

M.K.A. Mantis Kung Fu Association

Chinesische Kampfkunst im Stil der Gottesanbeterin



Grossmeister Lee Kam Wing

Infos zu ...

- * chinesischer Kampfkunst
- * Stil-Geschichte
- * Etikette & Regeln
- * Sommer Camp 2009

* *Die erste Stufe*

- Positionen
- Grundtechniken
- Abhärtungsübung
- Ha Fu Gau Tsa
- Anwendungen

* *VFCK*

* *Bilder I*



Portrait:
Sifu Holger Meyer, Bremen

Seven-
Star

Mantis

Kung
Fu

Style

01/2009

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, dieses kleine Infoblatt zu lesen und hoffe, dass Du einen ausgewogenen Einblick in die faszinierende Welt der chinesischen Kampfkunst bekommst. Dieses ist die erste Version einer kleinen Reihe von geplanten kostenlosen Kurzinfos. Viele Informationen die hier zusammengetragen 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 , sowie die Regeln und Verfahren der MKA Mantis Kung Fu Association.

Wenn Du qualifizierte Informationen zu weiteren Kung Fu-Stilen suchst, kann ich Dir das Kung Fu Webmag und den Verband für chinesische Kampfkünste (VFCK) empfehlen. In dieser ersten Ausgabe wird 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

Kleines Info

Diese kleine Zusammenstellung wichtiger Inhalte des Seven-Star Mantis Kung Fu Stils sollen gleichermassen Anfängern und Fortgeschrittenen helfen, Techniken, Prinzipien und Regeln des Gottesanbeterinnen Kung Fu besser und schneller zu verstehen, umzusetzen und zu lehren. Wissen ist keine konstante Grösse, gerade in den Kampfkünsten hat es sich in der jahrhunderte dauernden Entwicklung gezeigt, dass es oftmals Reformen und Erweiterungen der Inhalte eines Kampfstils bedarf, um zu überleben. So kann festgehalten werden, dass nur die effektivsten Prinzipien – dank der unermüdlichen Suche der Kampfkunstmeister/innen nach Perfektion und wirksamen Techniken – bis heute überlebt haben. Der Seven-Star Mantis Stil ist einer von diesen. Er überzeugt durch seinen schnellen, flexiblen und harten Handtechniken, gepaart mit einer flinken und dennoch stabilen Fussarbeit.

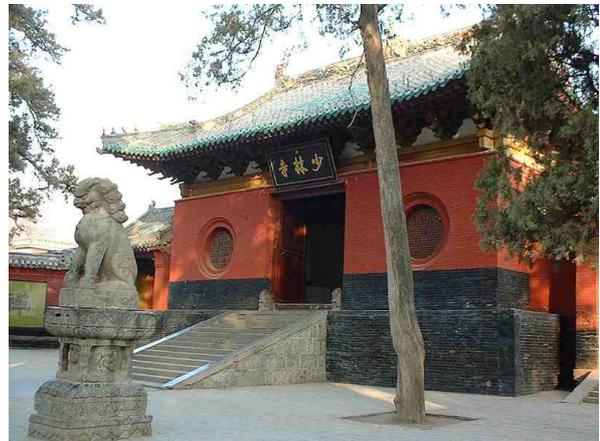
Was ist Kung Fu?

Kung Fu (Gong-fu) steht in der chinesischen Sprache für den Begriff "harte Arbeit" und beinhaltet sinngemäß Zeit, Mühe, Kraft und Geduld, die zum Erlernen einer besonderen Fähigkeit eingesetzt werden. Dieser Begriff wird für alle Künste (Malerei, Musik...) Chinas benutzt.

Kung Fu der Kampfkünste finden ihren Ursprung bei den Mönchen der Shaolin-Klöster, die Bewegungsabläufe und Übungen entwickelten, um eine physische Verbesserung ihrer Konstitution für intensive



vor Gefahren schützten.



Meditation zu erlangen. Da aufgrund mangelnder staatlicher Gewalt (China war aufgrund seiner Größe schwer zu verwalten) Überfälle, Mord und Plünderung das tägliche Leben (mit-) bestimmten, bestand auch für die Klöster die Notwendigkeit sich effektiv zu verteidigen. So wurden aus den zunächst als gymnastische Übung verstandenen Techniken der Mönche über Generationen hinweg Kampfprinzipien entwickelt, die Leib und Leben sichern und das Kloster

Was ist der Seven-Star Mantis Kung Fu Stil?

Der Mönch Wong Lang (lebte vor ca. 390 Jahren) gilt allgemein als Gründer und Erfinder des Mantis Stils. Er verband sein zuvor erworbenes Wissen von 16 verschiedenen Kung Fu Stilen bzw. Kampf-techniken mit den Fusstechniken des Affenstils und schuf zusammen mit den neu entwickelten Handtechniken und Positionen der Gottesanbeterin seinen eigenen Kampfstil.

