

Choy Lay Fut Kung Fu

Band 1



蔡李佛功夫

五輪馬

馮亞文師父

5 Räder Stellungsform –
Grundlagentraining im Choy Lay Fut
von Sifu Michael Punschke

INHALT



Vorwort	Seite	5
Geschichte – Choy Lay Fut Kung Fu	Seite	8
Einführung in die 5 Räder Stellungsform	Seite	13
• Kapitel 1 – 7		
Rad 1		
• Kapitel 8 – 33	Seite	29
Rad 2		
• Kapitel 34 – 48	Seite	61
Rad 3		
• Kapitel 49 – 62	Seite	111
Rad 4		
• Kapitel 63 – 85	Seite	119
Rad 5		
• Kapitel 86 – 84	Seite	145



Wenn wir heutzutage das Kung Fu durch die Medien und Shaolin Vorführungen mit unbesiegbaren Kampf Mönchen kennen lernen, wird uns leider nur noch das gezeigt was wir eigentlich sehen möchten: Show und Action mit einem Hauch von asiatischer Mystik. Dies hat auch seit Jahren die Volksrepublik China erkannt und vermarktet den Erfolgsartikel Shaolin und Wu Dang. Mittlerweile gibt es sogar originale Tai Ji Quan aus dem Shaolin Tempel....stammte nicht Tai Ji Quan aus Wu Dang? Oder wie wäre es mit Shaolin Seminare für Manager! Der Markt gibt noch viel her

Für diejenigen, die realistisch bleiben und an sich selbst arbeiten möchten, ist dieses vorliegende Kung Fu Buch gedacht.

Wie die meisten traditionellen Kung Fu Systeme, hat auch das Choy Lay Fut System in dem hier beschriebenen Buch seinen Ursprung im Shaolin (Siu Lam) Tempel. Wir finden in diesem Buch aber keine geheimen und tödlichen Techniken, sondern nur die notwendigen Grundlagen und den erforderlichen Schlüssel, damit wir unseren Körper in Zukunft auf die richtige Kung Fu Weise einsetzen können. Die Technik (oder Schlüssel) können wir nicht kaufen (auch nicht mit einer Shaolin Trainingsreise in die VR China), sondern das Geheimnis liegt in uns selbst, diesen Schlüssel zu schmieden und zu formen.

Dieses Kung Fu Buch, basiert auf einer alten Sammlung von Übungen und Formeln aus dem Choy Lay Fut (f) Kung Fu, die ursprünglich von Meister Poon Fen niedergeschrieben wurden und aus der Ging Mui Linie des Choy Lay Fut stammen. Diese Texte wurden aus dem Chinesischen übersetzt, überarbeitet und mit ausführlichen Erklärungen und Bildern versehen, um den Lesern und Schülern die Übungen praktisch und verständlich zu erklären. Für diejenigen, die sich für die chinesische Sprache und Schriftzeichen interessieren, sind die Überschriften der Kapitel auf Kantonesisch und darunter in Mandarin (Hanyue Pinyin) beschrieben. Da dieser Text auf alte Formeln basiert, ist er am Anfang teilweise nicht so leicht zu verstehen und wird uns erst im Laufe der Übungszeit verständlich werden.

Die Handform (Ng Leun Ma) arbeitet mit sehr wenigen Fausttechniken, sondern vielmehr an den Prinzipien, wie sich der Körper im Choy Lay Fut Kung Fu zu bewegen hat. Daher wird sie auch als Schlüsselform bezeichnet, da sie das Fundament für unsere späteren Techniken aufbaut. Möchten wir die nächste Tür öffnen – die Ng Leun Cheui, benötigen wir diesen ersten Schlüssel. Wir können das Choy Lay Fut auch ohne diese Formen erlernen, werden es aber nie richtig verstehen.

