

**Universität Bielefeld – Abteilung Sportwissenschaft**

**Tag des Schulsports (28.09.2011)**

**Zuordnung:** Primarstufe

**Inhaltsbereich 9:** „Ringen und Kämpfen“

**Referent:** Victor Kure-Wu

**Email:** vkure-wu@uni-bielefeld.de

## **Kung-Fu – „Tierisch“ gut für den Sportunterricht** **Spielerische Gleichgewichtsübungen zur bewussten Bewegungssteuerung**

### **Einleitung**

Chinesisches Kung-Fu wird für gewöhnlich in China als „Nationale Kampfsportkunst“ bezeichnet. Tatsächlich meint „Chinesisches Kung-Fu“ die Verbindung von Verteidigungskunst, Techniken und Training der verschiedenen Methoden zur Erhaltung der Gesundheit. Viele Sportarten wie Leichtathletik, Gewichtheben oder das Turnen fordern, aufgrund der nachlassenden physischen Kraft, den Rücktritt des Athleten ab einem Alter von ungefähr dreißig Jahren. Anders hingegen wird Kung-Fu auch noch im hohen Alter trainiert.

Die Regierung und die Bevölkerung der Republik China nehmen Kung-Fu sehr ernst und Verteidigungssportarten sind fester Bestandteil des schulischen Turnunterrichts. Die Chinese Cultural University hat eine Abteilung für Kampfsportkunst in der Fakultät für Leibeserziehung zur Ausbildung von Lehrern und Berufssportlern eingerichtet wobei selbst heute noch Medizinstudenten während ihres gesamten Medizinstudiums Kurse in heilgymnastischen Übungen belegen müssen.<sup>1</sup> In der Grundschule wird Kung-Fu häufig durch Reime, Rhythmen und Musik verstärkt, sodass die Schüler synchrone Choreografien oder Bühnenbilder entwickeln. Während Kinder Kung-Fu für eine gezieltere und bewussteren Körperbeherrschung ausüben, praktizieren die Älteren Kung-Fu, um ihren Körper zu stärken, ihr Leben zu verlängern oder einfach fit zu bleiben. Kung-Fu wird in China unter vielen Perspektiven ausgeübt: Es wird zwischen „innerem“ und „äußerem“ Training unterschieden. Während das „äußere“ Kung-Fu die Sehnen, Knochen und die Haut trainiert, soll das „innere“ Kung-Fu den Geist, das Chi und den Willen ausbilden. Die Chinesen gehen davon aus, dass eine Krankheit von innen heraus entstehe und nicht von „äußerem“ Ursprung sei, wie zum Beispiel bakterielle Infektionen oder Umwelteinflüsse. Krankheiten hätten nun weniger Chance zu entstehen wenn man der inneren Schwäche durch Körpertraining entgegenwirken würde. Die Chinesen erwarten weniger positive Auswirkungen auf größere und stärkere Muskelgruppen. Sie interessieren sich hauptsächlich für die Stärkung der inneren Organe, der Nerven, Gelenke, der Bänder und der Blutgefäße.<sup>2</sup>

Bei genauer Literaturrecherche ist es schwierig die Entstehung des chinesischen Boxens einer Person oder an einen genauen Zeitpunkt festzumachen. Viele Fakten deuten daraufhin, dass es durch die Jahrhunderte verfeinert und weiterentwickelt wurde. Die ersten Vasenfunde und Wandfresken bei Thiensin (VR China, Provinz Hopei), deuten auf erste Faustkampftechniken hin, diese stammen bereits aus dem Jahre 700 v. Chr. Viele Legenden gehen jedoch noch weiter zurück, auf die ich nicht näher eingehen werde. An vielen Stellen

---

<sup>1</sup> Vgl. C. Hu., Jason: Traditionelle chinesische Kultur in Taiwan (20), Chinesisches Kung-Fu, Druckerei Offprint, München: 1992

<sup>2</sup> Vgl. Minick, Michael: Kung-Fu, Heilgymnastik und Fitnesstraining für Körper, Geist und Seele, Otto Wilhelm Barth Verlag, Wien: 1986, S. 8

verschiedener Literatur gehen die Autoren auf zwei wichtige Personen ein. Erstens der indische Mönch **Bodhidharma** und zweitens der berühmte Arzt **Hua To**. Beide Personen besaßen enormes medizinisches Wissen und betrachteten das Kung-Fu unter dem Gesichtspunkt der Heilmethode.

