

KUNG FU TOA IN DEUTSCHLAND

(3. Abschnitt)

Die verschiedenen Stellungen von der Kampfkunst TOA



Philosophie, Aufwärmung und Krafttraining ohne Geräte, Verteidigungen und Angriffe mit Hand- und Fußtechniken, Körperverhärtung, Selbstverteidigung, Ausführliche Darstellung u. Erklärung der 1., 2. u. 3. Stufe (Formen) von TOA, Aufgelistete 702 Kicktechniken der 7 Stufen von TOA mit den Anwendensrichtungen,

**Copyright 2004 by Babak Tawassoli
Ab 2012 neue ISBN 978-3-00-036956-8**

Alle Rechte einschließlich der Übersetzung vorbehalten.

Ohne schriftliche Genehmigung des Autors Babak Tawassoli darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Weise reproduziert werden.

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch wurde auch komplett auf Persisch (2005), Englisch (2013) und Portugiesisch (2014) übersetzt und zum freien Download (kostenlos) im Internet zur Verfügung gestellt.

Mehr Infos im Internet unter:

<http://www.kungfuto-a.de>

Mail: babakt64@yahoo.de

Ich widme dieses Buch meiner Frau, meinen Eltern, Geschwistern und allen Kampfkunstliebhabern.

Inhaltsverzeichnis des Buches "Kung Fu TOA in Deutschland"

Dieses Buch ist zum freien Download (kostenlos) in 12 Abschnitte und 589 Seite (A4)

1. Abschnitt: Philosophie von der Kampfkunst TOA	54 Seite
2. Abschnitt: Die Aufwärmung, Kondition, Gymnastik, und Krafttraining ohne Geräte	44 Seite
3. Abschnitt: Die verschiedenen Stellungen von der Kampfkunst TO'A	17 Seite
4. Abschnitt: Die Handtechniken von Kung Fu TO'A	69 Seite
5. Abschnitt: Die Kicktechniken von Kung Fu TO'A	70 Seite
6. Abschnitt: Die Körperverhärtung von Kung Fu TO'A	30 Seite
7. Abschnitt: Kampf und Selbstverteidigung von Kung Fu TO'A	72 Seite
8. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 1. Stufe (Ana-Toa)	47 Seite
9. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 2. Stufe (Ata-Do)	53 Seite
10. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 3. Stufe (Su-To)	62 Seite
11. Abschnitt: Aufgelistete 702 Kicktechniken der 7 Stufen von TOA mit den Anwendensrichtungen	35 Seite
12. Abschnitt: Einige der bekanntesten Meister aus Persien (Iran)	36 Seite

Seit Januar 2007



Inhaltsverzeichnis

(3. Abschnitt)

	Seite
Die verschiedenen Stellungen von der Kampfkunst TO'A	4
1. Stellung "Kami-Sema"	4
2. Stellung "Rato" oder Königfalkenstellung	5
Chinno oder das Kraftverteilen	5
"Großer Rato" od. "Rato von Su-To"	7
"Kleiner Rato" od. "Wachsamkeitsstellung"	7
3. Stellung "Yetteh-Rato"	10
4. Stellung "Horaima-Rato"	10
Kleiner Horaima-Rato bzw. Katzenstellung	11
5. Stellung "unklassische Rato"	12
6. Stellung "Verdrehte Yetteh-Rato"	13
7. Stellung auf ein Bein od. "Tu-Ma-Rato"	14
8. Tiefe Stellung od. "Kuai-Ma-Rato"	15
9. Stellung "Abwehr-Rato"	16
10. Sitzende- bzw. liegende Stellung	16



3. Abschnitt

Die verschiedenen Stellungen von der Kampfkunst TO'A

Einer der wichtigsten Punkte der klassischen Techniken ist die Grundstellung, die hier in unterschiedlichen Variationen vorgestellt wird.

Alle diese Grundstellungen vereinfachen das Erlernen der verschiedenen Kick- und Handtechniken und ihre Kombinationen miteinander.

Die richtige Körperhaltung beim Trainieren kann jedem Kung Fu Kämpfer helfen, sich leichter und schneller zu bewegen und seine Kampftechniken dementsprechend genauer und kraftvoller zu benutzen.

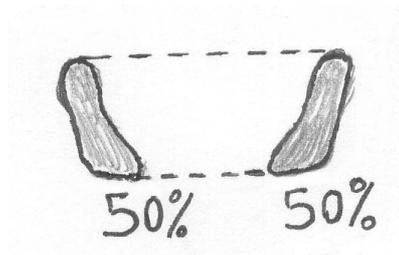
Natürlich sollte ein Kung Fu Anfänger zuerst lernen, wie er während des Trainings am besten mit der Ausbalancierung seines eigenen Körpergewichts bzw. mit der Schwerkraft umgehen sollte.

