

KUNG FU TOA IN DEUTSCHLAND

(4. Abschnitt)

Handtechniken von Kung Fu 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

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

(4. Abschnitt)

	Seite
Die Handtechniken von Kung Fu TO'A	4
Die Bedeutung vom verschlüsselten persischen Wort "Matto"	4
Die wichtigsten Verteidigungen mit den Händen	5
Schattentechniken	5
"Schock" bei den Schattentechniken	5
"Chinno" od. das Kraftverteilen	5
„Gado“	9
1. Verteidigung "Blocktechnik"	13
2. Verteidigung "Dom-Ma"	14
3. Verteidigung "Af-Ma"	16
4. Verteidigung "Oranto"	17
5. Verteidigung "Orato"	19
6. Verteidigung "Unterarmabwehrblock"	20
7. Verteidigung "Weima-Doma"	20
8. Verteidigung "Wei-Sah" od. "Weis-Kinneh"	21
9. Verteidigungen "Soyetto"	23
10. Verteidigungen "Hai-Ma" und "Hat-Toyo"	23
11. Verteidigungen "Ghaychi" od. "Scheretechnik"	24
12. Verteidigungen "Kafdast" od. "Handfläche"	24
Handtechnik "Königsfalkenstellung"	25
13. Verteidigung "Hotto"	27
14. Verteidigung "Faustkreuztechnik"	29
Die wichtigsten Angriffstechniken mit den Händen	31
1. Schlagtechnik "Matto"	31
Mattoführung zum Kopf?	33
2. Schlagtechnik "Seitliche Matto"	33
3. Schlagtechnik "Hakenmatto"	34
4. Schlagtechnik "Aufwärtsmatto" und "Doppel-Aufwärtsmatto"	35
5. Schlagtechnik "Yetteh-Matto", "kurze Yetteh-Matto", "Doppel-Rückstoß-Matto"	36
6. Schlagtechnik "Tiefschlagsmatto" und "Doppel Tiefschlagsmatto"	39
7. Schlagtechnik "Do-Matto" und "Faustkreuztechnik"	40
8. Schlagtechnik "Taisabaki" od. "Taisavaki"	42
9. Schlagtechnik "Doma-Matto" und "Doppel Doma-Matto"	43
10. Schlagtechnik "Vietnamesische Matto"	44
11. Schlagtechnik "Unklassische Matto" od. "Haida" und "Kettenfaust"	45
12. Schlagtechnik "Toran-Ma-Matto"	48
13. Schlagtechnik "Fingerstiche"	48
14. Schlagtechnik "Krallen des Tigers"	50
15. Schlagtechnik "zwei Fingerstiche"	52
16. Schlagtechnik „Skorpion“ oder „Ein Fingerstich“	52
17. Schlagtechnik "Schlangenstich"	53
18. Schlagtechnik "Schlangenbiss"	54
19. Schlagtechnik "Soyetto"	54
20. Schlagtechnik "Ghaychi" od. "Scheretechnik"	58
21. Schlagtechnik "Flache Faust" und "Doppel-Flache Fäuste"	58
22. Schlagtechnik "Kafdast" od. "Handfläche"	61
23. Schlagtechnik "Spezielle Handtechnik von Weima-Bato"	62
24. Schlagtechnik "Vogelschnabelstoß"	62
25. Schlagtechnik "Hotto"	65

4. Abschnitt

Die Handtechniken von Kung Fu TO'A

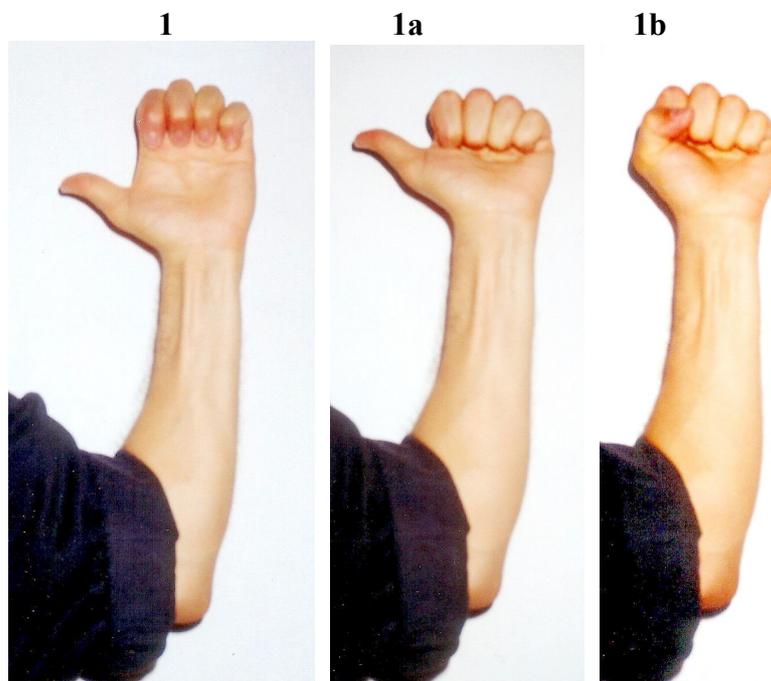
Die Hände eines Menschen sind im Nahkampf die schnellsten Verteidigungs- und Angriffsglieder, die er besitzt. Die zwei schwächsten Bereiche des Körpers sind der Kopf- und Halsbereich, weil sich dort die empfindlichen Augen, Nase, Ohren, Schläfe, Unterkiefer, Kehlkopf und das Genick befinden. Dank der Schultern, Ober- und Unterarme kann man sie jedoch bestens schützen.

Die Erfahrungen beweisen, dass ein leichtgewichtiger Kämpfer (kleinere Menschen) gegen schwergewichtigere (größeren Menschen) im Vollkontakt keine besondere Chance hätte, wenn er sich ständig nur verteidigen würde. Deswegen ist es am Sinnvollsten, wenn man die Kunst des Verteidigens, Angreifens und deren Kombination komplett beherrschen kann.

Es ist sehr wichtig zu wissen, dass die extreme Körperkraft eines Menschen für sich alleine genommen niemals einen ausgezeichneten Kämpfer zaubern kann. Erst durch die Kombination und Zusammenarbeit von Kraft, Schnelligkeit, einem wachsamem Auge, einem starken innerem Instinkt, langjähriger Kampferfahrung und ein geeigneter mentaler Zustand des Menschen wird es möglich zu einem ausgezeichneten Kämpfer zu werden.

Bevor man damit anfängt die allgemeinen Handtechniken zu erlernen, sollte man wissen wie die Hände am besten zu ballen sind um keine Verletzungen an den Fingergelenken zu bekommen.

Am besten sollten alle vier Fingerspitzen zusammen beginnen auf die Handfläche zu rollen bzw. sollten die Finger sich Glied um Glied zur Handfläche biegen. Anschließend wird der Daumen über die Zeige- bzw. Mittelfinger geführt. Der Daumen darf nicht weiter als bis zum Mittelfinger geführt werden. Die Muskulaturen der Arme dürfen nicht durch eine stark geballte Faust sehr gespannt sein, da dadurch die Beweglichkeit und Schnelligkeit der Hand negativ beeinflusst wird. (Bilder 1 bis 1b)



Die Bedeutung vom verschlüsselten persischen Wort "Matto": Der Ausdruck "Matto" bezeichnet allgemein der **Faustschlag** in unseren TO'A-Stil.

"Matto" bedeutet auch "Ich und Du" bzw. unsere **Vereinigung** "Zusammengehörigkeit".

Die wichtigsten Verteidigungen mit den Händen

Ein Kung Fuka soll bei der Durchführungen aller Techniken ganz konzentriert und aufmerksam sein. Deswegen wäre nach der Aufwärmung ein paar Minuten Zen und Meditation sehr hilfreich. Alle Techniken sollten erst ganz langsam und schrittweise geübt werden, denn ein schneller Fortschritt kann nur durch regelmäßiges Training und einen freien Geist erfolgen.

Grundsätzlich gilt in Kung Fu TO'A, wenn ein Arm als Verteidigung oder als Angriff eingesetzt werden sollte, wird der andere Arm als Reaktion in entgegengesetzter Richtung verwendet damit die Technik am kraftvollsten, schnellsten, und genauesten zum Ziel hin durchgeführt werden kann. Falls beide Arme gleichzeitig zusammen als Deckung, Schlagtechnik oder als Kombination von beiden benutzt werden sollten, dann wird der Körper durch unterschiedliche Manövrierungen als Reaktion für die Arme verwendet.

Schattentechniken

Die Bewegungsabläufe wie Hand- und Kicktechniken, die ohne Kontakt bzw. Treffen in die Luft eingesetzt werden, bezeichnet man als Schattentechniken. Man trainiert allein bzw. man trainiert mit seinem Schatten.

“Schock“ bei den Schattentechniken

Es muss jedem ganz klar sein, dass die Triebkraft der Handtechniken nicht nur aus den Schulter- und Armmuskulaturen, sondern auch aus Körper, Hüfte und Beinen kommt. Jede Schlag- oder Abwehrtechnik sollte explosionsartig mit Hilfe von richtiger Reaktion, Körperzirkulation, und Atemtechnik bzw. dem Schreien durchgeführt 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.

Chinno od. Chinna

Chinno im TOA bedeutet das **Kraftverteilen** und es wird Ende einer Technikkombination eingesetzt. Die Durchführung von Chinno ist gleichzeitig mit beiden Händen und die Anwendung kann sowohl als Verteidigung als auch als Angriff verwendet werden. Es gibt 3 verschiedene Arten von Chinno.

1. Chinno von Ana-Toa, 2. Chinno von Ata-Do, und 3. Chinno von Su-To.

1. Chinno von Ana-Toa:

Die Hände zeigen nach außen mit je etwa 45 Grad Winkel zum eigenen Körper. Jeder Arm hat einen Winkel für fast 175° (nicht ganz gestreckt). Die Distanz zwischen den Fäusten ist etwa doppelt so weit, wie die eigene Schulterbreite.

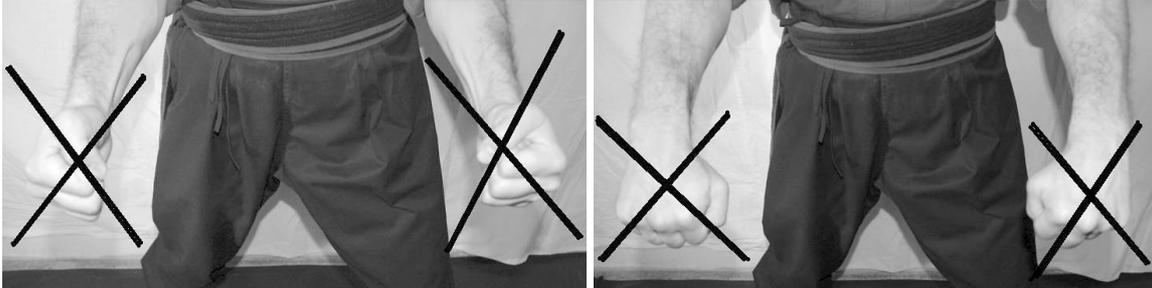


2. Chinno von Ata-Do:

In der Stellung "Rato" strecken sich die Fäuste nach vorne aus. Jeder Arm hat einen Winkel für fast 175° (nicht ganz gestreckt). Die Distanz zwischen den Fäusten ist etwa so weit, wie die eigene Schulterbreite.



richtig



3. Chinno von Su-To:

Hier in der Stellung "Rato" strecken sich die Fäuste nach vorne aus und gleichzeitig drehen sich beide Handgelenke und anschließend werden beide Hände wie zwei "Oranto" von innen nach außen gezogen. Jeder Arm hat einen Winkel von fast 135°. Die Distanz zwischen den Fäusten ist etwa Doppel so groß wie die eigene Schulterbreite (Bilder1 bis 1c).

1



1a



1b



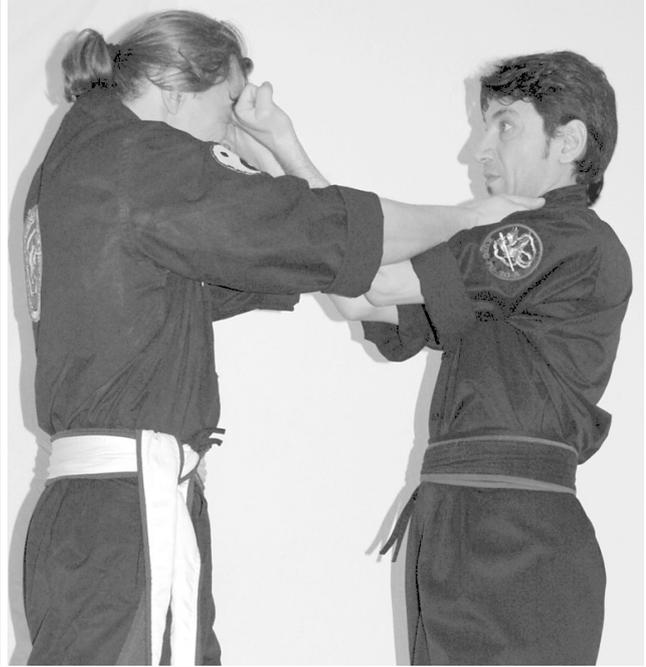
1c



A



B



C



Gado

Gado od. Bereitschaftsstellung ist eine Pose bzw. Haltung, die mit beiden Händen gleichzeitig durchgeführt wird. Gado wird aus unterschiedlichen Stehstellungen zum Anfang oder Ende von Technikabläufen eingesetzt. Bei der Durchführung von langen Techniken im TOA-Stil kann Gado als kurze Pause zwischendurch verwendet werden. Es gibt unterschiedliche Handtechniken "Gado" im TO'A-Stil.

Gado "Hai-Ma" von 1. Stufe (Ana-Toa)



Gado "Do Matto" von 2. Stufe (Ata-Do)

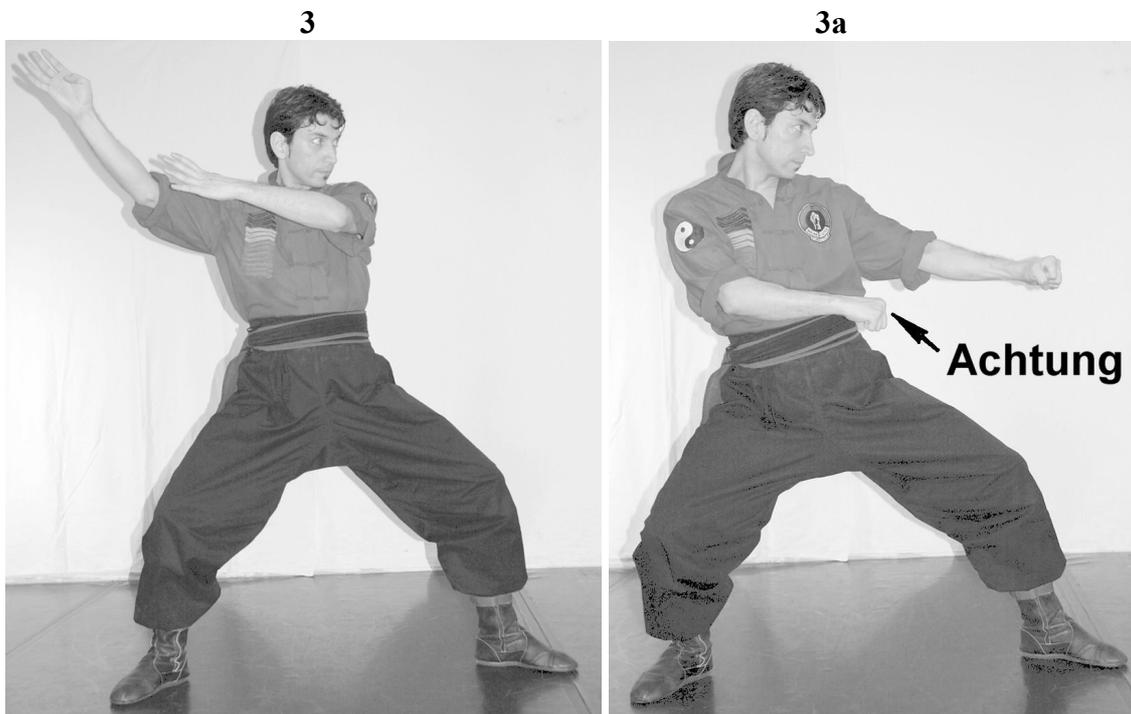


Gado "Su-To" von 3. Stufe:

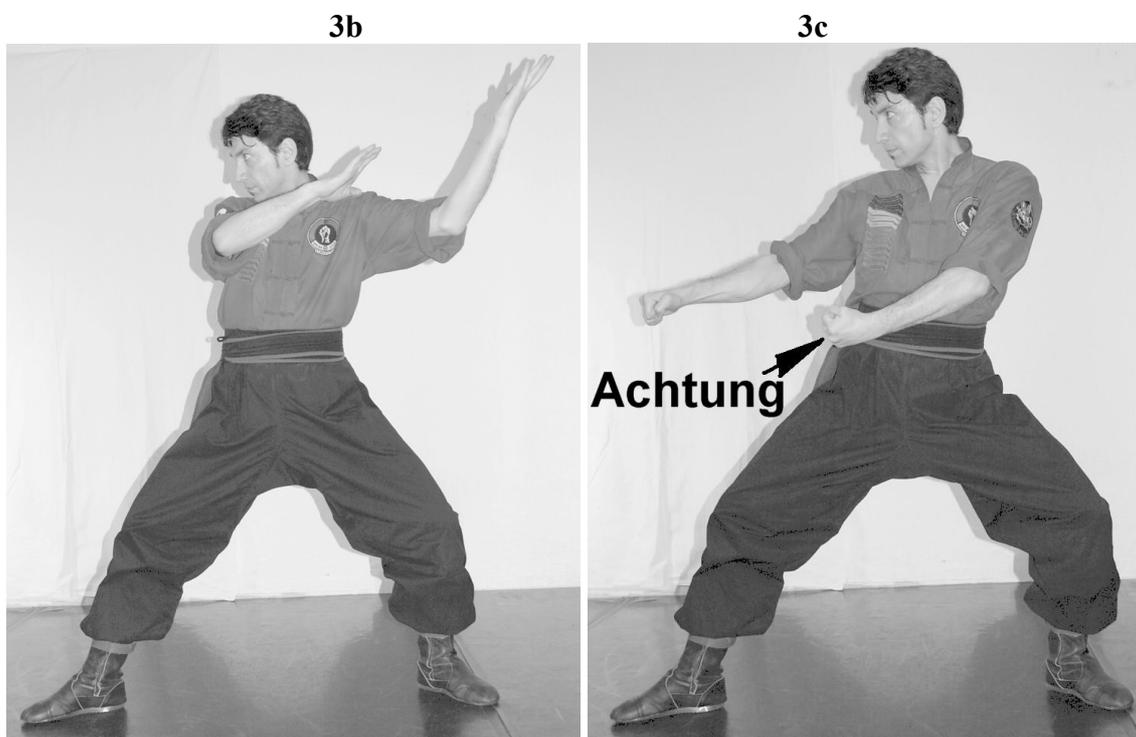
Gado "Su-To" wird nicht nur in 3. Stufe sondern auch in höheren Stufen eingesetzt. Der Einsatz Gado "Su-To" ist in der Stellung "Horaima-Rato" vor oder nach Kickstechniken.

Die Durchführung beiden untenstehenden Varianten (A u. B) in „Su-To“ sind richtig.

