

KUNG FU TOA IN DEUTSCHLAND

(2. Abschnitt)

Aufwärmung, Kondition, Gymnastik, und Krafttraining ...



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

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

(2. Abschnitt)

	Seite
Aufwärmung, Kondition, Gymnastik, und Krafttraining ohne Gräte	4
1. Dehnungsübungen für die Arme	4
2. Übungen für den Nacken	7
3. Joggen und Konditionstraining	8
4. Bewegung auf die Stelle	8
5. Der Hampelmann	10
6. Das Springen aus dem Stand	12
7. Das Springen mit Anlauf	13
8. Dehnungsübungen für die Hüfte und Rücken	13
9. Spagat	16
10. Dehnungsübungen für das Knie	16
11. Dehnungsübungen für das Bein	17
12. Dehnungsübungen auf dem Boden (Sitzen od. Liegen)	20
13. Bauchmuskelübungen	24
14. Liegstützen	30
15. Klimmzüge	42



2. Abschnitt

Aufwärmung, Kondition, Gymnastik, und Krafttraining ohne Geräte

Genau wie in anderen Kampfsportarten, ist es auch im Kung Fu TO'A von äußerster Wichtigkeit, dass der Kung Fuka vor dem Haupttraining seine Muskeln und Gelenke richtig aufwärmt. Der Körper wird langsam durch immer anstrengender werdende Bewegungen und Dehnungsübungen auf das nachfolgende Training vorbereitet. Die Kondition wird gestärkt und schmerzhafte Verletzungen durch die Ausübung der anspruchsvollen Kampftechniken werden vermieden.

Die vielfältigen Kicktechniken werden von einem gelenkigen Kung Fuka selbstverständlich weitaus besser zur Geltung gebracht. Das Aufwärm-Training konzentriert sich deshalb besonders auf die Muskeln und Gelenke der Ober- und Unterschenkel.

Die verschiedenen Bauchübungen und vor allem richtig ausgeführte Liegestützen verstärken die Kraft und Schnelligkeit des Kung Fukas bei den klassischen Techniken und bei Sparring-Kämpfen.

Wie lange das Aufwärmen, die Gymnastik, und das Konditionstraining dauern sollten hängt von unterschiedlichen Situationen ab. Früh am Morgen dauert es länger sich richtig aufzuwärmen, als spät am Nachmittag. Im Winter ist es durch das kältere Klima einfacher Kondition aufbauen, aber man benötigt längere Zeit für die Gymnastik und Dehnungen als im heißen Sommer.

Obwohl ein fortgeschrittener Kung Fuka nicht mehr als 10 Minuten benötigt um sich warm zu machen, wird im normalen Training zwischen 20 und 45 Minuten für das Aufwärmprogramm aufgewendet um sich optimal auf die verschiedenen Kampftechniken vorzubereiten.

01. Dehnungsübungen für die Arme: Die effektivsten Übungen zur Aufwärmung neben den unterschiedlichen Liegestützen sind die Dehnungsübungen und die Gymnastik für die Arme (Bilder 1 bis 1j).

1



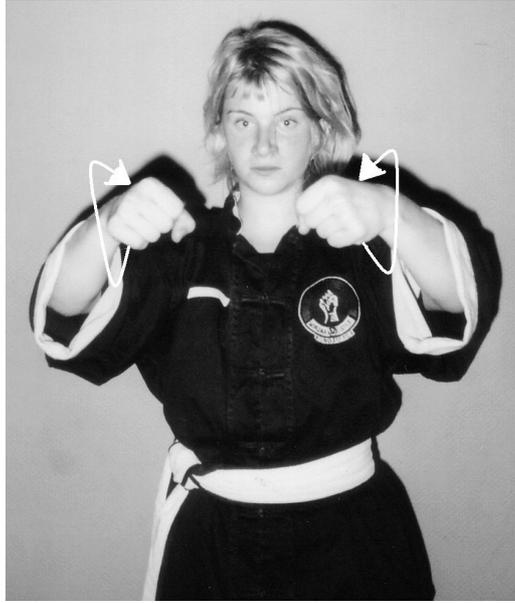
1a



1b



1c



1d



1e



1f



1g



1h



1i



1j



02. Übungen für den Nacken: Die Bewegungen des Kopfes bzw. Nackens nach vorne, hinten, rechts und links. Dann drehen wir den Kopf kontrolliert und langsam von recht nach links und umgekehrt herum (Bilder 2 bis 2c).

2



2a



2b



2c



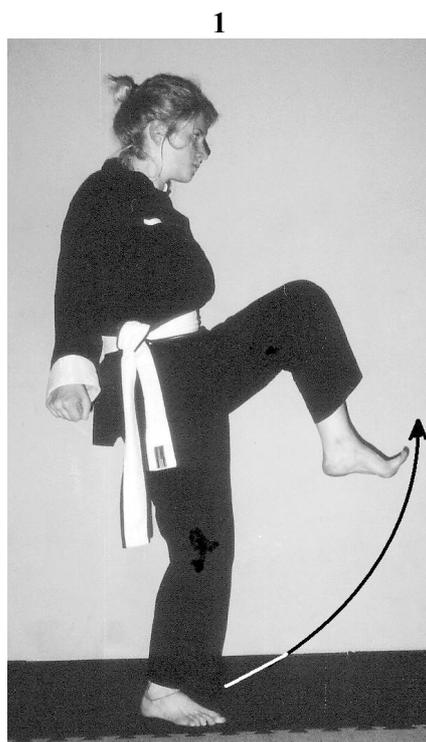
3. Joggen und Konditionstraining: Das Laufen bzw. das Joggen ist der wichtige Schritt des Aufwärmens und der Konditionsstärkung. Es soll langsam begonnen werden und der Ablauf soll in einem lockeren und konstanten Rhythmus geschehen. Es ist zu empfehlen, dass man die letzten 100m bis 300m mit voller Power und Geschwindigkeit läuft.



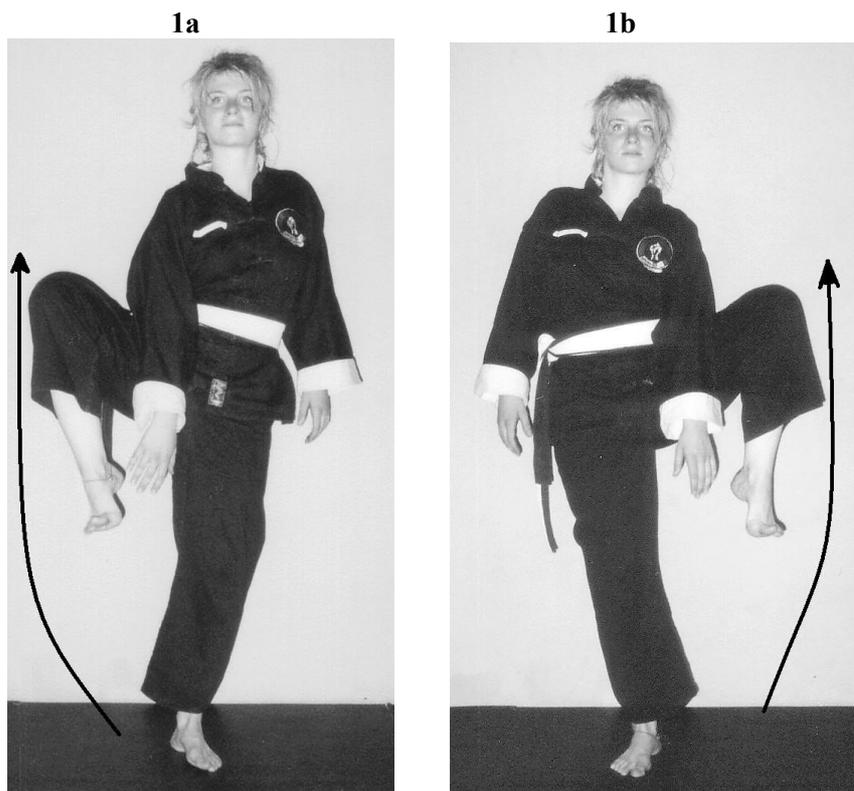
Nach dem Joggen soll man nie abrupt stehen bleiben, sondern langsam auf Stelle Laufen und sich bei ruhigen Atemübungen in Bewegung halten.

(Achtung: Alle Übungen sollen kontinuierlich zwischen 7 und 20 mal wiederholt werden.)

4. Bewegung auf die Stelle: Während man sich auf der Stelle in Bewegung hält wird das rechte Knie und dann das linke Knie abwechselnd von Vorn nach oben gezogen. (Bild 1)

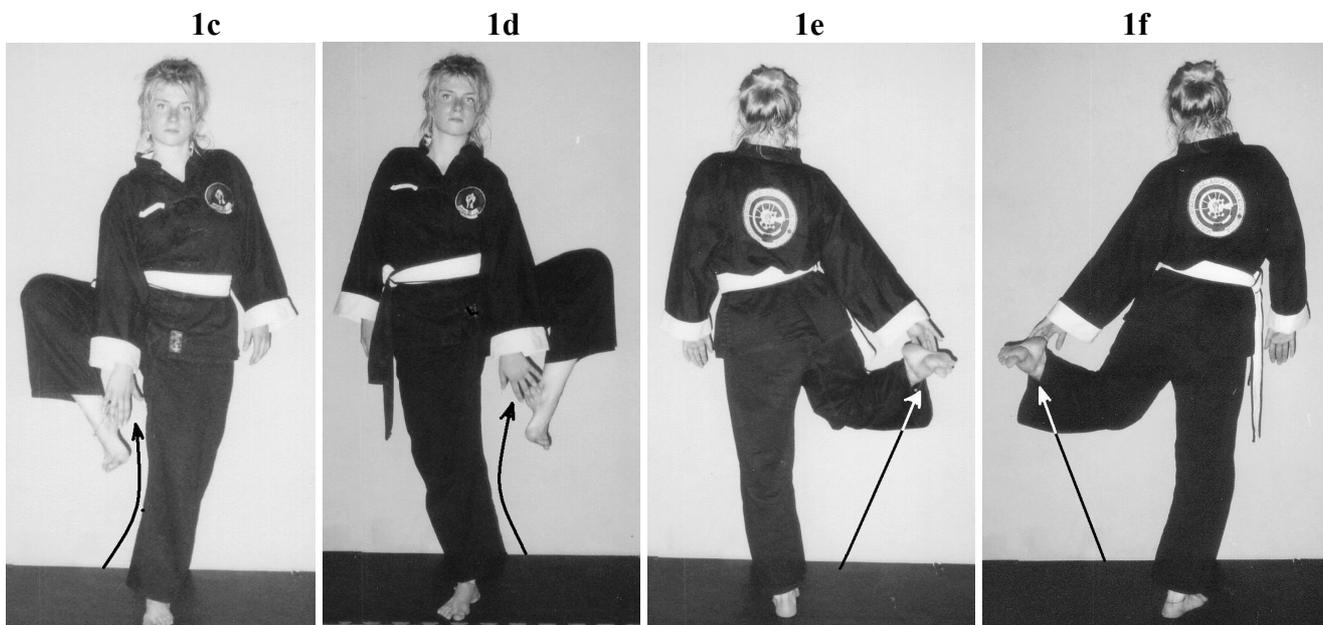


Ohne Unterbrechung werden die Knie abwechselnd von der Seite nach oben gezogen. (Bilder 1a,1b)

