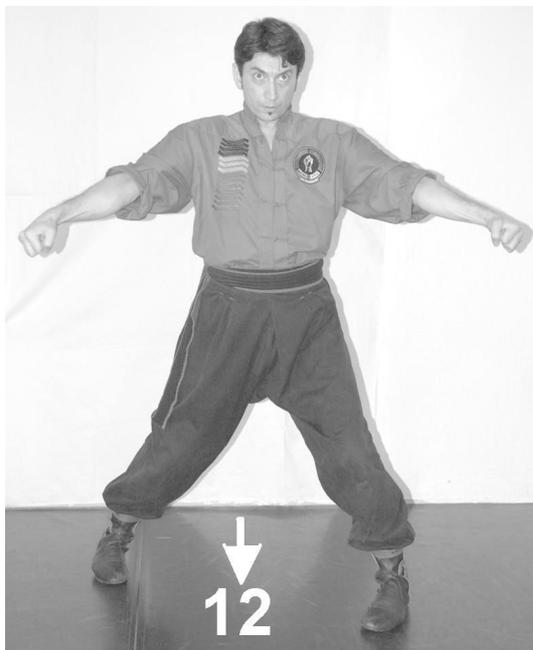
1j



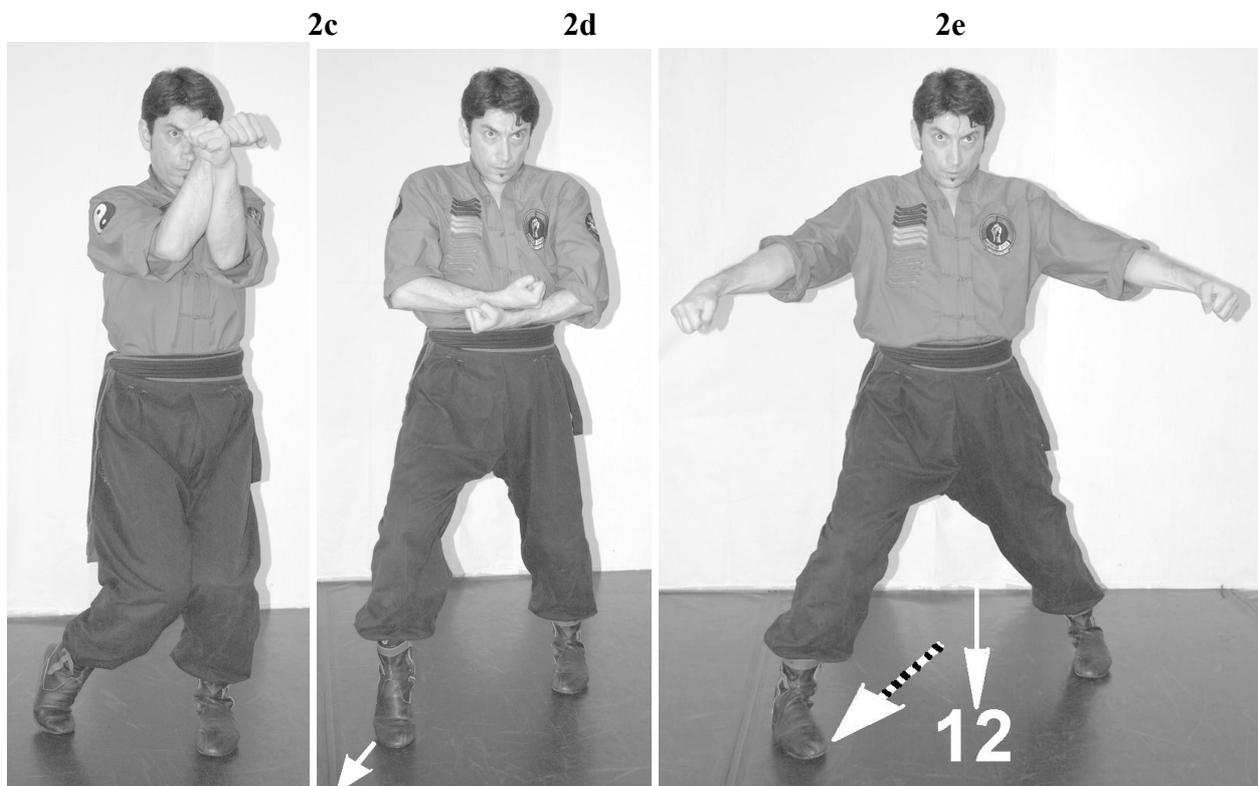
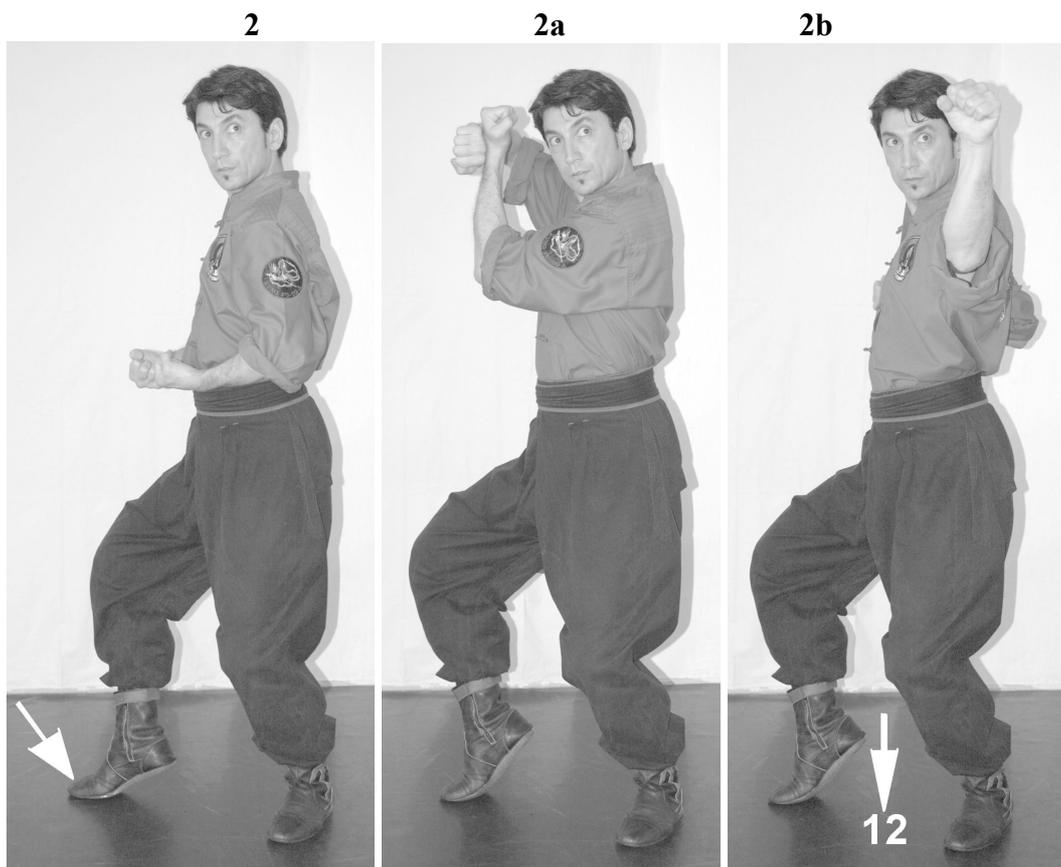
1k



1L



Aus der Stellung "Rato" und der Handtechnik "Chinno" wird der rechte Fuß nach vorne gezogen und nach der Durchführung der linken "Dom-Ma" [siehe 4. Abschnitt](#), einer **Hand- und Knie-Blocktechnik** [siehe 5. Abschnitt](#) und einem anschließenden "Chinno", nach vorne im "Rato" abgesetzt (Bilder 2 bis 2e).



**Umgekehrte Ablauf:** Aus der Stellung "Rato" und der Handtechnik "Chinno" wird der linke Fuß nach vorne gezogen, und nach der Durchführung der rechten "Dom-Ma", einer Hand- und Knie-Blocktechnik und einem anschließenden "Chinno", vorne im "Rato" abgesetzt (Bilder 3 bis 3e).