A. Neue Variante von Gado "Su-To" (Bilder 3 und 3a).



B. Alte Variante von Gado "Su-To" (Bilder 3b und 3c).



Drei Arten von Gado in 4. Stufe (Sam-Sama-E)



Gado "Mayan-Na" 5. Stufe



Gado von 6. Stufe (Kuan-Na und Westa-Mayana)



2 Arten von Gado in 7. Stufe (Waima-Bato)



1. Verteidigung "Blocktechnik":

Die beiden inneren Unterarmbereiche treffen sich komplett zusammen und eine Faust biegt sich von dem Handgelenk aus auf das andere Handgelenk um die Unterarmmuskulaturen härter und widerstandsfähiger werden zu lassen. Hier wird sich der Oberkörper als Reaktion entgegen der Richtung der Hände zurückziehen. Diese Verteidigung ist besonders nutzbar, wenn man unter der Attackierung von schnellen Fäusten, Kicks oder stabilen Gegenständen wie langen Stöcken ist. (Bilder 2 bis 2d)

2



2a



2b



2c



2d

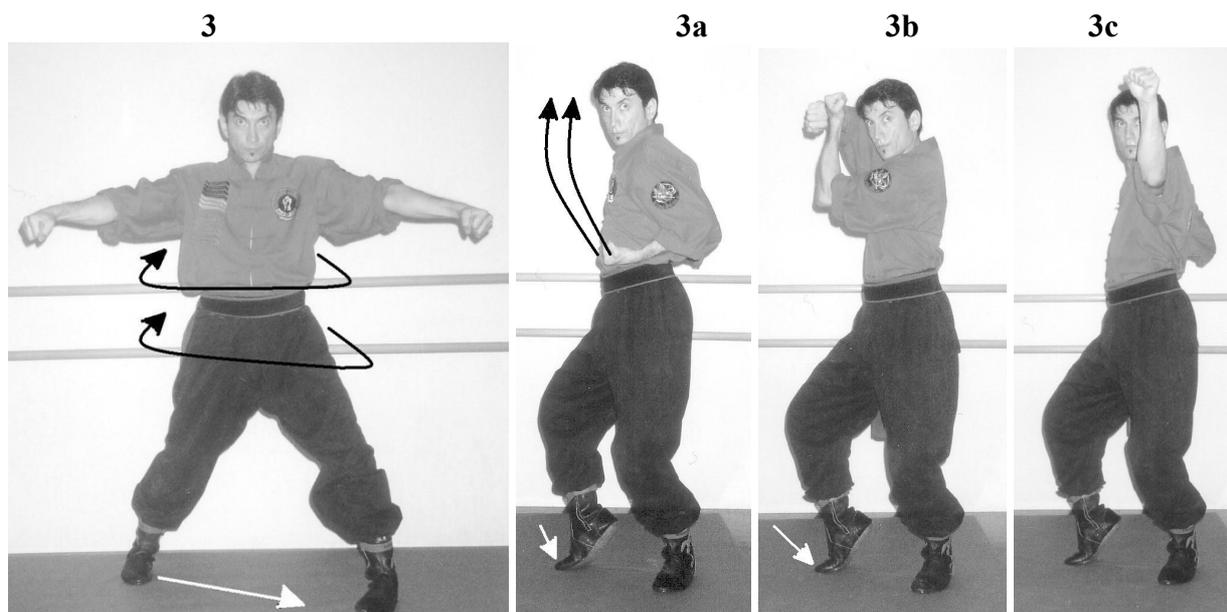


2. Verteidigung „Dom-Ma“:

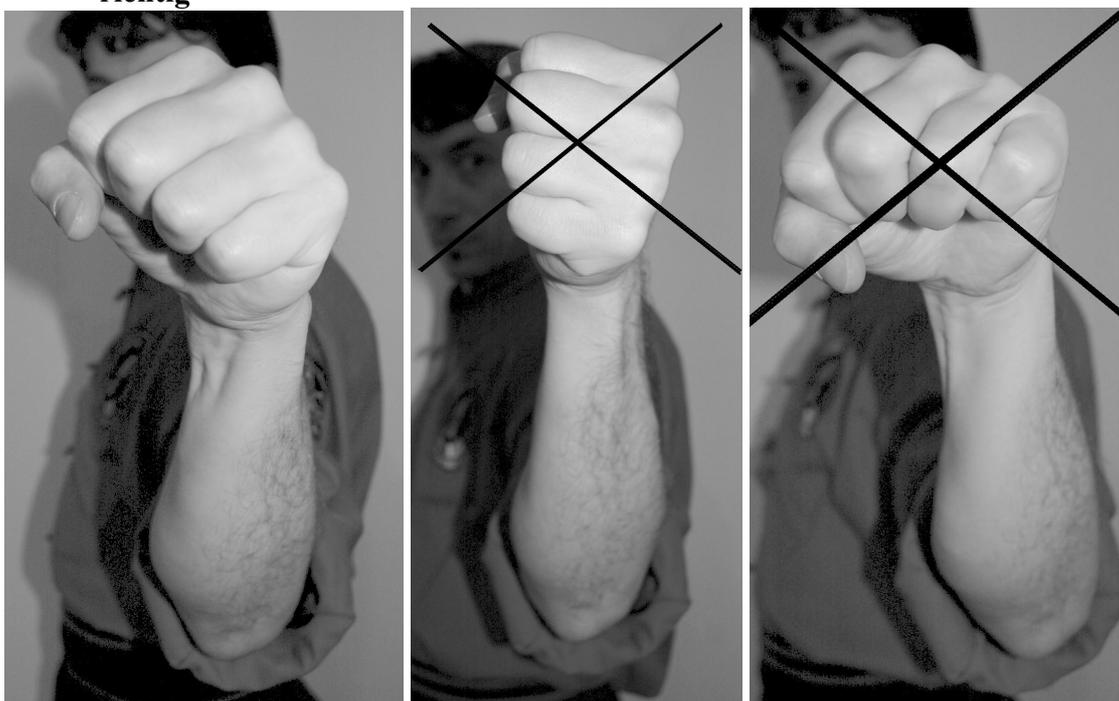
Es wird gegen direkte Schläge als Verteidigung des Kopfes und des Halses benutzt und meistens mit einer „Blocktechnik“ vervollständigt.

Die Hände nähern sich von der Position „Chinno“ (Bild 3) zu dem Körper und gleichzeitig wird das hintere Bein zum vorderen Bein gezogen und der senkrechte Körper weicht zur Seite (Bild 3a). Beide Hände werden gleichzeitig nach oben geleitet bis die beiden Unterarme miteinander (rücken auf rücken) etwa einen 90 grad Winkel bilden (Bild 3b). Der senkrechte Unterarm wird als Verteidigung in einem 135 grad Winkel von der inneren Seite des Oberkörpers nach außen geführt und gleichzeitig wird der waagerechte Unterarm als Reaktion auf die Rippen zurückgezogen (Bild 3c). Die komplette Bewegung von der Anfangs- bis zur Endstellung soll flüssig hintereinander ausgeführt werden.

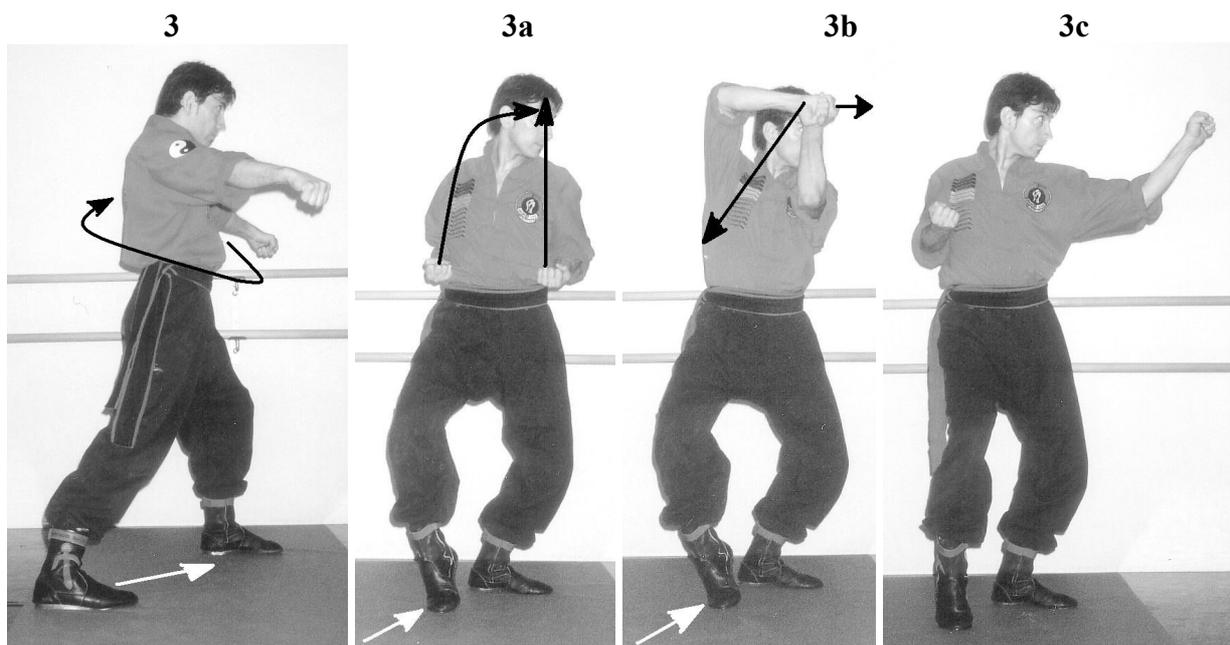
Die Führung von „Dom-Ma“ von vorne.



richtig



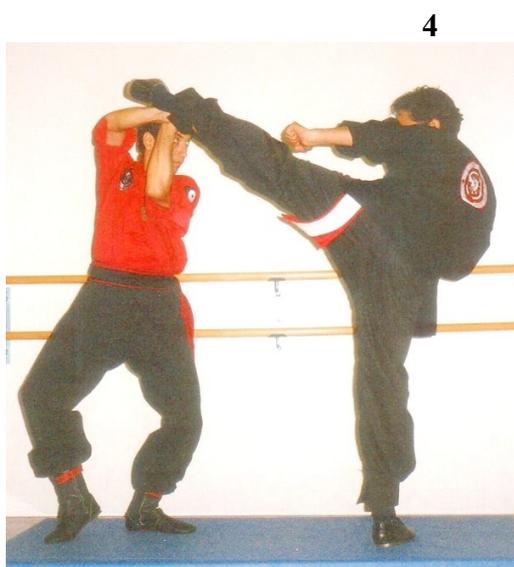
Die Führung von „Dom-Ma“ seitlich.



richtig



Abb. 4, und 4a zeigen die Anwendung dieser Verteidigung gegen einen Angriff.



Eine andere Variation wäre, wenn der waagerechte Unterarm als zweite Dom-Ma bzw. Deckung an der Seite des Kopfes verwendet wird (Bild 4b).

4b



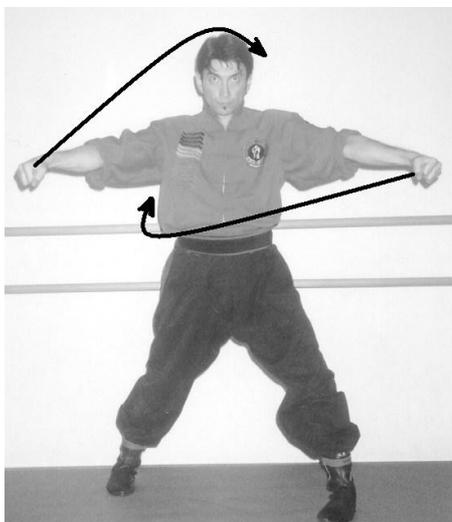
3. Verteidigung „Af-Ma“:

Es wird gegen verschiedene Angriffe (Schläge, Tritte, Stockattacken, ...) von oben nach unten als Verteidigung von Körper, Hals und Kopf benutzt und meistens mit einer „Blocktechnik“ vervollständigt. Ein Unterarm wird vom unteren Bereich des Bauches ganz nah an dem Körper bis zum oberen Bereich des Kopfes geführt und gleichzeitig wird der andere Arm als Reaktion von oben nach unten seitlich auf den Gurt geführt. Die geballte Faust von „Af-Ma“ dreht sich ein bisschen nach außen um die Muskulatur des Unterarmes stabiler und widerstandsfähiger zu machen (Abb. 5 bis 5b).

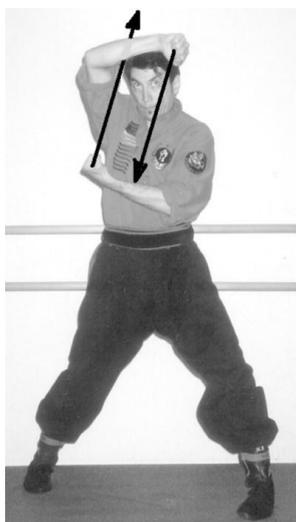
Als Treibkraft des rechten Af-Ma spielt eine minimale Zirkulation der rechten Hüfte und des Oberkörpers um die Körperachse nach links eine große Rolle.

In umgekehrter Richtung funktioniert dies beim linken „Af-Ma“.

5



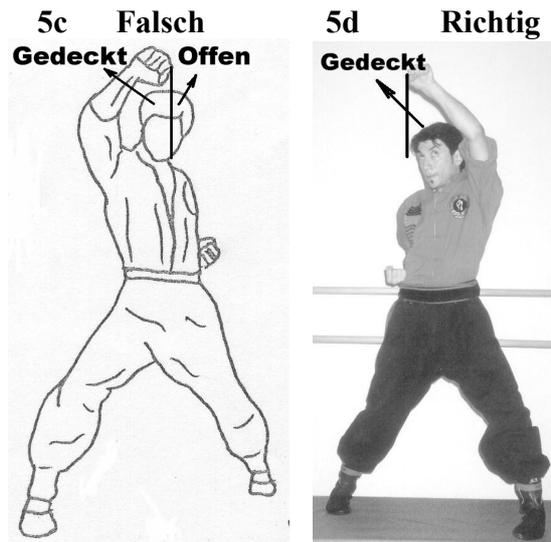
5a



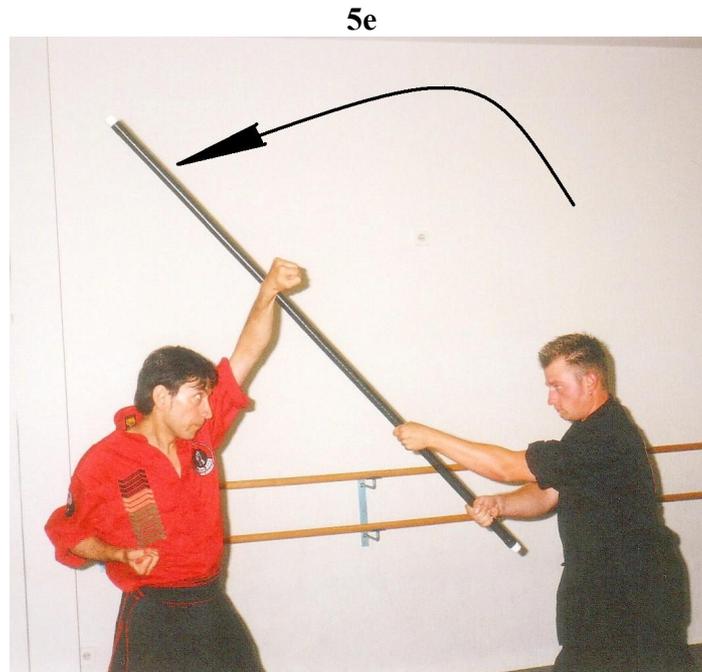
5b



Abb. 5c, und 5d zeigt falsches und richtiges „Af-Ma“.



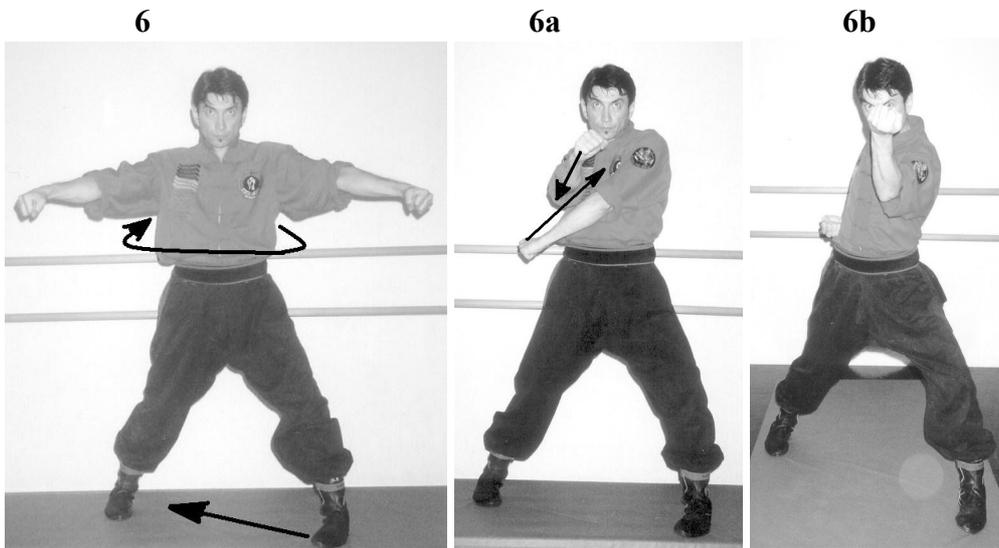
Die Führung von „Af-Ma“ gegen einen Angriff. (Bild 5e)



4. Verteidigung „Oranto“:

Der Unterarm wird zur Verteidigung des Körpers od. Kopfes eingesetzt. Es gibt **zwei Arten von „Oranto“**. In beiden Fällen werden sich die geballten Fäuste von „Oranto“ ein bisschen nach außen drehen um die Muskulatur des Unterarmes stabiler und widerstandsfähiger zu machen. Der Oberkörper wird sich etwa im 45 grad Winkel um die Körperachse drehen.

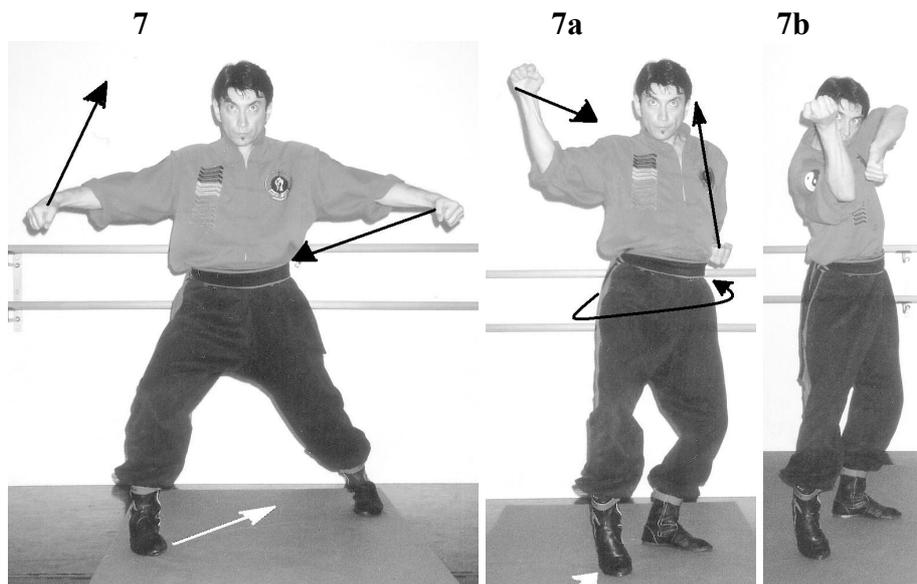
Die erste Art wäre die Verteidigung mit der inneren Seite des Unterarmes, der von innen nach außen geführt wird. Gleichzeitig wird der andere Arm als Reaktion entgegen der Richtung des Oranto seitlich auf den Gurt geführt. (Bilder 6 bis 6b)



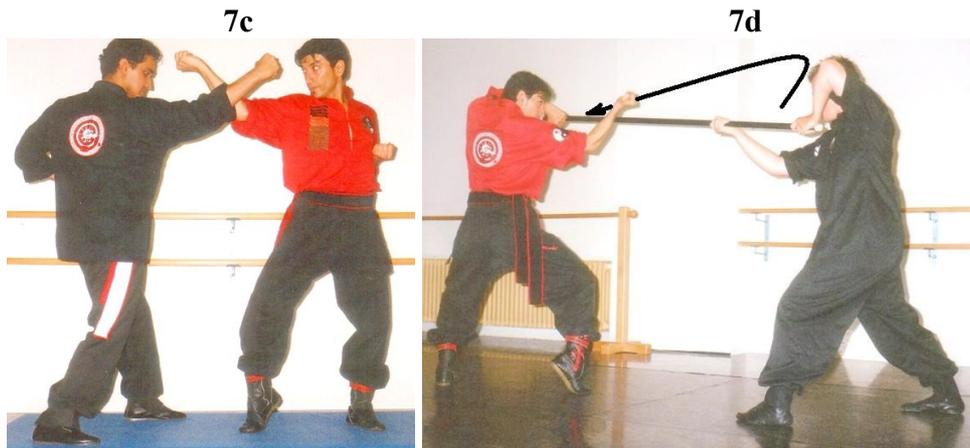
Die Führung von Oranto gegen einen Angriff (Abb. 6c,6d).