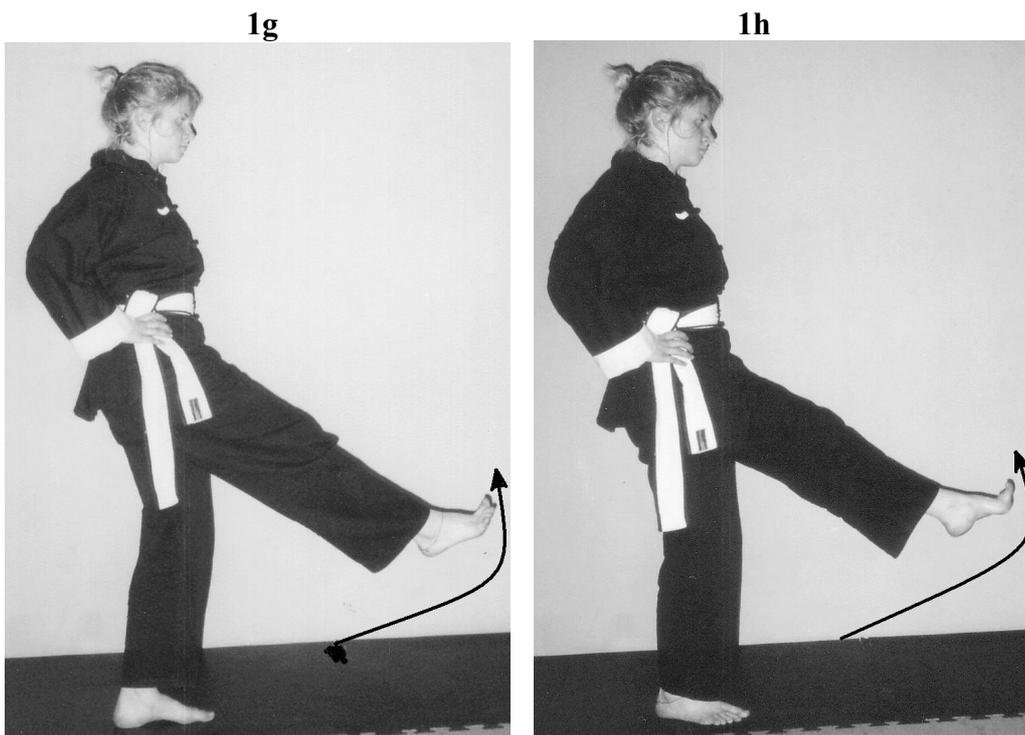


Während des gleichen Bewegungsablaufes werden zuerst der rechte Fuß mit der rechten Hand, und dann der linke Fuß mit der linken Hand berührt. (Bilder 1c,1d)

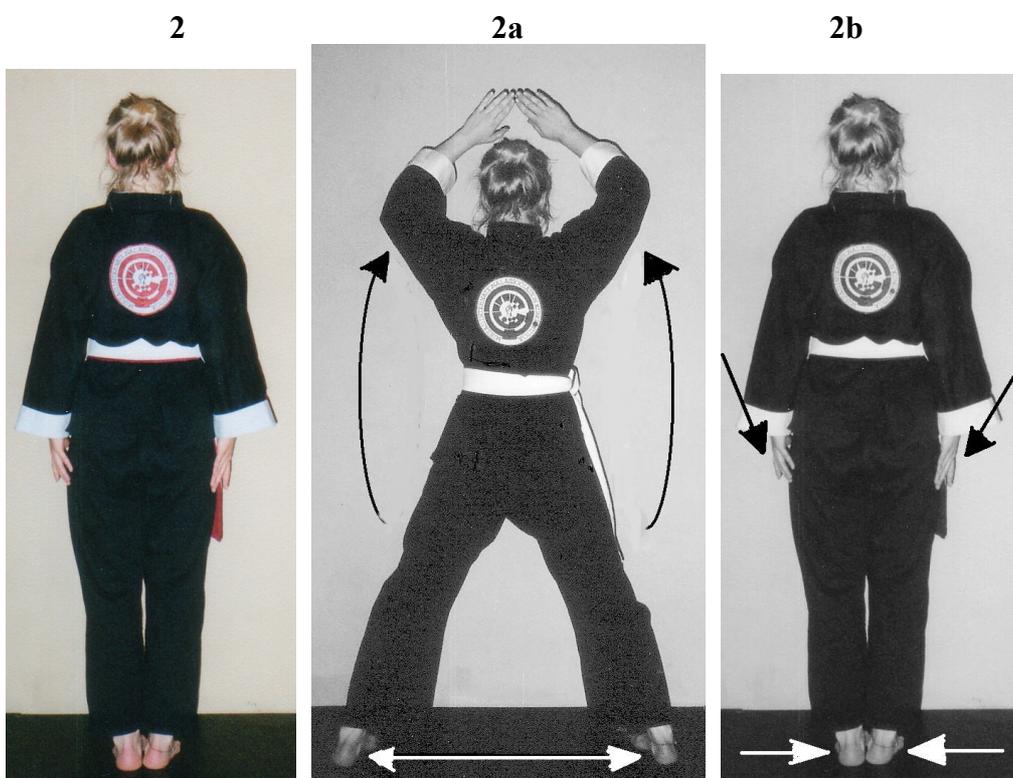
Ohne inne zu halten werden nun die Füße von hinten nach oben gezogen, und die Hände berühren gleichzeitig die Füße. (Bilder 1e,1f)



Anschließend wird zuerst das rechte und dann das linke Bein nacheinander gestreckt von vorn nach oben gezogen. (Bilder 1g,1h)

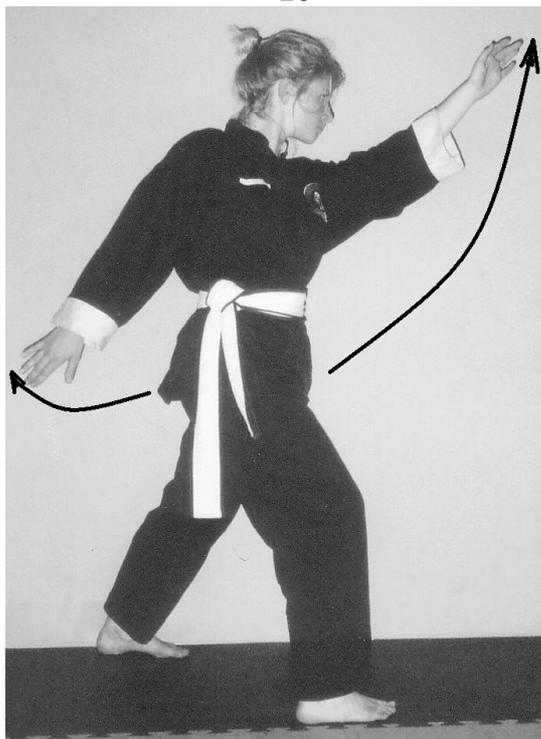


5. Der Hampelmann: Der Hampelmann ist eine gute Übung um gleichzeitig den ganzen Körper aufzuwärmen und die Gelenke leicht zu dehnen. (Bilder 2,2a,2b)

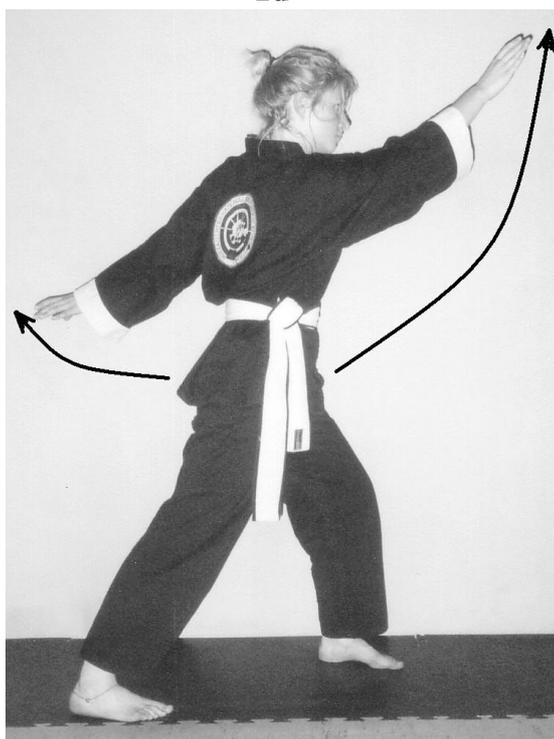


Gut geeignet zum Aufwärmen der Schultern und Hüften ist eine Abart des „Hampelmanns“, bei der man die Arme und Beine im Wechselrhythmus nach vorne bzw. Seite und zurück bewegt. (Bilder 2c bis 2f)