3



3a



3b



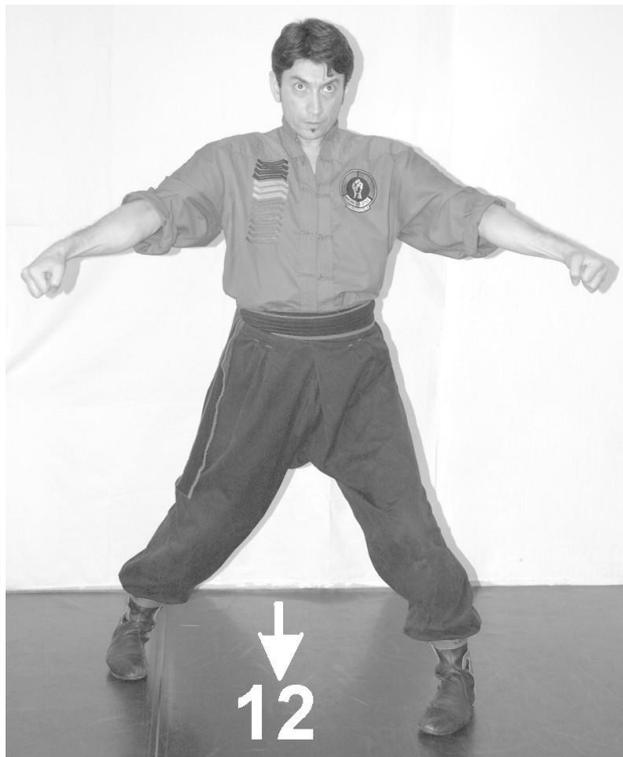
3c



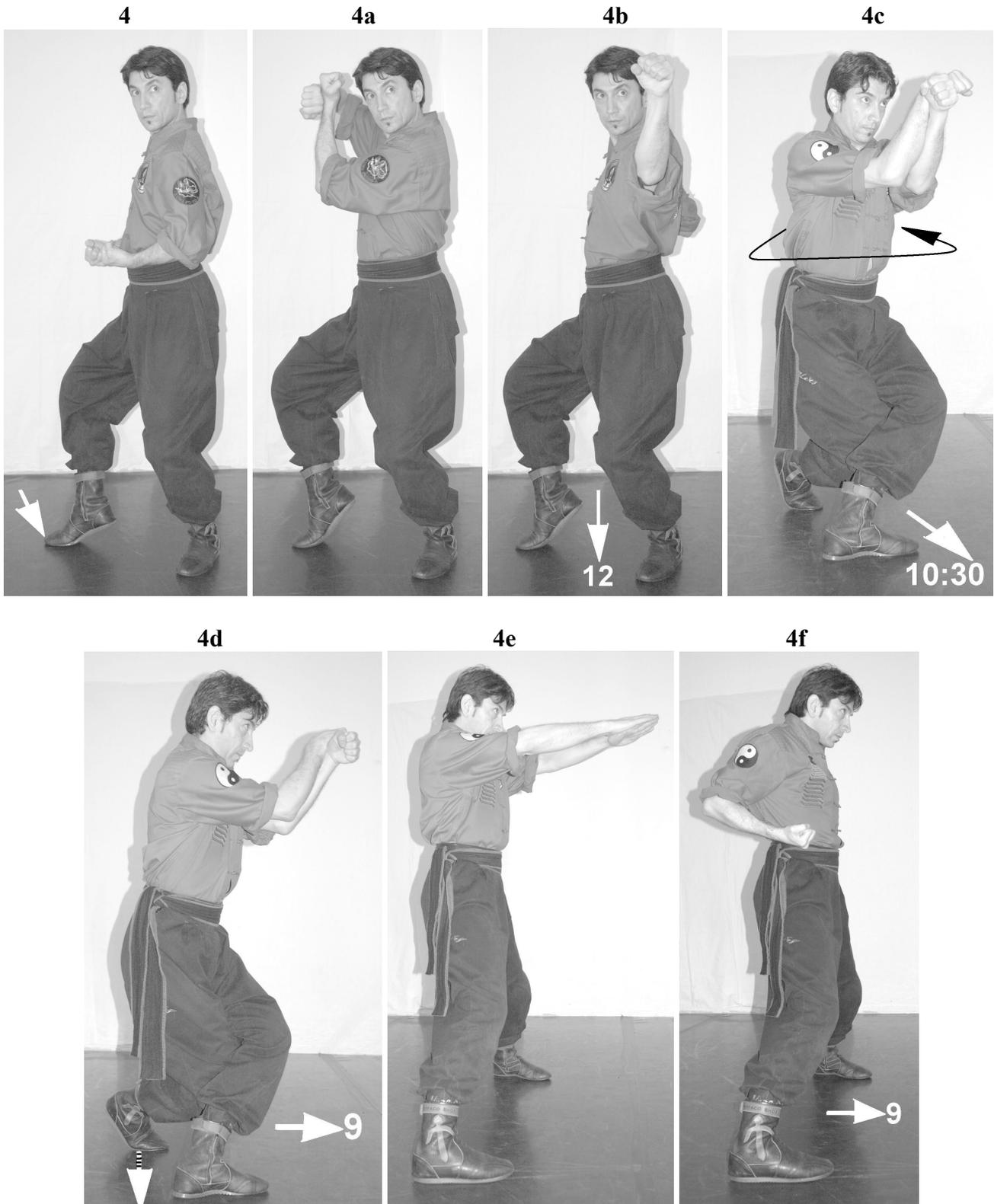
3d



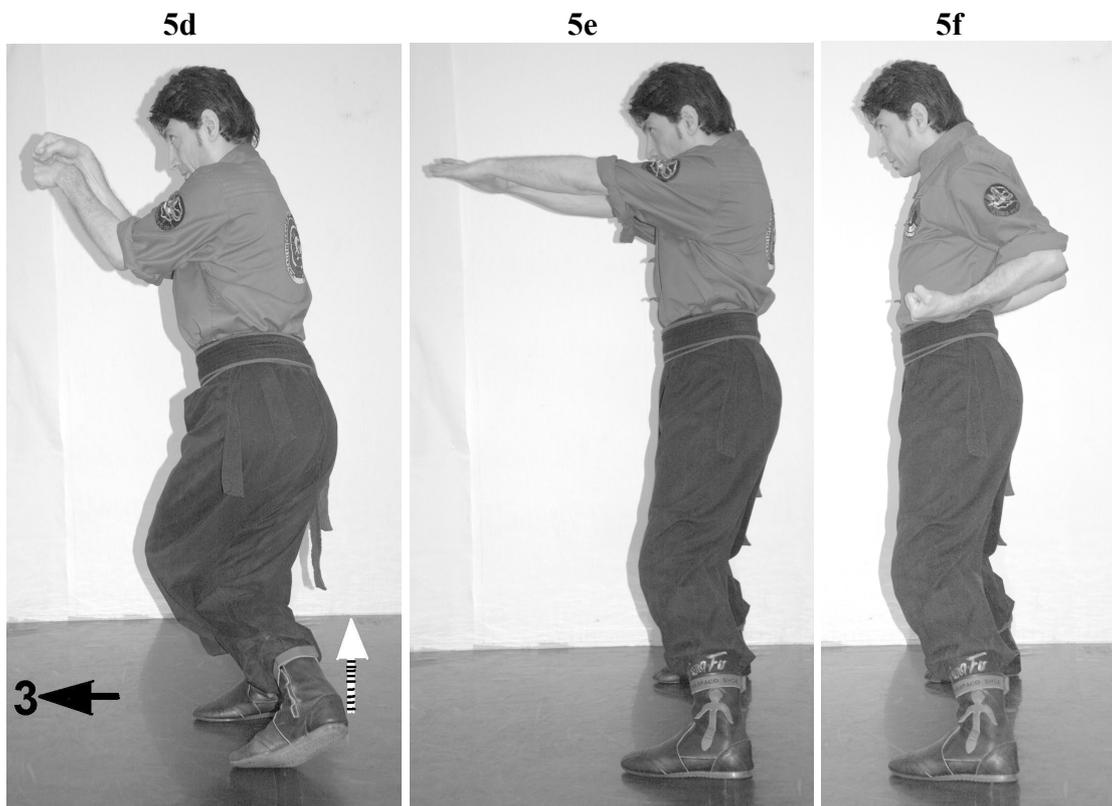
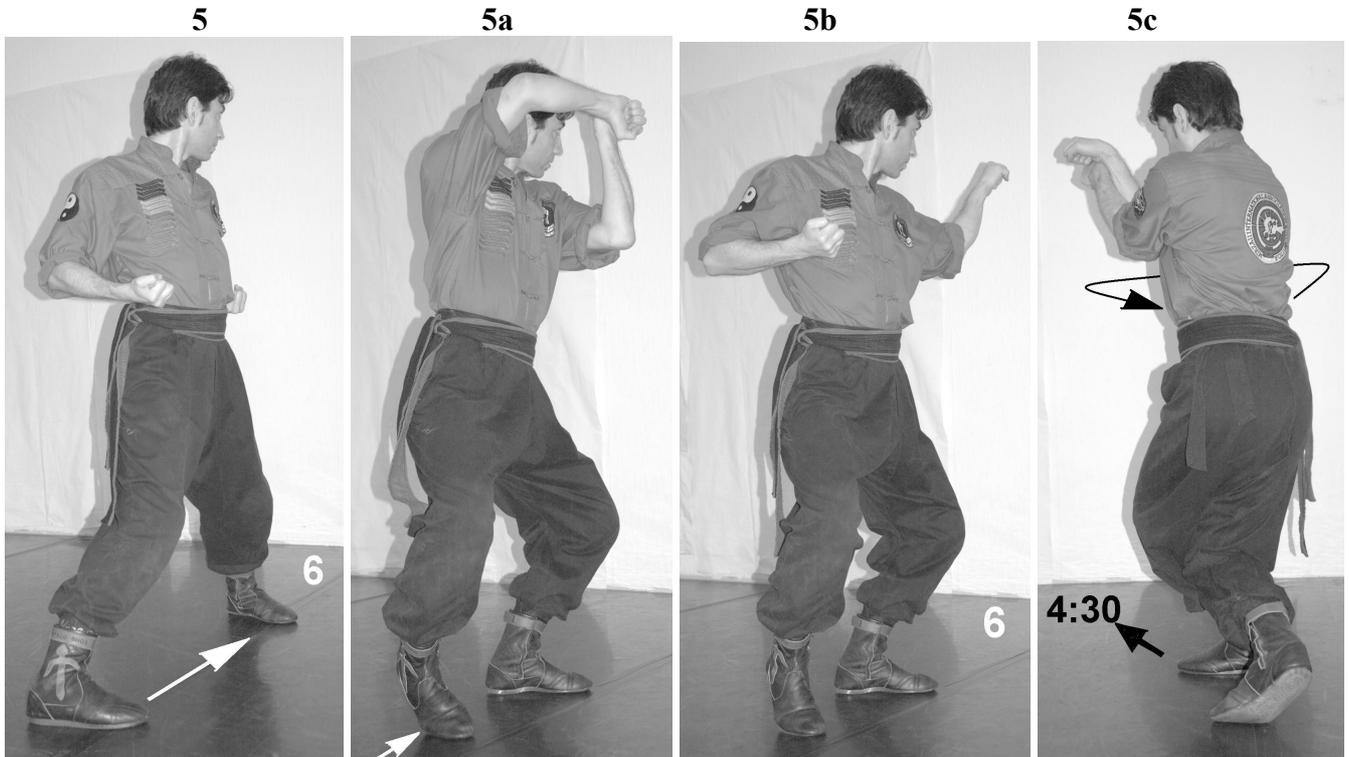
3e



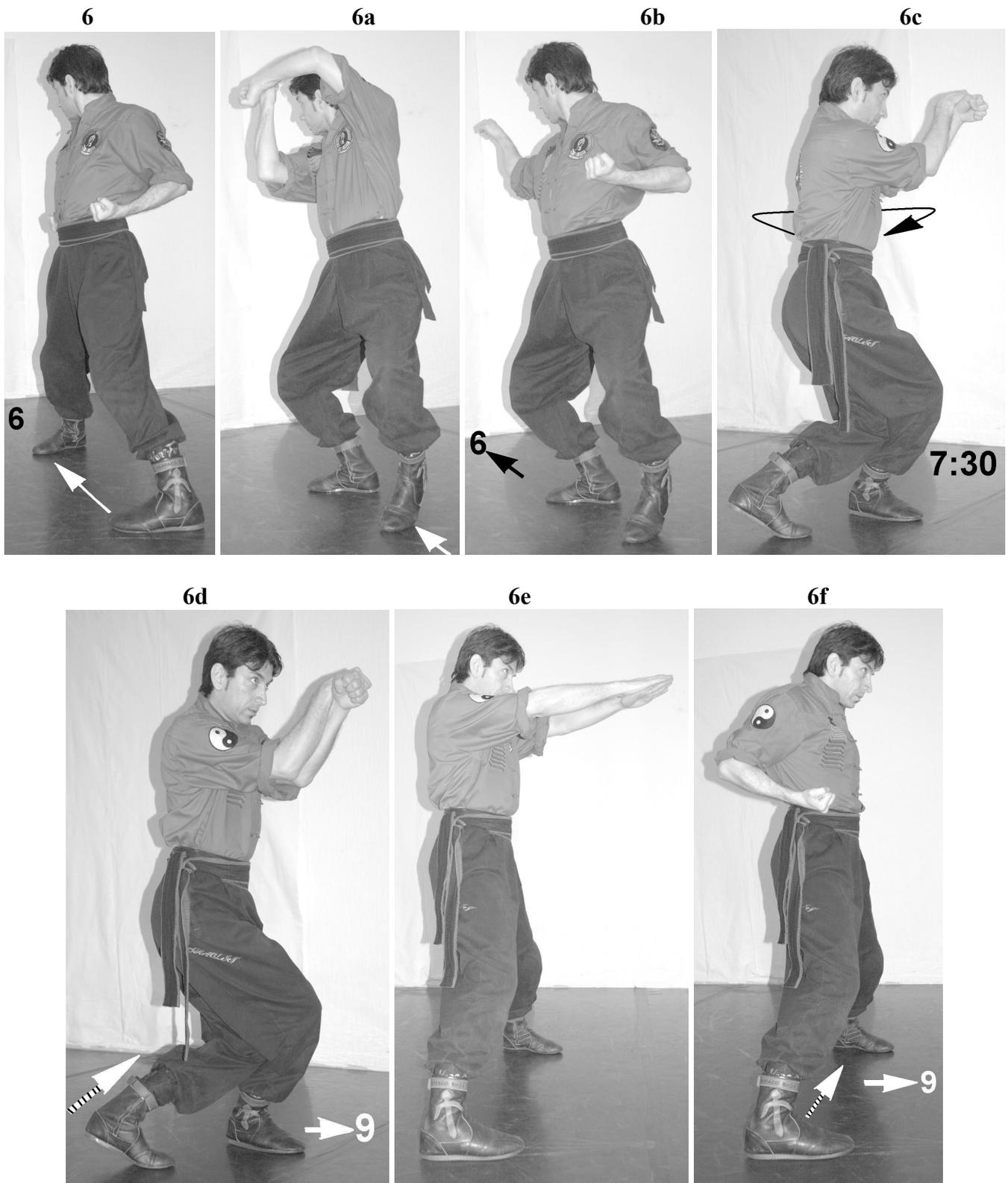
Aus der Stellung "Rato" und der Handtechnik "Chinno" wird der rechte Fuß nach vorne gezogen und die linke "Dom-Ma" durchgeführt. Dann dreht sich der Oberkörper nach links in die Stellung "Verdrehte Yetteh-Rato" [siehe 3. Abschnitt](#) und führt die Blocktechnik in Richtung 10:30 bis 9 Uhr. Der Oberkörper bleibt weiterhin in Richtung 9 Uhr und die Hände strecken sich nach vorne. Der rechte Fuß setzt sich in der Stellung "Yetteh-Rato" [siehe 3. Abschnitt](#) ab, und anschließend ziehen sich die beiden gestreckten Hände geballt auf die Hüfte zurück. Gleichzeitig schreit man bei der Durchführung dieser Technik "Heis" (Bilder 4 bis 4f).



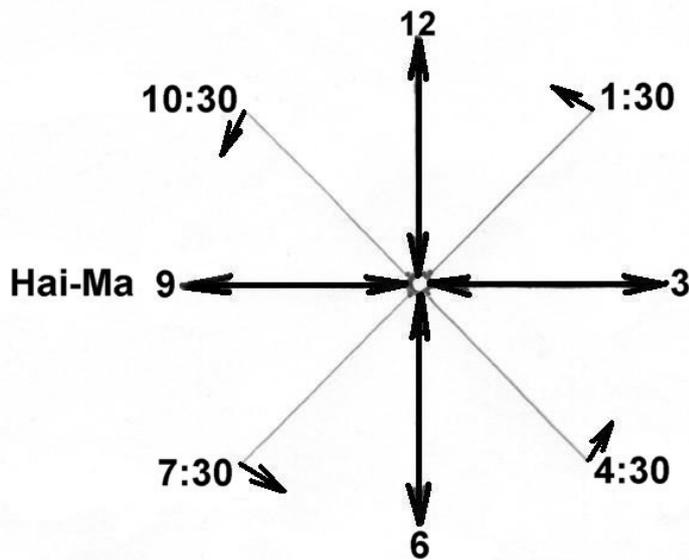
Aus der Stellung "Yetteh-Rato" mit den zurückgezogenen Händen blickt man in Richtung 6 Uhr. Dann bewegt sich rechter Fuß zum linken Fuß und gleichzeitig wird eine linke "Dom-Ma" durchgeführt. Danach dreht sich der Oberkörper nach links in die Stellung "Verdrehte Yetteh-Rato" und führt die Blocktechnik von 4:30 bis 3 Uhr aus. Die Oberkörper bleibt weiterhin in Richtung 3 Uhr und die Hände strecken sich nach vorne. Der rechte Fuß setzt sich in der Stellung "Yetteh-Rato" ab, und anschließend ziehen sich die beiden gestreckten Hände geballt auf die Hüfte zurück (Bilder 5 bis 5f)



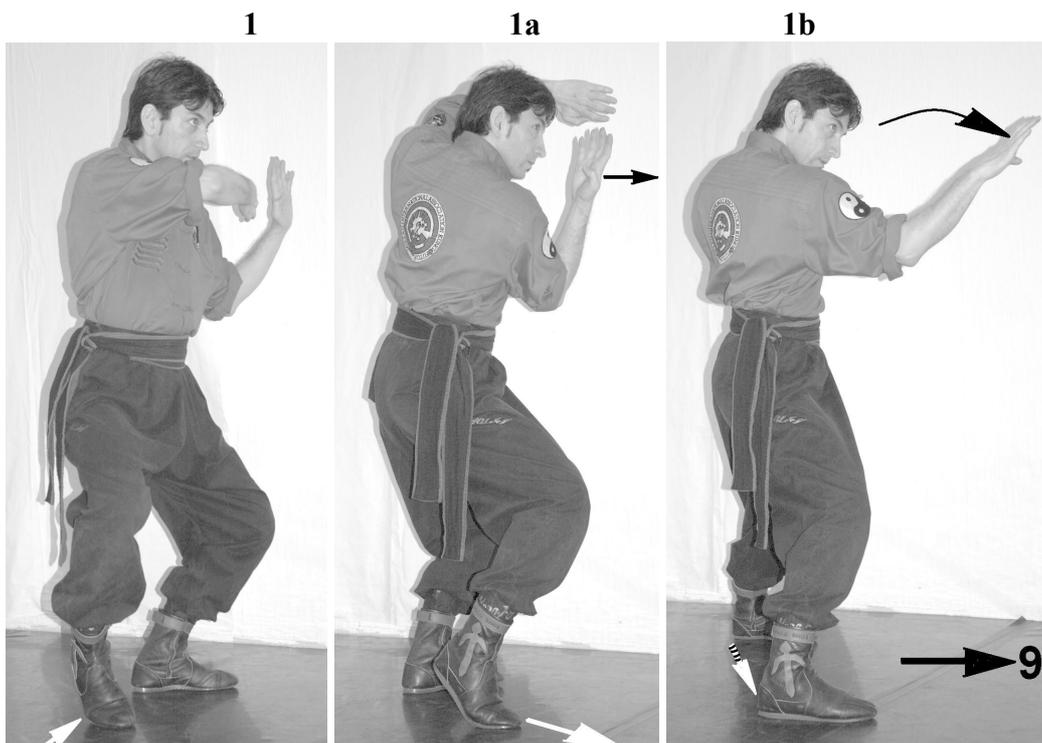
**Umgekehrter Ablauf:** Aus der Stellung "Yetteh-Rato" mit den zurückgezogenen Händen blickt man wieder in Richtung 6 Uhr. Dann bewegt sich der linke Fuß zum rechten Fuß und gleichzeitig wird eine rechte "Dom-Ma" durchgeführt. Danach dreht sich der Oberkörper nach rechts in die Stellung "Verdrehte Yetteh-Rato" und führt die Blocktechnik von 7:30 bis 9 Uhr aus. Der Oberkörper bleibt weiterhin in Richtung 9 Uhr und die Hände strecken sich nach vorne. Der linke Fuß setzt sich in der Stellung "Yetteh-Rato" ab, und anschließend ziehen sich die beiden gestreckten Hände geballt auf die Hüfte zurück. Gleichzeitig schreit man bei der Durchführung dieser Technik "Heis" (Bilder 6 bis 6f).



## Der Zweite Abschnitt "Hai-Ma":



Aus der Stellung "Yetteh-Rato" mit den zurückgezogenen Händen (der Blick richtet sich immer nach vorne bzw. 9 Uhr) bewegt sich der rechte Fuß zum linken Fuß und gleichzeitig wird eine linke "Gado" [siehe 4. Abschnitt](#) auf der linken Seite des Körpers durchgeführt. Dann wird der rechte Fuß nach vorne bzw. in der Stellung "Rato" abgesetzt und gleichzeitig wird eine rechte "Hai-Ma" [siehe 4. Abschnitt](#) durchgeführt. Bei der linken Reaktion der Technik "Hai-Ma" wird die äußere Handkante auf die rechte Brust gepresst. Gleichzeitig schreit man bei der Durchführung dieser Technik "Hai-Ma". Unmittelbar danach zieht man beide Hände zurück, um gleichzeitig die Technik "Soyetto" [siehe 4. Abschnitt](#) (Verteidigungs- und Angriffstechnik) durchzuführen. Anschließend werden hintereinander eine rechte "Doma-Matto" [siehe 4. Abschnitt](#), eine linke "Matto" und dann eine rechte "Matto" durchgeführt (Bilder 1 bis 1h).



