Besuche unsere Homepage!UNVERGLEICHBARE Angebote!

www.budointernational.com

KAMPFKUNST INTERNATIONAL

Alfredo Tucci „Der Rahmen des Unsichtbaren"

Die Shizen: historische Ursprünge

Avi Narcia: Seele, Körper, und Geist

Doce Pares Eskrima: GM CACOY CANETE von Frans Stroeven

Ernährung für Kampfsportler

Rise of the Knights Die Ritter erheben sich

Gracie Jiu Jitsu: Das Timing auf dem Boden

Rick Faye: INTERVIEW Auf den Spuren von INOSANTO

Raúl Gutierrez: Verteidigung vor Waffen

Kämpferischer Lebenslauf: Sifu Paolo Cangelosi

Aikido, Scrimia, Weng Chun, Kung Fu Kajukenbo, Defensives Messer

Die mongolische Kunst des Bogenschießens zu Pferd!

WingTsun TAOWS ACADEMY

Sifu Salvador Sanchez

Kampfkünste, Kontakt-Sportarten und Selbstverteidigung Videos im DOWNLOAD Store

www.budointernationalvideo.com MP4 VIDEO DOWNLOAD

MEHR ALS 50 TITELN DEUTSCHER SPRACHE ERHÄLTLICH !!!

Mehr als 350 Titel alle Stile. MP4 Englisch Spanisch Ton
Alle Download Titel aus unserem Katalog für nur 12€/Video.
Angebot: "Kaufe 3 bekomme 4 Videos"

Editorial

Das Kampfkunst-Archiv für Euch!

Olaf Schönau

Im Februar ist nun unsere Kampfkunst Homepage online gegangen. Unter www.Kampfkunst-International.com findet ihr nach Sportarten sortierte Artikel, die in Eurer Kampfkunst-International in den vergangenen Monaten erschienen sind und dort auch weiterhin im Archiv zu finden sind.

Es besteht die Möglichkeit nach Stichworten zu suchen. Egal ob nach Sportarten, Namen von Kämpfern oder Events. Alles ist nur ein paar Klicks von Euch entfernt. Ihr habt auch die Möglichkeit Kommentare zu den Artikeln abzugeben und Euch mit anderen darüber auszutauschen. Interaktivität ist unser Ziel und Eure Chance mit anderen Kampfsport-Fans ins Gespräch zu kommen.

Aktuell seid Ihr weiterhin mit den News aus Deutschland und der Welt im Online-Magazin der Kampfkunst-International immer bestens informiert. Ihr findet uns natürlich auch auf Facebook und könnt Euch dort die aktuellen News holen.

Über Euer Feedback freut sich wie immer:

Euer
Olaf Schönau
me@asiasport.de

NATURLICHES BERITTENES BOGENSCHIEßEN

Das Bogenschießen zu Pferd ist eine einzigartige Kampfkunst, die diese beiden Bilder verbindet. Das Pferd ist hier ein wichtiger Spiegel, dass die eigenen Fähigkeiten reflektiert und ein intensives Teamtraining ermöglicht. Pferde sehen und leben auf nonverbaler Ebene, das Pferd erkennt den wahren Antrieb der anderen Person und die Bewegungen des Körpers.

WU SHU & CINEMA

Nachdem ich viele Jahre in der Ukraine und in Europa trainiert habe und an Wettkämpfen teilgenommen habe, verspürte ich den Wunsch, meine Kampfkünste unter echten Bedingungen zu verbessern. Seit langer Zeit habe ich gemerkt, dass es etwas bei Wushu (speziell bei der chinesischen Kampfkunst) gibt, was wir (die Weißen) nicht begreifen können.

SGM CACOY CANETE

Jede Sportart oder Kampfkunst hat ihre großen Vorbilder. Muhammad Ali fürs Boxen oder Helio Gracie im brasilianischen Jiu-Jutsu sind Legenden, die Tausende inspirieren. Beim Eskrima dürfte es Cacoy Canete sein. Mit seinen außergewöhnlichen Fähigkeiten gelingt es dieser lebenden Legende von 95 Jahren und 12. Dan in Doce Pares immer wieder, zu beeindrucken. Was viele Leute nicht wissen, ist, dass er darüber hinaus auch weitere Titel besitzt. Er hat den 8. Dan im Jiu-Jutsu und Judo und den 6. Dan im Aikido und Karate inne. .

COMBAT HAPKIDO

Was ich persönlich für den überzeugendsten Grund dafür halte, Cross Training zu machen und Yin & Yang zu verstehen, ist das Erlernen von wirksamster Selbstverteidigung. Zu diesem Zweck habe ich mich während meiner Reise von mehr als vierzig Jahren immer darum bemüht, mit bestimmten Prinzipien übereinzustimmen, die ich als wesentlich für jeden echten Meister betrachte.

KNIFE FIGHTING CONCEPT

In den letzten Monaten konnten wir über das SDS Konzept und das Tomahawk Fighting Concept lesen. In dieser Ausgabe werde ich von dem Messerkampf sprechen, einem weiteren SAMI System. Sowie die anderen beiden ist der Messerkampf ein erstes, absolut unabhängiges Kampfsystem, dass sich auf die Konzepte und Prinzipien des Kampfes stützt. Das Messer ist eines der ältesten kulturellen Objekte. Die Verteidigung gegen Messerangriffe findet immer mehr Aufmerksamkeit in der Welt der Kampfkünste.

BRAZILIAN JIU JITSU

In der spezialisierten Kampfakademie für BJJ/Grappling, MMA und K1 „Mecas Academy“ von Marcos S. Sarsa hatten wir das Glück, das alte Jahr mit der stets angenehmen Gegenwart des genialen Meister im brasilianischen Jiu Jitsu, Gil Catarino, zu verabschieden.

WINGTSUN

Eines der ersten Dinge, die wir bei der Gründung der TAOWS Academy getan haben, war, Brücken zu anderen Sparten oder Schulen des Wing Chun zu verlegen. Das vorher Undenkbare hat uns nicht nur Wissen über Ansätze in der Kunst geliefert, die uns selbst unbekannt waren, sondern auch für ein hervorragendes Ambiente von Kameradschaft, Respekt und Kampfkünstlern gesorgt. Letztendlich, ein Ambiente des Kungfu.

KAPAP

Das KAPAP [Krav Panim El Panim] ist eine israelische Kampfkunst und heute ein international angesehenes System, das als Brücke zwischen Kampfkunstsystemen begonnen wurde. KAPAP vereinigte sich, als ich zum Ausbilder der Einheit YAMAM, einer höheren israelischen Anti-Terror-Kampfeinheit, gewählt wurde.

Zusammenfassung

Sommaire Sumario

BUDO INTERNATIONAL PUBLISHING CO.
Internationale Central:
Andrés Mellado, 42
28015 Madrid - Spanien

Local Sites: Olaf Schoenau.
me@asiasport.de
Internationale Websites: Alfredo Tucci:
budo@budointernational.com

Haftung: *Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Vorbehaltlich der gesetzlich zulässigen Ausnahmen ist eine Verwendung ohne schriftliche Einwilligung des Verlages strafbar. Für unverlangt eingesendete Manuskripte, Fotos und Zeichnungen etc. übernehmen Verlag und Redaktion keinerlei Haftung. Durch Annahme des Materials erwirbt der Verlag das ausschließliche Recht aus Veröffentlichung und Wiederveröffentlichung. Sollten dem Verlag Manuskripte angeboten werden, so müssen diese frei von Rechten Dritter und zur ausschließlichen Verwendung durch den Verlag geeignet sein. Wenn die Manuskripte auch anderen Verlagen angeboten werden, so ist darauf bei Einreichung unmissverständlich hinzuweisen. Der Verlag behält sich Kürzungen des eingesendeten Materials vor. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlages wieder. Bei unverschuldeter Nichtlieferung oder Nichterscheinen z.B. infolge Streiks oder höherer Gewalt bestehen gegenüber dem Verlag und der Redaktion keine Ansprüche.*

E-BUNTO

Besitzt die unsichtbare Welt ein Gerüst, ein Skelett, eine Ordnung? Die Shizen-Priester und Schamanen, die Miryoku, beschäftigten sich ihr gesamtes Leben damit, diese Frage bejahend zu beantworten. Ausgehend von dem Zweifel, anstatt von Gewissheit oder Glauben, machten ihre Eroberungen auf spiritueller Ebene ihre Kenntnisse zu einem einzigartigen und konsistenten Schatz, genau wegen ihren Bemühungen darum, das Unbegreifliche mit offenen Augen und Ohren zu betrachten, um daraufhin ihre Entdeckungen durch die Sprache von Tatsachen zu bestätigen.

SHAOLIN HUNG GAR KUNG FU

In der Welt der Kampfkünste gibt es viele Stile und Systeme, die eine ähnliche Geschichte haben. Wenn man die Geschichten analysiert, kann man schnell feststellen, dass sie dieselbe Herkunft besitzen. Einer dieser Orte, und daran gibt es keinen Zweifel, ist China, in Form von den berühmten Tempeln des Kung Fu. Die zwei berühmtesten waren der des Nordens und des Südens.

JEET KUNE DO

Besitzt die unsichtbare Welt ein Gerüst, ein Skelett, eine Ordnung? Die Shizen-Priester und Schamanen, die Miryoku, beschäftigten sich ihr gesamtes Leben damit, diese Frage bejahend zu beantworten. Ausgehend von dem Zweifel, anstatt von Gewissheit oder Glauben, machten ihre Eroberungen auf spiritueller Ebene ihre Kenntnisse zu einem einzigartigen und konsistenten Schatz, genau wegen ihren Bemühungen darum, das Unbegreifliche mit offenen Augen und Ohren zu betrachten, um daraufhin ihre Entdeckungen durch die Sprache von Tatsachen zu bestätigen.

KOSHIKI KARATE LADT EIN

Die World Koshiki Karate Union (WKKU) lud nach Berlin zum stiloffenen Koshiki Gathering ein. Die Idee dahinter war ein Sparringstreffen zu veranstalten, das Kämpfer verschiedenster Kampfsportarten unter einem gemeinsamen Regelwerk zusammenbringt. Gekämpft wurde mit Kampfwesten, Faustschutz und Kopfschutz mit Visir.

PAOLO CANGELOSI

Die kampfkünstlerischen Persönlichkeiten meines Lebens. Paolo Cangelosi, der tadellose Mann. Ich habe Paolo Cangelosi vor vielen Jahren kennengelernt, wir waren sehr viel jünger, ich erinnere mich nicht genau an das Datum, mein Gedächtnis ist furchtbar, aber doch an den Moment und die Umstände. Paolo reiste oft nach Madrid, um eine Serie großartiger Videos aufzunehmen, seine Artikel illustrierten diese Zeitschrift und waren ein Blickfang für unsere Leser, die Liebhaber der martialischen Traditionen Chinas waren. Die Vielseitigkeit und enorme Fülle von Paolos Wissen war Zielscheibe vieler Dummköpfe. Auch wenn Paolo viel Neid und Kritik aushalten musste; heutzutage, hat alles seine Zeit.

JEET KUNE DO

Jeet Kune Do ist ein von Bruce Lee entwickeltes Kampfkunstsystem bzw. Selbstverteidigungskonzept. Das primäre Ziel im Jeet Kune Do ist es, den gegnerischen Angriff so früh und so stark wie möglich abzufangen. Nicht nur den physischen Angriff, sondern die komplette Angriffsmotivation des Gegners.

WENG CHUN KUNG FU

Die internationale Weng Chun Kung Fu-Vereinigung, geleitet vom Großen Meister Andreas Hoffmann, kündigt die offizielle Eröffnung des ersten Weng Chun-Tempels weltweit an. Genau wie der südliche Shaolin-Tempel im Süden Chinas liegt unser Tempel an der südlichen Mittelmeerküste Italiens im touristischen Zentrum Rama Beach Café, am Stadtrand von Neapel.

ERNAHRUNG FUR KAMPFSPORTLER

Fit durch ausgewogene Nahrung Sporternährungskoch Carsten Holst empfiehlt. Alexander Alekseev, einer der Boxer von dem man noch lange Sprechen wird. Ein wahrer Kämpfer, der für den Sport sich einsetzt mit Herz und Verstand!

Summary
Sumário Sommario

Herausgeber: Alfredo Tucci. **Werbung:** Olaf Schoenau. E-mail: ***me@asiasport.de*** **Internationale Werbung:** Alfredo Tucci. ***budo@budointernational.com*** **Autoren und freie Mitarbeiter:** Don Wilson, Yoshimitsu Yamada, Cass Magda, Antonio Espinós, Jim Wagner, Coronel Sanchís, Marco De Cesaris, Lilla Distéfano, Maurizio Maltese, Bob Dubljanin, Marc Denny, Salvador Herráiz, Shi de Yang, Sri Dinesh, Carlos Zerpa, Omar Martínez, Manu, Patrick Levet, Mike Anderson, Boulahfa Mimoum, Franco Vacirca, Bill Newman, José Mª Pujadas, Paolo Cangelosi, Emilio Alpanseque, Sueyoshi Akeshi, Marcelo Pires, Angel García, Juan Díaz. **Fotos:** Carlos Contreras, Alfredo Tucci.

Editorial

Die Umkehrung der Kräfte

„Der Sinn des Lebens ist, Dein Geschenk zu finden.
Die Bestimmung im Leben ist, das Geschenk weiter zu verschenken."
Pablo Picasso

„Jede vergangene Zeit war...früher“
Les Luthiers

Wenn sich die Dinge über ihre natürliche Achse hinweg drehen, wird die Umkehrung verursacht. Die Umkehrung ist ein Phänomen, das jedem Desaster vorangeht, weil man weder mit dem Kopf gehen noch mit den Füßen denken kann. Von der Mehrheit ignoriert, ist die Umkehrung in unserer Gesellschaft in allen Ebenen präsent. Um weitergehen zu können, müssen die dahinter anschieben. Die Pyramiden müssen an der Basis breit sein. Das Frühere muss das Kommende festhalten und nähren, und das Grundlegende das Ausgefeilte.

Wenn das Phänomen der Inversion vorkommt, finden wir Alterspyramiden, bei denen weniger Leute geboren werden als sterben, wie es in Europa passiert. Die Kinder werden zur Mangelware und ihr Wert als Bevölkerungsgruppe steigt. Früher wurden Kinder in größeren Mengen geboren, weil sie für die Familie Arbeitskräfte darstellten und auch wie die Fliegen wegstarben. Jeder musste sich im Kampf um Essen und Platz durchsetzen. Sie waren nicht das Zentrum, sondern die Basis. Heutzutage ernähren die Kinder nicht ihre Eltern, sondern umgekehrt. Die Jugendlichen gehen nicht vor 25 aus dem Haus, abhängig von ihren Eltern und ohne Arbeit. Und da sagt man, das sei die bestmöglich ausgebildete Generation!

Leider bedeutet „Dinge zu wissen“ nicht, auf das Leben vorbereitet zu sein. Bereit zu sein ist ein Geisteszustand, ein Lebensgefühl. Es beinhaltet Bestimmung, Veranlagung und Stärke, um zu kämpfen, aber was für ein Gemüt können wir von jemandem erwarten, der so verhätschelt wurde?

Gestresste Eltern mit Schuldgefühlen, dass sie ihren Kindern nicht genügend Zeit widmen, überhäufen diese mit Geschenken und Zustimmungen. Sie geben, um dieses Gefühl zu kompensieren, anstatt es einzufordern, sie setzen keine wirksamen Grenzen, die modernen Kinder wurden aufgrund ihres enormen Wertes überbeschützt und so hat man sie letztendlich geschwächt. Wenn du nicht für die Dinge gekämpft hast, wie kannst du sie dann schätzen?

Die Rechnung ohne den Wirt zu machen, führt zu diesen Dingen, aber wer konnte sich von seinem Leben lösen und beobachten, was gerade passierte? Wer konnte die Resultate der Umkehrung der Kräfte wahrnehmen?

Wenn sich die Kräfte umkehren, ist die gesamte Gesellschaft eingetaucht, und antwortet auf diese große, vorübergehende, räumliche Seifenblase, in die wir alle eingebettet sind. Niemand kann auf sein Umfeld verzichten, aber sehr wohl den Scharfsinn bewahren, wenn er gewissenhaft und kühn ist, und dadurch handeln, auch wenn er weiß, dass er gegen den Strom schwimmen wird, weil alles in die gegensätzliche Richtung treibt.

Die modernen Gesellschaften betonen das Individuum, nicht die Gruppe, wie es früher bei den Volksstämmen war. Der extreme Egoismus rechtfertigt alles und positioniert sich als einziges Gebot und Alleinwert in den postindustriellen Gesellschaften. Alles ist erlaubt, der wirtschaftliche Erfolg wird zum einzigen Grund glorifiziert, egal, auf wessen Kosten und wie. Auch wenn der Fokus auf der Gruppe lag, waren frühere Gesellschaften so strukturiert, dass sie paradoxerweise die Verwirklichung des Individuums ermöglichten. Entfremdung und geistige Krankheiten sind Symbole für diese Modernität, die den Jugendlichen nicht richtige und notwendige Übergangszeremonien liefert, damit sie sich gesund in der Gesellschaft einfügen und positive und zuträgliche Werte vermittelt bekommen können. Genau diese Anstrengungen, die Männlichkeit, Loyalität und die ewigen Tugenden Respekt und Ehre auszeichnen, sind endgültig antiquiert. Der Stolz, zu etwas gerechtem und guten für die Gruppe beizutragen, einen Platz darin einzunehmen und die Anerkennung der Älteren zu gewinnen, ist etwas Undenkbares.

Die Alten wurden erhört und verehrt, der Jugendliche war stolz, ihre Aufgaben zu bestehen und seinen Platz in der Gruppe zu erreichen. Es gab keine Probleme der Arbeitslosigkeit, weil es viel zu tun gab, so wie heutzutage, aber die Weise, das zu vergüten, hat sich im Absurden und Ungerechten verfangen. Angebot und Nachfrage sind durcheinander und stützen sich nicht auf reale Güter und Bedürfnisse, sondern fiktive. Das System scheitert und transformiert sich zu etwas ungesundem, daraufhin setzt sich die Reichtums-Pyramide aus immer schmaleren und längeren Dreiecken zusammen und hinterlässt die Basis ohne Stütze. 1% der weltweiten Bevölkerung besitzt die Hälfe des Reichtums auf dem Planeten, die Mittelklassen, der große Triumph der westlichen Gesellschaften, degradieren sich zum erzwungenen, verarmten Betrieb, erdrückt von Steuern, die immer größer werden, um Staaten zu unterstützen, die vor langer Zeit aufhörten, dem Bürger zu dienen. Sie sind zu unersättlichen Monstern geworden und praktizieren die Autophagie unter dem Versprechen des Wohlbefindens und bringen nur Gesetze um Gesetze hervor, bei denen sie die Freiheit des Individuums beschneiden, die sie zu verteidigen fordern.

Angesichts einer Gesellschaft des Gutmachens, oder Gutseins, bestimmen die Gesellschaften des Wohlbefindens durch ihren Namen selbst, was ihr wesentlicher Aufruf ist: Bleibt ruhig! Bewegt euch nicht! Lasst uns machen! Wir kümmern uns um alles! Seid bequem! Genießt eure „Rechte“...Wir haben den Fuchs angehalten, die Hühner zu bewachen in einem künstlichen und unhaltbaren Paradies. Was können wir erwarten? Die Bequemlichkeit führt zu Beschwerlichkeit, die Leichtigkeit zur Schwierigkeit, wenn du etwas zerstören willst, musst du es nur leichter machen. Ohne Ethik führt Macht nur zu Korruption. Die Grundlagen des Unrechts entstehen durch die eigene Natur der Dinge, wenn sie falsch geleitet werden. Wir können niemanden dafür beschuldigen, so zu handeln, wie wir alle handeln. Das Problem wird nicht durch Retuschen oder Ideologien und Utopien gelöst werden, weil solange sich das Individuum und sein Bewusstsein nicht verändern, wird sich die Gruppe nicht verändern. Die gleiche Grundlage unserer Erziehung baut sich auf quantitative und nicht qualitative Merkmale, weil der soziale Rahmen unter Kriterien der Umkehrung von Werten funktioniert, und weil der Scharfsinn, im Gegensatz zur Dummheit, die in ihren Breiten lagert, ein Schatz ist, den man nur mit Anstrengung erhält und das ist schlecht angesehen. Wir wurden dafür nicht trainiert. Wer könnte die jüngsten dafür beschuldigen? Ich habe das Recht zu...aber keine Verpflichtungen für...Wir haben die Erklärung der

https://www.facebook.com/alfredo.tucci.5

Menschenrechte gemacht, aber nicht die der Pflichten...wir berühren einen Punkt, setzten alles darauf, nichts auf die Gegenseite...die Waage wird natürlich aus dem Gleichgewicht gebracht werden...es ist nicht die Zeit, die Rechte zu fordern, sondern die Pflichten zu begreifen, jenseits der offensichtlichen Gründe zu gehen, zu verstehen, wie tiefgehend der Scheideweg ist, zu wissen, dass wir auf der Trennlinie der Zeiten gehen.

Die Antwort liegt nun nicht in der Gruppe, sondern im Individuum. Wenn wir spirituelle Wesen sind, die ein materielles Leben leben, können wir andere Dimensionen des Seins erwecken, höheren Zwecken dienen, notwendigerweise wird das Niedrigere in Einklang treten. Je mehr die Umkehrung der Pole passiert, desto mehr neigt das große Gesetz dazu, sich im Einverständnis mit seiner eigenen Natur zu organisieren, aber in einem höheren Plan, nur so wird er immer erfüllt werden, das Untere wird das Obere nähren, das Frühere das Spätere, bis zum Kollaps der Zeit.

Unsere persönlichen Zeiten hingegen sind klein, das Leben nur ein Seufzer, darüber hinaus zu sehen, jeden Augenblick zu nutzen, um höhere Prozesse der individuellen Entwicklung zu vollenden, ist die beste Antwort auf die Unruhen, die wir erleben, weil es bei diesem Plan keinen Ausweg gibt: Niemand kommt lebend vom Leben davon. Nur wenn wir darüber hinausgehen, können wir die Turbulenzen dieser Zeiten nutzen, um etwas Größeres zu erwecken, um jenseits des Naheliegenden zu blicken, um Ebenen höheren Bewusstseins zu durchreisen. Mein Kampf ist nicht von dieser Welt, er ist auch nicht von denjenigen, die in dieser Welt die Unterschiede aufgezeigt haben, jedoch sind wir hier und man muss leben, besser mit Scharfsinn und Werkzeugen, um zu wissen, was gekocht wird und wie man ungekocht herauskommt.

Alfredo Tucci ist Gesch ftsf hrer von
BUDO INTERNATIONAL PUBLISHING CO.
e-mail budo@budointernational.com

Alfredo Tucci

www.taows-academy.com

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft im WingTsun. TAOWS Academy

Vergangenheit…

Vor ungefähr drei Jahren beschloss ich, zusammen mit einem Team von Ausbildern die TAOWS Academy zu gründen. Ich muss zugeben, dass wir anfangs nicht genau wussten, was wir sein wollten, aber wir wussten genau, was wir NICHT sein wollten.

Bei diesem Entschluss, der bedeutete, nicht den von meinem Sifu und meinem Sigung markierten Linien zu folgen, und nachdem viele persönlichen Auseinandersetzungen die Trennung ihrer Wege und deshalb „unserer Wege“ auslösten, entschieden sowohl ich als auch mein engstes Ausbilderteam uns dafür, etwas zu erschaffen, worauf wir stolz sein könnten, wenn wir im Laufe der Jahre einmal auf die Vergangenheit würden zurückblicken müssen.

Wir können nicht sehr prahlen. Nach diesen Jahren ist das nichts im gegenwärtigen Panorama und in der Geschichte der AAMM, aber ich kann ohne Schamröte behaupten, dass wir sehr zufrieden und stolz über die Entwicklung und Richtung sind, die wir in der Gegenwart vollzogen haben.

Wir beschlossen, unsere Vereinigung TAOWS Academy zu nennen, in Ehre eines

„Einer der Vorzüge im WingTsun ist, dass es auf technischer Ebene Anfang und Ende hat: „Siu Nin Tao, Cham Kiu Tao, Biu Tze Tao, Muk Yak Chong, Bart Cham Dao und Luk Dim Boon Kuan”

WingTsun TAOWS ACADEMY

TAOWS
ACADEMY

WingTsun

MP4

VIDEO DOWNLOAD

Sifu Salvador Sanchez

www.taows-academy.com

„Das WingTsun ist ein Stil des chinesischen Boxens, der es ermöglicht, das ganze Leben der Übung und dem ganzheitlichen Wachstum des Praktizierenden zu widmen.“

„Auch wenn ich diese Fragen fast täglich erhalte, ist meine Antwort immer dieselbe: Ich praktiziere WingTsun „ohne weitere Etiketten“!“

WingTsun TAOWS ACADEMY

meiner Lieblingsbücher: „Die Kunst des Kampfes“, von General Sun Tzu. Es ist ein sehr inspirierendes Buch für mich und bildet Teil meiner meistgelesenen und durchgearbeiteten Bücher. Ich muss einräumen, dass dieses Buch ein sehr wichtiges Werk für meine Ausbildung in den Kampfkünsten während all der Studienjahre und zudem ein ausgezeichnetes Lehrmittel über das Verhalten von Personen und Gesellschaft war. Auch wenn ich weiterhin kleine Details sehe, die ich in den letzten 100 Lektüren nicht erfasse habe...