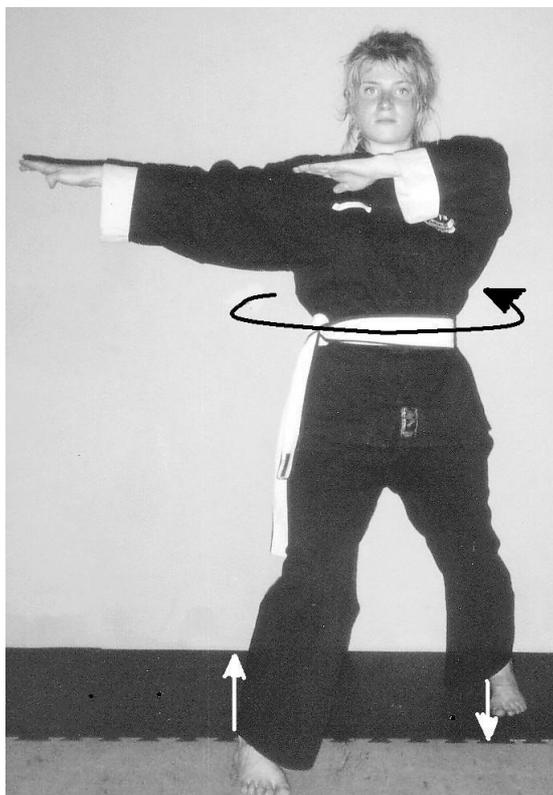
2c



2d



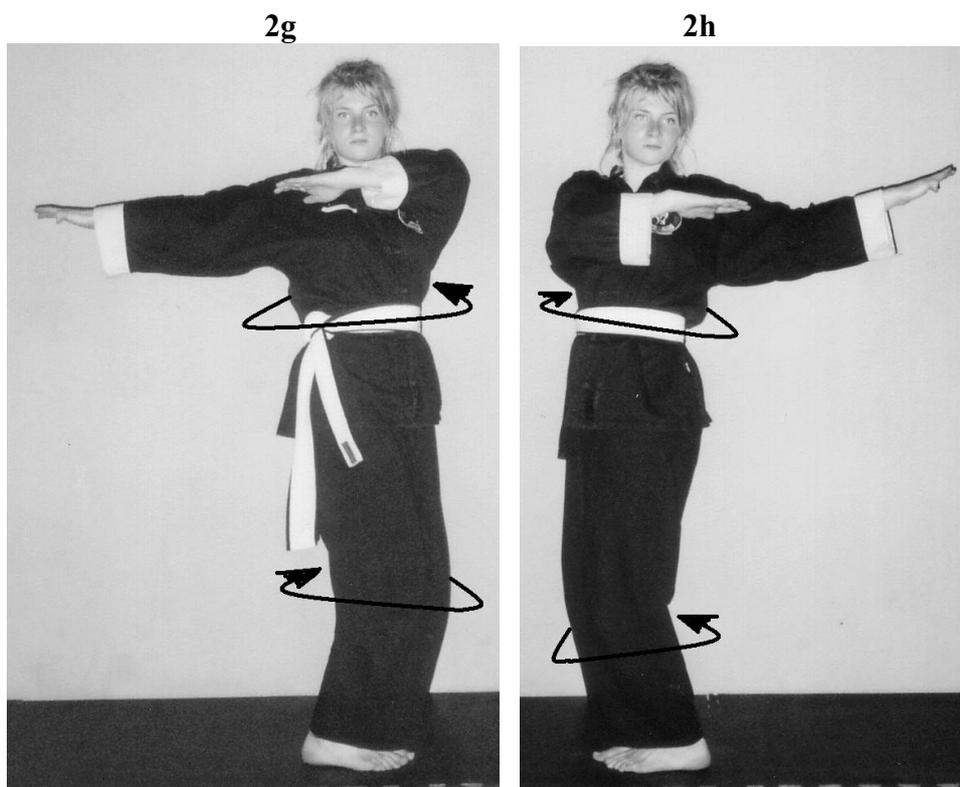
2e



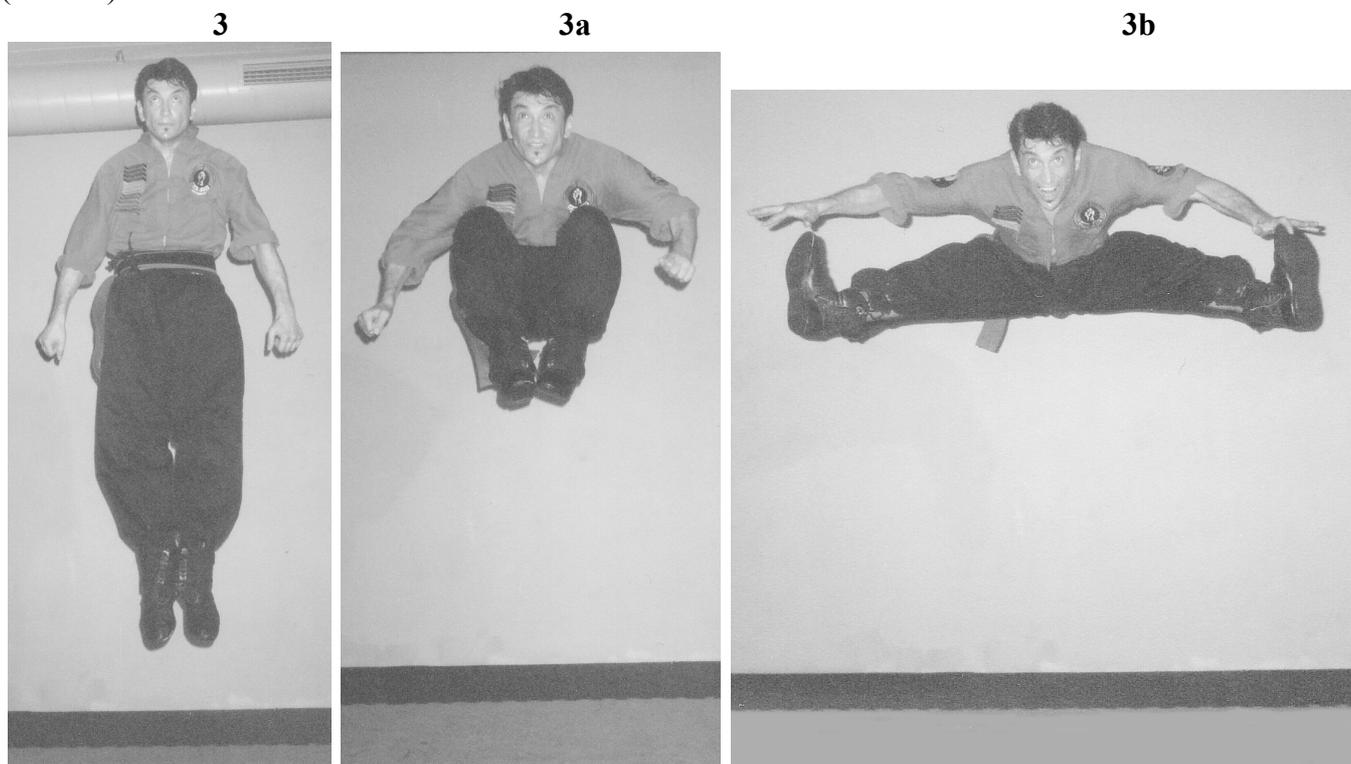
2f



Zur Aufwärmung der Wirbelsäule und Taille führt man mit geschlossenen Beinen drehende Hüftbewegungen aus und bewegt dabei den Oberkörper und die Arme in die entgegengesetzte Richtung. (Bilder 2g,2h)



6. Das Springen aus dem Stand: Auf der Stelle hüpfst man zuerst mit gestreckten Beinen nebeneinander (Bild 3), dann mit geknickten Beinen nebeneinander (Bild 3a) dann mit gestreckten Beine auseinander (Bild 3b).



7. Das Springen mit Anlauf: Bilder 3c und 3d zeigen die Sprung über mehrere Athleten und Bild 3e zeigt einen Sprung über einen stehenden TOAka, diese Sprünge wurden von sehr erfahrenen TOA Kämpfer durchgeführt und können für unerfahrene Athleten gefährlich sein.



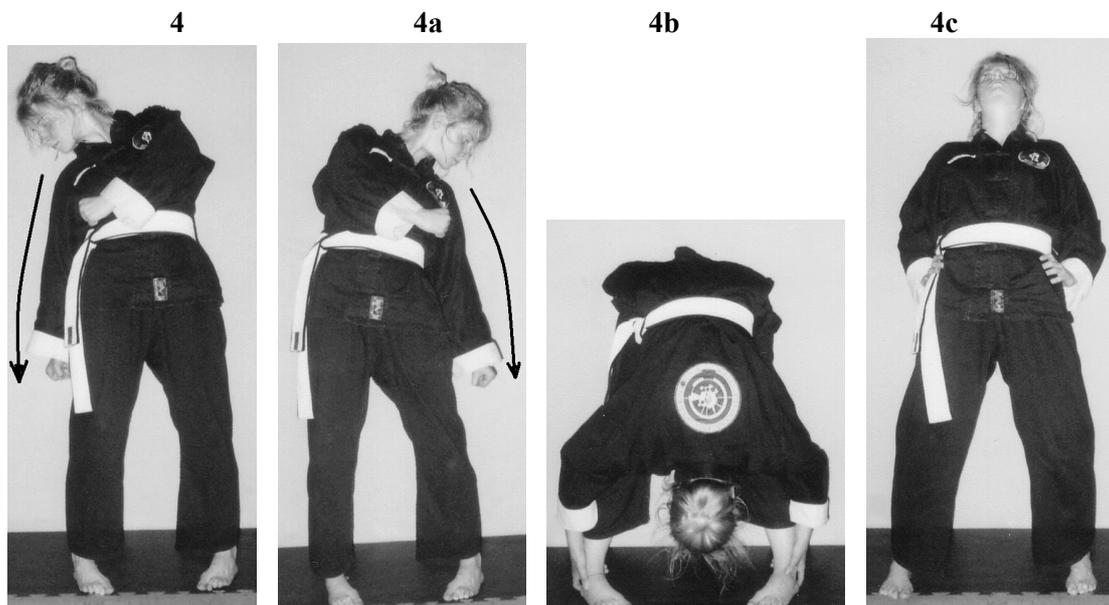
8. Dehnungsübungen für die Hüfte und Rücken: Jetzt verringern wir langsam unser Tempo bis Stillstand. Die Beine distanzieren sich wie Schulterbreite, und Spitze von Füßen sind bisschen nach Innen abgeweicht (Kami-Sema Stellung). Erst auf rechte Seite und dann auf linke Seite, (die Hüfte soll richtig gestellt sein). (Bilder 4,4a)

Dann wird der ganze Körper nach vorn gedrückt. In diesen Übung die Beine sollen von Knie aus ganz Gerade sein, und nicht geknickt. (Bild 4b)

Anschließend wird ganze Körper nach oben geführt, und die Druck wird Gegenteil vorige Übung nach rucken sein. Hier können die Beine von Knie aus bisschen geknickt sein. (Bild 4c)

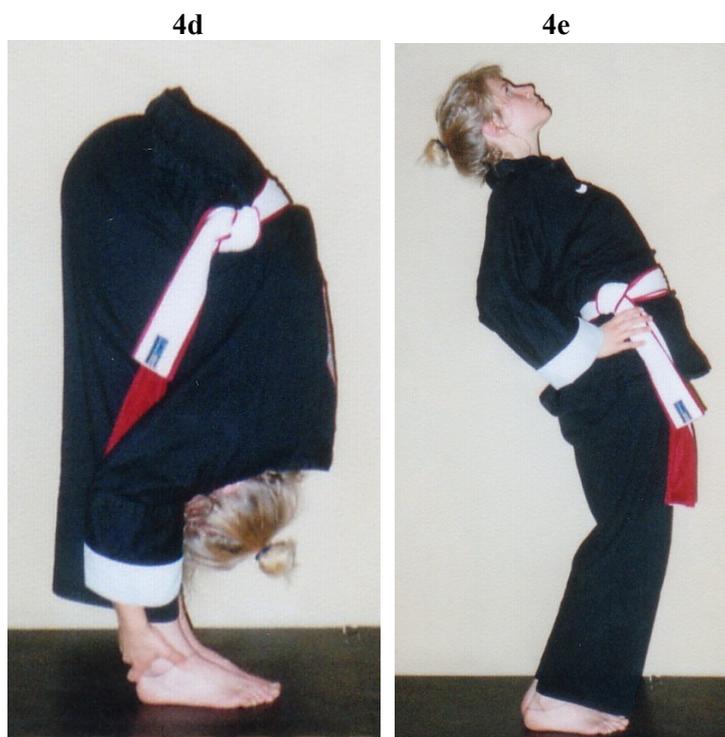
Die druck wäre beim diesen Übungen am Meistens auf die Seite, Bauch, Rücken, die Taille und die hintere Seit von Schenkel sein.

Der Gesamte Übungsablauf von dem Bild 4 bis 4c soll erst einzeln, und dann hintereinander gemacht werden.

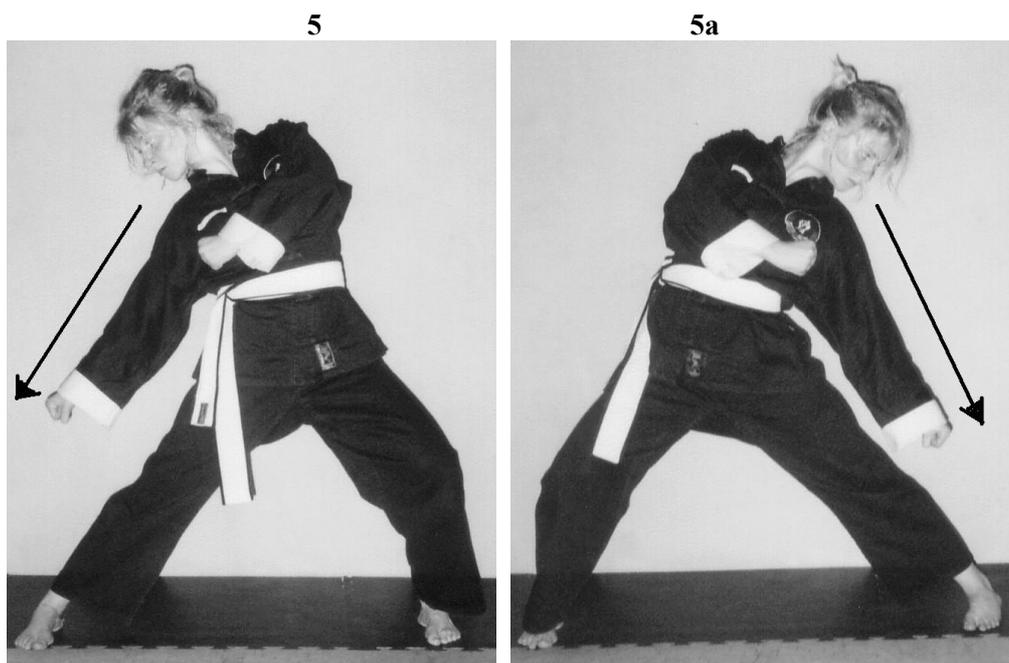


Die Beine werden genau nebeneinander gestellt. Die obere Teil des Körpers Bögt sich nach vorne, ohne die Beine von Knie aus sich knicken, und dann führen wir den Körper nach oben. Jetzt können die Knie sich ein bisschen biegen lassen.

Die Bewegungsablauf wird erst: Dreimal Runter einmal Hoch und dann Hintereinander ohne Pause einmal Runter einmal Hoch sein. (Bilder 4d,4e)



Die Beine werden auseinander gestellt. Der Abstand zwischen den Füßen soll etwa 1,5 bis 2 mal der eigenen Schulterbreite entsprechen. Die Fußspitzen sind leicht nach innen gestellt (Yete-Rato, oder Reiterstellung). Erst wird das linke Knie nach außen geknickt. Dabei wird gleichzeitig der Oberkörper aufrecht nach rechts gedreht. (Das rechte Bein soll ganz gestreckt bleiben). Danach wird diese Übung auf der anderen Seite wiederholt. (Bilder 5,5a)



Die Beinstellung bleibt nach wie vor in der „Yete-Rato“ Stellung. Diesmal wird der Oberkörper nach vorne gebeugt. Während dieser Übung werden die Hände auf dem Rücken verschränkt. Der Rhythmus dieses Bewegungsablaufes soll zuerst dreimal Runter und einmal Hoch und dann abwechselnd Hoch und Runter sein. (Bilder 5b,5c)

5b



5c



Die Basisstellung bleibt nach wie vor „Yete-Rato“, und die Hände werden an die Seite des Oberkörpers gelegt. (Bild 6)

Zuerst berührt die rechte Hand den linken Fuß. (Bild 6a)

Dann berührt die linke Hand den rechten Fuß. (Bild 6b)

Dann wird der ganzen Oberkörpern nach vorne und zurück gebeugt. (Bild 6c)

Anschließend geht man immer in die Basisstellung (Bild 6) zurück.