1c



1d



1e



1f



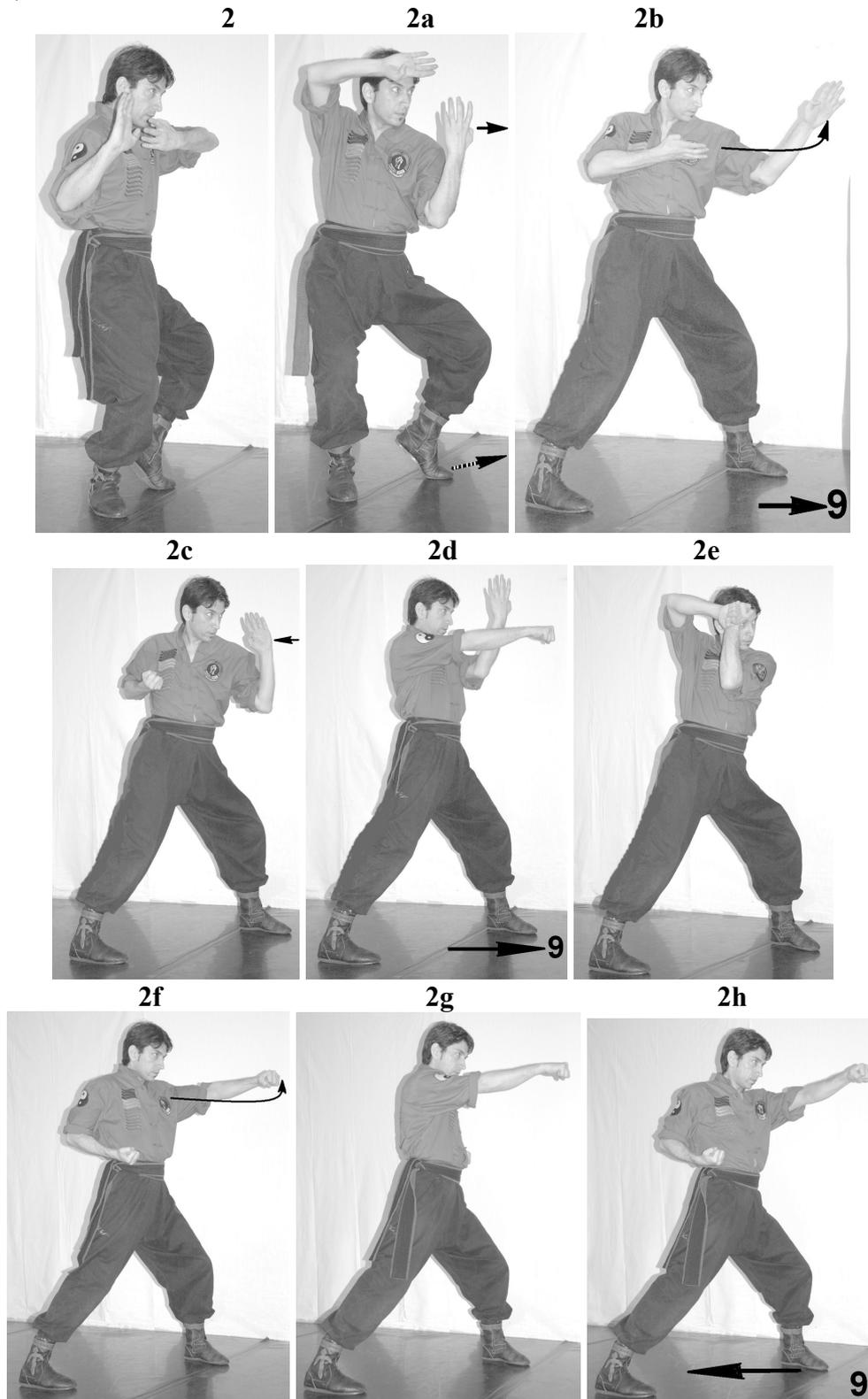
1g



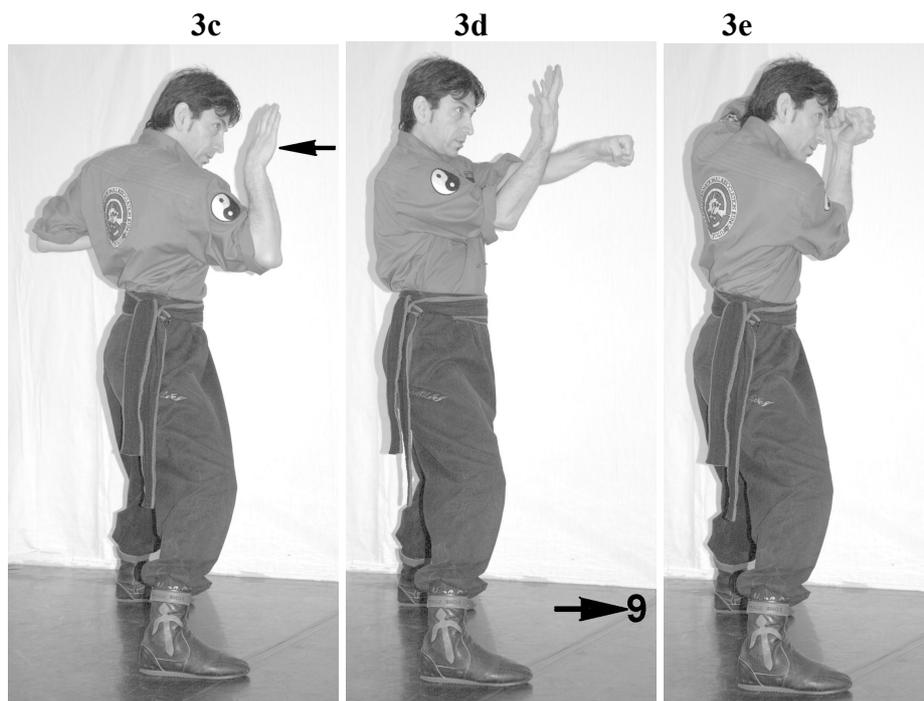
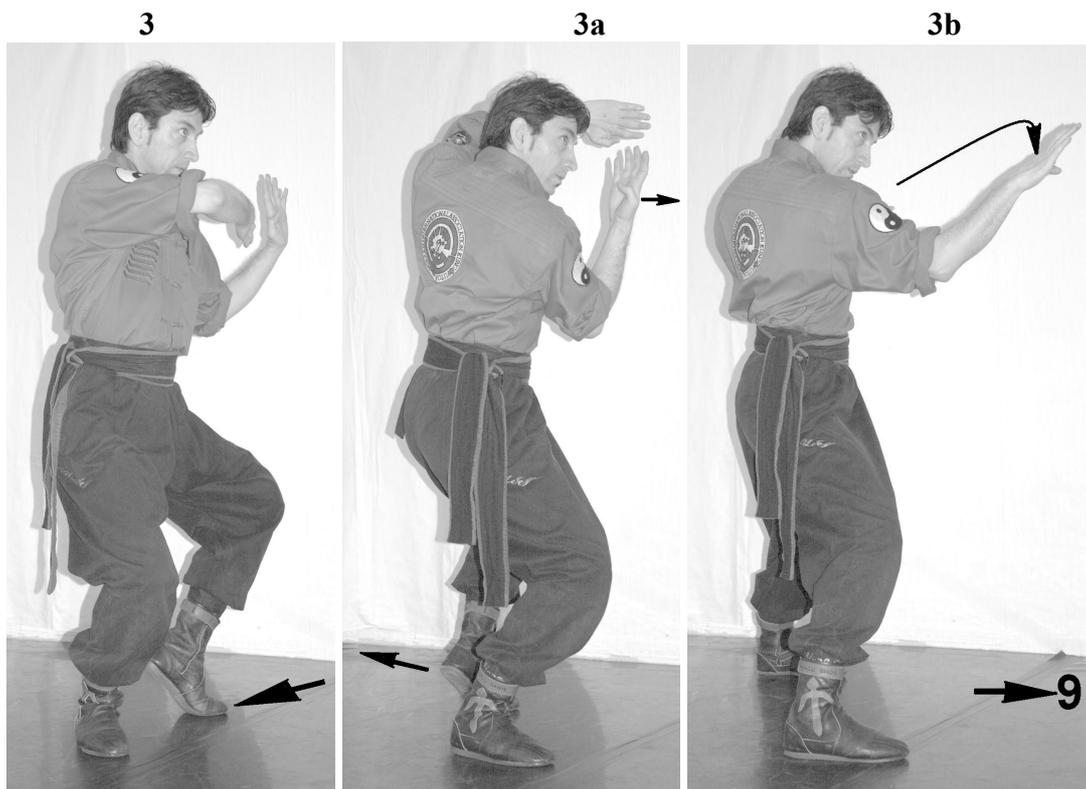
1h

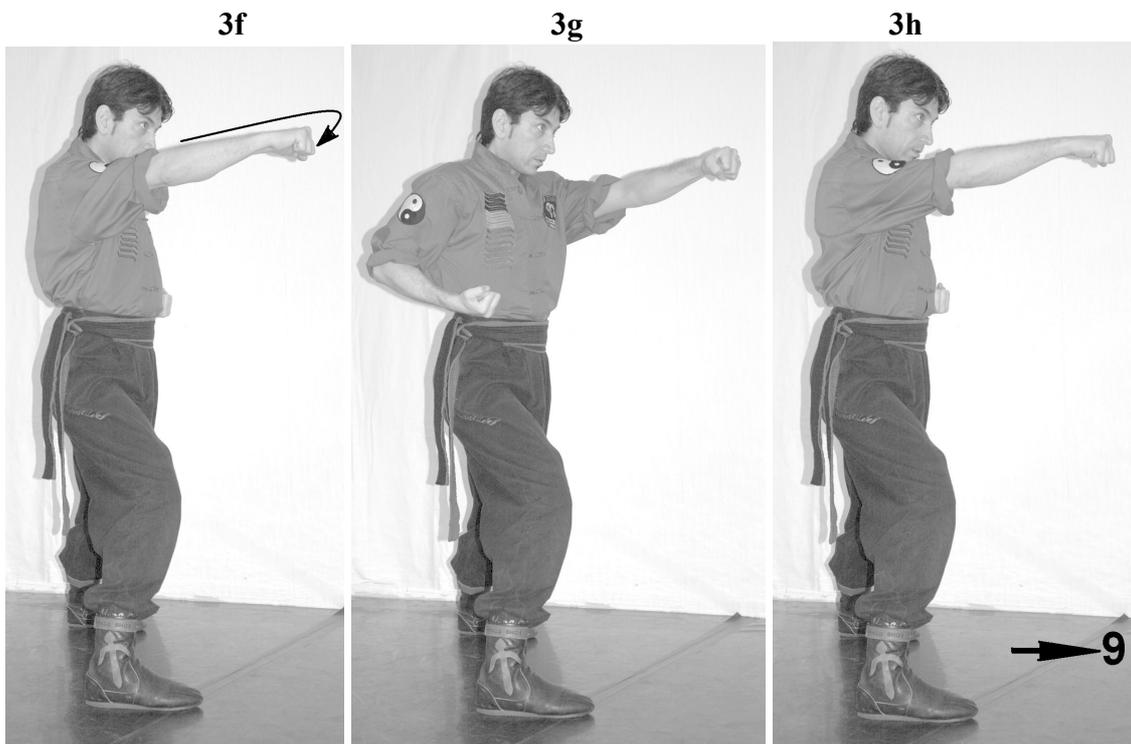


**Umgekehrte Ablauf (ein Schritt nach vorne):** Aus der Stellung "Rato" bewegt sich der linke Fuß zum rechten Fuß und gleichzeitig wird eine rechte "Gado" auf der rechten Seite des Körpers durchgeführt. Dann wird der linke Fuß nach vorne bzw. in der Stellung "Rato" abgesetzt und gleichzeitig wird eine linke "Hai-Ma" durchgeführt. Bei der rechten Reaktion der Technik "Hai-Ma" wird die äußere Handkante auf die linke Brust gepresst. Unmittelbar danach zieht man beide Hände zurück, um gleichzeitig die Technik "Soyetto" (Verteidigung- und Angriffstechnik) durchzuführen. Anschließend werden hintereinander eine linke "Doma-Matto", eine rechte "Matto" und dann eine linke "Matto" durchgeführt (Bilder 2 bis 2h).

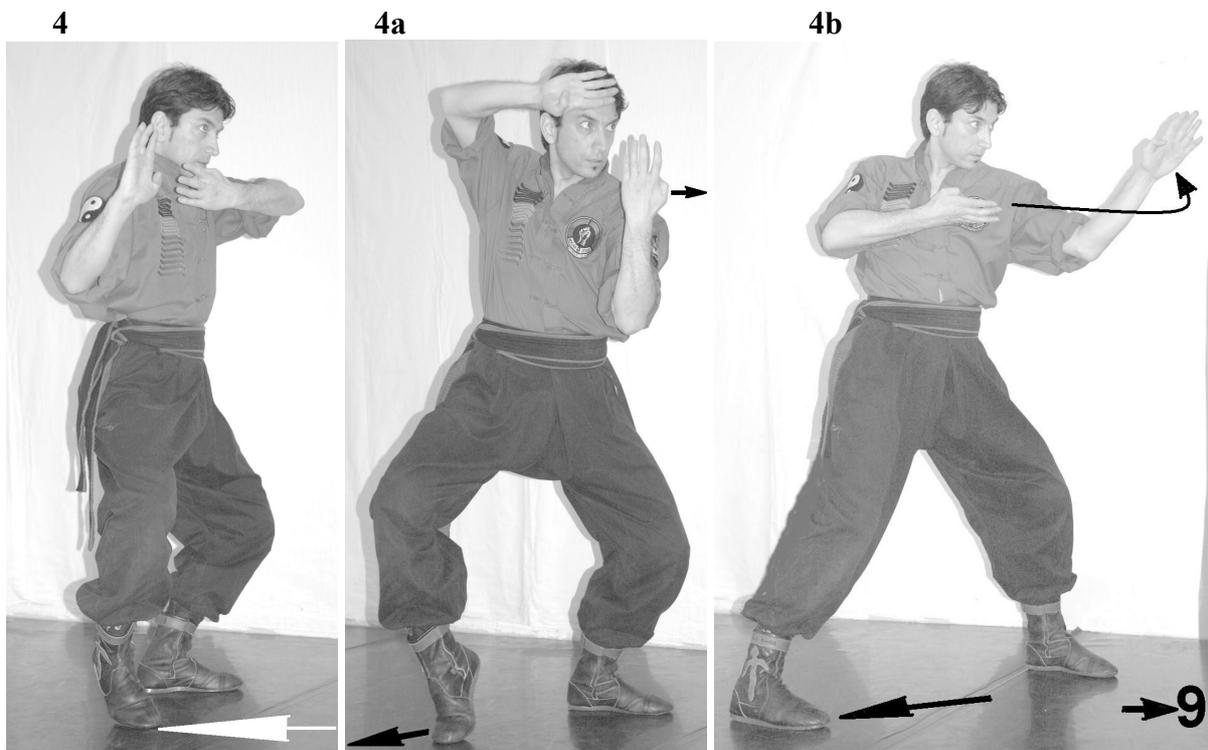


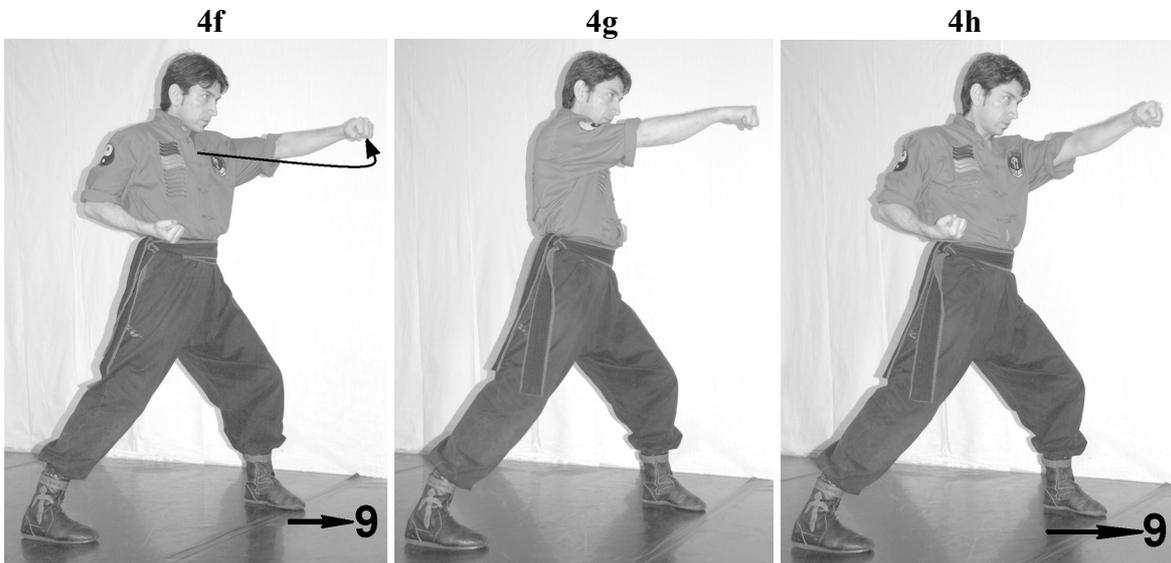
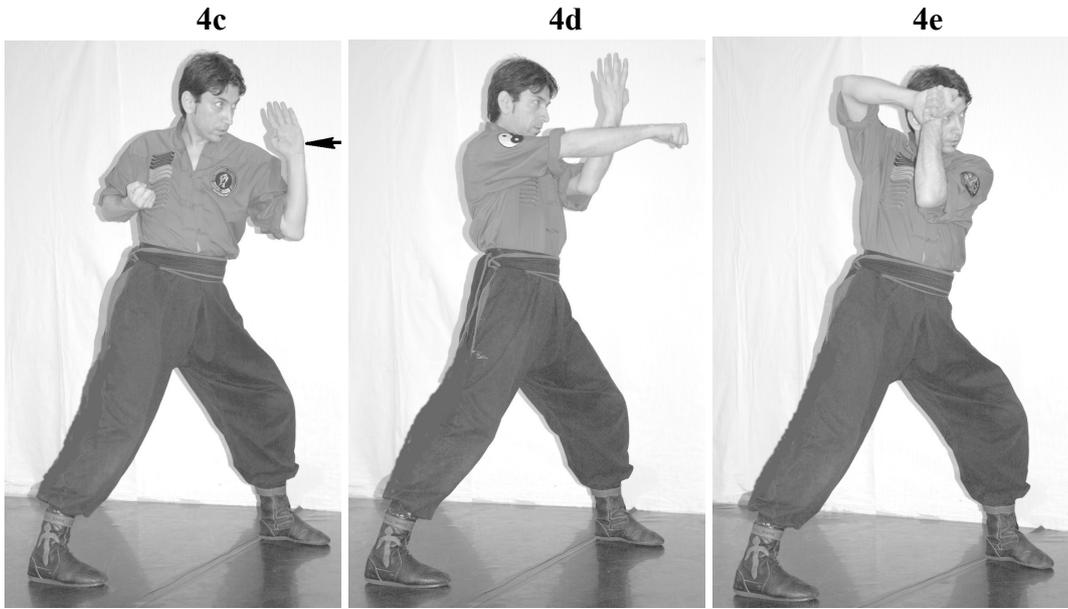
**Umgekehrte Ablauf (ein Schritt zurück):** Aus der Stellung "Rato" (der Blick richtet sich immer nach vorne bzw. 9 Uhr) bewegt sich der linke Fuß zum rechten Fuß zurück und gleichzeitig wird eine linke "Gado" auf der linken Seite des Körpers durchgeführt. Dann wird der linke Fuß nach hinten bzw. in der Stellung "Rato" abgesetzt und gleichzeitig wird eine rechte Hai-Ma durchgeführt. Bei der linken Reaktion der Technik "Hai-Ma" wird die äußeren Handkante auf die rechte Brust gepresst. Gleichzeitig schreit man bei der Durchführung dieser Technik "**Hai-Ma**". Unmittelbar danach ziehen sich beide Hände zurück, um gleichzeitig die Technik "Soyetto" (Verteidigung- und Angriffstechnik) durchzuführen. Anschließend werden hintereinander eine rechte "Doma-Matto", eine linke "Matto" und dann eine rechte "Matto" durchgeführt (Bilder 3 bis 3h).