### **Zur geschichtlichen Entstehung des Chan-Buddhismus und des Shaolin**

Erst 400 Jahre nach der Entstehung des Buddhismus fand die Religion seinen Weg aus Indien nach China. Der buddhistische Meister und 27. Patriarch des Buddah Sakyamuni mit dem Namen Prajnadhara, sandte seinen Schüler Bodhidharma (auch bekannt als Damo, Pu Ti Ta Mo oder Daruma) nach China aus, um ihm zur Erleuchtung zu verhelfen. Der Kaiser Xiaowen errichtete für den Mönch **Ba Tuo** (ca. 425 n. Chr.) das Kloster Shaolin am Song Shan Gebirge genau am Schnittpunkt der heiligen Gebirge Chinas. Das Shaolinkloster galt als ein mystischer Ort der Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Name Shaolin bedeutet übersetzt „junger Wald“ und bezog sich anfangs nur auf die jungen Bäume im Tal des Song Shan Gebirges. Später wurde der Name Shaolin auch zum Inbegriff der Lehre des Chan-Buddhismus. Die Übersetzung des Begriffs Shaolin ist treffend, wenn man bedenkt, dass die Lehre des Klosters für Wachstum, Flexibilität, Wandel, Anpassungsfähigkeit und Ausdauer stand. Man sagt, dass Bodhidharma 527 nach Christus den Hof des südlichen Kaisers erreichte und sich auf den Weg in das Shaolinkloster gemacht hätte. Nachdem sich der Mönch dort eingelebt hatte, begann er im Gebirge zu meditieren und seinen Geist zu befreien sowie seine Lehren zu überdenken. Er setzte Schwerpunkte in die Meditation, erarbeitete die Grundideen der chinesischen Naturphilosophie (z.B. Taoismus) und des Konfuzianismus. Seine Lehre der Meditation nannte er fortan „**Chan**“. Unter Chan (japanisch: Zen) versteht man den Weg der Mediation. Dies lehrt die Möglichkeit der spontanen Erleuchtung durch Meditationsübungen. Seine Lehre unter dem Namen Chan-Buddhismus wurde von nun an weit verbreitet und die „kämpfenden Mönche“ fanden sowohl bei der Bevölkerung als auch beim Kaiser immer mehr Akzeptanz.

Neben dem philosophischen Wissen besaß Bodhidharma auch enorme Kenntnisse und Fähigkeiten über die traditionelle Medizin und altindische Selbstverteidigungspraktik. Er entwickelte spezielle gymnastische Übungen, die dem körperlichen Zerfall vorbeugen sollten. Neben der Meditation sollten die Übungen den Körper stärken, reinigen und die Lebensenergie besser fließen lassen, sodass auch die Abwehrkräfte des Körpers gesteigert werden konnten. Sein Beitrag zum Shaolin Kung-Fu liegt laut Überlieferung in der Systematisierung der gymnastischen Übungen, den sogenannten „24 Muskelspielen“, die vermutlich aus dem indischen Yoga kommen. Bodhidharma hat unbestritten das Shaolin Kung-Fu vorangetrieben. Obwohl die Existenz Bodhidharmas bis zum heutigen Tag nicht geklärt ist, bildet sein Leben und Wirken die Basis der Shaolinlehre. Die Mönche im Shaolinkloster erkannten schon bald wie sinnvoll seine Übungen waren und integrierten diese Methode in ihre Kampfübungen. Auf diese Weise wurde das tägliche Praktizieren der Kampfübungen eine Unterrichtseinheit in der Chan-Philosophie und diente der Gesundheitsprävention im Sinne der traditionellen Medizin. Jede Übung wurde Teil der umfassenden chan-buddhistischen Lehre. Die Mönche im Kloster wurden zu ausgezeichneten Kampfkünstlern sowie gleichzeitig Heilkundigen und befanden sich stets auf dem Wege der Selbsterkenntnis, wie Bodhidharma sie lehrte.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup>Vgl. Kronmüller, Christian: Shaolin Quan Kung-Fu, Die Einheit von Körper und Geist, Books on Demand Verlag, Norderstedt: 2005, S. 12-15

