

KUNG FU TOA IN DEUTSCHLAND

(6. Abschnitt)

Körperverhärtung von Kung Fu TO'A



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 Anwendungsrichtungen,

**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

(6. Abschnitt)

	Seite
Die Körperverhärtung von Kung Fu TO'A	4
Die Selbstabhärtung ohne Partner	5
Kleiner Überblick über Falltechniken	11
Bruchtest (Bonken) von Kung Fu TO'A	13
Die sieben Prinzipien des Bruchtests	13
Körperabhärtung zu zweit	14
Die Bedeutung von "Ma-O" und "Um-Ma"	15
Die Respektstellung	15
Der Stoßbereich bei der Körperverhärtung	15
Zwei Varianten der Abhärtung für die Fortgeschrittenen	28



6. Abschnitt

Die Körperverhärtung von Kung Fu TO'A

Die Abhärtung des Körpers ist eine der wichtigsten Punkte der physikalischen Aktivitäten im Kung Fu TO'A. Durch gezielte Handschläge und Trittstöße im gesamten Körperbereich werden nicht nur die Körpermuskulatur und die Gelenke verstärkt, sondern es wird auch die Selbstsicherheit des Kämpfers beim Angriffstoß allmählich gesteigert. Seine Angst vor eventuellen Verletzungen im Nahkampf wird extrem reduziert. Die Unempfindlichkeit des Körpers während des Kampfes ermöglicht eine erhöhte Konzentration auf das Abwehren von Angriffen auf unverhärtbare Bereiche wie Kopf und Unterleib und eine korrekte Durchführung der eigenen Angriffstechniken.

Jeder Mensch kennt seine eigene Schmerzgrenze besser als der beste Kampftrainer. Deswegen wird der Ablauf der Körperverhärtung im Kung Fu TO'A zuerst allein und dann mit einem bzw. mehreren Partner durchgeführt.

Das Abhärtungstraining sollte erst ganz langsam und geduldig durchgeführt werden.

Die regelmäßigen Übungen und die richtige Konzentration beim Training helfen dem Kung Fuka die Kraft seines eigenen Körpers besser kennen zu lernen, rechtzeitig die härteren Körperverhärtungen vorzunehmen und dabei Verletzungen zu vermeiden.



Die Körperverhärtung mit 6 Trainingspartner (TOA Schule – 2007)

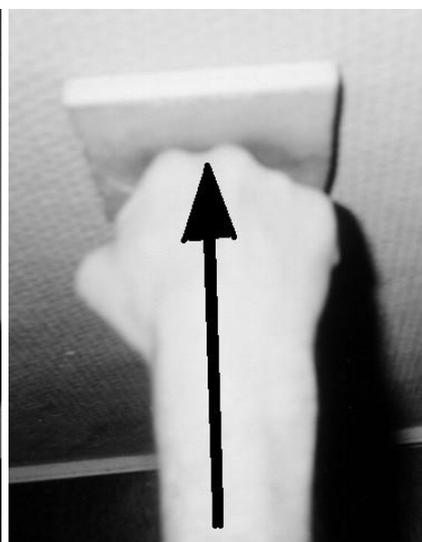
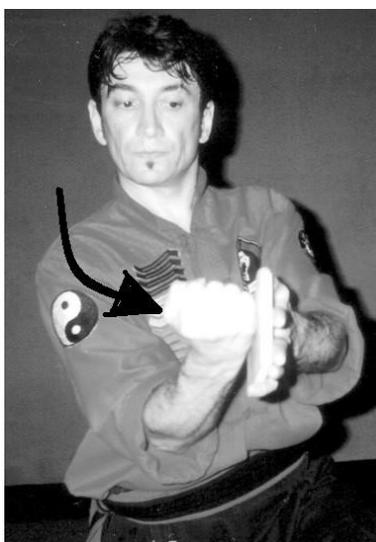


Die vielfältigen Bauchübungen, Liegestützen und Klimmzüge, die im Abschnitt Aufwärmung und Gymnastik gezeigt werden, stellen am besten die positiven Auswirkungen beim Körperverhärtungstraining unter Beweis.

Die Selbstabhärtung ohne Partner

Zuerst werden die wichtigsten Abhärtungen vorgenommen, die der Kung Fuka am einfachsten allein durchführen kann. Jede Übung wird zwischen 10 und 20 Mal wiederholt.