„Die Kunst des Krieges“ von General Sun Tzu ist eines dieser alten, weisen Bücher, die heutzutage absolute Gültigkeit besitzen. Zeitlos. Sein Name auf Englisch „The Art of War Society“ gibt meiner Schule den Namen (TAOWS Academy).

Wenn auch anfangs unsere Absichten nicht darüber hinaus gingen, unter einer Vereinigung, die die Interessen von WingTsun-Praktizierenden und anderen AAMM-Systemen verbindet, trainieren zu können, hat unser Projekt, unsere Philosophie oder der Charakter unserer Vereinigung selbst eine Dynamik erzeugt, auf die wir wirklich stolz sind. Die Vielzahl an Meistern, Schulen, Praktizierenden oder Sympathisanten, die sich unserem Projekt anschließen oder uns Glückwünsche und Zeichen der Unterstützung senden, sind für uns eine extra Motivation, um weiter zu lernen, zu trainieren und diese alte Kampfkunst weiter zu erforschen.

Mehr als fünfzehn Jahre lang war ich Teil der wichtigsten WingTsun-Vereinigung der Welt. Ich war sehr involviert in die Promotion und Verbreitung der Organisation in meinem Land und wurde direkt von meinem Sifu ausgebildet, den ich auf mehreren Reisen in ganz Europa begleitet und dabei WT unterrichtet habe. Ich bin sehr dankbar für all seine Lehren, ganz zu schweigen davon, wie er mich mit seinem Verständnis für diesen Kampfstil geprägt hat. Ich habe immer versucht, all das Gute zu lernen, was mir meine Meister beigebracht haben und war sehr damit beschäftigt, die Natur der Techniken, Taktiken, Strukturen und Methoden zur Vermittlung dieses Wissens zu verstehen. Sie haben dieser Vereinigung soviel Erfolg gebracht, dass diese so in weniger als dreißig Jahren einen praktisch unbekannten Stil in Europa in der Avantgarde der auf die „Selbstverteidigung“ zentrierten Stile positioniert hat.

Ich beziehe mich auf diese Ausdrücke, weil das WingTsun viele Jahre lang als eben das „verkauft“ wurde: Der beste Selbstverteidigungsstil, den es gibt...

Ich glaube, dass das eine unglaublich gefährliche Terminologie ist, sowohl im Ton (etwas hochtrabend) als auch bezüglich der Stelle, an der sie verwendet wurde. Wenn wir über Selbstverteidigung sprechen, platzieren wir das WT in eine Art Allerlei, das fast alles zulässt. Aber meiner Meinung nach kann uns das WingTsun sehr viel mehr bieten als nur die Fähigkeit, uns mithilfe einiger einfachen „Tricks“ zu verteidigen.

Sifu Salvador Sanchez

„So sehr sich heute die großen „Gurus“ dieses Stils darum bemühen, weiterhin ihren Anhängern Etiketten zu verkaufen und über komplette

Das WingTsun erneut in diesen Raum zu setzen hat, glaube ich, zu schweren Identitätsproblemen geführt. Das WingTsun ist ein Stil des chinesischen Boxens, der es ermöglicht, das ganze Leben der Übung und dem ganzheitlichen Wachstum des Praktizierenden zu widmen.

In all diesen Jahren hatte ich die Gelegenheit, ausgezeichnete Professoren kennenzulernen, hervorragende Kämpfer und außergewöhnliche Personen. Viele haben aufgehört und das Schlimmste ist, dass sie es mit einem sehr negativen Eindruck getan haben, weil sie sicher waren, dass ihnen dieser Stil viel mehr geben kann.

Wenn es nur Selbstverteidigung ist? Wenig Inhalt, um sein ganzes Leben dem Studium zu widmen...zu viele Ungereimtheiten, hervorgerufen durch einen Mangel an Richtung, oder vielleicht genau das Gegenteil, durch eine Richtung, die nicht geeignet ist.

Im Buch „hohes Niveau“ (eine konstruktive Kritik des WingTsun-Systems), herausgegeben von Budo International, das auch das Kampfkunstmagazin editiert, führe ich eine Prüfung dessen durch, was meiner Meinung nach die negativen Seiten dieses Systems waren und zeige ebenso was ich als seine Stärken begreife. Ich behaupte, dass es einfach ist zu kritisieren (es ist menschlich), aber nicht ganz so einfach, für die Dinge, die uns in unserer geliebten Welt nicht gefallen, Lösungen vorzuschlagen und durchzuführen. Wir versuchen es.

Nach dem Ende unserer Verbindung mit den „Eltern“ des Stils habe ich als erstes das ganze System überarbeitet, von Anfang bis Ende. Ich habe versucht, einer Menge Teile, Formen und Ideen, die bewusst oder unbewusst zu einer Art unendliches Puzzle gemacht wurden, Sinn zu geben und sie in

Systeme und andere Schwindel reden, ist die Wirklichkeit und einer der Vorzüge im WingTsun, dass es auf technischer Ebene Anfang und Ende hat“

eine logische Reihenfolge zu setzen.

Gefangen in einer wenig interessanten Diskussion darüber, ob es besser ist, in Richtung der ursprünglichen chinesischen Tradition zu gehen oder Schritte zu moderneren Stile zu machen, hat das System seinen Kurs verloren... Es hat seine Natur verloren, die Absicht, mit der es erschaffen wurde.

Nun sind wir dran. Wir sind älter geworden und es ist der Moment gekommen, Entscheidungen zu treffen, mutig zu sein und aufzuhören, das zu leben, was andere vor uns getan haben. Vorschläge zu machen, um den Stil zu verbessern, für den viele von uns (AAMM-Praktizierende) tausende Stunden Übung unseres Lebens aufwenden.

Gegenwart...

Von vielen Teilen der Welt aus werde ich gefragt: Was für ein WingTsun praktizieren Sie? Was ist ihr Gebiet? Was haben Sie vor? Was unterscheidet ihn von anderen Schulen?

Auch wenn ich diese Fragen fast täglich erhalte, ist meine Antwort immer dieselbe: Ich praktiziere WingTsun „ohne weitere Etiketten“!

So sehr sich heute die großen „Gurus“ dieses Stils darum bemühen, weiterhin ihren Anhängern Etiketten zu verkaufen und über komplette Systeme und andere Schwindel reden, ist die Wirklichkeit und einer der Vorzüge im WingTsun, dass es auf technischer Ebene Anfang und Ende hat: „Siu Nin Tao, Cham Kiu Tao, Biu Tze Tao, Muk Yak Chong, Bart Cham Dao und Luk Dim Boon Kuan”. Meine Antwort auf all das ist immer dieselbe: Versuch es. Geh auf uns zu und lerne so viel mehr Meister, Schulen, Sparten und Meinungen kennen...besser!

Unsere Empfehlung ist, den Praktizierenden so bald wie möglich im kompletten System auszubilden, um nach einer vernünftigen Zeitspanne die Übung auf das Training selbst zu konzentrieren. Zuerst die Techniken, Taktiken, Ideen und Philosophie des Stils erlernen und sie später viele Jahre lang zu ÜBEN, um das maximale Potential jedes einzelnen Individuums

Sifu Salvador Sanchez

www.taows-academy.com

WingTsun TAOWS ACADEMY

herauszubilden, abhängig von den individuellen Fähigkeiten und den Stunden Training, die jeder einzelne aufwendet.

Ich glaube, dass der kritische Geist, den ich von meinem Meister geerbt habe, sehr gut war, um zu versuchen, auf dem Boden zu bleiben und ein richtiges Gleichgewicht zwischen klassisch und modern zu bewahren. Um uns auf den Mittelweg zu bringen.

In Wirklichkeit kann ich denjenigen, die meinem Verein beitreten, nur anbieten, dass wir sehr viel TRAINIEREN werden! Dass das, was wir machen, sich hier und immer auf der Praxis begründet. Und es ist die Praxis dieses chinesischen Boxstils, die ingesamt definieren sollte, wie viel wir für die Kampfkünste machen. Ehrlich gesagt, der Rest interessiert uns wenig.

Aktuell stützen sich unsere Arbeitslinien grundsätzlich auf zwei Säulen:

• Das Studium der Ursprünge des Systems: Meine Interviews mit unzähligen Meistern unterschiedlicher Sparten und vor allem aktuell meine Arbeit als technischer Leiter der WingTsun-Abteilung der Federación Española de Lucha y Disciplinas Asociadas (spanische Vereinigung für Kampf und damit verbundene Disziplinen, Anm. d. Ü.), die es mir ermöglicht, Erfahrungen in fast allen Sparten des Wing Chun, die es momentan gibt, zu TEILEN. Sie beeinflussen täglich meine Vision unserer Arbeit und mein Verständnis der Kampfsysteme. Mein „Plan“ war es immer, die Vergangenheit zu verstehen, mit der Gegenwart zu arbeiten und zu überlegen, wie man es in der Zukunft besser machen könnte.

• Die Forschung, Praxis und Entwicklung von Systemen, die uns besser machen. Ich lehne es ab, die Dinge so zu tun, wie sie andere getan haben, aufgrund der simplen Tatsache, dass andere sie vor uns so getan haben.

Das, was gut ist, bleibt bestehen. Den Rest sollten wir zu verbessern versuchen. Und dieser Teil erfordert viel Einsatz und Arbeit für die Praxis.

Als wir TAOWS Academy gegründet haben, haben wir eine Liste mit all den Dingen gemacht, die uns beim aktuellen System missfallen haben. Sowohl auf institutioneller Ebene als auch beim Ausbildungsprozess

Sifu Salvador Sanchez

www.taows-academy.com

„Ich lehne es ab, die Dinge so zu tun, wie sie andere getan haben, aufgrund der simplen Tatsache, dass andere sie vor uns so getan haben.“

„Ich lehne es ab, die Dinge so zu tun, wie sie andere getan haben, aufgrund der simplen Tatsache, dass andere sie vor uns so getan haben.“

WingTsun TAOWS ACADEMY

und natürlich mit dem Gedanken, wie wir technisch und taktisch den Stil, den wir praktizierten, überarbeiten könnten.

Wenn wir etwas anders machen wollten, mussten wir mutig sein und uns von der Tendenz der großen Mehrheit der Schulen entfernen, die ansetzten, einen Buchstaben des Namens WingTsun zu ändern, ein neues Emblem zu designen, was dem Original seines eigenen Sifu ähnelte, leicht die Kosten von Prüfungen und Kursen zu verbilligen und versuchten, um möglichst viele Schulen oder Schüler zu kämpfen...Wenn ich diese Dinge sehe, sage ich mir selbst...das ist nicht gut für die Kunst! … Das ist nicht Kungfu! Und natürlich hat das nichts zu tun mit den Kampfkünsten! Vor allem ist es völlig uninteressant für die Leute, die die Kampfkünste praktizieren möchten.

Ich kenne hunderte hervorragende WingTsun-Praktizierende, aber vor allem mehrere hundert ausgezeichnete Personen, die aufhörten, diese Kunst zu praktizieren, müde von diesen, für die Kunst selbst wenig zuträglichen Dingen.

Wir machen das nicht und werden es nie tun. Die Praxis dieser uralten Kunst ist wesentlich für uns und steht über allem anderen.

Eines der ersten Dinge, die wir bei der Gründung der TAOWS Academy getan haben, war, Brücken zu anderen Sparten oder Schulen des Wing Chun zu verlegen. Das vorher Undenkbare hat uns nicht nur Wissen über Ansätze in der Kunst geliefert, die uns selbst unbekannt waren, sondern auch für ein hervorragendes Ambiente von Kameradschaft, Respekt und Kampfkünstlern gesorgt. Letztendlich, ein Ambiente des Kungfu.

Ich muss zugeben, dass es mir sehr geholfen hat, mich mit Meistern in der Größe von G.M. Steve Tappin (Escrima Concepts) oder meinem Professor Jair Correa de Magallaes (BJJ) zu verbinden. So konnte ich einige Trainings-und Ausbildungssysteme verstehen, um das WT zu verbessern. Das waren sehr bereichernde Erfahrungen, die ohne Zweifel in der Zukunft fortdauern werden.

Zukunft…

Nach drei Jahren könnte ich viele der Erfolge nennen, die wir persönlich und institutionell erreicht haben. Aber ich denke, das hier ist der Moment, um eine Bilanz von einer absolut irdischen Perspektive aus zu ziehen und zu versuchen, die ursprüngliche Botschaft, mit welcher diese Vereinigung geschaffen für die Praktizierenden der Kampfkünste generell und besonders für die Praktizierenden des WingTsun geschaffen wurde, erneut zu bekräftigen.

Unsere Pläne gehen dahin, weiterhin kritisch, konstruktiv, fleißig und bescheiden zu sein. Es ist der Dekalog, den ich versuche, Tag für Tag meinen Ausbildern und Schulen weiterzugeben.

Ich glaube fest daran, dass die Personen, die ihren Weg auf die AAMM und die Übung ihrer Stile konzentrieren, sehr viel würdigere und interessantere Absichten und Ziele erreichen als die Personen, die sich auf „andere Aspekte“ konzentrieren.

In den kommenden Jahren werden wir

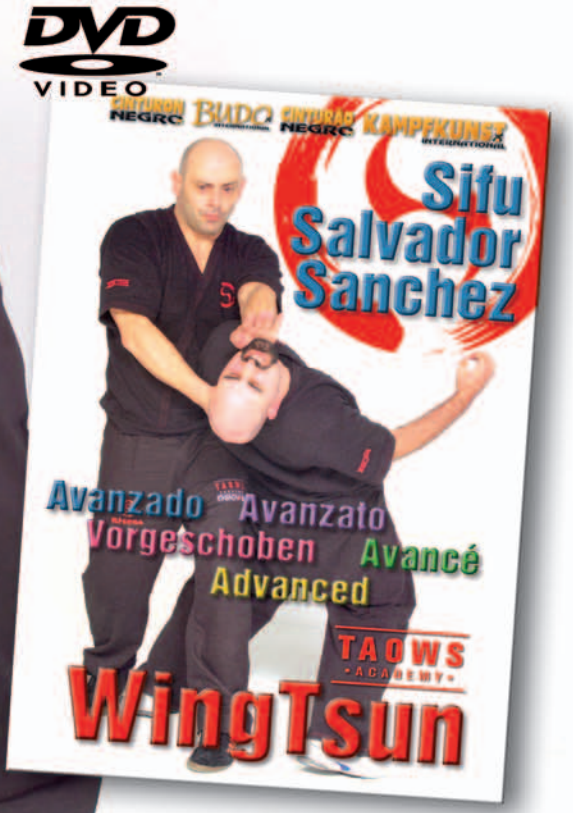
www.taows-academy.com

versuchen, unsere Ansätze in anderen Länder Europas und in Amerika zu verbreiten, immer mit dem Versprechen, dass alles, was wir tun, von Hingebung, Praxis und dem größten Respekt für alle Personen, Institutionen und Praktizierenden geleitet wird.

Im letzten Jahr haben wir es geschafft, zum ersten Mal in einer spanischen Universität, offizielle WingTsun-Kurse einzuführen. Es ist ein historischer Meilenstein, von einer Universität anerkannt zu werden, die auch den akademischen Prozess der teilnehmenden Schüler prämiiert und bewertet. Darauf können wir stolz sein!

Ebenso über die Gründung einer Abteilung aller Wing Chun-Schulen in Spanien, die von der CSD anerkannt wird, aber vor allem als Treffpunkt für sehr vielfältige Sparten, Meister, Richtungen und Schulen dient. An diesem Punkt haben sie einen Ort gefunden, wo man sich respektvoll und bescheiden mit Leuten zusammenschließen kann, die „unterschiedliche Dinge“ tun, aber denselben Ursprung haben.

Wir werden neue Projekte starten, in denen wir versuchen werden, alles bestmöglich zu verbessern, wenn uns niemand daran hindert, das zu tun, was wir am liebsten in der TAOWS Academy tun: WingTsun trainieren!!! Kampfkünste trainieren!!!



Sifu Salvador Sanchez

WingTsun TAOWS ACADEMY

AsiaSport24
Das ganze Sortiment
einfach und bequem zu dir nach Hause
www.asiasport24.de

BUDO INTERNATIONAL

Sie können jetzt...

**Der umfangreichste Kampfkunst Katalog
von Videos auf der ganzen Welt
Jetzt zum downloaden
und zu einem unschlagbaren Preis:**

Nur 12€

www.budointernational.net

DER KOMPLETE KAMPFKUNST ONLINESHOP: PRODUKTE, BÜCHER UND DVDS

**Wählen sie aus mehr als 300 Titeln
Im MP4-Format.
Profitieren sie von den neuen
Angeboten im 3x2 oder 7x4 Paket.**

**Besuchen sie
unsere Webside
und holen sich
alle Updates!**

www.budointernationalvideo.net

BUDO INTERNATIONAL

... unsere Videos downloaden!!!

UND JETZT SPEZIAL SONDERANGEBOT 3x2:

3 Videos zum Preis von 2 –
Wahlen sei aus allen Kategorien!
Der Rabatt wird automatisch
beim Kauf berechnet

www.budointernationalvideo.net

Der umfangreichste Kampfkunst Katalog von Videos
auf der ganzen Welt jetzt zum downloaden

MP4
VIDEO DOWNLOAD

- Download mit nur einem Klick – ohne Einschränkung
- Hohe Qualität im PM4 Format
- Mit allen Betriebssystemen kompatibel
- Zweisprachig: Deutsch und Englisch
- Über 300 Titel verfügbar.

JEET KUNE DO

EINE TECHNIK OHNE EIGENSCHAFTEN IST NICHT LEBENDIG

Jeet Kune Do ist ein von Bruce Lee entwickeltes Kampfkunstsystem bzw. Selbstverteidigungskonzept. Das primäre Ziel im Jeet Kune Do ist es, den gegnerischen Angriff so früh und so stark wie möglich abzufangen. Nicht nur den physischen Angriff, sondern die komplette Angriffsmotivation des Gegners.

Neben Techniken sollte im Training darauf Wert gelegt werden, anhand von speziellen Drills Eigenschaften wie Form, Schnelligkeit, Kraft, Reflexe, Koordination, Kondition, Balance, Ausdauer usw. zu trainieren.

Die Entwicklung von Eigenschaften ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

Ohne diese Eigenschaften sind Techniken leblos. Um eine Technik zu trainieren, sollte sich das Training nach Form, Schnelligkeit und Kraft entwickeln.

Mechanik der Technik

Das heißt, dass der Schüler das Verständnis über die Mechanik der Technik haben muss. Im Training wird primär darauf Wert gelegt, dass der Schüler versteht, wie die Technik funktioniert, wie und wohin das Gewicht im Zeitpunkt der Technikausführung verlagert und zu welchem Angriffspunkt die Technik ausgeführt wird. Dann sollte die Technik schneller und kraftvoller ohne Aufgabe der Form trainiert werden. Hierbei fließen dann auch die anderen benötigten Eigenschaften wie Kondition, Koordination, Balance und Ausdauer ein.

Vor dem Spiegel oder mit Partner

Eigenschaften können alleine oder mit dem Partner trainiert werden.

Text: Selim Bugur
Fotos: Archiv Selim Bugur

Alleine kann der Schüler z.B. vor dem Spiegel die Technik ausführen und sich selber beobachten, ob er sie richtig ausführt.

Mit dem Partner besteht die z.B. Möglichkeit die Techniken anhand von Pratzenübungen zu schulen. Hierbei sollte sich das Training in der Richtung von einem kooperativen Partner zu einem mehr Widerstand leistenden Partner entwickeln. Hier kommen Eigenschaften wie Timing, Rhythmus und der technischer Fluss hinzu.

Die besseren Eigenschaften

Eigenschaften sollten nie vernachlässigt werden. Sie sollten immer wieder trainiert und erweitert werden. Denn ein guter Kämpfer ist nicht derjenige, der die meisten Techniken hat, sondern der, der die besseren Eigenschaften mit der passenden Technik besitzt und zum richtigen Zeitpunkt umsetzt.

Russian Martial Art
SYSTEMA SV
advanced

Dmitri Skogorev

Dmitri Skogorev ist einer der wichtigsten internationalen Experten in der Lehre der russischen Kampfkünste, Direktor der russischen Schule der Kampfkünste „Sibirski Vjun" (System „SV") und Präsident des internationalen Zentrums für russische Kampfkünste. Seit 1988 hat Skogorev strukturell das russische System der Kampfkünste systematisiert und analysiert und hat in angewandter Psychologie und Bioenergie geforscht, was sich auf die theoretische und praktische Entwicklung der Programme von „Sibirski Vjun" auswirkte. Das russische Nahkampfsystem wird in Extremsituationen angewandt, sowohl im professionellen als auch im zivilen Bereich.

Alle DVDs, die von Budo International produziert werden, sind mit einem speziellen Hologramm-Aufkleber versehen und werden allein in den Formaten DVD-5 oder MPEG-2, jedoch niemals in VCD, DivX o. ä. angeboten. Zudem zeichnen sich unsere DVD Hüllen durch die hohe Qualität in Druck und Material aus. Falls diese DVD und/oder die DVD Hülle nicht den oben genannten Ansprüchen entspricht, handelt es sich um ein illegale Raubkopie.

REF.: • SKOGOREV2

DVD: 25,00 €

MP4

VIDEO DOWNLOAD

English
Italiano
Español
Français

ORDERS:
Budo international. net

WENG CHUN KUNG FU
FA KUEN

SIFU ANDREAS HOFFMANN

MP4

VIDEO DOWNLOAD

REF.: • WENG3

DVD: € 20,00

Alle DVDs, die von Budo International produziert werden, sind mit einem speziellen Hologramm-Aufkleber versehen und werden allein in den Formaten DVD-5 oder MPEG-2, jedoch niemals in VCD, DivX o. ä. angeboten. Zudem zeichnen sich unsere DVD Hüllen durch die hohe Qualität in Druck und Material aus. Falls diese DVD und/oder die DVD Hülle nicht den oben genannten Ansprüchen entspricht, handelt es sich um ein illegale Raubkopie.

English
Español
Français

ORDERS:
Budo international. net

Independent European Horseback Archery School

www.horsebackarchery.de

Pettra Engeländer

Natürliches Berittenes Bogenschießen©

Die Verbindung zwischen den Kampfkünsten und der Reitkunst von Pettra Engeländer Unabhängige Schule für Berittenes Bogenschießen

Ein Pferd und ein Bogen, wir finden diese Szene in vielen Übungen der asiatischen Kampfkünste. Die Haltung des Pferdes und die Bewegungen, die die Zeichnung eines Bogens symbolisieren, zeigen uns, dass das Pferd und der Bogen wichtige Elemente in den Kampfkünsten sind. Das Bogenschießen zu Pferd ist eine einzigartige Kampfkunst, die diese beiden Bilder verbindet. Das Pferd ist hier ein wichtiger Spiegel, dass die eigenen Fähigkeiten reflektiert und ein intensives Teamtraining ermöglicht. Pferde sehen und leben auf nonverbaler Ebene, das Pferd erkennt den wahren Antrieb der anderen Person und die Bewegungen des Körpers.

„Das Pferd bringt einen hohen sozialen Aspekt mit sich und das Bewusstsein für die Bewegung mit ihm und fordert von dem Reiter die Fähigkeit, diese Merkmale auszugleichen oder zu verbessern. Die Kontrolle von Emotionen ist von großer Bedeutung, wenn man reitet. Das Pferd zeigt mit seinem Verhalten unverzüglich seine eigene Entwicklungsebene.

Die Tatsache, dass alle Fähigkeiten eines Kampfkünstlers dazu verwendet werden, um das Pferd zufrieden zu stellen, führt dazu, dass das Berittene Bogenschießen nur für einen geübten Kampfkünstler geeignet ist.“

Independent European Horseback Archery School

Tradition und Innovation

Der Schuss auf Entfernung und das meditative Bogenschießen sind weiterhin ein fundamentales Element der japanischen und koreanischen Kampfkünste. In Europa erweckt das Berittene Bogenschießen erneut Interesse und in den letzten Jahren sieht man viele Turniere dieses Sportes. Engeländer unterrichtete 14 Jahre lang Berittenes Bogenschießen als Teil ihrer Schule, und ist eine der Besten im Turniersystem. 2011 veränderte sich ihr Ansatz und entfernte sich von den sportlichen Kampfkünsten, um zum traditionellen Bild einer Kampfexpertin zurückzukehren. Sie entwickelte ein Lehrsystem für Pferd und Reiter, das Übungen der Kampfkünste mit Berittenem Bogenschießen der modernen Zeit verbindet, um die Essenz einer Kampfkunst zu Pferd zu lehren und bewahren.

