

M.K.A. Mantis Kung Fu Association

Chinesische Kampfkunst im Stil der Gottesanbeterin



Großmeister Lee Kam Wing

- * *MKA Gruppe in Stuttgart*
- * *Was ist eine Form?*
- * *MKA in Frankreich 2009*
- * *Anwendungen aus „Ha Fu Gau Tsa“*
- * *Geschichte eines Schülers*
- * *MKA 2009 Trainingsreise*
- * *MKA goes Hong Kong I*
- * *Short News*
- * *10 Jahre MKA Party*

**Seven-
Star**

Mantis

**Kung
Fu**

Style



02/2009

Die MKA in

**Berlin * Bremen * München * Münster * Rinkerode
Rotenburg a.d. Wümme * Stuttgart * Spanien * Peking**

www.seven-star.de

Liebes MKA-Mitglied, liebe interessierte Leser!

Ich freue mich, dass Du Dich entschieden hast die zweite Ausgabe dieses kleinen Infoblattes zu lesen und hoffe, dass Du einen ausgewogenen Einblick in die faszinierende Welt der chinesischen Kampfkunst bekommst. Viele Informationen die hier zusammen getragen werden sind mündlich überliefert, viele werden je nach Region oder Meister auch unterschiedlich mitgeteilt oder interpretiert. Im Speziellen wird hier der Stil von **Großmeister Lee Kam Wing** beschrieben und die Regeln und Verfahren der MKA Mantis Kung Fu Association erläutert.

Wenn Du qualifizierte Informationen zu weiteren Kung Fu Stilen suchst, kann ich Dir nur das Kung Fu Webmag und den VFCK Verband für chinesische Kampfkünste empfehlen. In unserer ersten Ausgabe wurde auch über den VFCK berichtet (www.vfck.de).

Viel Vergnügen

Nicolai Schild

Closed-Door Disciple of Grandmaster Lee Kam Wing, Hong Kong
Chief Instructor of Seven-Star Mantis Style, 10. Instructor Level
Gründungsmitglied der MKA Mantis Kung Fu Association



Großmeister Lee Kam Wing mit seinem Schüler Sifu Nicolai Schild

MKA Gruppe in Stuttgart



Grossmeister Lee Kam Wing & sein Enkel-Schüler Gau Lin Johannes Isenberg

Gau Lin Johannes Isenberg leitet die MKA Gruppe in Stuttgart. Dieses Jahr hat er mit einer guten Leistung den zweiten Instruktorlevel bei Grossmeister Lee Kam Wing erreicht. Hier seine Ansichten über Kung Fu & Stuttgart:

1. Motivation und Beweggründe zur Gründung der MKA Stuttgart

In Stuttgart galt es erst einmal mit dem neuen Umfeld und Gegebenheiten zu recht zu kommen. Da war zum einen ein Studium, welches Neuland bedeutete, aber auch die Stadt selber, die einer gewissen Gewöhnung bedurfte. Dies nahm die Anfangsphase in Beschlag und dauerte im Wesentlichen ein ganzes Jahr. In diesem ersten Studienjahr in einer neuen Stadt war Kung Fu ein wichtiger sportlicher Ausgleich für mich. Ich trainierte zunächst alleine, im Laufe des Jahres steigerte ich die Intensivität, da ich mich auf die Instruktorprüfung im Dezember 2005 in Münster bei Großmeister Lee Kam Wing vorbereitete. In dieser Phase formten sich die ersten Gedanken zur Eröffnung einer eigenen Schule in Stuttgart. Nachdem die Prüfung erfolgreich absolviert wurde und die Pläne zur Einrichtung einer eigenen Sektion innerhalb der MKA fortschritten, galt es, das Projekt in die Tat umzusetzen. Hierzu mietete ich eine Halle eines Gymnasiums für jeweils drei Stunden an zwei Tagen der Woche, begann umgehend im Freundeskreis als auch mit Hilfe von Flyern zu werben. Meine Absicht bestand darin eine Kinder-, Jugend und eine Erwachsenengruppe ins Leben zu rufen. Nach mehreren Änderungen und vielen neuen Erkenntnissen existiert die Schule nun seit fast dreieinhalb Jahren.

2. Zur aktuellen Lage

Die Gruppe MKA Stuttgart ist mit rund acht Schülern recht überschaubar, dies ist eine gemischte Gruppe, Kinder- und Jugendgruppe existieren nicht mehr. Angenehm hierbei sind die kurzen Kommunikationswege, ein große Geschlossenheit sowie eine hohe Dynamik innerhalb der Gruppe. Die meisten Mitglieder trainieren bereits seit zwei oder mehr Jahren. Die Trainingseinheiten können somit auf gutem Niveau stattfinden, da bereits in den allermeisten Fällen ein gewisser Grundstock bei Formen, deren Anwendungen, Bahnen und Grundtechniken erreicht worden ist. In zwei zweistündigen Sessions pro Woche, die den Themen kämpferisch und traditionell gewidmet sind, soll der Inhalt der Prüfungsordnung nahe gebracht und verinnerlicht werden. Das Training findet ganzjährig im Freien statt. Im Sommer findet das Training auf einem Sportplatz statt, da Helligkeit und Trockenheit meist gewährleistet sind. Im Winter ist ein passender Platz schwieriger zu finden. Wir trainieren unter der Beleuchtung eines Schlosses, nur einer

Komponente gerecht werdend, da dieser Ort leider nicht witterungsgeschützt ist. Zu dieser Jahreszeit gehören zu den üblichen Trainingsutensilien daher Thermoskanne, lange Unterwäsche und Mütze.

