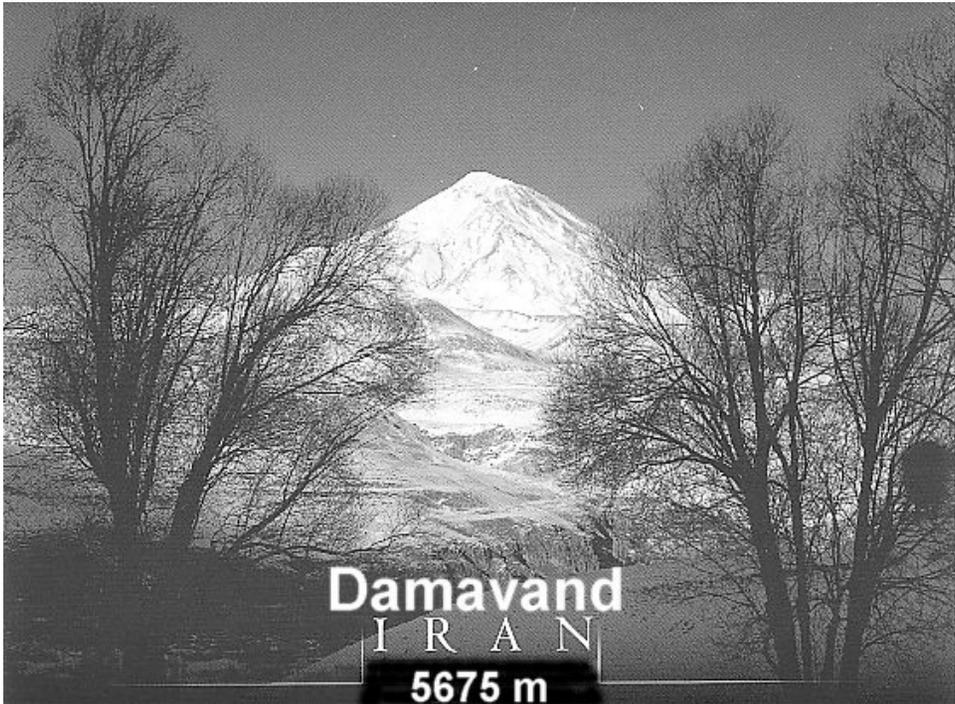


**Trage die Sonne auf die Erde
Du Mensch, bist zwischen Licht und Finsternis gestellt.
Sei ein Kämpfer des Lichts,
Liebe die Erde,
In einen leuchtenden Edelstein.
Verwandle die Pflanzen!
Verwandle die Tiere!
Verwandle Dich selbst!**

Altpersischer Spruch



Hab keine Angst

**Was dir die Zukunft bringt,
das frage nicht,
und die vergangene Zeit,
beklage nicht,
allein das Bargeld (Gegenwart) hat wert.
Nachdem was war und sein wird,
frage nicht.**

**Persisches Gedicht von:
Omar Khayam**

Widmung

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

	Seite
Prolog <u>Altpersischer Spruch</u>	
1. Einleitung	22
2. Über den Autor dieses Buches: Babak Tawassoli	25
3. Die persische Bedeutung von Kung Fu TO'A	33
4. Verschlüsselte persische Wörter in TO'A	34
5. Die Philosophie der Gürtel (Weiß bis Rot) von TO'A	36
6. Die 7 Fakultäten von TO'A	38
7. Der Eid im TO'A	39
8. Die Prüfungsordnung für Kung Fu To'A	40
9. Die Zeugnisse und Bestätigungen der einzelnen Stufen von Kung Fu TO'A	42
10. Die Bedeutungen der 7 Stufen von TO'A	44
11. Der Anzug von TO'A	46
12. Simorgh in Kung Fu TO'A	48
13. Kurz über Ferdosi (932 – 1020 n. Chr.)	52
14. „Otaymeh“ von Kung Fu TO'A	55
15. Das Symbol „menschlicher Königsfalke“ steht für Körper- und Geistbeherrsch...	56
16. Der Einfluss des Yin und Yang auf die Kung Fu Kampfkunst und ihre Auswirk...	58
17. Die Kraft der „Chi-Energie“ und die Nutzung des „Dan-Ti-Yan“ im Kung Fu	60
18. Über das „Zen“	62
19. Eine kleine Geschichte über die Erfindung und Entwicklung des Kung Fu	64
20. Krieg und Zerstörung oder sich selbst bekämpfen?	66
21. Die zwei unterschiedlichen Systeme der chinesischen Kampfkunst	68
22. Das Geheimnis der Gesundheit und des Körpertrainings in Asien	69
23. Wichtiges über Vitamine und Mineralien für unseren Körper	70
24. Allgemeine Empfehlungen für ein gesundes Training und gesunde Ernährung	72
25. Der Stress und dessen Abbau	74
26. Der Ablauf des Trainings von Kung Fu TO'A	77
27. Der Ablauf der Bindung des Gurtes im TO'A Stil	78
1. Abschnitt: Die Aufwärmung, Kondition, Gymnastik, und Krafttraining	91
2. Abschnitt: Die verschiedenen Stellungen von Kung Fu TO'A	131
3. Abschnitt: Die Handtechniken von Kung Fu TO'A	145
4. Abschnitt: Die Kicktechniken von Kung Fu TO'A	194
5. Abschnitt: Die Körperverhärtung von Kung Fu TO'A	251
6. Abschnitt: Kampf und Selbstverteidigung von Kung Fu TO'A	275
2. Buch: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 1. u. 2. Stufe	321
3. Buch: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 3. Stufe	431
4. Buch: 702 Kicks der 7 Stufen von TOA	500
10. Abschnitt: Einige der bekanntesten Meister aus Persien (Iran)	535