Die zweite Art wäre die Verteidigung mit der äußeren Seite des Unterarmes, der von außen nach innen geführt wird. Gleichzeitig wird der andere Arm als Reaktion entgegen der Richtung des Oranto seitlich auf den Gurt geführt oder als Deckung des Kopfes verwendet. (Bilder 7 bis 7b)

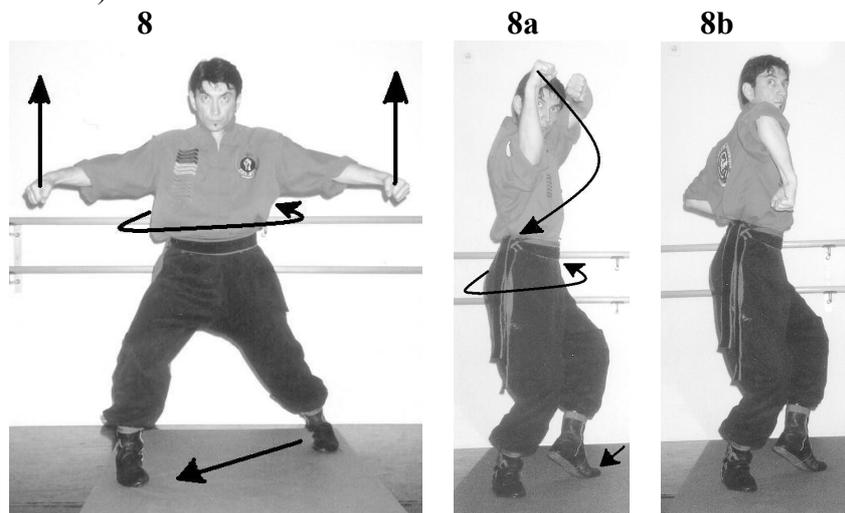


Die Führung von „Oranto“ gegen einen Angriff (Abb. 7c,7d).

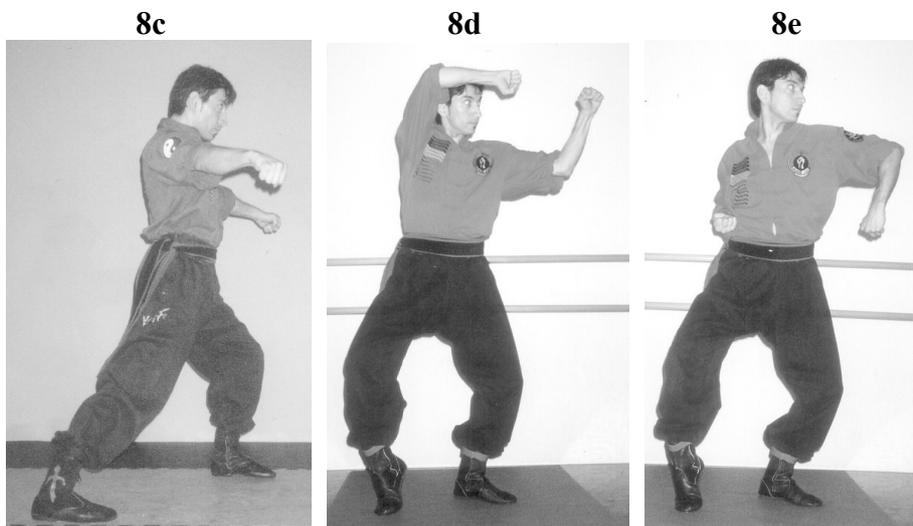


5. Verteidigung „Orato“:

Es ist eine ideale Abwehr für die Seite des Körpers gegen Schläge oder Tritte. Nachdem sich der senkrechte Körper zur Seite abweicht wird der Unterarm der vorderen Hand in einem etwa 90 grad Winkel zum Oberarm nach unten ausgeführt. Die andere Hand könnte gleichzeitig entweder auf die Seite des Körpers als Reaktion des Orato zurückgenommen werden oder sie wird als Deckung des Kopfes eingesetzt. (Bilder 8 bis 8b)



Die Seitenansicht von der Führung des Oratos (Abb. 8c bis 8e)



Die Führung von "Orato" gegen einen Angriff (Abb. 8f).

8f



6. Verteidigung "Unterarmabwehrblock":

Diese Abwehr wird gegen direkten Angriff zum Oberkörper von der Stellung "Kleine Unklassische Rato" eingesetzt. Dabei wird sich der Körper etwa im 90 grad Winkel um die Körperachse drehen. Nachdem sich der senkrechte Körper zur Seite abweicht wird der Unterarm der vorderen Hand in einem etwa 90 grad Winkel zum Oberarm nach unten ausgeführt. Die Kraft dieser Technik kommt durch den Körpereinsatz und den Druck der anderen Hand. (Bilder 1 bis 3)

Achtung: Diese Technik kann auch als Hebeltechnik eingesetzt werden und sie wird in Sam-Sama-E (4. Stufe), Mayan-Na (5. Stufe) und Dam (14. Stufe) angewendet.

1



2

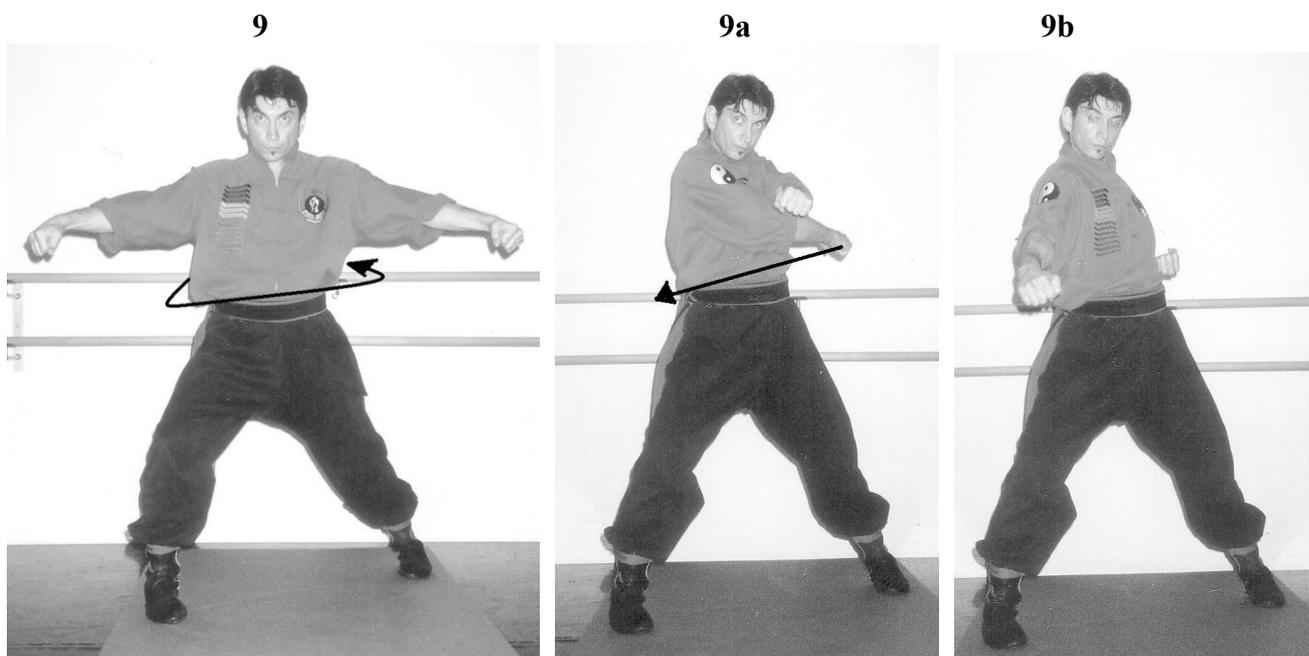


3

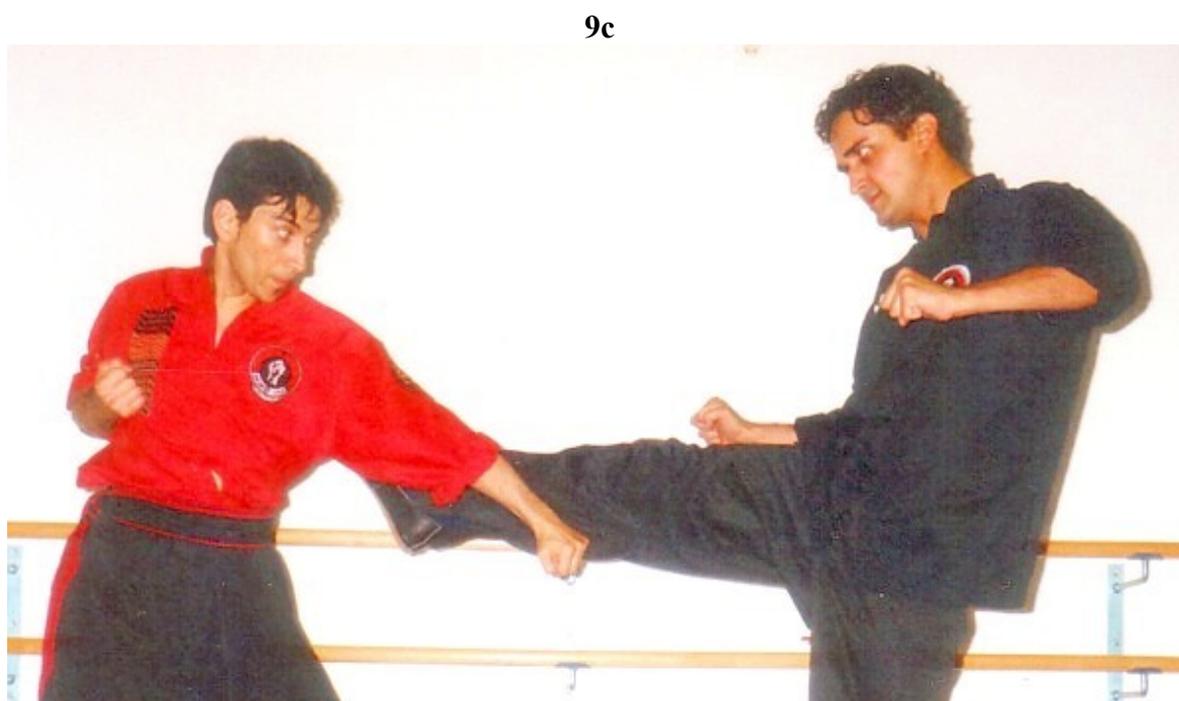


7. Verteidigung "Weima-Doma":

Diese Verteidigung wird gegen Tieftritte oder Tritte zum Bauch eingesetzt. Die geballte Faust der vorderen Hand wird mit Reaktion von der anderen Hand seitlich nach Vorne (von innen nach außen) geführt. Der Oberkörper soll sich so senkrecht wie möglich (zwischen 45 bis 90 grad Winkel) um seine Achse drehen. (Bilder 9 bis 9b)



Die Führung von „Weima-Doma“ gegen einen Angriff (Abb. 9c).

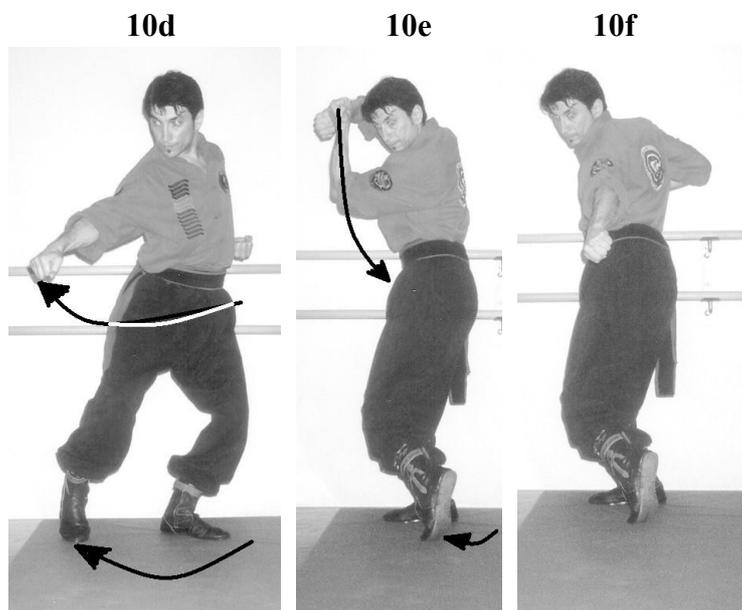
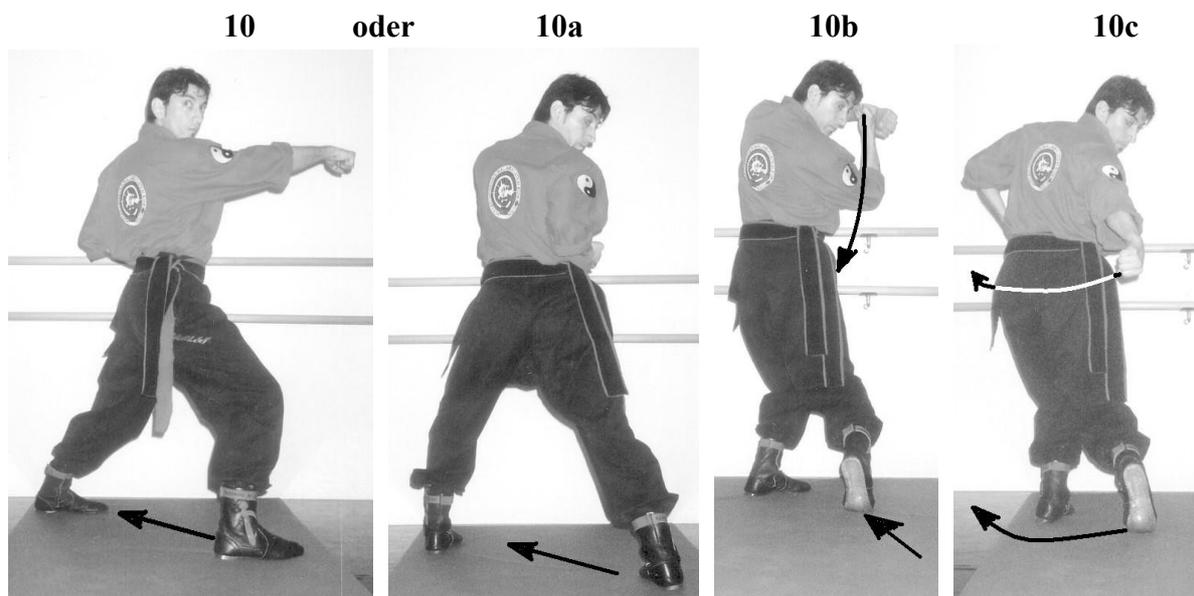


8. Verteidigung „Wei-Sah“ od. „Weis-Kinneh“:

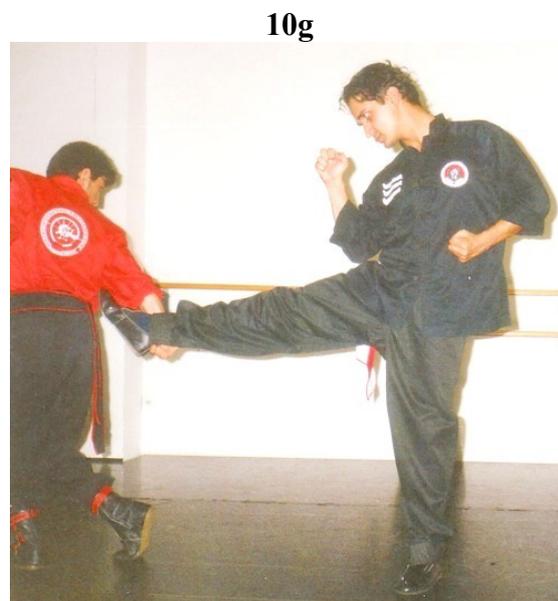
Diese Verteidigung ist zur Abwehr gegen Tieftritte, Tritte zur Seite, Taille oder gegen die Angriffe von hinten geeignet.

Nachdem man den Angriff von der Seite oder von hinten gespürt hat, wird sich das nähere Bein zum Angreifer zum anderen Bein zurückziehen und zwar werden die Knie so nah nebeneinander gestellt, dass der Unterleib hervorragend geschützt ist. Gleichzeitig setzt die nähere geballte Faust und der gestreckte Unterarm die fegeartige „Wei-Sah“ ein. Mit einem schnellen Beinwechsel kann man den ganzen Ablauf von „Wei-Sah“ wieder umgekehrt ausführen (Abb.10, bis 10f).

Achtung: Die geballte Faust von „Wei-Sah“ dreht sich ein bisschen nach außen um die Muskulatur des Unterarmes stabiler und widerstandsfähiger zu machen.

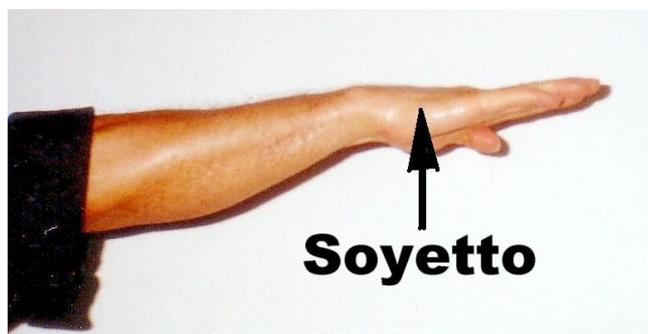


Die Führung von "Wei-Sah" gegen einen Angriff (Abb. 10g).



9. Verteidigungen "Soyetto":

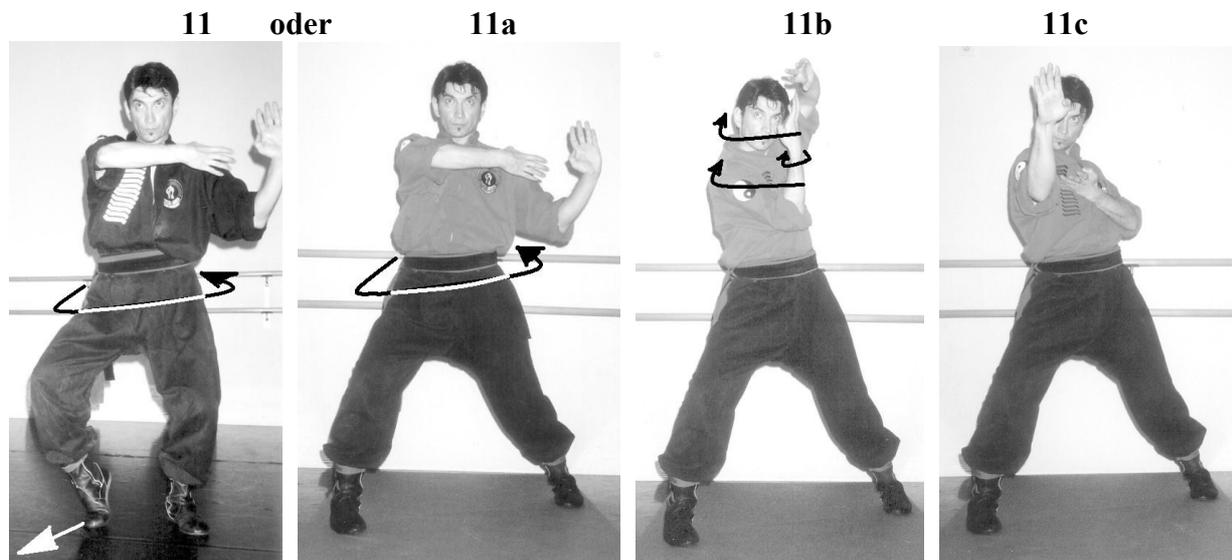
die Handkante (äußere und innere) wird im TOA-Stil "Soyetto" genannt. Der Daumen ist dabei nach innen gebogen, um die Verletzung des Daumens zu verhindern. "Soyetto" kann als Verteidigung oder Angriff eingesetzt werden.