3. Persönlicher Werdegang im Kampfsport

Mit dreizehn Jahren, nach einem Jahr beim Karate, begann mein Training des Seven-Star Mantis Stils unter Sifu Nicolai Schild im Rahmen der damaligen Kindergruppe in der ehemaligen Breul-Halle Münster. Die Inhalte des Trainings zu dieser Zeit waren weniger von Formen als vielmehr von der ordentlichen Verinnerlichung der Basics wie z. B.: Grundtechniken, Tritte inklusive Dehnung, Anwendungen und Abhärtung geprägt. Nach der alten Trainingsordnung lernend, habe ich dann als erste Form Bang Bo und daraufhin Fok Fu Kwan Yarn Kwan (Langstock) erlernt, dessen Abläufe ich nach ca. drei Jahren beherrschte. Zu dieser Zeit wechselte ich vom Kinder- in das Erwachsenentraining wo zu den Trainingseinheiten von Sifu Nicolai, die von Si Hing Andreas und Steffi zu meiner Kung Fu Entwicklung beigetragen haben. Weiter Erfahrungen konnte ich zudem im Training bei Fred Chabeauty im Kindertraining und dann in meinem Heimatort Havixbeck, welches von Thorsten Pielage übernommen wurde, sammeln. Seit nun mehr zwei Jahren hat sich mir vereinzelt die Möglichkeit aufgetan am Training von meinem Si Hing Sifu Torsten Albeck in Berlin teilzunehmen. Dies hat viele neue Erkenntnisse und Ansichten zu Tage geführt, da neue Trainingsmethoden und neue Trainingspartner meinen bisherigen Horizont erweiterten.

4. Passion Kung Fu

Das Kung Fu Training nimmt für mich aus zwei Gründen eine zentrale Rolle ein. Zum einen stellt es für mich eine sehr gute und vor allen Dingen unabhängige Art der Körperertüchtigung dar. Die Möglichkeit alleine zu jeder Zeit, wann und wo ich möchte, eine sowohl körperlich als auch mental sehr anstrengende Einheit zu absolvieren gefällt mir ausgesprochen. Dies stellt für mich eine Besonderheit des Kung Fu gegenüber vielen anderen Sportarten dar. Zum anderen bildet das Kung Fu Training eine äußerst gute Grundsportlichkeit aus, die es ermöglicht durch gut ausgebildete Reflexe, Körperspannung, Kraft, Koordination, Motorik etc. in vielen Sportarten auf recht hohem Niveau mitzumischen. Kung Fu steht hierbei für eine großartige, sportlich sehr umfangreiche Basis.



Münsteraner zu Gast in Stuttgart.

5. Ausblick, Zukunft und Wünsche

Resümee ziehend kann ich die Gründung und Eröffnung einer Schule einfach nur empfehlen. Auch wenn dies mit gewissen Anstrengungen verbunden ist und der eigene Fortschritt scheinbar vernachlässigt wird. Die neuen Erfahrungen und Eindrücke als Gruppenleiter sind jedoch in meinen Augen mindestens genau so wichtig und

wertvoll! Das Lehren eröffnet ganz neue Blickwinkel auf bereits Elerntes und verfestigt dieses darüber hinaus weiter stark und grundlegend.

Der Gedanke der Sieben Sterne ist es Mantis Kung Fu möglichst weit zu verbreiten. Durch neue Schulen wird diesem Gedanken gefolgt und es entsteht ein immer dichteres Gefüge an Lehrstätten, was wiederum dazu führt, dass jedem Schüler, ob Anfänger oder Fortgeschrittener eine Vielzahl an Möglichkeiten der Weiterentwicklung gegeben wird. Dieses Netzwerk ist besonders auf Trainingsreisen zu fühlen und zu genießen. Die Antwort des Großmeisters Lee Kam Wing auf die Frage sich ideal zu verbessern lautet: „More training!“. Dies ist, wie in viele anderen Belangen der Schlüssel seine Ziele zu erreichen.



Was ist eine Form (Teil1) ?

Eine Form ist per einfacher Definition ein festgelegter Bewegungsablauf ob allein oder mit einem Partner, ob mit Waffe oder an der Holzpuppe. Manche Formen sind sehr kurz, manche sehr lang, manche komplex, manche (vermeindlich) einfach, manche spektakulär, manche nur schwer zu durchschauen ;-)

Formen bestehen aus einzelnen Techniken die aneinandergereiht Angriffe und Verteidigungen simulieren um damit Kombinationen, Angriffsstrategien, stiltypische Konzepte und Bewegungen zu vermitteln.



Auch rein wettkampforientierte Sportarten wie Turnen oder Eiskunstlauf kennen die Form, d.h. hier werden festgelegte Elemente dargestellt und bewertet. Formen sind in fast allen Kampfkunstarten vertreten. Man sieht sie im Taekwondo, Karate, Tai Chi Chuan, in manchen Thai Box Systemen und natürlich besonders intensiv im Kung Fu.

Mögliche Ziele des Formtrainings:



* Die Formen dienen dem schnelleren und einfacheren Erlernen von Wissen, Techniken und Kombinationen, dem Auspowern in Bewegungsabläufen, dem Schleifen von schwierigen Positionen/Übergängen und bieten eine gute Möglichkeit zum Selbststudium für jeden Schüler.

* Die Formen im Seven-Star Mantis Kung Fu werden seit ca. 380 Jahren von Wang Lang beginnend als Wissensgrundlage weitergeben und weiterentwickelt. Die Formen sind praktisch die Erbinformation und dienen auch zum Erhalt und zur Weitergabe des Stils an die kommenden Generationen. So gibt es im Seven-Star Mantis Kung Fu System einen offiziellen Ausbildungsteil

(siehe MKA Homepage) und einen inoffiziellen Teil. Die Inhalte des inoffiziellen Teils werden nur an die Closed-Door MKA Mitglieder und an die Closed-Door Schüler von Si Gung Lee Kam Wing vermittelt.

* Das Üben einer Form vertieft und automatisiert Bewegungen. Das Nachdenken nimmt ab und die Adaption der Bewegungen einer Gottesanbeterin wird gefördert.

* Das Beenden einer Form und das Erlernen einer neuen sind jedesmal wichtige Stationen im alltäglichen Training, sowohl für den Schüler als auch für den Lehrer.

* Jeder Lehrer schätzt den Einsatz der Form als bewährtes Lehrinstrument: Wie führt der Schüler eine Form aus? Harmonisieren Kraft- und Körpereinsatz mit Schnelligkeit und Ausdruck? Können Techniken aus der Form am Partner effektiv umgesetzt werden? Stimmen die Positionen? Werden in jeder Bewegung die Konzepte der Kraftumsetzung / -unterstützung berücksichtigt?



Der offizielle Ausbildungsteil des Seven-Star Mantis Kung Fu nach Grossmeister Lee Kam Wing umfasst 41 Handformen, 26 Waffenformen und vier Partner-Handformen und 12 Partner-Waffenformen. Dies erscheint viel und es kann die berechtigte Frage gestellt werden, warum es so viele Formen gibt?