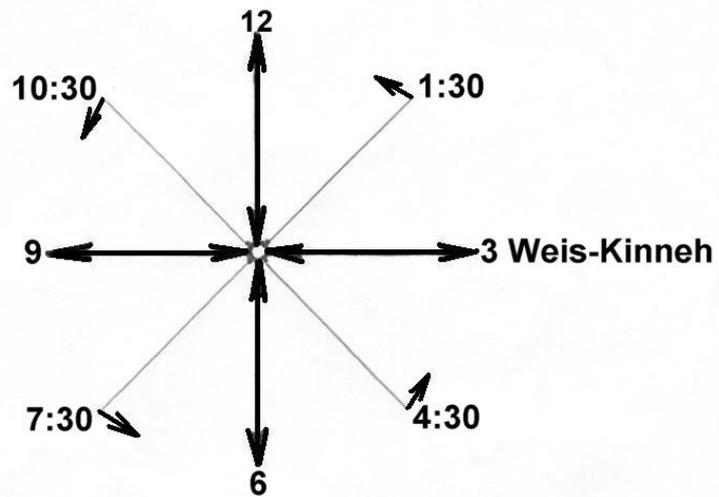


**Umgekehrte Ablauf (ein Schritt zurück):** Aus der Stellung "Rato" (der Blick richtet sich immer nach vorne bzw. 9 Uhr) bewegt sich der rechte Fuß zum linken Fuß zurück und gleichzeitig wird eine rechte "Gado" (auf der rechten Seite des Körpers) durchgeführt. Dann wird der rechte Fuß nach hinten bzw. in der Stellung "Rato" abgesetzt und gleichzeitig wird eine linke Hai-Ma durchgeführt. Bei der rechten Reaktion der Technik "Hai-Ma" wird die äußeren Handkante auf die linke Brust gepresst. Unmittelbar danach ziehen sich beide Hände zurück, um gleichzeitig die Technik "Soyetto" (Verteidigung- und Angriffstechnik) durchzuführen. Anschließend werden hintereinander eine linke "Doma-Matto", eine rechte "Matto" und dann eine linke "Matto" durchgeführt (Bilder 4 bis 4h).

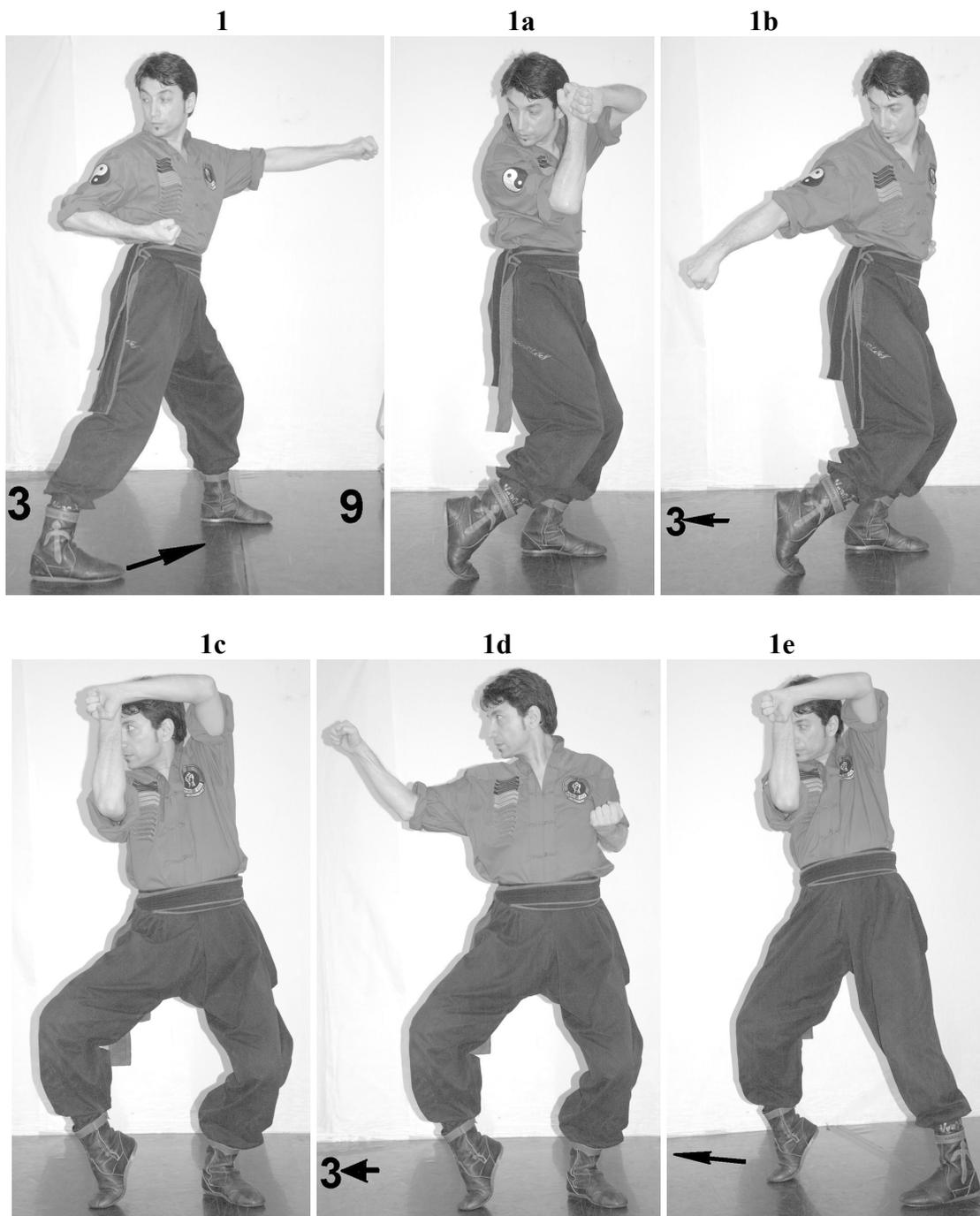


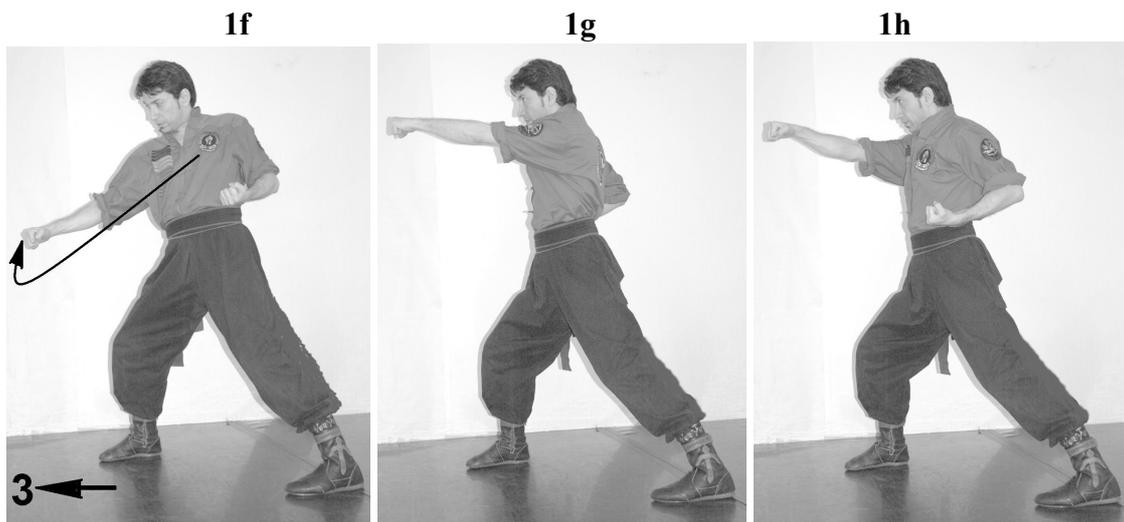


**Der Dritte Abschnitt “Weis-Kinneh“ od. “Weis-Kimmeh“:**

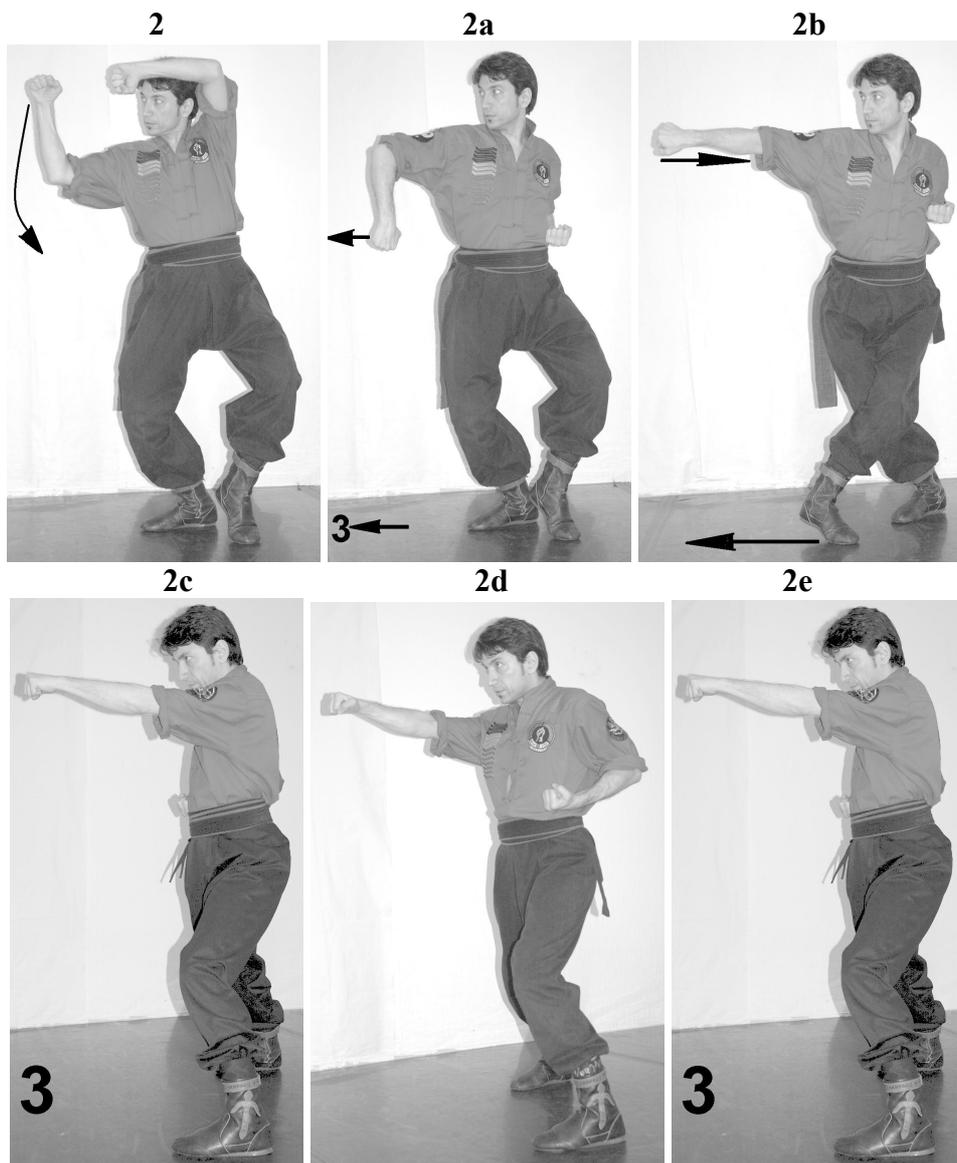


Aus der Stellung "Rato" wird als erstes der Kopf nach rechts gedreht und der Blick richtet sich nach 3 Uhr aus. Der zurückgestellte rechte Fuß aus der Stellung "Rato" wird zum linken Fuß in die Stellung "kleine unklassische Rato" [siehe 3. Abschnitt](#) gezogen und gleichzeitig nähern sich beide Hände bzw. Fäuste (Rücken auf Rücken), treffen aufeinander und durchführen hinter dem Körper (Richtung 3 Uhr) die Verteidigungstechnik "Weis-Kinneh" [siehe 4. Abschnitt](#) (mit rechtem Unterarm und linker Reaktion). Gleichzeitig schreit man bei der Durchführung dieser Technik "Weis". Danach dreht sich das rechte Knie nach rechts (3 Uhr) in die "Katzenstellung" [siehe 3. Abschnitt](#), während sich wieder beide Fäuste einander nähern (Rücken auf Rücken) und die Verteidigungstechnik "Dom-Ma" mit der rechten Hand und linker Reaktion auf den Rippen durchführen. Gleichzeitig schreit man bei der Durchführung dieser Technik "Kinneh". Unmittelbar danach wird der rechte Fuß (3 Uhr) in der Stellung "Rato" abgesetzt und gleichzeitig nähern sich wieder beide Fäuste (Rücken auf Rücken) und führen die Technik "Weima-Doma" [siehe 4. Abschnitt](#) durch. Anschließend werden erst eine linke "Matto", und dann eine rechte "Matto" durchgeführt (Bilder 1 bis 1h).





Aus der Stellung "Rato" (Richtung 3 Uhr) bewegt sich der linke Fuß nach dem rechten Fuß, um Verteidigungstechnik "Orato" [siehe 4. Abschnitt](#) rechts durchzuführen. Unmittelbar danach setzt sich der linke Fuß in die Stellung "Rato" (Richtung 3 Uhr) und gleichzeitig werden drei "Matto" (links – rechts – links) eingesetzt (Bilder 2 bis 2e).



**Umgekehrter Ablauf (ein Schritt nach vorne):** Von der Stellung “Rato“ (Richtung 3 Uhr) bewegt sich der rechte Fuß nach dem Linken, um die Verteidigungstechnik “Orato“ links durchzuführen. Unmittelbar danach setzt sich der rechte Fuß in der Stellung “Rato“ (Richtung 3 Uhr) ab und gleichzeitig werden drei “Matto“ (rechts – links – rechts) durchgeführt (Bilder 3 bis 3e).