6



6a



6b

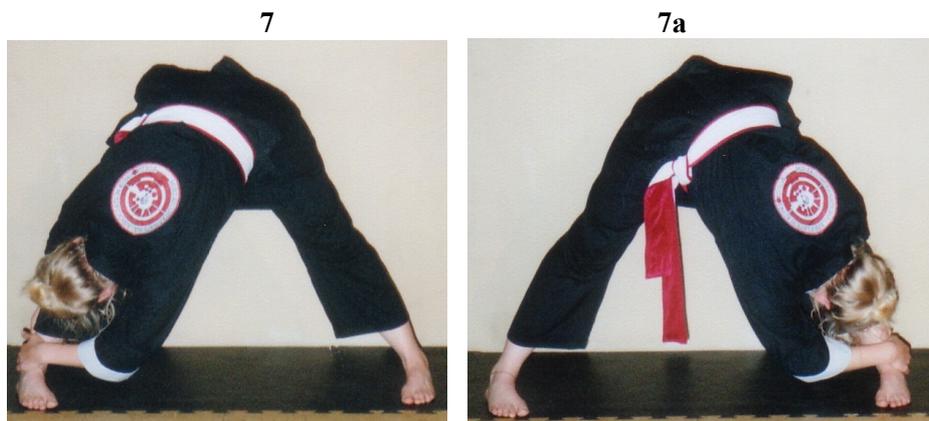


6c



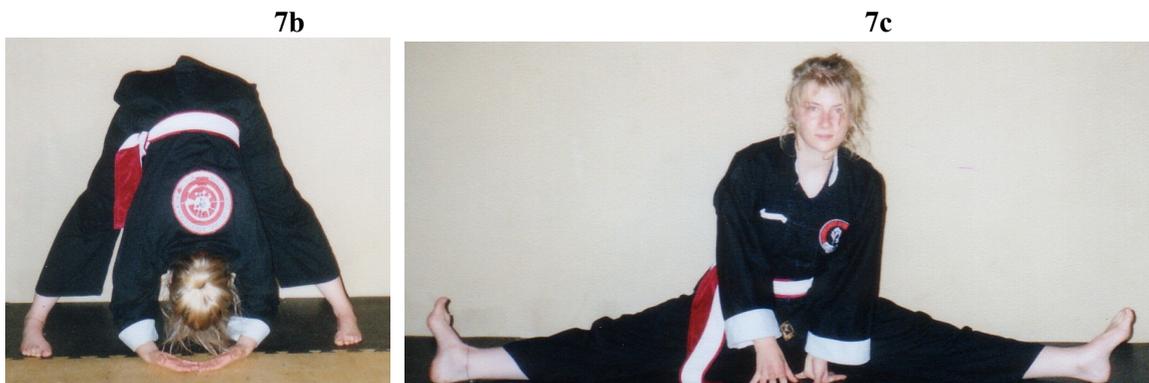
Noch einmal ist die Grundstellung das „Yeteh-Rato“. Diesmal halten wir unser rechtes Fußgelenk mit beiden Händen und drücken den ganzen Oberkörper auf das rechte Bein. Diese Stellung soll mind. 10 Sekunden gehalten werden. (Bild 7)

Die gleiche Übung auf der linken Seite wiederholen und wieder einige Sekunden halten. (Bild 7a)

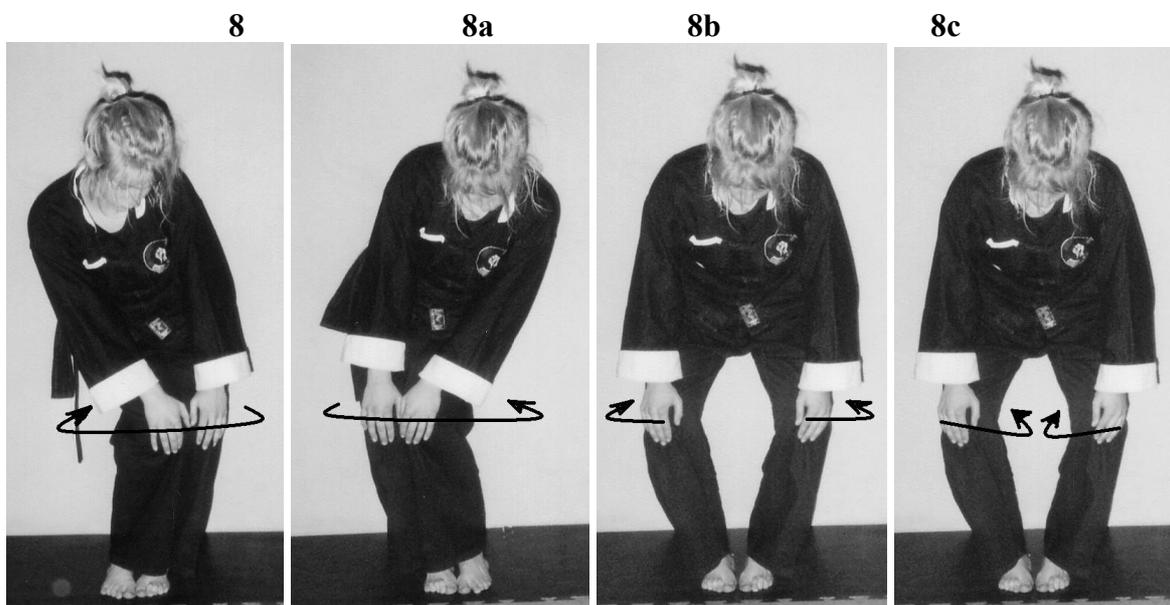


9. Spagat: Anschließend wird der Oberkörper wieder nach vorn gebeugt, bis die Hände den Boden berühren. (Bild 7b)

Zur Dehnung der Beine schiebt man diese immer weiter auseinander, bis man den Spagat beherrscht. (Bild 7c)



10. Dehnungsübungen für das Knie: Stellen wir nun die Füße nebeneinander und umfassen die Knie mit beiden Händen. Zur Vorbereitung der Knie auf die schweren Belastungen lassen wir sie mehrmals von innen nach außen und umgekehrt kreisen. (Bilder 8 bis 8c)

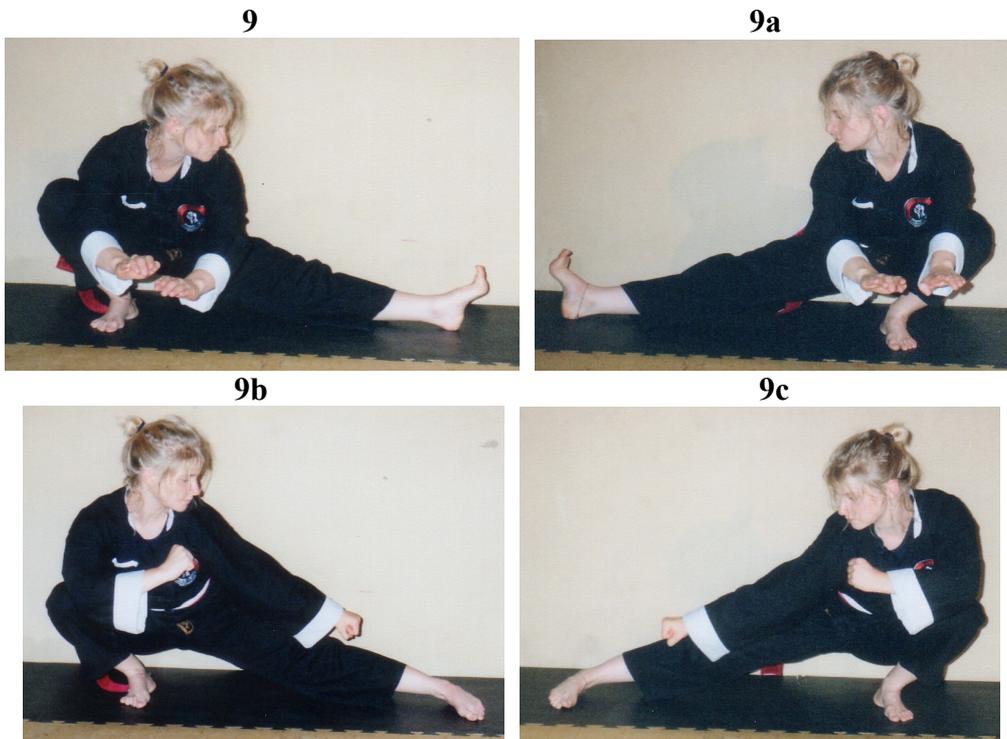


11. Dehnungsübungen für das Bein: Von Basisstellung „Yeteh-Rato“ setzen wir erst auf rechte Bein so, dass der linke Oberschenkel nur nahe zu Boden kommt, und nicht den Boden berührt. Linke Fuß liegt senkrecht bzw. die Zehen zeigen nach oben. (Bilder 9,9a)

2. Version ist, wenn man runter auf rechte Bein sitzt, linke Fuß ist Waagerecht bzw. die Fußsohle liegt Komplet auf Boden, und umgekehrt. (Bilder 9b,9c)

Zählenstakt ist 3 Mal unten 1 Mal hoch (Basisstellung), und dann wird es abgewechselt auf anderes Bein. Später kann man das Tempo steigern. ZB. 1 Mal runter 1 Mal hoch (Basisstellung), und dann auf anderen Bein.

Nach diesen Übungen kann die 6. Aufwärmung noch ein Mal wiederholt werden.

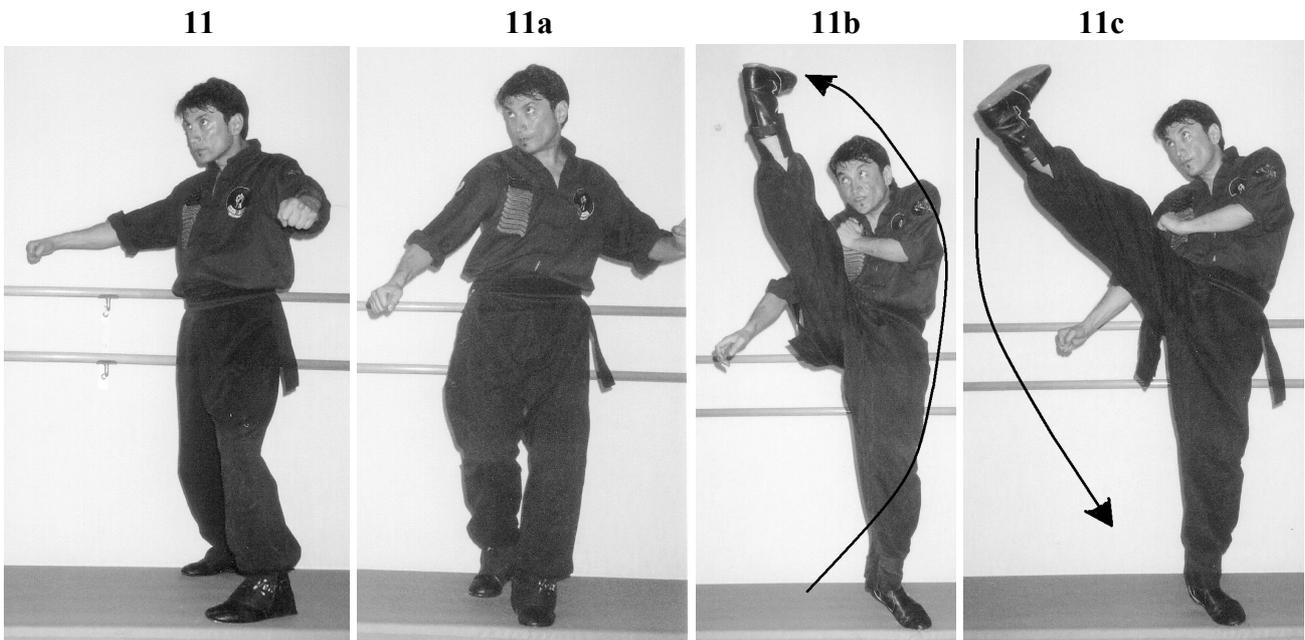


Von der Basisstellung “Rato“ (Bild 10) aus kickt bzw. dehnt man mit einem völlig gestreckten Bein so hoch wie möglich nach vorne. Das Standbein kann leicht geknickt werden, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Nach 10 Kicks wechselt man zum anderen Bein (Bild 10a)