1. Manche Formen sind aufgrund der Zusammenarbeit mit der Chinwoo Schule in unser System eingebettet worden.
2. Manche Formen sind grundlegend aufbauend und dienen praktisch als Vorbereitung für schwierigere Elemente und Formen. So ist die Ha Fu Gau Tsa sicherlich einfacher als die Mui Fa Low Kuen (braune Schärpe).
3. Die relativ hohe Anzahl läßt auch darauf schließen, dass allein das Erlernen der Formen ein hohes Maß an Durchhaltevermögen und eine intensive Hingabe zum Stil bedarf. Das Lernen als Prüfung.
4. Manche Formen sind in der Vergangenheit genutzt worden um Menschen schnell kampffähig zu machen, siehe die erste Stockform Luk Hap Quan.

MKA in Frankreich 2009

⇒ [Video 1](#)

- http://www.dailymotion.com/video/x9hna_kungfu-la-danse-du-lion_sport

⇒ [Video 2](#)

- http://dailymotion.virgilio.it/video/x9hpm7_stage-de-kungfu-on-saplique_sport?from=rss

Stephi, Steven, Daniel, Christian, Ute, Judith, Svante, Holger & Nicolai sind im Juni der Einladung von Stéphane Dubus – Schüler von Sifu Derek Frearson – gefolgt und für ein Wochenende nach Frankreich gereist. Nach ca. 5



Stunden Fahrt erwartete uns eine prachtvolle Villa in der wir alle übernachten konnten. Nachdem wir mit unseren Gastgebern noch einen Willkommenstrunk im nahegelegenden Ort



Nicolai und Holger am Freitagabend.

(Vervins) genommen hatten, belegten wir unser Quartier.

Am nächsten Tag ging es schön früh los, bei Temperaturen um 30° und ca. 50



Istvan & Frau, Thude und Sifu Derek Frearson in der schönen Villa.

Teilnehmern lehrte Grossmeister Lee Kam Wing die Handform Tong Long Chor Dong. Die Form ist lang und wunderschön. Beinhaltet sie doch wirklich einzigartige Techniken und Kombinationen. Sifu Derek Frearson, Sifu Holger Meyer und Sifu Nicolai Schild unterstützten beim Unterricht und es blieb noch genug Zeit für ein Wiedersehen mit Freunden und Bekannten aus dem letzten Jahr. Das Mittagessen (Samstag & Sonntag) wurde von einem Sterne-Koch zubereitet und umfasste sieben (!) Gänge. So gestärkt konnte der zweite Teil der Form erlernt, Anwendungen verieft und geschliffen werden. Am Nachmittag wurde die Partnerform Säbel

gegen Speer gezeigt. Hier wurde den Teilnehmern ein hohes Maß an Genauigkeit und Timing abverlangt. Dieses setzte sich am späten Abend fort wo die persönlichen Fähigkeiten im Bowling demonstriert und verbessert wurden!

Am folgenden Tag - trotz eines gewaltigen Muskelkaters - wurde es wieder Ernst. Die zweite Doppelsäbelform (Gwan Tong Sern Do) stand auf dem Programm. Der Bodenteil verlangte den Teilnehmern wirklich alles ab!



Danach Löwentanz mit fünf Löwen und drei Trommeln. Grossmeister Lee



Bowling all night long.

Kam Wing demonstrierte die Basis-Techniken und Grundrhythmen. Nach über fünf Stunden Training und einem Foto-Shooting verabschiedeten wir uns und fuhren wohlgestimmt nach Hause!

Die Stimmung war wirklich gut und uns als MKA Team wurde es wirklich leicht gemacht sich heimisch und sehr wohl zu fühlen. Stéphane und seine Frau sind wirklich ausgezeichnete Gastgeber und wir kommen sehr gerne wieder!



Istvan (3.von links), Stéphane, Si Gung Lee Kam Wing, Derek Frearson, im Hintergrund: Nicolai Schild, Peter Frömke, Holger Meyer

Stéphane Dubus

10 Jahre MKA Party

⇒ **Video**

○ http://www.youtube.com/watch?v=aWeE4Gy_fx0&hl=de

Am 19. Juli feierten über 60 geladene Gäste das erste Jahrzehnt der MKA, Holger Meyer, Torsten Albeck und Nicolai Schild (die Gründer der MKA) hatten geladen. Im Hong Bin II begann die Veranstaltung an frühen Abend mit einem hervorragenden Löwentanz (Judith und Friedemann hatten sich intensiv mit Grossmeister Lee Kam Wing vorbereitet), unterstützt von Derek Frearson (Ehregast aus England) und Nicolai an den Zimbeln.



Danach folgte eine wunderbare Demonstration verschiedener Formen / Kampf- anwendungen aus folgenden Stilen: Sifu Ali Ol (Chow Gar) mit Gruppe, Sifu Gerhard Milbrat (Tai Ji Mei Hua Tang Lang Quan) mit Gruppe, Sifu Jochen Wolfgramm (Babu Tang Lang) mit Dennis und natürlich unserem Seven-Star Mantis Stil. Die MKA vertreten haben dabei Sifu Nicolai Schild, Sifu Holger Meyer, Gau Lin Eike Lenz, Gau Lin Friedemann Loos, Gau Lin Pascal Rickert, Gau Lin Svante Witt, Gau Lin Steven Paddie, Gau Lin Stephi Galla und Gau Lin Vivien Steinbach. Weiterhin Stephane Dubus, Schüler von Sifu Derek Frearson, aus Frankreich!



Initiierung des Löwen



Ein großer Dank von uns an diese Schüler und Meister die trotz einer kleinen Regeneinlage mutig demonstrierten und so die Zuschauer zu andauerndem großem Applaus ermunterten.



Stephane mit Tong Long Chor Dong

Nach der Arbeit das Vergnügen! Das chinesische Essen im Hong Bin ist wirklich lecker und jeder konnte sich im Festsaal gemütlich satt essen. Im weiteren Verlauf wurde die Gelegenheit genutzt alte Freunde wiederzutreffen, neue zu gewinnen und gemeinsam zu feiern und anzustoßen. Später am Abend wurde die Karaoke Anlage des Hong Bin mit englischen, deutschen und kantonesischen Liedern beansprucht. Hier zeigten sich wahre Naturtalente und manch einer war gar nicht mehr vom Mikrofon zu trennen. Gerade die französischen Gäste zeigten sich nach dem ersten Versuch sehr aufgeschlossen! Um 3.00 Uhr endete die Feier und der wunderbare Tag für einige Unermüdlliche schliesslich noch mit einem kleinen Absacker in Karsten's Wohnung.