Aus der Stellung “Rato“ (Richtung 3 Uhr) bewegt sich der rechte Fuß zum Linken zurück in die “Katzenstellung“. Gleichzeitig wird die Verteidigungstechnik “Oranto“ [siehe 4. Abschnitt](#) rechts mit linker Reaktion zur linken Seite des Kopfes (zum Schutz) eingesetzt. Dann bewegt sich der rechte Fuß weiter zurück und setzt sich in der Stellung “Rato“ ab, während die Verteidigungstechnik “Oranto“ rechts zu der Angriffstechnik “Doma-Matto“ rechts umgesetzt wird. Danach werden 3 “Matto“ (links – rechts – links) durchgeführt (Bilder 4 bis 4f).

4



4a



4b



4c



4d



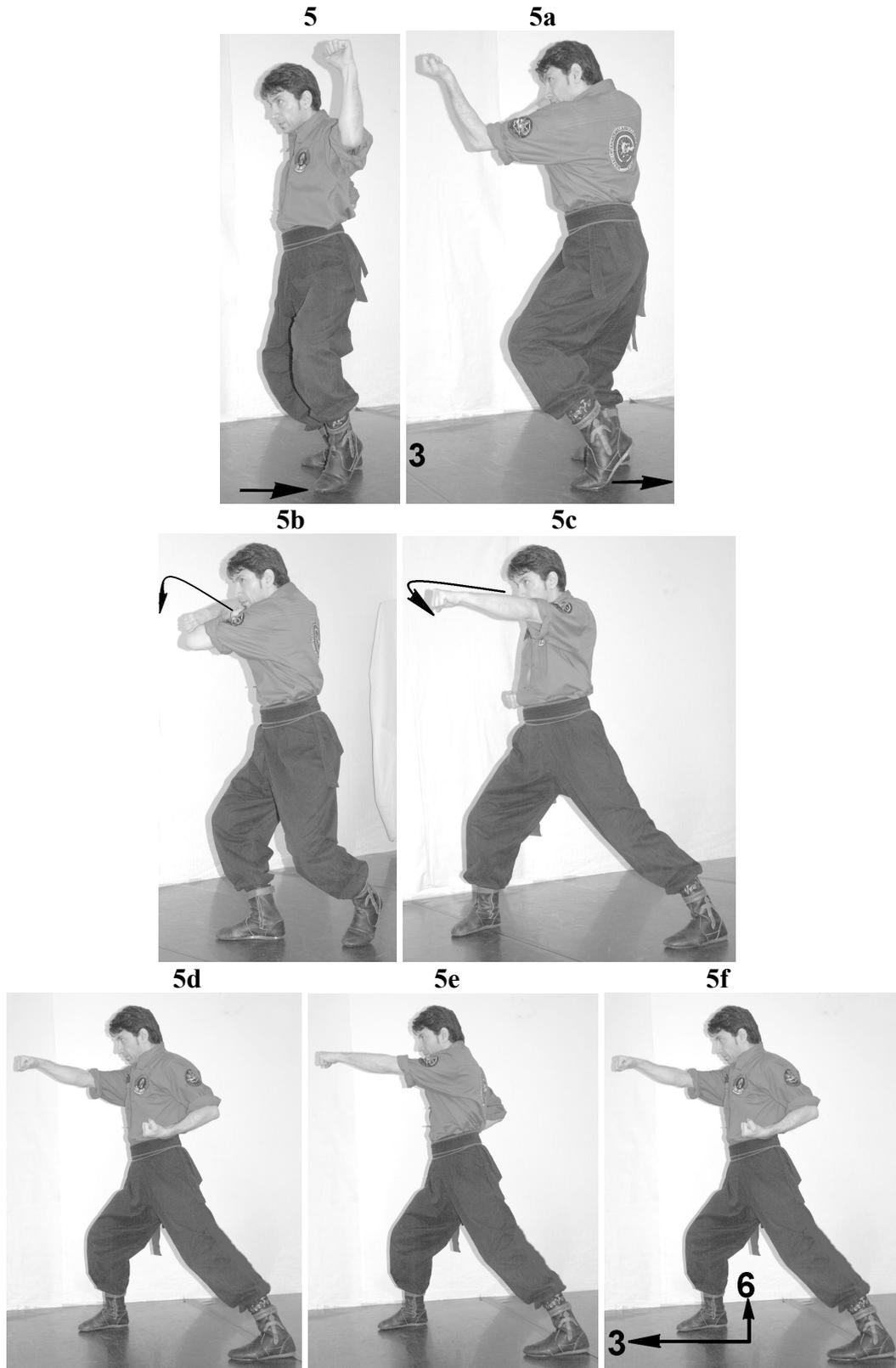
4e



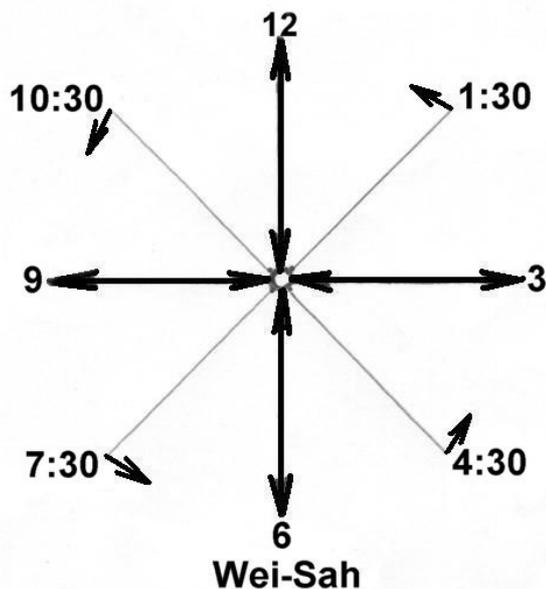
4f



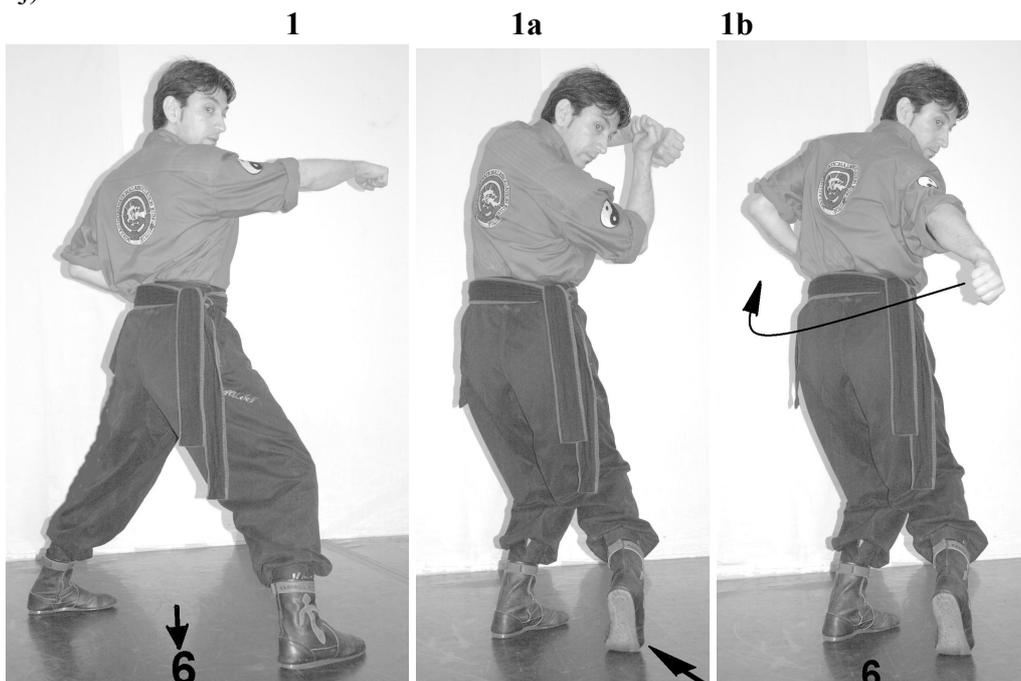
**Umgekehrter Ablauf (ein Schritt zurück):** Aus der Stellung "Rato" (Richtung 3 Uhr) bewegt sich der linke Fuß zum Rechten zurück in die "Katzenstellung". Gleichzeitig wird die Verteidigungstechnik "Oranto" links mit rechter Reaktion zur rechten Seite des Kopfes (zum Schutz) eingesetzt. Dann bewegt sich der linke Fuß weiter zurück und setzt sich in der Stellung "Rato" ab, während die Verteidigungstechnik "Oranto" links zu der Angriffstechnik "Doma-Matto" links umgesetzt wird. Danach werden 3 "Matto" (rechts – links – rechts) durchgeführt (Bilder 5 bis 5f).

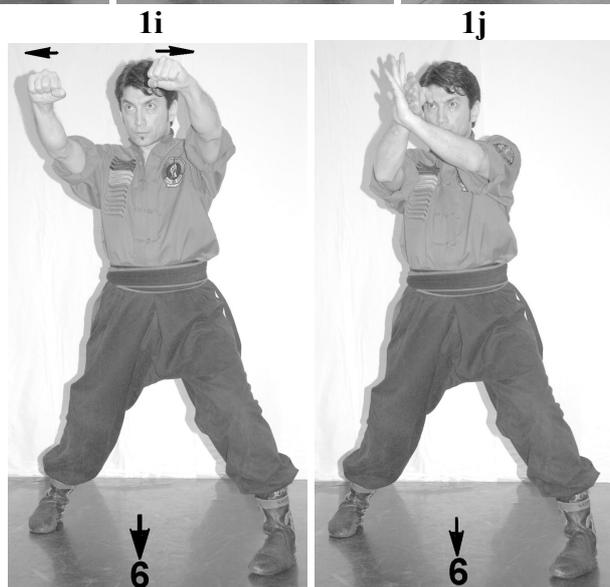
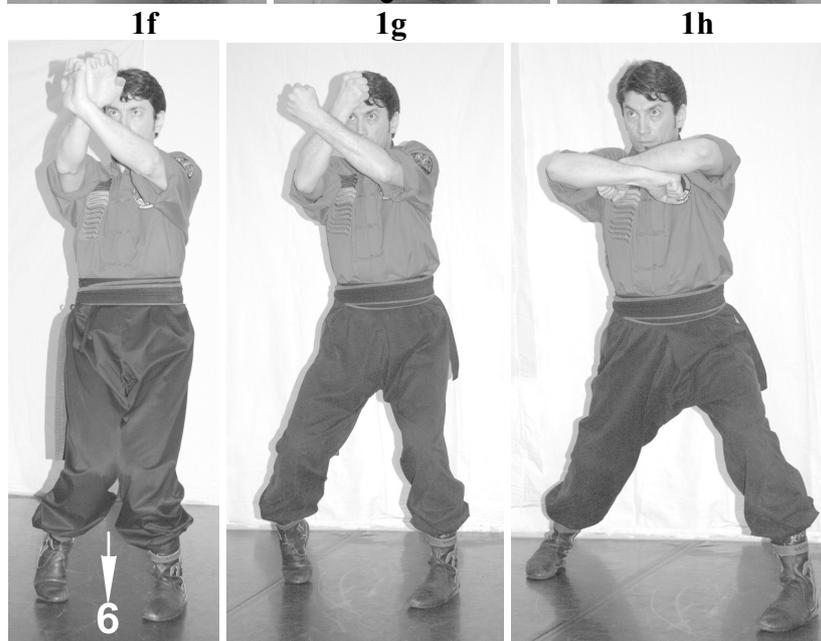
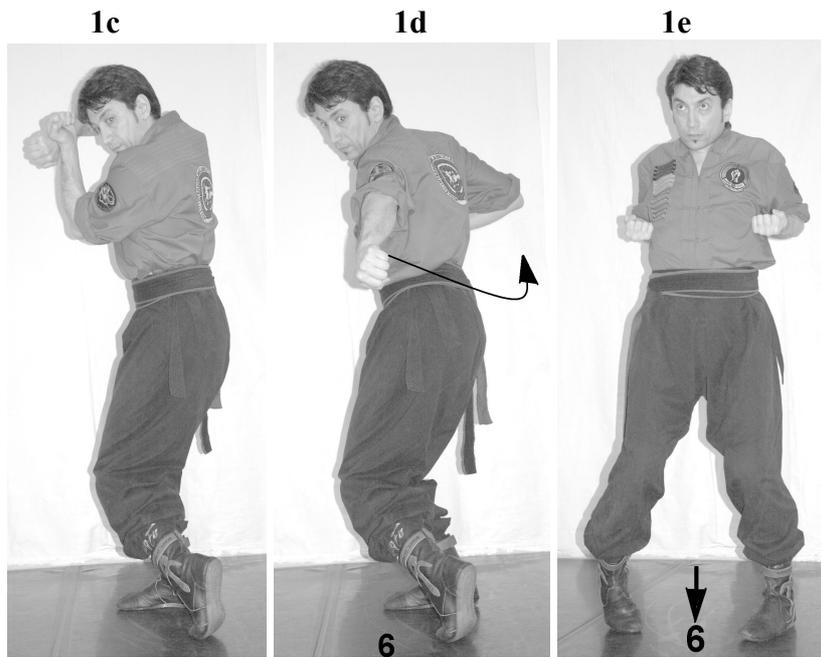


## Der Vierte Abschnitt "Wei-Sah":



Aus der Stellung "Rato" wird zuerst der Kopf nach rechts; in Richtung 6 Uhr, gedreht. Der rechte Fuß nähert sich aus der Stellung "Rato" dem Linken in die Stellung "kleine unklassische Rato". Gleichzeitig nähern sich beide Hände bzw. Fäuste (Rücken auf Rücken) einander und durchführen an der rechten Seite des Körpers (Richtung 6 Uhr) die Verteidigungstechnik "**Wei-Sah**" [siehe 4. Abschnitt](#) mit rechtem Unterarm und Reaktion links. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "**Wei-Sah**". Dann setzt sich die Beinstellung "kleine unklassische Rato" in der Richtung 6 Uhr um (Gewichtsverlagerung). Übergangslos wird die linke Verteidigungstechnik "Wei-Sah" in Richtung 6 Uhr vollzogen. Nahtlos setzt man die Beinstellung "kleine unklassische Rato" in Richtung 6 Uhr um, und gleichzeitig wird die Angriffstechnik "**Doppel-Flache Fäuste**" [siehe 4. Abschnitt](#) durchgeführt. Dann setzt sich der rechte Fuß in die Stellung "Rato" (Richtung 6 Uhr) zurück, während die beiden Hände sich von der Angriffstechnik "Doppel-Flache Fäuste" in "**Doppel-Doma-Matto**" [siehe 4. Abschnitt](#) und dann in "Sen-Se-Sero" umsetzen (Bilder 1 bis 1j).





Aus der Stellung "Rato" und der Technik "Sen-Se-Sero" rechts (Richtung 6 Uhr) wird die rechte Tritttechnik "Keytto" [siehe 5. Abschnitt](#) eingesetzt. Gleichzeitig zieht man beide Hände aus "Sen-Se-Sero" auf die Hüften in Reaktion zurück. Nach Durchführung der Tritttechnik "Keytto" rechts setzt man gleichzeitig das rechte Bein (Schienbein-Blocktechnik) [siehe 5. Abschnitt](#) mit der Verteidigungstechnik "Af-Ma" [siehe 4. Abschnitt](#) links in der Stellung "Rato" ab. Anschließend werden zwei "Matto" (rechts – links) durchgeführt (Bilder 2 bis 2f).