10. Verteidigungen "Hai-Ma" und "Hat-Toyo":

Grundsätzlich werden alle Verteidigungstechniken, die mit der äußeren Handkante "Soyetto" zur Verteidigung von hohen Angriffen ausgeführt werden, als "Hai-Ma" bezeichnet (Bilder 11 bis 11d), und alle Verteidigungstechniken, die mit der äußeren Handkante (Soyetto) zur Verteidigung von tieferen Angriffen ausgeführt werden, als "Hat-Toyo" bezeichnet (Bild 11e).

Der Körperwinkel zur eigenen Achse wird in beiden Fällen etwa zwischen 45 bis 90 Grad betragen. Der wichtigste Unterschied zwischen den beiden Arten ist die Gewichtsverteilung des Körpers. Beim "Hai-Ma" sollten etwa 60% des Körpergewichtes auf dem vorderen Bein sein und beim "Hat-Toyo" sollten etwa 60% des Körpergewichtes auf dem hinteren Bein sein.



11d

11e



11. Verteidigungen "Ghaychi" od. "Scheretechnik":

Das Verteidigen mit gekreuzten Hände (Soyetto) ist eine ideale Blocktechnik gegen Angriffe von oben zum Kopf oder gegen direkte Attacke zum Bauch. Die beiden Handkanten werden gleichzeitig nach oben oder nach unten geführt. Die gekreuzten Soyetto verursachen in der Endstellung eine enorme Widerstandskraft gegen starke Angriffe. Diese Technik ist auch optimal zur Entwaffnung, da dabei beide Hände nah zueinander sind.



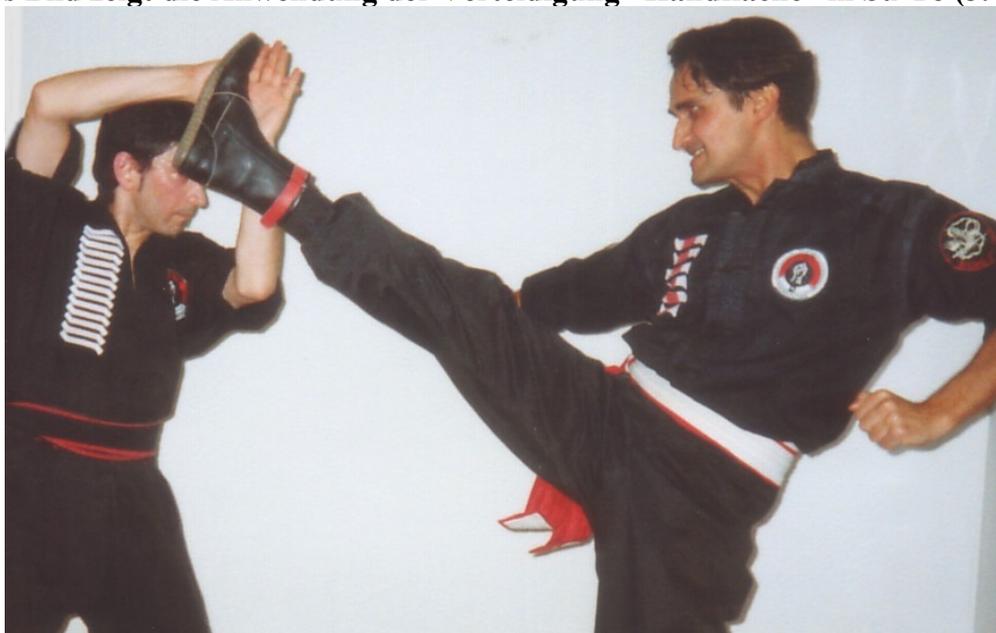
12. Verteidigungen "Kafdast" od. "Handfläche":

Bei dieser Technik wird die ganze innere Seite der Hand als Abwehr eingesetzt. Der Daumen ist nicht wie bei der Handtechnik "Soyetto" nach innen gebogen, sondern er ist wie die anderen Finger ganz gestreckt, um die Verletzung des Daumens bei der Verteidigung zu verhindern.

Diese Bilder zeigen die Anwendung von “Kami-Sema“ Su-To in 3. Stufe



Dieses Bild zeigt die Anwendung der Verteidigung “Handfläche“ in Su-To (3. Stufe)



Handtechnik “Königsfalkenstellung“:

Aus der Stellung “große Rato“ werden die Hände mit offener Handfläche (mit je etwa einem 45° Winkel zum eigenen Körper) nach außen gestreckt. Die Distanz zwischen den Handflächen ist etwa doppelt so weit, wie die eigene Schulterbreite. Diese Handtechnik ist bekannt als “Königsfalkenstellung“ (Bilder 2 und 2a).

2



2a



richtige Haltung



Dieses Bild zeigt die Anwendung der Verteidigung "Handfläche" in Su-To (3. Stufe)



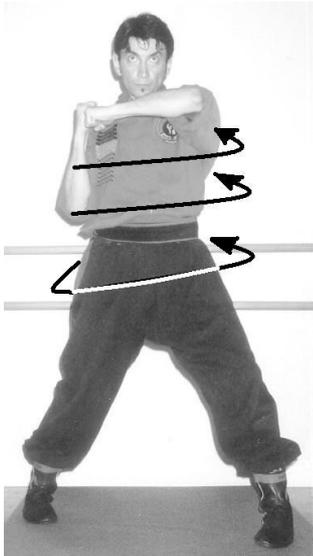
Dieses Bild zeigt die Anwendung der Verteidigung "Handfläche" in Kuan-Na (6. Stufe)



13. Verteidigung "Hotto":

Handtechniken in Kung Fu TO'A, die mit den Ellenbogenbereichen durchgeführt werden, mögen sie zur Verteidigung oder zum Angriff sein, werden „Hotto“ genannt. Der Ellenbogen ist der härteste Bereich des Armes und hat dadurch die höchste Wirkung als Verteidigung oder Angriff auf den Gegner. Natürlich werden, wie bei den meisten Handtechniken, durch gleichzeitige Drehungen des Oberkörpers und die Mitarbeit der Hüfte noch kraftvollere Stöße für den Gegner verursacht. (Bilder 12 bis 12e)

12



12a



12b



12c



12d



12e



14. Verteidigung "Faustkreuztechnik":

Das ist eine ideale Blocktechnik gegen Tiefritte zum Unterleib oder gegen Angriffe von oben zum Kopf mit kalten Waffen wie einem Messer, Stock oder Ähnlichem.

Die beiden Fäuste werden gleichzeitig nach oben oder nach unten geführt. Die gekreuzten Fäuste verursachen in der Endstellung eine enorme Widerstandskraft gegen starke Angriffe. (Bilder 13 bis 13g)

Achtung: Diese Technik kann auch als angriff eingesetzt werden [siehe Seite 40](#).

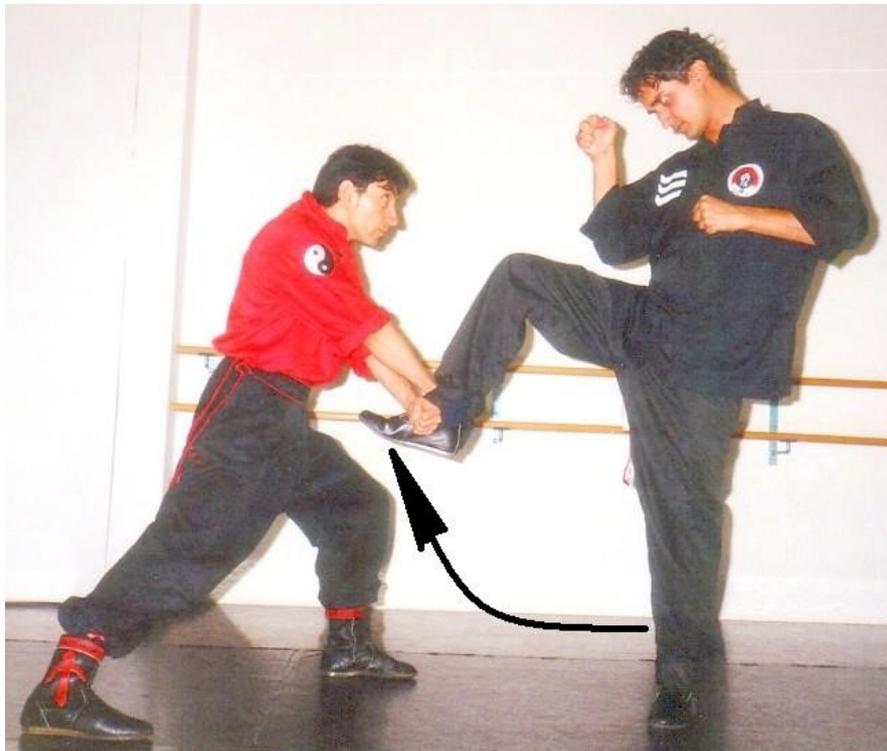
13 oder 13a



13b



13c

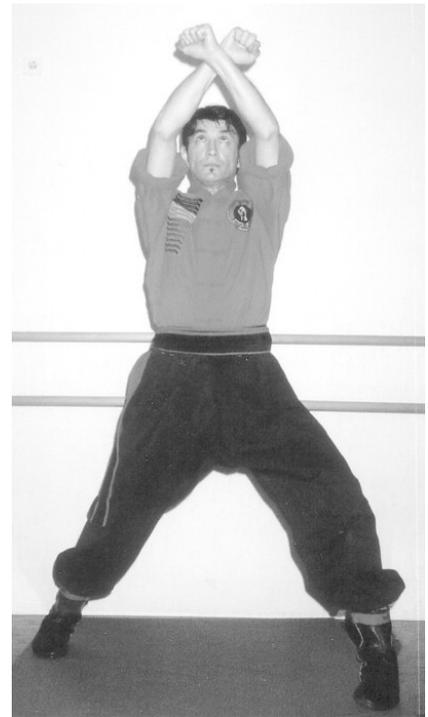


13d

oder

13e

13f



13g



Die wichtigsten Angriffstechniken mit den Händen

Wie sie es vorher über die Triebkraft der Handtechniken erfahren haben, funktionieren alle wirkungsvollen Handtechniken nicht nur mit der Kraft der Schulter- und Armmuskulaturen, sondern sie benötigen insbesondere auch die Hilfskraft und Zusammenarbeit der Körperzirkulation, der Hüfte, der Beine und der richtigen Atemtechnik.

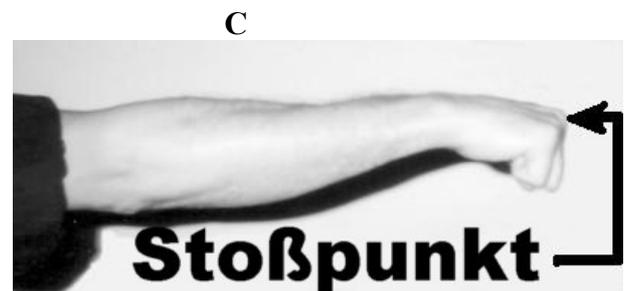
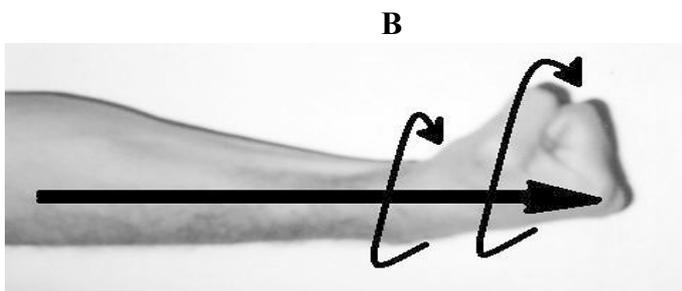
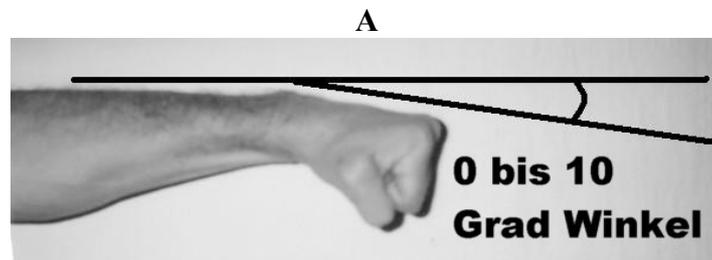
Die verursachte "Schock" bei den Schattentechniken und das starke Schlaggeräusch durch das richtige Timing zwischen dem Schlag, der Reaktion und deren Kombination mit der Bewegung des Körpers, und dem treffen des Ziels wird uns zeigen, dass die ausgeführte Handtechnik vollkommen war.

Hier mache ich noch mal darauf aufmerksam, dass grundsätzlich alle vorgezeigten Schlagtechniken erst ganz langsam und schrittweise gemacht werden sollten bis sich der Körper an den neuen Bewegungsablauf gewöhnt hat und ihn in sich aufnimmt.

Zwischendurch wird Zen zur Meditation und Atemübungen sehr hilfreich sein, da sie die Aufmerksamkeit während des Trainings ganz Positiv beeinflusst. Man soll mit der Hilfe von Zen umschalten können, d.h. wir versuchen den ganzen Stress und die Probleme des Alltags zu vergessen um für eine Weile da zu sein und Kung Fu TO'A zu erlernen und zu trainieren.

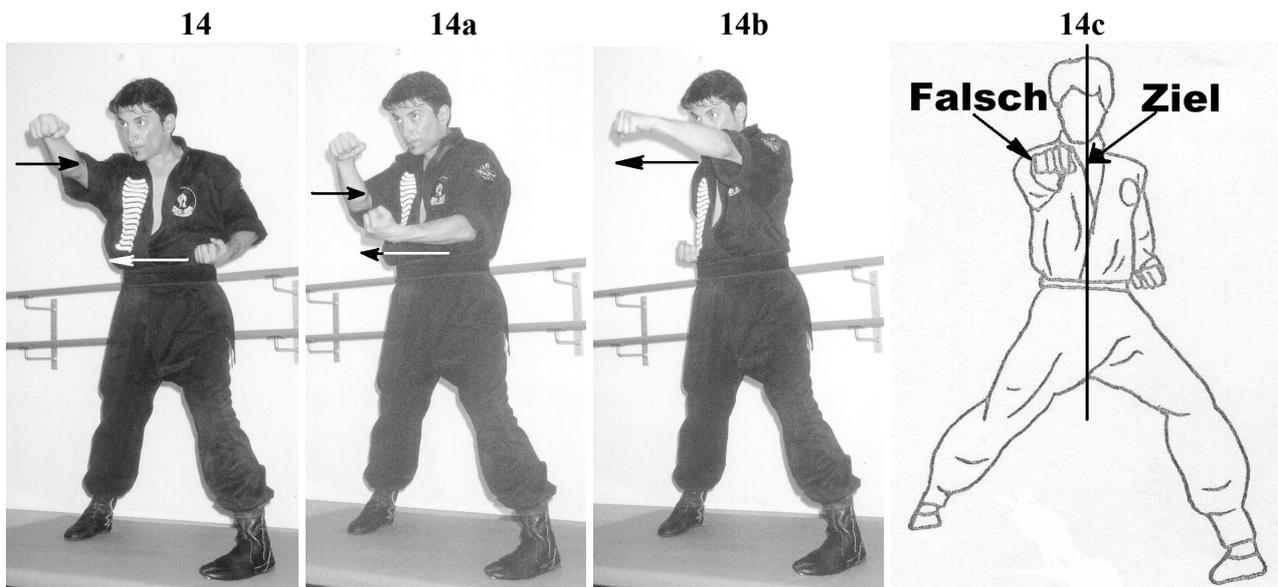
1. Schlagtechnik "Matto":

Hier wird eine Faust nach Vorne geführt, während die andere Faust gleichzeitig als Reaktion auf die Seite des Körpers zurückgezogen wird. Dies soll in der kürzesten Distanz zwischen dem Startpunkt und dem Zielpunkt geschehen. Die geschlagene Matto soll genau in der Mitte des Körpers bzw. Kehlkopfs des Gegenübers landen. Die geballter Faust soll vom Handgelenk im letzten Moment im Zielpunkt in einem 180 grad Winkel umgedreht sein (Bilder A, B, C).

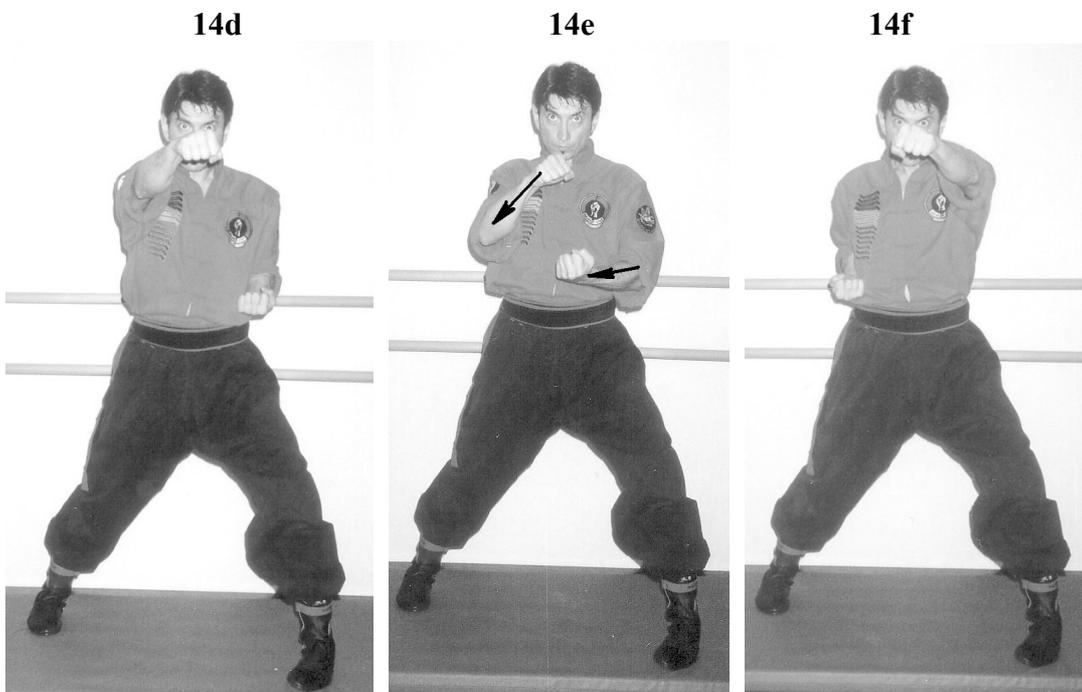


Der Oberkörper und die entsprechende Hüfte machen minimale Drehungen um ihre Achsen, so dass die Stellung Rato nicht verändert wird. (Bilder 14 bis 14b)

(Bild 14c) ist ein falsches Matto, weil es nicht in der Mitte des Körpers landete.



Mattführung von Frontansicht (Abb. 14d bis 14f).



(Bilder 14g, 14h) zeigen den härtesten Bereich der Faust, der im Zielpunkt treffen soll.