Vielen Dank auch an Sifu Peter Frömke, Sifu Marco Schmitt, Gau Lin Alexander Wittkamp, Assistent Martin Drücker und allen anderen Ehren-Gästen und Helfern! Durch Euch wurde das Fest erst rund!

Hinweis: geplant ist ein Extra-Heft mit vielen Bildern aus den ersten 10 Jahren!



Technik aus dem Chow Gar



Karaoke mit viel Elan und Können



Gau Lin Friedemann Loos und Sifu Holger Meyer
mit Sern Bei Sao Doi Choeng

Anwendungen aus „Ha Fu Gau Tsa“

⇒ Video

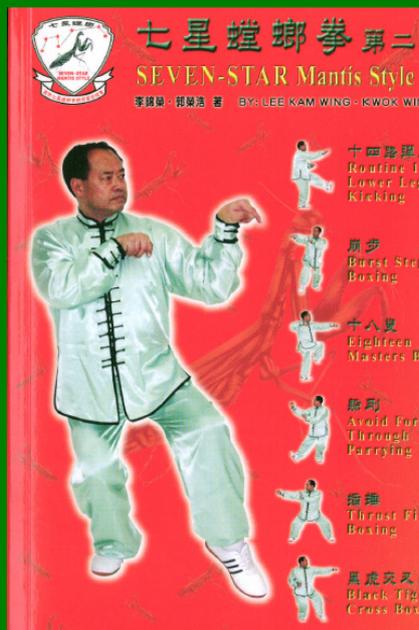
- <http://www.youtube.com/watch?v=csgxdwsbdZY>



Die Handform *Ha Fu Gau Tsa* (schwarze Tiger kreuzen den Weg) wird mittlerweile weltweit als erste Form im Seven-Star Mantis Kung Fu nach Grossmeister Lee Kam Wing unterrichtet. Wir möchten Euch hier fünf Anwendungen aus der Form näherbringen und erläutern. (Vielleicht sind es ja auch Tips für die erste Prüfung?!)

Auszug aus dem Buch von Lee Kam Wing:

„... ist scheinbar eine kurze Abfolge von Techniken aber in Wahrheit beinhaltet die Form eine Vielzahl von Hand-Stilen und anspruchsvollen / kämpferischen Schlagtechniken. Beispielsweise umfasst die Form ... Das Ziel von vielen Handtechniken sind lebenswichtige Organe des menschlichen Körpers so zum Beispiel Angriffe zum Skrotum, gegen die Augen und den Hals... Die Schüler sollten diese Form nicht ignorieren oder heringschätzen...“



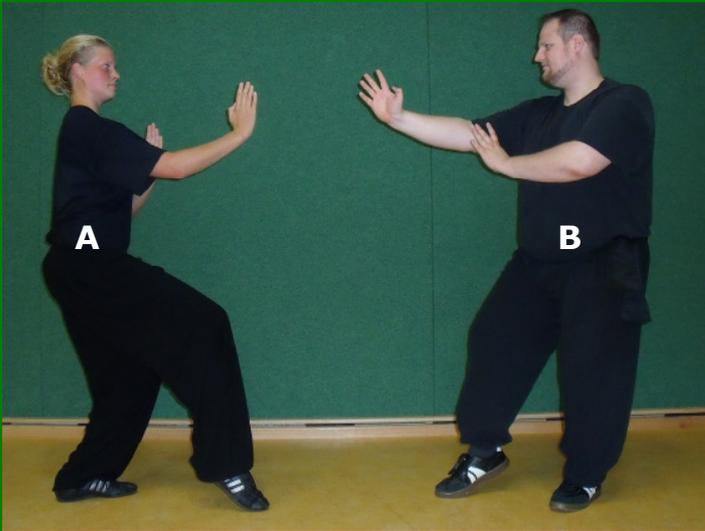
Das Buch beinhaltet:

- Die Geschichte des Seven-Star Mantis Kung Fu
- Eine Beschreibung des Autos, Si Gung Lee Kam Wing
- Fotos
- Techniken der Handformen mit Anwendungen am Partner
 - Sab Sei Lo Tan Toy Kuen
 - Bang Bo Kuen
 - Sa Pa Sao Kuen
 - Dore Gong Kuen
 - Chap Choy Kuen
 - Ha Fu Gau Tsa Kuen
- Bericht & Fotos des ersten internationalen Kung Fu World Cups in Ungarn

und ist in englischer / chinesischer Sprache geschrieben.

Anmerkung: Die auf den nächsten Seiten gezeigten Anwendungen sind nur Beispiele. Natürlich gibt es auch noch weitere Anwendungsmöglichkeiten dieser Techniken. Diese funktionieren aber gut ;-)

1. Anwendung: „Mühlstein Handfläche mit Berg-Kletter-Stellung“



1. Die Partner fixieren sich und stehen sich in der Kua Fu Bo gegenüber. A greift mit einem geraden Fausstoß an...



2. B wehrt den Angriff schon im Ansatz mit dem rechten Arm ab und drückt den angreifenden Arm mit Unterstützung des gesamten Körpers zur Seite (Zusammenspiel Hüfte, Hand, Ellbogen und Schulter). Gleichzeitig vermindert B die Distanz zu A durch den Wechsel in die Dang San Bo. Die linke Hand bleibt weiterhin als Schutz aufmerksam.



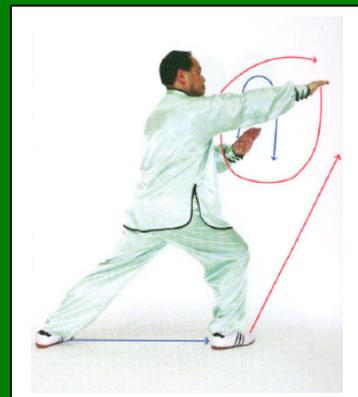
3. B kontrolliert jetzt mit beiden Händen den gegnerischen Arm und schützt sich vor einem Ellbogenangriff mit der linken Hand. Der Druck auf A nimmt zu, da immer mehr Gewicht auf der Position lastet.