2



2a



2b



2c



2d



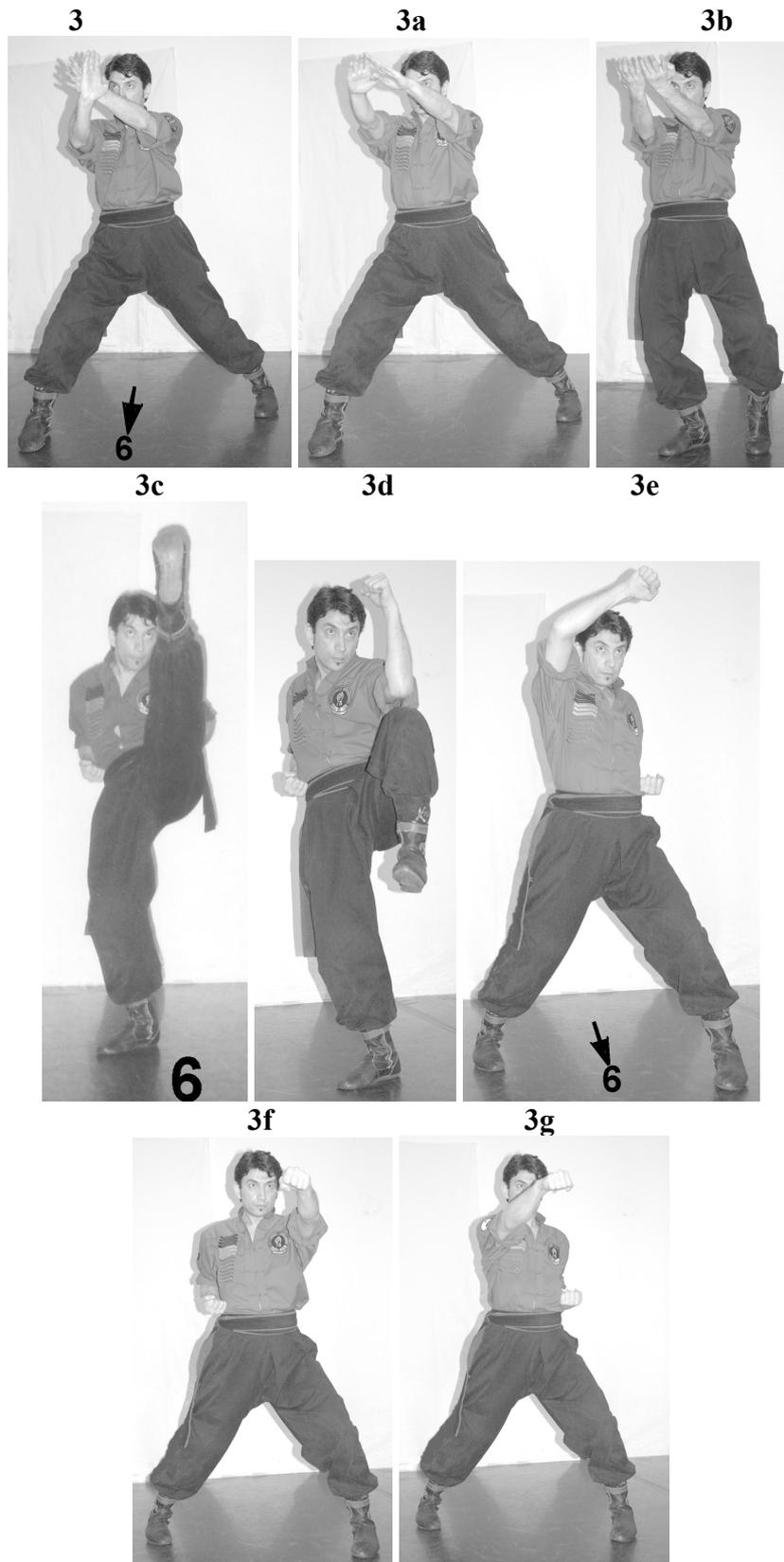
2e



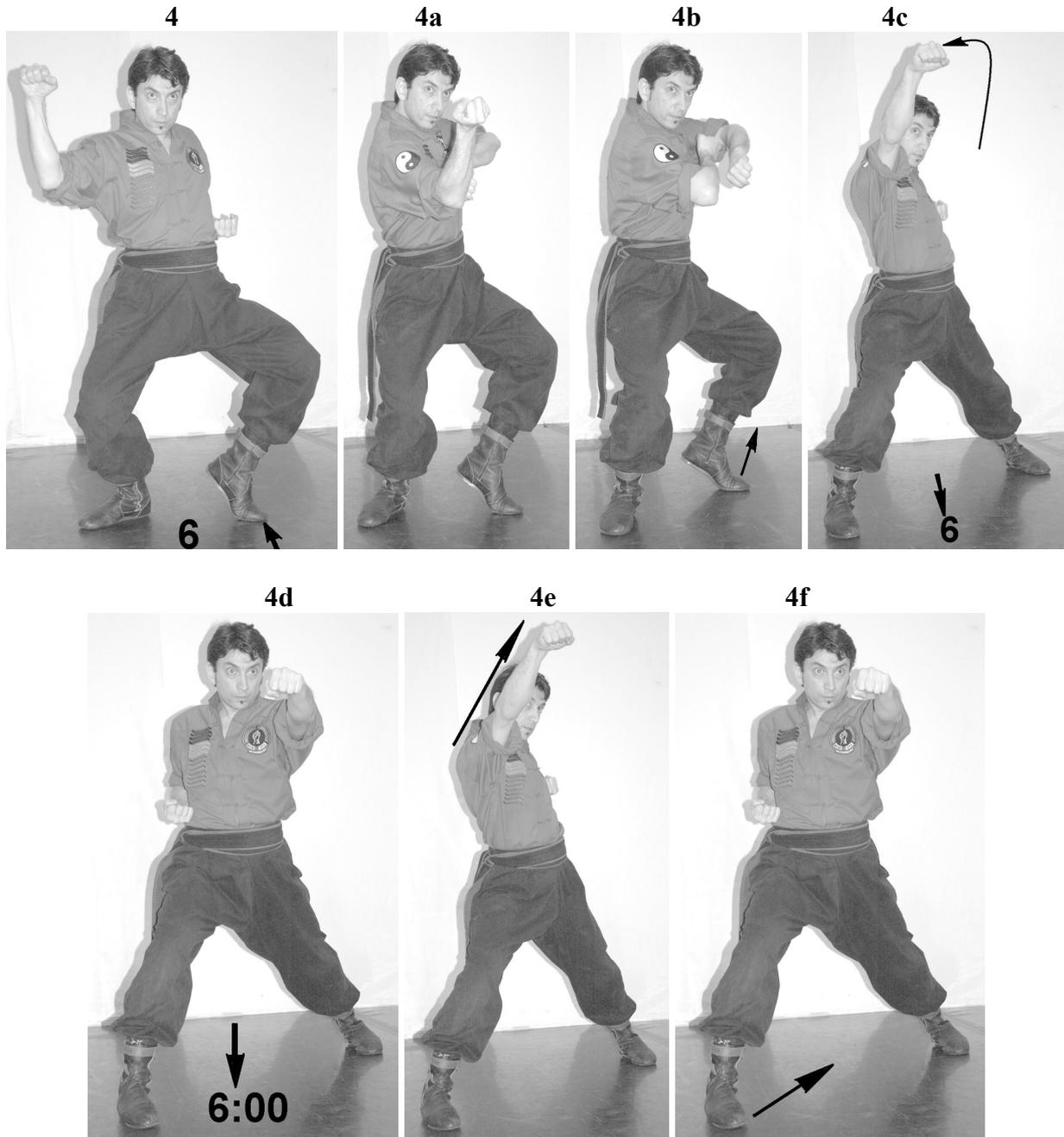
2f



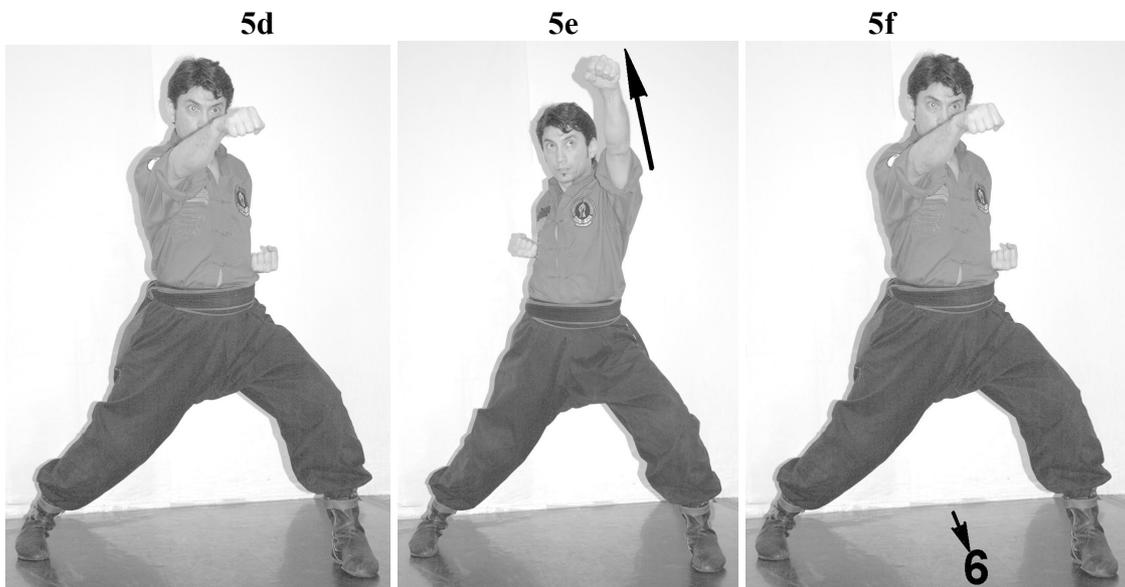
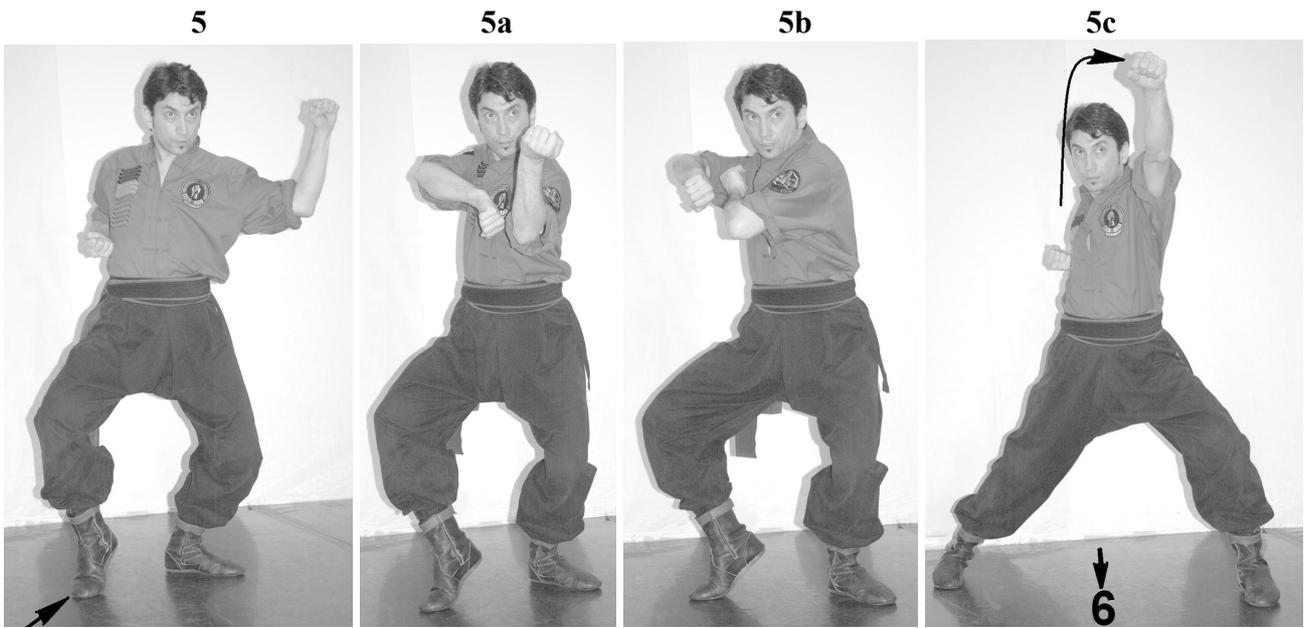
**Umgekehrter Ablauf (ein Schritt nach vorne):** Aus der Stellung "Rato" und der Technik "Sen-Se-Sero" links (Richtung 6 Uhr) wird die linke Tritttechnik "Keytto" eingesetzt. Gleichzeitig zieht man beide Hände aus "Sen-Se-Sero" auf die Hüften in Reaktion zurück. Nach Durchführung der Tritttechnik "Keytto" links setzt man gleichzeitig das linke Bein (Schienbein-Blocktechnik) mit der Verteidigungstechnik "Af-Ma" rechts in der Stellung "Rato" ab. Anschließend werden zwei "Matto" (links – rechts) durchgeführt (Bilder 3 bis 3g).



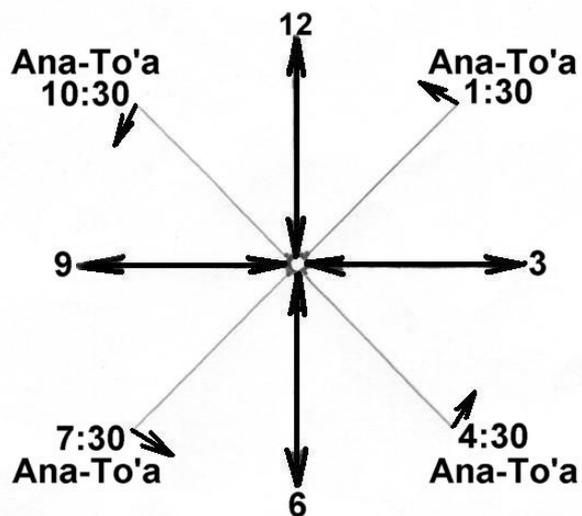
Aus der Stellung "Rato" (Richtung 6 Uhr) bewegt sich der linke zum rechten Fuß zurück (man setzt sich tiefer als gewöhnlich). Gleichzeitig wird die Verteidigungstechnik "Oranto" rechts mit Reaktion links zur linken Seite des Oberkörpers (Schutz des Oberkörpers) eingesetzt. Dann bewegt sich der linke Fuß weiter zurück und setzt sich in der Stellung „Großer Rato“ [siehe 3. Abschnitt](#) ab, während die Verteidigungstechnik "Oranto" rechts in die Angriffstechnik "Doma-Matto" rechts oben umgesetzt wird. Danach werden 3 "Matto" (links – rechts oben – links) durchgeführt (Bilder 4 bis 4f).



**Umgekehrter Ablauf (ein Schritt zurück):** Aus der Stellung "Rato" (Richtung 6 Uhr) bewegt sich der rechte zum linken Fuß zurück (man setzt sich tiefer als gewöhnlich). Gleichzeitig wird die Verteidigungstechnik "Oranto" links mit Reaktion rechts zur rechten Seite des Oberkörpers (Schutz des Oberkörpers) eingesetzt. Dann bewegt sich der rechte Fuß weiter zurück und setzt sich in der Stellung "Großer Rato" ab, während die Verteidigungstechnik "Oranto" links in die Angriffstechnik "Doma-Matto" links oben umgesetzt wird. Danach werden 3 "Matto" (rechts – links oben – rechts) durchgeführt (Bilder 5 bis 5f).



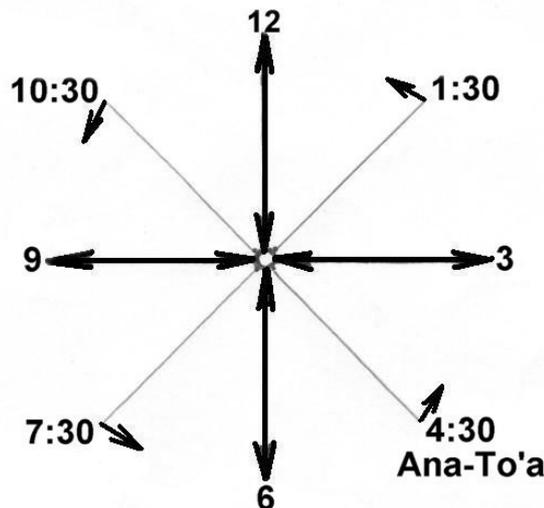
**Der Fünfte Abschnitt "Ana-To'a":**



## Was man allgemein bei der Durchführung des fünften Abschnittes beachten soll:

Alle Stellungswechseln geschehen gegen den Uhrzeigersinn (Umdrehung nach Links) – Alle vier Verteidigungstechniken “Af-Ma“ werden mit der linken Hand durchgeführt – Es gibt vier Kicktechniken “Keytto“ ein mal mit dem rechten Bein und drei mal mit dem linken Bein – Es gibt vier Verteidigungstechniken in diesem Fall die “Schienbein-Blocktechnik“, ein mal mit dem rechten Bein und drei mal mit dem linken Bein – Es gibt vier mal die Handtechnik “Sen-Se-Sero“, ein mal “Sen-Se-Sero“ Rechts und drei mal “Sen-Se-Sero“ Links.