1. Die Abhärtung aller Bereiche der Hand mit einem harten Stück Brett und Makiwara.





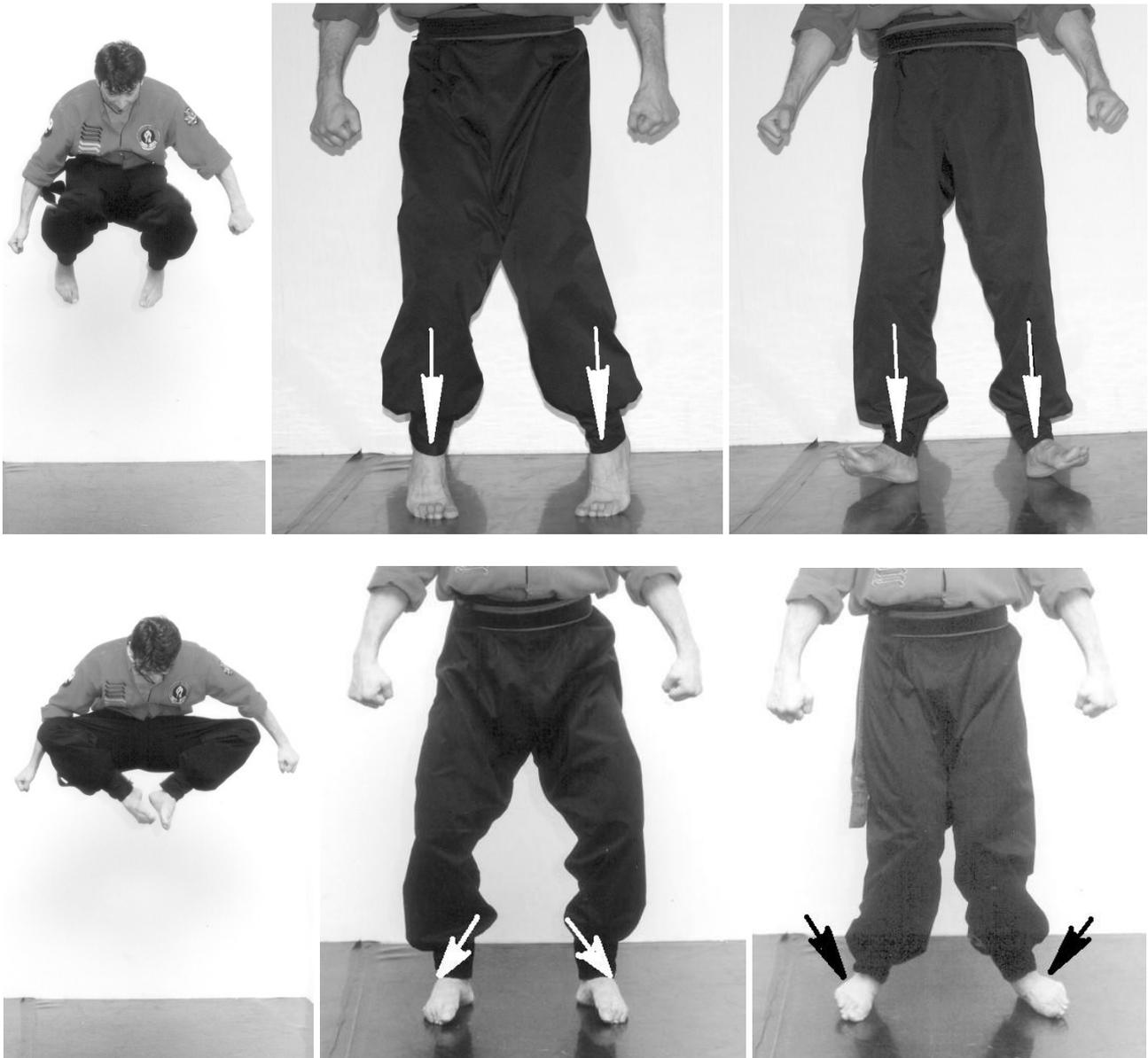
2. Die Abhärtung der inneren und äußeren Handkante mit dem Boxsack.