Pettra Engeländer über IEHAS:

„Was die Natural Horseback Archery © zu einer so besonderen Kampfkunst macht, ist das Pferd. Beim Berittenen Bogenschießen haben wir das Ziel als „Feind“ und die Verbindung mit dem Pferd als Verbündeten. Hier ist es, wo unser Trainingskollege ins Spiel kommt, Mensch und Tier sollten als Team trainieren. Die Meisterschaft besteht darin, Gleichgewicht und Konzentration zu erlangen.

Die Verknüpfungen zwischen der Reitkunst und den Kampfkünsten haben sich im Laufe der Jahrhunderte verloren, sagt Engeländer. „Das Pferd war Teil des alltäglichen Lebens der Leute in der Gegend.“ Sport und Freizeit. Nähe und Bindung mit dem Pferd sind heutzutage begrenzt, und das Bedürfnis, zu reiten, ist vom alltäglichen Leben zum sportlichen Einsatz übergegangen. Die Ausnahme bilden Kulturen, in denen das Pferd heute eine Tradition hat, wie in Spanien oder anderen Ländern.

„Es ist wie bei vielen anderen Sportarten. Sobald Leistung und Titel ins Spiel kommen, ist das Pferd mehr Mittel als Ziel, anstatt als Einheit im Sinne der Kampfkunst zu Pferd angesehen zu werden. In

Pettra Engeländer

www.horsebackarchery.de

Independent European
Horseback Archery School
Pettra Engeländer
www.horsebackarchery.de

unserer Schule sehen wir das Pferd als Ausdruck unseres eigenen Körpers und als Waffe“.

Kampfkünste und Pferde

Engeländer startete ihr Experiment 2011 und arbeitete mit verschiedenen Kampfkunstexperten, um zu sehen, ob deren Kenntnisse sich auf die Arbeit mit den Pferden auswirken. In Engeländers Vision sollte eine Person Geist und Körper trainieren, um zum Meister zu werden und eine gute Kommunikation mit den Pferden erreichen, auf dem Boden wie im Sattel.

Die Präsenz, die Einstellung und die klare Körpersprache der Meister. Das sind die Elemente die von Engeländer im Training ihres Schulsystems entwickelt wurden.

Beim Wiederaufleben des Berittenen Bogenschießens wurden die fehlenden Elemente beim Versuch, es auf den sportlichen Aspekt auszurichten, sichtbar. Da der Bogen eine Waffe

ist und man ihn lenken muss, ist es notwendig, sich besonderes Wissen anzueignen, wenn man reitet. Zu starke Emotionen haben einen negativen Einfluss auf das Verhalten des Pferdes und das Schießen, die Pferde sehen sich nicht mehr als gleichwertigen Partner und das soziale Verhalten der Partner untereinander wird beschädigt.

Der freihändige Galopp in einem offenen Gelände fordert eine außergewöhnliche Verbindung und Fähigkeit, um mit dem Pferd zu trainieren und es ohne Zügel zu reiten. Der Pfeilschuss auf eine Entfernung zwischen 10 und 60 Meter setzt Kenntnisse voraus, um den Körper zu zentrieren, zu fokussieren und die Kontrolle über seine eigenen Kraft und das Ki zu haben.

Engeländer:

Der obere Teil des Körpers streckt sich mit dem Bogen und der untere Teil bewahrt das Gleichgewicht, gleicht die Bewegung aus und erhält eine konstante Verbindung mit dem Pferd auf vertikaler Ebene.

Nur in der Schwebephase des Galopps wird die Energie des Bogens und des Pferdes zum Pfeil gelenkt, um gut zielen zu können.

Wenn man von einem Pferd aus schießt, erreicht man einen meditativen Bewusstseinszustand, der dabei hilft, dass der Geist ruhig ist und sich auf den Moment konzentriert. Es gibt keinen Raum, um nachzudenken, nur die Handlung im Hier und Jetzt.

Engeländer schießt 9 Pfeile in weniger als 20 Sekunden von ihrem Pferd aus ab, auf einem geraden Weg von 100 Metern. Der erste Schuss ist auf 60 Meter Entfernung auf eine Zielscheibe von 90 Zentimetern Durchmesser. Engeländer sagt, dass es sich um die Tradition des Angriffs zu Pferd auf eine nah gelegene feindliche Linie handelte.

Der schnelle und blinde Abschuss eines Pfeils beim kriegerischen Bogenschießen ist eine Technik, die traditionelles Wissen mit modernem verbindet.

IEHAS – Die Schule der Kampfkünste

Um diese Beziehungen zwischen den Kampfkünsten und des Reitkunsterlebnisses herzustellen, hat Engeländer eine Schule der beweglichen Kampfkünste gegründet, um eine Lehre von hoher Qualität außerhalb des Schulzentrums der IEHAS zu ermöglichen.

Engeländer reist mit den fortgeschrittensten Schülern, und mit zwei ihrer besten Pferde unterrichtet sie in Seminaren Kampfkünstler und Reiter in der Natural Horseback Archery ©, Berittenes Bogenschießen ohne Sattel und Zügel, in wunderschöner Einheit von Körper und Geist mit dem Pferd.

Von den Pferden aus ist es auch möglich zu schießen, ohne zu reiten.

Die an diesen Kampfkünsten Interessierten können hier Information zu den Kursen finden.

Información:

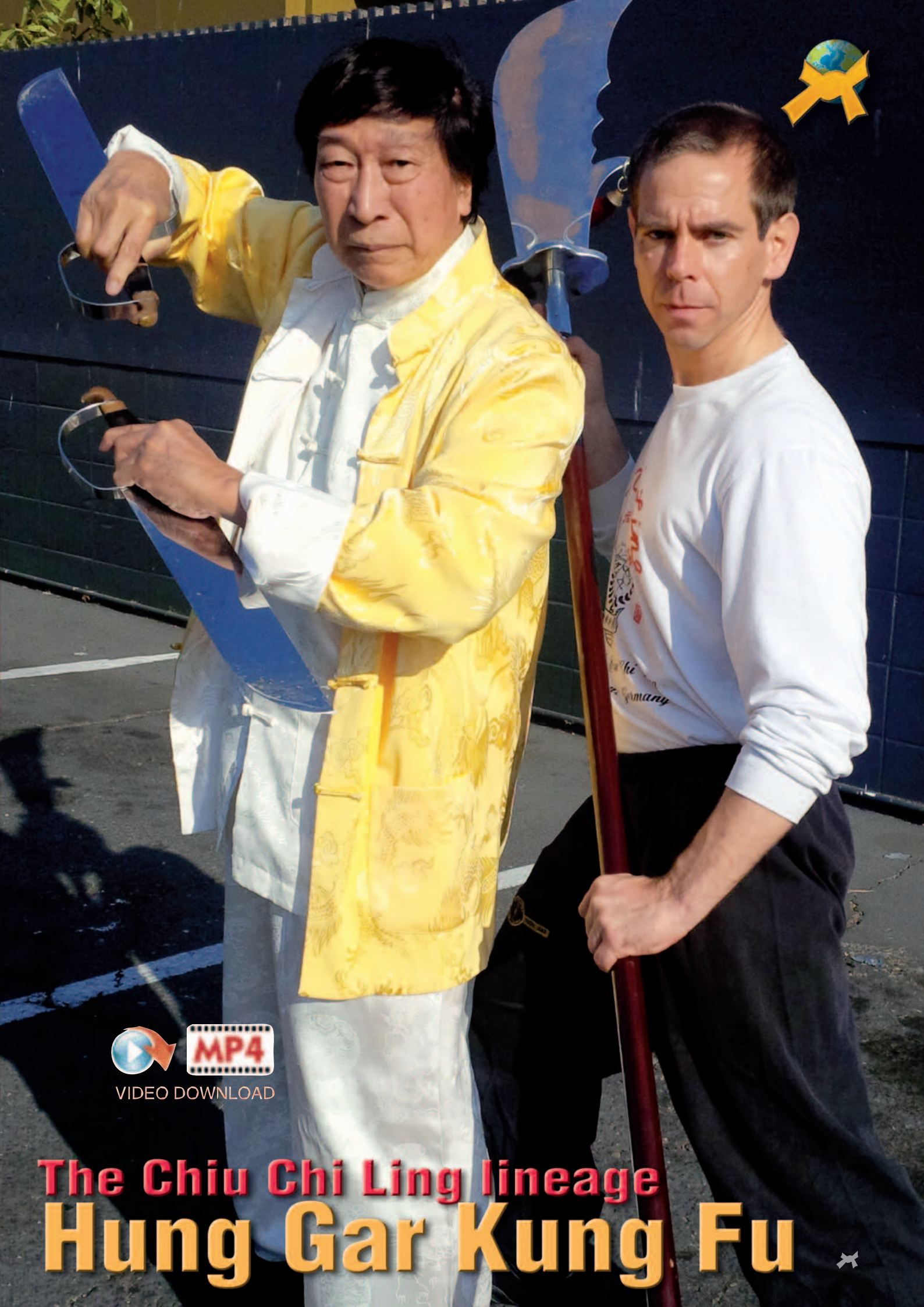
Independent European Horseback Archery School
(Escuela Independiente Europea de Tiro con Arco a Caballo)
Pettra Engeländer
Tiene fascinación desde la infancia por los caballos y las armas.
Ha recibido formación en danzas asiáticas, medicina tradicional china y Feng Shui
Su Trabajo principal es entrenadora de caballos, y presidenta del IEHAS
www.horsebackarchery.de
Pettra Engeländer
Cinturón Negro 4º dan en el Fighting System Tara Miliata de Robert V. Jones Cinturón Negro 9º dan y fundador del Zen Do Kai
Cinturón Negro en el Sistema Kassai de Tiro con Arco a Caballo

Pettra Engeländer

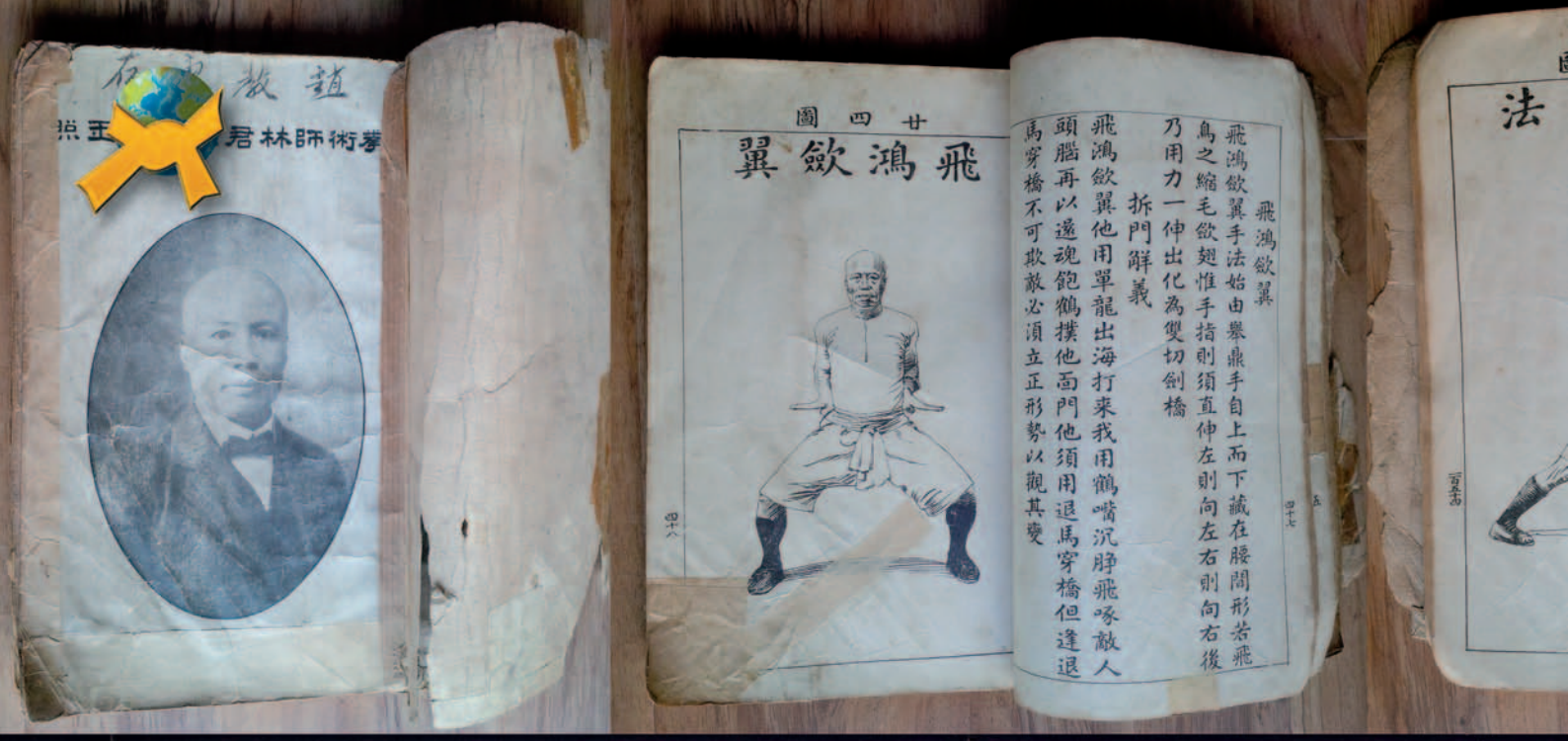
www.horsebackarchery.de

Hung Gar

In der Welt der Kampfkünste gibt es historisch betrachtet viele Überschneidungen, von denen schlussendlich auf wenige Ursprünge geschlossen werden kann. Einer dieser Ursprünge, so sind sich alle einig, befindet sich in China in den allseits bekannten Kung Fu Klöster. Es ist bekannt, dass es damals insbesondere zwei hervorragende Klöster gegeben hat, das Nord- sowie das Südkloster. Das Nordkloster, welches zuerst erbaut worden war, wurde mit dem Eintreffen des indischen Prinzen und Gelehrten Da Mo in China zur Gründungsstätte des Chan Buddhismus. Zur selben Zeit konzentrierte sich das Wissen und Können um die damals allgegenwärtigen Landes-Kampfkunst, genannt Kung Fu (übersetzt: „harte Arbeit“) im Nordkloster. In dieser Zeit wurde bereits der Grundstein für den späteren Ruhm und die weitere Entwicklung des chinesischen Kung Fus gelegt. Das zweite Kloster entstand, nachdem eine Delegation nach Süden in die Provinz Fukien zog. In der Nähe eines jungen Waldes wurde das Südkloster gegründet und folgend als Shaolin Kloster bezeichnet (chin. „Shao“ = „klein, jung“; chin. „Lin“ = „Wald“), unter welchem Namen es berühmt wurde. Eine kurze Zeit lang blühte auch dieses nach und nach auf und alles war gut. Die Unruhen und Kriege im Land liessen jedoch nicht nach und nach einem heftigen Gefecht wurde das Nordkloster zerstört und niedergebrannt. Das Südkloster, nun das einzige grosse Kampfkunst- und Glaubenszentrum im Land, wurde zur Zufluchtsstätte vieler überlebender Meister und Mönche und beherbergte von diesem Zeitpunkt an ein Grossteil des Wissen aus dem Nordkloster. Im Verlauf der Geschichte fiel leider auch das Südkloster der Regierung bzw. der Invasion durch die



The Chiu Chi Ling lineage
Hung Gar Kung Fu


趙教
君林師術拳
廿四圖
飛鴻歛翼
飛鴻歛翼
飛鴻歛翼手法始由舉鼎手自上而下藏在腰間形若飛
鳥之縮毛歛翅惟手指則須直伸左則向左右則向右後
乃用力一伸出化為雙切劍橋
拆門解義
飛鴻歛翼他用單龍出海打來我用鶴嘴沉脖飛啄敵人
頭腦再以遠魂飽鶴撲他面門他須用退馬穿橋但逢退
馬穿橋不可欺敵必須立正形勢以觀其變

www.martinsewer.com
Shaolin

Mandschus zum Opfer. Aufgrund dessen waren nun auch die Meister aus dem Südkloster gezwungen das Kloster zu verlassen und ihre Kunst im Untergrund weiter zu praktizieren. Wohl gemerkt: Damals wurde jede Verbindung zum Shaolin Kloster oder zum Shaolin Kung Fu mit dem Tode bestraft. Dies war auch der Grund, warum der Topschüler aus dem Kloster, Hung Hee Gung, die Kunst umbenannten und so alle Praktizierenden zu schützen versuchte. Zu Ehren des herrschenden Kaisers wurde das Shaolin Kung Fu nun Hung Gar Kung Fu genannt. Das Hung Gar Kung Fu, anfänglich noch im Geheimen unterrichtet, verbreitete sich schnell im ganzen Land, primär unter den einfachen Leuten. Erst zu einem späteren Zeitpunkt wurde das Hung Gar Kung Fu vor allem da unterrichtet und verwendet, wo es ums Eingemachte ging. So waren beispielsweise teure Leibwächter oder Armeeausbildner Hung Gar Meister. Auf diese Weise setzte sich das Hung Gar Kung Fu von Generation zu Generation über die Jahrzehnte hinfort und wurde bis heute stets vom besten Schüler des Meisters weitergetragen. Betrachtet man den Stammbaum des Hung Gar Kung Fus heute, sieht man, dass sich das gesamte Wissen um das Hung Gar Kung Fu nun im Besitz der Chiu Familie befindet. Genauer gesagt, im Besitz des heutigen Stiloberhaupts, Dr. Chiu Chi Ling, Träger des 10.

The Chiu Chi Ling lineage
Hung Gar Kung Fu

Meistergrades. Ur-Grossmeister Chiu Chi Ling ist heute bereits über 70 Jahre alt und sprüht immer noch vor Freude und Energie für das Hung Gar. In Hong Kong als jüngster Sohn der Hung Gar Legenden Chiu Kow und Siu Ying aufgewachsen, lebt Chiu Chi Ling mittlerweile in San Francisco, USA. Das Stiloberhaupt des Hung Gar Kung Fus trifft man jedoch nur selten dort an, da er fast wöchentlich von Land zu Land reist um das Hung Gar zu fördern und seine Schüler in aller Welt zu unterrichten. Nur sehr wenige Leute haben Bruce Lee, Jackie Chan und Jet Li für Filme unterrichtet. Chiu Chi Ling kann dies von sich behaupten. Er selbst stand ebenfalls über 70mal vor der Kamera, zuletzt im "Kung Fu Hustle". Dank dem Vermächtnis seiner Eltern, der steigenden Bekanntheit des Hung Gar Stils und die vielen Jahrzehnte des Reisens und Unterrichtens sammelten sich unter Chiu Chi Ling eine riesige Schar Schüler. Man spricht von nicht weniger als 30´000 Schülern weltweit. Es liegt in der Natur der Sache, dass aus einer Gruppe von Menschen diejenigen herausragen, welche sich besonders anstrengen und diese sind es auch, welche zu Anführern werden. So war es schon damals im Südkloster mit den Top 10 Schülern des Klosters und so ist es auch noch heute bei Chiu Chi Ling. Auch unter seinen Schülern kristallisierte sich über die vielen Jahre des Trainings und loyaler Unterstützung hinweg der beste Schüler heraus. Es handelt sich dabei um Grossmeister Martin Sewer aus der Schweiz, Träger des 8. Meistergrades unter Chiu Chi Ling, und zum ersten Mal in der Geschichte des originalen Hung Gar, ein Schüler aus dem Westen. Über viele Jahre hinweg sah man immer wieder, dass Martin Sewer seinem Sifu eine grosse Hilfe im Verbreiten des Hung Gar Kung Fus war und das Lehren zu seinem Hauptberuf machte. Daher verwunderte es nur wenige, als im Jahre 2009 Ur-Grossmeister Chiu Chi Ling in einer Video Botschaft verkündete, dass Martin Sewer sein offizieller Nachfolger sei. Auch später sah und sieht man immer wieder Zeichen, welche diese offizielle Erklärung bestätigen. So beispielsweise als Chiu Chi Ling mit seinem Top Schüler Martin Sewer im Herbst 2013, bereits zum zweiten Male, eine Ferienreise nach Las Vegas machte. Ferien mit Chiu Chi Ling; etwas, dass sonst kein anderer langjähriger Schüler behaupten kann, erlebt zu haben. Bereits an den ersten Tagen in San Francisco war ein grosses Fest, um den Geburtstag von Martin Sewer's Verlobte, Michela, zu feiern (chin. „Simo“ = ”Kung Fu Mutter”). Natürlich traf man sich in der Schule von Ur-Grossmeister Dr. Chiu Chi Ling und es wurden viele Fotos gemacht. Viel Zeit blieb nicht um sich nach den Festigkeiten auszuruhen, denn die Weiterreise in die Ferien nach Las Vegas stand sogleich an. Wer Chiu Chi Ling kennt weiss, dass es aber natürlich nicht Sightseeing und Shopping Touren blieb. Zwei Schüler von Chiu Chi Ling und somit Kung Fu Brüder (Paul und Peter Lee) von Martin Sewer hatten von der Reise erfahren und stiessen in Vegas kurzerhand zur Gruppe dazu. So fand selbstverständlich Unterricht statt. Dies, wie immer, gerade dort, wo es Chiu Chi Ling grad passte: im Supermarkt zwischen Katzenfutter und Tiefkühlware oder mitten auf einer Sightseeing Tour. Unter den wachsamen Augen Chiu Chi Lings, welcher die Gesamtleitung innehatte. Immer wieder durfte Martin Sewer den Unterricht mit seinen Sidais (chin. „Sidai“ = “jüngerer Kung Fu Bruder”) leiten. Diese hatten Ihren Sihing (chin. „Sihing“ = “älterer Kung Fu Bruder”), Grossmeister Martin Sewer, schon längere Zeit nicht mehr gesehen und wollten abseits vom Unterricht ihre Fortschritte im originalen Hung Gar Kung Fu an ihm testen. Wie in Kung Fu Familien üblich, geschah dies in Herausforderungen zum freundschaftlichen Zweikampf. Besiegt und schwer beeindruckt von Martin Sewer und seinen Fähigkeiten bedankten sich die Sidais bei ihm und schworen in Zukunft noch härter zu trainieren. Zurück von den Ferien mit seinem Meister, wurde Martin Sewer mit Freude von seinen Schülern in der Schweiz begrüsst und mit Fragen gelöchert. Neugelernte Techniken und Inputs gab er im Unterricht der Fortgeschrittenen-Klasse weiter und erzählte von den Einzelheiten der Reise. Den Schülern wurde aufs Neue bewusst, was für ein Glück es ist eine Ikone wie Chiu Chi Ling als Stiloberhaupt zu haben und sogar von seinem besten Schüler lernen zu dürfen. Doch wie geht ein Mann aus dem Westen mit der Verantwortung über dieses Kulturgut und diese wertvolle Kunst um? „Der Plan meiner Schule ist seit 20 Jahren der Gleiche: Das originale Hung Gar Kung Fu zurück an die Spitze zu bringen und es weltweit zum Kung Fu Stil Nr. 1 zu machen, wie es früher der Fall war. Auf unserem Weg haben wir schon viel erreicht. Dazu gehören zahlreiche Schuleröffnungen und top-ausgebildete, professionelle Instruktoren und erfolgreiche Events. Doch wir haben noch viel Potenzial und grosse Ziele. Jeder soll die Chance bekommen das Hung Gar zu erleben und zu erlernen. Wenn nicht heute, dann morgen!“

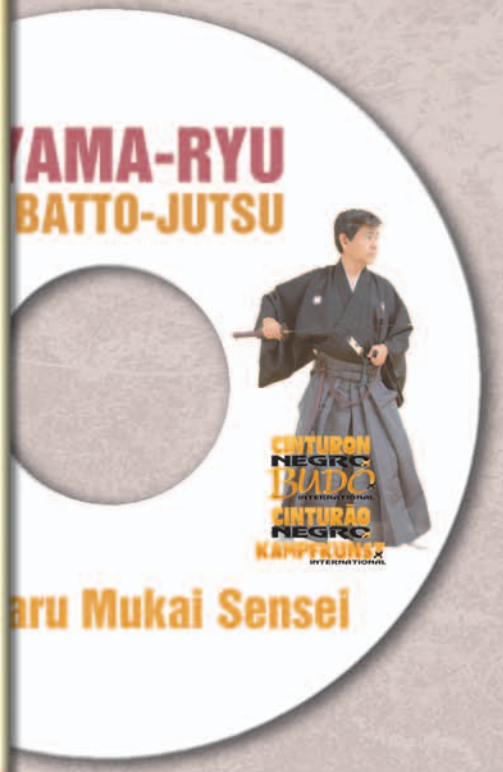
www.martinsewer.com

Shaolin

The Chiu Chi Ling lineage

Hung Gar Kung Fu

TOYAMA-RYU
BATTO-JUTSU
Masaharu Mukai Sensei



DVD: 20,00 €

REF.: • TOYAMA1

Alle DVDs, die von Budo International produziert werden, sind mit einem speziellen Hologramm-Aufkleber versehen und werden allein in den Formaten DVD-5 oder MPEG-2, jedoch niemals in VCD, DivX o. ä. angeboten. Zudem zeichnen sich unsere DVD Hüllen durch die hohe Qualität in Druck und Material aus. Falls diese DVD und/oder die DVD Hülle nicht den oben genannten Ansprüchen entspricht, handelt es sich um ein illegale Raubkopie.