## Zur Begriffserklärung „Kung-Fu“

Kung-Fu ist der heutigen Gesellschaft ein geläufiger Begriff. Was jedoch wirklich damit gemeint ist, bleibt oft unklar. Kung-Fu (chinesisch, eigentlich: gong fu) meint übersetzt „hartes Arbeiten“ oder „ständiges Üben“.

Dieser Begriff gibt die Tatsache wieder, dass Kung-Fu Übende ihre Bewegungen ständig Wiederholen müssen, ehe diese effektiv funktionieren können.

In China verbinden die Menschen diesen Begriff jedoch nicht nur in Bezug auf die Kampfkunst, sondern auch auf verschiedene weitere kulturelle Künste. So wird der Begriff im Malen, Kalligraphieren, in der Musik oder in der Schauspielkunst gebraucht. Aus Sicht der Shaolin Philosophie kann man die Bedeutung für Kung-Fu aber noch anders verstehen: „Man muss eine Sache mit dem ganzem Herzen tun.“ Dies bedeutet mit ganzem Herzen hinter einer Sache oder einer Tätigkeit zu stehen. Das Kung-Fu soll man also nicht nur mit dem Körper und dem Geist wahrnehmen, sondern es von ganzem Herzen lieben und es zu einem Teil seines Lebens machen.<sup>4</sup>

## Zur Unterscheidung von Kung-Fu Stilen

Es gibt unendlich viele Arten des chinesischen Kung-Fu, sie werden grob in den nördlichen und den südlichen Stil eingeteilt. Das Unterscheidungskriterium ist hier die Seite, des Gelben Flusses, auf der der Ursprung liegt. Der nördliche Stil sei mit hohen Tritten und dynamischen Sprüngen bekannt für eine ausgeprägte Beinmuskulatur. Der Legende nach geht dies auf das gebirgige Land zurück. Der südliche Stil zeichne sich hingegen durch tiefe Stellungen und kraftvolle Atemtechniken aus, was auf Flüsse, Gewässer und sumpfiges Gebiet zurückgehe, da sich aus dem rutschigen Boden ein sicherer Stand für den Kampf entwickelt hätte. Des Weiteren werden die Stile oft in innere und äußere Stile eingeteilt. Während die äußeren Stile unter den Perspektiven: Kraft, Ausdauer, Stärke, Geschicklichkeit oder Geschwindigkeit praktiziert werden, geht es bei den inneren Stilen um weiche oder flüssige Bewegungen. Beim inneren Stil soll dem Gegner kein direkter Widerstand geleistet werden, sondern soll er durch innere Kraft, dem Qi, überwältigt werden. Es wird hierbei viel Wert auf Meditation und dem Grad der Entspannung sowie der Körperwahrnehmung gelegt. M.E. machen solche Einteilungen wenig Sinn, da in fast allen Techniken nördliche und südliche oder innere und äußere Stile enthalten sind.

Unter den berühmtesten Stilen des chinesischen Kung-Fu zählen unter anderem das Shaolin, das Wing Chun, das Tai-Chi-Chuan („begrenzt Boxen“), Hsing-i („Eine Idee entwickeln“), Yung-ch'un („Vom Frühling singen“), Tantric und Arhat.