Aus der Stellung “Rato“ (Richtung 6 Uhr) bewegt sich das linke Bein zum Rechten in die Stellung “kleine unklassische Rato“ und sofort setzt man sich wieder in die Stellung “Rato“ (Richtung 4:30 Uhr) ab. Gleichzeitig wird ein “**Oranto**“ [siehe 4. Abschnitt](#) Links mit einer rechten Reaktion eingesetzt. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik “**TO’A**“. Dann wird ein linkes “Oranto“ zum linken “Orato“ ohne Reaktion (hier ist die Reaktion nur im Oberkörper) umgesetzt. Nahtlos wird ein rechtes “**Hotto**“ [siehe 4. Abschnitt](#), ein rechtes “Yetteh-Matto“ und abschließend ein rechtes “Sen-Se-Sero“ eingesetzt. Aus der Position “Sen-Se-Sero“ wird eine rechte “Keytto“ (Richtung 4:30 Uhr) durchgeführt. Gleichzeitig werden beide Hände aus der Technik “Sen-Se-Sero“ auf die Hüfte des Körpers zurückgezogen. Nach der Durchführung der rechten “Schienbein-Blocktechnik“ und der 180° Umdrehung nach Links setzt man den rechten Fuß hinter sich in die Stellung “Rato“ (Richtung 10:30 Uhr) ab, und gleichzeitig setzt man “Af-Ma“ Links ein. Anschließend werden zwei “Matto“ (rechts – links) durchgeführt (Bilder 1 bis 1n).

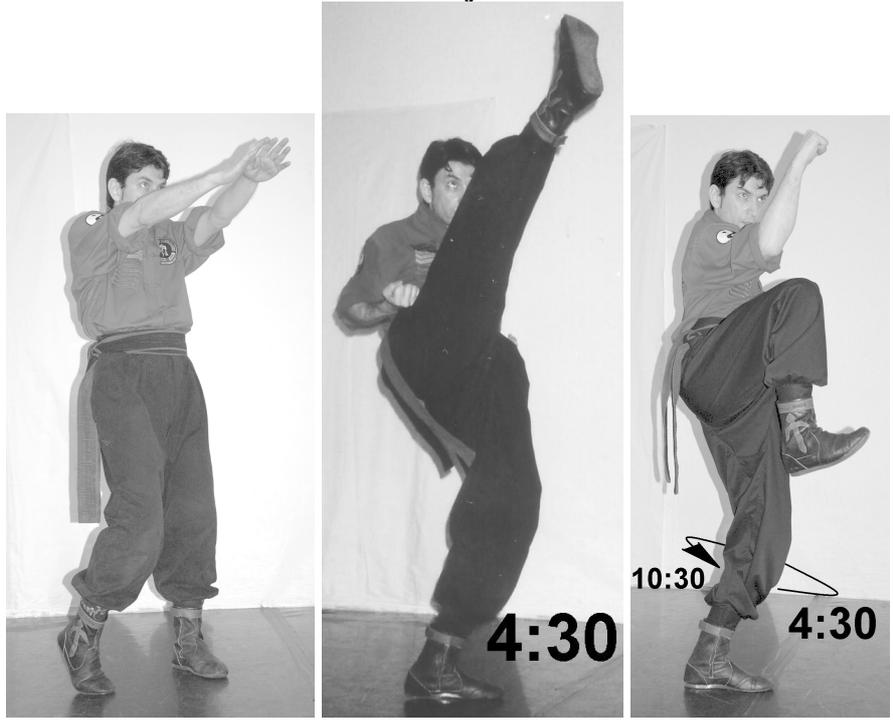
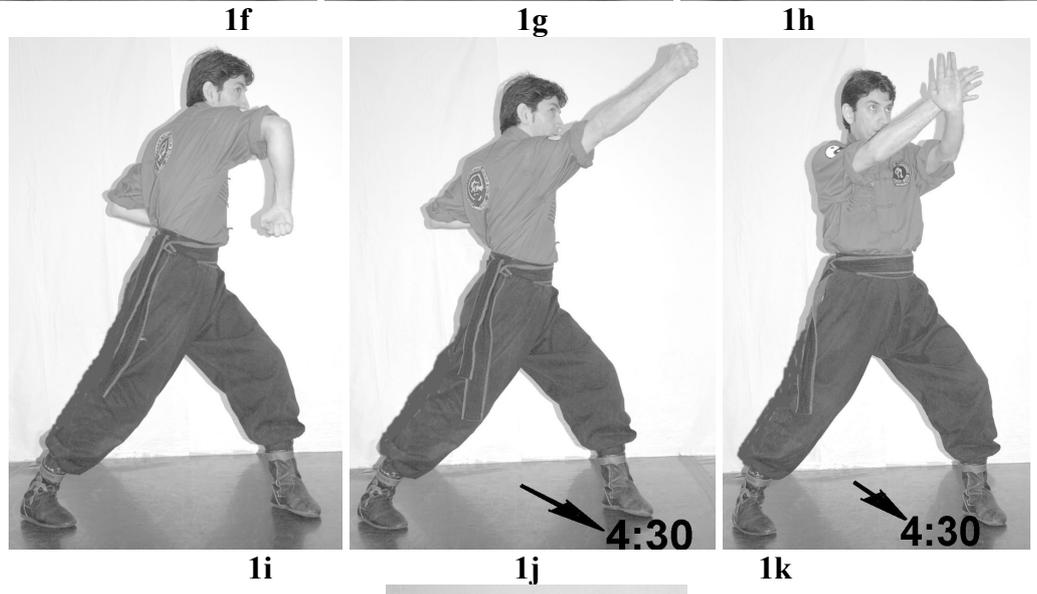
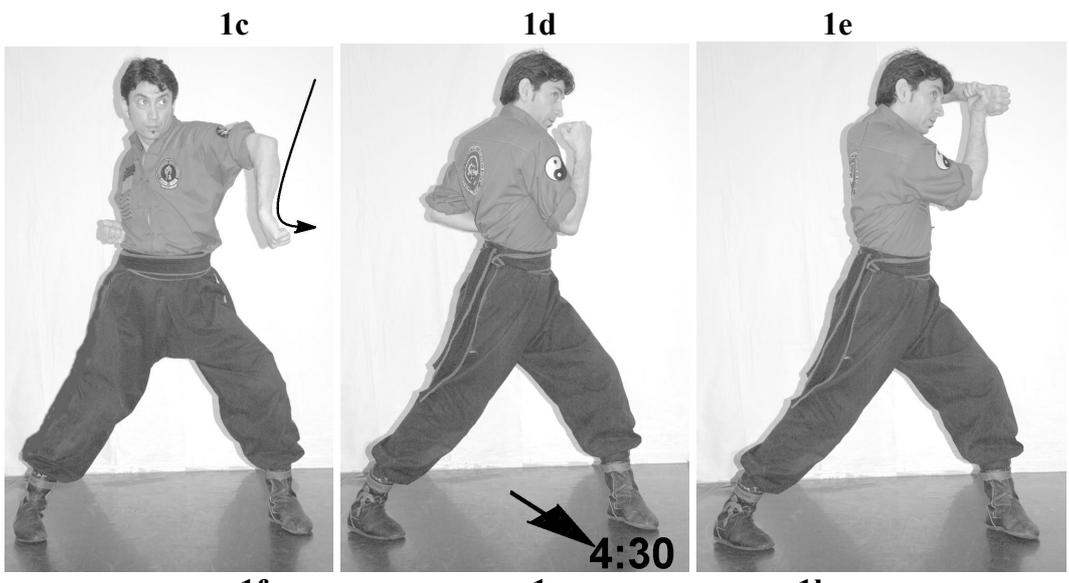


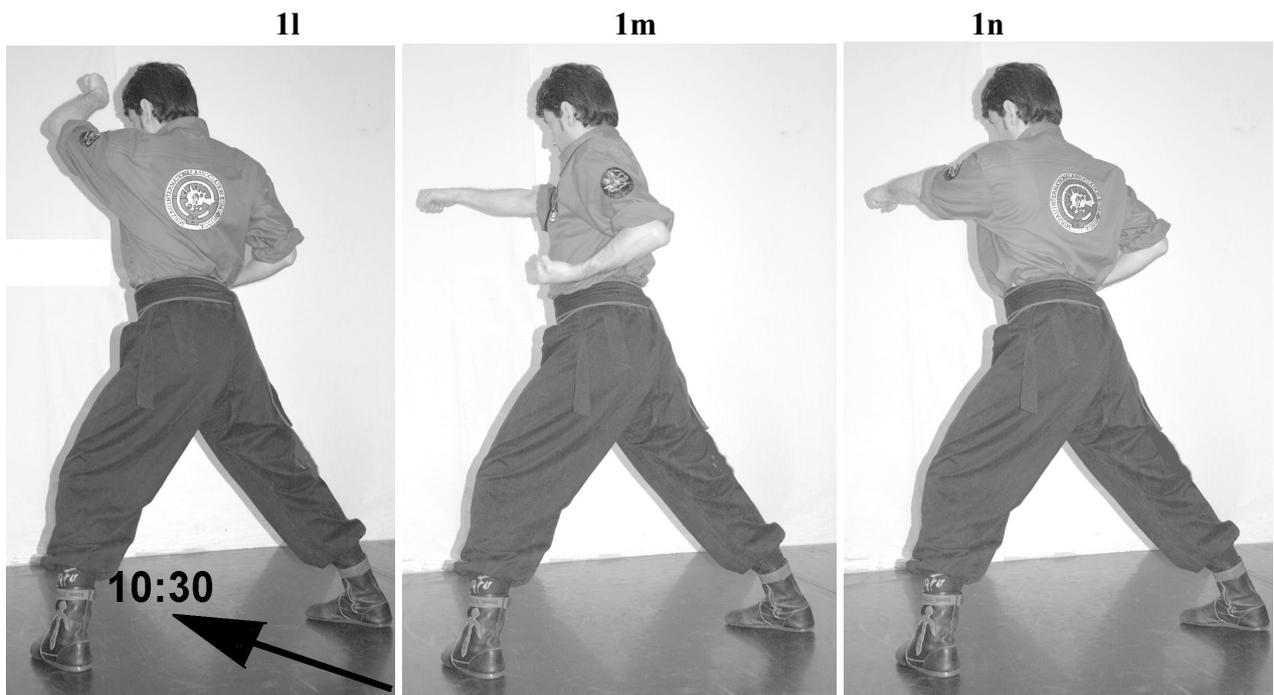
1

1a

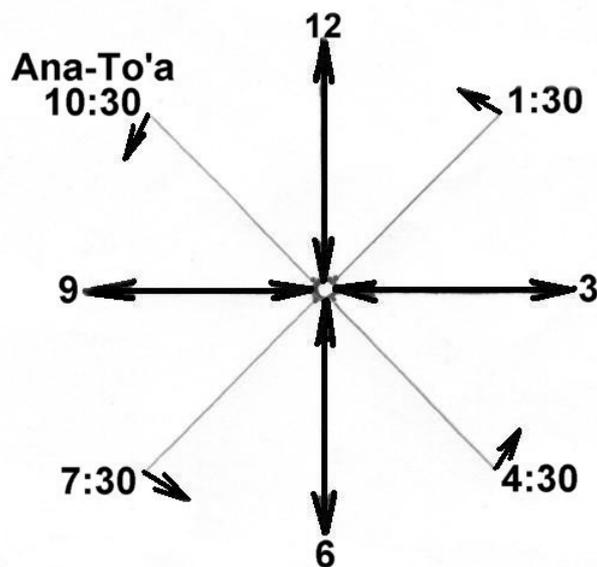
1b







Aus der Stellung "Rato" (Richtung 10:30 Uhr) bewegt sich das Rechte zum linken Bein in die Stellung "kleine unklassische Rato" nach vorne und sofort setzt es sich wieder in die Stellung "Rato" ab. Gleichzeitig wird "Oranto" Rechts mit einer linken Reaktion eingesetzt. Dann wird ein rechtes "Oranto" zum rechten "Orato" ohne Reaktion (hier ist die Reaktion nur im eigenen Oberkörper) umgesetzt. Nahtlos wird ein linkes "Hotto", ein linkes "Yetteh-Matto" und abschließend ein linkes "Sen-Se-Sero" eingesetzt. Aus der Position "Sen-Se-Sero" wird ein linkes "Keytto" (Richtung 10:30 Uhr) durchgeführt. Gleichzeitig werden beide Hände aus der Technik "Sen-Se-Sero" auf die Hüfte zurückgezogen. Nach der Durchführung der linken "Schienbein-Blocktechnik" und der 90° Umdrehung nach Links setzt man den linken Fuß vorne in die Stellung "Rato" (Richtung 7:30 Uhr) ab, und gleichzeitig setzt man "Af-Ma" Links ein. Anschließend werden zwei "Matto" (rechts – links) durchgeführt (Bilder 2 bis 2n).



2



2a



2b



2c



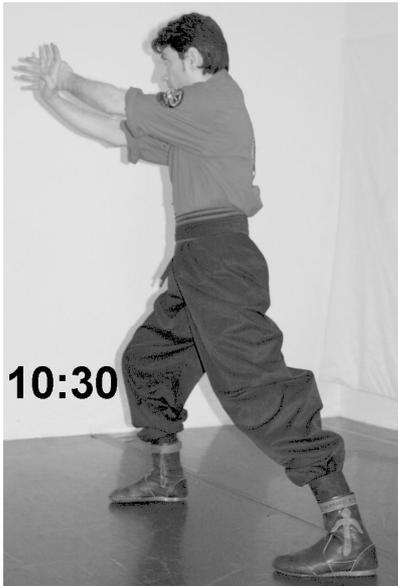
2d



2e



2f

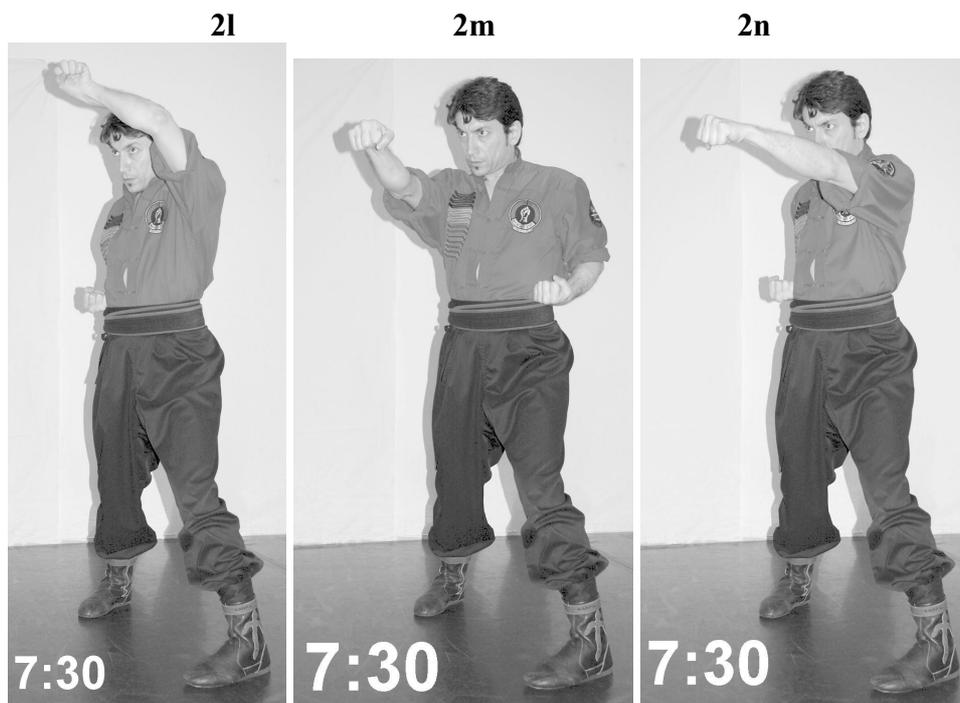
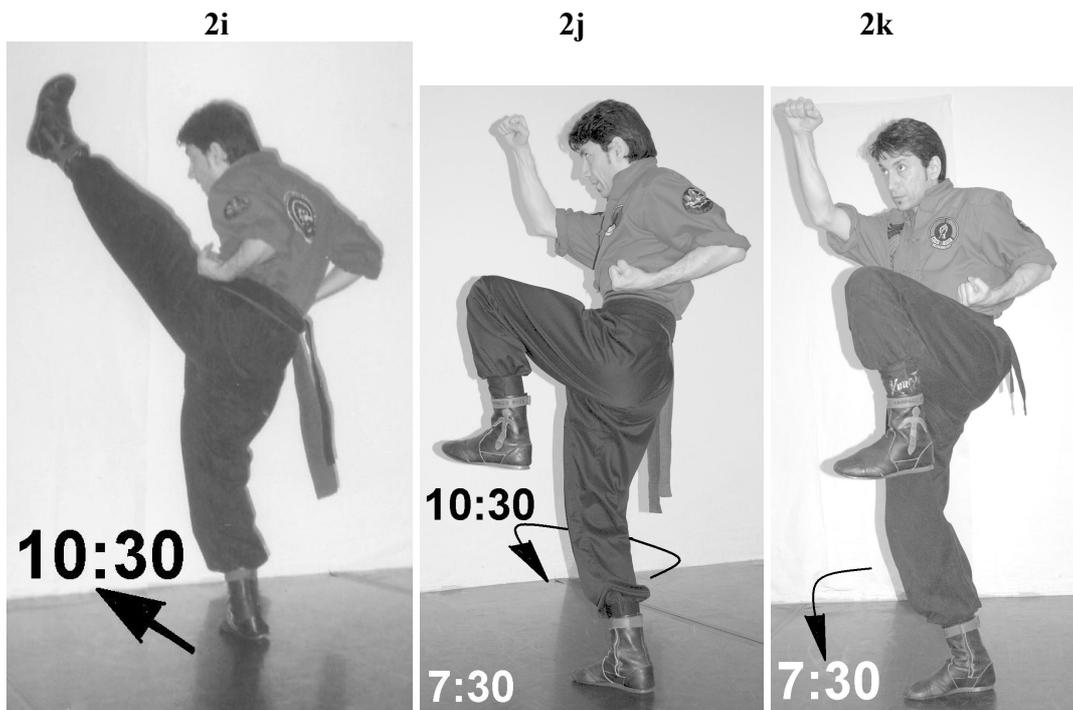