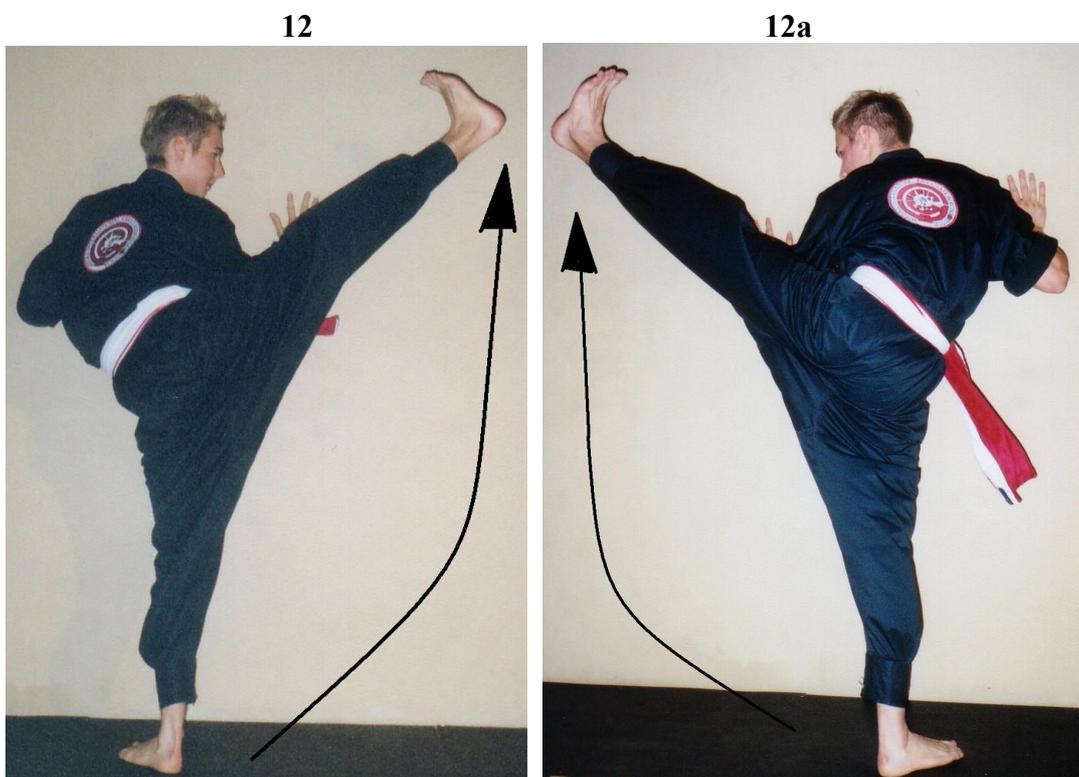
Wie bei der vorhergehenden Übung kickt bzw. dehnt man aus der "Rato" Stellung heraus mit einem gestreckten Bein nach vorne, zieht dieses jedoch nach außen weg, sodass man mit dem Fuß einen Bogen beschreibt. (Bilder 11 bis 11c)

Achtung: Bei dieser Übung kann gestrecktes Bein auch umgekehrt von außen nach innen gezogen werden.



Um das Gleichgewicht zu bewahren sollte man sich bei dieser Übung an einer Wand abstützen. Das rechte Bein wird auf der rechten Seite so in die Höhe gezogen, dass die Zehen nach oben zeigen. (Bilder 12, 12a)

Nach 10 Zügen mit dem rechten Bein wird die Übung mit dem linken Bein wiederholt.

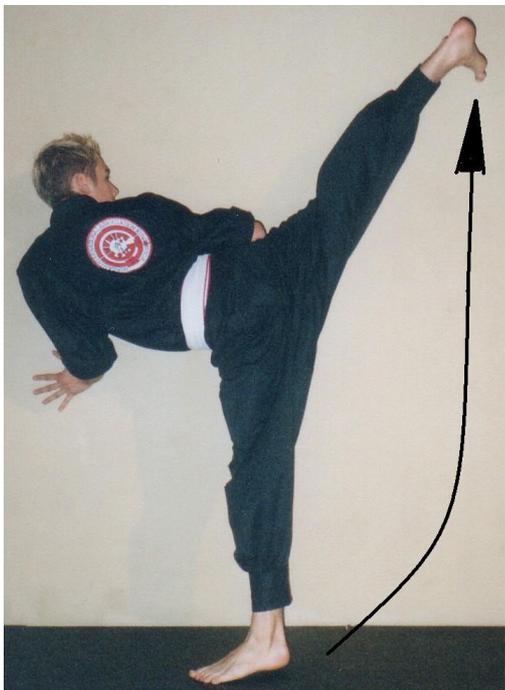


Wieder stützt man sich an einer Wand und zieht das rechte Bein wie in Übung 10 nach oben. Diesmal jedoch sollen die Zehen nach unten, und die Ferse nach oben zeigen. (Bilder 13,13a)

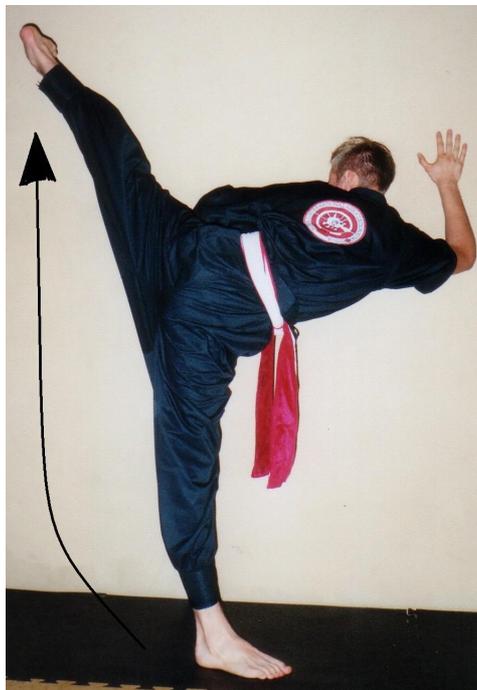
Zu beachten ist, dass beide Beine ganz gestreckt bleiben und die Hüfte leicht nach innen gezogen werden soll.

Nach 10 Zügen mit dem rechten Bein wird die Übung mit dem linken Bein wiederholt.

13



13a



Man stützt sich wieder an einer wand, um das rechte Bein über den Rücken nach oben zu ziehen. Die Zehen des rechten Beines sollen so weit wie möglich nach unten zeigen.(Bild 14)

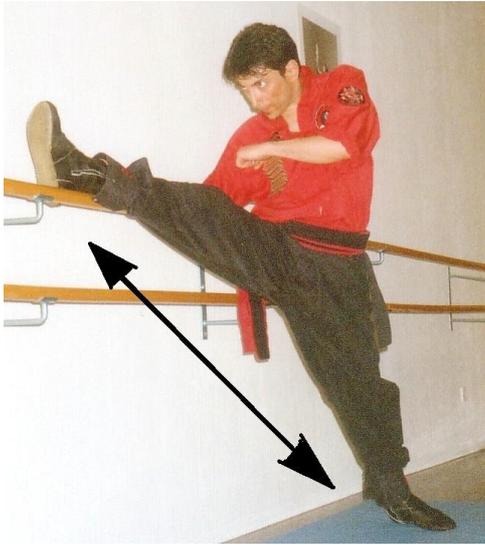
Nach 10 Zügen mit dem rechten Bein wird die Übung mit dem linken Bein wiederholt.

14



Abwechselnd wird jeweils ein Bein waagrecht nach vorne auf eine feste Unterlage gelegt und der Abstand immer weiter vergrößert, bis die Bänder so weit wie möglich gedehnt sind. (Bild 15)
 Die gleiche Übung wird wiederholt, nur dass diesmal das Bein seitlich gestreckt wird. Hierbei muss darauf geachtet werden, dass die Hüfte nach Innen gezogen wird. (Bild 15a)

15



15a

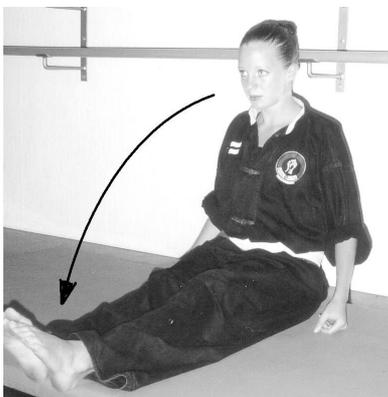


12. Dehnungsübungen auf dem Boden (Sitzen od. Liegen): Wir sitzen mit gestreckten Beinen und senkrechtem Oberkörper auf dem Boden und beugen den Oberkörper einige Male nach vorne. Dann wiederholen wir die Übung, wobei wir ein Bein zur Hüfte angezogen haben. Das andere Bein ist gestreckt (Bilder 16 bis 16f).

Anschließend erfolgt der ganze Ablauf mit dem anderen Bein.

Diese Übungen sind geeignet für Kicktechniken während des Springens.

16



16a



16b



16c



16d



16e**16f**

Man stützt sich mit gestreckten Beinen senkrecht auf die Schultern und bringt beide Knie angewinkelt nach rechts, schwenkt die Beine nach links und streckt sie langsam wieder. Die Übung wird in umgekehrter Richtung wiederholt (Bilder 17 bis 17g).

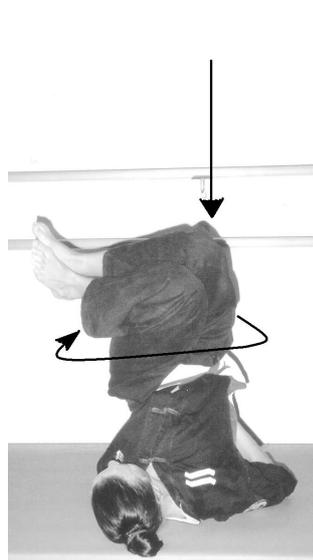
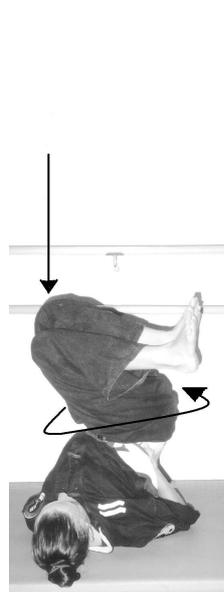
17**17a****17b****17c****17d****17e****17f****17g**

Bild 18 zeigt eine Rückwärtsbeugung (Brücke)

18

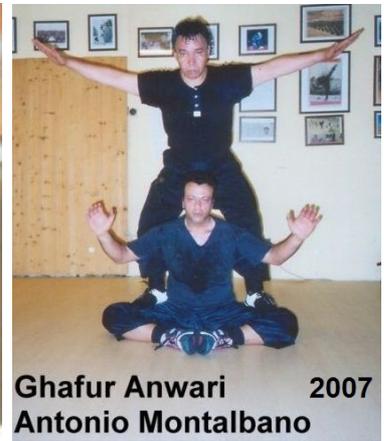


Bilder 19 und 19a zeigen Kung Fukas bei der Schmetterlingsübung

19



19a



Wir gehen so weit wie möglich in den Spagat und setzen uns auf den Boden. (Bild 20)

Wir drehen den Oberkörper und die Hüfte auf jeweils eine Seite und halten diese Positionen 10 Sekunden. (Bild 20a, 20b)

Anschließend gehen wir mit dem ganzen Oberkörper nach vorn, und zählen wieder bis 10. (Bilder 20c, 20d)