Nun zu einigen Tatsachen, die oft Diskussionen hervorrufen:

Viele Meister und Lehrer, die heute auf der ganzen Welt Choy Lay Fut Kung Fu unterrichten, lehren diese Form – die Ng Leun Ma (5 Räder Stellungsform), auf die unterschiedlichste Art und Weise. Es ist keine Frage wer richtig oder falsch ist, es zeigt uns nur die unterschiedlichsten Wege und Interpretationen, die über die vielen Jahre entstanden sind. Wir sollten uns auch nicht daran festhalten, welche Variation dieser Form die Bessere oder die Ursprünglichste ist.



Ein Grundsatz im Boxen lautet:

Übe erst die Stellungen (Jaat Ma), bevor die Fausttechniken geübt werden. Ernsthafte Übung in den Stellungen ist eine Grundlage im Kung Fu, auch im Choy Lay Fut Kung Fu ist das keine Ausnahme.

Die Stellungen werden in tiefe und hohe Stellungen unterteilt. Die Anfänger sollten als Grundlage mit den tiefen Stellung beginnen, damit die Kraft sich in den unteren Gliedmaßen entwickeln kann. Zu tiefe Stellungen aber, behindern auch die Bewegungen. Hohe Stellungen sind zu schmal, aber sehr beweglich und begünstigen das Kämpfen. Wenn die Leistungsfähigkeit (Kraft und Ausdauer) in den tiefen Stellungen nicht erreicht wird (bevor die hohen Stellungen geübt werden), dann werden die Schüler die Stellungen und Schritte als instabil und quälend empfinden.

Die ersten Stellungstechniken werden in der Ng Leun Ma (5 Räder Stellungen Form) gelernt. Ng Leun Ma enthält tiefe und hohe Stellungen und die Bearbeitung wird in Taai Gik (Tai Ji), Leung Yi (zwei Formen: Yin und Yang Konzept), Saam Choy (3 Kräfte: Himmel, Erde und Mensch), Sei Cheung (4 Phasen), und Pak Kwa (8 Diagramme) unterteilt. Die Anwendungen der Stellungen gleichen einem rotierenden Rad im vorwärts und rückwärts gehen, nach rechts und links wenden, ausweichen und umgehen. Die Stellungen beinhalten Sei Ping Ma (Reiterstellung), Chin Si Ma (Seidenspulen Stellung), Lok Gwai Ma (Kniende Stellung), Ji Ng Ma (Pfeil und Bogen Stellung), Diu Tai Ma (Leere Stellung), Gwai Ma (Einfangende Stellung) etc. Wenn die Fußarbeit mit den Stellungen kombiniert wird, entstehen viele Variationen und raffinierte Aktionen.

Die sogenannte Form Ng Leun Ma (5 Räder Stellungen Form) beinhaltet 5 Teile oder Runden, jeder Teil steht für ein Rad. Daher wird sie als 5 Räder Stellungen Form bezeichnet. Es werden fünf unterschiedliche Aspekte geschult, die ständig wechseln wie ein Rad.

Diese Runden stehen für:

- 1) Beide Hände an der Taille - ist die Runde der Form,
- 2) Der Körper und die Taille dreht nach links und rechts - ist die Runde der Stellung,
- 3) Der linke und rechte Arm schlägt (auf- und abspulen) - ist die Runde der Hände,
- 4) Diu Ma (den Fuß heben) - ist die Runde der Beine,
- 5) In Sei Ping Ma (Reiterstellung) öffnen - ist die Runde der Schritte.

Der Begründer des Choy Lay Fut Kung Fu, Chan Heung-Gung, vereinte die Stellungsmethoden aus dem südlichen und nördlichen Kung Fu zu einem Stil und entwickelte diese spezielle Grundlagenform für den Anfänger; zusammen mit der zweiten Form, der 5 Räder Faust Form (Ng Leun Chui), stehen sie für die Grundlagen im Choy Lay Fut. Sie sind der Schlüssel und der einzig wahre Weg um das Choy Lay Fut Kung Fu zu erlernen.