Deswegen haben einige klassische Grundstellungen nicht nur den Effekt, die Kraft der Beinmuskulatur zu verstärken und die Bewegungsabläufe eleganter zur Geltung zu bringen, sondern sie können auch dem Kämpfer helfen, um nach einer Weile regelmäßiger Übungen seinen eigenen und idealen Stilsstil bei Sparringskämpfen zu entwickeln.

1. Stellung "Kami-Sema": Man steht ganz aufrecht. Der Abstand zwischen den Füßen bzw. den Fersen entspricht der eigenen Schulterbreite. Die Fußspitzen sind ein wenig nach innen gewandt. Die Fußsohlen bzw. Schuhsohlen haften fest auf dem Boden. Die Fäuste werden vor dem Bauch gehalten und der Abstand zwischen den Fäusten entspricht einer Faustgröße. Die Augen blicken ohne zu zwinkern nach vorne (Bilder 1 bis 1b).

1

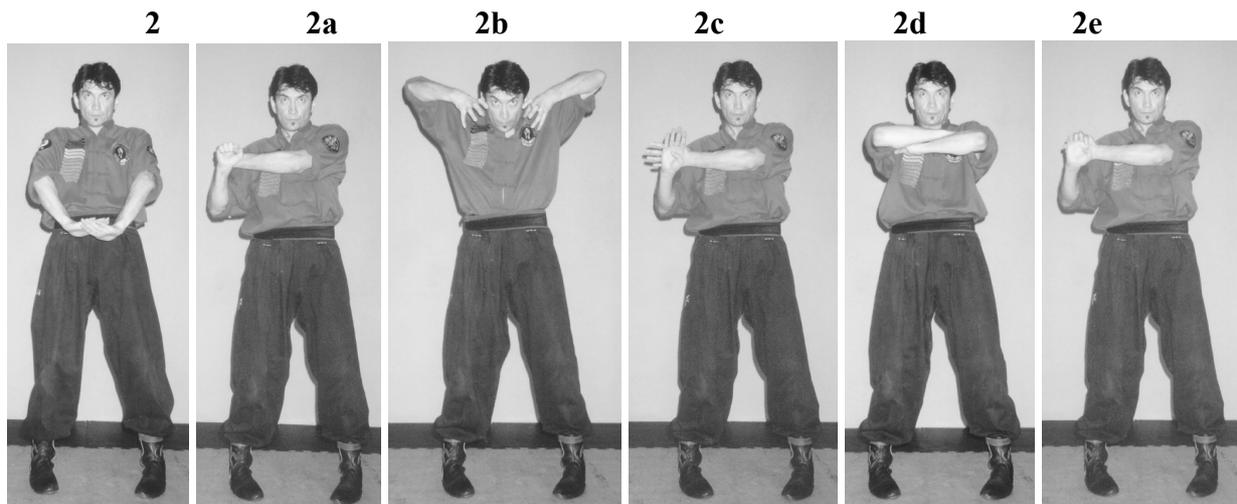
1a



1b

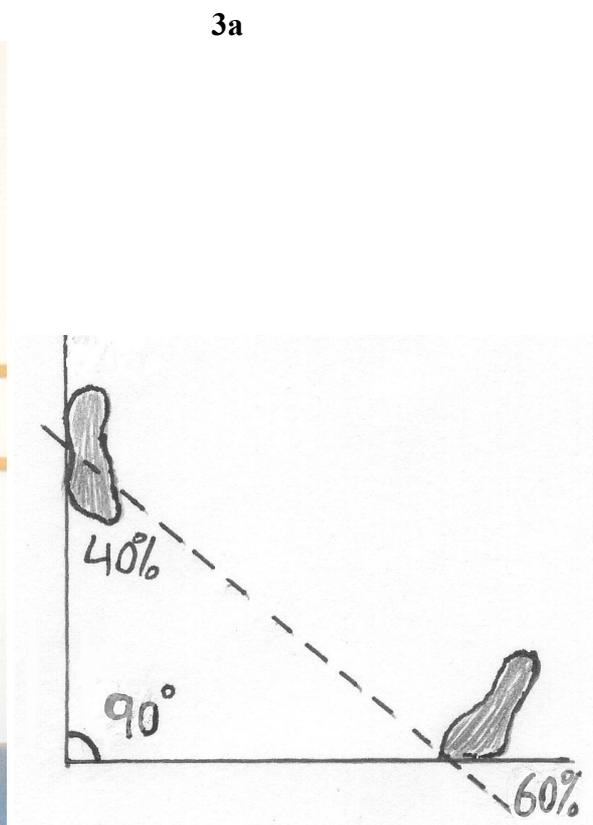


Einige Gado-Techniken bei der Stellung Kami-Sema (Abb. 2 bis 2e).



2. Stellung "Rato" oder Königfalkenstellung: Der Oberkörper steht ganz aufrecht. Ein Bein ist schräg nach hinten zurückgezogen. Der Abstand zwischen den Füßen entspricht der eineinhalbfachen Schulterbreite. Das vordere Bein ist ein wenig vom Knie aus geknickt, das hintere Bein ist ganz gestreckt. Die vordere Fußspitze ist etwas nach innen gerichtet, der hintere Fuß zeigt gerade nach vorne. Die Gewichtsverteilung liegt zu etwa 60% bis 70% auf dem vorderen Fuß und zu 30% bis 40% auf dem hinteren Fuß. Die Sohlen stehen fest auf dem Boden (Bilder 3,3a).