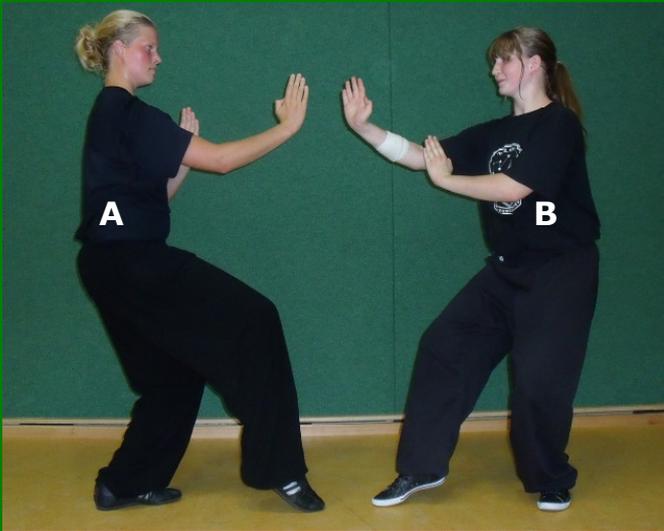
4. B schliesst seine Verteidigung mit einem Angriff zum Hals des Partners ab. Dabei kontrolliert B weiterhin den vorderen (und damit gefährlicheren Arm) von



5. Detailaufnahme des Treffers. Die Anwendung bedarf einer großen Sorgfalt, da ansonsten das Verletzungsrisiko sehr hoch ist (Trefferfläche: Hals, Kiefer, Schläfe...).



2. Anwendung: „Rückhandschlag mit Brust durchbohrendem Tritt“



1. Die Partner A & B fixieren sich und stehen sich in der Kua Fu Bo gegenüber. B greift mit einem geraden Fausstoß an...



2. A wehrt den Angriff schon im Ansatz mit dem rechten Arm ab und bereitet den Griff vor.



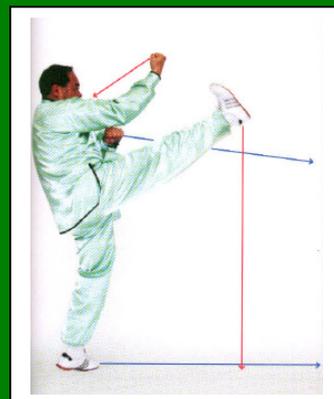
3. A kontrolliert jetzt den Arm von B mit festem Griff am Handgelenk. A nutzt ebenso die Verlagerung des eigenen Körpergewichtes für die Manipulation der Balance von B.



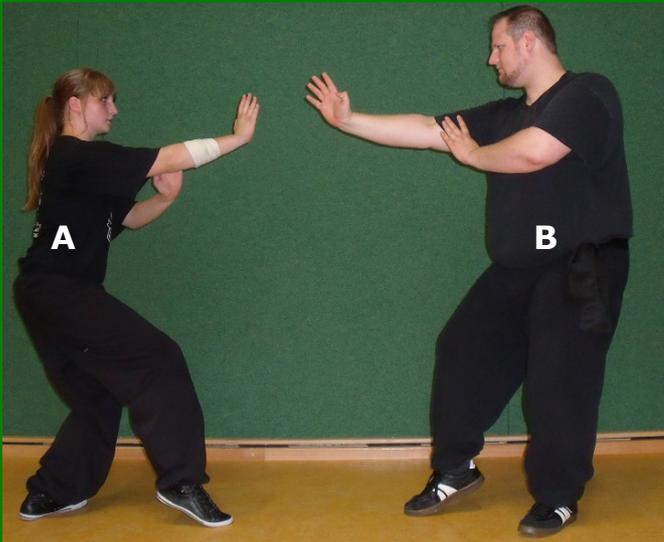
4. A kontert nun mit einem Bang Da der rechten Hand, welcher von B mit der freien Hand abgewehrt wird. A zieht dabei weiterhin am Arm von B.



5. A beendet die Verteidigung mit Fusstritt zur Brust/bauch von B. Auch hierbei kontrolliert A weiterhin B durch den Kontakt an den Händen.



3. Anwendung: „Linke & Rechte Handfläche“



1. Die Partner A & B fixieren sich und stehen sich in der Kua Fu Bo gegenüber. B greift mit einem geraden Fausstoß an...



2. A wehrt den Angriff schon im Ansatz mit dem rechten Arm ab und bereitet den Griff vor.



3. A kontrolliert jetzt den Arm von B mit festem Griff am Handgelenk und Ellbogen. A nutzt dazu die Verlagerung des eigenen Körpergewichtes um die Streckung des Arms von B zu erleichtern. A hebt B. B drückt den Ellbogen nach unten...



4. ... um sich zu lösen, A verstärkt diese Bewegung und bringt das eigene Körpergewicht per Stellungswechsel mit ein. Dadurch wird B umgeworfen und ...



5. ... schliesslich zu Fall gebracht. A schliesst mit einer Ellbogentechnik zum Kopf von B ab.