Mattoführung zum Kopf?

Grundsätzlich sind beim Sparringkampf und Vollkontakt in Kung FU TO'A starke Tritte, Mattoführungen oder andere Arten der Handschläge ins Gesicht oder zu anderen Bereichen des Kopfes streng verboten und das Kopftreffen wird nur von den Fortgeschrittenen Kung Fukas mit großer Kontrolle und Respekt verwendet, weil dem Kopf eines Menschen als Zentrale vieler positiver Gedanken Respekt gebührt. Die Erfahrungen beweisen, dass das Gesicht der Sportler sogar bei Kampfsportarten wie Boxen, Thaiboxen, Kickboxen, Savate (Französische Boxen), usw. minimal verhärtet werden können und zwar die Ohren oder die Nase können durch mehrmalige Brüche ein bisschen weicher und unempfindlicher werden. Negative direkte Wirkungen auf das Gehirn entstehen durch das ständige Treffen des Kopfes und verursachen unvermeidlich enorme Schäden. Als Nebenwirkungen können ständige Kopfschmerzen, Vergesslichkeit und Aggressivität gegenüber anderen auftreten, was wohl noch die geringsten Begleiterscheinungen dieser Sportlergruppe sind. Darüber hinaus kann man leider kaum aktive gesunde Boxer in hohem Alter sehen, die immer noch regelmäßig das Boxen trainieren, weil deren allgemeine extreme Verletzungen es nicht mehr zulassen.

Trotz aller negativer Punkte für die Kopfschläge, werden dafür geeignete Techniken in Kung Fu TO'A in unterschiedlichen Variationen und Richtungen in Form von Schattentechniken beigebracht und geübt. Sie werden gegen Sparringspartner mit kontrollierter Kraft verwendet und gegen Gegenstände wie Sandsäcke, Holzpuppen, Schlagpolster, usw. mit der vollen Power durchgeführt.

Hier wird mit unterschiedlichen Bildern ein Paar andere klassische und unklassische Faust- bzw. Mattotechniken, sowie deren Funktion und Wirkungen vorgezeigt.

Direkte Klassische Mattoführung zum Kopf; (Bilder 15,15a)

15



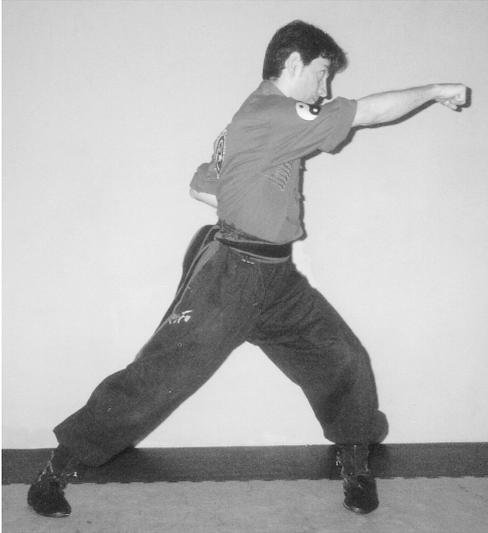
15a



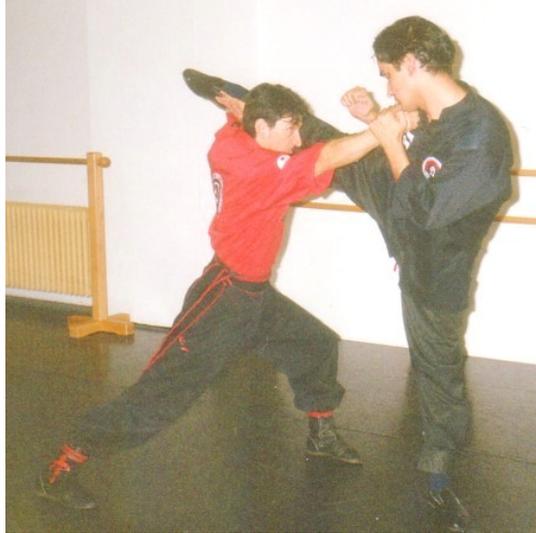
2. Schlagtechnik "Seitliche Matto":

Die geführte direkte Matto von der Seite zum Kehlkopf oder Unterkiefer des Gegners mit Hilfe der Umdrehung des Oberkörpers und der Hüfte. (Bilder 16a bis 16c)

16a



16b



16c



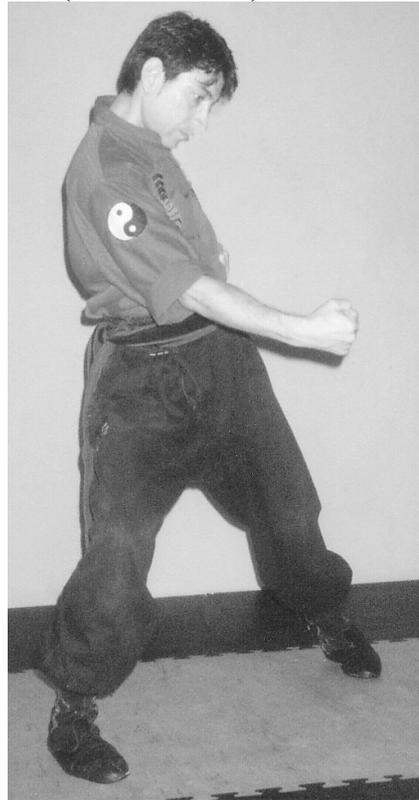
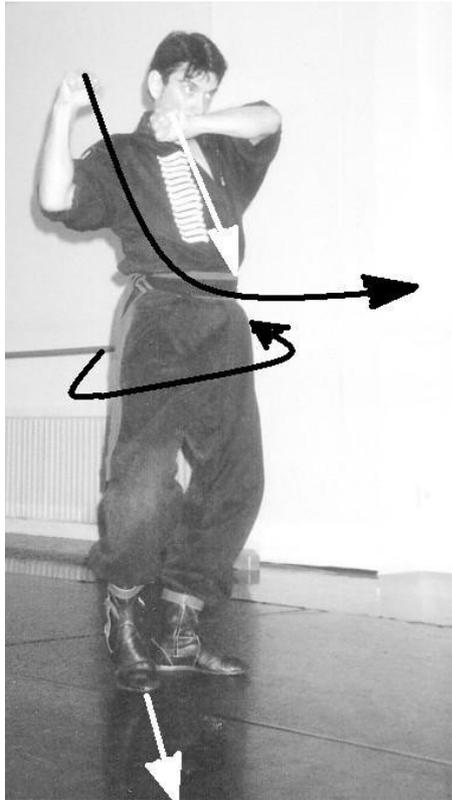
3. Schlagtechnik "Hakenmatto":

Die Führung der "Hakenmatto" funktioniert von außen nach innen mit Hilfe des Oberkörpers und der Hüfte. Diese Technik wird wie ein Haken durchgeführt und kann zum Kick, zu den Rippen oder zum Kopf des Gegners geführt werden (Bild unten).

"Hakenmatto" in 3. Stufe (Su-To)



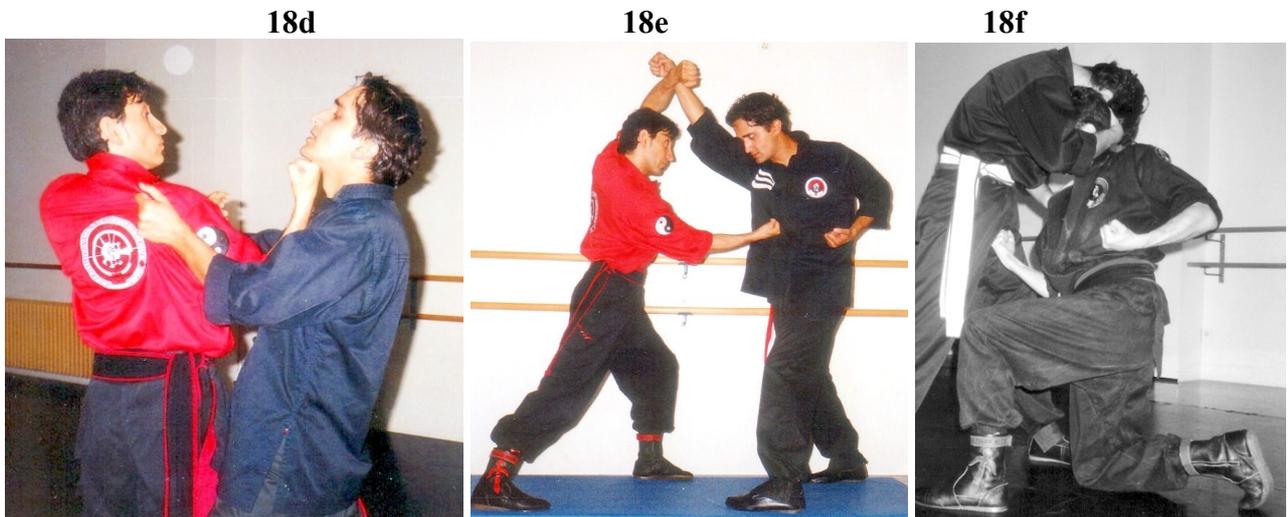
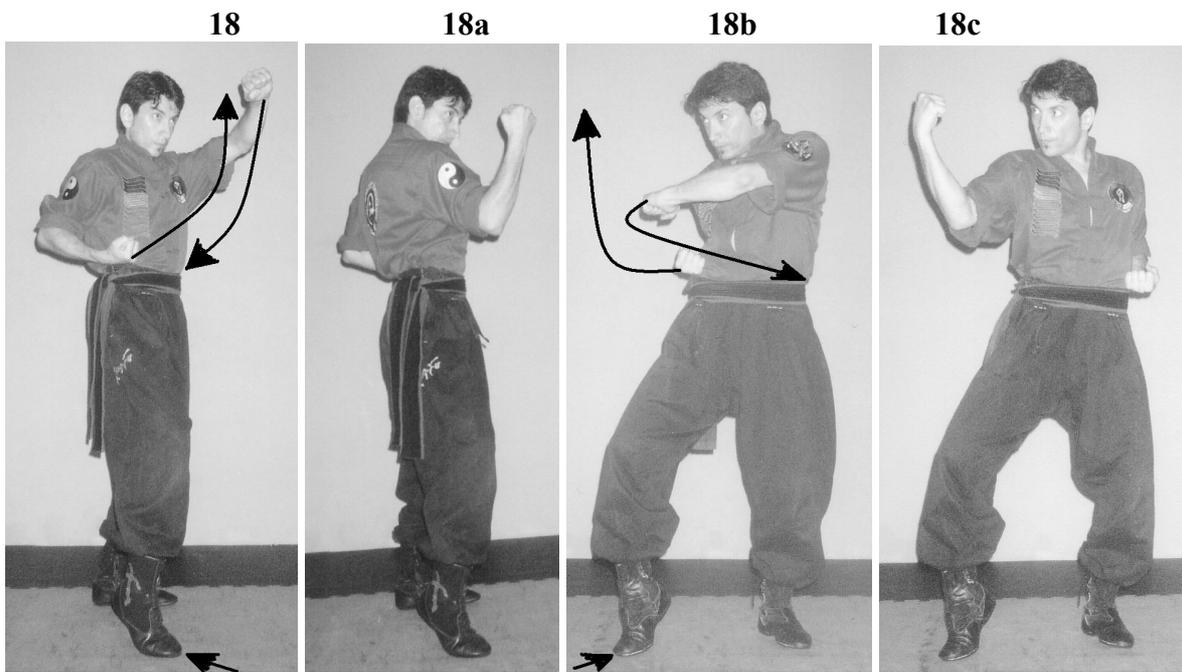
“Hakenmatto“ in 4. Stufe (Sam-Sama-E)



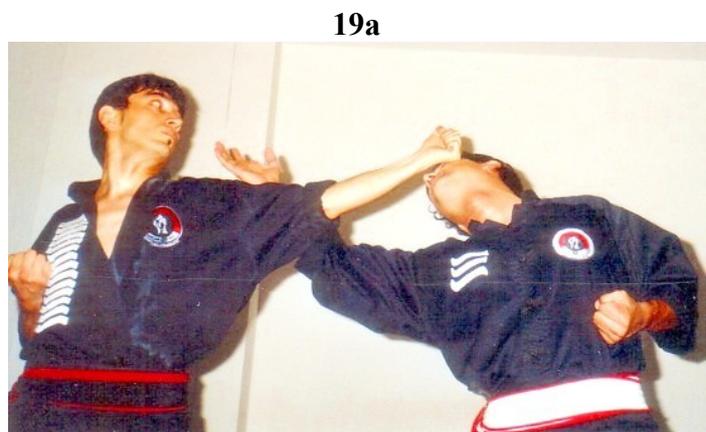
4. Schlagtechnik “Aufwärtsmatto“ und “Doppel-Aufwärtsmatto“:

Die Führung der “Aufwärtsmatto“ funktioniert von unten nach oben mit Hilfe des Oberkörpers und der Hüfte. Diese Technik ist wie ein Aufwärtshaken und wird in stehender Position meistens zum Unterkinn, zum Solarplexus oder in kniender Position zum Unterleib des Gegners geführt. “Aufwärtsmatto“ wird als Beispiel in 3. u. 6. Stufe eingesetzt. (Abb. 18 bis 18f).

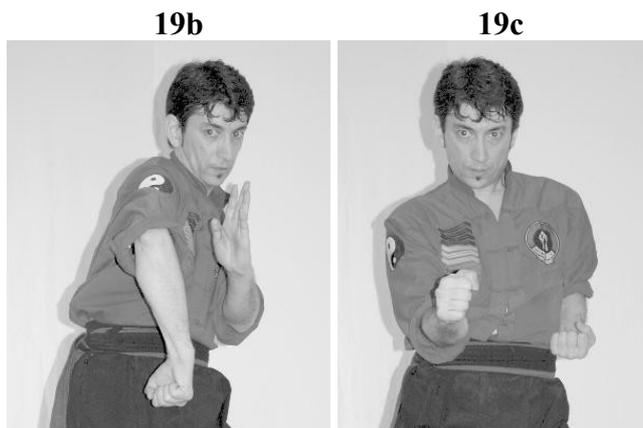
Achtung: Diese Technik kann auch mit beiden Händen gleichzeitig “Doppel-Aufwärtsmatto“ zum Unterkinn durchgeführt werden (Su-To 3.Stufe).



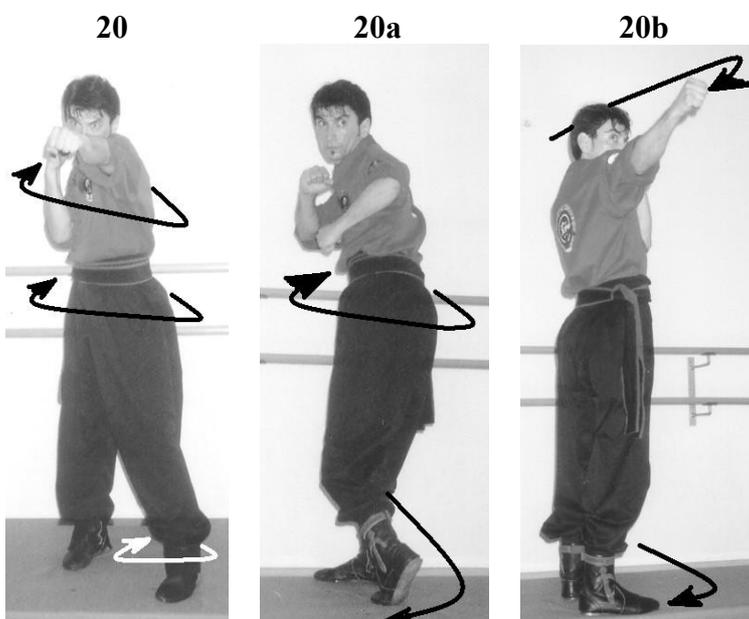
5. Schlagtechnik “Yetteh-Matto“, “kurze Yetteh-Matto“, “Doppel-Rückstoß-Matto“:
Erste Variante: Die elegante Yetteh-Matto wird zur Schläfe des Gegners ausgeführt, nachdem die Rückseite des Ellenbogens der gleichen Hand eine Abwehr durchgeführt hat (Abb. 19 u. 19a).



Zweite Variante: Die Durchführung ungestreckte “Yetteh-Matto“ wird “kurze Yetteh-Matto“ genannt. Diese Technik (3. Stufe) wird zum Unterleib bzw. Bauch des Gegners durchgeführt (Abb. 19b u. 19c).

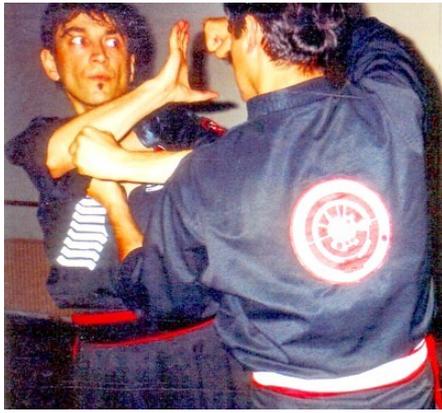


Dritte Variante: Diesmal wird die “Yetteh-Matto“ mit der hinteren Faust zur Schläfe des Gegners ausgeführt, nachdem man überraschend und blitzschnell von hinten auf das vordere Bein gedreht hat (Abb. 20 bis 20e).



Vierte Variante: Die Führung der **Rückhandmatto** sollte sehr schnell und schnappend sein. Während der Führhand blitzartig nach vorn und zurück geführt wird, wird sich die andere Hand als Reaktion in die entgegengesetzte Richtung bewegen (Abb. 21 bis 21c).

21



21a



21b



21c



Fünfte Variante: Bei der Technik “Doppel-Rückstoß-Matto“ wird die Rückseite beider Hände (parallel od. gekreuzt) gleichzeitig als Block oder Stoß eingesetzt (Abb. 21d u. 21e).

Achtung: Diese Technik wird bei der Durchführung 3. Stufe in unterschiedlichen Varianten eingesetzt.

21d



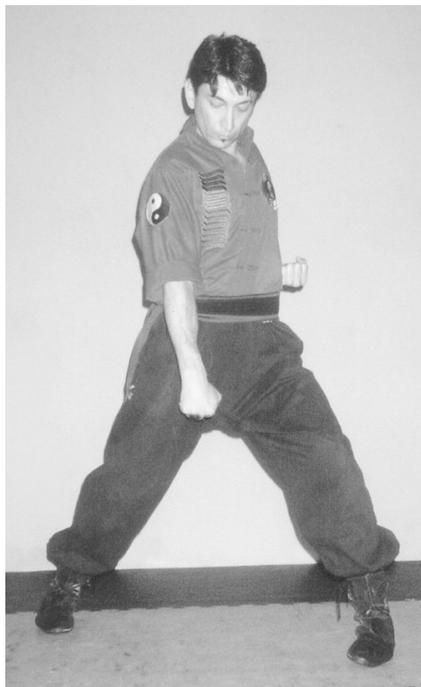
21e



6. Schlagtechnik "Tiefschlagsmatto" und "Doppel Tiefschlagsmatto":

Erste Variante: Die Tiefschlagsmatto wird von oben nach unten zum direkten Schlagen auf den Tieftritt des Gegners und zum Unterleib verwendet. Sie wird in 6. Stufe eingesetzt (Abb. 22,22a). Sie kann auch mit beiden Händen gleichzeitig "Doppel Tiefschlagsmatto" durchgeführt werden (2. Stufe Ata-Do).

22



22a



Zweite Variante: Die Tiefschlagsmatto von oben nach unten von der Rückseite des Körpers (Abb. 22b, 22c).

22b



22c



Dritte Variante: Die Führung der direkten Tiefschlagsmatto von vorn wird in 2. Stufe eingesetzt (Abb. 22d bis 22f).

22d



22e



22f



Vierte Variante: Die Führung der direkten Tiefschlagsmatto von der Seite wird in 4. Stufe eingesetzt (Abb. 22g).