Chinno oder das **Kraftverteilen**: Die Hände zeigen nach außen mit je etwa 45 Grad Winkel zum eigenen Körper. Die Distanz zwischen den Fäusten ist etwa doppelt so weit, wie die eigene Schulterbreite. Diese Händeposition heißt **Chinno** oder das **Kraftverteilen** (Bilder 3,3a).



“Großer Rato” od “Rato von Su-To”: Diese Stellung ist für die Verstärkung der Beinmuskulatur, Hüfte und Taille und sie wird in 3. Stufe (Su-To) verwendet. Bei dieser Stellung distanzieren sich die Füße zueinander mehr als normale Rato-Stellung. Zum Verstärken den Kicktechniken wird diese Stellung in 5. Stufe (Mayan-Na) eingesetzt, dass es die Übung von 5. Stufe sehr schwer macht.

Königfalkenstellung



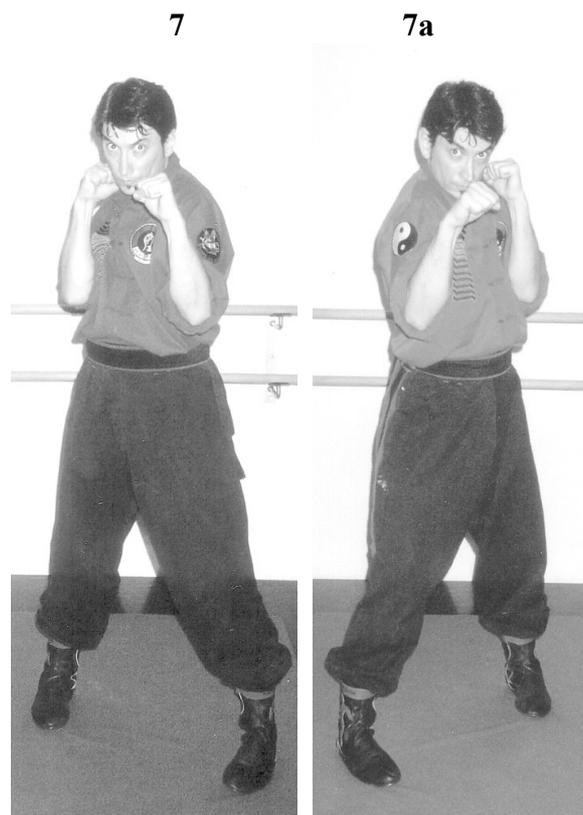
“Kleiner Rato“ oder “Wachsamkeitsstellung“: Die Beine nähern sich zueinander und stehen direkt unter dem Körper. Man steht höher als bei der normalen Rato-Stellung, dadurch ist man beweglicher. Es ist eine sehr gut geeignete Stellung, um die allgemeinen Handtechniken mit Fäusten und Fingerstichen beim Kämpfen oder Sparring zu benutzen (Abb. 6).