20



20a



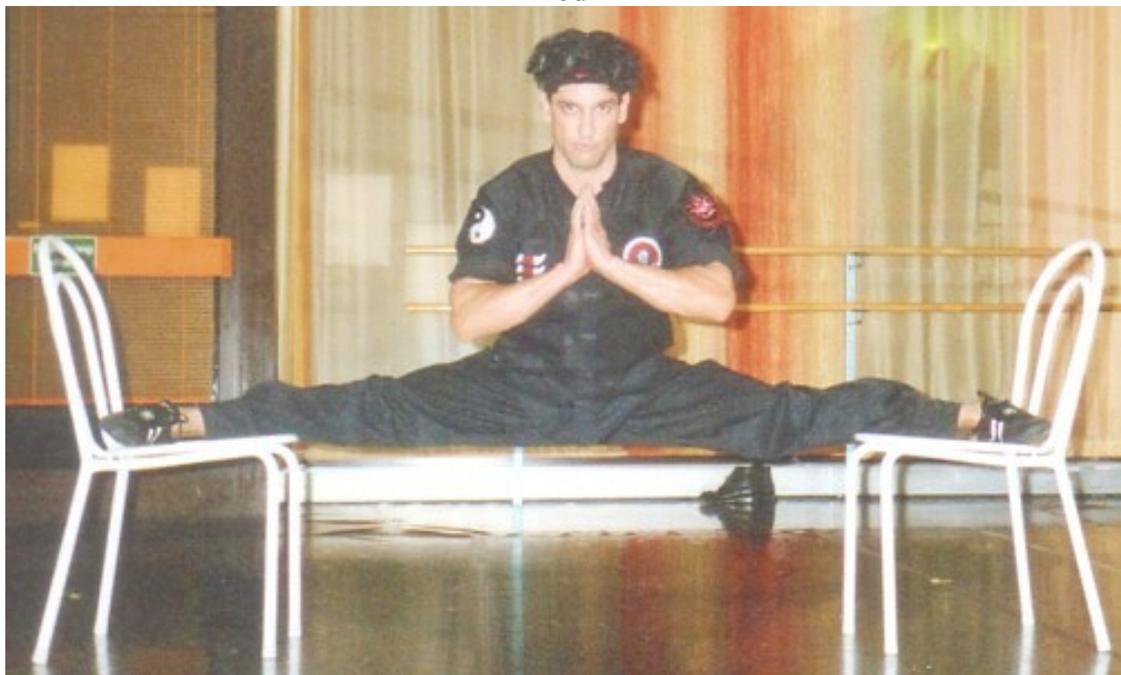
20b



20c



20d



Bei dieser Partnerübung setzt man sich Rücken an Rücken auf den Boden und verschränkt die Arme miteinander. Dann streckt sich der eine Partner so, dass er mit seinem Rücken seinen Partner nach unten drückt. Der nach unten gedrückte Partner sollte seine Beine ganz gestreckt halten. Diese Übung sollte mehrmals wiederholt, und die Stellung mindestens 10 Sekunden gehalten werden. Dann wird abgewechselt. (Bilder 21, 21a)

21

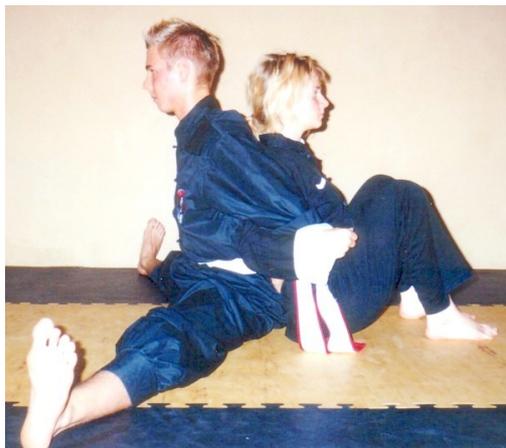


21a



Genau wie bei der vorherigen Übung setzen sich die Partner Rücken an Rücken und verschränken ihre Arme. Diesmal spreizt derjenige, der nach unten gedrückt wird seine Beine auseinander, lässt sie aber ganz gestreckt. (Bilder 22, 22a)

22



22a



Bei dieser Übung setzen sich die Partner von Gesicht zu Gesicht und halten ihre Hände fest. Die Beine werden gespreizt und ineinander gestellt. Nun zieht ein Partner den anderen nach unten. Dieser sollte die Beine so gestreckt wie möglich halten. (Bilder 23, 23a)

23



23a



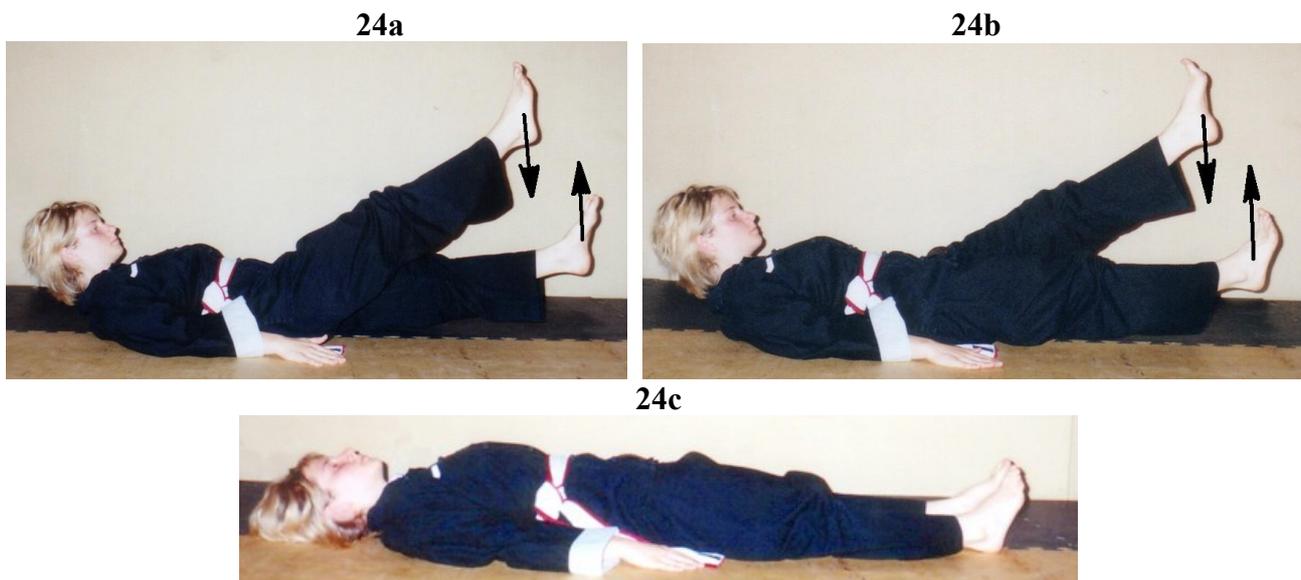
13. Bauchmuskelübungen:

1. Bauchmuskelübung: Man legt sich mit ausgestreckten Beinen flach auf den Rücken und hebt zuerst den Kopf und dann die Beine leicht vom Boden ab. (Bild 24)

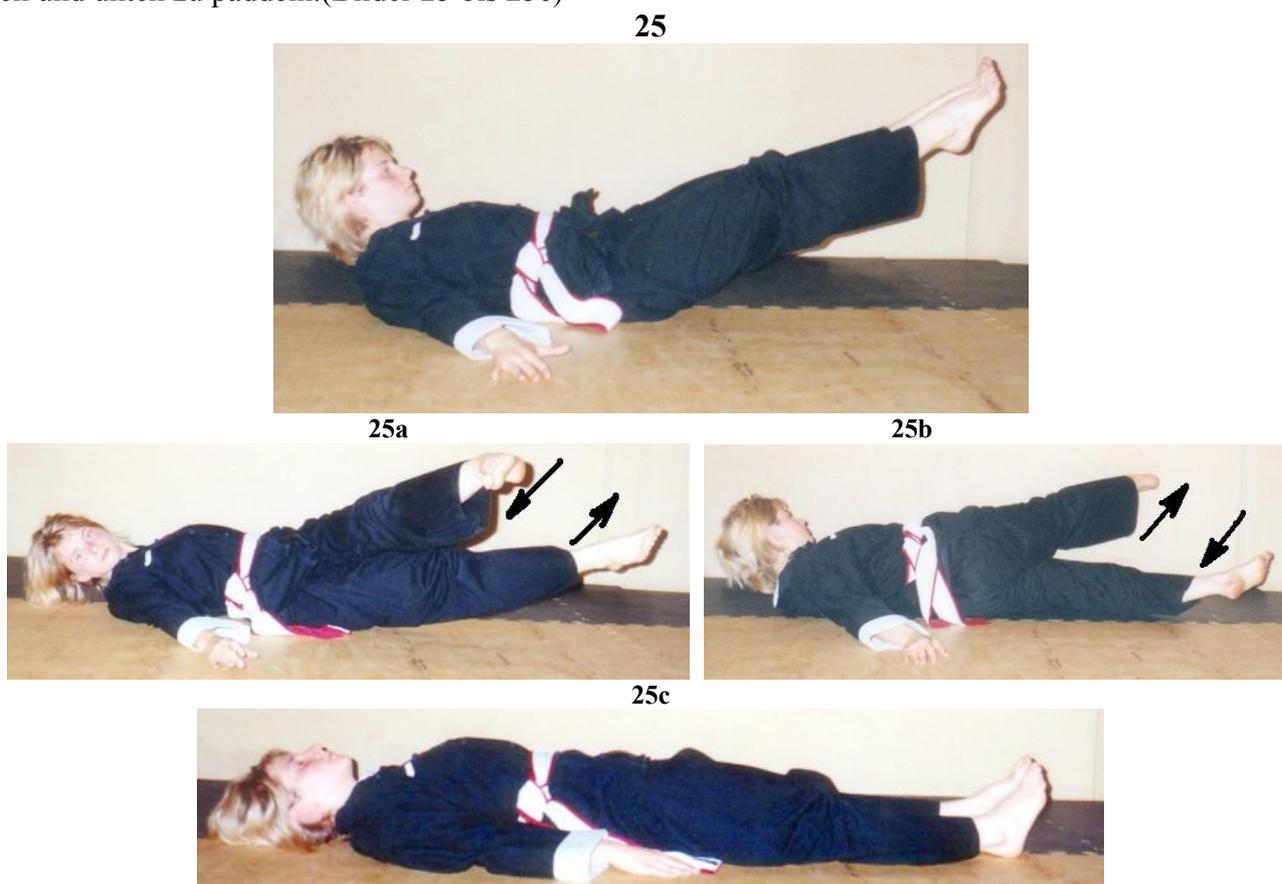
24



Dann beginnt man mit den Beinen zu paddeln und führt diese Bauchmuskelübung solange aus, wie es die eigene Konstitution erlaubt. Danach empfiehlt es sich kurz zu entspannen und die Bauchmuskeln leicht zu massieren. (Bilder 24a bis 24c)



2. Bauchmuskelübung: Gleiche Übung wie zuvor, nur dass die Beine seitlich ausscheren, statt nach oben und unten zu paddeln. (Bilder 25 bis 25c)



3. Bauchmuskelübung: Aus der gestreckten Liegeposition heraus zieht man abwechselnd das linke und das rechte Bein an sich heran und streckt es langsam wieder aus. (Bilder 26 bis 26c)

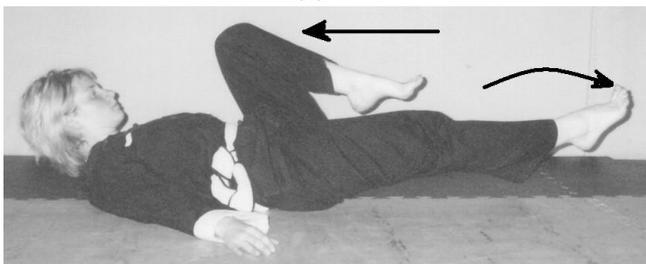
26



26a



26b

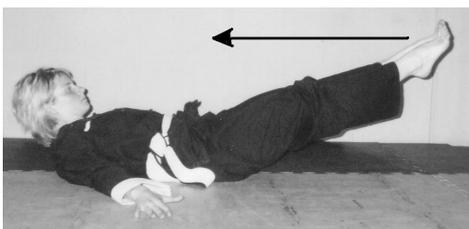


26c

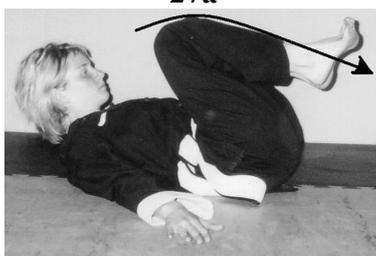


4. Bauchmuskelübung: Diesmal zieht man beide Beine gleichzeitig und langsam zu sich heran, und streckt sie wieder aus. (Bilder 27 bis 27c)