2g

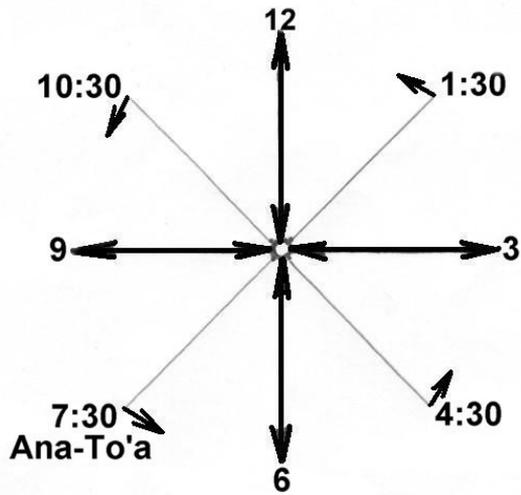


2h





Aus der Stellung "Rato" (Richtung 7:30 Uhr) bewegt sich das Rechte zum linken Bein in die Stellung "kleine unklassische Rato" nach vorne und sofort setzt es sich wieder in die Stellung "Rato" ab. Gleichzeitig wird "Oranto" Rechts mit einer linken Reaktion eingesetzt. Dann wird ein rechtes "Oranto" zum rechten "Orato" ohne Reaktion (hier ist die Reaktion nur im eigenen Oberkörper) umgesetzt. Nahtlos wird ein linkes "Hotto", ein linkes "Yetteh-Matto" und abschließend ein linkes "Sen-Se-Sero" eingesetzt. Aus der Position "Sen-Se-Sero" wird ein linkes "Keytto" (Richtung 7:30 Uhr) durchgeführt. Gleichzeitig werden beide Hände aus der Technik "Sen-Se-Sero" auf die Hüfte zurückgezogen. Nach der Durchführung der linken "Schienbein-Blocktechnik" und der 180° Umdrehung nach Links setzt man den linken Fuß vorne in die Stellung "Rato" (Richtung 1:30 Uhr) ab, und gleichzeitig setzt man "Af-Ma" Links ein. Anschließend werden zwei "Matto" (rechts – links) durchgeführt (Bilder 3 bis 31).



3a



3b



3c



3d

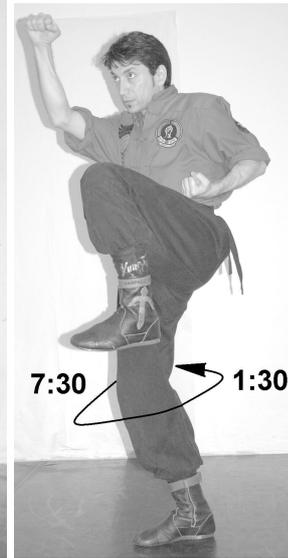


3e

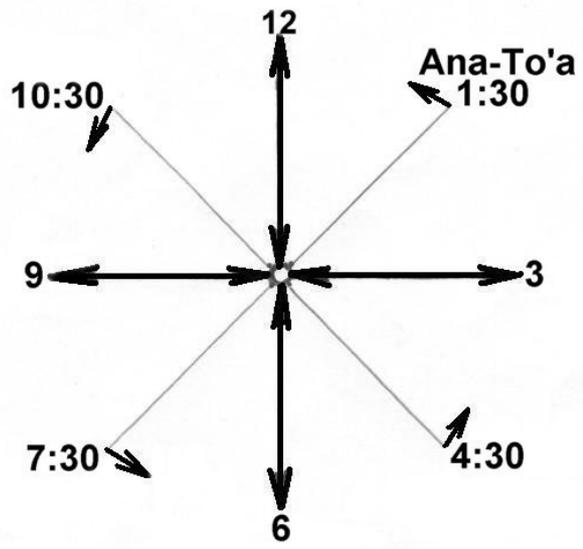


3f



**3g****3h****3i****3j****3k****3l**

Aus der Stellung "Rato" (Richtung 1:30 Uhr) bewegt sich das Rechte zum linken Bein in die Stellung "kleine unklassische Rato" nach vorne und sofort setzt es sich wieder in die Stellung "Rato" ab. Gleichzeitig wird "Oranto" Rechts mit einer linken Reaktion eingesetzt. Dann wird ein rechtes "Oranto" zum rechten "Orato" ohne Reaktion (hier ist die Reaktion nur im eigenen Oberkörper) umgesetzt. Nahtlos wird ein linkes "Hotto", ein linkes „Yetteh-Matto“ und abschließend ein linkes "Sen-Se-Sero" eingesetzt. Aus der Position "Sen-Se-Sero" wird ein linkes "Keytto" (Richtung 1:30 Uhr) durchgeführt. Gleichzeitig werden beide Hände aus der Technik "Sen-Se-Sero" auf die Hüfte zurückgezogen. Nach der Durchführung der linken "Schienbein-Blocktechnik" und der 45° Umdrehung nach Links setzt man den linken Fuß vorne in die Stellung "Yetteh-Rato" (Richtung 12:00 Uhr) ab, und gleichzeitig setzt man "Af-Ma" Links ein. Anschließend werden zwei "Matto" (rechts – links) durchgeführt (Bilder 4 bis 4m).



4



4a



4b



4c



4d



4e



4f



4g



4h

4i

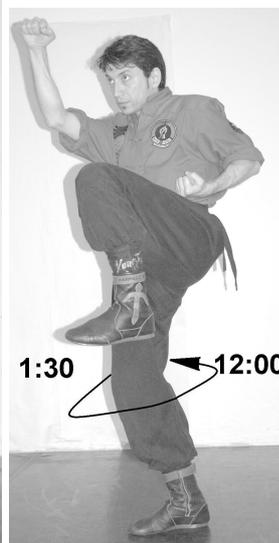
4j



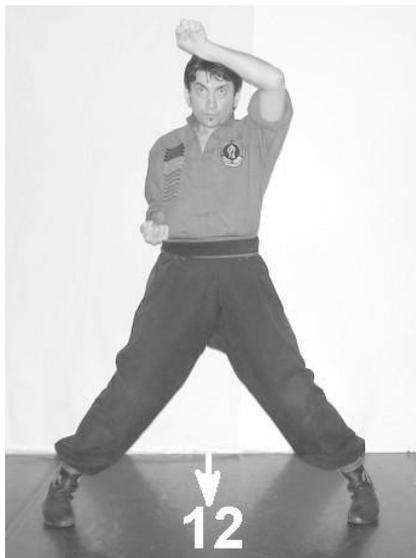
4k



4l



4m



Nach der Durchführung zweier "Matto" (rechts und links) Richtung 12 Uhr wird der rechte Fuß aus der Stellung "Yetteh-Rato" zum linken Fuß in die Stellung "Kami-Sema" gezogen. Gleichzeitig wird die rechte Faust im 45° Winkel nach rechts unten gestreckt und die linke Faust auf die rechte Brust gepresst. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "Ata-Do" (Das bedeutet die Bereitschaft zu der Erlernung bzw. Beherrschung von der nächsten Stufe "Ata-Do"). Dann werden beide Hände geballt vor den Bauch gehalten (Kami-Sema). Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "Yarom-Meh". Am Schluss nickt man und gleichzeitig wird "TO'A" ausgerufen. Damit wird die 1. Stufe "Ana-To'a" beendet (Bilder 5 bis 5a).

**Achtung:** Das Ausrufen von "Yarom-Meh" oder "TO'A" ist als Respekt zu sich und allem was einem wichtig ist – zu seinem Yarom-Meh – zu seinen Weggefährten/innen und zu dem Platz, wo regelmäßig Kung Fu TO'A trainiert wird und welcher für viele Kung Fu TO'A-Anhänger als heilig bezeichnet wird.

5



5a



## Die Prüfung und Bestätigung der ersten Stufe in Kung Fu TO'A

So lange der Kung Fuka keine Prüfung hinter sich hat, sollte er seinen weißen Gurt (etwa 3m lang und 7cm breit) 2-mal fest herumwickeln und auf der rechten Hüftseite nur einmal festknoten.

Traditionell trägt nur der Träger des roten Gurtes (das höchste Level in Kung Fu TO'A) seinen Gurt genau wie ein Lehrling mit nur einem Knoten.

Nach dem Erfolg der Prüfung der ersten Stufe "Ana-To'a" wird der Gurt des Kung Fuka von seinem Meister noch einmal geknotet und es wird mit einem Handgeben nach Kung Fu TO'A Stil besiegelt. Ab dann trägt der Kung Fuka seinen Gurt immer mit 2 Knoten.

**Ablauf der Prüfung der ersten Stufe:** Zum Beginn der Prüfung von ANA-TO'A steht der Kung Fuka in der Mitte von "Otaymeh" (Kampfplatz) [siehe 1. Abschnitt](#) vom Zen (Meditation) auf und geht in die Stellung "Kami-Sema" und ruft mit offenen Armen laut ANA-TO'A.

**Traditionelle Beobachtungen der Umgebung vor dem Beginn von ANA-TO'A Prüfung:** Der linke Arm streckt sich nach vorne und der Rechte nach hinten (parallel zum Boden). Der Blick richtet sich ständig durch den Zeige- und Mittelfinger des linken Armes. Der Linke Arm bewegt sich langsam und kontrolliert (parallel zum Boden) 180° nach hinten und gleichzeitig wird das Umfeld aufmerksam durch die beiden Finger beobachtet. Dann dreht sich der Kopf nach vorne und der Blick richtet sich zwischen den Zeige- und Mittelfinger des rechten Armes. Jetzt bewegt sich der rechte Arm langsam und kontrolliert (parallel zum Boden) 180° nach hinten und gleichzeitig wird wieder das Umfeld aufmerksam durch die beiden Finger beobachtet. Am Schluss wird der Kopf wieder nach vorne gedreht und die Hände werden geballt vor den Bauch (Kami-Sema) gehalten (Bilder 1 bis 1e).

**Achtung:** Während des gesamten Ablaufs bleiben die Füße in der Stellung "Kami-Sema" und nur der Oberkörper dreht sich. Das symbolisiert **Mittelpunkt** zu sein, und alles unter **Aufsicht** zu haben.

1



1a

1b



**1c****1d****1e**

ANA-TO'A wird das erst mal langsam aber **Kraftvoll** durchgeführt. Mit mehr als 3 Technikfehlern muss die Prüfung wiederholt werden. Anschließend wird ANA-TO'A **Schnell** bzw. ohne Pause geprüft. Mit mehr als 3 Technikfehlern muss die Prüfung wiederholt werden und nach 3-mal durchfallen in ANA-TO'A-Schnell wird noch mal ANA-TO'A-Kraftvoll geprüft.

(Die Prüfung von ANA-TO'A mit verbundenen Augen wird in manchen Kung Fu TOA-Schulen im Iran verlangt.)

Nach dem Bestehen von ANA-TO'A (Kraftvoll und Schnell) wird ein weißer Streifen auf die rechte Brustseite des Anzuges genäht. Mit Genügend Kampf- und Sparringserfahrung wird der weiße Streifen zum Roten geändert.

**Die wichtigsten Punkte, die als „Technikfehler“ in der Prüfung bezeichnet werden:**

Die Durchführung von falsche Hand- oder Kicktechniken - Durchführung der falschen Reaktionen –  
Allgemeinen Ablauf der Stufen vergessen – Mehr als 3 mal die falsche Fußstellung – Mehr als 3 mal  
Schreien (Qi-Ai) vergessen.

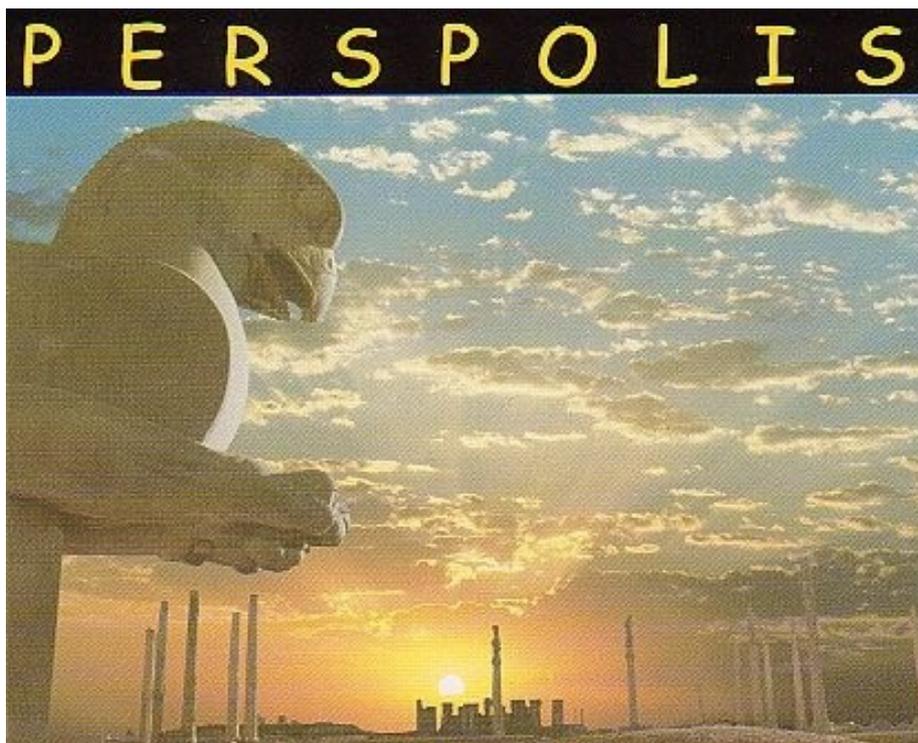
### Knoten des Gurtes nach dem Bestehen der ersten Stufen



### Handgeben in Kung Fu TO'A



Um die korrekten Bewegungsabläufe aller Stufen Schritt für Schritt zu erläutern, wird das Verfassen mehrerer Bücher nötig sein, was mir mit Gottes Hilfe auch gelingen wird.



**Wenn du zu dir kommst,  
erreichst du die göttliche Kraft.  
Also komm zu dir!**

*Persisches Gedicht*

**Hoch lebe der Frieden und die Kunst in der ganzen Welt!**

**TO'A**

Mehr Infos im Internet unter:

<http://www.kungfuto-a.de>

Mail: [babakt64@yahoo.de](mailto:babakt64@yahoo.de)