GUOSHU NEWS

November 2018

Newsletter der Kung Fu Akademie Wien 23

Wichtige Neuerung!!! Wir sind umgezogen - Neue Adresse!!!

Ketzergasse 41, 1.Stock

Unsere Kung Fu Akademie in der Perfektastraße 86 wurde vom Sturmtief Sieglinde besucht und „feucht“ ausgekehrt.

Das gab zwar unserem Meister die Möglichkeit einen souveränen TV-Auftritt zu absolvieren, aber der Preis war hoch. Die Akademie in der Perfektastraße ist verwüstet und unbenutzbar geworden. Sifu hat gleich in der Nähe eine coole Location gefunden und sofort gehandelt.

Innerhalb einer (!!!) Woche hat unser SiFu unter Mithilfe vieler, vieler Hände (z.B. SiHing Richy, SiHing Martin, SiHing Harald, Darko, Karl, Peter, Sascha, Nicole, Michi, Musti, Roman, Andreas K, usw.) eine ***neue Akademie*** aufgetrieben, angemietet und ausgestattet.
Es sind wunderschöne neue Räumlichkeiten in der ***Ketzergasse 41***! *Unser neuer Standort ist nur 3 Minuten von der Perfektastrasse entfernt.*

Der Eingang der Schule befindet sich in der Seitengasse genau neben der Apotheke. Bei „Kungfu“ die Klingel läuten und im ersten Stock die Stiege rauf, oder den Aufzug nehmen!

In den neuen Räumen ist der Kungfu Unterricht super spannend - durch die neue modern gehaltene Schule gibt es neue Möglichkeiten. „Der Schulbetrieb konnte fast ohne störenden Unterbrechungen mit dem bekannten Stundenplan fortgeführt werden.

Achtung: Der Kungfu Unterricht findet nur noch und ausschließlich in der neuen Kungfuschule,

Adresse: Ketzergasse 41 statt.

Kids Kung Fu

Unsere Kids haben sich toll verbessert, es gibt nun auch Kinder die kurz vor der Adler Prüfung stehen. Die nächsten Kids Kungfu Prüfungen werden daher Kürze statt finden. Daher immer gut aufpassen und regelmäßig in den Dienstags bzw. Mittwoch Kids Unterricht um 17:30 kommen!

Die Neubeginner ab September haben sich gut eingelebt und den ersten großen Schritt getan. Die Snt Form wurde gelernt und Tiger - Grundübungen trainiert. Fallen und aufstehen ohne sich zu verletzen, Grundabwehr Techniken gegen das Schubsen und Halten wurden gelernt. Es geht nun rasant weiter - die Tiger Prüfungen werden in den kommenden nächsten Tagen angekündigt.

Inside Kung Fu
Was bedeutet mir Kung Fu persönlich?

„Das Kung Fu rundet für mich meine sportlichen Aktivitäten ab. Es ermöglicht mir abzuschalten und vom „daily business“ Abstand kurzzeitig zu gewinnen. Es ist einfach ein tolles Gefühl, in meinem Alter, noch schlank und beweglich zu sein. Jetzt muss ich mich nur noch gesünder Ernähren und es ist perfekt!“ (ein Schüler, Wien 23)

Review –
Was ist in letzter Zeit interessantes passiert?

Zu Beginn gratulieren wir SiFu Wolfgang von ganzen herzlich für seine bestandene Meisterprüfung. Weiterhin wünschen wir **SiFu Wolfgang** viel Freude beim Training und seiner Kung Fu Reise.

Nachdem die neuen **Ausbilderanwärter** (Andreas, Christian, Darko, Karli, Sascha) ihre theoretische Prüfung auf dem Sommercamp bestanden haben, haben Christian, Karli und Sascha ihre praktische Assistenz für die Schülergrade 1 und 2 auf dem Seminar vom *22. September* positiv bestanden.

Sehr herzlich möchte wir die *Wing Tsun* Schule von *Wien 22*, geleitet von **SiFu Martin** in unserer Guoshu Familie begrüßen. Zur Feier hielt SiGung am **7. Oktober** ein Seminar in den Räumlichkeiten der Schule Wien 22. Es waren sehr erleuchtende und tolle Momente, die den Roten Faden der Schülerprogramme beleuchteten.

KungfuSchule Wie23:
Am **22. September** hielt SiGung für alle Teilnehmer des *Seminars* einen Ausblick auf neue Ideen im Kampf und Nahkampf mit dem *Dolch*. Wie „einfach“ und effizient doch die Abwehr sein kann. Herwig aus Kärnten konnte mit den Biu Tze Sektionen beginnen. Den Schülern Martin und Thomas gratulieren wir zu ihren bestandenen Prüfungen des 3. Schülergrades.

Neue Ausbilder:
Die angehenden Ausbilder Christian und Karl erhielten ihre Urkunden. Herzlich gratulieren wir zu diesem Erfolg.

Die *Chi Sao Klasse* am **25. September** war sehr spannend und „etwas verlängert“, denn SiFu/SiGung unterrichtete mit vollem Einsatz und Elan.

13. Oktober *Seminar*
Begonnen haben wir alle gemeinsam mit einer faszinierenden Sichtweise auf die ersten, einfachen Grundtechniken des 1. Schülergrades. So wichtig die Flanke, Schritte und Wendungen sind.

Danach haben die Schüler mit ihren jeweiligen Programmen weiterlernen und üben können – z.B. 4-5 die Abwehr der des Griffes, mit vielen verschiedenen Partner oder 9-10 den Kampf gegen eine Gruppe. Auch haben manche mit den Biu Tze Vorübungen begonnen (Techniker 1) oder fortgeschrittene Techniken der Biu Tze.

Preview – Welche spannenden Events erwarten uns?