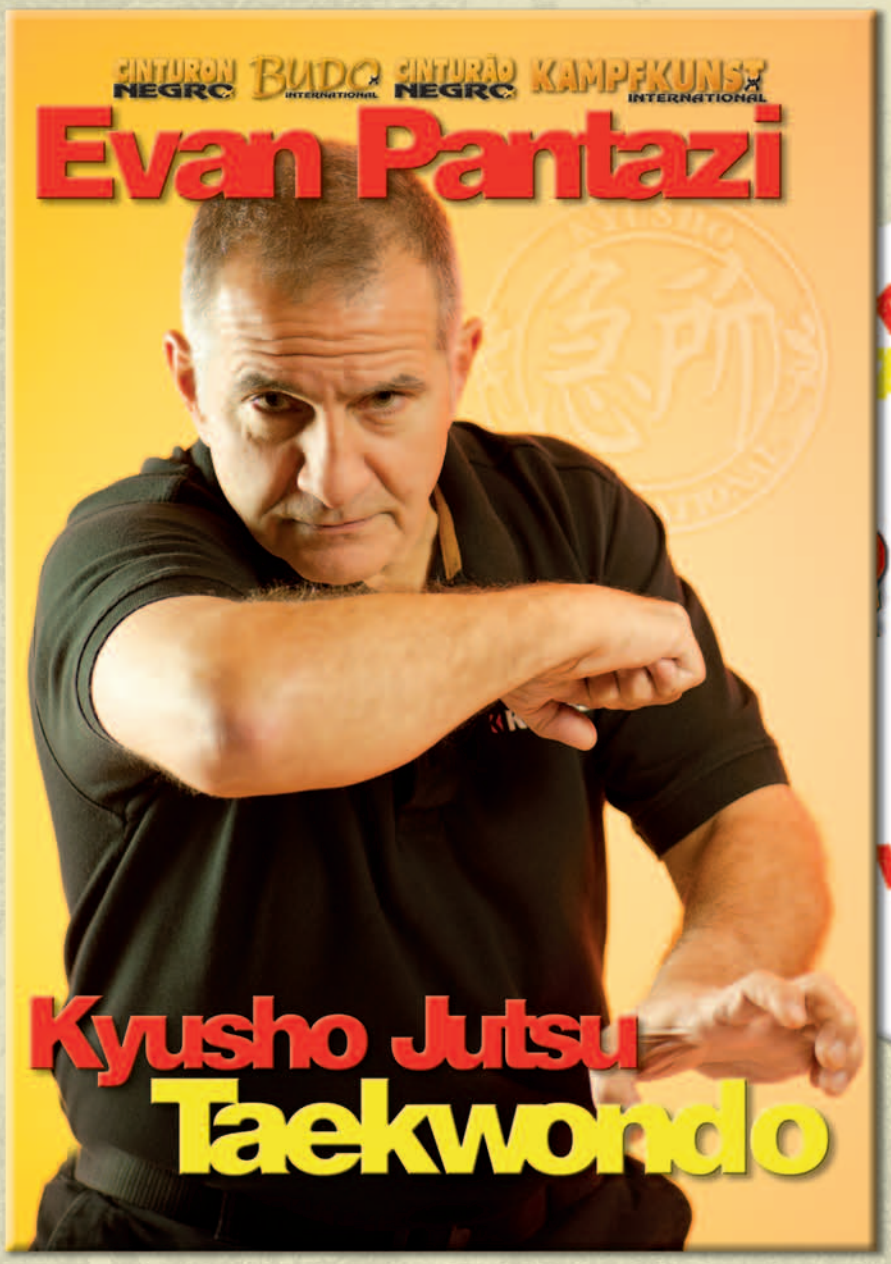
English
Italiano
Español
Français

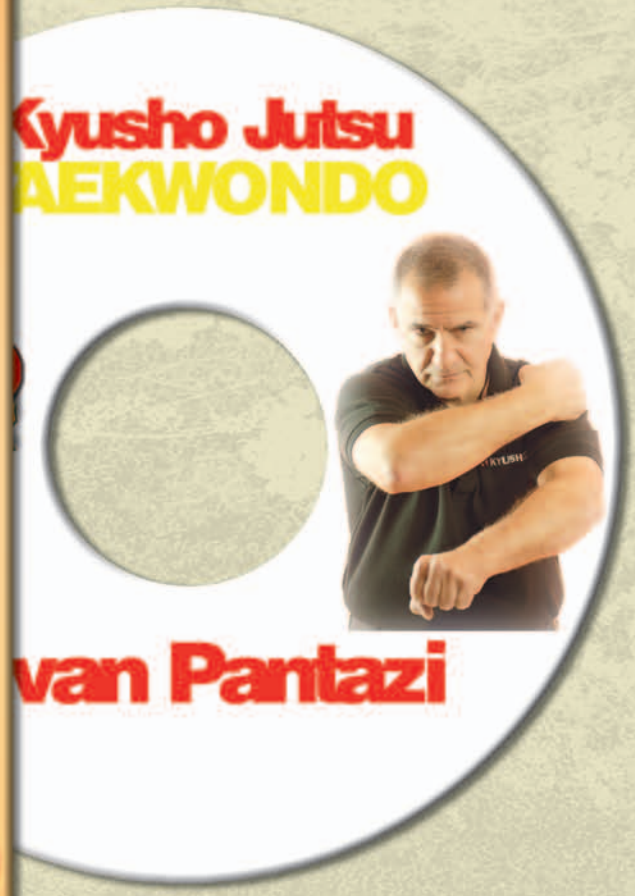
ORDERS:
Budo international. net

Kyusho Jutsu TAEKWONDO

in Kürze!

Evan Pantazi





DVD: 20,00 €

REF.: • KYUSHO20

Alle DVDs, die von Budo International produziert werden, sind mit einem speziellen Hologramm-Aufkleber versehen und werden allein in den Formaten DVD-5 oder MPEG-2, jedoch niemals in VCD, DivX o. ä. angeboten. Zudem zeichnen sich unsere DVD Hüllen durch die hohe Qualität in Druck und Material aus. Falls diese DVD und/oder die DVD Hülle nicht den oben genannten Ansprüchen entspricht, handelt es sich um ein illegale Raubkopie.

English
Italiano
Español
Français

ORDERS:
Budo international. net

KOSHIKI KARATE LÄDT EIN: KÄMPFER VOM KARATE, SILAT, BACHI-KI-DO, TAEKWONDO KOMMEN

Die World Koshiki Karate Union (WKKU) lud nach Berlin zum stiloffenen Koshiki Gathering ein. Die Idee dahinter war ein Sparringstreffen zu veranstalten, das Kämpfer verschiedenster Kampfsportarten unter einem gemeinsamen Regelwerk zusammenbringt. Gekämpft wurde mit Kampfwesten, Faustschutz und Kopfschutz mit Visir.

Historischer Tag im Koshiki

Organisator Dieter Loeschmann: Dies ist in der 40 jährigen Geschichte des Koshiki Karate ein historischer Tag, denn ein Gathering dieser Art gab es vorher noch nie. 50 Kämpfer aus 7 Stilen und 7 Ländern traten zum Wettkampf an. Die größte Gruppe der Kämpfer kamen mit Sijo Ralf Bartsch vom Bachi Ki Do Berlin und Pretang Ali Sabanuc vom Silat. Auch wenn es für beide Teams ein neues Regelwerk war, nach dem sie zu kämpfen hatten, klappte es sehr gut. Beiden Teams gefiel dieses Gathering und beide sagten auch bereits für weitere Treffen ihre Teilnahme zu.

Kämpfer aus Russland, Estland, Israel

Die weiteste Anreise hatten die Koshiki Karatekas aus Russland und Estland. Sensei Dimitri Litvin reiste sogar aus Israel an – und erkämpfte in seiner Gewichtsklasse den 1. Platz! In der WKKU wird viel Wert auf Traditionen der Begrüßung auf den Tatamis gelegt, in diesem Rahmen, gab es eine Einweisung in das Regelwerk der World Koshiki Karate Union (WKKU) durch Hanshi Michael Krysin 8. Dan, Präsident der WKKU. In lockerer Runde um die Tatamis wurde erklärt, vorgeführt und die Fragen der Kämpfer und Trainer beantwortet.

Fairness und Respekt

Es wurde in 4 Gewichtsklassen und U 18 gekämpft. In der gut besuchten Halle sahen die Zuschauer hochmotivierte Kämpfer auf 2 Kampfflächen. Die Kämpfe der verschiedenen Stile (Shotokan, Kykushinkai, Bachi Ki Do, Silat, Kickboxen, Shito ryu und Shorinjiryu) waren emotional, aber auch fair und voller Respekt. Interessant war es zu sehen, das die jugendlichen am Rande der Tatamis „Stil offen„ diskutierten.

Es geht weiter

Nach den Final Kämpfen kam man noch einmal zusammen und alle zogen ein

Text: Dieter Loeschmann
Fotos: Archiv AsiaSport/ Badtarni

positives Resümee, lobten die Referees und es wurde gleich nach der Wiederholung der Veranstaltung gefragt. Für den Berliner Landesverband der WKKU war dieses Koshiki Gathering ein voller Erfolg. Bereits im November 2014 soll es mit einer Erneuten Zusammenkunft zum Sparringskampf weiter gehen.

In dieser Ausgabe möchte ich die Gelegenheit nutzen und nach SDS Concept und Tomahawk Fighting Concept über ein weiteres unserer SAMI Systeme schreiben. TCS Knife Fighting Concept ist - wie die beiden anderen Systeme - ein zu 100% eigenständiges Nahkampfsystem, das auf Kampfkonzepten und Prinzipien basiert. Das Messer ist einer der ältesten Kulturgegenstände. Es ist Werkzeug, Waffe, Standeszeichen, Schmuck, Kunstgegenstand, Tauschobjekt, Kult- und Ritualwerkzeug sowie Sportgerät. Aber auch die Verteidigung gegen Messerangriffe wird zunehmend wichtig in der Kampfkunstwelt.

Das Messer ist eine der ältesten, aber auch eine der gefährlichsten Waffen der Menschheit. Das Messer als Waffe findet man in allen Kulturen, allen Regionen, bei beiden Geschlechtern sowie in allen Lebenslagen. Durch die technische Entwicklung von Waffen gingen viele alte Kampfkünste verloren. Im folgenden Artikel möchte ich neben einer kurzen Einführung in TCS Knife Fighting Concept auch Einiges über die Theorie der waffenlosen Verteidigung gegen Messerangriffe schreiben.

Die europäische Geschichte

In den europäischen Kampfkünsten findet man hauptsächlich Stile mit Blankwaffen wie beim Fechten oder dem Schwertkampf. Die meisten dieser Systeme stammen aus dem deutschen Raum, Spanien, Italien oder Frankreich. Während der langen Geschichte des Messers als Waffe haben sich viele Systeme und Schulen des Messerkampfes entwickelt. In der Regel haben sie sich je nach Region, Kultur und ihrer Herkunft voneinander unterschieden.

TCS Knife Fighting Concept

TCS Knife Fighting Concept wurde entwickelt um als eigenständiges System zu stehen, das sich zu 100% dem Messer (Messerkampf, Messerverteidigung, taktischer Messereinsatz und Messerfechten) in allen Ausprägungen widmet. Dadurch hat es uns aber auch die Möglichkeit geboten durch ständiges Lernen und Training eine Kunst zu entwickeln, die diese Waffe mit modernen Trainingsmethoden verbindet.

Knife Fighting Concept

SAMI INTERNATION

PETER WECKAUF

Wir wollten ein europäisches System entwickeln, das frei von Politik und verkrustetem Meisterdenken ist. Neue technische Entwicklungen und wechselnde Übungsmethoden, eigenständige und messerspezifische Prinzipien und Konzepte sowie didaktisch bestens geschulte Trainer sind Eckpfeiler von TCS Knife Fighting Concept.

100% messerbasiert bedeutet, dass das Thema für uns zu wichtig und zu ernst ist, um das Messer als Unterstil zu einem System zu trainieren. Nicht alle Waffenkonzepte kann man beliebig übertragen und vermischen und nicht alle machen daher in der Messerverteidigung Sinn. Deshalb war bei der Entwicklung dieses höchst effektiven Waffenkampfsystems besonders auch auf die Eigenheiten, Distanzen, die spezielle Handhabung sowie die Schwächen und Stärken dieser Waffe Rücksicht zu nehmen. Dies macht dieses System auch so interessant, da es die Möglichkeit bietet ein hohes Niveau im Umgang mit dem und gegen das Messer zu erreichen.

Texto: Peter Weckauf, Irmi Hanzal, & Thomas Schimmerl
Fotos: Mike Lehner

Kampfkunst, Selbstverteidigung und Sport

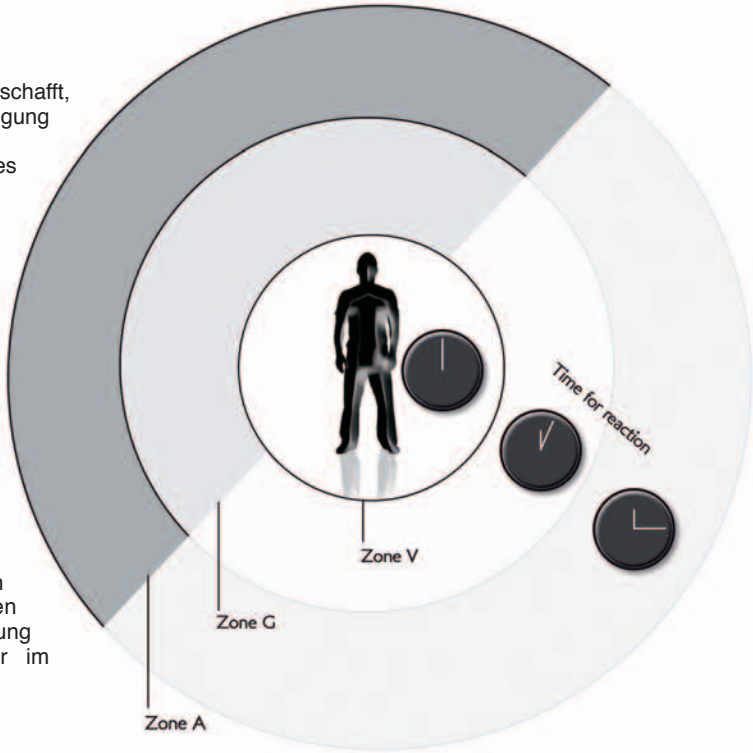
Im TCS Knife Fighting Concept habe wir den Spagat geschafft, die drei Säulen Kampfkunst, Kampfsport und Selbstverteidigung zu verbinden.

Die Kampfkunst - hier steht die technische Entwicklung des Anwenders im Mittelpunkt.

Die Selbstverteidigung - dient zur Steigerung der persönlichen Sicherheit oder der anderer Personen um sich in Notsituationen gegebenenfalls optimal schützen zu können.

Der Kampfsport - ein sinnvolles sportliches Messertraining, welches alle essentiellen Fähigkeiten wie körperliche Fitness, Entscheidungskraft, Entschlossenheit, Mut, Selbstvertrauen, sowie strategisch-taktisches Handeln entwickelt.

Diese drei Säulen ergänzen einander. Durch den Sport bzw. Messerfechten, werden Attribute wie Reaktion, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Timing, Koordination etc. trainiert, die auch für die Selbstverteidigung relevant sind. Aus der Kampfkunst kommen die speziellen Trainingsmethoden(z.B. Schleifentraining), mittels welcher die Techniken perfektioniert werden können. Bei den Selbstverteidigungsanwendungen kommen Stressfaktoren und realitätsbezogene Szenarien hinzu. Selbstverteidigung Kampfkunst und Sport beeinflussen und ergänzen einander im TCS Knife Fighting Concept.



Graphic 2

Bereiche des Messertrainings

Messerkampf - Ist der Kampf Messer gegen Messer. Beide, der Verteidiger und der Angreifer, setzen das Messer aktiv ein.

PETER WECKAUF

Messerverteidigung - Ist die waffenlose Verteidigung (im zivilen bzw. beruflichen Kontext) gegen einen oder mehrere Angreifer mit Messer bzw. auch der Schutz einer dritten Person bei einem Messerangriff.

Messerbedrohung – Von einer Messerbedrohung spricht man, wenn der Angreifer das Messer als Druck- und Einschüchterungsmittel einsetzt und nicht unmittelbar damit angreift.

Messerfechten - Ist der sportliche Messerkampf nach Regeln und mit dafür vorgesehenen Trainingsmessern.

Taktischer Messereinsatz – Hauptsächlich im militärischen Einsatz um das Messer als primäre und sekundäre Waffe offensiv einzusetzen.

Die Ausbildung beinhaltet ein großes Spektrum in allen diesen Bereichen des Messertrainings, entweder als ganzheitliches System, in welchem der Anwender alle Bereiche des Systems kennenlernt und trainiert oder aber sich Teilbereichen speziell widmet (z. B. nur Messerverteidigung und -bedrohung).

Die Verteidigung gegen Messerangriffe

Messerangriffe zählen zu den gefährlichsten Attacken in der Realität und ihre Abwehr zählt sicherlich zu einer der schwierigsten Aufgaben in der Selbstverteidigung. Hierzu gibt es viele Theorien, unterschiedlichste Konzepte sowie eine Menge von Techniken. Um eine Messerattacke erfolgreich abwehren zu können, ist ein laufendes Training von Messerabwehrtechniken, Strategien und Szenarientraining unbedingt notwendig.

Im Folgenden finden Sie einige wichtige Punkte um auf dieses Thema vorzubereiten:

Aktualität

Angriffe mit Messern oder messerähnlichen Gegenständen zählen in Europa zu den häufigsten Waffendelikten. Die meisten Angriffe sind ungeplant und passieren im Affekt ,sowie ausgelöst durch Alkohol- oder Drogenkonsum. Auch immer mehr Kampfsportlehrer und Selbstverteidigungsprofis erkennen die Aktualität und spezialisieren sich auf dieses Thema.

Die Distanzzonen in der Messerverteidigung

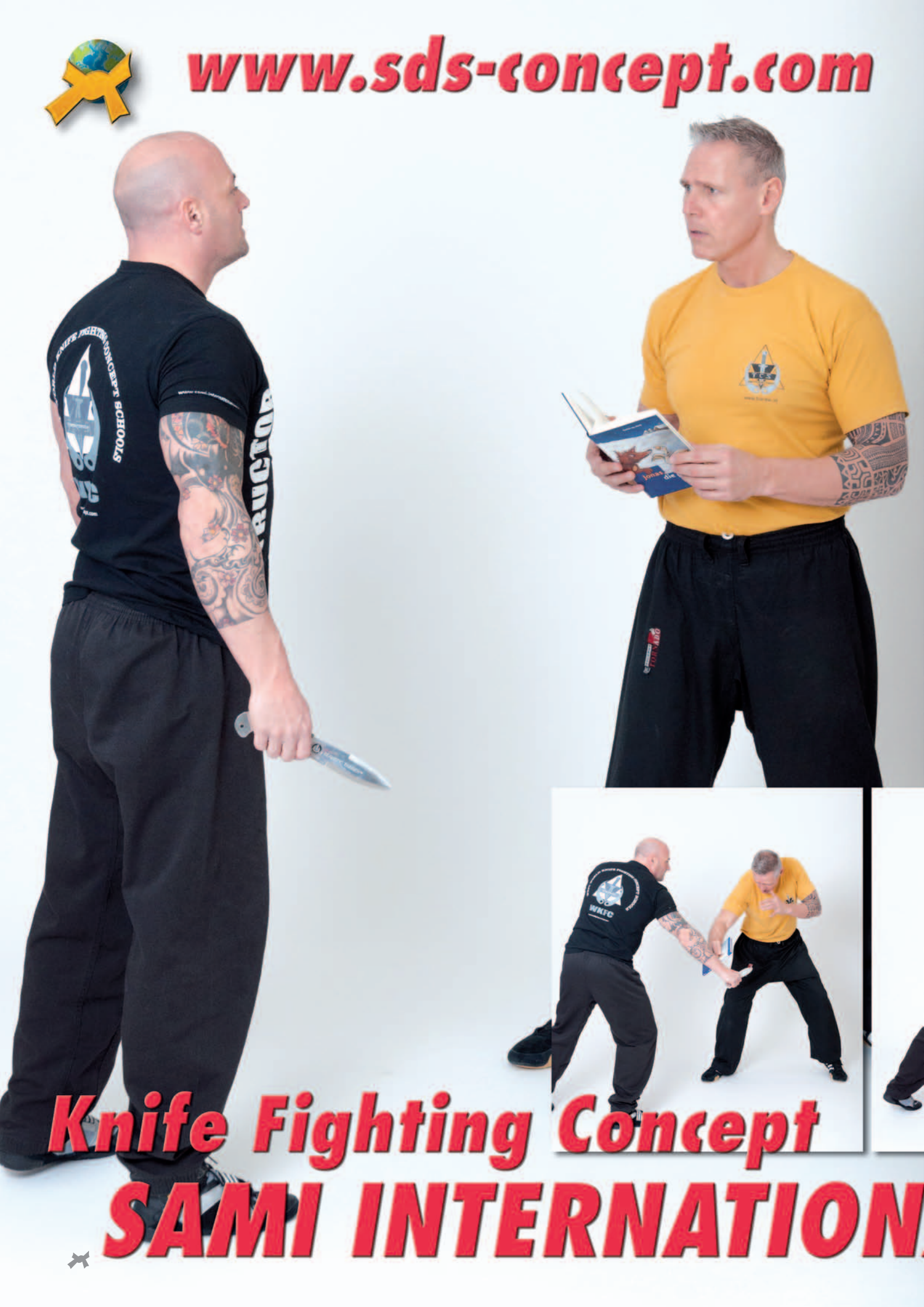
Die richtige Distanz kann entscheidend für den Ausgang einer Messerattacke sein. Die nötige Distanz kann durch ein Zurückweichen oder aber auch durch das Nutzen von Hindernissen wie Tischen, Fahrzeugen etc. vergrössert oder gehalten werden.

Zone A - Aufmerksamkeitszone: Die Aufmerksamkeitszone liegt außerhalb der Reichweite des Angreifers. Um einen direkten Angriff zu starten, muss der Angreifer diese weite Distanz aktiv verkürzen. In der Zone A besteht die Möglichkeit, sich noch auf den Angriff vorzubereiten oder sogar dem Angriff zuvor zu kommen. Die geeigneten Vorbereitungsmaßnahmen wären: Ready Position einnehmen, bewaffnen.

Zone G - Gefahrenzone: Die Gefahrenzone ist die "gefährliche" Zone, in der eine realistische Verteidigung (ohne Kontrolle des Messerarmes)unvorbereitet kaum möglich ist. Es handelt sich hierbei um die mittlere Distanz. In der aggressiven Verteidigung verkürzen wir die Distanz bis in die Verteidigungszone (kurze Distanz) um den Angriff effektiv abzuwehren. Sollte eine Verteidigung nicht möglich sein, besteht die Möglichkeit die Distanz auch wieder zu vergrößern.

Zone V - Verteidigungszone: Um sich effektiv verteidigen zu können bzw. die Schwachstellen des Angreifers zu attackieren und die Kontrolle über die Waffe zu erlangen, ist es paradoxerweise notwendig, in sehr kurzer Distanz (Verteidigungszone - maximal eine Armlänge) den Angriff abzuwehren. Im folgenden Handlungskonzept finden Sie die Details dazu.

Gefahrenerkennung: Grundsätzlich kann man nie voraussagen, was eine Person tun oder wie sie reagieren wird. Manchmal ist es einfach, eine bestimmte Gefahr auszumachen, in anderen Fällen gibt es keine Vorzeichen für eine aggressive Handlung. Kann man Gefahr frühzeitig erkennen, bietet dies natürlich einen ungemeinen Vorteil für eine mögliche Verteidigung. Bei der Wahrnehmung einer Gefahrenquelle ist es wichtig zu erkennen, von wem die Gefahr ausgeht und in welcher Form dies geschieht. Erst danach sind eine Beurteilung der Situation sowie das Einleiten einer bestimmten Handlung möglich. Schon im Verlauf eines verbalen Konfliktes ist es daher wichtig sein Gefahrenradar einzusetzen und mögliche Gefahren, die vom dem der den Angreifern ausgehen können, zu erkennen. Mögliche Hinweise für einen Angriff sind: Drohungen (verbal und/oder non-


www.sds-concept.com
Knife Fighting Concept
SAMI INTERNATION

verbal), laute Stimme, Beschimpfungen, aggressive Körperhaltung, rasche Bewegungen, Greifen nach Gegenständen, Greifen in die Kleidung, versteckte Hände, Verkürzung der Distanz, stoßen, ziehen, drücken, Werfen von Gegenständen etc.

Handlungskonzept in der Messerverteidigung

Im Grunde gibt es zwei grobe mögliche Verteidigungsformen, die deeskalative und die aggressive Form der Selbstverteidigung. Welche Verteidigungsstrategie zum Einsatz kommt ist abhängig von der Intensität des Angriffs, von den körperlichen Voraussetzungen des Angreifers, von den eigenen körperlichen Fähigkeiten sowie von den örtlichen und zeitlichen Rahmenbedingungen.