6

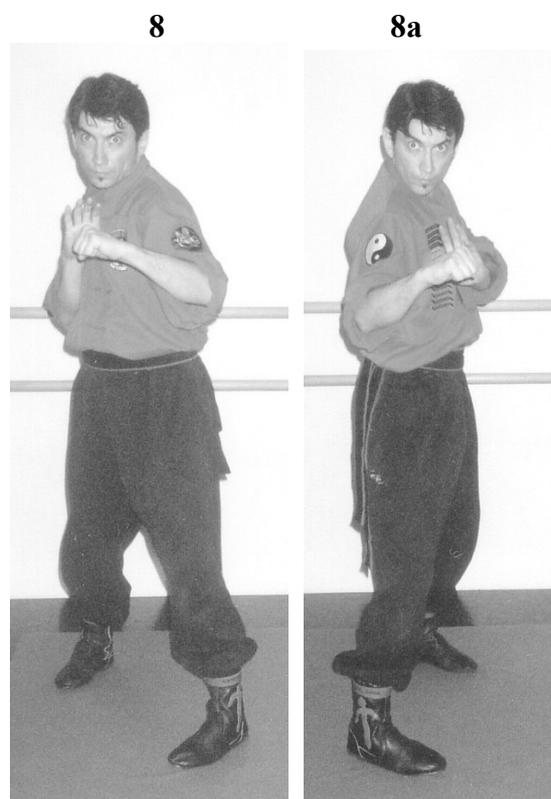


7

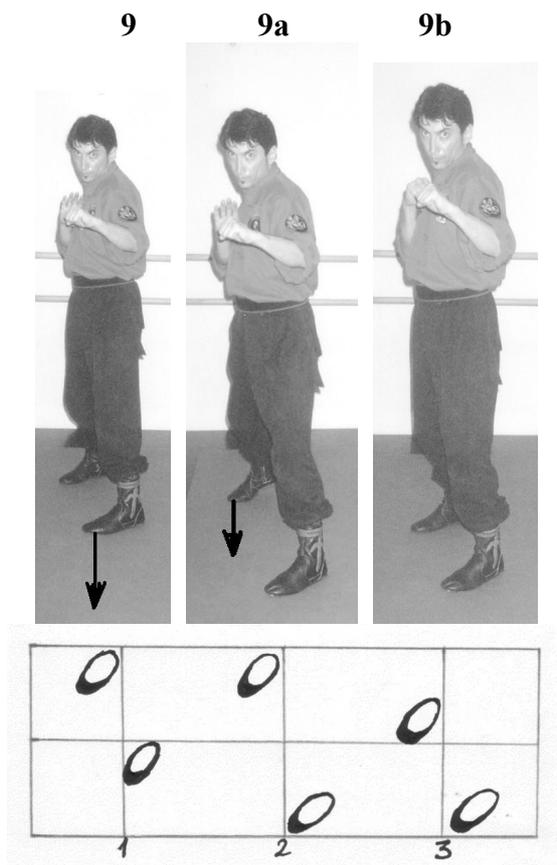
Die erste Art der Kleinen Ratostellung zeigt Abb. 7 für Rechtshänder und Abb. 7a für Linkshänder.



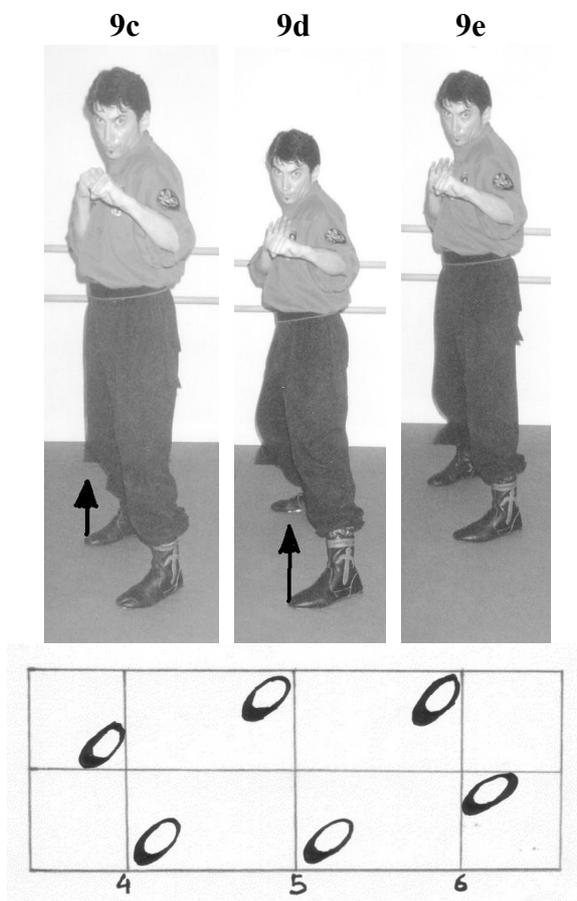
Die zweite Art der Kleinen Ratostellung zeigt Abb. 8 für Rechtshänder und Abb. 8a für Linkshänder. Der hintere Fuß dreht sich ein wenig nach außen und beide Knie beugen sich minimal für einen besseren Gewichtsausgleich und mehr Beweglichkeit.



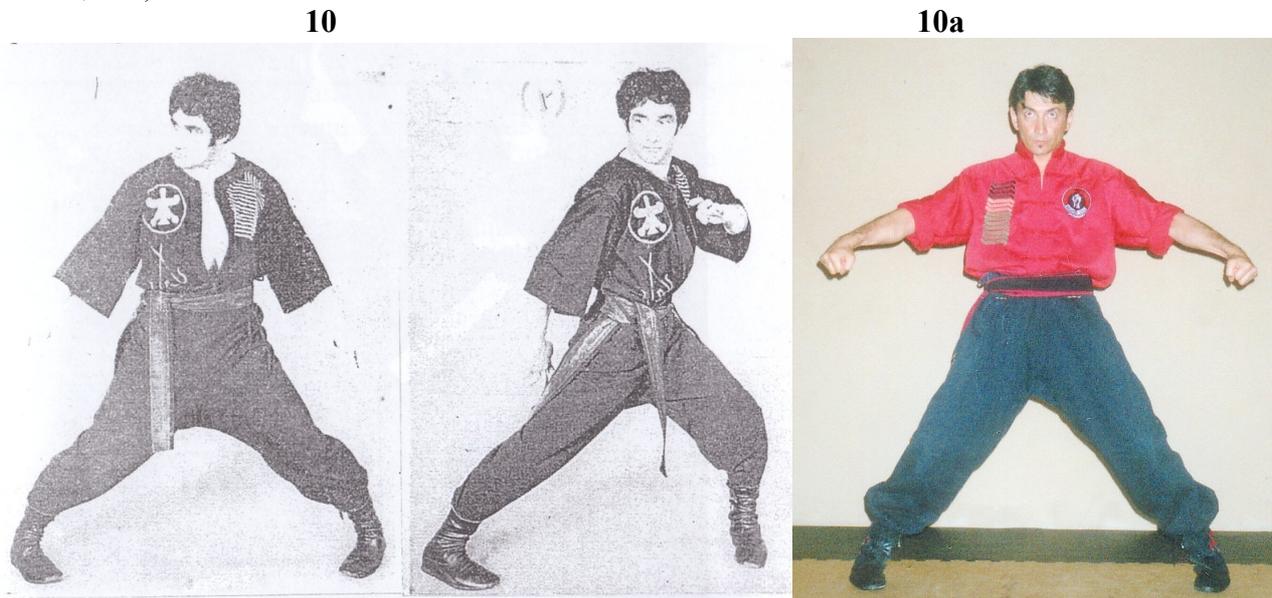
Vorwärtsbewegung mit der Kleinen Ratostellung (Abb. 9 bis 9b).