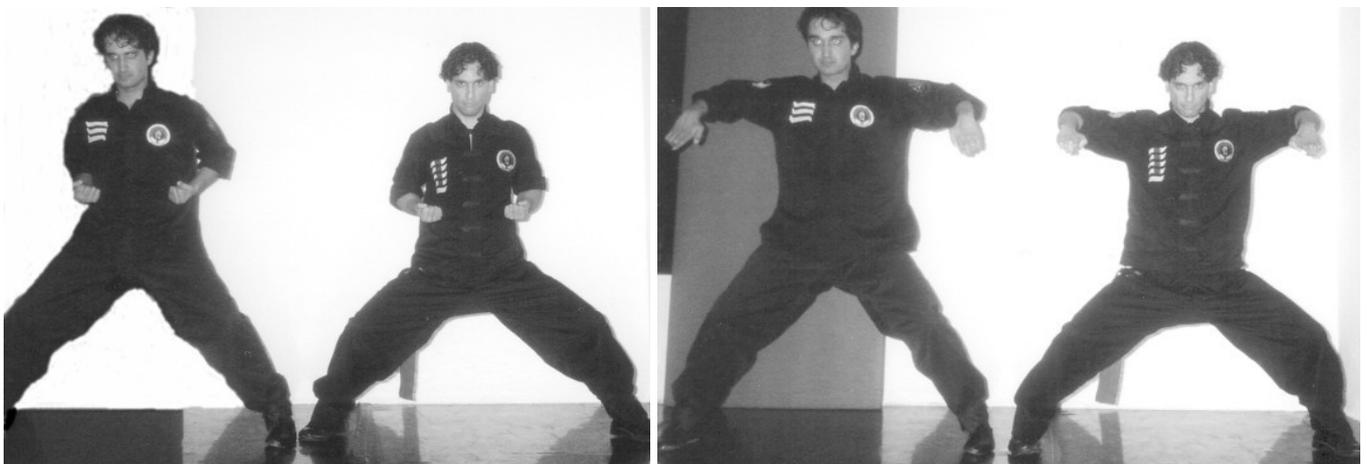
3. Die Abhärtung der Fingerspitzen mit Sand.



4. Die Abhärtung des Fußballens, der Ferse und der äußeren und inneren Fußkante auf den Boden.



Aus der Yetteh-Rato-Stellung werden alle folgenden Übungen durchgeführt.



5. Die inneren und äußeren Handkanten werden gegeneinander geschlagen.



6. Die Rückseiten der Hände werden zusammen gestoßen.



7. Die vorderen und hinteren Bereiche der Unterarme werden zusammen gestoßen.



8. Mit der äußeren Seite der Fäuste wird der ganze Bereich der Bauchmuskulatur geschlagen bzw. verhärtet.



9. Mit der inneren und äußeren Handkante werden der gesamte Ober- und Unterkörperbereich (Brust, Schulter, Rippen, Taille, Hüfte, alle Bereiche der Ober- und Unterschenkel bis zu den Knöcheln) geschlagen bzw. verhärtet.



Kleiner Überblick über Falltechniken

Das Erlernen der Gründübungen für die Falltechnik (Zenkaido-Okime) sind im Kung Fu TO'A sehr wichtig.

Um die Angst vor dem Fallen beim Kämpfen zu verlieren, werden zuerst die drei wichtigsten Varianten gezeigt, die man am einfachsten allein trainieren kann.

1. Fallen nach hinten: Man rollt sich nach hinten und stößt gleichzeitig die gestreckten Arme bis zur Handfläche auf den Boden, um den Fallstoß zu dämpfen (Abb. 1 bis 3).

1



2



3



2. Fallen auf die Seite: Man rollt sich abwechselnd mit einer Seite des Oberkörpers auf den Boden und dämpft gleichzeitig den Fallstoß mit dem gestreckten Arm bis zur Handfläche (Abb. 4 bis 6).

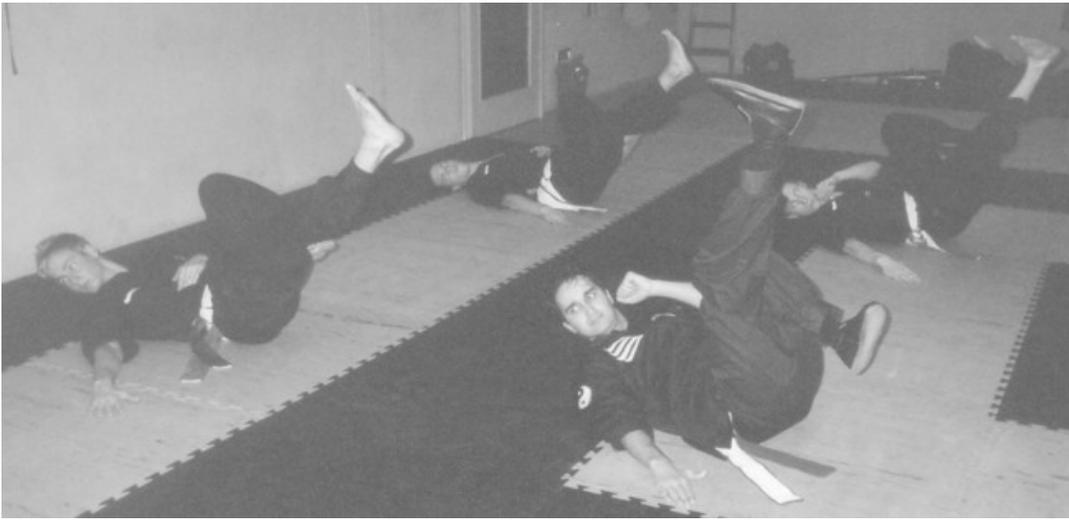
4



5



6



3. Fallkombination mit Abrollen: Man rollt sich abwechselnd auf einem Arm nach vorne und dämpft gleichzeitig den Fallstoß mit dem anderen gestreckten Arm (Abb. 7 bis 9).