Unser Handlungskonzept soll als Gedächtnisstütze beim Training und der Verteidigung gegen Messerangriffe dienen. Speziell in derartig gefährlichen Situationen ist es wichtig einen gut durchdachten Plan im Kopf zu haben.

Konzept - Hit & Run - Hier gilt für alle Situationen, dass keinerlei Festlegetechniken Anwendung finden. Für das Einüben dieses Konzeptes sind einfache Blocktechniken, Schlag- und Tritttechniken in Verbindung mit dem natürlichen Fluchtverhalten zu trainieren.

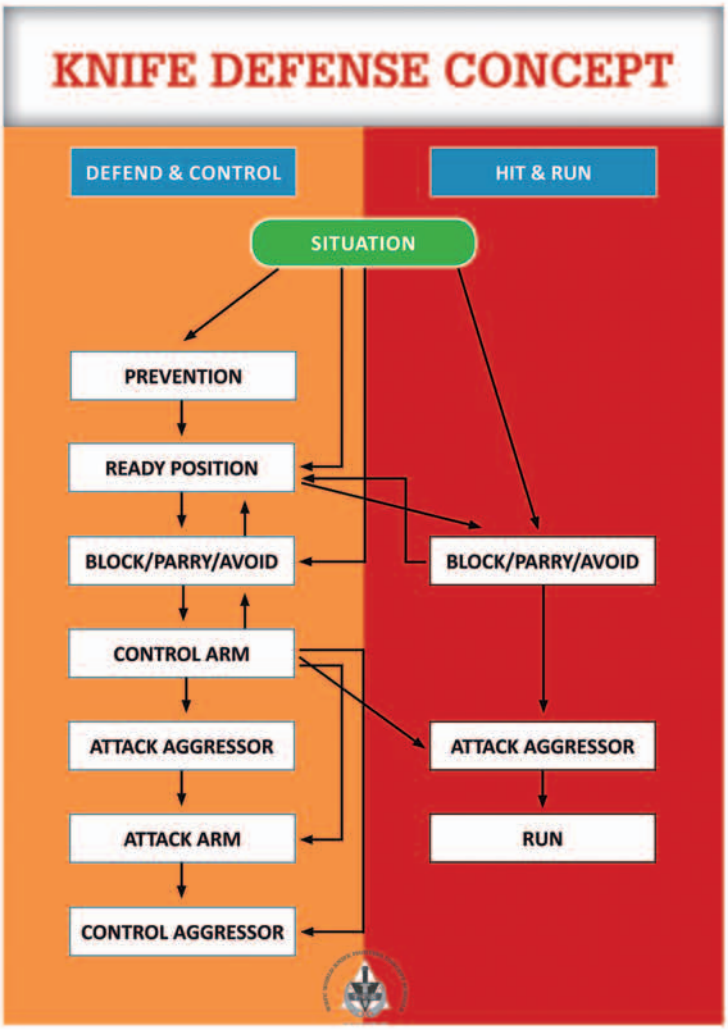
Konzept - Defend & Control - Um sich gegen einen Messerangriff effektiv zu verteidigen, ist es in manchen Situationen notwendig die Kontrolle über den Angreifer und somit über die Situation zu bekommen. Nicht immer ist Flucht möglich. Die optimale Verteidigungsdistanz ist die Zone V, um Kontrolle über den Angreifer zu bekommen.

Prävention: Angriff ist die beste Verteidigung. Kommen Sie dem Angreifer zuvor, bevor er sein Messer ziehen kann oder zusticht. Mit einem Präventivschlag erhöhen Sie ihre Chancen um ein Vielfaches. Setzen Sie ihren Angriff fort bis Sie die Möglichkeit zur Flucht haben. Diese Präventionsmaßnahme ist jedoch nur optional zu sehen, da es nicht immer möglich ist, einem Angriff zuvor zu kommen.

Ready Position: Verteidigungshandlungen lassen sich optimal einleiten, wenn man von einer vorbereiteten Körperposition ausgehen kann, der Körper in Vorspannung ist und die Arme in Verteidigungsposition sind; optimal für eine Abwehrbewegung ist zudem genügend Distanz zum Angreifer. Das Einnehmen dieser sogenannten "Ready Position" ist jedoch nicht immer möglich, wie zum Beispiel bei unverhersehbaren Angriffen.

Block/Parry/Avoid: Wenn Sie mit einem Messer attackiert, setzen Sie einen oder beide Arme zur Verteidigung ein um sich zu schützen.

Graphic 2



Sie haben die Möglichkeit den Angriff mit den Armen zu blocken (aufzuhalten) zu parieren (weiterzuleiten) oder auch dem Angriff auszuweichen.

Control Arm: Nach der ersten Verteidigung des Angriffs ist es unbedingt notwendig den angreifenden (Waffen-) Arm zu kontrollieren, bevor der Angreifer mit der Waffe Schaden anrichten kann.

Attack Aggressor: Bei einem Messerangriff ist es wenig ratsam in der Defensive zu bleiben. Um den Angreifer abwehren zu können, sollten Sie unbedingt selbst zum Angriff übergehen und den Angreifer massiv attackieren, um ihn selbst im Gegenzug unter Druck zu bringen.

Attack Arm: Unter "Attack Arm" verstehen wir, den angreifenden Waffenarm zu zerstören (brechen, ausrenken, quetschen, beißen, zertrümmern, hebeln) und/oder zu entwaffnen. Eine Entwaffnung ohne den Angreifer zuvor massiv zu attackieren und zu verletzen oder außer Gefecht zu setzen ist äußerst riskant und kann nicht empfohlen werden! Den Angreifer danach zu entwaffnen hat aber den Vorteil, dass dieser die Waffe nicht nochmals gegen Sie verwenden kann und überdies Sie selbst die Waffe zur weiteren Verteidigung einsetzen könnten.

Control Aggressor: Die vollständige Kontrolle des Angreifers ist erst gegeben, wenn von ihm keine unmittelbare Gefahr mehr ausgeht. Die Kontrolle über den Aggressor ist jedoch ebenfalls nur optional zu sehen, da es nicht immer möglich, ist den Angreifer vollständig zu kontrollieren bzw. bei mehreren Angreifern es taktisch nicht sinnvoll erscheint.

Run: Als Run bezeichnen wir die Flucht oder das schnelle Verlassen des Ortes.

Chancen bei der Messerverteidigung

Natürlich werden Sie Ihre Chancen bei einem Messerangriff durch ein gezieltes und geeignetes Training erhöhen können. Eine 100% Sicherheit gibt es aber trotzdem nicht. Es ist nicht nur das Beherrschen der Verteidigungstechniken für einen positiven Ausgang der

PETER WECKAUF

Situation ausschlaggebend, dazu gehören auch auch der unbedingte Wille zum Selbstschutz, die eigenen Fertigkeiten (Schnelligkeit, Reaktion, Kraft usw.), Selbstvertrauen, Kontrolle der Angst sowie Taktik und Strategie. Dies alles erhöht die Chancen, nicht so leicht Opfer einer Gewalttat zu werden!

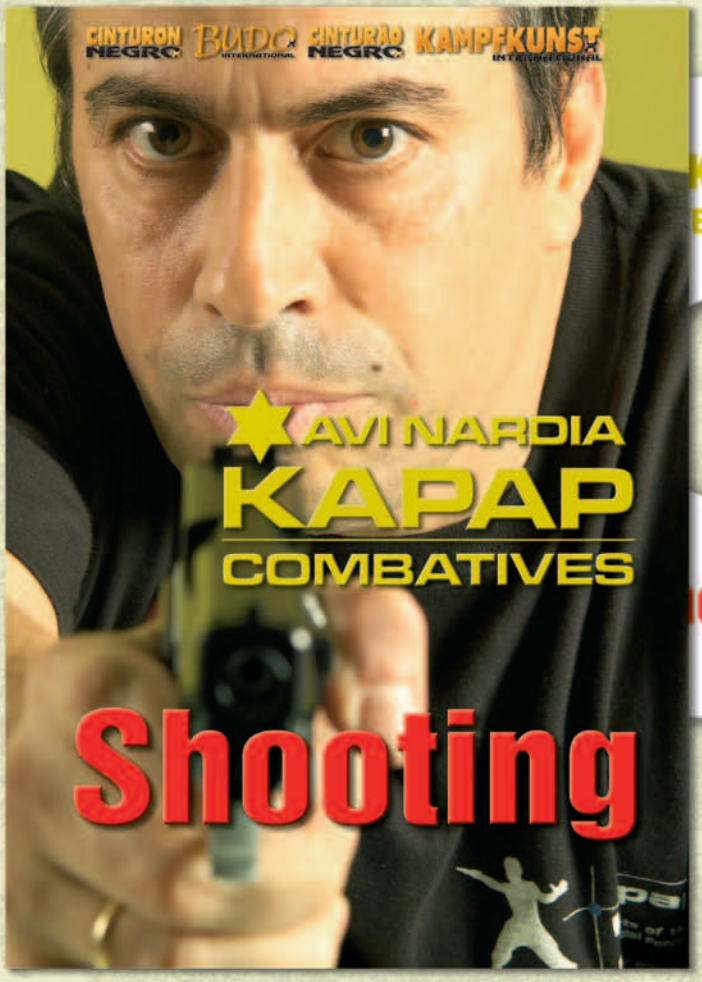
Fazit

Wenn Sie ein System von Grund auf kennenlernen und erlernen möchten, ist es notwendig alle Details zu wissen und zu kennen. Dies trifft ganz besonders auf so ein wichtiges Thema wie die Verteidigung gegen Messerangriffe zu. Nur wer sich intensiv mit dem Thema Messer in seinem gesamten Kontext beschäftigt, versteht unser Anliegen in all seinen Facetten. TCS Knife Fighting Concept ist zu 100% klingenbezogen und ist für den Anwender entwickelt worden, um seine Weiterentwicklung als Verteidiger, Kampfkünstler und Kampfsportler zu gewährleisten.

Instruktorenkurse, Seminare und weitere Infos unter ***www.knifefighting-concept.com***

AVI NARDIA KAPAP COMBATIVES

Shooting



Major Avi Nardia, einer der wichtigsten Dienstausbilder für das israelische Heer und die israelische Polizei im Feld des Kampfes gegen den Terrorismus und CQB, und Ben Krajmalnik haben eine neue Basis-DVD zu Feuerwaffen und Sicherheit sowie über vom IPSC stammende Trainingstechniken entwickelt. Der instinktive Schuss im Kampf (Instinctive Point Shooting Combat - IPSC) ist eine Schussmethode, die sich auf instinktive und kinematische Reaktionen stützt, um auf kurzer Entfernung und in schnellen, dynamischen Situationen zu schießen. Eine Selbstverteidigungsdisziplin, um in einer lebensbedrohlichen Situation zu überleben, bei der man hohe Schnelligkeit und Präzision benötigt. Man muss die Pistole hervorholen und in kurzer Entfernung schießen, ohne das Visier zu verwenden. In Volume I werden wir lernen: den Gebrauch der Waffe (Revolver und Halbautomatik), den trockenen Schuss und Sicherheit, „Point Shooting“ oder instinktiver Schuss, in kurzer Entfernung und Bewegung, Übungen zur Einbehaltung der Waffe, unter Stress und angesichts vielfältiger Gegner, Übungen zum Nachladen, mit einem Magazin, mit einer Hand...und schlussendlich Übungen in der Schießhalle mit Pistolen, AK-74 und M-4-Gewehren, M-249-Maschinengewehr und auch M-16-Granatwerfer.

REF.: • KAPAP7

DVD: 20,00 €

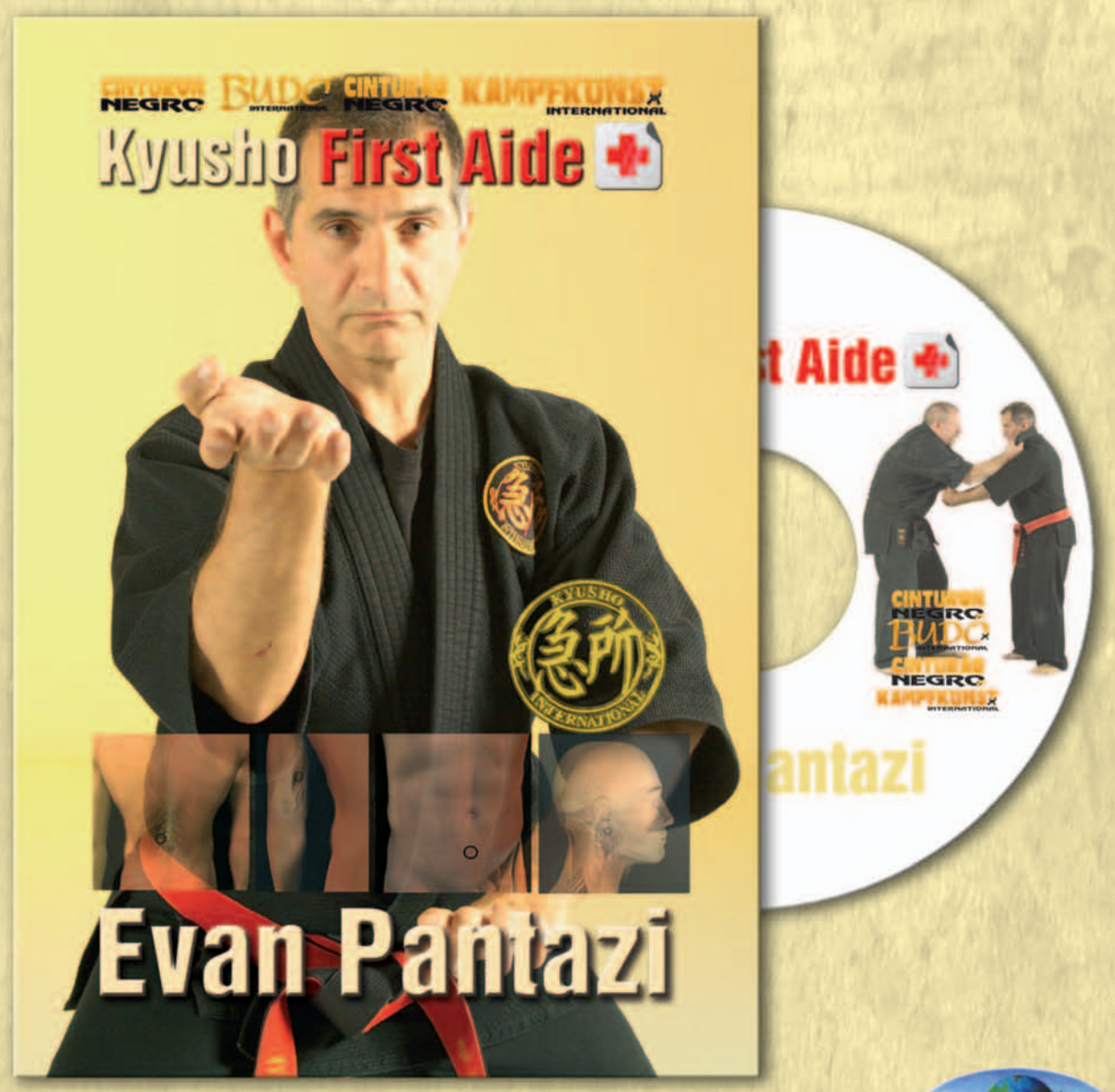
Alle DVDs, die von Budo International produziert werden, sind mit einem speziellen Hologramm-Aufkleber versehen und werden allein in den Formaten DVD-5 oder MPEG-2, jedoch niemals in VCD, DivX o. ä. angeboten. Zudem zeichnen sich unsere DVD Hüllen durch die hohe Qualität in Druck und Material aus. Falls diese DVD und/oder die DVD Hülle nicht den oben genannten Ansprüchen entspricht, handelt es sich um ein illegale Raubkopie.

English
Italiano
Español
Français

VIDEO DOWNLOAD

ORDERS:
Budo international. net

Kyusho First Aide Evan Pantazi



REF.: • KYUSHO19

DVD: € 20,00

VIDEO DOWNLOAD

Alle DVDs, die von Budo International produziert werden, sind mit einem speziellen Hologramm-Aufkleber versehen und werden allein in den Formaten DVD-5 oder MPEG-2, jedoch niemals in VCD, DivX o. ä. angeboten. Zudem zeichnen sich unsere DVD Hüllen durch die hohe Qualität in Druck und Material aus. Falls diese DVD und/oder die DVD Hülle nicht den oben genannten Ansprüchen entspricht, handelt es sich um ein illegale Raubkopie.

English
Español
Français
Italiano

ORDERS:
Budo international. net

RISE OF THE KNIGHTS
DIE RITTER ERHEBEN SICH

VOLLKONTAKT IN MITTELALTERLICHEN RÜSTUNGEN IN BERNAU

Mittelalter-Fans

Das kann sich ein Außenstehender kaum vorstellen: Da treffen sich Liebhaber des Mittelalters aus ganz Europa. Alle vereint das Interesse an alten Rüstungen und Kampfwaffen. Es gibt feste Regeln, wie Kämpfe entschieden werden und dann geht es los:

Mann gegen Mann, oder auch in Gruppen gehen sie auf einander los. Die unterschiedlichsten Taktiken sind dabei zu beobachten. Im Sturm die anderen zu unterwerfen, umzingeln und dann die Gegner zu Boden zu bringen oder Einzelkämpfe aufnehmen und die andere Mannschaft besiegen.

Marshalls überwachen die Kämpfe

Die Schiedsrichter mit der Waage auf den schwarzen Gewändern, Marshalls genannt, passen genau auf, dass sich besiegte Gegner nicht wieder ins Kampfgeschehen einmischen und auf dem Boden bleiben. Aber eigentlich kommt so etwas auch gar nicht vor. Hier wird Fairness groß geschrieben. Auch wenn die Ritter mit ihren Waffen im Kampf aufs Ganze gehen, liegen sie sich danach in den Armen und beglückwünschen einander.

Die Waffen

Die Rüstungen sind sehr stabil gebaut. Das müssen sie allerdings auch sein, sonst könnten sie nicht den Waffen widerstehen, mit denen auf sie eingedrungen wird. Es gibt Schwerter in kurzen und langen Ausführungen, die mal breiter und mal schmaler geschmiedet sind. Diese Schwerter haben teilweise sehr exotisch anmutende Formen. Es werden für die Kämpfe allerdings auch Äxte benutzt oder Keulen oder Morgenstern ähnliche Waffen, die im Fachjargon sicher alle spezielle Namen haben.

Text: Olaf Schönau
Fotos: Archiv AsiaSport

Europa auf der Kampffläche

Da kämpfen Britten gegen Bayern und Dänen gegen Polen. Für die Experten und Liebhaber ist bereits an den Wappen auf den Rüstungen ersichtlich, woher die Teams kommen. Sehr originalgetreu sind die Rüstungen, die alle handwerkliche Kunstwerke der Schmiede sind, detailgetreu nach empfunden. Bei „Rise Of The Knight“ konnten sich die Kämpfer auch gleich an Ständen mit Equipment eindecken, oder Kontakte knüpfen mit Schmieden aus ganz Europa. Handarbeit und Qualität sind hier sehr wichtig! Diese Rüstungen müssen realen Schlägen von geschmiedeten Waffen Stand halten!

Rabenbanner

In Bernau organisierte diese Veranstaltung, wie bereits viele vorher

RISE OF THE KNIGHTS
DIE RITTER ERHEBEN SICH

VOLLKONTAKT IN MITTELALTERLICHEN RÜSTUNGEN IN BERNAU

„Mann gegen Mann, oder auch in Gruppen gehen sie auf einander los"

Mike Wedding und sein Team vom Rabenbanner. Mike Wedding konzentrierte sich an diesem Tag auf die Organisation und tauschte die Rüstung gegen den Anzug. Er hätte sich auch gern im Wettstreit gemessen, die Möglichkeit einer Verletzung ist jedoch immer gegeben.

Die Zuschauer waren zahlreich gekommen und bewunderten die realistischen und hart durchgeführten Wettkämpfe. Auch wenn Sicherheit der Kämpfer immer an erster Stelle steht, gab es die eine oder andere Blessur und einige mussten verarztet werden. Mittelalterliche Kämpfe sind nun mal kein Wattepusten!

Mittelalterliche Schlachten

Auf youtube findet man viele Filmchen mit Schlachten, die überall in Europa nachgestellt werden.

Hunderte oder Tausende versammeln sich in großen Camps und kämpfen und feiern in mittelalterlichen Gewändern miteinander.

Wir freuen uns, wenn sich weiter Freunde aus aller Welt treffen und das Interesse an diesen traditionellen Wettspielen beim Publikum wächst.

„Die Schiedsrichter mit der Waage auf den schwarzen Gewändern, Marshalls genannt, passen genau auf, dass sich besiegte Gegner nicht wieder ins Kampfgeschehen einmischen und auf dem Boden bleiben"

Brazilian Jiu Jitsu
Gil Catarino

Text und fotos: Fernando Cruces

GIL CATARINO „DIE ENTWICKLUNG DES BRASILIANISCHEN JIU JITSU"

„Rückkehr in die Zukunft"

In der spezialisierten Kampfakademie für BJJ/Grappling, MMA und K1 „Mecas Academy" von Marcos S. Sarsa hatten wir das Glück, das alte Jahr mit der stets angenehmen Gegenwart des genialen Meister im brasilianischen Jiu Jitsu, Gil Catarino, zu verabschieden. Es ist das dritte Mal in zwei Jahren, dass dieser interessante Brasilianer, Schwarzgürtel 4. Dan, Madrid besucht, um einen weiterer seiner ausgezeichneten Kurse zu geben und den Fortschritt der Teilnehmer zu beaufsichtigen, um eben jenen eine versprechende Zukunft auf höchstem Level zu garantieren.

Der Verantwortliche für den gelungenen Auftritt ist Marcos S. Sarsa (einer der besten Vorbilder in Madrid für die weiche Kunst und Grappling). Er kam „eskortiert" von Diego Cabrera (auch MMA-Lehrer) und Jonathan Vega, Schwarzgürtel der Akademie von Gil Catarino, an. Die Gelegenheit, dieses Interview zu führen, lassen wir uns nicht entgehen.

„Der Ursprung der Entwicklung"

Gil Catarino wurde in der Schule von Ricardo de la Riva „geschmiedet", in Rio de Janeiro, und war einer seiner begabtesten und „pfiffigsten" direkten Schüler. Wer diesen immer noch nicht kennt (auch wenn das schwer sein dürfte, wenn man mit dem BJJ vertraut ist), er ist der

„Ich nehme niemals Techniken aus den Veröffentlichungen anderer Meister, die nicht meine eigenen sind, ich kopiere weder welche aus Youtube oder Videos oder etwas ähnlichem, meines ist die Sporthalle, das Trainieren und Trainieren."

geniale Meister, der einen gesamten Abriss technischer Arbeit entworfen hat, die seinen Namen trägt und weltweit berühmt geworden ist. De la Riva-Guard, De la Riva-Raspados, Hebel...Wie man zu sagen pflegt und es kaum besser ausgedrückt wurde „von de la Riva zur fertigen Schule“, da besagte Techniken in einer Vielzahl Trainingszentren praktiziert und bei vielen Wettkämpfen durchgeführt werden, die Wirksamkeit ist bestätigt.

Catarino selbst gibt zu, dass er jeden Morgen in seiner Trainingshalle auf den Kanaren die besten Trainingsformen erarbeitet und erforscht und notwendige Dinge neu erfindet und moduliert, um bestmögliche Resultate zu erhalten – und sie sind sichtbar: seine Bewegungen sind fließend, vielseitig und elegant, aber er betont:

„Ich nehme niemals Techniken aus den Veröffentlichungen anderer Meister, die nicht meine eigenen sind, ich kopiere weder welche aus Youtube oder Videos oder etwas ähnlichem, meines ist die Sporthalle, das Trainieren und Trainieren. Manchmal hat mich jemand „übers Netz“ kontaktiert, interessiert und alles und ich habe ihm folgendes gesagt: wenn er Teil der Schule sein will, muss er kommen, und dort trainieren, nicht übers Internet, also wirklich...“

Ein eklektischer Geist, von seinem Mentor geerbt, der sie verdienterweise zu den Ikonen der Entwicklung des BJJ macht, mit den grundsätzlichen Prinzipien der alten Schule.

„Der entspannte Mann“

Der Meister Catarino ist ein gelassener Mensch, redet leise und ruhig (wie er selbst zugibt), deshalb fragt er manchmal, ob wir verstanden haben, was er uns gerade erklärt hat, er ist sich zudem seines Dialekts, einer Mischung aus brasilianisch und kanarisch, bewusst. Dennoch nimmt er sich die nötige Zeit, bis er sich überzeugt hat, dass sich unsere Ohren seinen Worten angepasst haben und er uns so die grundsätzlichen Prinzipien des BJJ vermitteln kann.