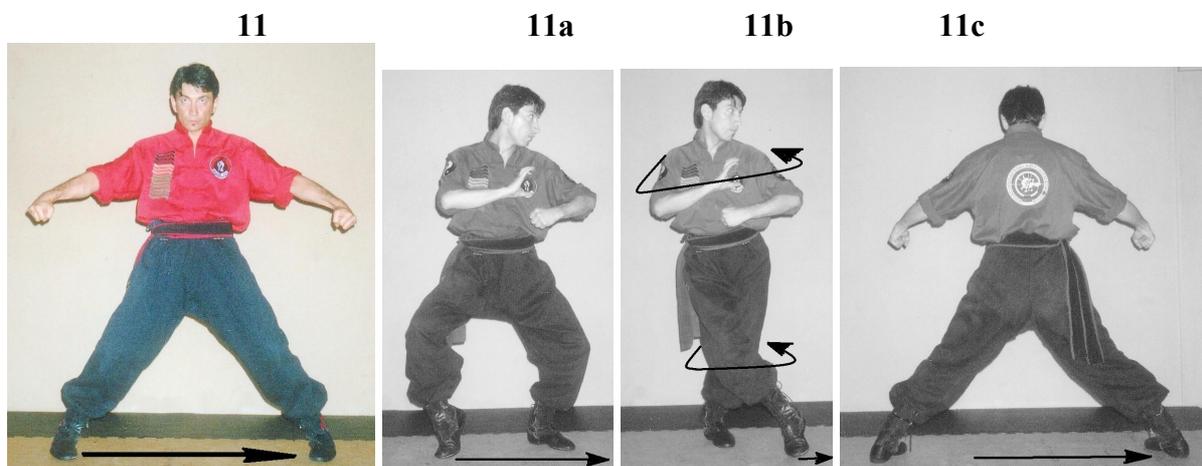
Rückwärtsbewegung mit der Kleinen Ratostellung (Abb. 9c bis 9e).



3. Stellung "Yetteh-Rato": Der Oberkörper steht ganz aufrecht. Die Füße gehen seitlich auseinander. Der Abstand zwischen den Füßen entspricht dem 1,5 fachen der eigenen Schulterbreite. Die Fußspitzen sind ein wenig nach innen abgewandt. Beide Beine sind etwas in den Knien gebeugt. Die Gewichtsverteilung ist in der Regel auf beide Füße gleichmäßig. Die Fußsohlen bzw. Schuhsohlen haften fest auf Boden. Die Position der Hände ist hier "Chinno". Die Bauchmuskulaturen sind gespannt. Yetteh-Ratto ist die optimale Stellung für den Widerstand gegen seitlichen Druck aber auch für Seitenkicken zum Körper und Kopf des Gegners. Die Gewichtsverteilung kann auch auf beide Füße etwa 60% zu 40% sein (Bilder 10, 10a).

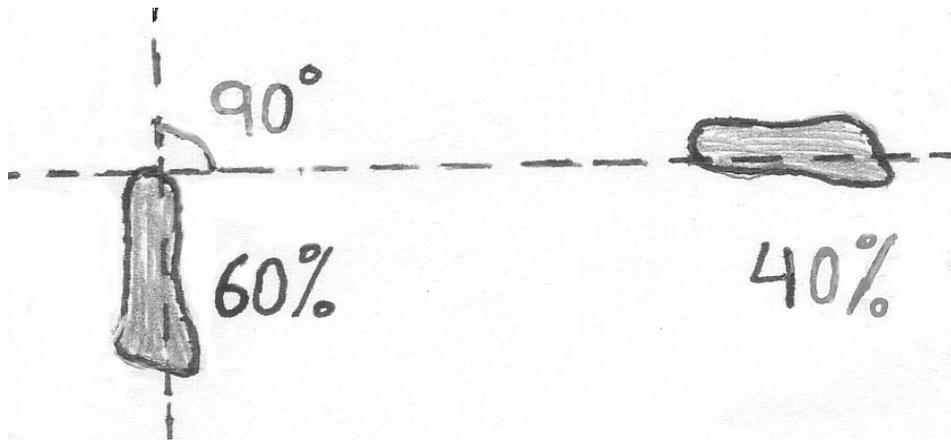


Um von der Stellung "Yetteh-Rato" einen Schritt nach vorn zu gehen, sollte das hintere Bein nach vorn gezogen und nicht gehoben werden (Bilder 11 bis 11c).