23. November – 26. November *Wintercamp 2018*

Dieses Mal beim Wintercamp wird es eine eigene Biu Tze Klasse geben auf die wir uns schon sehr freuen.
Weitere Themen des Wintercamps 2018:
Grundtechniken, vom Meister erklärt und“ Das Kuen To Kampfsystem“

- Siegen mit den Kampftechniken der Kuen To!
- Aufbau, Rhythmus, Kraftentfaltung, Kampftraining.

- SiGung erklärt ausführlich das Kämpfen mit der „gut gehüteten großen Box-Form“
- Übungen, tolle Erklärungen, Kampftechnik, die Praxis wird im Vordergrund stehen, die Umsetzung im realen Kampf geübt

- Dieses Wintercamp wird die kleine und große Box-Form unterrichtet.
- Während sich die kleine Box-Form innerhalb der Hand Techniken bewegt, umfasst die große Boxform etliche Beintechniken, Knie, Tritte, schnelle Ellbogenkombinationen und „Ganzkörper“ Techniken, die mit Kraft und Energie des Körpers ausgeführt werden.

Spruch des Monats

Wir schwitzen im Training mehr, um erfolgreicher im Kampf zu sein.

Philosophie

Wenn sich der Schüler mit der Kampfkunst beschäftigt, so betrifft dies oft eine Technik, einen Schritt oder eine Kombination, die man vergessen hat oder den Sinn nicht genau verstanden hat.

Der Altmeister wirkt erhaben und steht über der Technik - aber was können wir uns als Schüler darunter vorstellen?
Welche Gedanken hat ein Großmeister? Wie denkt der Altmeister? Vielleicht können wir uns beginnen ein Bild zu machen, wenn wir uns kurz in die Welt eines wahren Yongchunquan Meisters hinein fühlen.

Ich fragte einst meinen Meister: „Sifu, wie kannst du so schnell mit so einer perfekten Abwehr reagieren, obwohl ich dich so schnell angreife?“. Vielleicht gefiel meinem Meister das Wort „perfekt“ nicht. Er schmunzelte. Und dann sagte er: "Perfektion kann man nicht erreichen, sondern nur anstreben."

Dann sprach er weiter:
„Perfektion entsteht nicht aus der Mechanik.
Perfektion entsteht aus der Seele
und Seele wird vom Gefühl geleitet.“

Für den Kampf bedeutet das:

- Perfektion wird nicht aus Arm oder der Technik geleitet, sondern aus der Seele und die Seele reagiert immer aus dem Gefühl.

Der Altmeister erklärt:
Beleidigungen, der Angriff mit Worten:

- Beleidigungen eines Menschen durch Worte treffen meine Seele, die Seele wird berührt und in dem Moment kommen Gefühle auf, es werden Emotionen frei.
  Der Weg führt aus der Seele ins Gefühl. Der Meister spricht vom Paar. Wir nennen es die Zahl 2! Eine „sofortige“ Reaktion, in 2 Dimensionen - dieser Weg der Reaktion ist super schnell ausgeführt.
- Erklärung:
  Wenn ich mit Worten angegriffen werde, ist es keine Körperlichkeit, also trifft der Gegner meine Seele und ich reagiere sofort durch mein Gefühl ausgelöst.

Historisch - die Ausbildung im Südchina Kung Fu

Die Ausbildung im Kung Fu findet stets nach Jahrhundert alten Methoden statt.
Aus den vergangenen Jahrhunderten wurden die kampferprobten Methoden und Übungen von einem Altmeister zum Nächsten weiter gegeben. Wir sind stets bemüht, Tradition und Philosophie weiter zu geben, damit der fleißige Schüler unsere lebende Kampfkunst für den Ernstfall für sich nutzen kann.

Ausbildung
In China steigen schon viele Kinder unter 4 Jahren ins Kung Fu Training ein. In der Regel erfordert es einige Jahrzehnte, die Meisterschaft in einer Kampfkunst zu erreichen. Der Lernprozess folgt bei dem Yongchunquan Stil nach dem folgenden Muster, wobei die einzelnen Stufen unterschiedlich schnell aufeinander folgen können.

Grundlagen

Anfangs erlernt ein Schüler vor allem die Grundlagen der Kampfkunst. Diese dienen einerseits dem Erlernen von Grundtechniken wie Schritten, Stellungen und Bewegungsprinzipien und der Entwicklung des, der Kampfkunst eigenen, Körpergefühls, andererseits der Erhöhung der Gesamtbeweglichkeit und Ausdauer, der Kräftigung und Dehnung von Muskeln, Bändern und Sehnen. Ein wacher Geist und der Wunsch nach Wissen müssen vorhanden sein.

Form
Dann lernt ein Schüler eine sogenannte Form. Diese dient dazu, die Grundtechniken möglichst genau zu verinnerlichen, ohne dabei von der Anwendung im Kampf abgelenkt zu werden. Daher werden Formen oft auch langsam gelernt und geübt.
Üblicherweise wird dabei mit den waffenlosen Formen begonnen und bei einem fortgeschrittenen Lehrergrad mit Waffenformen fortgefahren. Neben den Einzelformen, die von einem Schüler alleine geübt werden, gibt es auch Partnerformen, sogenannte Chi Sao Sektionen, bei denen Bewegungskombinationen und Methoden der Kampfkunst mit dem Partner praktiziert werden. Das Chi Sao schließt die Lücke zwischen alleine Üben und dem anwendungsbetonten Kampftraining mit dem Partner.

Kampf Anwendungen
Erst jetzt wird die Anwendung der Techniken in den Vordergrund gestellt. Dies sind typischerweise zunächst Partnerformen oder vorher festgelegte Angriffe und Reaktionen darauf.

Freikampf
Der Freikampf ist die letzte Stufe des Lernens.