Der Legende nach beobachtete Wong Lang eine Gottesanbeterin im Kampf mit einer Zikade, wobei ihm besonders die blitzschnellen Faß-, Zieh- und



七星螳螂拳

Reißbewegungen des Raubinsektes faszinierten. Die viel größere Zikade unterlag im Kampf.

Nachdem Wong Lang sein neues Wissen im Kampf mit Ordensbrüdern geprüft und getestet hatte verbreitete sich der Mantis Stil schnell in Nord-China und wurde von Generation zu Generation weiterentwickelt. Auch heutzutage wird dieser Kung Fu Stil in der chinesischen Armee als effektive Selbstverteidigung genutzt.

Die sieben Sterne stehen für das Sternbild „Der große Wagen“ am nördlichen Sternenhimmel und entsprechen der Bedeutung und der



erwünschten Verbreitung des Seven-Star Mantis Stils in der Welt. Weiterhin spiegelt dieses Sternbild bestimmte Punkte des menschlichen Körpers wieder, die im besten Falle gleichzeitig eingesetzt werden, um ein hohes Maß an Energie schnell freizusetzen.



Was ist die MKA Mantis Kung Fu Association?

Die MKA Mantis Kung Fu Association wurde am 1.1.1999 u.a. von **Nicolai Schild, Torsten Albeck, Holger Meyer** gegründet und versteht sich als unabhängiger, unpolitischer und offener Verbund von Seven-Star Mantis Kung Fu Schulen und Gruppen, die den Kung Fu Stil der Gottesanbeterin nach **Großmeister Lee Kam Wing** unterrichten. Sinn und Zweck des Verbundes ist die Verbreitung des Seven-Star Mantis Kung Fu Stils, die gegenseitige Zusammenarbeit und Unterstützung der Mitglieds-Schulen und die Pflege der traditionellen chinesischen Kampfkunstschulung ihrer Mitglieder.

Gegenüber allen anderen Kampfkunstschulen /-organisationen besteht – von Seiten der MKA – einvernehmliche Neutralität. Alle Kampfkünste sind eine Familie!

Die MKA

- nimmt Prüfungen für MKA Schüler ab
- organisiert Kung Fu Trainingsreisen
- veranstaltet Kung Fu Turniere für Kinder und Erwachsene
- lädt zu Seminaren mit Großmeister Lee Kam Wing
- bildet Instruktoeren weiter
- ...



MKA Informationen findet ihr immer unter:

www.seven-star.de

Etikette & Regeln

Diese kurze Zusammenstellung der wichtigsten Regeln und Verhaltensweisen soll das Miteinander und die Tradition im Kung Fu stärken und verdeutlichen. Weiterhin sollen durch das Einhalten dieser Regeln Verletzungen verhindert und gleichzeitig ein Lernerfolg für alle während des Unterrichts ermöglicht werden.

a) Der Trainingsraum

Beim Betreten und Verlassen des Trainingsraumes sind alle Schüler und Lehrer angehalten, sich in der Tür in Richtung zum Trainingsraum zu verbeugen. Die Idee dahinter ist, dass sich die Schüler und Lehrer beim Betreten des Trainingsraumes auf das Kung Fu besinnen. Alle anderen Themen bleiben draussen. Im Trainingsraum herrscht eine Atmosphäre der Ruhe und Konzentration.

b) Aufstellen zum Angrüßen und Abgrüßen

Der Lehrer/die Lehrerin wählt den Platz aus.



Gerade stehen,
aufmerksam sein!



Genug Abstand zu den Trainingspartnern, egal ob ihr in einer oder mehreren Reihen hintereinander steht.

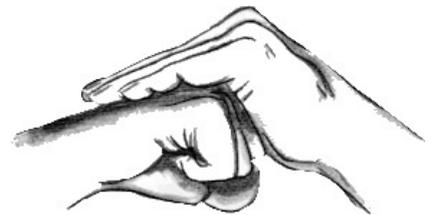


Die Schüler stehen nebeneinander und der vorderste Schüler mit der höchsten Schärpe bzw. längsten Zugehörigkeit grüßt den Lehrer. Alle anderen Schüler grüssen den Lehrer. Der Lehrer erwidert den Gruß und grüsst alle Schüler nacheinander.

c) Gruss

In traditionellen chinesischen Kung Fu werden eigene und fremde Lehrer für Fragen und Hinweise gegrüsst. Ebenfalls untereinander wird der Trainings-Partner beim Beginn und am Ende einer Übung gegrüsst.