## Zu den Tierstilen im Kung-Fu

Wie bereits erwähnt kann das chinesische Kung-Fu wie auch die dazugehörigen Schriftzeichen bildhaft sein. Im Shaolin Stil des Kung-Fu gibt es viele verschiedene Tierstile, welche die wesentlichen Angriffs- und Verteidigungsmerkmale der Tiere widerspiegeln. Diese Bewegungen werden in die grundlegenden Box- und Fußtechniken des Kung-Fu integriert. Eine Ursprungstheorie der ersten tierischen Kung-Fu-Stile geht auf einen berühmten chinesischen Arzt, **Hua To**, zurück, der in der östlichen Han Dynastie um 25 - 220 n. Chr. gelebt haben soll. Er soll eine Bewegungsserie aus fünf Tierstilen entwickelt haben (Tiger, Hirsch, Affe, Bär, Vogel), die auf der Körperhaltung sowie dem offensiven und defensiven Verhalten der fünf Tiere basiert. Er schlug als erster Arzt die Gymnastik als

---

<sup>4</sup> Vgl. Kronmüller, Christian: Shaolin Quan Kung-Fu, Die Einheit von Körper und Geist, Books on Demand Verlag, Norderstedt: 2005, S. 30

Heilmethode vor, sodass die Patienten die Tierstile nutzen sollten um Krankheiten von Innen heraus zu bekämpfen. Diese Heilgymnastik diente der Stärkung der inneren Organe, der Nerven, der Gelenke und Bänder. Des Weiteren sollten die Blutgefäße aber auch die Lebensenergie besser fließen.<sup>5</sup>

## Zu den Eigenschaften der acht Tierstile des Shaolin Kung-Fu

1. **Der Drache** symbolisiert geistige Stärke, er steht für das Konzentrationsvermögen und die Sehstärke. Die Bewegungen erinnern an Flügelschläge und Pfotenschläge. Er greift aus der Luft an und verteidigt sich am Boden. Ein gutes Gleichgewichtsgefühl wird gefordert. Der Übende nimmt eine natürlich hohe Ausgangsstellung ein. Die Arme werden vor der Brust mit offener Handfläche angewinkelt gehalten („Saurierarme“).
2. **Der Affe** symbolisiert ein unberechenbares Tier. Für den Affenstil muss man wendig und beweglich sein, da er viele Rollen, Saltos und Purzelbäume beinhaltet. Der Stil ermöglicht dem Übenden schnelles Ausweichen und Angreifen (Mittelfinger, Ringfinger und Daumen werden zur Affenfaust gehalten). Ablenkungsmanöver sind erlaubt, sodass der Affe sich auch gerne mal kratzt oder umherschaut.
3. **Die Gottesanbeterin** ist eine Mischform aus stürmischen Arm- und Hand- und Beinbewegungen des Affenstils. Sie ist noch wilder und stürmischer als die der Affentechnik (Daumen und Zeigefinger bilden die „Dornen“ des Tieres).
4. **Die Schlange** kann weiche und flexible Bewegungen des Körpers ausführen. Im friedlichen Zustand ist ihr Körper weich. In Angriffs-laune ist sie jedoch hart und gefährlich wie ein Messer. Die Schlange setzt gezielte „Schlangensteriche“ mit der Hand (Handhaltung ahmt den Schlangenkopf nach: flache Hand, Fingerspitzen sind immer zum Gegner oder nach vorne gerichtet). Die Körperausgangslage ist meistens tief.
5. **Der Kranich** wartet konzentriert auf das Verhalten des Gegners. Er beobachtet den Angreifer und macht sich die Konzentrationsschwächen des Gegners zu Nutze. Er setzt Schwerpunkte in Ausdauer (Strecke), Gleichgewicht und Beinarbeit. Der Einbeinige Stand ist die oft verwendete Ausgangsstellung.
6. **Der Tiger** steht für ein sehr kräftiges und aggressives Tier. Die Hände werden als Fäuste oder als Klauen („Tigerkrallen“) eingesetzt. Man nimmt eine niedrige stabile Position ein. Die Bewegungen sind kraftvoll und gradlinig (nach vorne, nach hinten, zur Seite). Es ist möglich Griffe und zerreißende Bewegungen auszuführen. Dies geschieht aktiv und gezielt durch den ganzen Körpereinsatz. Der Tigerstil stellt den härtesten Stil dar und ist ursprünglich für die Abhärtung der Knochen bestimmt worden.
7. **Der Leopard** verkörpert eine elastische Kraft. Dieser setzt gezielte elastische Sprünge ein um den Gegner von oben außer Gefecht zu setzen. Es ist auch absichtliches Hinwerfen oder Heranrollen an den Gegner erlaubt und wird durch Beinschläge abgeschlossen. Die Finger sind fest an die Handfläche zu einer „Leopardenpfote“ gepresst. Der Schlag erfolgt mit den Mittelfingerknochen.
8. **Der Adler** setzt beim Gegner gezielte Schläge an den Vitalpunkten des Menschen. Die Hände werden den Krallen des Adlers nachempfunden („Adlerkrallen“ mit drei Fingern). Der Flügelschlag ist ein weiteres besonderes Merkmal in den Bewegungen.