4. Anwendung: „Abfangende Hände, Angriff zu den Augen & Hals“



1. Die Partner A & B fixieren sich und stehen sich in der Kua Fu Bo gegenüber. A greift mit einem geraden Fausstoß an...



2. B wehrt den Angriff schon im Ansatz mit dem linken Arm ab und bereitet den Griff vor.



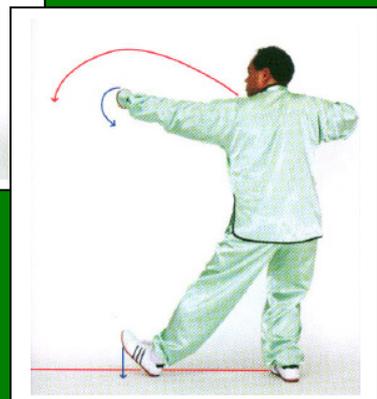
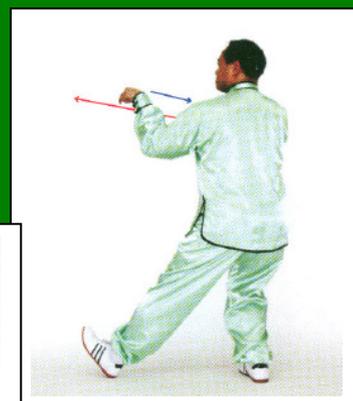
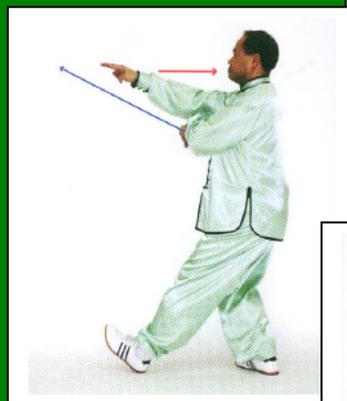
3. B kontrolliert jetzt den Arm von A mit festem Griff am Handgelenk und Ellbogen. B nutzt die Verlagerung in die Tsat Hsing Bo für die Manipulation der Balance von A. B zieht A an sich vorbei, eine harte kurze Bewegung.



4. B greift nun mit einem Fingerspiess zu den Augen / Hals von B an. B wehrt diesen ab...



5. B nutzt die Energie von A indem B die blockende Hand greift und durch eine gleichzeitige Zug- und Schlag-Bewegung (Mantis Rückseite) zum Hals attackiert.



5. Anwendung: „Mantis fängt die Zikade (untere Ebene)“



1. Die Partner A & B fixieren sich und stehen sich in der Kua Fu Bo gegenüber. A greift mit einem geraden Fausstoß an...



2. B wehrt den Angriff schon im Ansatz mit dem linken Arm ab und bereitet den Griff zum blockenden Arm vor.



3. B kontrolliert jetzt den Arm von A mit festem Griff am Handgelenk/Unterarm. B nutzt jetzt die Verlagerung des eigenen Körpergewichtes für die Manipulation von A...



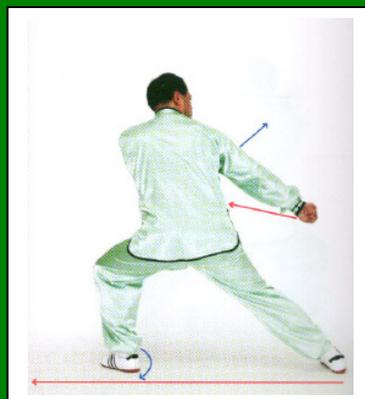
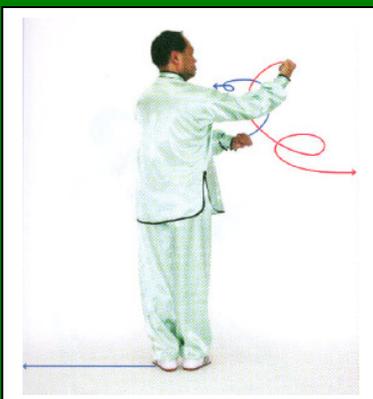
4.1 ... B zieht A zu sich und schlägt mit dem rechten Arm zu. Hier Mantis Hand. (Wichtig ist der Zug am eigenen Körper vorbei!)



4.2 ...A kontert mit einem Tritt. B bringt sich mit dem Positionswechsel in Sicherheit und wehrt den Tritt mit einem typischen Mantis-Fassen ab.



4.3 ... B zieht A zu sich und schlägt mit dem rechten Arm zu. Hier Mantis Hand. (Wichtig ist der Zug am eigenen Körper vorbei und nach oben!)



4.4 ... B zieht A zu sich und hebt mit dem rechten Arm zum Ellbogen von B, hierbei ist das Zusammenspiel von Positionswechsel und Handtechnik sehr wichtig.

Geschichte eines Schülers

Bernhard Meyer, *1964, hat vor 23 Jahren mit dem Seven-Star Mantis Kung Fu in Münster begonnen. Mit kleineren Pausen hat er kontinuierlich trainiert und ist eine feste Größe im münsteraner Training und innerhalb der Gruppe.



Warum Kung Fu?

Dass ich vor über 20 Jahren meine ersten Kontakte zu Kung Fu gefunden habe war damals nicht das Ergebnis gezielter Suche sondern ein großer Anteil „Zufall“. Freunde waren bereits dabei und die Erzählungen über Praxis und Inhalt des Trainings haben mich neugierig gemacht. Schon nach den ersten eigenen Eindrücken bei den ersten Trainingsstunden war ich von diesem Sport begeistert.

Warum Mantis Kung Fu?

Es war damals schon der Seven Star Mantis Kung Fu Stil der unterrichtet wurde.

Sicherlich gibt es noch viele andere Stile im Kung Fu, die interessant und attraktiv sind, doch bis heute ist für mich

das Mantis Kung Fu durch seine schnellen und kraftvollen und dennoch harmonischen Techniken sowie auch die Vielfalt an Hand-, Waffen- und Partnerformen besonders reizvoll.

Das Training

Noch mehr als der eigentliche Stil der unterrichtet wird ist sicherlich das „wer“ und „wie“ des Trainingsleiters ein ganz entscheidender Faktor für die Attraktivität des Trainings. Wir haben in Münster bei der MKA das große Glück mit Nicolai Schild einen Trainer zu haben, der mit viel Können, Einsatz, Kreativität, Energie und vor allem einem positiven Geist ein erst-klassiges Training anbietet.

Bedeutung des Kung Fu Trainings für mich

Für mich ist das Kung Fu Training ein Ganzjahressport der die Freude an Sport und Bewegung in einer Gemeinschaft netter Leute ermöglicht. Auch aus gesundheitlichen Aspekten ist das Kung Fu Training für mich ein wichtiger Bestandteil als Ausgleich zu Anforderungen aus Alltag und Beruf geworden. Zusätzlich gibt es mir auch eine gewisse Basisfitness für Saisonsportarten und Hobbys wie Mountainbike - und Rennrad fahren, oder Motorradtouren, womit ich ebenfalls gerne meine Freizeit gestalte, soweit ich neben Familie und Freundeskreis dazu Zeit finde.