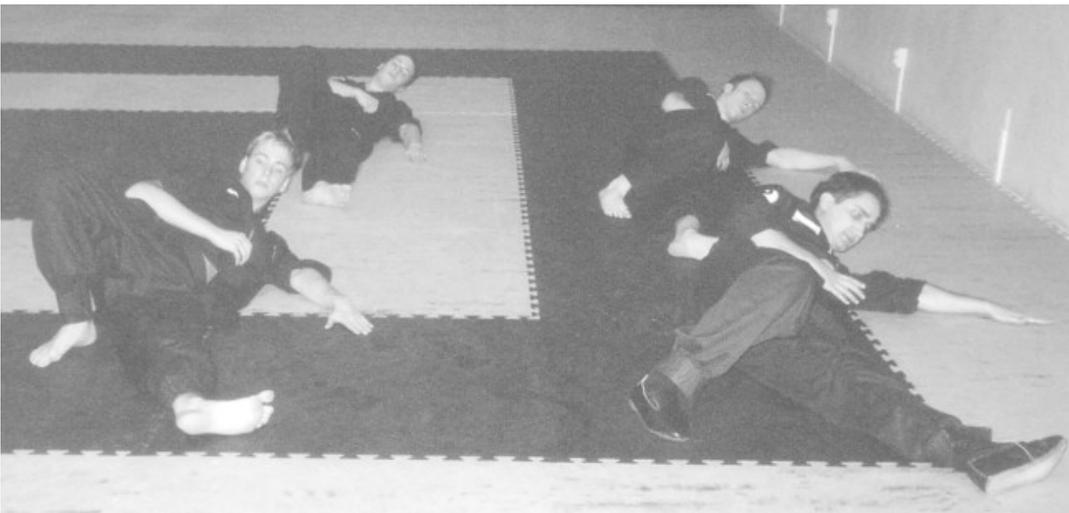
7



8



9



Bruchtest (Bonken) von Kung Fu TO'A



Das kraftvolle Durchschlagen von harten Gegenständen wie Holzbretter, Dachziegel und Steinen symbolisiert auf der einen Seite die starke Zielstrebigkeit und den mit Hilfe der Meditation erreichten Willen des Kung Fuka in seinem harten Leben. Auf der anderen Seite steht das Zerbrechen der harten Gegenständen für die Zerstörung alle negative Dinge wie (die Ungerechtigkeit, die Finsternis, das Böse, die Lüge, die Faulheit usw.).

Der Bruchtest wird leider heutzutage von den meisten Kampfsportlern nur noch als harte physikalische Aktivität ihrer enormen Muskelkraft vorgeführt.

Die sieben Prinzipien des Bruchtests

1. Nach der physikalischen Formel $F=mv^2$: Je schneller der Schlag oder Tritt durchgeführt wird, desto stärker wird der verursachte Stoß und natürlich auch die Wirkung auf Gegenstände.
2. Der Gegenstände dürfen nicht wackeln, sonst verteilt sich die wirkende Kraft, anstatt in den Stoßpunkt zu dringen.
3. Der kraftvolle Schlag oder Tritt soll genau ins Zentrum der Gegenstände geführt werden.
4. Die Stoßpunkte des Körpers (z.B. Matto, Ellbogen, Fußballen, Fersen usw.) sollen regelmäßig verhärtet werden.
5. Meditation und Atemübungen bzw. „Dan-Ti-Yang-Atemtechnik“ spielen eine große Rolle beim Bruchtest.
6. Gleichzeitige Durchführung des Schlages und Ausatmen (Schreien) ist sehr wichtig.
7. Beim Durchschlagen extrem harter Gegenstände spielen die Entscheidung und der Wille des Kung Fuka eine ganz große Rolle.



Körperabhärtung zu zweit

Zunächst werden die wichtigsten Abhärtungen gezeigt, die Kung Fukas zu zweit durchführen können. Jede Übung soll zwischen 10 und 20 Mal wiederholt werden.

Aus der Kami-Cema-Stellung drehen sich die Trainingspartner zueinander, mit dem Ruf „TO’A“ und mit dem Kung Fu TO’A-Handgruß zeigen sie sich ihren gegenseitigen Respekt. Die Kämpfer wechseln in die Rato-Stellung (Abb. 1 bis 3).