22g



7. Schlagtechnik "Do-Matto" und "Faustkreuztechnik":

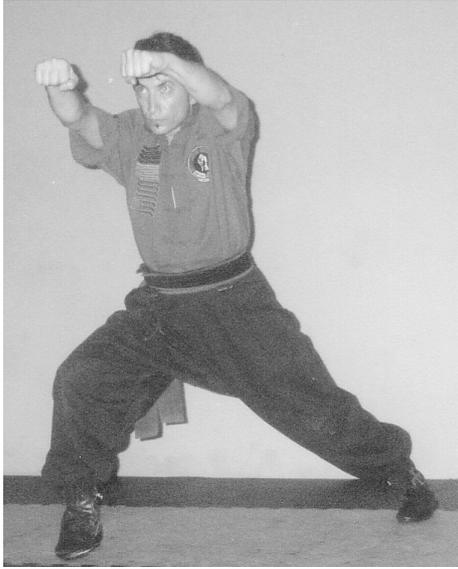
"Do-Matto" ist die gleichzeitige Durchführung von beiden Fäusten neben- oder aufeinander nach vorn oder zur Seite. Die kraftvolle Doppelfaust wird mit dem Schwung des Oberkörpers einen enormen Schlagdruck verursachen (Abb. 23 bis 23g).

Achtung: Bei der Durchführung von "Do-Matto" können die Fäuste auch als angriff in unterschiedlichen Richtungen (3. Stufe) oder als "Faustkreuztechnik" (3. u. 4. Stufe) eingesetzt werden.

23



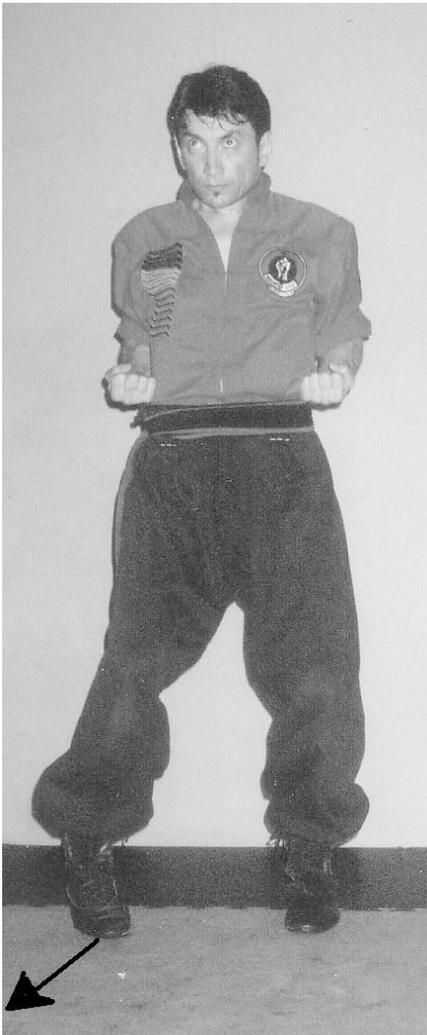
23a



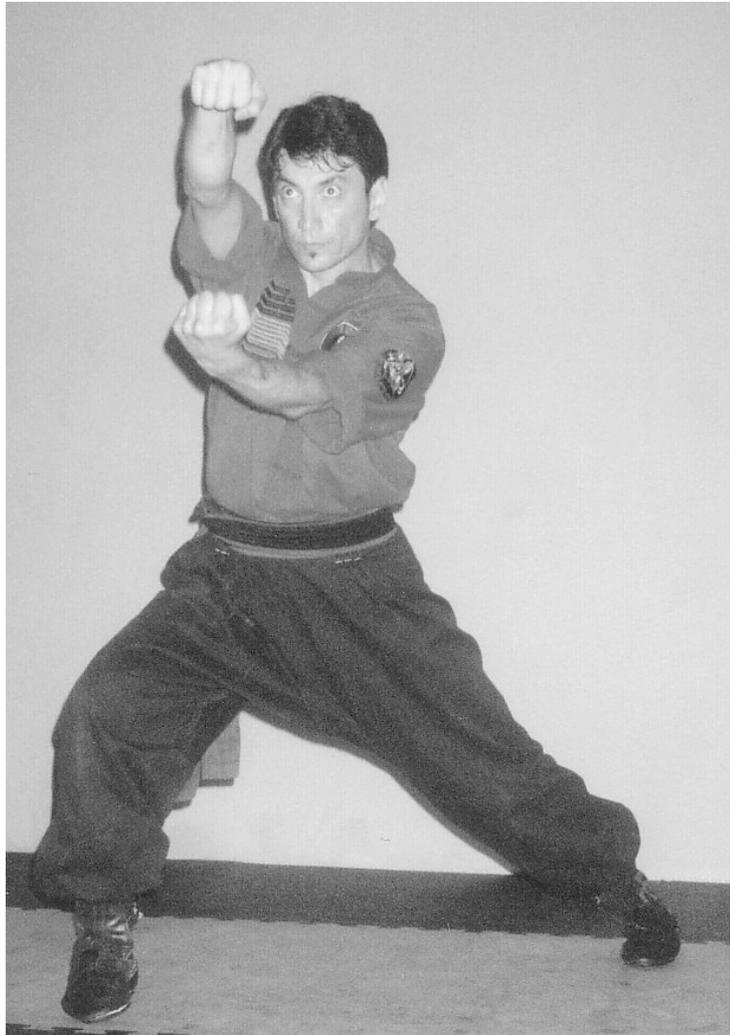
23b



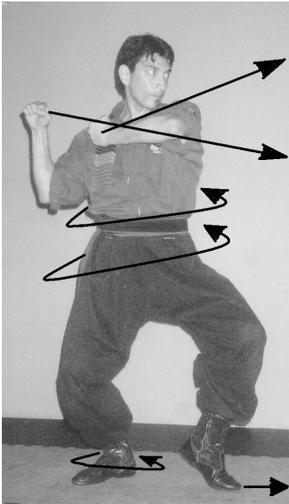
23c



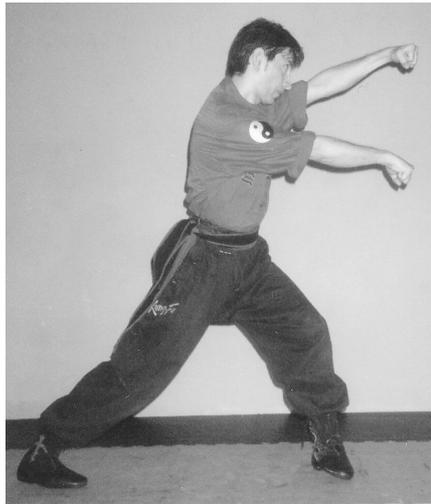
23d



23e



23f



23g



8. Schlagtechnik "Taisabaki" od "Taisavaki":

"Taisabaki" ist eine Kombination von seitlicher Ausweichung des gesamten Körpers und einem Faustschlag nach unten zum **Attackieren od. Abwehren** von einem Tieftritt des Gegners (Bilder 24 bis 24d).

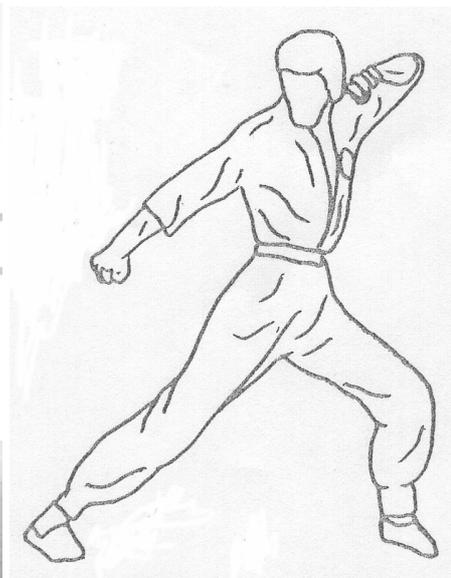
24



24a



24b



24c



24d



(Bilder 24e u. 24f) zeigen die Technik "Taisabaki" mit tieferer Reaktion.

24e



24f

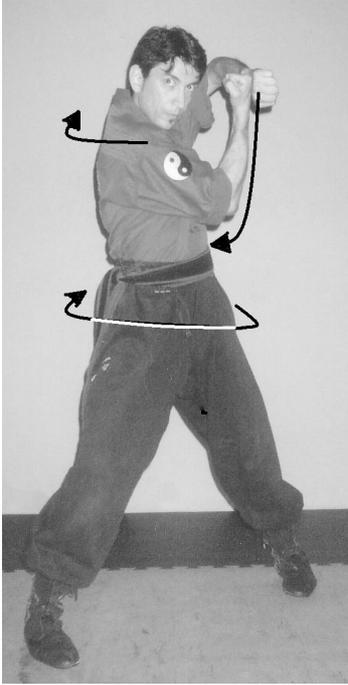


9. Schlagtechnik "Doma-Matto" und "Doppel-Doma-Matto":

Die Durchführung ist ein seitlicher Schlag mit der äußeren Seite der Faust zur Schläfe oder zum Kiefer mit Hilfe der Umdrehung des Oberkörpers und der Hüfte (Abb. 25 bis 25d).

Die gleichzeitige Durchführung der Schlagtechnik "Doma-Matto" mit **beiden Hände** wird "**Doppel-Doma-Matto**" genannt. Zur Befreiung von doppelhändiger Griffposition werden gleichzeitig beiden Fäuste (von innen nach außen) zu den Oberarmen des Gegners attackieren. Die Distanz zwischen den Fäusten ist etwa so groß wie die eigene Schulterbreite. Dabei wird der Körper als Reaktion für die Arme verwendet.

25



25a



25b



25c



25d



10. Schlagtechnik "Vietnamesische Matto":

Mit der normal geballten Faust oder einer anderen Art der Faust, z.B. der Drachenfaust, (Abb. 26, 26a) werden abwechselnd kurze direkte Fäuste zum Bauchbereich des Gegners durchgeführt. Während die rechte "Matto" nach vorne geführt wird, dreht der Oberkörper und die Hüfte in entgegengesetzter Richtung ihrer Achsen nach Rechts und umgekehrt (Abb. 26b, 26c).

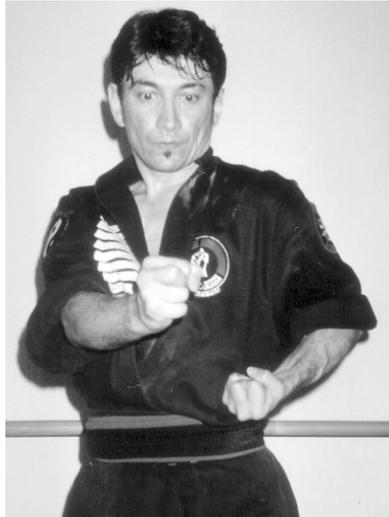
26



26a



26b



26c



11. Schlagtechnik "Unklassische Matto" od. "Haida" und "Kettenfaust":

Eine der einfachsten und wirkungsvollsten Schlagtechniken im Vollkontaktkampf ist die Technik "Unklassische Matto", die genau zum Kopf (zur Nase) des Gegenübers durchgeführt wird. Die übliche Reaktion dieser Fausttechnik ist zum Schutz an der Seite des Körpers (Rippen) und des Kopfes (Kiefer) gestellt. Diese Technik kann auch mit den Zügen in unterschiedlichen Richtungen aber auch als "Kettenfaust" (mehreren kontinuierlichen Fäusten) durchgeführt werden und sie wird in 2., 4. und 14. Stufe eingesetzt (Abb. 27, 27b).

27



27a



27b



(Abb. 27a, 27b) zeigen den härtesten Bereich der Faust beim Unklassischen Matto, der im Zielpunkt treffen soll.

27a



27b



Die Reaktion von einem Unklassischen Matto können ganz unterschiedlich als Deckung durchgeführt werden Abb. 27c bis 27j.

27c



27d



27e



27f



27g



27h



27i



27j



Eine weitere Art des Unklassischen Mattos (Abb. 28 bis 28f).

28



28a



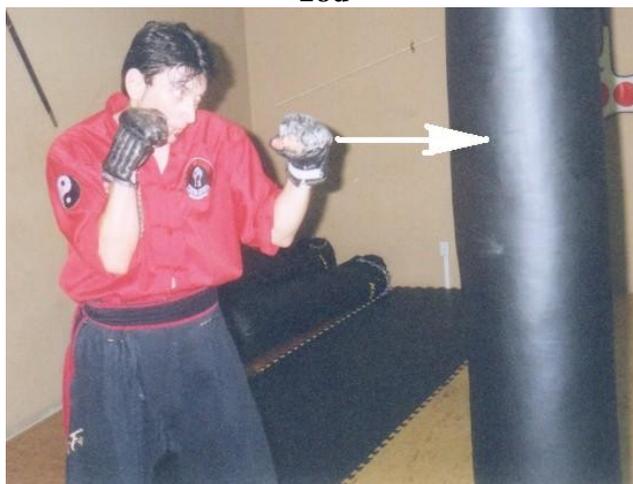
28b



28c



28d



28e



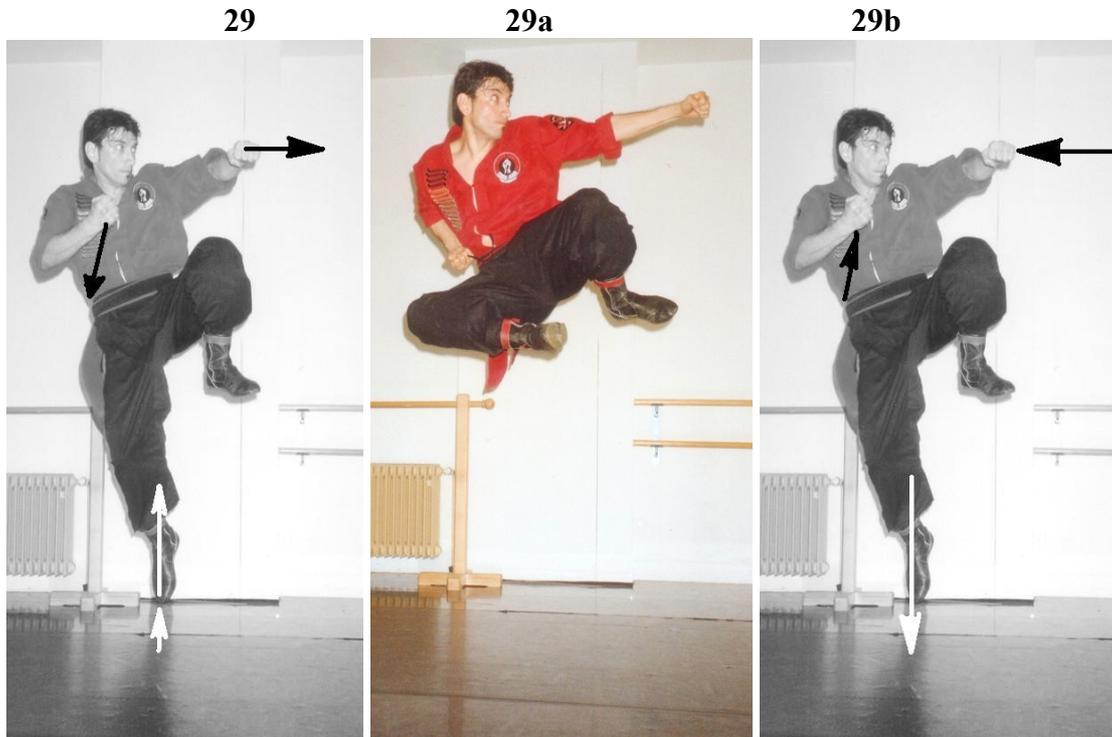
28f



12. Schlagtechnik "Toran-Ma-Matto":

Allgemein nennt man alle Sprungtechniken bzw. Kombinationen von Kick- oder Faust- und Sprungtechniken in Kung Fu TO'A "Toran-Ma".

Der Sprung und die gleichzeitige Durchführung eines Faustschlags heißt "Toran-Ma-Matto" Abb. 29 bis 29b.

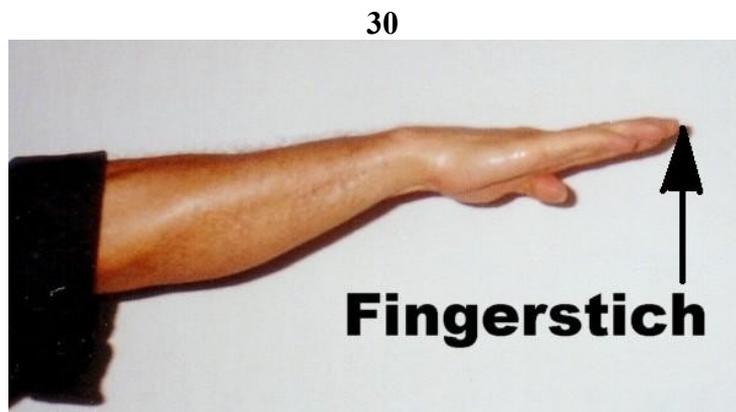


13. Schlagtechnik "Fingerstiche":

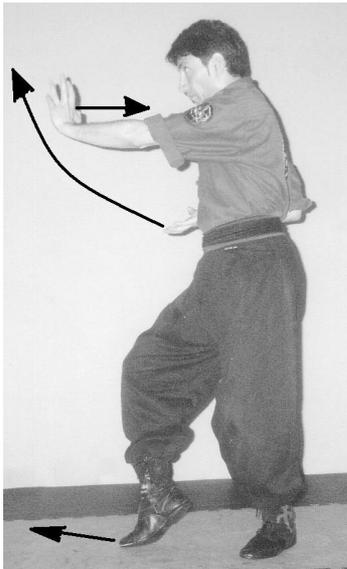
Da man beim Fingerstich keine Faust ballen muss, wird die eigene Reichweite zu den Augen des Gegners um ein paar Zentimeter verlängert. Natürlich sollten die Finger durch regelmäßige spezielle Übungen ihre Abhärtung, Schnelligkeit und Zielgenauigkeit verstärken, da die Finger sich schnell verletzen können, falls man in härtere Bereiche des Gegners stößt. Die Benutzung dieser Angriffswaffe wird besonders bei den Frauen oder leichtgewichtigen Männern geschätzt, die gegen größere und stärkere Gegner kämpfen müssen.

Als wirkungsvollstes Schlagziel des Körpers könnte man außer den Augen, den Kehlkopf oder den weicheren Bereich des Unterkiefers nennen Abb. 30 bis 30i.

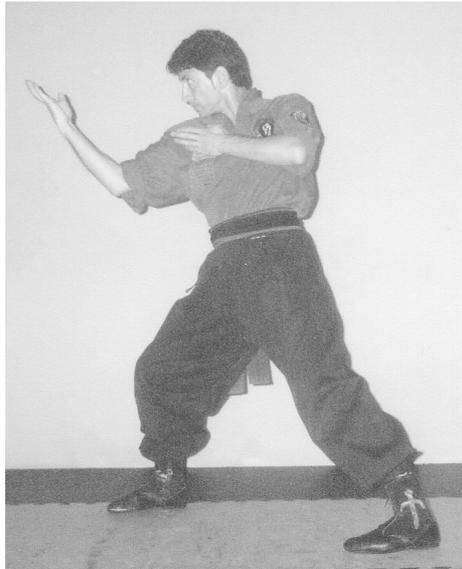
Abb. 30 zeigt den härtesten Bereich des Fingerstichs, der im Zielpunkt treffen soll.