MKA 2009 Trainingsreise

Eine Bremerin zur MKA-Trainingsreise nach Husum

Am Samstagmorgen waren alle Waffen verpackt und die Teilnehmer zur Stelle. Die Trainingsreise, die Si Gung Nicolai Schild und Sifu Holger Meyer für uns MKA-Schüler organisiert haben, nahm ihren Lauf. Ein Stau gleich um die Ecke bescherte uns einen kleinen Umweg über Walsrode und so waren wir zur Mittagszeit in unserer Jugendherberge in Husum. Den anderen Gruppen aus Münster, Rinkerode, Stuttgart, München und Berlin erging es zum Teil weniger günstig. Nach der Begrüßung von Si Jo Lee Kam Wing und der endgültigen Zimmerverteilung – nein, die drei oder vier(?) Youngsters können nicht allein in ein Sechsbettzimmer- und einem Abendessen gab es eine erste Trainingseinheit. Frei nach dem Motto „Begrüßung, Vorstellung und Beinfegen“ lernten wir uns schon mal ein wenig kennen....

Mit Tai Chi Chuan begann der zweite und auch die folgenden Tage und für einige von uns so gar nicht gut. Es fing nicht in der Kampfstellung an und endete auf dem Boden,



sondern schwelgte in langsamen Bewegungen. Da hatte man doch beim Qi Gong wenigstens etwas in der Hand. Schon ging auch das weitere Programm mit einer zusätzlichen Partnerhandform los und nach einer Mittagspause mit der angekündigten Handform. Ach ja, und nach dem Abendessen war noch mal Kampftraining angesagt - für die Fitness wohlgermerkt.

Inzwischen hatten wir uns und vor allem den Herbergsvater genauer kennengelernt und waren von seinen Ratschlägen beeindruckt, wären wir doch selbst nie auf solche Regeln

gekommen.....

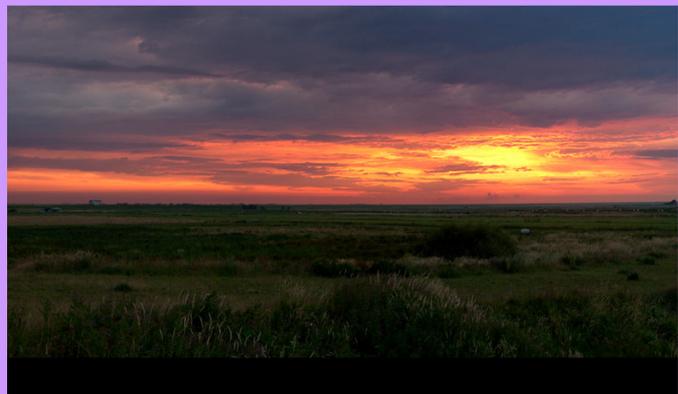
Einer konnte jedoch mit seinen Ratschlägen und Tipps begeistern und war er auch noch so klein: der 10jährige Marvin hatte immer eine passende Antwort parat und sollte ihn mal keiner etwas gefragt haben war er durchaus in der Lage, die Situation mit einem Thema anzuregen.



Weiter ging es - während sich am nächsten Tag die Instrukturen auf ihre Prüfung vorbereiteten, setzten wir uns mit aufdringlichen, quer stehenden Menschen auseinander, die wir möglichst effektiv verbal und aktiv je nach Situation in ihre Schranken zu weisen hatten. Und Hurra, die Prüfung hatte offensichtlich richtig gute Moves im Brain, so dass das Chillen am Abend bis in die Nacht ein super Event wurde ☺

Zwischendurch gab es auch eine erste Einweisung zum Löwentanz. Koordination, Takt, Bewegung im Löwenkostüm waren Aufgaben, die ungewohnt aber ungewöhnlich viel Spaß machten. Noch stolperten die meisten Löwen öfter über ihre vier Pfoten und schüttelten den Kopf, ob nun absichtlich oder aus Verzweiflung sei mal dahingestellt. Fortsetzungen werden folgen, denn erst einmal gab es noch den Rest der Handform zu lernen und zu vertiefen, während unser Sifu Holger Meyer am folgenden Tag seine eigene Prüfung erfolgreich absolvierte. Aus diesem Anlass durften wir den Abend ohne Kampftraining im chinesischen Restaurant „Bambus Palast“ verbringen, welches sehr außergewöhnlich mit einem großen Garten im chinesischen Stil mit Fischteich, Pagoden und Toren angelegt war.

Schon wurde es Zeit für die Waffenform. An diesem Tag wurden Speere und Langstöcke geschwungen, während die Sonne brannte. Mit ordentlichem Zug war die Speerform in einem Vor- und Nachmittag in die Reihe gebracht, während die Fortgeschrittenen sich der Partner-Waffenform widmeten. Und auch an diesem Abend war noch Training, doch dieses Mal kein beeindruckendes Kampftraining, soll man den interessierten Zuschauern glauben, sondern der Rest der Partnerhandform. Als zusätzlichen Gast konnten wir außerdem direkt aus Großbritannien Si Bak Gung Derek Frearson begrüßen.



Nachdem wir nun unsere drei Formen komplett präsentiert bekommen hatten und sie auch schon selbstständig üben konnten, war der Freitag mit freiem Training, Fototermin im Bambusgarten des Restaurants und einem Fixstep- Turnier recht entspannt und wir konnten in einem Abschlußgrillen bei gutem Wetter die Trainingsreise abrunden.

Alles in allem war es eine tolle Woche, Husum ein recht schönes Städtchen, das sich wirklich mal einen schönen Strand zulegen sollte, damit wir am Strand sowohl trainieren UND chillen können. Darum freuen wir uns, wenn es nächstes Jahr wieder nach Juist geht und danken Si Jo Lee Kam Wing, Dai Sifu Nicolai Schild, Sifu Holger Meyer und allen Instrukturen für die Mühe, Geduld und Organisation.

Ilona Seiffert, Schülerin von Sifu Holger Meyer

MKA goes Hong Kong I



Blick vom Peak

es seine erste Reise zu seinem Grossmeister und sein erster Flug überhaupt!

In Hong Kong erwartete Malcolm James Franklin (älterer Kung Fu Bruder von Nicolai) die beiden und lud sie ein in seiner Wohnung an der Goldcoast zu übernachten und zu seiner Geburtstagsfeier am gleichen Abend.