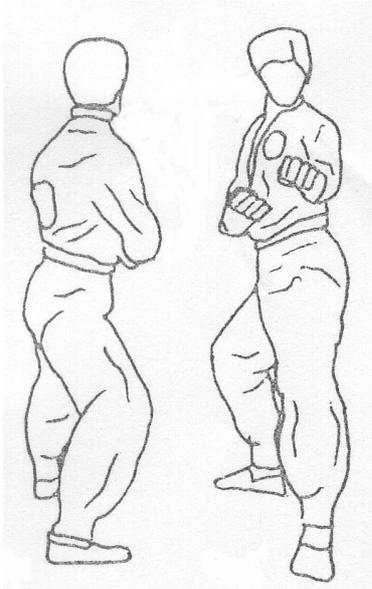


4. Stellung "Horaima-Rato": Der Oberkörper steht ganz aufrecht. Die Füße kreuzen sich entlang der Fußlinien in einem Winkel von etwa 90 Grad. Der Abstand zwischen den Füßen entspricht etwa dem 1,5 fachen der eigenen Schulterbreite. Beide Beine sind geknickt. Das Gewicht verteilt sich zu etwa 60% auf den hinteren Fuß und zu 40% auf den vorderen Fuß. Beide Fußsohlen bzw. Schuhsohlen haften fest auf Boden. Es ist sehr gut geeignet zum Seiten- und Drehkicken.

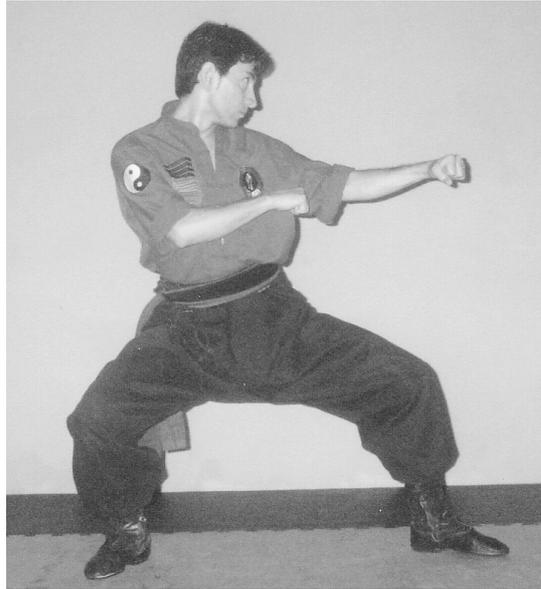
Beim Horaima-Rato unterscheidet man zwei Stellungsvarianten: Normaler Horaima-Rato: (Bilder 12,12a), Großer Horaima-Rato: (Bild 12b).



12



12a

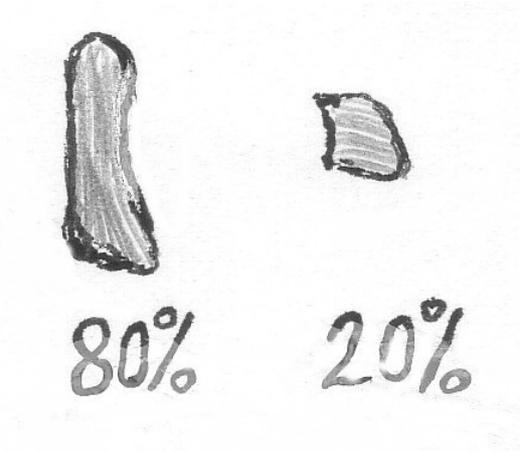


12b



Kleiner Horaima-Rato bzw. Katzenstellung: Das Gewicht verteilt sich zu etwa 80% auf den hinteren Fuß und zu 20% auf den vorderen Fuß. Es ist sehr gut geeignet zum Drehkick, zum Angriff mit dem vorderen Fuß, zur Drehfaust mit Matto usw. (Bilder 13 bis 13c).