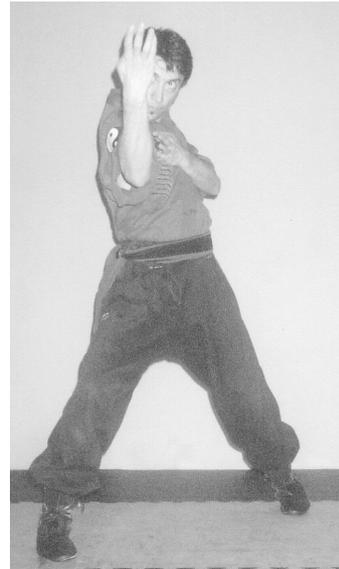
30a



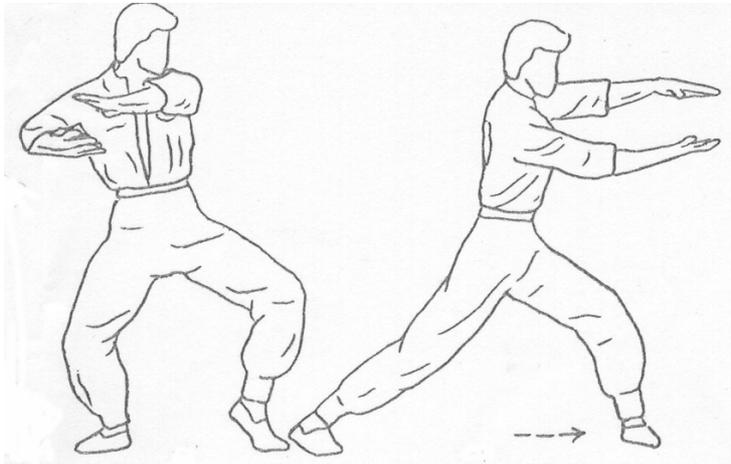
30b



30c



30d



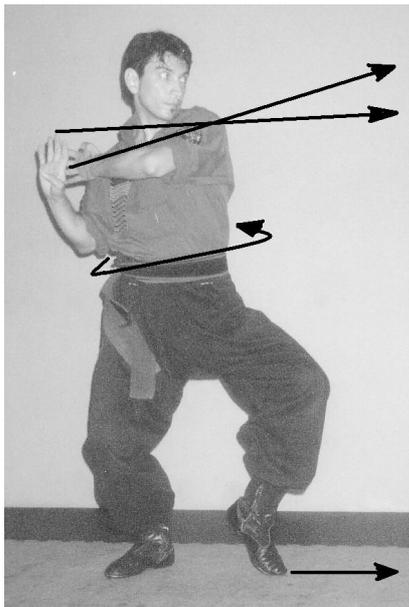
30f



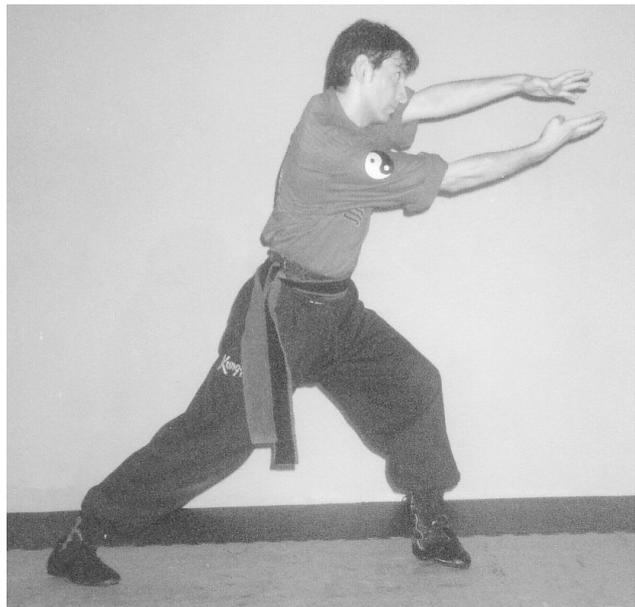
30g



30h



30i



14. Schlagtechnik "Krallen des Tigers":

Die nachfolgenden Bilder zeigen die richtige Stellung der Finger und die Durchführungen von unterschiedlich eleganten und gleichzeitig gefährlichen Fingerstoßtechniken mit einer bzw. zwei Händen in Form von klassischer Schattentechnik. Kontrolliert kann diese auch gegen einen Angriffspartner durchgeführt werden (Abb. 31 bis 31m).

31



31a



31b



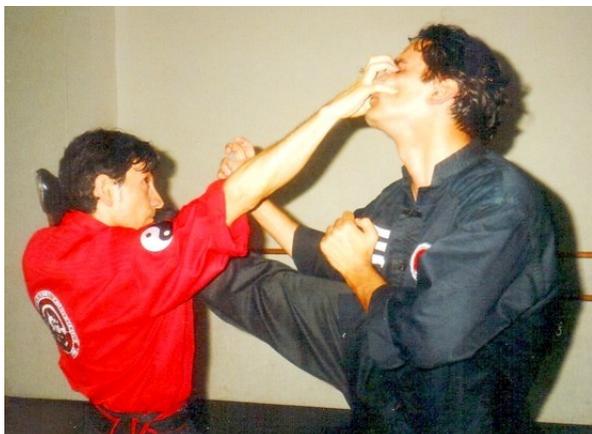
31c



31d



31e



31f



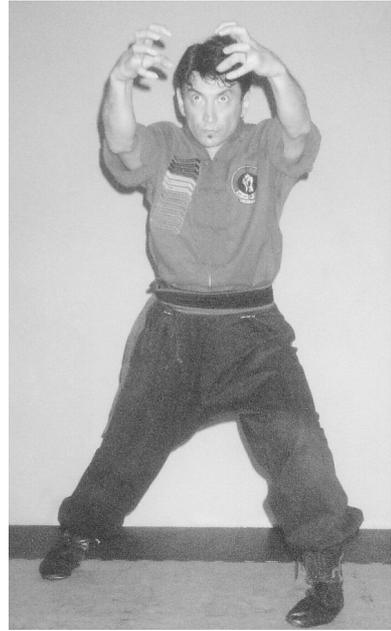
31g



31h



31i



31j



31k



31l

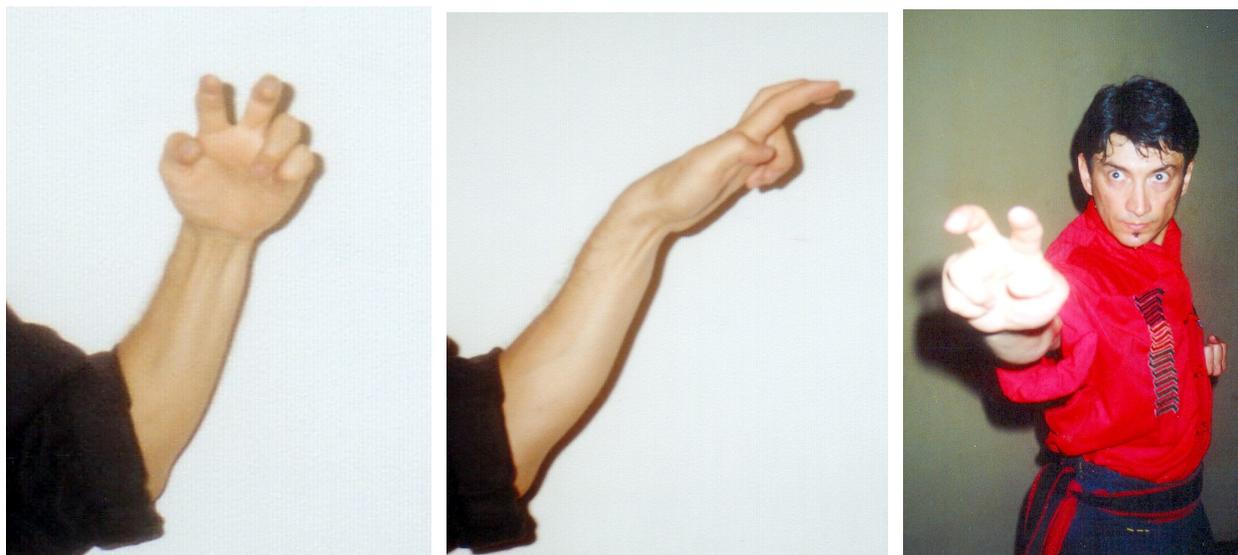


31m



15. Schlagtechnik "zwei Fingerstiche":

Diese Technik ist speziell für die Augen des Gegners gedacht (Bilder unten).



16. Schlagtechnik „Skorpion“ oder „Ein Fingerstich“:

Diese Technik ist speziell für die Augen oder den Kehlkopf des Gegners gedacht (Bilder unten).





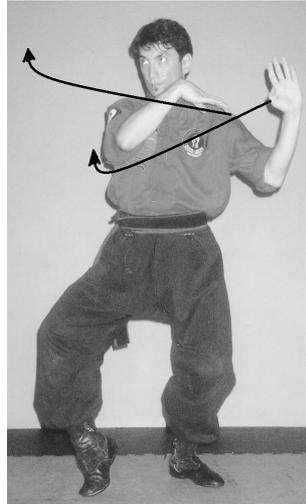
17. Schlagtechnik "Schlangensteinch":

Diese Technik kann keine kraftvolle Stoßwirkung auf den Gegner verursachen, aber sie kann mit ihrem schnellen ständigen Stechen in den Gesichtsbereich die Ausbalancierung des Gegners durcheinander bringen, um eine bessere Gelegenheit zur Durchführung wirkungsvollerer Techniken zu bekommen. Diese Technik wird in 14. Stufe (Dam) durchgeführt (Abb. 34 bis 34d).

34



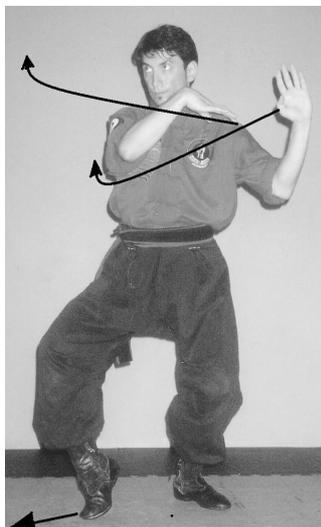
34a



34b



34c



34d



18. Schlagtechnik „Schlangengebiss“:

Diese Technik funktioniert genau wie ein starkes Kneifen als Angriff zu weichen Körperpartien wie Ohren, Augen, Nasen, Kehle und Unterleib des Körpers. Diese Technik wird in 14. Stufe (Dam) durchgeführt (Abb. 35 bis 35c).

35



35a



35b



35c

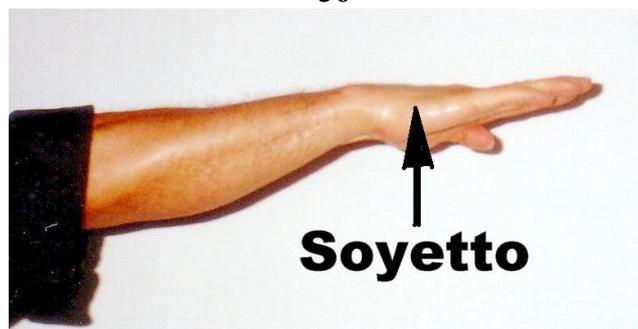


19. Schlagtechnik „Soyetto“:

Grundsätzlich werden in Kung Fu TO'A alle Handtechniken, die mit der inneren oder äußeren Seite der Handkante geschlagen werden, als „Soyetto“ bezeichnet.

Als wirkungsvollste Ziele des Schlages „Soyetto“ gelten die Bereiche der Körperpartien Schläfe, Nase, Kehle und Unterleib des Körpers (Abb. 36 bis 36k).

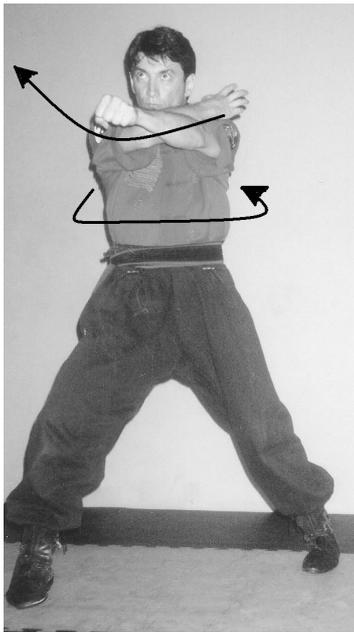
36



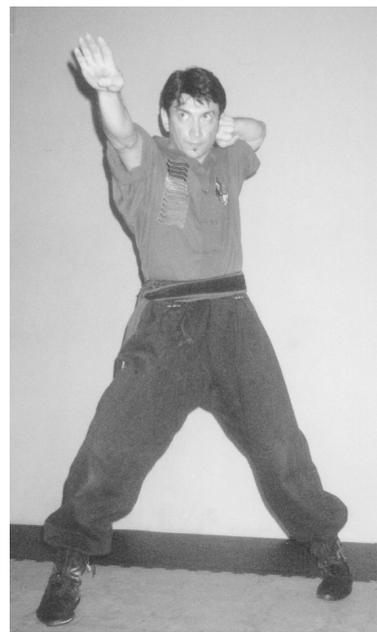
36a



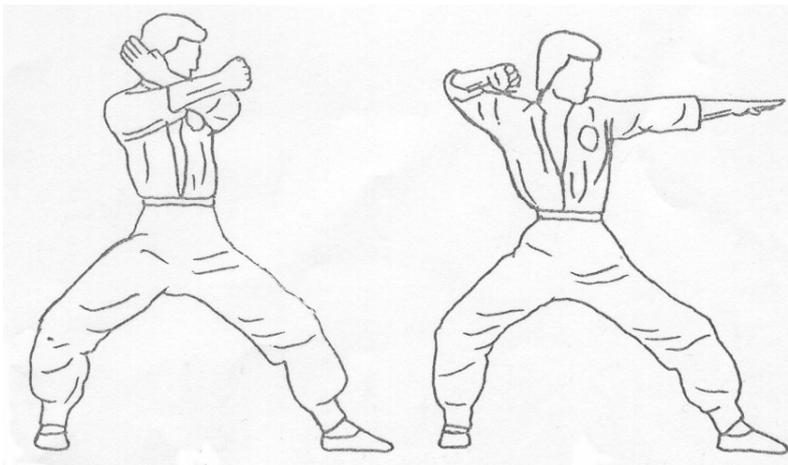
36b



36c



36d



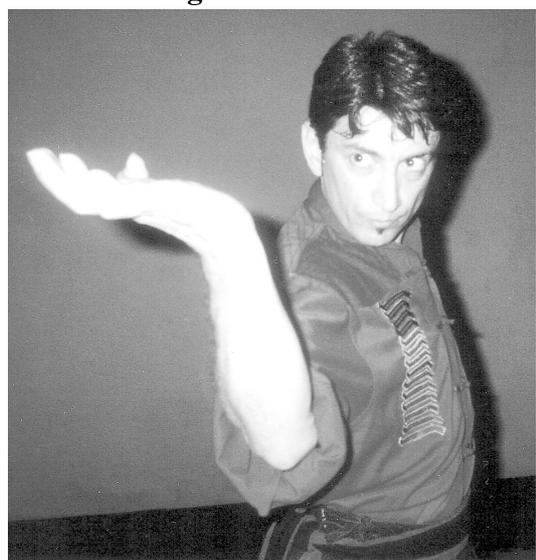
36e



36f



36g

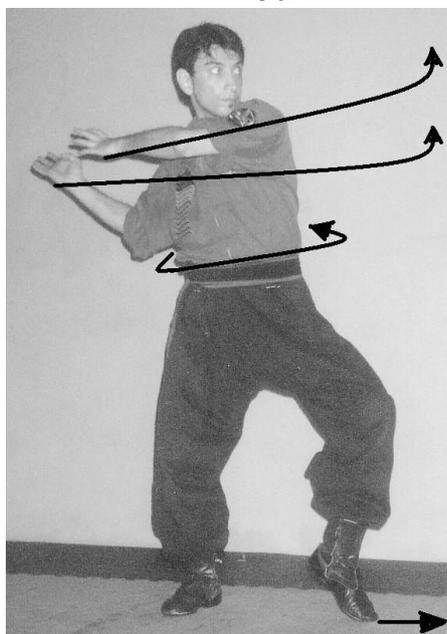


36h

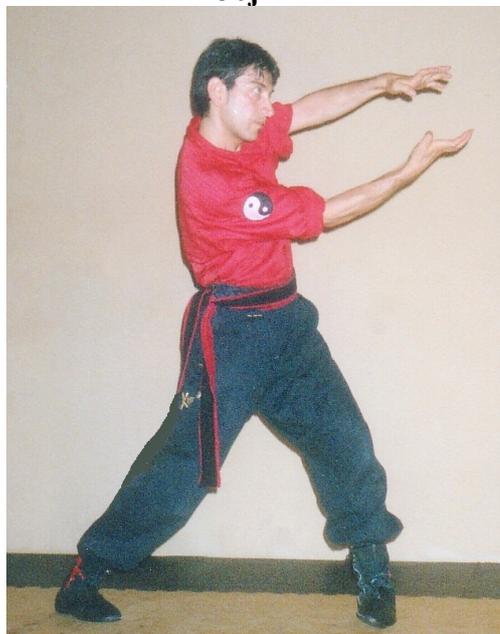


Mit beiden Händen

36i



36j



36k



Schlagtechnik "Soyetto" mit innerer Seite der Handkante (Abb. 37 bis 37d)

37



37a



37b



37c



37d



20. Schlagtechnik "Ghaychi" od. "Scheretechnik":

Die gekreuzten Soyetto verursachen in der Endstellung eine enorme Stoßkraft. Die beiden Handkanten werden gleichzeitig nach vorne zum Kehlkopf des Gegners attackiert.

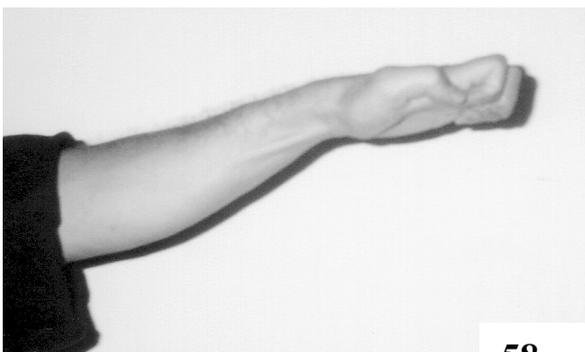


21. Schlagtechnik "Flache Faust" und "Doppel-Flache Fäuste":

Hier werden die unterschiedlichen Varianten der Angriffstechniken mit einer halbgeballten Faust bzw. beiden halbgeballten Fäuste zum Gesicht, Kehlkopf und zum weicheren Bereich des Unterkiefers vorgezeigt.

1. Variante: Diese Technik wird mit den Spitzen der Flachen Faust in 4. Stufe (Sam-Sama-E) eingesetzt (Abb. 38 bis 38d).

38

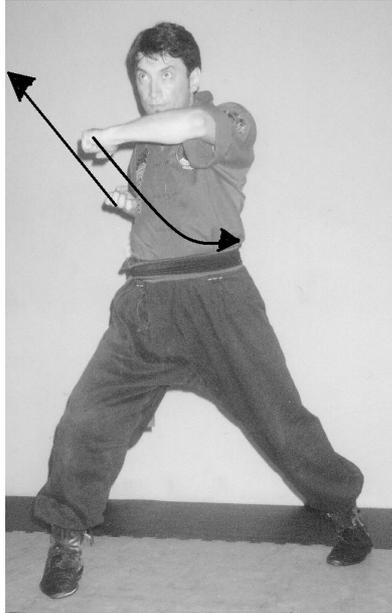


58

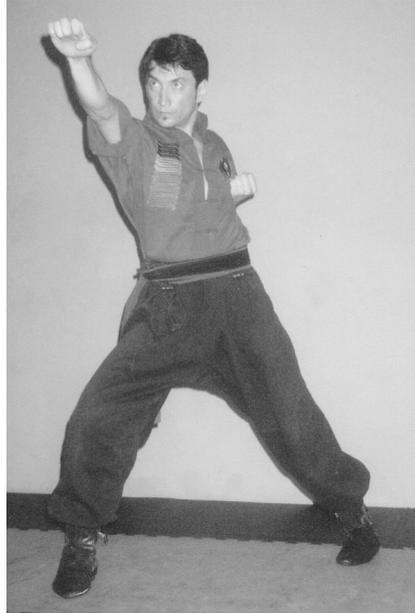
38a



38b



38c



38d



2. Variante: Diese Technik wird mit dem unteren Bereich der Handfläche der Flachen Faust in 2. Stufe (Ata-Do) eingesetzt (Abb. 39, 39a).