第九式 向東轉打右膊勢



Heung Dung Juen Da Yau Bok Sai Xiang Dong Zhuan Da You Bo Shi

Richtung Osten drehen und
mit dem rechten Arm schlagen

Formel:

Durch das Drehen der Taille und das Schlagen mit dem Arm wird die Kraft fest und entspannt, von dort baut sich die Energie in Taille und Stellung auf; durch die Übung erkennen wir die wahre Essenz, vergleichbar mit einem kleveneren Affen wird die Taille lebendig und die Stellung flink.

Bild:

Fortsetzung der vorherigen Bewegung. Der Sei Ping Ma bewegt sich nicht, nur dann sollte die Taille und Arm nach rechts (in Richtung Osten) drehen, der Kopf folgt der Bewegung nach rechts, die Augen sehen vorwärts (siehe Bild).

Ziel:

Das Drehen der Taille muß Weichheit mit Festheit verbinden, die Kraft sollte nicht ohne Geist ausgeführt werden. Verspannungen müssen vermieden werden. Dies ist ein bedeutender Punkt, um die Grundlagen korrekt zu erfüllen.

Bedeutung:

Die Bedeutung dieser Haltung liegt in der Übung, die Taille und den Arm zu drehen. Die Taille und die Arme sind elastisch und erwecken damit die Energie zum Leben.

Anmerkung:

Im Choy Lay Fut Kung Fu beginnen wir mit dem Lockern der Schultern, die Stellung zu öffnen und mit dem Arm zu schlagen (†). Jede traditionelle Choy Lay Fut Schule lehrt dem Schüler als erstes die Formen Ng Leun Ma und Ng Leun Cheui (auch bekannt als Jaat Ma Che Kuen).

(†) Da Bok – bedeutet Schulter und oberer Arm drehen sich nach links oder rechts.

第二十四式 後吞右馬打左膊



Hau Tan Yao Ma Da Jo Bok Hou Tun You Ma Da Zuo Bo

Die Stellung zieht nach rechts zurück
und schlägt mit dem linken Arm

Formel:

Tan Ma trainiert im Kung Fu den Schritt rückwärts, rechts und links zurückziehen sind in der Tat nicht nutzlos; mit einem Rückwärtsschritt kann sich die Person 2,50 Meter weit entfernen, der Fuß bewegt sich so kraftvoll, daß er ein Geräusch hinterläßt.

Bild:

Fortsetzung der vorherigen Bewegung. Der rechte Diu Geuk zieht ein Schritt nach hinten, zusammen zieht er den linken Fuß mit zurück; wenn dieser zurückgezogen hat, folgt das Schlagen mit dem linken Arm. Das Drehen der Taille und die Führung der Stellung wechselt in den linken Gung Jian Ma (Pfeil- und Bogenstellung); beide Handflächen verbleiben an der Taille, die Augen sehen nach links. (siehe Bild).

Ziel:

Das Zurückziehen der Stellung und mit dem linken Arm schlagen, wechselt in die linke Gung Jian Ma Stellung; die Kraft wird abgegeben wenn der Arm schlägt; der Pfeil und Bogen Schritt muß stabil sein.

Bedeutung:

Siehe Kapitel 21.

Anmerkung:

Das Choy Lay Fut Boxen erläutert, daß das Zurückweichen beweglich sein muß. Ein Ausfallschritt nach vorn kann bis zu 3,30 Meter, ein Schritt zurück kann bis zu 2,50 Meter betragen; dies ist eine große Eigenschaft. Der Wunsch dieses Ziel zu erreichen, erfordert viel fleißiges Üben im Kung Fu.

第二十九式 回頭望右穿撓手



Wui Tau Mong Yau Chuen Naau Sau

Hui Tou Wang You Chuan Nao Shou
Der Kopf dreht und rechte Chuen Naau Hand

Formel:

Den Kopf dreht und sieht auf die rechte Chuen Naau Hand, der Sei Ping Ma muß stabil sitzen und darf sich nicht bewegen; in dieser Form kommt die Handfläche als Tigerkrallen Technik heraus, wie ein Tiger der kraftvoll zuschlägt und nichts zurückhält.