- Bei dem Betreten der Halle / Schule
- Bei dem Verlassen der Halle / Schule
- Bei Beginn und Ende von Partnerübungen
- Bei Fragen an die Unterrichtsleitung



„Hand – Faust – Gruss“ bei Fragen an die Unterrichtsleitung (rechte Hand Faust, linke Hand offen)



„Hand – Faust – Gruss“ bei Beginn und Ende von Partner-Übungen

d) Anrede

Während des Unterrichts werden die Unterrichtsleitung und die Trainingspartner mit der entsprechenden Anrede / Titel angesprochen:

Jo Si	= Gründer des Kampfstyles
Si Jo	= Lehrer-Ahne (Si Fu des Lehrer-Großvaters)
Si Gung	= Großvater (Lehrer-Vater des Si Fu)
Si Fu	= Lehrer-Vater, Instructor Level 6-10 (Gelbes T-Shirt, Weste)
Si Mo	= Ehefrau des Si Fu
Gau Lin	= Instruktor Level 1-5 (Weißes T-Shirt)
Si Hing	= älterer Bruder / erfahrener Schüler
Si Je	= ältere Schwester / erfahrene Schülerin
Si Pak	= älterer Onkel / Mitschüler des Si Fu
Si Sook	= jüngerer Onkel / Mitschüler des Si Fu
Si Dai	= jüngerer Bruder / Mitschüler
Si Mui	= jüngere Schwester / Mitschülerin
To Dai	= Schüler

e) Unterrichtsatmosphäre

Bitte keine persönlichen Gespräche während des Unterrichts, ihr stört Eure Trainingspartner. Bei zu spätem Erscheinen wartet der Schüler am Rande der Trainingsfläche.

f) Begriffe im Training

Zahlen als Kommando:

Yat	1	Lok	6	Sab Yat	11
Yee	2	Tsat	7	Sab Yee	12
Sam	3	Ba	8	...	
Sei	4	Gau	9		
Ng	5	Sab	10		

Weitere Begriffe:

Yue Bei	Bereit sein
Hoi Chi	Anfangen
Sao Sik	Ausatmen, Übungsende
Gen-lai	Man wünscht seinem Lehrer Gesundheit
Chou San	Guten Tag
Choi Guen	Aufwiedersehen

g) Schmuck

Legt/klebt Schmuck / Piercings vor dem Training ab, damit ihr nicht Euch oder Eure Trainingspartner verletzt.

h) Verletzungen

Meldet Verletzungen im Training und auch vor dem Training sofort an den Lehrenden.

i) Sauberkeit & Kleidung

Achtet auf äussere Sauberkeit. Eure Hände sollten sauber sein und die Fingernägel & Fußnägel kurz geschnitten. Denkt daran, dass ihr miteinander trainiert und gegenseitige Rücksicht wichtig ist, auch bei Gerüchen!

Einheitliche Trainingskleidung MKA T-Shirt (im Ersatzfall weisses/grünes T-Shirt), schwarze Hose, Kampfkunst- / Kampfsport-Trainingsschuhe.

j) Grundsätzliches

Dem Ansehen des Kung Fu, des Stils und des/der Meisters/in darf nicht geschadet werden.

Kung Fu darf nur zum Zweck der Selbstverteidigung eingesetzt werden. Eine unrechtmäßige Anwendung der Kampfkunst kann zum sofortigen Ausschluß führen.

k) Ausbildungsordnung

Die Ausbildungsordnung der MKA umfasst sieben Schülerstufen und zehn Instruktorstufen. Jede Stufe wird mit einer Prüfung abgeschlossen.

Die Zeit die ein Schüler benötigt, um eine Stufe zu bewältigen ist individuell unterschiedlich. Mit jeder Stufe steigen die Ansprüche an die Form bzw. technische Qualität und die körperlichen Fertigkeiten des Schülers. Natürlich bleiben dabei individuelle Merkmale (Alter, Verletzungen ...) berücksichtigt. Dein Lehrer / Deine Lehrerin wird Dir sagen ob ihr bereit seid die nächste Prüfung anzustreben. Du kannst natürlich jederzeit fragen!