2. Buch Seite 321

	Seite
Begleitende Worte und Ratschläge für alle Weggefährten/innen	323
7. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 1. Stufe	326
Die Bedeutung von ANA-TO'A	326
ANA-TO'A	328
Der Erste Abschnitt „Dom-Ma“	329
Der Zweite Abschnitt „Hai-Ma“	341
Der Dritte Abschnitt „Weis-Kinneh“ oder „Weis-Kimmeh“	347
Der Vierte Abschnitt „Wei-Sah“	354
Der Fünfte Abschnitt „Ana-To'a“	360
Die Prüfung und Bestätigung der ersten Stufe in Kung Fu TO'A	374
8. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 2. Stufe	379
Die Bedeutung von ATA-DO	379
ATA-DO	382
Der Erste Abschnitt „Ata-Do-Rechts“	383
Der Zweite Abschnitt „Ata-Do-Links“	393
Der Dritte Abschnitt „Taisavaki-Groß“	398
Der Vierte Abschnitt „Hood“	402
Der Fünfte Abschnitt „Hid“	408
Der Sechste Abschnitt „Taisavaki-Unten“	414
Der Siebte Abschnitt „Taisavaki-Klein“	425
Der Ablauf der Prüfung der zweiten Stufe in Kung Fu TO'A	430

3. Buch Seite 431

	Seite
9. Abschnitt: Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 3. Stufe	434
Die Bedeutung von SU-TO	434
Die neuen wichtigen Handtechniken in SU-TO	437
SU-TO	442
Der Erste Abschnitt „Su-To“ oder bekannt als „8 Keytto“	444
Der Zweite Abschnitt „Mumai-Tumai“ oder bekannt als „6 Haney-Keytto“	451
Der Dritte Abschnitt „Osayya-Keytto“ oder bekannt als „4 Osayya-Keytto“	460
Der Vierte Abschnitt „Hat-Toyo“	464
Der Fünfte Abschnitt „Yetteh-Keytto“ oder bekannt als „6 Yetteh-Keytto“	471
Der Sechste Abschnitt „Nokmorghi“ oder „Vogelschnabelstoß“	477
Der Siebte Abschnitt „Yarom-Meh“	488
Der Ablauf der Prüfung der dritten Stufe in Kung Fu TO'A	499

4. Buch Seite 500

	Seite
Kleines Vorwort	501
Ana-To'a (1. Stufe) mit 6 Kicktechniken	502
Ata-Do (2. Stufe) mit 13 Kicktechniken	503
Su-To (3. Stufe) mit 42 Kicktechniken	504
Sam-Sama-E (4. Stufe) mit 64 Kicktechniken	506
Mayan-Na (5. Stufe) mit 313 Kicktechniken	509
Ko-An-Na (1. Teil von 6. Stufe) mit 103 Kicktechniken	519
Westa-Mayana (2. Teil von 6. Stufe) mit 105 Kicktechniken bzw. 121 Kicktech.	523
Weima-Bato (7. Stufe) mit 56 Kicktechniken	532
10. Abschnitt: Einige der bekanntesten Meister aus Persien (Iran)	535

Epilog: „Also komm zu dir!“, Persisches Gedicht