Bild:

Fortsetzung der vorherigen Bewegung. Der Körper dreht und der Kopf wendet, die Stellung wechselt in den Sei Ping Ma. Während die rechte Hand als Brücke sinkt wird der Ellenbogen gebeugt, die rechte Handfläche wechselt zur Tigerkrallen Technik heraus, wie ein Tiger der kraftvoll zuschlägt und nichts zurückhält. zurelben Zeit schützt die linke Handfläche den rechten Ellenbogen, die Augen sehen nach rechts (siehe Bild).

Ziel:

Es wird in den Sei Ping Ma gewechselt, der Körper wendet und gleichzeitig kommt der Chuen Naau heraus. Hand und Ellenbogen müssen sinken, der Unterarm muß sich drehen und rollen, Handfläche und Kopf sind auf einer Ebene, die Kraft liegt in den Fingern und der Handfläche.

Bedeutung:

Die Bedeutung dieser Haltung liegt in der Übung der Chuen Naau Hand (1). Ursprünglich wurden die Taille und die Stellung im Kung Fu behandelt, jetzt wird ein Schritt weitergegangen und es werden nun drei grundlegende Übungen (die Taille, die Stellung und die Brücke) koordiniert.

Anmerkung:

Bis Kapitel 28 wurden die Taille, Stellung und Arme trainiert; nun beginnt die Stufe der Kiu Sau (Brückentechniken). Im Choy Lay Fut ist Chuen Naau Sau die grundlegende Technik der Brückenhande.

(1) Chuen Naau Sau – bedeutet, daß die Hand und der Arm dreht, dann aufwärts rollt und durchdringend herausgeht. Die Handfläche wechselt zur Tigerkrallen, einer schöpfenden und greifenden Bewegung.

第三十二式 四平馬勢右撐掌



Sei Ping Ma Sai Yao Chuan Jeung Si Ping Ma Shi You Cheng Zhang

Sei Ping Ma Stellung
und rechter Chan Jeung

Formel:

Im Sei Ping Ma kommt der rechte Chan Jeung (1) heraus, der Körper steht seitlich und die lange Brücke (Hand) schlägt gerade heraus; zur selben Zeit dreht die Taille und gibt Energie ab, die Kraft liegt in der Brücke, Arm und Handfläche.

Bild:

Fortsetzung der vorherigen Bewegung. Der Sei Ping Ma wird nicht verändert, zuerst zieht der Poon Kiu der linken Hand zur Taille zurück und wird zur Faust; zur selben Zeit wird die rechte Hand seitwärts zurückgezogen und schlägt dann seitwärts als Chan Jeung heraus. Handfläche und Schulter befinden sich auf einer Ebene, die Handfläche zeigt nach außen, die Augen sehen auf die rechte Hand (siehe Bild).

Ziel:

Der Sei Ping Ma bewegt sich nicht, die linke Faust geht zurück an die Taille, die rechte Handfläche kreist zurück zur Taille und stößt als gerade Brücke seitwärts heraus.

Bedeutung:

Die Bedeutung dieser Haltung liegt in der Übung der Chuan Jeung Technik.

Anmerkung:

Dies ist eine Schlagtechnik in seitlicher Körperhaltung. Die Ng Leun Ma Form übt an erster Stelle die Techniken der Stellungen, der Taille und der Arme. Es gibt nicht viele Handtechniken, nur einige wie Chuen Naau, Yeung Kiu, Poon Kiu, Kam Sau (Fu Jaau), Chuan Jeung, Daan Lan, Gwa Chui, Chaap Chui etc. Diese wenigen Handtechniken üben die Grundlage für die nächste Form, Ng Leun Chui.

(1) Chan Jeung – bedeutet, daß die Handfläche bis an die Seite auf Ohnhöhe gehoben und dann schräg herausgeschlagen wird.