Die erste Stufe, der erste Schritt

Jede Stufe innerhalb der Ausbildungsordnung der MKA umfasst verschieden Prüfungskategorien, zur ersten Stufe werden folgende Inhalte geprüft:

- Positionen
- Grundtechniken
- Fusstechniken
- Handtechniken (Bahnen aus Sab Sei)
- Abhärtungsübung
- Handform
- Verteidigungskampf
- Selbstverteidigung
- Theorie
- Fitness

Positionen

1. Ma Bo



2. Dang San Bo



3. Tsat Hsing Bo



4. Kua Fu Bo



5. Tong Ta Bo



6. Yab Wan Bo



Grundtechniken 1-4

In der ersten Stufe erlernen die Schüler die ersten vier Grundtechniken und damit einen Teil der Schlüsselworte im Seven-Star Mantis Kung Fu. Die Grundtechniken werden einzeln und mit dem Partner geübt. Die wesentlichen Prinzipien des Stils lassen sich schon anhand der Grundtechniken vermitteln und bilden somit die Basis für komplexere Bewegungsformen. Durch die Partnerübungen werden Fehler in der Anwendung und in der Bewegung selbst korrigiert, die Kondition gesteigert und Koordination (Auge, Schulter, Ellbogen, Hand, Hüfte ...) sowie Aufmerksamkeit geschult.

Anmerkung:

Die Grundtechniken vermitteln die ersten klaren Stilelemente. Weiterhin sollen die hier gezeigten Techniken nur Erinnerungshilfen darstellen!

1.a) Au Lau Tsai Sao
- Einzelübung -



1.b) Au Lau Tsai Sao
- Partnerübung -



2.a) Kwa Tong
- Einzelübung -



2.b) Kwa Tong
- Partnerübung -



3.a) Bang Da
- Einzelübung -



3.b) Bang Da
- Partnerübung -





**4.a) Diu Sun
- Einzelübung -**



**4.b) Diu Sun
- Partnerübung -**



Fusstechniken

Fusstechniken werden einzeln und am Partner geübt und in der Prüfung ebenfalls an Pratzen demonstriert.

1. Chuen Sam Toi



2. Liu Yam Toi



3. Tsa Toi



Handtechniken (Bahnen aus Sab Sei)

Zum Aufbau der Koordination und der Intensivierung der Mantis-Bewegungsmuster werden Techniken meistens in Bahnen geübt. Dies hat zum Vorteil, dass beide Seiten (links/rechts) trainiert werden und auch bereits Dynamik in der Bewegung durch die Verbundenheit von Techniken geübt werden kann.

Die Bahn 1 aus Sab Sei Lo Tan Toy Kuen mit Anwendung



Die Bahn 2 aus Sab Sei Lo Tan Toy Kuen mit Anwendung



Abhärtungsübung

Die erste Abhärtungsübung dient nicht nur der Stärkung der Armmuskulatur, es werden auch die Position, Beine und Hände trainiert. Wichtig ist dabei langsam zu beginnen und stetig zu üben. Anmerkung: Frau Dr. Dirkwinkel hat eine Forschungsreihe zum Thema Abhärtung gestartet, Link auf unserer Homepage.



Verteidigungskampf

Jeder Schüler zeigt, dass er Angriffe kontrolliert abwehren kann und dabei auch Übersicht und Konzentration im Kampf behält.

Selbstverteidigung

Jeder Schüler muss in einer Selbstverteidigungssituation souverän agieren. Dazu werden im Training Techniken reflexartig trainiert, die einfach und direkt ausgeführt werden können.

Theorie

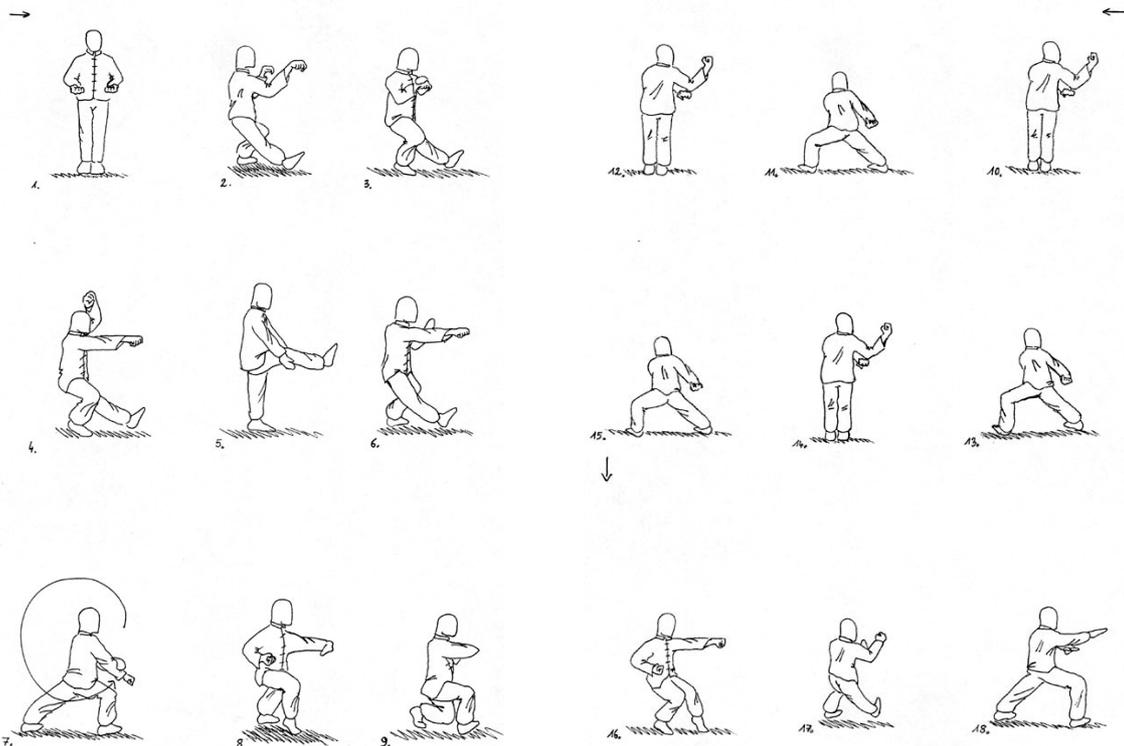
Es werden 10 Fragen aus dem Seven-Star Mantis Kung Fu Stil gestellt.