Brazilian Jiu Jitsu Gil Catarino

„Man muss die Techniken, Scheinangriffe oder Strategien nicht nur kennen, man muss sie auch verstehen“

Er sagt uns, dass er wenige, gut perfektionierte Techniken bevorzugt, als viele schlecht und ohne detaillierte Kenntnisse durchgeführten. Seine Maxime lautet: „Weniger ist mehr“ und von daher besteht sein Interesse darin, jeden Schüler einzeln zu korrigieren, egal welchen Gürtel dieser besitzt, was etwas Ungewöhnliches und eine nette Geste in den Kursen ist.

In seinem besonderen Trainingsprogramm scheint er über ein außerordentlich vollständiges praktisches und methodisches „Arsenal“ zu verfügen, „Frucht“ einer umfangreichen kampfkünstlerischen Karriere, gut ausgebildet in der prestigeträchtigen Akademie „de la Riva“ und durch die zahlreiche Teilnahme an Wettbewerben auf der ganzen Welt, wo er zwangsläufig mit den geeignetsten Methoden experimentiert hat, um den Gegner wirksam zu vernichten und zu verhindern, von diesem vernichtet zu werden.

„Training Day”

Die Didaktik-Kurse von Sensei Catarino sind von hoher technischer Qualität und von großem allgemeinem Interesse für die Liebhaber von BJJ/Grappling und MMA. Dieses Seminar konkret hat er auf sein innovatives Passing des stehenden Guards mit gekreuzten Knien konzentriert, während er zur Position 1 der „1000 Kilo“ übergeht, und auf den Angriff mit Armhebeln und seinen vielzähligen Varianten: Umgekehrter Hebel, Finte des umgekehrten Hebel auf den anderen Arm und erneut 1. Hebel, Fassen des Revers mit North-South-Choke (Würgegriff), umgekehrter Hebel abgewechselt mit Kniehebel oder Verrenkung des Knöchels...

Sein Geschick, mit dem er sich mit den Füßen von den Haken befreit, und die starken Griffe, um die Guards zu umgehen und mit atypischen Hebeln von zahlreichen Winkeln aus zu enden, sind erstaunlich. Ebenso verblüffend ist, wie er den Unterschied zwischen dem normalen Hebel und dem, der beim Angriff des Passing des Guards ausgeführt wird, zeigt – von der vertikalen Position des Guards aus, mit zurückhaltender Energie und leise, ein Kennzeichen dieses charismatischen Meisters. Er zerschlägt mit zerstörerischer Aktion die Lücke zwischen zwei Gegnern, er greift, ohne auch nur eine Spur abzuweichen, unter absoluter Kontrolle.

„2012”

Ich erinnere mich, dass er den ersten Kurs 2012 seinen beeindruckenden Raspados (Fachbegriff, span. für: Kratzer) widmete, genauso ging er zu den 100 Kilo über und gab an: „Ich mag es nicht, direkt zur Reiterposition überzugehen, man muss Schritt für Schritt gehen“. Mir kam ein Zitat von Goethe in den Kopf (das dazu dient, um diesen bescheidenen Artikel und seine berichteten Konzepte zu illustrieren):

Brazilian Jiu Jitsu
Gil Catarino

„Es ist nicht genug, Schritte zu tun, die uns zu einem Ziel führen. Jeder Schritt muss für sich genommen ein Ziel sein, das uns gleichzeitig weiterbringt“.

Einer dieser Schritte gefiel mir besonders, weil er subtil (auf unglaubliche Weise) zu einem Hebel überging, den ich in meinen langen Jahren des Trainings noch nicht gesehen hatte - „Ich will nicht, dass ihr das Handgelenk greift, das sind schnelle Griffe“ beteuerte er (er selbst hatte an dieser Gelegenheit für das „schnelle Würgen“ dasselbe Prinzip „betont“) und ohne irgendein Detail außer Acht zu lassen, so klein es auch sei, zeigte er ebenfalls: „Ihr müsst mit den Füßen greifen können, damit die Hebel Gewicht haben und es schwierig oder sogar unmöglich sein kann, zu fliehen, wenn man einmal den Kipppunkt erreicht hat“.

Das sagte bereits Michelangelo: „Es sind immer die Kleinigkeiten, die zur Vollendung führen...“

„Dass ein Schüler, wenn er viele neue und fortgeschrittene Dinge gelernt hat, zwar viel „wissen“ wird, aber er nicht vier starke, gut gelernte Dinge haben wird, er wird weder feine Haken noch solide Hebel besitzen“.“

Das 2. Seminar war anregend, interessant und vielfältig.

„Positionen wieder aufgreifen”

Kehren wir zu den letzten Tagen des letzten Monats im Jahr 2013 zurück. Der Meister Catarino macht, während er die Technik erklärt, einen Exkurs und berichtet, dass er in seiner Akademie viel Nachdruck auf die konventionelle Arbeit an der Basis und an den „Drills“ (den grundlegenden Wiederholungen) legt: „In meinem Trainingszentrum trainieren wir Grundlagen, wir führen jeden Tag 20 aufeinanderfolgende Hebel durch, 20 Passing der Guards...

Vor allem für die Weißgürtel mag ich es nicht, Dinge durcheinander zu bringen, sodass man das Revers mit umgekehrtem Hebel greift...weil es vorkommt, dass ein Schüler, wenn er

viele neue und fortgeschrittene Dinge gelernt hat, zwar viel „wissen“ wird, aber er nicht vier starke, gut gelernte Dinge haben wird, er wird weder feine Haken noch solide Hebel besitzen“.

Er macht auch die Bedeutung des Freien Kampfes deutlich, die Samstage werden dazu verwendet, während dem gesamten Morgen Randori zu machen, mit geringen Ruhepausen von zwei Minuten. Der gutmütige Meister lädt uns in seine Trainingshalle auf den Kanaren ein, egal welchen Grades „ihr seid alle willkommen“ - sagt er, einige Kollegen und unser Lehrer Marcos waren mehrmals dort und kommen immer begeistert zurück.

Er macht einen Schritt zu einer anderen Variation, die von derselben Basis ausgeht. Es ist erstaunlich, wie er seine faszinierende Dehnbarkeit verwendet, um die Positionen in ihrer Gesamtheit auszuführen, er übt Druck auf die Haken aus, um sich später geschickt auszurollen und den Körper des Gegners zu durchkreuzen, indem er seinen ganzen Körper und die Hüften verwendet, um besagte Hebel durchzuführen (mich persönlich erinnert er stark an meinen geliebten Pencak Silat). Er zeigt so, mit außerordentlicher Meisterschaft, dass sich sogar für diejenigen, die diese Geschmeidigkeit nicht besitzen, die Möglichkeit anbietet, die Technik zu variieren, indem man die geeignetste Alternative anwendet – es gibt angepassten Varianten, die mit derselben Wirksamkeit und mehr Sparsamkeit vollzogen werden können, wenn möglich. Ein Beispiel: Ohne die Notwendigkeit, das Bein über den Körper zu bringen (indem man nur den Arm mit Körper und Beinen stemmt, etwas sehr selten Gesehenes). „Alle können bis hierher kommen, alle“ - sagte er. Zweifellos sind sein Ausführungen des Brasilianischen Jiu Jitsu mit all ihren endlosen Varianten und Abschlüssen so spektakulär wie wirksam.

„Ein genialer Typ“

Der Lehrer Catarino, mit seiner besonderen Weise, die manchmal schwierigen technischen Kombinationen zu vereinfachen und seiner Fähigkeit, die verschiedenen Kursteilnehmer vollständig einzubinden, passte sich geschickt an und infolgedessen, hat er, wenn möglich, diese schöne Kunst mit seiner umfassenden technischen Schule weiter veredelt und eine großzügige Dosis Authentizität injiziert. Er strahlte unvergleichlich wie einer der großen Ikonen der weichen Kunst des Brasilianischen Jiu Jitsu und bündelte die gesamte Aufrichtigkeit seines Körpers, seiner Prinzipien und Konzepte, und so gelang es ihm, außergewöhnliche Energien auf jede einzelne der dort anwesenden Personen zu projizieren.

Bis bald, Meister!

Der Rahmen der unsichtbaren Sache

e-bunto: Die Strukturierung des Universums von Chamanes Shizen

御慧玟 **Alfredo Tucci**

Besitzt die unsichtbare Welt ein Gerüst, ein Skelett, eine Ordnung?

Die Shizen-Priester und Schamanen, die Miryoku, beschäftigten sich ihr gesamtes Leben damit, diese Frage bejahend zu beantworten. Ausgehend von dem Zweifel, anstatt von Gewissheit oder Glauben, machten ihre Eroberungen auf spiritueller Ebene ihre Kenntnisse zu einem einzigartigen und konsistenten Schatz, genau wegen ihren Bemühungen darum, das Unbegreifliche mit offenen Augen und Ohren zu betrachten, um daraufhin ihre Entdeckungen durch die Sprache von Tatsachen zu bestätigen.

Diese Haltung brachte sie dazu, tief in die Mysterien des Universums einzudringen, jene, die die Organisation der Energien und Spannungen steuern, durch ein reichhaltiges System, was auf der Verbindung von Analogie und Empirismus basiert. Ihre Praktiken drangen in jede Ecke der Shizen-Kultur ein und machten aus ihr ein Vorbild für eine stofflose Spiritualität ohne Phantasien, Selbstbetrügereien oder Gutmenschentum.

Die Miryoku nannten die Kräfte bei ihren Namen und behandelten sie alle mit demselben Respekt, jenseits jeglicher einfacher Moral oder ideologischen Überlegung. Sie verstanden, dass man, wenn man einen Tiger nicht von Milch ernähren kann, ein Baby nicht mit rohem Fleisch ernähren kann. Ohne die Natur des Mysteriums zu verurteilen, schritten sie in Richtung des Unbekannten voran, mit außergewöhnlicher Charakterstärke.

In diesem Buch, dem zweiten, was ich über die spirituelle Tradition der Shizen schreibe, wollte ich dem Leser ein besseres und tieferes Verständnis einer Welt und Kultur näher bringen, die in Raum und Zeit außerordentlich weit entfernt ist. Die wirksamen Einzelheiten, Rituale und Geheimnisse der Shizen sind manchmal im Text gegenwärtig und jene, die sie wiederholen, werden sie erkennen, aber es ist nicht meine Absicht, sie zu enthüllen oder der Öffentlichkeit zu zeigen, (die andererseits auch nicht wüsste, was damit anzufangen wäre), sondern von der Weisheit und den Entdeckungen, die sie mit sich bringen, auszugehen, um das Verständnis des Lesers zu erweitern, durch das, was sie uns über uns selbst und das Universum verraten, über das Mysterium von Leben und Tod, den Sinn der Existenz und die Kraft des Bewusstseins.

Neues Buch!
In Spanisch und Italienisch

Die Shizen und die alte Weisheit

Die Shizen waren ein nüchternes und pragmatisches Volk, permanent im Krieg gegen die Angreifer Yamato, weshalb sie ihre Forschungen auf notwendigerweise mit dem Unsichtbaren im Kontrast stehende Aspekte konzentrierten. Der Preis war das Überleben des Volkes. Angesichts solch großen Drucks hatten die Shizenpriester und -weisen nicht die Möglichkeit, sich wie andere schamanische Kulturen in ungesunden Spekulationen zu verlieren, wie sie den mit der spirituellen Welt verbundenen Reisen in der Antike eigen war.

Es bestand jedoch eine merkwürdige Ähnlichkeit in einigen ihrer Formen mit alten, noch lebenden Kulturen unterschiedlicher Ursprünge, afrikanische, amerikanische oder australische, was uns dazu führt, anzunehmen, dass in all diesen Kulturen ein gemeinsames Substrat vorherrscht, das nicht Ergebnis von Kulturanpassung oder irgendeinem möglichen kulturellen Kontakt

Kawazuki togo

Der Rahmen der unsichtbaren Sache

e-bunto: Die Strukturierung des Universums von Chamanes Shizen

御慧玟 Alfredo Tucci

„Die Miryoku nannten die Kräfte bei ihren Namen und behandelten sie alle mit demselben Respekt, jenseits jeglicher einfacher Moral oder ideologischen Überlegung. Sie verstanden, dass man, wenn man einen Tiger nicht von Milch ernähren kann, ein Baby nicht mit rohem Fleisch ernähren kann.“

oder Verschmutzung ist, geographisch unmöglich, historisch unwahrscheinlich.

Aber und im Unterschied zu diesen anderen Formen von Religiosität geht E-Bunto vom Zweifel anstatt von Gewissheit aus. Diese Besonderheit war vielleicht die Mutter seiner differenzierenden Merkmale, die es einzigartig innerhalb dieser Gruppe von alten spirituellen Formen machen.

Seine kulturelle Eigenart beinhaltet eine eigene Sprache, bekannt als „Shizen-go“, die mit kleinen Unterschieden in den 4 Dörfern gesprochen wurde, aus denen sich diese ethnisch mit dem Volk Aino verbundenen Kultur zusammensetze: Yabu, Kawa, Tayo und Yama. Die spirituelle Linie, der ich angehöre, ist die von Kawazuki Togo (das Dorf Kawazuki), so sehr auch die Kenntnisse des E-Bunto in unserer Gruppe von einer Person aus der Linie des Dorfes Yabu stammen. Der Meister Shiniyuke.

Aufgrund der geheimen Natur dieses Wissens gibt es keine Bücher oder irgendeine verfügbare Information. Shidoshi Shiniyuke bildete in Brasilien aus, wo die neue Shidoshi wohnte, aber nur einer davon, Shidoshi Jordan, fuhr mit seinen Lehren fort. Das Leben musste viele Wendung nehmen, damit sich unsere Wege in Spanien kreuzen würden und beide, jeder mit seinen Angewohnheiten, waren wir vom Schicksal überzeugt, um eine titanische Arbeit wieder zu beginnen und die letzte Glut unserer Linie aufzunehmen, um neue Wege im sengenden Feuer einer so alten wie außergewöhnlichen Tradition zu finden.

Das E-Bunto (wörtlich „die große Kraft) ist als Initiationsritus vielleicht ein Weg für nur sehr wenige. Trotzdem sind seine umfassenden Kenntnisse ein Erbe der Weisheit der Menschheit und sollten nicht verloren gehen. Vielleicht werden sie und ihre Verbreitung den geeigneten Rahmen erschaffen, damit die zukünftig Initiierten unter vielen auftauchen können und, wenn sie auf das Wissen seitens ihres Erbes zugreifen, lernen, den einzigartigen Reichtum dieses Schatzes an Wissen und spiritueller Weisheit einer mächtigen und äußerst prächtigen Kultur, spirituell gesehen, zu schätzen. Diese vom Leben oder ihrer persönlichen Geschichte dazu auserwählten, ihre Verbindung mit dem Spirituellen durch E-Bunto zu leben, werden auf diese Weise vor sich, jetzt und in der Zukunft, die Gelegenheit haben, ihr Schicksal zu vollziehen.

Besagte Aufgabe hat mich dazu gedrängt, dieses neue Buch zu schreiben, was du, verehrter Leser, nun in deinen Händen hältst. Die Texte, die es zusammensetzen, sind nur ein winzig kleiner Teil eines beeindruckenden Wissens, so breitgefächert wie komplex, zu dem man nur komplett durch Initiationen und ein ausgedehntes Studium einer großen Vielfalt an Sachgebieten, von der Strategie bis zur spirituellen Medizin, von der Ernährung bis zur Philosophie, gelangen kann.

Die erstaunlichen Entdeckungen der unsichtbaren Welt seitens der Shizen, ihre Kosmogonie, der Reichtum ihrer Praktiken, bilden eine besondere Lebensweise, die nicht vielen Leuten logisch erscheint. Wegen alldem werden ihre Rituale und die tiefen Geheimnisse ihrer internen Riten immer im Umfeld dieser kleinen Gruppe von Leute bleiben, die dazu geneigt sind, das Erlebnis dieses Wegs in der 1. Person zu leben, aber

Kawazuki togo

Der Rahmen der unsichtbaren Sache

e-bunto: Die Strukturierung des Universums von Chamanes Shizen

御慧玟 Alfredo Tucci

„Im Westen ist unser Maß die Wissenschaft, da die Religionen auf dem absteigenden Ast sind und wie selbstverständlich fast das ganze alte Wissen unserer Kulturen verloren gegangen ist.“

viele weiteren Aspekte besagter Kenntnisse können offen geteilt werden, um jeder Person zu nutzen, die sich ehrlich durch ihre Schlüssel den ewigen Mysterien und großen Fragen der Menschheit zeigen möchte.

Die Initiierten der Zukunft werden vor sich eine enorme Aufgabe haben, die wir heute bereits in der 1. Person erleben, die wir diesen Schatz lieben, die Aufgabe, zwei so entfernte und unterschiedliche Zeiten und Kulturen in Einklang zu bringen, so dass der Respekt für die Tradition nicht im Widerspruch zu dem Verständnis und der notwendige Entwicklung derjenigen, die damit leben, steht. Und so eine nötige Übertretung möglich macht, respektvoll mit ihrer Essenz und auch mit ihren Formen, damit ihre Praxis über die Idee der blinden und nostalgischen Verehrung einer vergangenen Zeit hinausgehen kann, die, wie wir jedenfalls nur zweifellos bestätigen können, endgültig, wie es die Les Luthier sagen würden, vorher war, aber nicht notwendigerweise besser.

Die Tugend des Alten liegt nicht in seiner Chronologie, sondern im Kontrast zu dem, der unsere „Kataloge“ der Welt herausfordert und uns in unsere gerechte Winzigkeit setzt. Und so groß auch eine Methode wie die Wissenschaft sei, sie ist klein, wenn sie dir nur ermöglicht, einen Teil des Existierenden wahrzunehmen, das Materielle, das Messbare oder das Sichtbare und alles weiter ignoriert. Die Wissenschaft ist heutzutage so blind vor der spirituellen Welt wie sie es vor nur einigen hundert Jahren vor dem Mikroskop war. Die alten Traditionen wie die Shizen sind ein großes Rätsel. Woody Allen sagte, dass Tradition die Illusion von Beständigkeit ist. Aber seit der Moderne bleibt uns nur noch übrig, uns über etwas zu beschweren, was wir nicht einmal empfangen. Die Traditionen über das Unsichtbare, die uns im Westen unsere Großeltern vererbt haben, sind großteils formale Lumpen, weit entfernt von jeglicher Spiritualität, ein Rahmen ohne Bild darin, oder höchstens ein Zusammenschluss frommen Aberglaubens. Das wenige, was sich dem historische Gebot der religiösen Fanatismen widersetzt, versteckte sich in kleinen, geheimen Gruppen und es scheint, dass sie jetzt beginnen, aus ihren Schlupfwinkel aufzutauchen, aber ohne die Liebhaber der Scheiterhaufen aus dem Blick zu lassen, die es immer geben wird, oder die Fanatischen, die immer danach streben, die anderen von dem zu überzeugen, was sie obendrein weder wissen noch verstehen.

In allen Kulturen sterben wir, aber wir bleiben symbolisch in den Ritualen derjenigen, die uns folgen, am Leben. Heute in den postmodernen Gesellschaften nicht einmal das, da wir mit dem Rücken zum Tod in Selbsttäuschung leben, und im Schrecken, das Offensichtliche zu leugnen, das bedeutet, dass jeder ein Reisender ist und sein Verfallsdatum hat.

Im Westen ist unser Maß die Wissenschaft, da die Religionen auf dem absteigenden Ast sind und wie selbstverständlich fast das ganze alte Wissen unserer Kulturen verloren gegangen ist. Der Rest der Welt geht seinen Weg, vertieft in seine eigene Chronologie, einige, wie wir wissen, auch darauf versessen, diejenigen, die nicht dasselbe denken, zu töten.

Wenn das jetzt so ist, wundert ihr euch, dass die Schamanen in der Antike ihre Kenntnisse wie Geheimnisse hüteten?

Für die Weisen Shizen hatte die Tradition mit dem zu tun, was sie „die schiffbaren Flüsse der Spiritualität“ nannten, die beim

Kawazuki togo

Der Rahmen der unsichtbaren Sache

e-bunto: Die Strukturierung des Universums von Chamanes Shizen

御慧玟 Alfredo Tucci

anhaltenden „Versuch“ der Menschen im Lauf der Zeiten und in der gezielten Wiederholung von rituellen Formeln, durch die sie richtige Kommunikationswege mit dem Unsichtbaren fanden und jene neue und besondere Wege wie Egregoren aufwarfen, geschmiedet wurden.

Diese Karten selbst sind Teil des Schatzes, den uns die Shizen vererbt haben und die Karten ändern sich nicht, wenn das, was sie beschreiben, konkret ist. Was man auf jeden Fall macht, ist, sie in eine moderne Sprache zu übersetzen und ja, es erschöpft mich, sie „hübsch bunt“ zu machen, damit andere, die sie später vergleichen wollen, einfacher verstehen. All das, vorzugsweise, ohne sie zu verfälschen oder aus ihnen etwas zu machen, was sie nicht sind, oder eine Religion.

E-Bunto ist die Erforschung der Kosmogonie des Volkes Shizen und das beinhaltet eindeutig bestimmtes Wissen über die spirituelle Welt. Aber das Spirituelle, im Gegensatz dazu, was viele denken, ist nicht analog zur Religion. Die Spiritualität der Miryoku und Minikui war ein Mysterium, zusammengesetzt aus Feststellungen und Analogien, die es ihnen, geprüft durch Erfahrungen, ermöglichten, in und mit unterschiedlichen oder dimensionalen Ebenen der Realität zu interagieren. Diese Fähigkeit erwarb ihnen den Respekt und die gerechte Furcht ihrer Altersgenossen.

Entgegen aller Prognosen und inmitten dieser materialistischen Welt lebt E-Bunto wieder auf und weckt das Interesse vieler Personen. Das Rad hat begonnen, sich zu drehen. Und wir reden von einem großen Rad! So groß, dass es sehr schwierig war, es anzustoßen, aber einmal in Bewegung wird es sehr schwierig sein, es zu stoppen. Mein Vorschlag ist, dass es in dieser neuen Etappe an dem Schicksal jener teilnimmt, denen dieses Recht gehört, und es unter den besten Umständen tut. Es ist meine Bemühung, die Fuge zwischen seiner Zeit und der unseren zu finden, und so die gerechte Anerkennung und den Respekt zu begleiten, die es zwischen den großen Wissenschaften und Weisheiten verdient, die uns die Vorfahren vererbt haben.

Ich habe, das schon, spezielles Interesse daran, dass es nicht als Medium dient, um unter Mystikern, Religiösen oder Verrückten zu gedeihen. Also bitte, halten sich vor allem Letztere fern. Um mit unbegrenzter Verrücktheit, die Vereinigung und Kräfte beinhaltet, welche die unsichtbare Welt beleben, zu kämpfen, fehlen, wie Castaneda sagt, Unmengen an Vernunft, Mut und Besonnenheit. Wenn du besagte Tugenden besitzt, verehrter Leser, wirst du dich, nicht ohne Anstrengung, zum Unglaubwürdigen hinauslehnen, den Abgrund sehen und wenn er dich ansieht, gelassen bleiben, um das intensive Licht zu erblicken, das in den Augen der Dunkelheit strahlt.

Rechts: Shidoshi Jordanien und Shidoshi Juliana mit dem Autor des Shizen Erbe und die Kultur und Spiritualität im Westen wiederbelebt.

Kawazuki togo

AsiaSport

Kampfsportartikel
seit 1987

www.asiasport.de
www.asiasport24.de

MEISTER KIAM HAT EVA IN DIE HAUPTSTADT EINGELADEN ZU EINER GANZ BESONDEREN STADTFÜHRUNG...

UND SO LERNT EVA DIE KUNST DES PENCAK SILAT KENNEN..

like uns bei

HEROES FIGHT NIGHT IN BERLIN

HIER STELLT SICH EIN KÄMPFER VOR: MICKEL NIETZKE

Mein Weg zum Fighter

Viele sagen: nein ich kann nicht, ich schaff das nicht, es ist zu schwer.

Es gibt viele Ausreden die man heutzutage hört.

Aber eins steht fest: Wenn du etwas wirklich erreichen willst und deine Träume in vollen Zügen leben willst, dann schaffst du alles!

Seit drei Jahren Kampfsport

Mein Name ist Mickel Nietzke, ich bin 21 Jahre alt und trainiere seit 3 Jahre im Ringsidegym Berlin.

Alles begann mit der Frage: Will ich so weiterleben?

Von klein auf habe ich mich für Kampfsport interessiert, bin aber erst mit 18 Jahren dazu gekommen. Vorher habe ich 10 Jahre Fußball gespielt.

Da ich ein Gewichtproblem hatte, womit ich unglücklich war musste sich mein leben ändern.

Eines Tages kam ein guter Kumpel von mir vorbei mit seiner Trainingstasche und darin waren seine Kampfsportsachen. Ich hab ihn direkt darauf angesprochen und wollte unbedingt, dass er mich mal mit zum Probetraining nimmt.

Ein Probetraining änderte mein Leben

Als ich dann meine erste Trainingseinheit hinter mir hatte war ich Feuer und Flamme für den Sport.

Das Training war in den ersten Wochen für mich eine sportliche Quälerei, aber jede Woche wurde es immer besser.