39



39a



3. Variante: Diese Technik wird mit der Rückseite der Flachen Faust in 7. Stufe (Waima-Bato) eingesetzt (Abb. 40, 40a).

40



40a



4. Variante: Diese Technik wird mit den **Doppel-flachen Fäuste** bzw. der äußeren Handkante als Angriff in 1. Stufe (Ana-Toa) eingesetzt (Abb. 41, 41a).

41



41a



**Schlagtechnik "Flache Faust" könnte auch als Verteidigung eingesetzt werden.
2. Stufe (Ata-Do)**



22. Schlagtechnik "Kafdast" od. "Handfläche":

Bei dieser Technik wird die ganze innere Seite der Hand als Angriff eingesetzt. Das Stoßen diese Technik als eine schmerzhaft Ohrfeige kann das Trommel im Ohr extrem beschädigen. Das kann sogar zur Bewusstlosigkeit des Gegners führen.

Diese Technik wird ende vom Abschnitt "Kiti-Kine" in 6. Stufe (Kuan-Na) eingesetzt (Bilder A bis E).

A



B



C



D



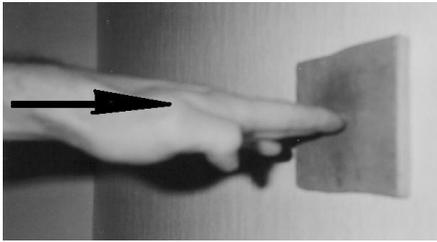
E



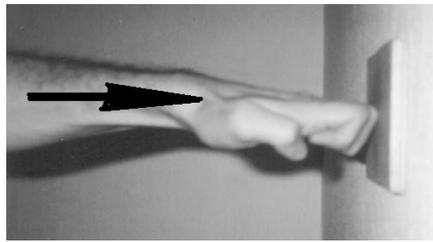
23. Schlagtechnik "Spezielle Handtechnik von Weima-Bato":

Diese Handtechnik besteht aus einer Kombination von Fingerstich, Flache Faust, und Matto. Die Blitzartige Durchführung dieser drei unterschiedlichen Handschläge hintereinander können extreme Verletzungen beim Gegner verursachen (Abb. 42 bis 42e).

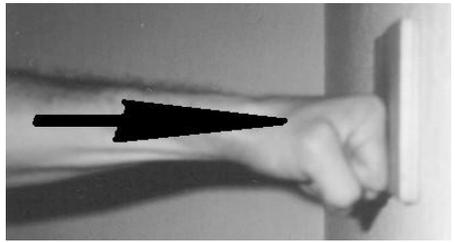
42



42a



42b



42c



42d



42e



24. Schlagtechnik "Vogelschnabelstoß":

Eine der typischen klassischen Handtechniken in Kung Fu TO'A ist der Vogelschnabelstoß. Die zusammengepressten Fingerspitzen werden oft wie die Schlangentechtechnik als Verwirrung zum Gesicht, zur Schläfe oder zum Unterkiefer des Gegners verwendet. Diese Technik wird auch als Abwehr eingesetzt. Hier werden die wichtigsten Varianten dieser eleganten Kampftechnik vorgezeigt.

Die Durchführung mit den Spitzen (Abb. 43 bis 43h)

43



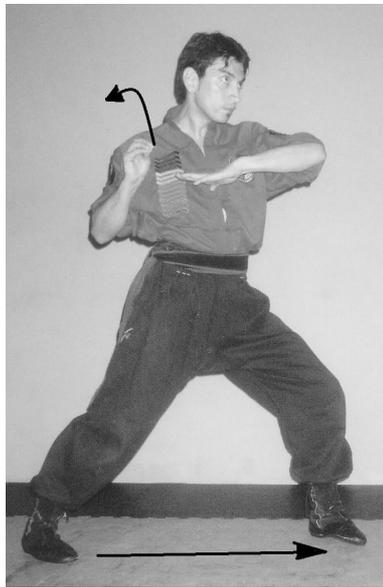
43a



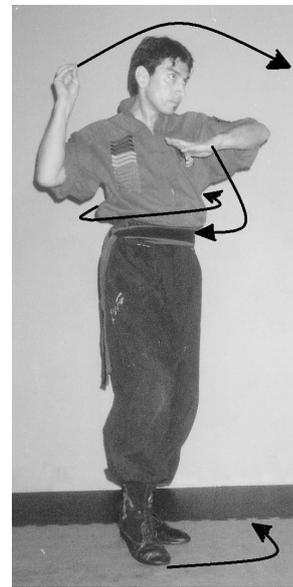
43b



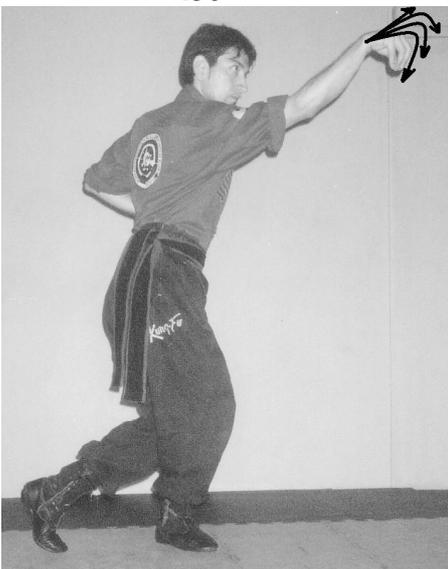
43c



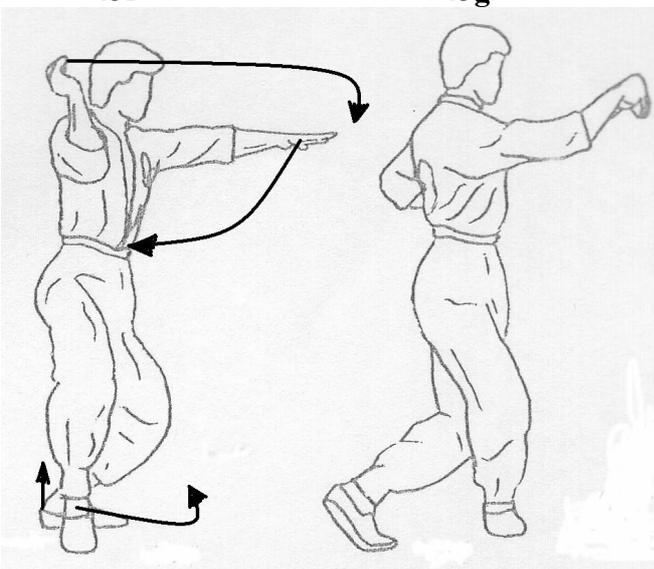
43d



43e

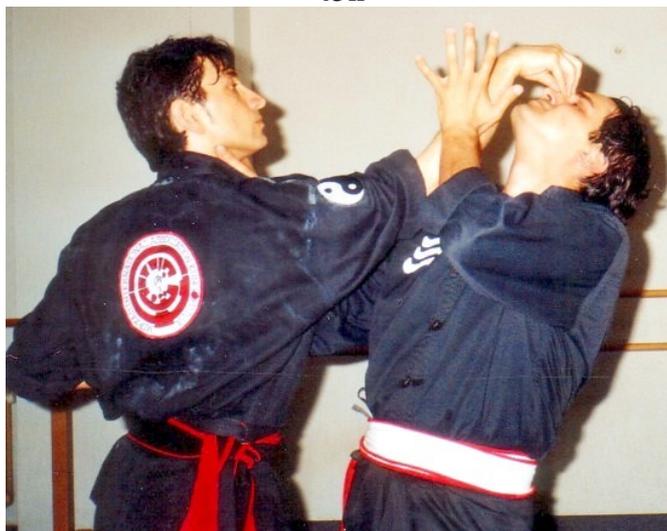


43f



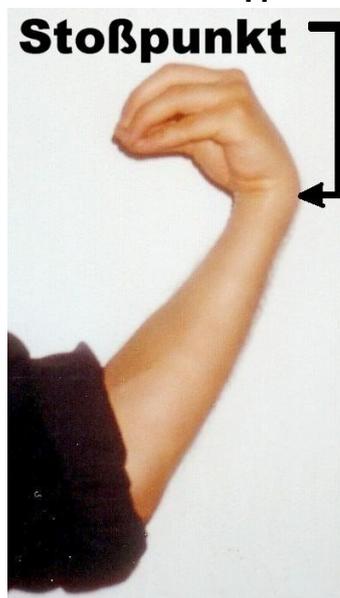
43g

43h

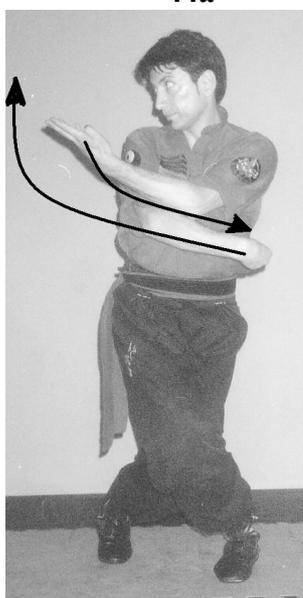


Andere Variation vom Vogelschnabelstoß Abb. 44 bis 44f.

44



44a

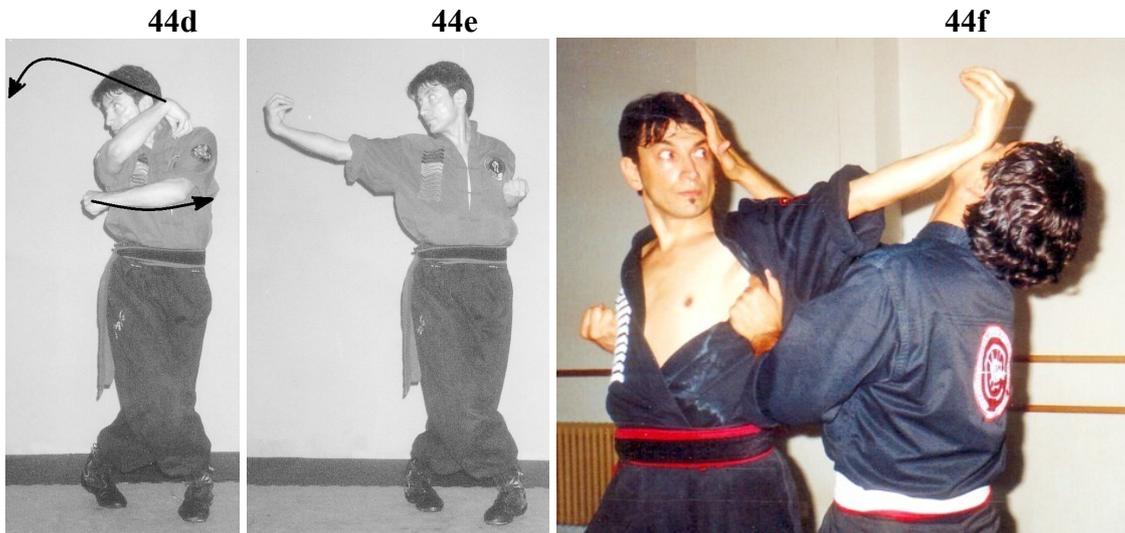


44b



44c

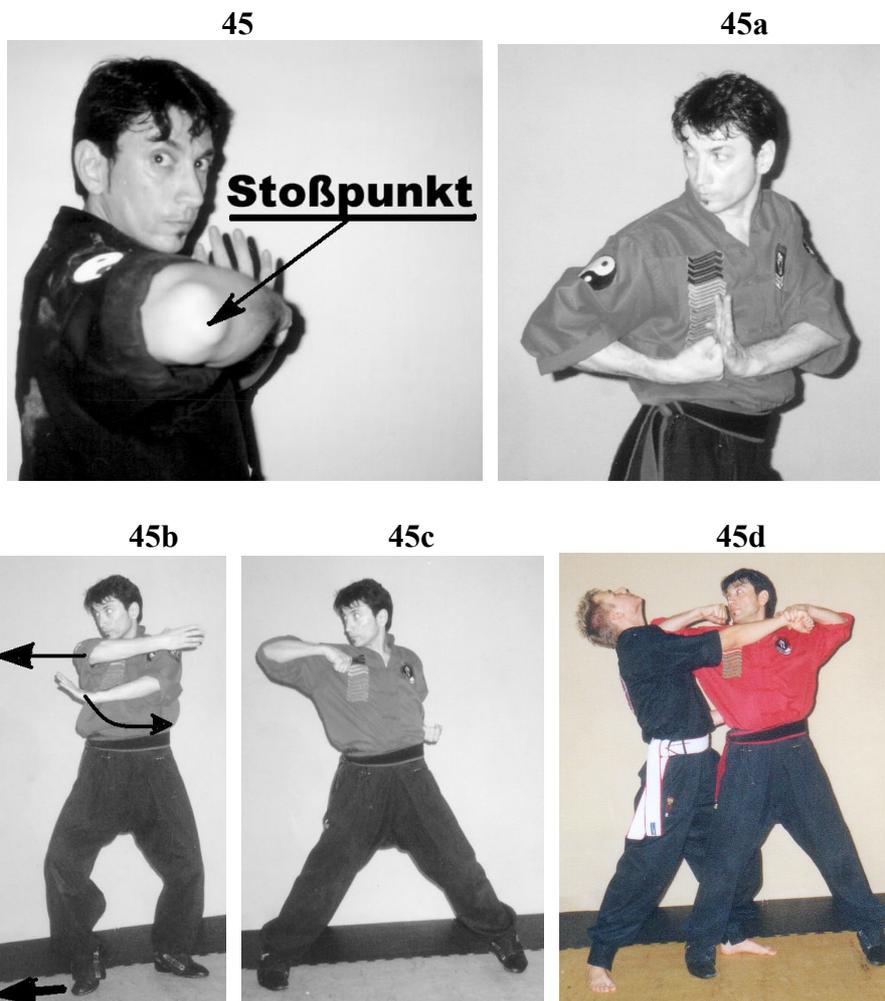




25. Schlagtechnik "Hotto":

Wie es im Abschnitt "Die wichtigsten Verteidigungen mit den Händen" erklärt worden ist, werden alle Handtechniken in Kung Fu TO'A, die mit den Ellenbogenbereichen durchgeführt werden, mögen sie als Verteidigung oder als Angriff verwendet werden, als Hottotechnik bezeichnet. Der Ellenbogen ist der härteste Bereich des Armes und übt dadurch auch die höchste Wirkung als Verteidigung oder Angriff auf den Gegner aus. Natürlich wird auch hier, wie bei den meisten Handtechniken durch gleichzeitige Umdrehungen des Oberkörpers und der Mitarbeit der Hüfte, noch wirkungsvollere Stöße auf den Gegner verursacht.

Abb. 45 bis 45r zeigen die Durchführungen von Angriffstechnik Hotto in Form von Schattentechnik und gegen Sparringspartner.



45e



45f



45g



45h



45i



45j



45k



45l



45m



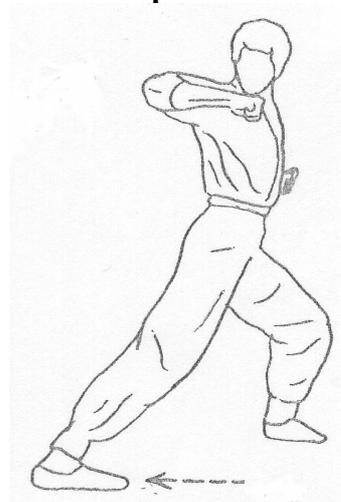
45n



45o



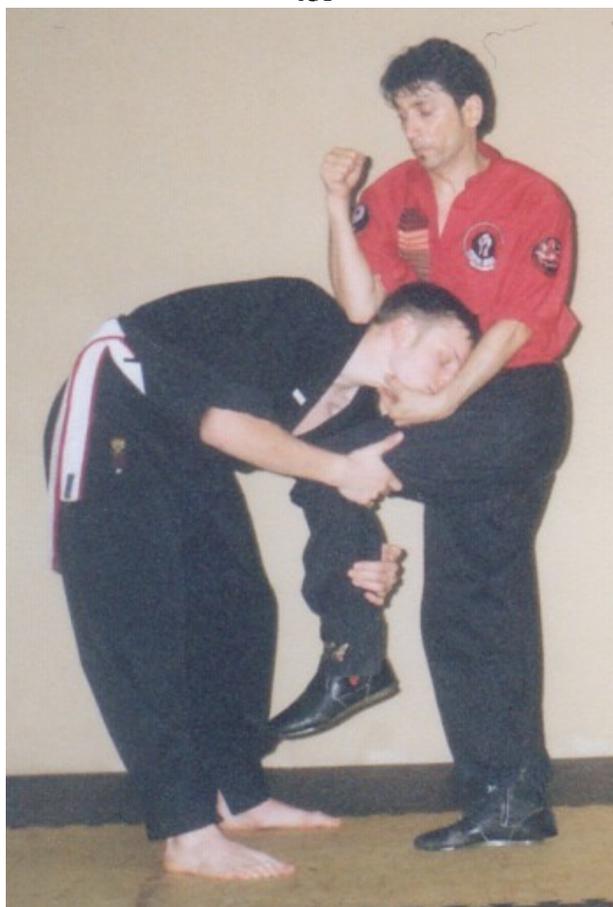
45p



45q



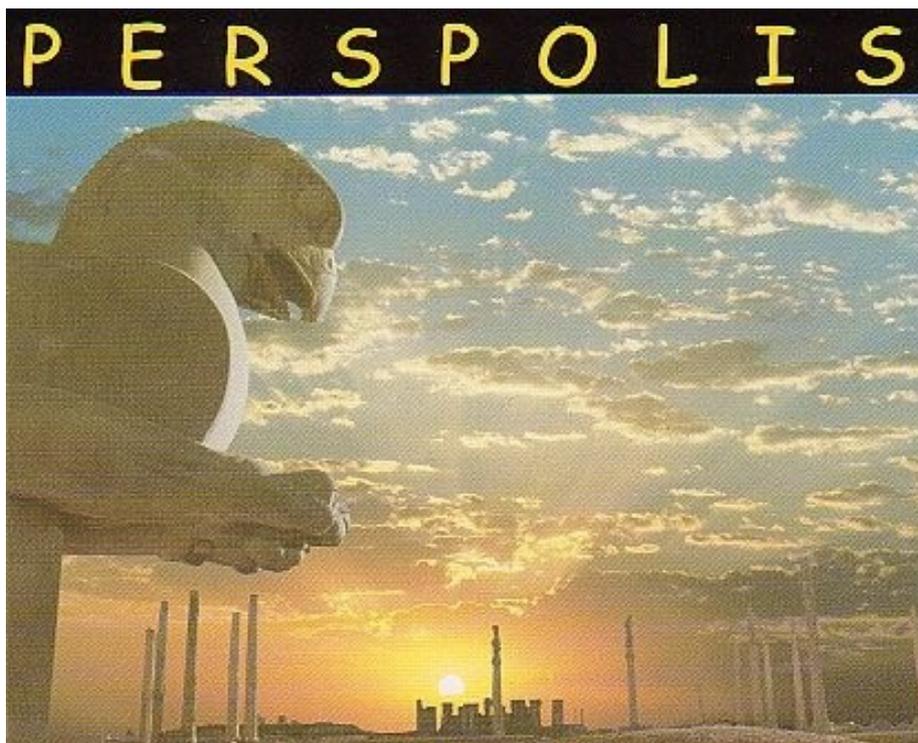
45r



Die Kombinationen von unterschiedlichen Handtechniken

Natürlich werden alle dargestellten Handtechniken in den Kung Fu TO'A- Kursen erlernt und miteinander durch die unterschiedlichen Stufen in unterschiedlichen Variationen kombiniert.

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