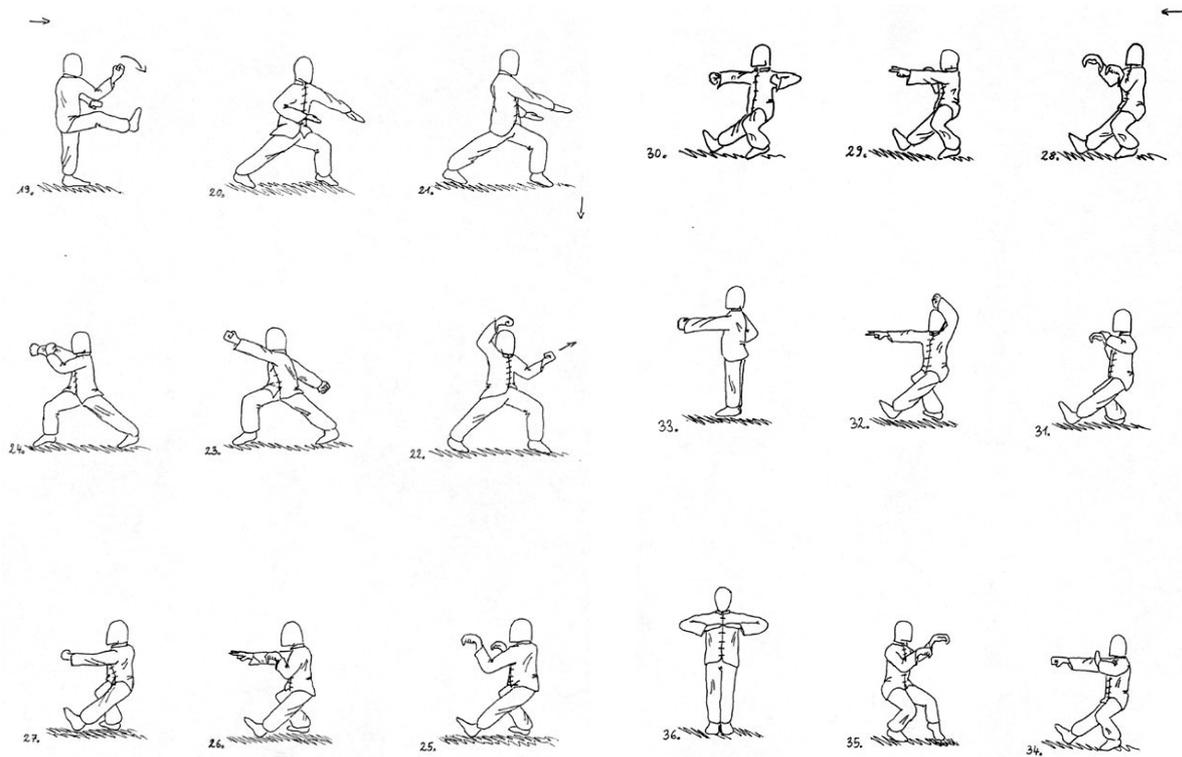
Fitness

Jeder Schüler zeigt während der Prüfung an unterschiedlichen Übungen seine Fitness.

Handform

Die erste Handform die gelehrt wird, ist die „Ha Fu Gau Tsa“ 虎交叉拳
„Schwarze Tiger kreuzen den Weg“





In der Form finden sich die Positionen, ein Teil der Grundtechniken und Handtechniken wieder. Die Form wird jeweils auf Kommando und flüssig präsentiert und bewertet. Wichtig ist neben der Technikdarstellung auch das Wissen um die Anwendung, deswegen werden fünf Techniken aus der Form am Partner demonstriert und bewertet.