第十式 收右馬吊腳卸膊



Sau Yau Ma Diu Geuk Se Bok Shou You Ma Diao Jiao Xie Bo

Der rechte Fuß zieht in Diu Ma zurück
und der Arm sinkt

Formel:

Zusammen in der Diu Ma Stellung sinkt der Arm, der Körper lehnt seitwärts und der Ellenbogen folgt nach unten; aus der Taille und der Stellung wächst die Fähigkeit; eines Tages werden die Fäuste und Füße noch flinker.

Bild:

Fortsetzung der vorherigen Bewegung. Der rechte Fuß wird zurückgezogen und nimmt die Diu Geuk (1) Stellung ein, zur selben Zeit neigt sich der Körper mit dem rechten Arm zur Seite, die Zehenspitzen stehen zusammen mit dem Knie auf einer Linie, die Augen sehen vorwärts (siehe Bild).

Ziel:

Der rechte Fuß ist leer (sein Gewicht) und der linke Fuß ist voll (mit Gewicht), der Arm steht seitlich zusammen mit der Taille, beide Handflächen sollten nicht locker gehalten werden.

Bedeutung:

Diese Stellung übt die Hüftstellung und Koordination, von dort aus wird auch die Kraft der Taille gestärkt.

Anmerkung:

Das Sinken (2) und Schlagen mit dem Arm, ist eine Übung, um die Fähigkeit zu bekommen, die Taille und den Arm heben und sinken zu lassen. Es ist eine Grundlagenübung um die Fäuste und Handflächen vorzubereiten. In den Klassiken heißt es: "Die Kraft entspringt aus der Taille". Daher ist es im Choy Lay Fut Boxen sehr wichtig die Taille und die Stellungen zu üben. Den Arm zu sinken und mit dem Arm zu schlagen ist einer der wichtigsten Verbindungen in der ersten Runde (Rad).

(1) Diu Geuk Ma - bedeutet beide Füße teilen sich in voll und leer auf: ein Fuß steht auf dem Boden und ein Fuß wird hochgezogen.

(2) Se Bok - bedeutet Schulter und Arm neigen zur Seite und sinken.

第五十四式 纏絲馬起打左腳



Chin Si Ma Hei Da Jo Geuk Chan Si Ma Qi Da Zuo Jiao

Aus der Seidenspulen Stellung hebt
und schlägt der linke Fuß

Formel:

Aus der Chin Si Ma Stellung schlägt der linke Fuß (1), die Kraft kommt mit großer Gewalt heraus und der Effekt wird nicht schwach sein; dies ist die vollendete Fertigkeit von Shaolin, der Schattenlose tritt beinhaltet die militärische Kriegskunst.

Bild:

Fortsetzung der vorherigen Bewegung. Beide Handflächen unterstützen die Taille, der linke Fuß wird gehoben und tritt nach vorne heraus, die Augen sehen geradeaus (siehe Bild).

Ziel:

In Chin Si Ma wird der linke Fuß gehoben und tritt unverzüglich heraus, die Kraft liegt in dem linken Spann.

Bedeutung:

Die Bedeutung dieser Haltung liegt in der Übung, mit Fußtechniken zu kämpfen. Bisher wurden in der Ng Leun Ma die Stellungen geübt und wechseln jetzt zu den Übungen der Fußtechniken. Diese Form wird auch als "Einzel fliegender Fuß" (Daan Fei Geuk) bezeichnet und erfordert, daß der Fuß aufwärts getreten wird. Die Energie ist heftig und schnell. Auf dem anderen Fuß muß fest gestanden werden.

Anmerkung:

Dieser "Einzel fliegender Fuß" kommt von hinten heraus und ist im Choy Lay Fut Boxen der "Schattenlose Tritt". Angeblich stammt diese Fußtechnik aus der nördlichen Schule der Shaolin. Chan Heung-Gung integrierte diese Technik und vereinte sie mit den Kampfkünsten der südlichen Schule, daraus entstand "Bak Teui Naam Yung" (Nördliche Füße Südliche Anwendung).