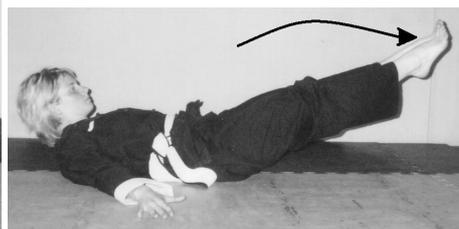
27



27a



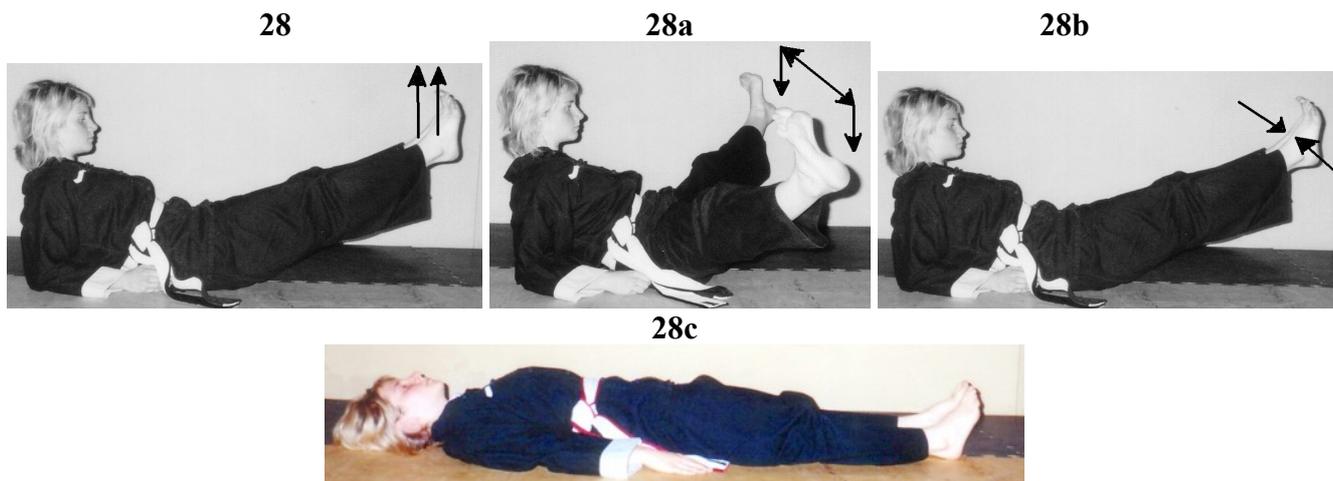
27b



27c

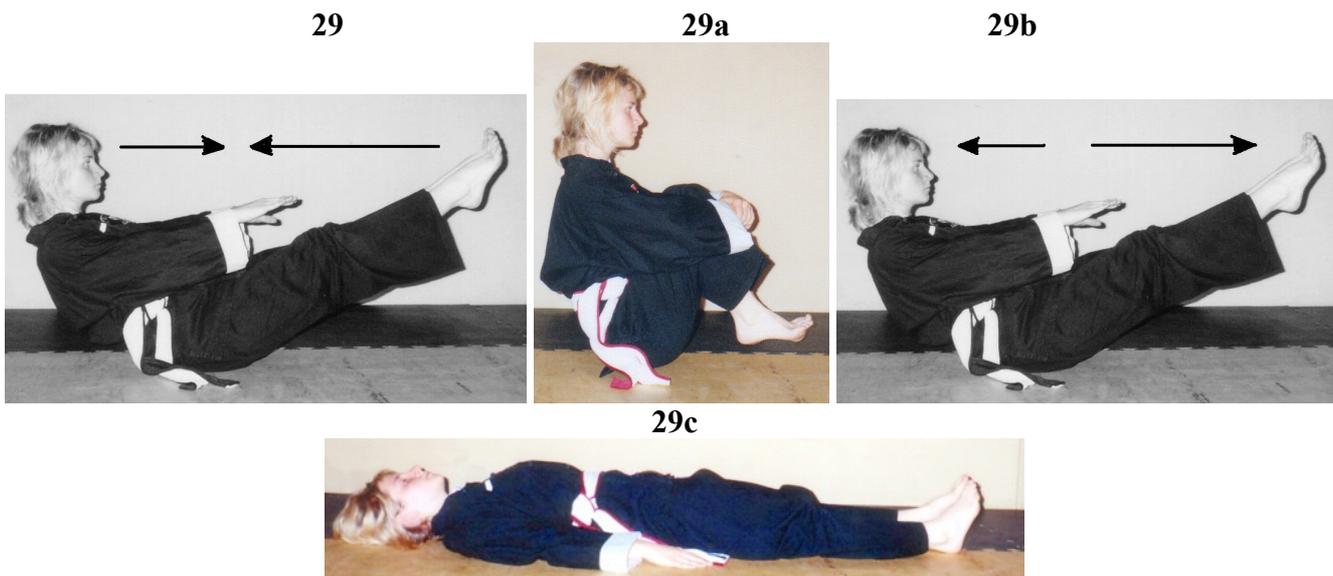


5. Bauchmuskelübung: Bei dieser Übung stützt man den Oberkörper auf den Ellenbogen auf. Beide Beine werden gespreizt angehoben, dort zusammengeführt und dann langsam wieder abgelassen. Diese kreisende Bewegung sollte auch umgekehrt mehrmals wiederholt werden. (Bilder 28 bis 28c)

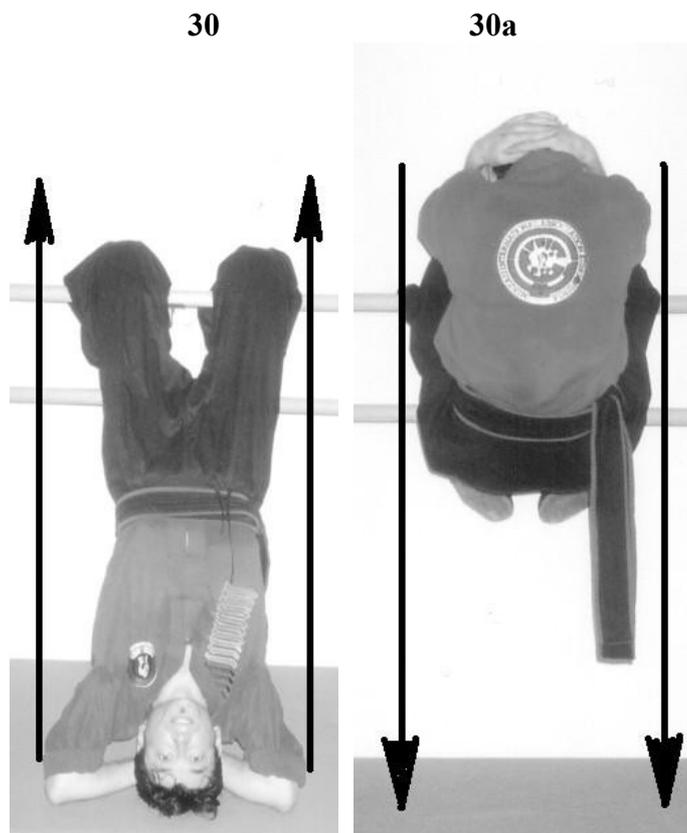


6. Bauchmuskelübung: Aus der Liegeposition heraus hebt man die Beine und den Oberkörper, sodass man nur noch mit dem Gesäß den Boden berührt. (Bild 29)

Langsam und gleichmäßig zieht man die Knie zum Oberkörper und streckt sie wieder aus. (Bilder 29a bis 29c)



7. Bauchmuskelübung: Die Bauchübung aus hängender Stellung (Abb. 30, 30a).

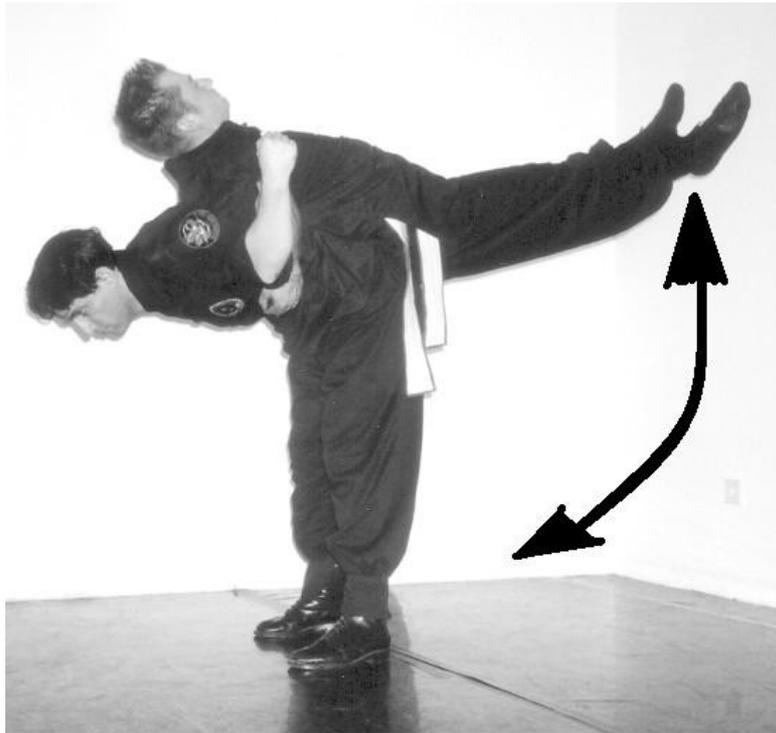


8. Bauchmuskelübung: Bauchübung beim Klimmzug (Abb. 31).



9. Bauchmuskelübung: Bauchübungen mit Partner (Abb. 32 bis 32b).

32



32a



32b



14. Liegestützen:

Liegestützen haben nicht nur eine positive Wirkung auf die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, sondern der gesamte Körper profitiert davon. Bei richtiger Ausführung werden alle Muskeln und Gelenke optimal belastet.

Es existiert eine Vielzahl von unterschiedlichen Möglichkeiten und Körperhaltungen, in denen sich Liegestütze durchführen lassen. Im Folgenden werden über die Grundform hinaus noch weitere Varianten vorgestellt, die jeweils verschiedene Körperzonen stärker belasten. Die Anzahl der Liegestütze bestimmt der Trainierende selbst und sie richtet sich nach dessen individueller Verfassung. Es empfiehlt sich nach jedem Trainingsintervall kurz auf den Knien auszuruhen bevor man mit der nächsten Einheit beginnt.

Liegestützübungen auf Asphaltstraße - Meister Jalilzadeh und seine Trainerteam - 1982



Zur Verhärtung der Fingerknöchel sollte ein Kung Fuka auch Liegestützen auf den Fäusten trainieren. Der härteste Bereich besteht aus den Knöcheln des Mittel- und Zeigefingers und wird im Kung Fu TO'A "Matto" genannt. Dazu sollte man eine harte Unterlage wie z.B. ein Holzbrett benutzen. (Bilder 33a,33b)

33a



33b



Erste Art von Liegstützen: Man positioniert die Fäuste etwa in Schulterbreite auf dem Boden und bringt Oberkörper, Hüfte und die gestreckten Beine in eine Linie. Das gesamte Gewicht ruht nun auf den „Mattos“ und den Zehenspitzen. (Bilder 34, 34a)



Zweite Art von Liegstützen: Man positioniert die Fäuste auf dem Boden und stellt den rechten Fuß hinter der rechten Hand. Das linke Bein ist so weit wie möglich nach hinten ausgestreckt und das Gesicht zeigt nach vorne. Diese Übung beansprucht besonders die Hüfte, den Rücken und die Oberschenkel. (Bild 35)

Am Anfang sollte man 3 Mal drücken und dann 1 Mal auf das linke Bein wechseln. (Bild 35a)
Danach wird der Rhythmus schneller und man wechselt nach jedem Drücken die Beine ab.



Dritte Art von Liegstützen: Man positioniert die Fäuste auf dem Boden und geht in die Hocke, sodass beide Knie zwischen den Armen sind. (Bild 36)

Dann klappt man schwungvoll in die Grundposition der Liegestütze auseinander, führt diese ein- bis dreimal durch und zieht sich wieder in die Hockstellung zusammen. (Bilder 36a, 36b)



36a



36b



Vierte Art von Liegestützen: Man positioniert die Fäuste wieder auf den Boden und streckt sich aus. Diesmal steht jedoch die Hüfte höher als der Oberkörper, und die Füße werden auf Schulterbreite auseinander gestellt. (Bild 37)

Dann beginnt man mit wellenförmigen Liegestützen, taucht also zuerst mit dem Kopf ab, dann mit dem Oberkörper und zuletzt mit der Hüfte und den Beinen. (Bilder 37a bis 37d)

Anschließend drückt man sich in der umgekehrten Reihenfolge wieder in die Anfangsposition zurück. (Bilder 37e bis 37h)

37



37a



37b



37c



37d



37e



37f



37g



37h



Fünfte Art von Liegestützen: Die Fäuste werden auf dem Boden und die Füße auf höhere Gegenstände positioniert. Die Oberkörper, die Hüfte und die Beine werden in einer Linie gestreckt gehalten. Der Abstand zwischen beiden Fäusten entspricht in etwa der Schulterbreite. Die einzige Verbindung zum Boden sind die Mattos (Abb. 38).