**Mantis Kung Fu Association
Germany Summer Camp
11.Jul. - 18.Jul.2009
Grandmaster Lee Kam Wing**

**Anmeldung & Informationen bei Eurer Gruppenleitung!
Handformen, Waffenformen, Tai Chi Chuan, Qi Gong, Tui Na**

Es sind nur 50 Plätze frei!

www.seven-star.de

Trainingsreise 2009

Es existieren vier Trainingsgruppen bei den Formen für Schüler:

	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
Handform	Yee Lo Jar Yue Kuen ("Sich mit der 2. Stufe beschäftigen") 二路摘要	Sab Pa Sao Kuen ("Die 18 Alten") 十八隻	Mui Far Low Kuen ("Weg der Pflaumenblüte") 梅花路拳	Jeet Kuen ("Fließende Faust") 節拳
Waffenform/ Partnerform	Luk Hab Kuan ("6 Harmonien Langstock") 六合棍	Sam Yee Choeng ("Drei Talente Speer") 三義槍	Kuan Doy Choeng ("Langstock gegen Speer vor dem außergewöhnlichen Tor") 棍對槍	Ng Fu Cheong ("Fünf Talente Speer") 五虎槍

Weitere Inhalte der sieben Tage:

- Löwentanz
- Tui Na (Chinesische Massage)
- Kampftechniktraining
- Selbstverteidigung
- Qi Gong & Tai Chi Chuan

Noch sind Plätze frei!



Alle Lehrer der Mantis Kung Fu Association sind auch Mitglieder des Verbandes für chinesische Kampfkünste (www.vfck.de). Wir möchten Euch den Verband kurz vorstellen und Euch gleichzeitig dafür interessieren, mehr über die chinesische Kampfkunst zu lernen. Hier Inhalte der Homepage:

Der Verband für chinesische Kampfkünste hat keinerlei kommerzielle Ansprüche. Ziel des Verbandes ist die Pflege und Verbreitung authentischer und traditioneller chinesischer Kampfkünste, sowie die Planung und Organisation von verschiedenen Aktivitäten wie Meisterschaften, Seminare, Lehrgänge und Trainingsreisen für seine Mitglieder.

VfCK Gründer Sifu Andreas Garski & Simo Evelyn Garski

Sifu Andreas Garski betreibt seit seinem 8. Lebensjahr verschiedene Kampfkunstarten, seit 1985 speziell den altchinesischen Hung Gar Kung Fu Stil mit traditioneller Ausbildung in Hong Kong zuerst bei Großmeister Chiu Chi Ling und seinen Eltern Chiu Kau und Shiu Yin. Seit dem Jahr 2002 lernt er jetzt bei Hung Gar Großmeister Lam Chun Fai weiter.

1987 gründete Sifu Andreas Garski zusammen mit seiner Frau Evelyn die German Shaolin Hung Gar Kung Fu Association (seit 1999 German Hung Gar Association) mit dem Ziel, das traditionelle Hung Gar Kung-Fu Erbe in seinem ganzen Umfang in Deutschland zu unterrichten, bekannter zu machen und zu verbreiten*

VfCK Gründer Sifu Michael Punschke

Sifu Michael Punschke (Fong Ah-Man) lernte das Hung-Sing Choy Lay Fut Kung Fu seit 1985 unter Großmeister Lee Koon-Hung in Hong Kong. Er trainiert weitere Choy Lay Fut Richtungen unter Großmeister Wong Doc-Fai aus San Francisco. Den nördlichen Kung Fu Stil Ba Ji Quan (Bodyguard Style) und Chen Tai Ji Quan (Lao Jia) unter Meister Adam Hsu in Taiwan, Kali Ilustrisimo bei Master Christopher Ricketts und Dikiti Tirsia Serrada unter Master "Nene" Tortal auf den Phillipinen.

Seit 2002 ist er einziger Schüler von Shaw Brother Movie Star und Meister Chi Kuan-Chun (Hung Kuen). Im Oktober 2006 organisierte Sifu Punschke mit Sifu Garski und Sifu Ol erfolgreich die erste Deutsche Kung-Fu Meisterschaft des VFCK in Siegen*

VfCK Gründer Sifu Ali Ol

Seit 1980 trainiert er das Chow Gar Kung-Fu. Zuerst bei Meister Seet Chor Thong und später bei Meister Lim Chin Kim (www.niakwang.com) aus Singapore. Im Jahr 2000 beendet Sifu Ol seine Ausbildung bei Meister Seet und gründet 2005 die German Chow Gar Association.