Natürlich werden ständig „Ma-O“ und „Um-Ma“ nach dem Ablauf jeder Art der Abhärtungen abgewechselt.

1



2



3



Ma-O in Kung Fu TO'A heißt der Angreifer (bei der Selbstverteidigung und beim Kämpfen). Aber auch derjenige, der Schläge bei der Körperverhärtung durchführt, wird Ma-O genannt.

Um-Ma in Kung Fu TO'A heißt der Verteidiger (bei der Selbstverteidigung und beim Kämpfen). Aber auch derjenige, der den Schlägen bei der Körperverhärtung entgegen steht, wird Um-Ma genannt.



Die Respektstellung: Die Respektstellung bedeutet sowohl Kampf, als auch Frieden. Die rechte geballte Faust symbolisiert die Kraft und Kampfbereitschaft des Kung Fuka gegen jede Art von Gewalt. Die linke offene Hand, die auf der Seite des Herzens ist und vor der rechten Faust steht, symbolisiert Selbstbeherrschung und Frieden.



Der Stoßbereich bei der Körperverhärtung: Der Stoß der Faust zum Körper wird bei der Körperverhärtung im Gegensatz zu Kämpfen mit dem ganzen vorderen Faustbereich ausgeführt und nicht allein mit den zwei starken Faustgelenken, weil das Ziel nicht die Verletzung, sondern der Aufbau des Körpers ist.



1. Ma-O stößt abwechselnd mit den Fäusten (Matto) auf den gesamten vorderen Oberkörperbereich (Brust, Solarplexus, Bauchmuskulatur) von Um-Ma.



2. Ma-O stößt abwechselnd die Fäuste (Matto) auf den gesamten hinteren Oberkörperbereich (Rücken, Rippen, Taille) von Um-Ma.

Achtung: Bei dieser Übung soll auf die Wirbelsäule von Anfängern besonders Acht gegeben werden.



3. Ma-O führt gleichzeitig mit beiden äußeren Handkanten (Soyetto) zur Vorderseiten der Oberkörperbereich (Brust, Rippen) von Um-Ma durch.



4. Ma-O stößt gleichzeitig mit den beiden äußeren Handkanten (Soyetto) zur Vorderseite des Oberkörperbereichs (Rippen) von Um-Ma, nachdem Um-Ma seine Hände nach oben gezogen hat.



5. Ma-O stößt gleichzeitig mit beiden äußeren Handkanten (Soyetto) zur Rückseite des Oberkörperbereichs (Schulter, Rücken) von Um-Ma.



6. Ma-O stößt gleichzeitig mit den beiden inneren Handkanten (Soyetto) zur Rückseite des Oberkörperbereichs (Rippen, Seitbereich der Taille) von Um-Ma, nachdem Um-Ma seine Hände nach oben gezogen hat.



7. Ma-O bewegt sich um die Um-Ma, und schlägt abwechselnd mit der äußeren Seite seines Unterarmes bzw. Ellenbogens (Hotto) auf alle Bereiche des Oberkörpers von Um-Ma.



8. Ma-O bewegt sich um die Um-Ma, und schlägt abwechselnd mit der äußeren Seite seines Unterarmes bzw. Ellenbogens (Hotto) auf alle Bereiche des Oberkörpers von Um-Ma, nachdem Um-Ma seine Hände nach oben gezogen hat.



9. Aus der Stellung Yetteh-Rato schlägt Ma-O mit den Rückseiten seiner Hände auf Brust- und Bauchbereich von Um-Ma.



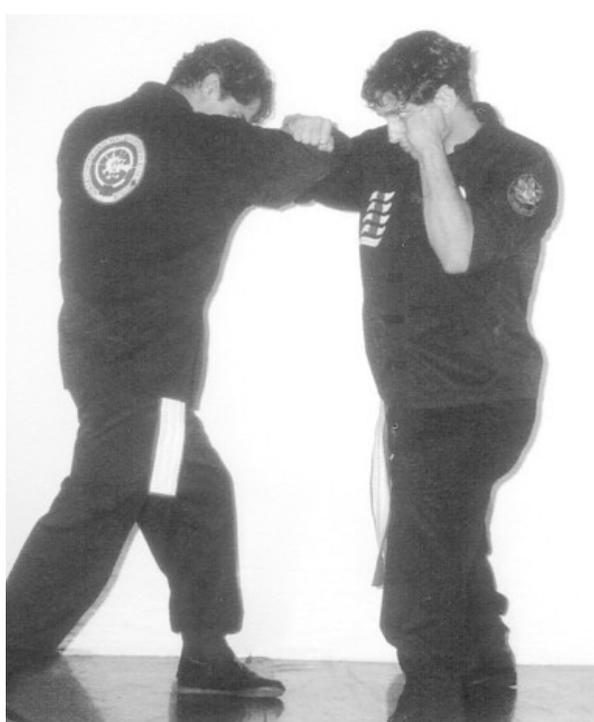
10. Aus der Stellung Yetteh-Rato schlägt Ma-O mit den Rückseiten seiner Hände auf Rücken und Taille von Um-Ma.