---

<sup>5</sup>Vgl. Minick, Michael: Kung-Fu, Heilgymnastik und Fitnesstraining für Körper, Geist und Seele, Otto Wilhelm Barth Verlag, Wien: 1986, S. 8

## Zur Shaolinlehre und zur geistigen Ausbildung der Schüler

Die Shaolinmönche verfolgten die Idee der ganzheitlichen Lehre bestehend aus Kampfkunst, Selbstverteidigung, chinesischer Medizin und der Philosophie des Chan-Buddhismus. Dem Kung-Fu-Praktizierendem wird eine Unmenge an Wissen und Können über Angriffs- und Verteidigungstechniken überliefert. Deswegen ist es wichtig, dass das Wissen und Können darüber nicht missbraucht wird.<sup>6</sup> Für die Schülerinnen und Schüler<sup>7</sup> in der Primarstufe aber auch für alle Kung-Fu Übenden ist es wichtig sich den Sinn und Zweck von Kung-Fu zu vergegenwärtigen. Hierzu sind Verhaltensregeln sowie Grundsätze des Kung-Fu zu erwähnen. Die unten aufgeführten sechs Tugenden des Kung-Fu wurden mir in meiner Kung-Fu Schule ganz zu Beginn des Unterrichts beigebracht. Darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere Verhaltensregeln oder Grundsätze.

1. **Höflichkeit (beide Hände gefalten vor der Brust- verbeugen):** Sei höflich zu deinen Mitschülern, Lehrern und den Mitmenschen.
2. **Weisheit (Finger zeigen zum Kopf):** „Der klügere gibt nach!“. Fange keinen Streit an und löse Konflikte durch Nachdenken. „Gewalt ist keine Lösung“, handle stets bedacht und weise.
3. **Redlichkeit (Finger zeigen auf den Mund):** Streit oder Probleme werden mit Worten gelöst. Man soll aber auch auf seine Wortwahl achten, sodass man wiederum höflich auftritt.
4. **Barmherzigkeit (Faust auf die Brust legen):** Sei großzügig. Hilf anderen Menschen in Not. Denke von anderen Menschen Gutes und tue ihnen nur Gutes an.
5. **Mut (Faust vor der Brust halten):** Der Übende muss seinem Partner, Gegner oder dem Lehrer mutig gegenüber treten. Dies kann sich sowohl auf den Körperkontakt bei der Partnerarbeit als auch auf die Einstellung des Lernenden beziehen. Dem zu Folge sollen die Bewegungen mutig und nicht zögerlich ausgeführt werden.
6. **Geduld (eine Handkante vor der Brust halten):** Der Übende muss Übungen oft wiederholen was Geduld und Konzentration fordert. Auch müssen Übungen zunächst langsam ausgeführt werden, bevor man zum schnellen übergehen kann.