Heute beschäftigt sich Sifu Ol neben der traditionellen Ausbildung seiner Schüler sehr intensiv mit der theoretischen und historischen Seite des Kung-Fu. Zusammen mit seinem Schüler Björn Henke gründete er 2003 das **Kung-Fu WebMag Magazin**. Dieses Projekt ist die erste Online-Zeitschrift die sich ausschließlich mit den chinesischen Kampfkünsten befasst und eine Plattform für alle Kung-Fu Sportler bietet. Für dieses Magazin hat Sifu Ol bisher mehr als 50 Berichte und Artikel verfasst. Aber auch seine

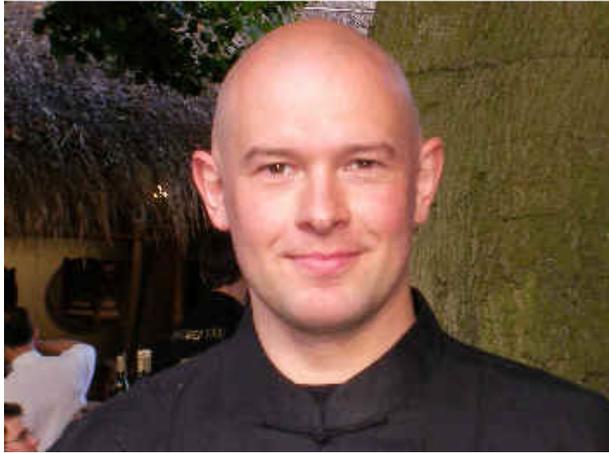
eigenen Kenntnisse im Chow Gar Kung-Fu hat Sifu Ol in dieser Zeit vertiefen können. Seit 1990 reist er regelmässig nach China/Hongkong um sein Wissen über das Chow Gar Kung-Fu zu erweitern. Im Oktober 2006 organisierte Sifu Ol mit Sifu Garski und Sifu Punschke erfolgreich die erste Deutsche Kung-Fu Meisterschaft des VFCK in Siegen. 2009 Veröffentlichte Sifu Ali Ol sein erstes Buch über Chow Gar Kuen*



Sifu Garski, Sifu Punschke, Sifu Meyer, Sifu Schild, Sifu Kubiak, Sifu Ol

Die Zahl der Mitglieder des VFCK steigt stetig, bitte informiert Euch auf der Homepage.

* www.vfck.de



Sifu Holger Meyer (* 1973) begann schon sehr früh sich mit den asiatischen Kampfkünsten zu beschäftigen. Im Alter von 14 Jahren begann er mit Taekwondo, später über mehrere Jahre Kickboxen, Karate, Aikido und Shaolin Kung Fu. Seit 1992 lernt er Seven-Star Mantis Kung Fu. 1998 wurde er Schüler von Sifu Nicolai Schild, 1999 seine erste Prüfung bei Si Gung Lee Kam Wing zum Instruktor, sowie 2008 seine erfolgreiche Prüfung zum 8. Instruktor Level.

Am 05. April 2005 organisierte Sifu Meyer mit seinem Kung Fu Freund Sifu Ulrich Holzen das erste Bremer Kung Fu Turnier mit großem Erfolg, hohe Teilnehmerzahl, anspruchsvolles Teilnehmerfeld und wunderschöne Vorführung. Am 08.07.2006 eröffnete er seine eigene Kung Fu Schule (Bulaimei) in Bremen mit der Unterstützung seines Sifu Nicolai Schild. Am 27. Juli 2007 nahm Sifu Meyer an seiner ersten Bai Si Zeremonie teil, wodurch er die Möglichkeit wahrnahm, den gesamten Stil erlernen zu können.

Sifu Holger Meyer ist **Gründungsmitglied** der MKA Mantis Kung Fu Association.



Sifu Holger Meyer mit dem Speer, Technik aus Mui Far Cheong ("Speer der Pflaumenblüte") 梅花槍

Instruktoren nach Sifu Holger Meyer:

Kai Ogasahara (3. Level)
Ralf Kollmann (1. Level)
Sascha Prieser (2. Level)
Samas Frank (1. Level) und Sabrina Haink (1. Level)

Moin Holger! Was hat Dich bewogen Kung Fu zu erlernen?

„Mich hat die Vielfältigkeit der Kung Fu Techniken fasziniert. Man lernt nicht nur einfach Tritte und Schläge sondern sinnvolle Kombinationen eingebunden in einem System. Alle Varianten und Möglichkeiten von Techniken sowie Griffe und Hebel. Zuerst bin ich nur am Kampf interessiert gewesen, später habe ich auch Formen für mich entdeckt denn sie sind die **Bücher**, die **Rezepte** zum Lesen wo alles drin steht, man muss es nur lesen können. Ich muss gestehen, dass Bruce Lee in den Achtzigern auch seinen Anteil hatte.“



Warum diesen Stil, die Kampfkunst Seven-Star Mantis Kung Fu?