11. Ma-O und Um-Ma schlagen gleichzeitig und abwechselnd ihren Unterarme (innen, außen) gegeneinander.



12. Ma-O und Um-Ma schlagen gleichzeitig und abwechselnd ihre Arme von oben nach unten gegeneinander.



13. Ma-O führt die Tritttechnik (Keytto) zum gesamten vorderen Oberkörperbereich (Brust, Solarplexus, Bauchmuskulatur) von Um-Ma durch (10 Mal rechter Keytto, 10 Mal linker Keytto).



14. Ma-O führt die Tritttechnik (Keytto) zum gesamten hinteren Oberkörperbereich (Rücken, Rippen, Taille) von Um-Ma durch (10 Mal rechter Keytto, 10 Mal linker Keytto).
Achtung: Bei dieser Übung soll auf die Wirbelsäule von Anfängern besonders Acht gegeben werden.



15. Ma-O führt die Tritttechnik (Yetteh-Keytto) zum gesamten vorderen Oberkörperbereich (Brust, Solarplexus, Bauchmuskulatur) von Um-Ma durch (10 Mal rechter Yetteh-Keytto, 10 Mal linker Yetteh-Keytto).



16. Ma-O führt die Tritttechnik (Yetteh-Keytto) zum gesamten hinteren Oberkörperbereich (Rücken, Rippen, Taille) von Um-Ma durch (10 Mal rechter Keytto, 10 Mal linker Keytto).



17. Ma-O Bewegt sich um die Um-Ma und führt abwechselnd die Tritttechnik (Yadd-Keytto) zum gesamten Oberkörperbereich von Um-Ma durch, (10 Mal rechter und linker Yadd-Keytto)

Achtung: Bei der Durchführung von Yadd-keytto wird bei der Körperverhärtung anstatt der Fußballen die Fußoberfläche und das Schienbein verwendet.



18. Ma-O Bewegt sich um die Um-Ma und führt abwechselnd die Tritttechnik (Yadd-Keytto) zum gesamten Oberkörperbereich von Um-Ma durch, nachdem Um-Ma seine Hände nach oben gezogen hat (10 Mal rechter und linker Yadd-Keytto).



19. Ma-O Bewegt sich um die Um-Ma und führt abwechselnd die Knie-Tritttechnik zur gesamten Oberkörperbereich von Um-Ma durch (10 Mal rechte und linke Knie-Tritttechnik).



20. Ma-O führt die Tieftritttechnik (Hayma-Keytto) zum Ober- und Unterschenkelbereich von Um-Ma durch (10 Mal rechter Hayma-Keytto, 10 Mal linker Hayma-Keytto).



21. Ma-O führt sehr schnell und ununterbrochen Aufwärtsfäuste (Aufwärtsmatto) zum Solarplexus, und Bauchmuskulatur von Um-Ma durch.



22. Ma-O schlägt mit zwei kurzen Stöcken auf den gesamten vorderen Oberkörperbereich (Brust, Solarplexus, Bauchmuskulatur) von Um-Ma.



23. Ma-O schlägt mit zwei kurzen Stöcken auf den gesamten hinteren Oberkörperbereich (Rücken, Rippen, Taille) von Um-Ma.

Achtung: Bei dieser Übung soll auf die Wirbelsäule von Anfängern besonders Acht gegeben werden.