### Weitere mögliche Verhaltensregeln:

1. Der Kung-Fu Übende zeigt sein Können niemals ohne Grund in der Öffentlichkeit.
2. Der Kung-Fu Übende fängt niemals einen Streit an.
3. Der Kung-Fu Übende meldet sich und hört anderen aufmerksam zu.

...

(je nach Lerngruppe abzuändern oder zu erweitern)

---

<sup>6</sup> Vgl. Kronmüller, Christian: Shaolin Quan Kung-Fu, Die Einheit von Körper und Geist, Books on Demand Verlag, Norderstedt: 2005, S. 26-29

<sup>7</sup> Im weiteren Verlauf der Arbeit mit SuS abgekürzt

## Grundübungen zur Praxis

### Zur Begrüßung

Vor jedem Beginn einer Kung-Fu-Einheit sollte sich die Lehrkraft auf eine Begrüßungsform einigen. Die ritualisierte Begrüßungsform soll den SuS zum einen signalisieren, dass die Einheit Kung-Fu beginnt und zum anderen eine Form der Höflichkeit und des Respekts vermitteln.

**Kleine Begrüßungsform:** Beine geschlossen, linke Handkante und rechte Faust werden vor der Brust gehalten, Oberkörper verbeugt sich, Handhaltung wird erst nach vollständigem Wiederaufrichten aufgelöst. Nach Auflösung der Hände werden die Arme parallel an den Körper angelegt. (dabei ist ein kurzes Klatschen möglich)

**Große Begrüßungsform:** (nur bei Großmeistern oder vor einem Prüfungsausschuss z.B. bei einer „Gurtprüfung“). Beine geschlossen, linke Handkante und rechte Faust vor der Brust, rechtes Bein geht einen Schritt zurück – Hände werden zurückgenommen, rechtes Bein geht einen Schritt vor, linker Fuß zieht nach – Hände werden mit der Handfläche nach oben und nach vorne gehalten („Präsentierteller“), Fäuste werden zur Hüfte gezogen.

### Der „Kampfschrei“

Kung-Fu Übende lernen neben den verschiedenen Faustschlägen oder Fußtritten auch einen sogenannten „Kampfschrei“ kennen. Dieser wird oft als Abschluss einer Bewegungsserie gesetzt oder kommt bei spektakulären Tritten zur Anwendung. Durch den Ausruf „Hey, Ha, Hu“ etc. soll sich die Kraft bündeln und gleichzeitig die Bauchmuskulatur anspannen.

Nicht zuletzt sollen die SuS lernen in Gefahrensituationen laut zu werden. Dadurch sollen sie auf sich aufmerksam machen und den Gegner verängstigen oder vertreiben.

Tierlaute erfüllen beim Nachahmen der Tiere dieselbe Funktion („Die Schlange zischt und sticht zu“ – der Zischlaut erreicht hörbar seinen Höhepunkt beim Angriff).

### Grundstellungen

**Vorwärts gerichtete Stände:** Das Gewicht wird auf das vordere Bein verlagert um größeren Kräften widerstehen zu können. Das hintere Bein ist gestreckt um die Kraft des Gegners in die Erde zu lenken.

**Zentrierter Stand „Pferdestellung“:** Körper befindet sich in gerader Ausgangslage, Beine sind geschlossen, Füße gehen 4 mal auseinander „Charlie-Chaplin-Füße“, Arme/Fäuste werden überkreuzt und gestreckt, beim zurückziehen der Fäuste geht der Übende in die Knie, Fäuste sind nun an der Hüfte. Faustinnenfläche zeigt nach oben. Der Übende hat die Reiterstellung eingenommen. „Man sitzt auf einem Pferd.“ Die Kraft wird aus der Körpermitte geschöpft. Aus dieser Stellung können Faustübungen und Abwehrtechniken geübt werden.