Jeden Monat wurde ich körperlich und geistig stärker.

Dann kam mein erster Fight den ich sogar TKO gewann.

Ich habe Blut geschmeckt und wollte immer weitere Kämpfe haben, die ich dann auch bekam.

Ich begann immer härter zu trainieren. Manchmal sogar zweimal am Tag um meinen Traum zu verwirklichen: Irgendwann einen Titel zu tragen.

Ich freue mich auf weitere harte und faire Kämpfe und danke allen, die mich unterstützen, mein Ziel zu erreichen.

Meine Familie steht hinter mir

Ein ganz besonderer Dank geht an meine Familie, die immer hinter mir steht und bei jedem Kampf wenn möglich dabei ist.

Danke an meine Freunde und mein Team Ringsidegym Berlin.

Auch ein Dank an meinen Arbeitgeber Michael Kuhr der es mir zeitlich ermöglicht am Training und auch an Wettkämpfen teilzunehmen.

Neue Herausforderungen

Meine nächste sportliche Herausforderung wird die „Heroes Fight Night“ am 12.April 2014 in Berlin sein. Ich freue mich schon sehr darauf und werde alles daran setzen, diesen Kampf zu gewinnen.

„Ich begann immer härter zu trainieren. Manchmal sogar zweimal am Tag um meinen Traum zu verwirklichen: Irgendwann einen Titel zu tragen."

Text: Euer Micke
Fotos: Archiv AsiaSport, Nadine Zilliges, Roger Buer

Rick Faye: Auf der Spur von Dan Inosanto

Rick Faye ist der Chefausbilder für die Kali-Gruppe in Minnesota (MKG), er ist Schüler und Ausbilder seit mehr als 25 Jahren und ist einer der insgesamt fünf höheren Ausbilder von Guru Dan Inosanto und zugleich der einzige außerhalb Kaliforniens. Sein Lebenslauf ist, auf kampfkünstlerischer Ebene, wirklich beeindruckend, wir heben davon hervor:

- Ausbilder unter Sifu Paul Vunak in den Konzepten des Jeet Kune Do
- Ausbilder unter Sifu Larry Hartsell in Griffen des Jeet Kune Do
- Ausbilder unter Ajarn Chai Sirasute in Muay Thai
- Ausbilder unter Sensei Erick Paulson im Kampf mit Grappling und Submission
- Erfahrung im Wing Chun unter Nino Bernando, Francis Fong, William Cheung und Guro Dan Inosanto.

Zertifikate von Polizeiorganisationen:
- Zertifizierter Ausbilder von Kontrolltaktiken, Alexandria Technical College.
- Ausbilder in Defensivtaktiken.
- Ausbilder des FBI, SWAT und Spezialtaktiken.
- Ausbilder der Polizei von Minneapolis.

Texto: Gladys Caballero & Pedro Conde.
Fotos: Antonio Mora.

The Minnesota Kali G

Group
Rick Faye

• Ausbilder in der Polizeischule in Ontario, Kanada.

Polizei- und Sicherheitseinrichtungen, die bei Guru Faye trainieren:

• Bundesbeamte für Bewährung
• Abteilung des Sheriffs der Grafschaft Hennepin
• Abteilung des Sheriff der Grafschaft Washington.
• Abteilung des FBI in Minneapolis.
• Andere Abteilungen der örtlichen Polizei.

Das Hauptquartier der Schule liegt in Minneapolis, MN, wo sie mehr als 150 Schüler und eine Vielzahl Ausbilder zählt. Alle Ausbilder wurden von Rick Faye zertifiziert und kommen als Auszubildende zum Meister, wie er selbst erzählt: „Ich eröffnete die Kali-Gruppe in Minnesota, weil wir nicht an eine Schule dachten, wir trainierten nur und dann begannen wir, zu wachsen und wachsen…und wir begannen Schüler zu haben und jetzt haben wir viele."

Rick Faye wurde in Minneapolis, Minnesota, geboren, sein Leben hat sich immer dort entwickelt, er begann als Kind in der Schule Kampfkunst zu praktizieren und trainierte ein bisschen Judo, Aikido und andere Kampfkünste. 1979 lernte er Dan Inosanto kennen, der seine Sichtweise auf die Kampfkünste komplett veränderte. Aber wie hatte er ihn kennengelernt?

„Es war Zufall. Mein Trainingskollege Scott, ein großer Kampfkünstler, besuchte die Aspen-Akademie in Colorado, aus anderen Gründen, die nichts mit Kampfkunst zu tun hatten, aber dort sah er Dan Inosanto. Und als er zurückkam, sagte er zu mir: „Du musst diesen Typen sehen, er ist unglaublich". Also fuhren wir nach Chicago, um Dan Inosanto zu sehen und mit ihm zu trainieren. Dabei sagte ich mir selbst: Ich will das lernen, also machten wir Notizen und Fotos und als wir nach Hause zurückkehrten, begannen wir zu trainieren, wir kamen nochmals, um ihn zu sehen und so gab es nach und nach eine Zeit, in der wir ihn zweimal im Monat sahen und

The Minnesota Kali G

begannen, ihm überallhin zu folgen. Damals gab es große Wettkämpfe. Der erste davon dauerte acht Wochen und du konntest mit jedem Kampfkünstler trainieren. Also fuhr ich dort hin, um mit Dan Inosanto zu trainieren und auch Larry Hartsell war dort. Dan meinte zu mir: Warum trainierst du nicht mit ihm? Also trainierte ich eine Woche mit Dan Inosanto und die folgende mit Larry, dann eine weitere mit Bill Wallace. Ich lernte bei jenem Wettkampf viele Leute kennen, danach motivierten wir uns und begannen, unterschiedliche Events und Seminare zu besuchen. Das erste Training mit Don Inosanto war in Minneapolis zwischen 1983 und 1984, keiner von uns beiden erinnert sich gut an das Datum. Damals hatte ich nur eine Sache im Kopf: Trainieren und trainieren"...

Rick Faye war bei diesen Seminaren der Assistent von Lary Hartsell. Deshalb lernten wir viele Praktizierende und Sympathisanten des JKD, ihn kennen, den eingeschlossen, der das hier unterschreibt, in dem Kurs, den ich am 1987 organisierte. Larry Hartsell war auf Grappling spezialisiert und großer Experte in dieser Materie, doch leider starb der Sifu am 20. August 2007. Inwiefern war Larry Hartsell auf kampfkünstlerischer Ebene im Leben von Rick Faye wichtig?

„Larry Hartsell war mein Mentor, mein Freund und Kollege. Er half mir wirklich, er war sehr gut zu mir. Willst du eine gute Anekdote hören? Das erste Mal, als wir nach England reisten, es war meine erste Reise mit Larry Hartsell, nahm er eine grüne Militärtasche mit, die unglaublich viel wog. Ich, als sein Assistent, musste sie am Flughafen, im Zug, etc. tragen. Jedes Mal wog sie mehr, ich fragte mich, welche Dämonen sie beherbergte, um so viel zu wiegen? In London ging ich mit der Tasche auf und nieder und…als wir in das Gästezimmer kommen, öffnet Hartsell die Tasche und holt seine Gewichte hervor.

Heute lache ich, aber damals erschien es mir einfach seltsam...Ich wusste nicht, wie man reist. Das heißt, ich hatte einen Pass, aber ich hatte nur einen Stempel darin, das ist alles. Mit Larry Hartsell passierten mir viele Anekdoten, manch eine sehr merkwürdig, wie die, die ich dir gerade erzählt habe. Er fühlte sich sehr dafür verantwortlich, den Jeet Kune Don in Europa und England zu verbreiten. Dan Inosanto begann in den 70er-Jahren, nach Europa zu reisen, 1978, 1979. Da er sich bereits einen großen Namen gemacht hatte, wollten alle von ihm Jeet Kune Do lernen und Larry Hartsell half mir. Wir reisten nach Europa und natürlich gelangten wir nach Spanien, das erste Mal mit Felipe Mercado, danach mit José María Fraguas und auch mit dir. Manchmal schliefen wir auf einer Couch, andere Male in einem guten Hotel, es waren große Erlebnisse, dank Larry lernte ich die Welt kennen".

Interessanterweise und im Gegensatz zur Mehrheit der Jeet Kune Do-Praktizierenden und Sympathisanten begann Rick Faye nicht wegen Bruce Lee, die Kunst zu trainieren. Auch wenn er ihn kannte, hielt er ihn nur für einen Filmschauspieler, das heißt, es war nicht der „Drache", der ihm den Anstoß zur Praxis des Stils gab.

„Ich war kein Fan von Bruce Lee, ich bin ein großer Fan von Dan Inosanto, aber nicht von Bruce. Mein Vater war Trainer für American Football. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, in der wir unterschiedliche Sportarten ausübten und kannten, also waren meine sportlichen Helden andere. Für mich war Bruce Lee nur ein Filmkünstler. Als ich dann Dan kennenlernte, begann ich mehr auf Bruce Lee zu achten. Mir gefällt das Konzept des Jeet Kune Do, aber was ich wirklich mag, ist Kali, Thaiboxen, das hat mir immer gefallen, aber wir lehren weiterhin die Kunst des Wing Tsun in den Kursen. Und nun kehrt es wieder, es ist abermals beliebt und der Grund, wieso es populär ist, liegt darin, dass diese Generation durch die MMA echte Kämpfe gesehen hat, meine Generation sah nur Phantasien, Übungen. Nun wird das Jun Fan gesehen, weil es immer ein Stil des echten Kampfs war, das ist Larry Hartsell".

Fantasie oder Realität? Kann man Jun Fan im Kampf anwenden? Kann man einen Boxer oder Kämpfer der Mixed Martial Arts mit den Händen packen?

„Ja" - bestätigt Rick entschieden - „man kann Grappling bei einem Boxer machen und einige Boxer verwenden es. Wenn du Klitschko siehst, macht er Griffe mit dem Jab, es sieht nicht aus wie Grappling, aber es ist es und wir haben es nicht so gelernt. Die Leute sagen die ganze Zeit, dass die Boxer sehr schnell sind und du sie nicht packen kannst, aber du musst sie erwischen, genau weil sie sehr schnell für dich sind. Aber wir unterrichten das nicht so unseren Schülern, man macht das, indem man den Druck der Hände spüren lässt, aber ja, man kann einen Boxer packen. Sicherlich wird er dich schlagen, aber sie schlagen alle, das Geheimnis dabei ist, der letzte zu sein, der schlägt".

Der JKD-Praktizierende erforscht alle Stile, um die Konzepte zu entdecken, die sie hervorgebracht haben. Und davon zu nehmen, was nützlich ist, nachdem man die Verzierung drumherum entfernt hat. „Das JKD bevorzugt die Nicht-Form, so dass es alle Formen annehmen kann. Und da es keinen Stil hat, passt sich das JKD allen Stilen an. Als Resultat verwendet JKD alle Arten und ist durch nichts begrenzt und auf ähnliche Weise verwendet er jegliche Techniken oder Mittel, die seinem Ziel dienen." An diesem Punkt können wir bereits die Polemik tiefer analysieren, mit der das JKD seit Jahren diskutiert wird. Wir beziehen uns auf die Unterschiede zwischen dem offiziellen Zweig des JKD, auch bekannt als „Konzepte des JKD", geleitet von Dan Inosanto, dem Nachfolger von Bruce, und der anderen Sparte, bekannt unter „JKD Original" (oder „Jun Fan/JDK"), bestehend aus einer Konstellation der ersten Schüler von Bruce (Ted Wong, Jesse Glover, Jerry Poteet). Erstere behaupten, sich auf die Anwendung der JKD-Konzepte zu stützen, um unzählige Kampfkünste zu erforschen: Kali/Eskrima, Muay Thai, Savate, Pencak Silat, Gracie Jiu Jitsu, etc. Die zweite Gruppe orientiert sich daran, die Trainingstechniken und -

Rick Faye

methoden zu bewahren und zu üben, so wie sie von Bruce in den 60er/70er-Jahren entworfen worden sind. Zu diesem Thema äußert sich Rick Faye wie folgt:

„Es gibt zwei unterschiedliche Dinge. Du hast die derzeitigen Kampfkünste, die in den Schulen trainiert werden, das ist die Kampfkunst des Jun Fan und du hast Jeet Kune Do. Wenn du Jeet Kune Do sagst, haben die Leute die Figur von Bruce Lee im Kopf. Bruce hatte sein Jeet Kune Do, aber du hast dein Jeet Kune Do und er hat sein Jeet Kune Do, ich habe mein Jeet Kune Do, es ist jedes Mal anders. Es ist sehr schwierig für die Leute, für die Öffentlichkeit, das zu verstehen. Aber Jeet Kune Do ist persönlich, vom gleichen Ursprung, aber es ist eine persönliche Kampfkunst. Du gehst durch die Kampfkunst des Jun Fan hindurch und lernst dies und jenes und hast dasselbe Wissen, wie in einer Schule, es ist so, wie wenn du in der Universität wärest und viele Kenntnisse besitzt, aber du wirst bestimmte Dinge an der Universität nehmen und ich andere. Dennoch gibt es Konzepte, Prinzipien des Jeet Kune Do, die Bruce uns hinterlassen hat, wie die Entwicklung von Kennzeichen, der unterschiedlichen Geschwindigkeitstypen und Trainingsmethoden. Die zwei wichtigsten Konzepte sind die, dass du jedes Mal weiterwachsen musst, mehr Informationen erlangen musst, manchmal nur durch Erfahrungen, vielleicht siehst du dieselbe Kampfkunst im kommenden Jahr anders.“

„Ich war kein Fan von Bruce Lee, ich bin ein großer Fan von Dan Inosanto, aber nicht von Bruce.“

Bill Wallace erklärte, dass er, um drei Tritte und vier Faustschläge zu perfektionieren, Jahre und unglaublich viele Stunden Training benötigt hatte. Seiner Meinung nach sollte man nur jene Techniken perfektionieren und trainieren, die man im Kampf verwenden kann und es wäre ein Verlust an Zeit, mehr zu lernen, weil es keine materielle Zeit gab, um das Erlernte zu perfektionieren. Also, warum so viel lernen und ansammeln, wenn man später nicht dazu fähig ist, es in einem Kampf anzuwenden?

„Es ist gut, wenn wir nicht alles bei einem Kampf verwenden, manchmal sind die Kämpfe einfach, Bill Wallace kämpfte in einem Ring mit Regeln. Die großen momentanen Wettkämpfe haben keine Regeln, sogar die Wettkämpfe haben sich verändert. Hinsichtlich Bill Wallace, er war einer der Besten, aber werden jene Kampfkonzepte heutzutage durchgeführt? Wenn du wie jemand aus dem Jeet Kune Do lernen willst, Tritt um Tritt, suchst du denjenigen, der Experte darin ist, also würde ich von Bill Wallace lernen. Du kannst dir also

The Minnesota Kali G

Group
Rick Faye

sagen, dass du was gelernt hast. Aber kannst du es wirklich machen? Ist das für mich? Also wirst du Erfahrung erlangen, was Teil des Jeet Kune Do ist, und danach musst du Entscheidungen treffen und dich fragen: Wie passt das für mich zusammen? Alle fünf Jahre verändert sich dein Körper, verändert sich dein Leben, vielleicht heiratest du, hast Kinder, vielleicht verletzt du dich. Bill Wallace trat nur mit einem Bein, weil er einen Autounfall hatte. Jeet Kune Do befindet sich so wie das Leben selbst in konstanter Veränderung und Entwicklung".

Bruce Lee entwarf also offen eine kämpferische Praxis ohne feste Struktur, das heißt, dass sie nicht an irgendeine beliebige Norm oder Tradition gebunden ist. „Dem Nicht-Weg als Weg folgen. Die Nicht-Grenzen als Grenzen haben". Sich keinerlei Struktur aufzuerlegen bedeutet, alle Strukturen erkunden zu können, ohne sich nach einer zu richten. „Leer dein Glas, damit es gefüllt werden kann. Verbleibe mit nichts, um alles zu gewinnen". Die Erforschung des JKD besteht nicht darin, Dinge anzuhäufen, sondern im Gegenteil, im vereinfachen, verfeinern, im Loswerden von Oberflächlichem, um an die Essenz zu gelangen. Ist all das nicht gegensätzlich zu den Argumenten der Sparte „Konzepte des JKD", geleitet von Dan Inosanto?

„Ich glaube, das Jeet Kune Do wird zurückkehren, es kehrt gerade zurück, weil die MMA ein Wettkampf sind und die Leute nun sehen, was kämpfen wirklich bedeutet und das bringt uns einmal mehr wieder zu dem was Jeet Kune Do ist.“

Rick Faye

„Ich persönlich denke, dass es gut ist, wenn es für dich interessant ist und du es genießt. Du behältst immer etwas, auch wenn du nur beobachtest, es ist wie beim Jiu Jitsu, mich begeistert die Familie Machado, aber ich kämpfe so nicht. Dennoch mag ich es, an ihren Kursen teilzunehmen, mit ihnen zu arbeiten, sie sind unglaublich. Also nehme ich etwas von ihnen auf, aber ich werde kein Jiu Jitsu-Kämpfer werden. Ich liebe das Thaiboxen, aber ich bin nicht wie ein Thaiboxer, das hat für mich keinen Sinn, sie stehen sehr nahe beieinander, es gefällt mir nicht, so zu kämpfen, aber für das Training ist es perfekt. Es gibt mir einen Vorteil bei der körperlichen Vorbereitung, für die Kraft etc. Du lernst immer etwas, was dir dazu dienen kann, ein bisschen besser auf kampfkünstlerischer Ebene zu sein, aber es ist nur ein Teil von allem. Manchmal lernst du ein wenig über zum Beispiel die Tritte von Bill Wallace, ein bisschen von Larry Hartsell über Kali. In der Kunst des Kali haben wir zwei Kategorien, für mich ist es sehr lustig, wenn die Leute mir sagen, ja, aber du wirst nie mit einem Stock kämpfen, wann wirst du einen Stock in der Hand haben? Wenn ich reise, nehme ich einen Stock mit, den ich jederzeit wie einen Kali-Stock verwenden kann. Manchmal geht es nicht nur darum, zu kämpfen, du kannst etwas für deine Gesundheit tun, zum Beispiel Capoeira machen, nur wegen der Bewegung und dem Rhythmus und vielleicht lernst du eine kleine Bewegung, die für den Kampf nützlich ist. Du kannst Konzepte vieler Kampfkünste wissen und kennenlernen und trotzdem sehr schlicht kämpfen, der Kampfteil kann beim Jeet Kune Do sehr einfach sein. Paul Vunak arbeitet sehr schlicht, aber er ist unglaublich.“

Die ersten Kurse mit Dan Inosanto in Europa generell und besonders in Spanien waren im Jeet Kune Do, er redete dort von den Konzepten des JKD und unterrichtete sie. In seinen späteren Seminaren konzentrierte er sich auf Kali und die Konzepte der großen Meister dieser Kunst, viele fragten sich, was hatte er mit dem Jeet Kune Do zu tun? Verlor das Bild des Stils an Kraft? Zu dieser Angelegenheit meint Rick Faye:

„Jede Person hat etwas, was ihr gefällt und danach kann es vorkommen, dass es dir nicht mehr gefällt. Das Jeet Kune Do, was in der Akademie von Jun Fan gelehrt wird, ist eine große Kampfkunst und vielen Leuten gefällt das, aber wenn du nicht willst, musst du nicht mitmachen. Das ist wie beim Silat, der vielen Leuten nicht gefällt und das ist gut, du brauchst ihn nicht und anderen gefällt er sehr wohl. Ich zum Beispiel will Schlagzeug spielen, aber meine Frau sieht mich seltsam an, als würde sie sagen „Was machst du da?“ Aber für mich ist es interessant. Ich glaube, das Jeet Kune Do wird zurückkehren, es kehrt gerade zurück, weil die MMA ein Wettkampf sind und die Leute nun sehen, was kämpfen wirklich bedeutet und das bringt uns einmal mehr wieder zu dem, was Jeet Kune Do ist. Es ist sehr lustig, wenn du die MMA auf großer Leinwand siehst und die Kampfkünstler sagen können, ja, aber er kann sein Knie schlagen oder ihn zu Boden bringen,

also dann solltest du Jeet Kune Do erlernen. Das Einzige, was ich will, ich hätte gerne, dass mehr Leute den „Lebenslauf" des Jeet Kune Do besser kennen würden. Wir haben eine Trennung in der Familie des Jeet Kun Do, wir haben den sogenannten Kern des Jeet Kune Do mit Chris Kent, Ted Wong, diese Personen teilten sich, weil sie nur Jeet Kune Do machen wollten und andere Leute wollten neue Dinge ausprobieren. Ihnen gefiel Kali, Silat, Thaiboxen, aber sie können weiterhin Jeet Kune Do machen. Manchmal hängt es von der Schule ab. Es gibt manchmal Leute, die Jeet Kune Do zu 90% machen und vielleicht 10% Thaiboxen oder Jiu Jitsu, aber es gibt andere Schulen, die das Gegenteil darstellen, es gibt Schulen, die um die 90% Kali oder Thaiboxen machen und 10% Jeet Kune Do. Das ist gut so. Dan Inosanto sagt in seinen Zertifikaten, du machst diese Kampfkunst auf deine Weise."

An diesem Punkt kommt das große Fragezeichen auf, hat sich Dan Inosanto von der Familie des Jeet Kune Do abgegrenzt?

„Das würde ich nicht sagen. Es gibt eine Gruppe, die sich von Dan getrennt hat, weil Dan Inosanto der Kopf des Jeet Kune Do ist. Manche der anderen Kampfkünste sind schwer zu praktizieren, Silat ist sehr schwer, genau wie Kali, jede Person hat ihre Vorlieben und man muss sie respektieren".

Für den Neuling in der Materie entsteht der Eindruck, dass jeder Ausbilder beim Jeet Kune Do etwas anderes macht und ein anderes Kampfsystem als seine Ausbilder und Kollegen praktiziert...

„Sie können ihre eigene Art und Weise haben, aber wenn man Jeet Kune Do sagt, müssen sie einen großen Teil des ursprünglichen Systems kennen, es gibt viel Material, mit dem man arbeiten muss.

Wir reden von Bruce Lee und Dan Inosanto, zwei sehr intelligente Personen, die von hier und dort Dinge übernahmen, weil es ihnen praktisch und nützlich für das JKD erschien, weshalb der „Lebenslauf" des JKD, bei dem sie endeten, ausgezeichnet war. Ich glaube, dass er der Beste ist, aber nur weil es mir gefällt und es ist nur eine Meinung, es gibt andere gute Kampfkünste, die brauchbar sind, um zu kämpfen und auf andere Leute interessanter wirken. In meinem Fall ist der Lebenslauf des JKD der Beste und deshalb praktiziere ich es. Jede Person ist unterschiedlich und verfügt auch über unterschiedliche Fähigkeiten, zum Beispiel: Mein Sohn spielt Fußball, aber

„ ich hoffe, wir verstehen die Politik der Kampfkünste, wir sind unterschiedliche Personen und es kann sein, dass du dich mit jemandem nicht gut verstehst oder dir seine Persönlichkeit nicht gefällt, aber du musst dazu fähig sein, ihn zu respektieren."

The Minnesota Kali G

er spielt nicht für Real Madrid, er ist nicht so gut. Beim Jeet Kune Do passiert das Gleiche. Die einzige Sache, die ich sagen würde ist, dass als diese Trennung verursacht wurde, wie könnte ich es sagen, ohne die Gefühle von jemandem zu verletzen? Auf der Welt gibt es sehr gute Kämpfer und ich will sie nicht beschimpfen, manche sagen ihnen ja, aber du kennst nicht den Jeet Kune Do, wie er ursprünglich war und ich persönlich denke: Wer praktiziert ein Kampfsystem genauso, wie es vor 40 Jahren trainiert wurde? Beim Erörtern dieser Themen muss man sehr vorsichtig sein. Ich glaube, wenn sich das Ego der Leute einmischt, ist es nicht mehr gut. Wenn sie es machen, dann weil sie es so wollen und sie geben ihren Schülern das Beste, das sie haben. Es sind gute Leute, ich kenne diese Personen und respektiere sie, jedoch habe ich andere Ideen und lehre meinen Schülern das, was ich für besser halte. Jeder hat seine eigenen Ideen und man muss sie respektieren."