13



13a



13b



13c

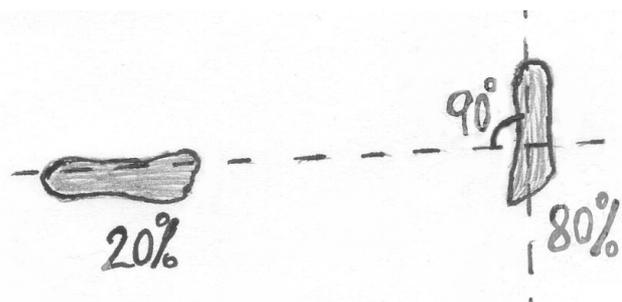


5. Stellung „unklassische Rato“: Es gibt 2 unterschiedlichen Varianten des Unklassischen Rato. Entlang der Fußlinien kreuzen sich die Füße bei einem Winkel von etwa 90 Grad. Der Abstand zwischen den Füßen entspricht etwa dem 1,5 fachen der eigenen Schulterbreite. Eines der Beine ist etwas im Knie gebeugt, das andere Bein ist ganz gestreckt. Gewichtsverteilung verhält sich etwa 80% zu 20% (Bilder 14, 14a).

14



14a

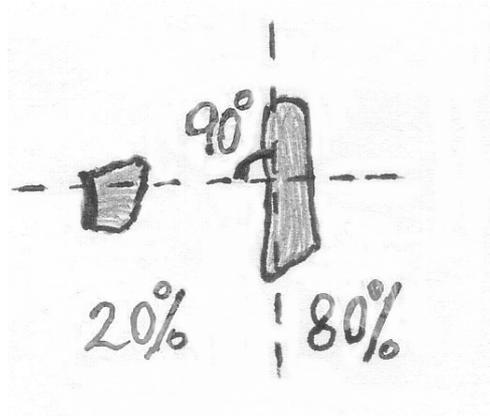


Die andere Variante ist das „Kleine Unklassische Rato“: Hier sind beide Beine im Knie gebeugt und die Knie stehen dicht nebeneinander, um den Unterleib zu schützen. Diese Stellung ist ideal zum Tieftritt zum Knie und Schienbein, zum Drehfußtritt zum Kopf und Körper (Ossaya-Yad-Kietto) oder zur Drehfaust mit Matto zum Kopf des Gegners, der hinter dem Rücken steht (Bilder 15, 15a).

15



15a



6. Stellung "Verdrehte Yeteh-Rato": Hier wird das Knie des hinteren Beins hinter dem Knie des vorderen Beins platziert. Der vordere Fuß steht mit der ganzen Sohle auf dem Boden, die Ferse des hinteren Beines ist angehoben.

Gewichtsverteilung liegt zu etwa 60% auf dem vorderen Fuß und zu 40% auf dem hinteren Fuß. Diese Stellung muss im Nahkampf besonders schnell verwendet werden. Das hintere Bein ist bereit für Seiten- oder Drehungskick (Bilder 16 bis 16c).