Malcolms Gastfreundschaft war überwältigend. Ehe man sich versah hatte man ein neues T-Shirt oder Schwert in der Hand, Wäsche, China-Visa, Internet waren kein Problem mehr und auch das ein oder andere Bier schmeckte sehr gut. Gab es eine Frage, ein Problem oder wollte man wissen wo was wie wann geschieht (und vor allen Dingen, wie man dann dahin kommt), Malcolm hatte die passende Antwort.

Weiterhin war es Holger und Nicolai während ihrer Zeit in Hong Kong vergönnt, viele Freunde von Malcolm kennen zu lernen, die meisten sind ebenfalls Kampfkunst-Experten.



Malcolm mit Bush & Clinton

Die Fahrt war lange geplant, aber die letzten Tage vor dem Abflug nach Hong Kong waren schon sehr turbulent. Gerade die Trainingsreise beendet, den kleinen Kater der 10 MKA Jahresfeier verarbeitet, Sifu Lee Kam Wing zum Flughafen gebracht, schon wieder gearbeitet, Wettkampfformen vorbereitet und dann ging es los...

Am 26. Juli flogen Holger Meyer und Nicolai Schild von Düsseldorf nach Hong Kong. Für Holger war



Am nächsten Tag dann direkt zu Grossmeister Lee Kam Wings Schule, wo die beiden sehr freundlich empfangen wurden. Grossmeister Lee Kam Wing war allerdings mitten in den Vorbereitungen zu dem großartigen Turnier am 2. August, deswegen wurde entschieden später in der Woche am Gruppentraining teilzunehmen und am Wochenende ein spezielles Vorbereitungstraining (für den „letzten Schliff“) durchzuführen.

Die Zeit bis zum Turnier war nur kurz und neben dem eigenen Training (früh morgens oder nachts) blieb noch ein wenig Zeit für Sightseeing und Shopping! Victoria Peak, Kowloon, Markets, Ma Mo Tempel, der Hafen mit DER Skyline, Wachsfigurenkabinett um nur einige zu nennen.

Ein Highlight war sicherlich der Besuch der Choy Li Fut (Bak sing) Schule von Sifu William Wan Kei-Ho.

Sifu William Wan Kei-Ho erläuterte uns die Geschichte und den Stammbaum seiner Linie des Choy Li Fut. Weiterhin demonstrierte er sehr anschaulich (wir hatten nachher blaue Flecken!) Techniken und Prinzipien aus seinem Stil.

Sogar eine Qi Gong Demonstration (Golden Ball Qi Gong) wurde von Sifu William Wan Kei-Ho vorgeführt. Später wurden wir gastfreundlich zum gemeinsamen Essen eingeladen.



Nicolai, Holger, Sifu William Wan Kei-Ho, Phil Duffy

Am Sonntag 2. August 2009 fand in Hong Kong das „Internationale Turnier der Meister der Kampfkünste“ anlässlich des 60jährigen bestehens der Volkrepublik Chinas und der Eröffnung der Asien Spiele statt. Bei diesem Event traten 700 Teilnehmer (China, Hong Kong, Australien, Italien, England, Ungarn) in unterschiedlichsten Kategorien gegeneinander an, über 1000 Zuschauer beobachteten gespannt die Leitungen der Kampfkünstler und die Ergebnisse.



Sifu Holger Meyer und Sifu Nicolai Schild konnten sich gleich in jeweils drei Kategorien durchsetzen und erreichten je dreimal Gold. Die erste Kategorie war eine Partnerform „Hellebarde gegen Hellebarde“ aus dem Seven-Star Mantis Kung Fu. Hier werden festgelegte Schlag-, Schnitt und Blockbewegungen mit dem Partner demonstriert. Gewertet werden dabei Schnelligkeit, Präzision und Ausdruck. Danach ging es Schlag auf Schlag zuerst die Doppel-Säbelform gegen starke Gegner aus Hong Kong und China, Sifu Holger Meyer's Darbietung wurde mit der Höchstnote 8,63 bewertet, hatten doch zuvor die chinesischen Mitstreiter ebenfalls hoch gepunktet. (Bei der Doppel-Säbelform führt der Teilnehmer in jeder Hand einen Säbel und führt Stiche, Schläge, Blöcke und Schlagkombinationen gegen einen imaginären Gegner in die Luft aus). Sifu Nicolai Schild demonstrierte die erste Langstockform und konnte ebenso überzeugen.

Zuletzt stand am späten Nachmittag die Kategorie der Handformen an (festgelegte Bewegungen mit Handtechniken und Trittkombinationen). Hierauf hatten sich Sifu Holger Meyer und Sifu Nicolai Schild speziell vorbereitet. Holgers Lieblings-Handform heisst Sie Fu Yan ("Kleine Tiger und Wildgänse") und er demonstrierte diese so gut, dass auch hier die fünf Wertungsrichter höchste Punktzahlen vergaben. Sifu Nicolai Schild hatte eine andere Form gewählt, die Yau Ling Choeng. Auch hierbei wurde von den Wertungsrichtern wenig Kritik laut.



Alles in Allem ein sehr erfolgreicher Tag für die MKA und den Seven-Star Mantis Stil nach Grossmeister Lee Kam Wing, dessen Geduld und kritischem Auge es zu verdanken war, dass seine Familie so gut abgeschnitten hatte.

„Teil II: MKA goes China, Shaolin and Massage“ folgt in der nächsten Ausgabe!

Short News

Erfolgreiche Instructoren-Prüfungen in Husum:

- Sifu Holger Meyer hat den offiziellen Ausbildungsteil des Seven-Star Mantis Stils nach Großmeister Lee kam Wing abgeschlossen und erfolgreich den 9. Instructor-Level erreicht.
- Gau Lin Svante Witt & Gau Lin Johannes Isenberg erreichten den 2. Instructor Level
- Gau Lin Friedemann Loos erreichte den 4. Instructor Level
- Gau Lin Reimer Backhaus erreichte den 3. Instructor Level
- Neue Instructoren: Gau Lin Vivien Steinbach, Gau Lin Stephe Galla und Gau Lin Steven Peddie

Herzlichen Glückwunsch!!!

Hochzeit Eike & Jana Lenz



Gau Lin Eike & Jana Lenz gaben sich das Ja-Wort!

Wir begrüßen Miro



Sohn von Maike

Wir begrüßen Hagen



Sohn von Eike