Langsam beginnt man mit der Kraft der Schultern und den Oberarmen den gesamten Körper nach unten zu führen. Ohne dass der Oberkörper den Boden berührt, kommt man wieder den gleichen Weg zurück. Die Distanz zwischen den Füßen und dem Boden kann langsam erhöht werden (Abb. 38 bis 38d).

38



38a



38b



38c



38d



Sechste Art von Liegestützen: “der Legestütz mit dem Sprung“ Die komplette Reihenfolge der Übung zeigen die Abbildungen 39 bis 39e.

39



39a



39b



39c



39d



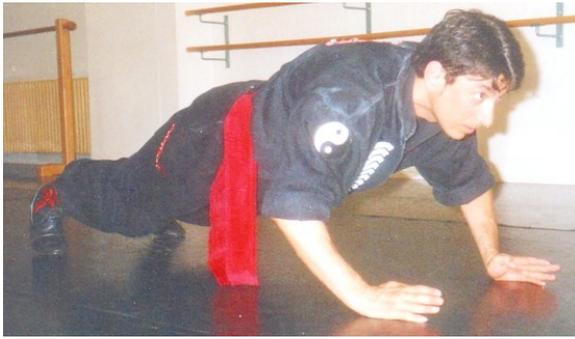
39e



35

Siebte Art von Liegestützen: Die Übung wird mit der Außenkante der Hände ausgeführt (Bilder 40, 40a).

40



40a



Achte Art von Liegestützen: Die Übung wird auf den Handgelenken ausgeführt (Bilder 41, 41a).

41



41a



Neunte Art von Liegestützen: Die Beine auseinander und die Daumen, Zeige-, und Mittelfinger ineinander verschränkt (Bilder 42 bis 42e).

42



42a



42b



42c



42d



42e



Zehnte Art von Liegestützen: Die unterschiedlichen Verstärkungen für die Finger. (Bilder 43 bis 43i)

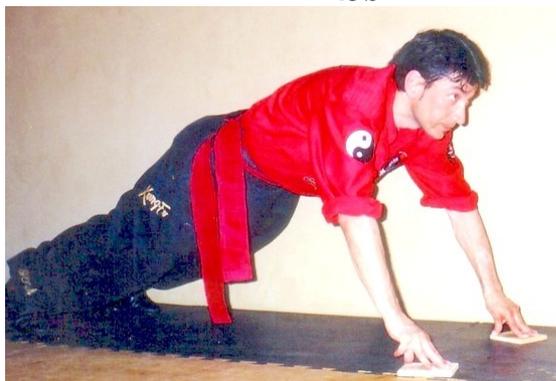
43



43a



43b



43c



43d



43e



43f



Übung für einzelnen Daumen: Beide Hände ganz gestreckt nach vorn.
Gleichmäßig Abwechseln, ein Mal auf den rechten Daumen und ein Mal auf den linken Daumen.

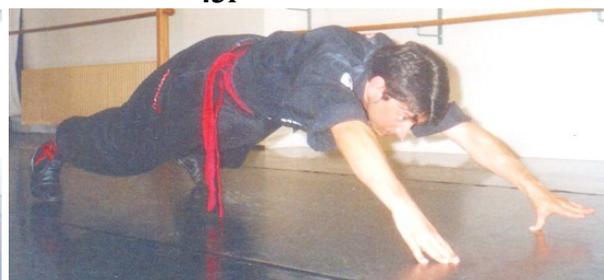
43g



43h

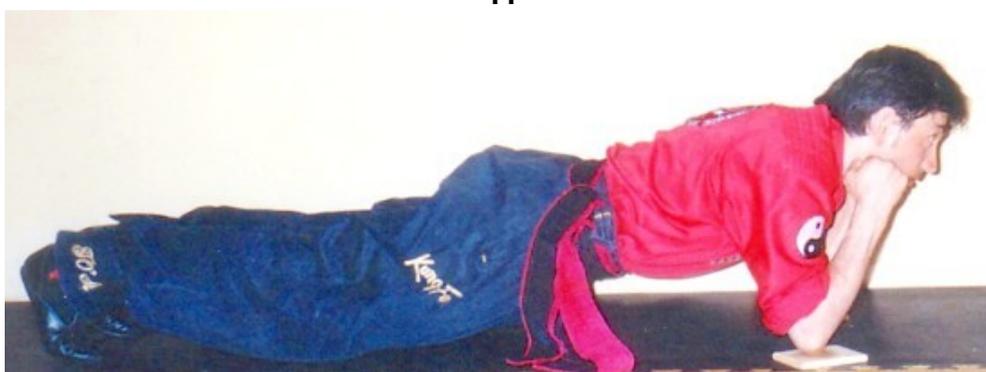


43i



Elfte Art von Liegestützen: Mit den Ellenbogen. Der ganze Ablauf soll mehrmals hintereinander wiederholt werden (Bilder 44 bis 44d).

44



44a



44b



44c



44d



Erst wird der ganze Oberkörper seitlich auf den rechten Ellenbogen gestützt, dann wird gezählt. Die gleiche Ablauf wird auch mit der linken Seite ausgeführt (Bilder 45, 45a).

45



45a



Zwölfte Art von Liegstützen: Mit nur einer Hand (Bilder 46 bis 46c).

46



46a



46b



46c



Dreizehnte Liegstütze: Liegstütze für den Nacken Abb. 47, 47a.

47



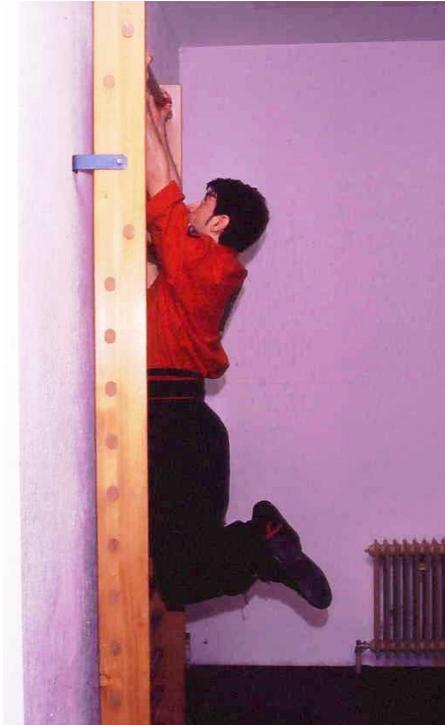
47a



15. Klimmzüge:

Abb. 48 und 48a zeigt die erste Variante von vorne

48



48a



Abb. 48b und 48c zeigt die zweite Variante von hinten

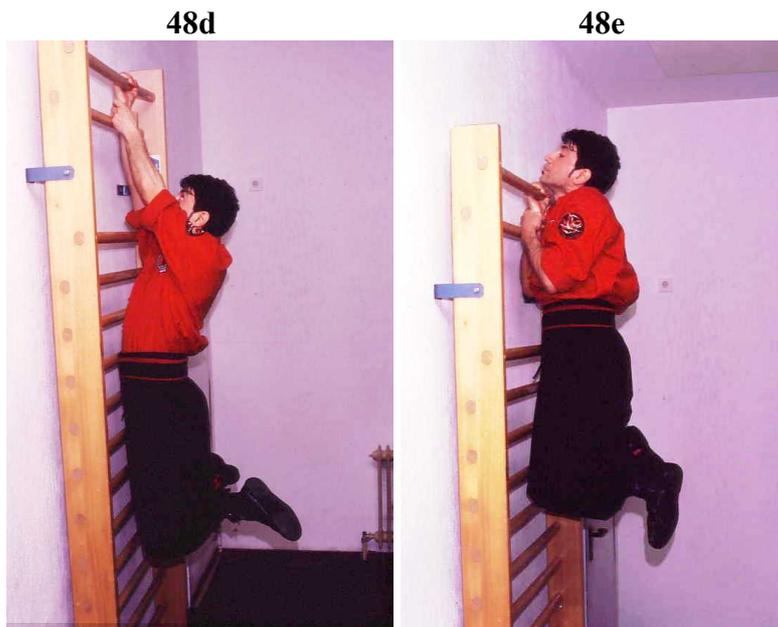
48b



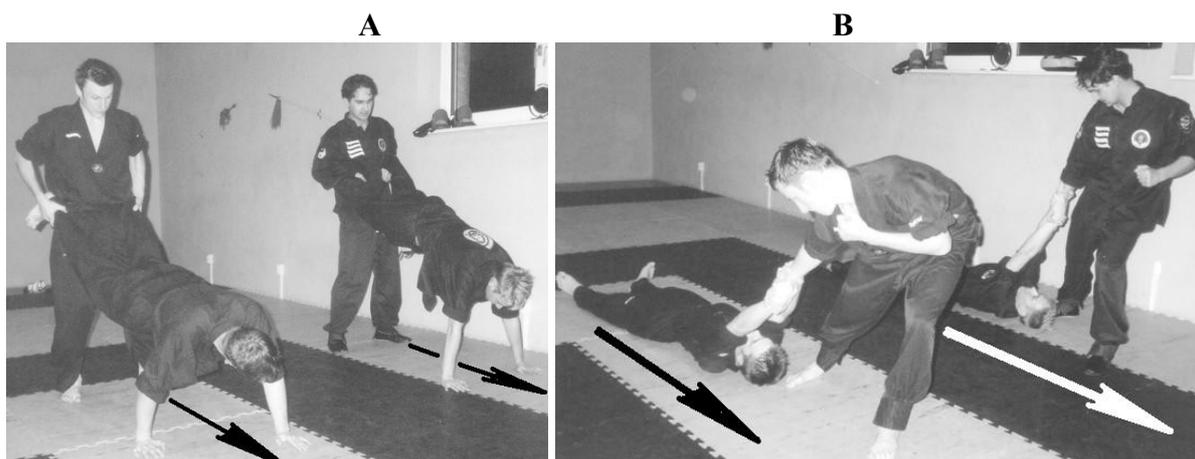
48c



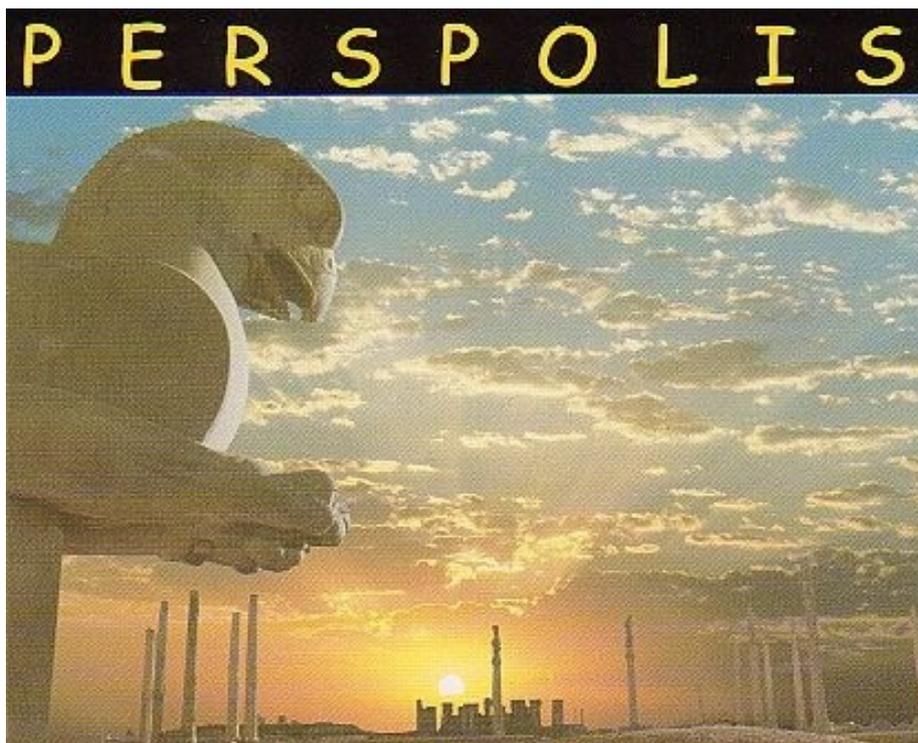
Abb. 48d und 48e zeigt die dritte Variante mit einer Hand



Weitere Kraftübungen für die Arme



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