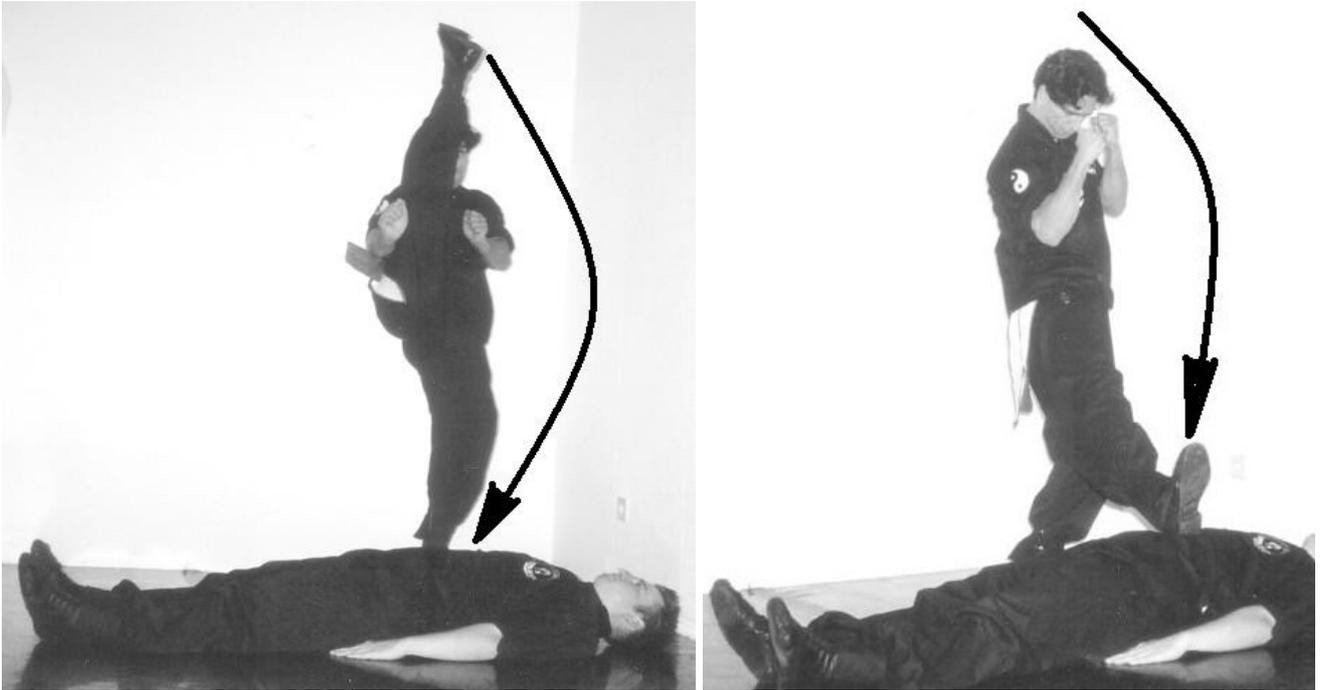


24. Ma-O schlägt mit zwei kurzen Stöcken auf den gesamten Ober- und Unterschenkelbereich von Um-Ma.



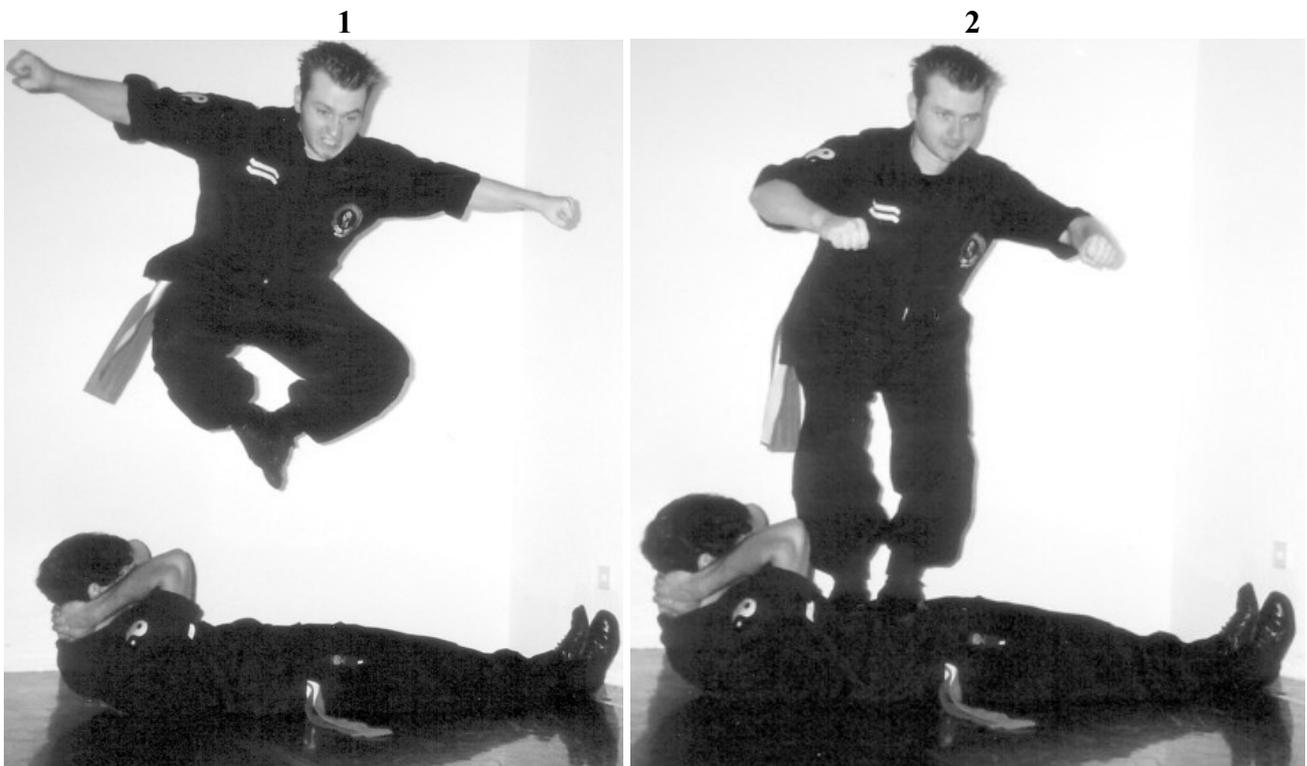
Drei Varianten der Abhärtung für die Fortgeschrittenen