16

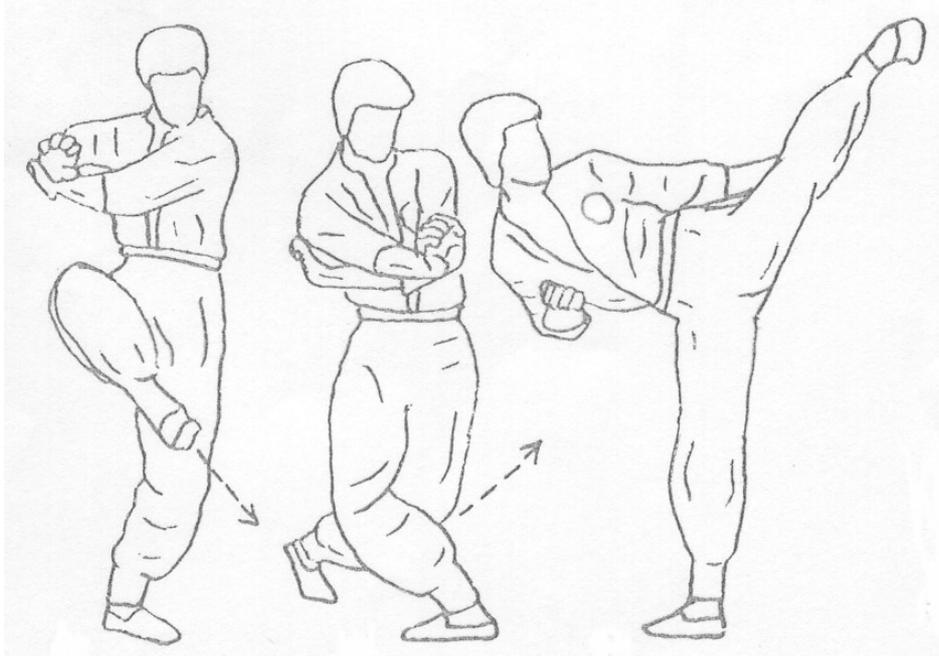


16a



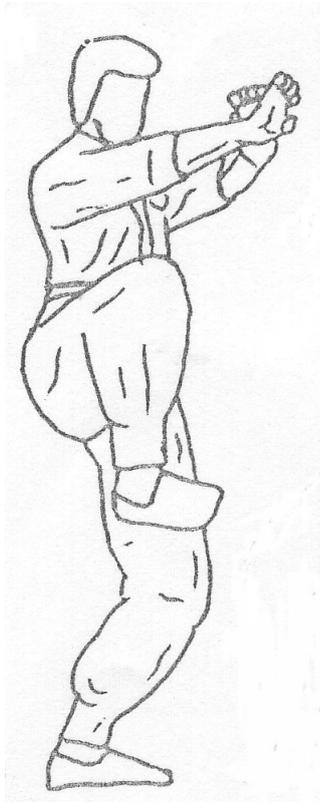
16b





7. Stellung auf ein Bein od. "Tu-Ma-Rato": Hier wird das gesamte Körpergewicht auf ein Bein gestellt. Dieses Bein wird im Knie etwas geknickt, um besseren Gewichtsausgleich zu haben. Diese Stellung ist zur Verteidigung gegen tiefe Tritte, Angriffe mit Waffen etc. geeignet. Aus dieser Position heraus sind Kicktechniken sehr einfach auszuführen (Bilder 17, 17a).

17



17a



Zur Verstärkung von „Tu-Ma-Rato“ übt man mit einem Partner (Abb. 18).

18



8. Tiefe Stellung od. „Kuai-Ma-Rato“: Hier liegt 70% des Körpergewichts auf dem vorderen knienden Bein. Diese Stellung wird hauptsächlich für Angriffe auf den unteren Körperbereich verwendet (Bilder 19,19a).

19



19a



9. Stellung "Abwehr-Rato": Zum Abwehren verlagert sich das ganze Oberkörpergewicht auf das hintere Bein, der Körper senkt sich so schnell wie möglich ab. Das andere Bein bleibt gestreckt und mit der ganzen Sohle auf dem Boden (Abb. 20).

20



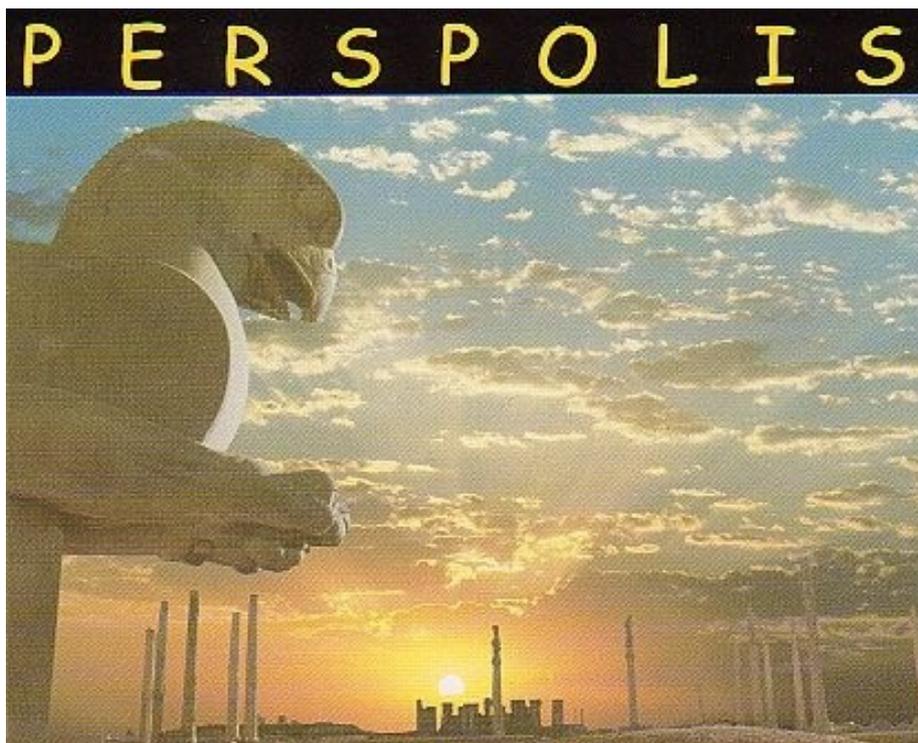
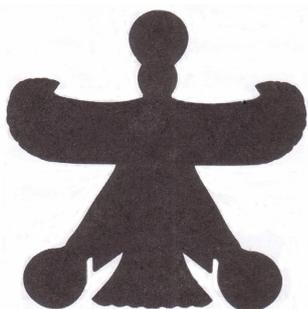
10. Sitzende- bzw. liegende Stellung: In diesen beiden Stellungen wird versucht, den eigenen Kopf vor einem Angriff eines stehenden Gegners zu bewahren und gleichzeitig seinen Unterleib zu attackieren (Abb. 21).

21



16

Um die korrekten Bewegungsabläufe aller Stufen Schritt für Schritt zu erläutern, wird das Verfassen mehrerer Bücher nötig sein, was mir mit Gottes Hilfe auch gelingen wird.



**Wenn du zu dir kommst,
erreichst du die göttliche Kraft.
Also komm zu dir!**

Persisches Gedicht

Hoch lebe der Frieden und die Kunst in der ganzen Welt!

TO'A

Mehr Infos im Internet unter:

<http://www.kungfuto-a.de>

Mail: babakt64@yahoo.de