**Rückwärtsgerichtete Stände:** Das Gewicht ist auf das hintere Bein verlagert. Das vordere Bein ist meist unbelastet um schnelle Angriffs- oder Verteidigungstritte auszuführen.

**Einbeiniger Stand:** Der Einbeinige Stand ist die Grundlage für viele Tritte. Das Standbein ist fast durchgestreckt und die Hüfte etwas abgesenkt. Dieser Stand schult das Gleichgewicht.

**Gekreuzte Stände:** Bei den gekreuzten Ständen fehlt die nötige Stabilität um seine Kraft völlig zu entfalten. Daher gelten sie eher als Übergangsstände, um wieder in einen sicheren Stand zu gelangen.<sup>8</sup>

**Atemübungen:**

Atemübungen dienen der körperlichen Erholung und sollen den SuS vor Abschluss jeder Einheit zur „inneren Ruhe“ verhelfen.

**„Blume blüht auf“:** Knie leicht gebeugt, Arme/Fäuste sind überkreuzt und liegen an der Brust an, beim Ausatmen wird der Oberkörper nach vorne gebeugt, beim Einatmen werden die Arme im rechten Winkel geöffnet. Der Körper ist vollständig gestreckt.

**Kleine Atmung:** Schulterbreiter stand, Knie leicht gebeugt, Fingerspitzen zeigen parallel zueinander „Baby wiegen“, Handinnenflächen zeigen beim Einatmen nach oben, mit der Nase Einatmen bis zur Brust, beide Hände auf Brusthöhe wenden und durch den Mund ausatmen. Hände werden bis auf Hüfthöhe abgesenkt.

**Große Atmung:** Beine sind etwas mehr als Schulterbreit aufgestellt. Die Arme schöpfen die Luft zwischen den Beinen nach oben (Einatmen). Die Arme werden zur Seite ausgestreckt (Ausatmen).

---

<sup>8</sup> Vgl. Kronmüller, Christian: Shaolin Quan Kung-Fu, Die Einheit von Körper und Geist, Books on Demand Verlag, Norderstedt: 2005, S. 33-35

## Quellen- / Literaturverzeichnis

C. Hu., Jason: *Traditionelle chinesische Kultur in Taiwan (20), Chinesisches Kung-Fu (Broschüre)*, Druckerei Offprint, München: 1992

Minick, Michael: *Kung-Fu. Heilgymnastik und Fitnessstraining für Körper, Geist und Seele (2. überarbeitete Neuauflage)*, Otto Wilhelm Barth Verlag, Wien: 1986

Pilguy, Sabina: *So fördere ich mein Kind, Yoga mit Kindern, Übungen und Fantasiereisen zu Hause erleben (1. Auflage)*, Ravensberger-Verlag, Berlin: 2002

Tegner, Bruce: *Kung-Fu, Grundlagen- Technik und Einführung in Tai-Chi*, Falken-Verlag, Wiesbaden: 1973

Yim, Christopfer: *Kung-Fu 1, Legende-Philosophie-Grundtechniken (überarbeitete Auflage)*, Falken-Verlag, Niedernhausen: 1991

## Empfehlenswertes Videomaterial

Fausttechniken in Reiterstellung:

[http://www.youtube.com/watch?v=RQPyQ\\_gSEmU&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=RQPyQ_gSEmU&feature=related)

Vorschulkinder:

<http://www.youtube.com/watch?v=AW46bBkz8NY&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=bG6dXBZHDgw&feature=related>

[http://www.youtube.com/watch?v=qwOXuO\\_82KM&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=qwOXuO_82KM&feature=related)

Choreografie von Kindern:

<http://www.youtube.com/watch?v=qgy4cGdb2hU&feature=related>

## Zur Einbettung von Kung-Fu in eine Bewegungsgeschichte

**Kinofilm:** Kung-Fu Panda (2008), Kung-Fu Panda 2 (2011)



Hauptcharaktere: Affe, Tiger, Kranich, Panda, Gottesanbeterin und Schlange