1. Ma-O führt Hammer-Keytto von oben nach unten mit der Fußferse oder Fußsole auf den Solarplexus und die Bauchmuskulatur von Um-Ma in der Liegestellung durch.

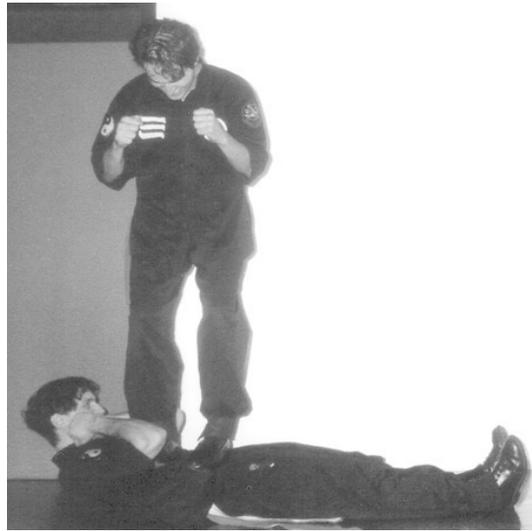


2. Ma-O steigt bzw. springt mit beiden Füßen auf den Solarplexus und die Bauchmuskulatur von Um-Ma in der Liegestellung (Abb. 1 bis 3).

Achtung: diese Übung muss bei Anfängern ganz langsam und vorsichtig durchgeführt werden.



3

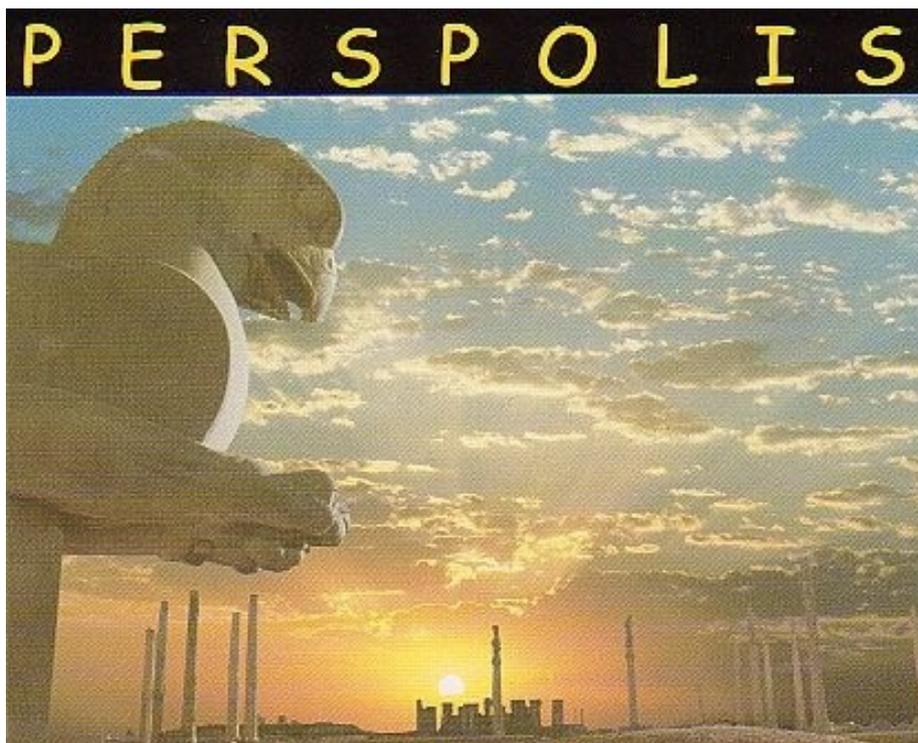


3. Die Körperabhärtung mit mehreren Partnern.

Achtung: diese Übung muss bei Anfängern ganz langsam und vorsichtig durchgeführt werden.



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