(1) Da Jo Geuk - bedeutet, daß der linke Fuß aufwärts tritt.

第六十九式 橫跪左馬打右膊



Wang Gwai Jo Ma Da You Bok Heng Gui Zuo Ma Da You Bo

Linke seitwärts kniende Stellung
und der rechte Arm schlägt

Formel:

In der linken Gwai Ma Stellung muß das Knie sinken, es ist besser hart zu trainieren und gute Eigenschaften aufzuweisen; wenn das Knie eine Person tragen kann ist das eine wahre Fähigkeit, nur dann kann es als richtiges Kung Fu gepriesen werden.

Bild:

Fortsetzung der vorherigen Bewegung. Der linke Fuß geht einen Schritt zurück, gleichzeitig dreht sich der Körper zur rechten Seite, daraufhin kriecht das linke Bein nach unten und wird zum linken Gwai Ma, beide Hände bleiben an der Taille, der Arm schlägt nach rechts, die Augen sehen vorwärts (siehe Bild).

Ziel:

Im linken Gwai Ma steht der Fuß nur auf dem Fußballen, das Knie hängt in der Luft. Die Kraft liegt in der Taille, den Knien und in den Fußsohlen.

Bedeutung:

Die Bedeutung dieser Haltung liegt in der Übung des Gwai Ma und mit dem Arm zu schlagen.

Anmerkung:

Es gibt jeweils die linke und rechte Lok Gwai Ma Stellung. In der Übung muß auf das Sinken der Knie und die Stellung der Taille geachtet werden. Die Kraft in dem fallenden Knie muß sinken und danach streben, eine Person tragen zu können. Die Stellung darf sich nicht bewegen. Um diese Fähigkeit zu erlangen, muß hart daran geübt werden.

第八十二式 四平馬勢右插槌



Sei Ping Ma Sai Yao Chaap Cheui Si Ping Ma Shi You Cha Chui

Sei Ping Ma Stellung und
rechter Chaap Cheui

Formel:

In der Ng Leun Ma wird der Chaap Cheui (1) geübt, die Kraft kommt aus der Drehung der Taille und der Arme; wenn wir die wahren Prinzipien bekommen und verarbeiten möchten, ist die Anforderung, die Ng Leun Ma erneut zu üben.

Bild:

Fortsetzung der vorherigen Bewegung. Der Sei Ping Ma wird nicht verändert, die rechte Taille bringt mit einer Drehung den Arm nach vorne, der in derselben Richtung gestreckt herauskommt und die rechte Hand zur Geung Ji Kuen (2) wird. Zur selben Zeit geht die linke Hand nach oben und deckt den Körper zwischen Brust und Achsel, die Augen sehen auf die rechte Faust (siehe Bild).

Ziel:

Der Sei Ping Ma muß fest stehen; wenn die rechte Hand mit Chaap Chui heraus kommt, wird der Arm und Schulter auf einer Höhe gehalten. Die Kraft kommt aus der Taille, sie darf aber nicht verkrampft sein.

Bedeutung:

Die Bedeutung dieser Haltung liegt in der Übung der Chaap Cheui Technik. Ausführliche Erklärung folgt in dem zweiten Buch (Ng Leun Cheui).

Anmerkung:

Chaap Cheui ist eine der 5 Haupttechniken im Choy Lay Fut Boxen. Sie wurde in die Ng Leun Ma mit einbezogen, damit der Anfänger ein Gefühl und Verständnis für die Techniken dieser Schule entwickelt.

(1) Chaap Cheui – ein Fachausdruck im Choy Lay Fut Boxen. Bedeutet, eine Hand wird zur Geung Ji Kuen (Inger Faust) und schlägt mit gestrecktem Arm vorwärts.
(2) Geung Ji Kuen – ein Ausdruck im stiefchen Boxen. In dieser Faustform werden die ersten vier Finger im zweiten Glied gebeugt (Daumen nicht mit eingeschlossen), berühren aber nicht die Handinnenfläche.