

Simone Mann

Kampfkunst

grafisches Gesamtkonzept:
Christine Anuschewski



**Leselauscher -
Buch geschnappt und aufgeklappt!
Leselauscher -
ausprobiert und mitgemacht!**

**Leselauscher -
Ohren auf und Hörbuch an!
Leselauscher -
jetzt bist du mal dran!**

**Lesen ist wie fliegen,
sich im Sturm zu wiegen,
Drachen zu besiegen
und in der Sonne liegen.**

**Hören ist wie gleiten,
auf hohen Wellen reiten,
reisen durch die Zeiten
und über Berge schreiten.**

Inhaltsverzeichnis



6

1. Kapitel

**Die Geschichte
der Kampfkunst**



14

2. Kapitel

**Wofür
Kampfkunst?**



20

3. Kapitel

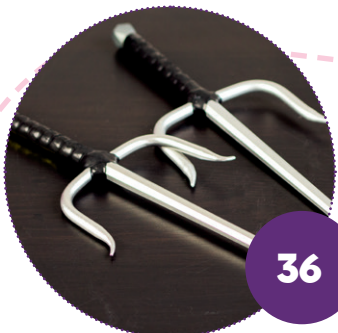
**Tai-Chi Chuan
Qigong**



24

4. Kapitel

**Aikido
Jiu-Jitsu
Karate
Kung-Fu**



36

5. Kapitel

Waffenkunde



38

6. Kapitel

**Schüler
und Meister**



40

7. Kapitel

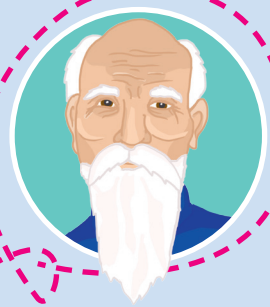
**Grundschule
Grundlage für
die Übungen im
2. und 4. Kapitel**



44

8. Kapitel

Selbstverteidigung



Mein Tag begann wie immer schon sehr früh morgens. Ich zog meinen Kampfkunst-Anzug an und ging in den Hof. Dort machte ich erste lockere Übungen, um mich aufzuwärmen. Als ich gerade ganz in meine Übungen vertieft war, nahm ich am Rand des Hofes etwas wahr. „Komm ruhig näher, Chen“, sagte ich. Es war einer meiner Schüler. Seit einer Woche trainierte er in meiner Kung-Fu-Schule. „So früh schon auf den Beinen?“, fragte ich ihn.

„Ja, Großmeister Wan, ich konnte nicht schlafen. Mir geht so viel durch den Kopf. Ich lerne zwar gerade Kung-Fu, aber ich weiß gar nicht genau, was Kampfkunst eigentlich ist, wo sie herkommt und was das alles hier überhaupt bedeutet.“ Chen schaute mich traurig an.

„Setz dich, Chen“, forderte ich den Jungen auf. „Es ist richtig, dass du gekommen bist. Du stehst erst am Anfang einer langen Reise und musst noch viel lernen. Auch ich lerne mit meinen fast 90 Jahren immer noch dazu. Wenn du möchtest, werde ich dir ein bisschen über Kampfkunst erzählen. Ich bin sicher, am Ende wirst du vieles besser verstehen.“





Taekwondo



Judo



Das musst du wissen

Kampfsport oder Kampfkunst?

Aus den ursprünglichen Kampfkünsten entstanden im 20. Jahrhundert die verschiedenen Kampfsport-Arten. Ziel beim **Kampfsport** ist es, sich in einem Wettkampf zu beweisen. Die Wettkämpfe verlaufen nach genauen Regeln.

Im Training lernt man vor allem Wettkampf-Techniken. Dazu gehören Faust- und Tritt-Techniken, aber auch Hebel, Würfe und Haltegriffe. Es wird eher selten mit Waffen gekämpft. Zu den beliebtesten Kampfsport-Arten gehören *Taekwondo* und *Judo*.

In den meisten **Kampfkünsten** lernt man auch, sich selbst zu verteidigen. Das ist wichtig bei echter Gefahr, bei der keine Regeln gelten. Deshalb übt man hier auch mit Waffen.



Probier's doch mal: Konzentration

Bist du bereit, eine einfache Bewegungsabfolge aus der Grundschule der Kampfkunst auszuführen und zu schauen, wie gut du dich konzentrieren kannst?

Stelle dafür deine Füße doppelt so weit auseinander, wie du breit bist. Die Füße zeigen parallel nach vorne. Beuge nun die Knie und drücke sie nach außen. Das ist die klassische **Seitwärtsstellung**. Führe nun die Techniken

auf den Bildern nacheinander aus. Insgesamt musst du den Fauststoß, unterschiedliche Blöcke, den Kinnhaken, den Schwinger, den Ellbogenstoß und den Handkantenschlag können. Die zweite Hand, die keine Technik ausführt, wird zurück zur Hüfte gezogen. Schaffst du es, die richtige Reihenfolge einzuhalten?

Erklärungen zu den Techniken gibt es ab Seite 40.

Fauststoß


Fauststoß mit rechts nach vorne

Ellbogenstoß


Ellbogenstoß mit rechts zur Seite

Block


Block mit links nach oben

Kinnhaken mit rechts

Die rechte Hand nach dem Kinnhaken sofort zurück zur Hüfte ziehen, die linke Hand bleibt im Block.

Kinnhaken

Schwinger

Schwinger mit rechts zur Schläfe, jetzt erst den Block zurückziehen.



Block

Block mit links von außen nach innen

Fauststoß mit links

Fauststoß**Fauststoß**

Fauststoß mit rechts

Block mit links nach unten

Block

Handkantenschlag mit links nach vorne

**Handkanten-
schlag**

Wie oft schaffst du den Bewegungsablauf ohne Fehler? Kannst du ihn nach einer Stunde immer noch? Füge weitere Techniken hinzu! Wie viele schaffst du hintereinander?