„Zu meiner Zeit - als ich anfang zu lernen - gab es keine anderen Stile in Bremen. Mit dem Wissen von heute muss ich sagen, dass dieses System für mich genau richtig gewesen ist. Es ist sehr praxisbezogen und kann ohne Verschnörkelungen direkt eingesetzt werden. Durch meine Zeit als Türsteher musste ich oft genug feststellen dass wir ein sehr gutes und direktes **kampferprobtes** Kung Fu System haben.“

Unser Stil ist sehr umfangreich, was ist Deine Lieblingstechnik?

„Ich glaube, dass der **Au Lau Tsai** meine Lieblingstechnik ist. Vielfältig einsetzbar egal ob gegen Schläge von außen, innen, zur Mitte oder gegen Tritte. Wenn man diese Technik verstanden hat ist die Tür für Tang Lang offen, denn fassen, nachfassen und ziehen kommt immer wieder in unserem Stil vor.“

Wie ist es für Dich als Profi?

„Es ist schon sehr anstrengend, jeden Tag voller Motivation Unterricht zu geben und immer lächeln. Das schöne ist, dass man jeden Tag trainieren kann, aber die Lust hierfür zu haben sich jeden Tag immer und immer wieder zu motivieren ist nicht so einfach. Ich fange meistens gegen acht an, mache die Schule vom Tag zuvor sauber und übe ein oder zwei Stunden **Tai Chi und Qi Gong**. Danach fange ich mit Kung Fu Training an. Ich musste lernen, Pausen zu machen und Kräfte einzuteilen. Ich gebe am Tag ca. 5-6 Stunden Unterricht, dazu mein eigenes Training, das schlaucht ganz schön.“



Sifu Holger Meyer, Si Gung Lee Kam Wing, Dai Sifu Nicolai Schild vor dem Schuleingang BULAIMEI

Was ich aber auch sagen muss, ich habe mir **meinen Traum der eigenen Schule wahrgemacht** und das ist jeden Tag immer wieder **schön**. Körperlich merke ich dass ich immer fitter werde. Vor einigen Jahren zog ich mir einen Kreuzbandriss zu, der mich zurückgeworfen hat, ich wog damals 107 kg. Mittlerweile bin ich auf 90 kg runter, 80 kg sind mein Ziel."

Was verstehst Du unter einem Schüler-Lehrer-Verhältnis?

„Ich muss sagen, dass sich dazu meine Einstellung sehr geändert hat. Früher ist für mich diese Bindung sehr wichtig gewesen. Respekt, Loyalität und Hingabe für die Tradition. In meiner Zeit als Kung Fu Profi muss ich sagen, dass viele Schüler eine gewisse **Konsumhaltung** bekommen haben „Ich bezahle Geld, also darf ich auch alles mögliche fordern“. Über die letzten Jahre habe auch ich deswegen meine Einstellung geändert. Ich gebe meinen Unterricht weiterhin mit vollem Einsatz, aber verlange sehr viel weniger an Verständnis für die Tradition, mache wesentlich mehr Abstriche.

Ich versuche aber gerade bei meinen **fortgeschrittenen Schülern** eine Vertrauensbasis zu schaffen. Mit ihnen zu trainieren, nicht nur Unterricht zu geben und zu merken wie sie sich verbessert haben und verbessern. Ich prüfe nun bei diesen Schülern ob sie alles verstanden haben, ob ich alles richtig vermitteln konnte oder noch muss. Ich denke entweder ein Schüler hat diese **traditionelle Einstellung**, oder halt nicht, aber ich kann und werde das nicht wie früher verlangen oder einfordern. Ich meine, dass sich die Zeiten auch zu damals geändert haben.

Wie Sigung Lee Kam Wing schon sagte: **„Schüler kommen und gehen, nur die Langjährigen sind die wirklichen Schüler“**. Was ich damit sagen will, Kung Fu ist keine Bäckerei wo ich einfach ein Paar Brötchen bestellen kann. Die **wirkliche Tiefe** kommt doch erst nach **mehreren Jahren** Trainings und Verbundenheit.

Ich finde aber genauso gehört dazu, dass man als Lehrer seine Kung Fu Schüler akzeptiert und respektiert. Dies alles, Schüler und Lehrer und ihr Verhältnis zueinander sollte vom **gegenseitigen Vertrauen und Respekt** geprägt sein."



Sifu Holger Meyer erhält von seinem Si Gung den 8. Instructor Level