Mit Don Inosanto lernten wir in seinen ersten Kursen in Spanien die Interpretation, Antizipation, das Training der unterschiedlichen Geschwindigkeitsarten etc., das heißt: die Essenz des Jeet Kune Do. Bei

seinen späteren Kursen konzentrierten sich seine Lehren auf Kali und Silat, all das erschien uns etwas gegensätzlich, genau wie hier passierte das gleiche in anderen Ländern. Warum diese Veränderung? Manche argumentierten, dass Dan Inosanto nicht öffentlich JKD unterrichten wollten, abseits tauchten überall autodidaktische JKD-Experten auf, zu alldem berichtet uns Rick:

„Larry Hartsell war mein Mentor, mein Freund und Kollege. Er half mir wirklich, er war sehr gut zu mir.“

„Wahrscheinlich machte er, was die Veranstalter der Seminare wollten. Wenn du Dan Inosanto in einem Seminar hättest, würde er dich fragen: „Was ist es, was du willst, das ich dir lehre?“. Und die Leute würden ihm sagen: Ich will Kali lernen und kann das lehren, aber ich unterrichte weiterhin Jeet Kune Do, weil man beim Kali die Konzepte anwenden kann. Als Dan nach Minneapolis zu einem

The Minnesota Kali G

„Die Leute fragen Dan Inosanto über Bruce Lee, manchmal sind es heikle Fragen und sie vergessen, dass er sein bester Freund war und gestorben ist“

Seminar fuhr, lehrte er Full und Kick Boxen. Für mich ist es fast wie der Jeet Kune Do, die Griffe sind sehr nah, die Fäuste ein bisschen anders, genau wie die Tritte, aber das ist nur meine Meinung. Er ging zu einer anderen Schule und wollte Jeet Kune Do unterrichten. Dan Inosanto ist ein sehr gebildeter Mann in der Welt der Kampfkünste und sie baten ihn um Kali, es ist ihm egal, eine andere Sache zu unterrichten. Einmal waren wir eine Gruppe von Ausbildern und er sagte uns, dass er Kali fördern wollte und sagte zu uns: „Ihr könnt Jeet Kune Do machen“, das ist das Gute des Systems, du bist an nichts gebunden, folgst keiner Regel oder keinem Muster“. Manche Leute denken, dass sich Dan Inosanto vom Leitfaden und den Konzepten Bruce Lees entfernt hat, es scheint, dass Rick Faye nicht dasselbe denkt...

„Die Leute fragen Dan Inosanto über Bruce Lee, manchmal sind es heikle Fragen und sie vergessen, dass er sein bester Freund war und gestorben ist, man muss also vorsichtig sein, weil das wehtut. Man muss bei diesen Dingen höflich sein, es ist wie bei Larry Hartsell, es gefällt ihm, von Larry Hartsell zu reden, aber es schmerzt ihn auch. Man muss respektvoll sein, jede Person hat ihre eigenen Vorstellungen über die Geschichte des Jeet Kune Do und man muss sie achten. Für mich ist das Wissen von Dan Inosanto größer als das jeder anderen Person, die ich kennengelernt habe, er ist als Athlet talentiert und sehr engagiert in seinem Training, er ist 77 Jahre alt und trainiert jeden Tag zwischen 6 und 8 Stunden, weshalb er ein Vorbild für Fitness ist. Bezüglich des Kampfes weiß ich es nicht, weil er sehr großmütig und herzlich ist, er will niemanden verletzen. Ich habe viele Menschen gesehen und du merkst, dass sie den Moment erwarten, um jemanden zu verletzen. Manchmal gehe ich hin und sie erzählen mir die Geschichten ihrer Erfahrungen in den Kämpfen. Ich will nur trainieren und konzentriert meine Arbeit tun, Griffe, für mich ist das ausreichend. Um auf Dan Inosanto zurückzukommen, er hatte mehr Einfluss auf die Kampfkünste als sonst irgendeine Person und ist weiterhin ein positiver Einfluss. Er ist an der Spitze jeder Mode in den Kampfkünsten, jedes neuen Stils. Als Rickson Gracie und seine Familie in die USA kamen, unterschrieb ihnen Dan Inosanto die Migrationspapiere, und das war kein Einzelfall.“

Es ist unbestritten, dass Dan Inosanto eine unerschöpfliche Wissensquelle ist, aber wird er wie Bruce Lee ein Einzelfall sein oder wird es einen geben, der fähig ist, ihn zu beerben?

Das hoffe ich – sagt uns Rick – ich weiß es nicht, wir hoffen, dass er noch viele Jahre aktiv ist, danach, ich weiß es nicht, ich glaube, das Beste, was wir machen können, ist, dankbar zu sein, was wir hatten und zu versuchen, uns an ihn zu erinnern, durch Notizen, weil er Lektionen lehrt. Und einige der wichtigsten Lektionen, die er uns lehrt, gehen nicht um die Kampfkünste, sie sind über die Leute, den Geist, also ich

Group Rick Faye

weiß es nicht, ich hoffe, er wird so weitermachen. Wahrscheinlich wird er älter als wir, wir haben sehr viel Glück, ihn zu haben. Es ist unglaublich, ein Kampfkünstler in dieser Zeit zu sein, weil du an jeden Ort der Welt reisen kannst, in 10 oder 20 Stunden kann ich in jedem Teil der Welt sein und die Kampfkünste sind nun vermischt. Als wir begannen, bist du, warst du ein Kampfkünstler im Wing Tsun, du nicht zu Karatekursen gegangen, es gab nicht die Mixed-Martial-Arts. Wenn du Taekwondo gemacht hast, bist du nicht zu den Seminaren im Shotokan gegangen. Ich musste mich verstecken, um zu den Boxseminaren zu gehen, ich sagte meinem Wing Tsun-Lehrer nicht, dass ich zu den Boxkursen ging. Aber mein Bruder nahm Boxunterricht und ich wollte hingehen. Heute ist alles anders und ich glaube, dass Dan Inosanto einer der Förderer davon war, von diesem Wechsel in der Geisteshaltung.

Tatsächlich gab es in den letzten Jahren eine große Veränderung in der Mentalität, es ist normal, verschiedene Stile zu trainieren und zu kombinieren, abgesehen von der Entwicklung auf technischem und kämpferischem Niveau. Was wird sich noch verändern? Welche Zukunft haben die Kampfkünste generell und besonders Jeet Kune Do laut Rick Faye?

„Ich glaube, es wird sich mehr an den Bereich der Gesundheit orientieren und ich glaube, es wird populärer, mehr Leute werden es praktizieren. Jetzt ist es sehr lustig, sogar die Kinder praktizieren es, du kannst Handpratzen sogar in den Lebensmittelgeschäften kaufen, als wir begannen, musstest du jemanden kennen, der Handpratzen hatte. Es wird bekannter werden und ich hoffe friedlicher, ich hoffe, dass die Leute den Wunsch verlieren, jemanden zu verletzen. Ein Kampfkünstler sollte friedlicher sein, nicht gewalttätiger, ich hoffe, dass das der Fall sein wird. Es gibt keinen Grund, warum er es sein sollte, das ist der Punkt, an dem ich mich von den MMA differenziere, sie sind gute Kämpfer, das ist gut, sie vermischen Techniken, es ist ein Wettbewerb, aber es ist die Einstellung, auf die ich mich beziehe, es gibt keinen Respekt, sie sind aggressiv, mit Tattoos.

Manchmal gehe ich zu den Seminaren und habe muskulöse Kinder von 20 Jahren...bitte, ich bin 56, ich muss das nicht tun. Ich hoffe, dass sich die Leute gut verstehen können. Ich werde dir etwas über die Kampfkünste sagen, ich hoffe, wir verstehen die Politik der Kampfkünste, wir sind unterschiedliche Personen und es kann sein, dass du dich mit jemandem nicht gut verstehst oder dir seine Persönlichkeit nicht gefällt, aber du musst dazu fähig sein, ihn zu respektieren. Dir muss nicht jeder gefallen, aber du musst mit ihm auskommen. Als Bruce Lee starb, war Wing Tsun in der Position, die größte Kampfkunst weltweit zu sein, weil es die Basis der Kampfkunst von Bruce Lee war, das Problem war, dass sie sich nicht gut verstehen konnten, es gab nicht zwei Sifu des Wing Tsun, die sich gut verstanden und das sah die Öffentlichkeit und es gefiel ihr nicht“.

Ist mit dem Jeet Kune Do nicht dasselbe passiert? Man muss zugeben, dass die Diskrepanzen zwischen „Konzepten des JKD“ und „JDK Original“ kein gutes Bild für das Kampfsystem waren, vor allem als zwei angesehene Meister wie Ted Wong und Dan Inosanto Differenzen hatten,

„Das JKD bevorzugt die Nicht-Form, so dass es alle Formen annehmen kann. Und da es keinen Stil hat, passt sich das JKD allen Stilen an.“

The Minnesota Kali G

sicherlich. Wie war die Beziehung zwischen ihnen? Einst Freunde und Kollegen in der Schule...

„Ich weiß nicht, wie ihre Beziehung war, vorher waren sie Freunde, ich weiß es nicht, um ehrlich zu sein. Es ist wie mit den Freunden, wenn sie sich trennen, jeder dieser Personen hat Schüler und es sind die Schüler, die das Problem verursachen. Du hast Leute wie Larry Hartsell und später hast du Leute wie Chris Kent, diese Personen sind Schüler von Dan Inosanto und sie kennen sich untereinander, und diese Leute haben Schüler und die Schüler sind es, die das Problem schaffen. Ich hoffe auch, dass die Leute mehr Geld machen, weil Geld manchmal das Problem ist. Wenn der einer eine große Schule hat und der andere eine kleine, wird der mit der kleineren sagen, dass der andere aus irgendeinem Grund nicht gut ist, er wird einen finden, und sei es, dass ihm das Bad nicht gefällt oder er den Faustschlag nicht auf eine bestimmte Weise macht, man selbst mache es aber so.

Wenn ich nach England komme, sagen die Engländer, dass eine Person sehr gut ist, aber...Und dann fahren sie fort und sagen irgendetwas Schlechtes. Also sagte ich: „Lass das aber weg...sag einfach nur, dass er gut ist und hör danach auf“.

Offensichtlich interessiert es Rick Faye nur, zu trainieren und von seinem Guru Dan Inosanto zu lernen. Seine Philosophie ist einfach: Warum Zeit mit Streitigkeiten und Diskussionen zu verlieren? Seine Priorität ist nur noch, zu trainieren und von seinem Meister zu lernen...

Masters & Techniques

GM Charles Gaylord
KAJUKENBO

MP4

VIDEO DOWNLOAD

INTERNATIONAL BUGEI SOCIETY

NORTH AMERICAN
BUGEI SOCIETY

SOUTH AMERICAN
BUGEI SOCIETY

EUROPEAN
BUGEI SOCIETY

KAZE NO RYU
+2600 videos

KazenoRyu.Bugei

THE TRADITION OF SHIZEN CULTURE
THE MAINTENANCE OF BUGEI ARTS

Wing Tsun Sifu Salvador Sánchez

MP4

VIDEO DOWNLOAD

DVD: 25,00 €

REF.: • TAOWS1

English
Español
Français
Italiano

Alle DVDs, die von Budo International produziert werden, sind mit einem speziellen Hologramm-Aufkleber versehen und werden allein in den Formaten DVD-5 oder MPEG-2, jedoch niemals in VCD, DivX o. ä. angeboten. Zudem zeichnen sich unsere DVD Hüllen durch die hohe Qualität in Druck und Material aus. Falls diese DVD und/oder die DVD Hülle nicht den oben genannten Ansprüchen entspricht, handelt es sich um ein illegale Raubkopie.

ORDERS:
Budo international. net

Masters & Techniques

www.kenpoparker.com

MP4
VIDEO DOWNLOAD
Richard "Huk" Planas
9

www.defensivetraining.net
www.avin
KAPAP - Krav Panim el Panim -
Major Avi Nardia
& Tim Boehlert
MP4
VIDEO DOWNLOAD

Seele, Körper, Geist

Das KAPAP [Krav Panim El Panim] ist eine israelische Kampfkunst und heute ein international angesehenes System, das als Brücke zwischen Kampfkunstsystemen begonnen wurde. KAPAP vereinigte sich, als ich zum Ausbilder der Einheit YAMAM, einer höheren israelischen Anti-Terror-Kampfeinheit, gewählt wurde. Jeder Ausbilder hoffte darauf, einer solchen höheren Einheit zugeteilt zu werden. Ich muss zugeben, ich war der Schlechteste von allen und sie wählten mich deshalb aus. Viele Ex-Mitglieder der Einheiten versuchten, zum Ausbilder dieser Einheit zu werden. Das Kommando YAMAM legte sich auf das Programm fest, das ich zusammen mit dem Oberstleutnant Chaim Peer erstellt habe. Es war das aktuellste Ausbildungssystem für den Nahkampf und erfüllte am meisten dessen Erfordernisse. Wir legten das System als Brücke zwischen anderen Systemen und als Untersuchung vieler unterschiedlicher Kampfkunstsysteme an. Wir stützten uns auch auf unsere eigenen Erfahrungen in den Kampfkünsten, da wir bereits den Schwarzen Gürtel in verschiedenen Kampfkünsten besitzen. Als wir mit dem begannen, was heute als KAPAP bekannt geworden ist, baten wir Hanshi Patrick McCarthy um Unterstützung und Beratung, einen der besten Kampfkünstler sowohl in den traditionellen und sportlichen als auch auf der Realität basierenden Kampfkünsten. Heute hat KAPAP an Beliebtheit gewonnen und als wir das System aufbauten, verlangsamten wir oft den Rhythmus– das ist besser, als sehr schnell zu kreieren. Wir wollen geeignete Leute und weisen die Mehrheit derjenigen, die die erste Stufe bei uns bestehen, zurück. Wir lehnen mehr als 75% der Schüler ab, die versuchen, zu Ausbildern zu werden. Einige von ihnen werden am nächsten Tag zu „Großen Meistern“! Aber es sei gesagt, dass das weder unser Markt ist noch sind es die Personen, die wir annehmen wollen.

Dank Jahren taktischer Erfahrung im Heer von Oberstleutnant (Res) Chaim Peer haben wir immer mehr zu unserer „Brücke“ ergänzt, um KAPAP zu verbessern und weiterzuentwickeln. Jedes Jahr fügen wir dem mithilfe von vielen Freunden und Meistern weitere Ebenen hinzu. In den letzten Jahren haben wir die RCJ Axt des brasilianischen Jiujutsu hinzugefügt. Viele Systeme behaupten „Wir wollen nicht auf dem Straßenboden kämpfen!“ oder „Wir wollen nicht mit Messer kämpfen!“, aber man muss viel lernen, um zu einem vollständigen Kämpfer und Kampfkünstler zu werden. Man kann nicht entscheiden, wo oder wann man kämpft oder eben nicht, oder ob man am Boden endet oder in einem verschlossenen Zimmer, oder auf der Treppe, im Aufzug oder sogar während dem Essen. Es kann sogar passieren, während man im Kino ist oder in einem geparkten Auto sitzt! KAPAP ist eine Kampfkunst, die man von uns aus auch „Banane“ nennen könnte, und trotzdem wäre es KAPAP mit derselben Geisteshaltung, Wesensart, Gestalt und denselben Ideen und Prinzipien, aber wir bleiben beim Namen KAPAP, um das Erbe und den Respekt vor den kämpferischen israelischen Wurzeln zu wahren. Was ein System ausmacht, ist nicht sein Name, sondern die Personen, die sich innerhalb des Systems befinden. Nachdem wir 15 Jahre lang den Namen KAPAP aufgebaut haben, werden wir nun von einigen beschuldigt, die behaupten, ich sei nicht der echte Begründer des KAPAP bin, weshalb ich hier auf das älteste Buch der Welt, die Bibel, zurückgreifen werde. „Hast du getötet und auch geerbt?“ - Hast du gemordet und auch geerbt? Anfangs werden sie dich töten, durch ihre Persönlichkeit, und später werden sie versuchen, es auf dem Markt zu etwas zu bringen, indem sie sich auf Lügen stützen. Aber sie erben von denjenigen, die sie umbringen. Sie beschuldigen andere und erheben sich über sie, um sich selbst aufzubauen und besser zu erscheinen. Sie erheben sich auf den Schultern derjenigen, die mit aufgebaut haben, was sie heute stützt, das echte KAPAP, das echte Krav Maga.

Als Kampfkünstler verstehen wir die menschliche Schwäche vor dem Leben und wie damit umzugehen ist. Eleanor Roosevelt sagte: „Die großen Köpfe diskutieren Ideen. Die durchschnittlichen Köpfe diskutieren Ereignisse, die begrenzten Köpfe reden über Leute“.

Für jeden Fall von Verleumdung entscheiden wir uns, anstatt wertvolle Zeit oder Energie zu verlieren beim Versuch, unsere Kunst zu verteidigen, dafür, eine neue DVD oder ein neues Buch zu veröffentlichen, um weitere Ideen zu teilen, um nicht von kleinen Leuten zu reden, sondern von Ideen, und um diese weiter zu verbreiten.

Wir sind dabei, ein neues Seminar zu etablieren, dass sich auf der „nur mit einem Messer“-Idee gründet. Das Seminar ergibt sich daraus, dass wir bei den Kampfkünsten über Jahre hinweg die Versuche vieler Leute beobachtet haben, mehr „Realität“ oder „wirklichkeitsnahes“ Training zu verkaufen, mit Leitsprüchen wie „Blut in meinen Händen“ und Geschichten von Rambo. Diese Marketingideen schlagen auch das Messer vor und Kampffähigkeiten werden in vielen Aspekten mit schlechten Werkzeugen assoziiert. Bis zu welchem Punkt kann ein Kampf gehen, bei dem wir alle wissen, dass eine Person mit einem Messer in der Hand oder einer Feuerwaffe stärker ist als dieselbe Person ohne dieses Werkzeug? Mit einer Pistole ist es jedoch anders. Eine Pistole wird nur zu einem Zweck verwendet: um das Leben zu nehmen. Vor allem deshalb behaupte ich immer wieder, dass ich Feuerwaffen nicht mag. Auch wenn ich seit meinem sechsten Lebensjahr Feuerwaffen verwende und jahrelang ihre Handhabung gelehrt habe. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass man niemals mit einer Pistole oder einem Messer kämpft, sondern immer mit der Person, die sie bei sich trägt. Dieses wichtige Prinzip muss man beachten – in jedem Kampf mit Feuerwaffe treten wir nicht der Waffe entgegen, sondern dem Angreifer, und beim Kämpfen müssen wir das im Gedächtnis behalten.

Ich sehe mich selbst als Fechtmeister und stütze mich auf die Prinzipien des Schwertes. Pistolen erfordern weniger Fähigkeiten als Schwerter, weshalb wir auf dem Schlachtfeld den Wert des Schwertkampfes einführen – der Wert zeigt die Seele, den Geist und den Körper. Ich verwende das immer in meinem Unterricht, das Schwert, das Leben gibt, nicht das Schwert, das Leben nimmt. Wir wissen alle, dass jeder Dumme ein Leben nehmen kann, aber um Leben durch eine Kunst zu geben, sind echte Fähigkeiten und Weisheit nötig. Deshalb ist es eine Schande, wenn ich sehe, wie einige das Messer- oder Schusstraining mit Sprüchen wie „mit Blut in meinen Händen“ bewerben. Die Waffen sind dazu gemacht, um sich zu verteidigen, man darf kein Leben nehmen und es ist traurig, wenn wir es tun müssen. Es ist nichts, worauf man stolz sein kann. Bei meinen Reisen habe ich vielen Ex-Soldaten vom Typ Rambo zugehört, die behaup-

AVI NARDIA
KAPAP COMBATIVES

www.defensivetraining.net www.avin

KAPAP - Krav Panim el Panim -

Major Avi Nardia & Tim Boehlert

ten, dass manche nur gute Schützen auf dem Papier sind und keine Leute erschießen können. Ich ziehe es vor, zur Verbesserung meiner Fähigkeiten Ziele aus Papier abzuschießen, als Kriegsverbrecher zu sein. Im vergangenen Jahr habe ich ein Messer entworfen, welches auf diesem Konzept basiert. Im Schatten meines Vaters aufgewachsen, habe ich mich von einem Taschenmesser inspirieren lassen, dass in den ersten Einheiten der FDI verwendet wurde. Es diente nicht nur für den Nahkampf, sondern auch als Werkzeug, um Essen zuzubereiten, und wurde auf dem Feld verwendet. Mein Vater benutzte es jahrelang in der Küche, und so wuchs ich auf, mit diesem Messer immer in unserer Küche und verwendete es als Werkzeug, nicht, um Leben zu nehmen. Woher weiß man, ob eine Person gut mit einem Messer umgehen kann? Du gibst ihr ein Messer und bittest sie darum, irgendeine Arbeit damit zu verrichten. Mit einem Messer töten kann jeder Trottel.

So habe ich zusammen mit meinem Freund Toby Cowern, Meister im Überleben auf der Arktis und unser Überlebenstrainer beim KAPAP, ein neues Programm entworfen, um Verstand und Geist mittels dem Gebrauch von Überlebensfähigkeiten weiter zu entwickeln. Wir werden neue Ideen und Kenntnisse mit unseren Schülern teilen. Ich habe sie gerade bei den Polizei- und Spezialkräfteeinheiten von Kroatien unterrichtet, und sie wurden gut angenommen! Sie waren beeindruckt von dem Programm und den Ideen, die beim Überlebenstraining und beim mentalen Training verwendet wurden, um innere Stärke und Willenskraft zu entwickeln.

Das Messer Karambit, einfach ein gefährliches Messer, kann schneiden, aber nicht mehr als jedes andere Messer auf dem Markt. Für einige ist es das endgültige Messer. Etwas ähnliches passierte während den ersten Tagen beim Nunchaku, das durch einen Film berühmt wurde. Es wird als Messer beworben, mit dem man jede Art von Tricks machen kann, aber ist es realistisch und kann es als taktisches Messer dienen? Die Antwort ist einfach: wir nehmen das Karambit-Messer und wir nehmen unser Taschenmesser, gehen in den Wald hinein, verrichten ein paar Arbeiten und schauen, was man mit jedem einzelnen machen kann. Die Heerestruppen und Spezialkräfte brauchen eines, um Stricke zu schneiden, durch Metall zu schneiden, für den Bau von Schutzhütten im Feld, um Minen im Feld zu finden und noch viel mehr. Wir werden sehen, ob man das mit dem Karambit-Messer tun kann oder nicht. Gut, wissen wir die Antwort auf die Frage bereits. Wird es als taktisches Messer beworben, was man zum Töten verwendet, haben wir dafür bereits die Feuerwaffen. Wenn die Grundwaffe schlecht funktioniert, benutzt man die Sekundärwaffe, und all diese Filme, die den Messerkampf zeigen – das ist für die Kinozuschauer, und nicht für echte Soldaten. Deshalb glaube ich, dass das Karambit-Messer keinen anderen Nutzen hat außer, das Leben zu nehmen, was jeder Stein und auch jedes andere Messer auch tun können.

Unsere Mission als Lehrer ist auch, Mitgefühl zu lehren und nicht, wie man ein Leben nimmt. Die Lehre vom Fechten beginnt immer beim Respekt. Beim Iaido wird der erste Schnitt langsam ausgeführt, mit dem Ziel, die bedachte Kontrolle des Geistes zu lehren. So bringt man uns bei, dass Leben und Tod wichtig sind, und wenn man ein Leben aus irgendeinem Grund nehmen muss, ist es kein Spiel.

Ein Leben zu nehmen ist ein trauriger Akt, eine schwere und widerliche Angelegenheit, sei es, um das eigene Leben zu retten oder das des anderen, es ist ein schrecklicher Preis. Es ist eine sehr traurige und hoffentlich nicht notwendige Handlung, und wenn wir sie vermeiden können, müssen wir das tun. Wir müssen weiterhin unseren Schülern Menschlichkeit und Mitgefühl lehren, zusätzlich zu den anderen Fähigkeiten. Wir müssen nicht nur den Körper ausbilden, das physische Geschick, sondern auch den philosophischen Geist und die Mentalität erweitern und den Gebrauch der inneren Willenskraft lehren.

Wir können von außen stark und gesund wirken, aber ohne unsere innere Kraft und Stärke können wir leicht, durch etwas Stress ausgelöst, fallen. Unsere geistige Kraft und unser Verstand sind nicht aus starken Wänden gebaut, um den Erdbeben oder Tsunamis des Lebens standzuhalten oder den stressigen Situationen, in welchen wir uns von Zeit zu Zeit befinden.

Als Kampfkünstler versuchen wir, wirklichkeitsnahe Kampfkünste und deshalb den Realismus in unseren Techniken, Bewegungen und in unsrem „System“ zu lehren und lernen, aber was können wir wirklich tun?

Wir können trainieren, um einen aggressiven, mit einem Messer oder einer Pistole bewaffneten Gegner zu entwaffnen, aber wie können wir uns gegen eine feige, verleumderische Person verteidigen oder gegen einen Arbeitskollegen, der alles tun würde, um unsere Arbeit zu bekommen? Vor den „authentischen“ Leuten, die versuchen, andere nach unten zu ziehen, um selbst besser auszusehen, ohne die notwendigen Fähigkeiten zu haben, um sich zu beweisen? Ist es möglich, sich gegen das echte Leben zu verteidigen? Kann man weiterhin die echten Kampfkünste unterrichten, ohne in ökonomische Probleme zu geraten oder sich selbst und unsere Kunst zu verkaufen? Kann man dagegen kämpfen, dass uns viele Konkurrenten in diesem Geschäft als Bedrohung für ihren Erfolg sehen und alles Mögliche versuchen, um uns durch irgendwelche Beschuldigungen herabzusetzen? Kann man kämpfen und sich in diesen ökonomischen Zeiten wirtschaftlich erhalten? Und dabei den Glauben bewahren und leh-

AVI NARDIA
KAPAP COMBATIVES

KAPAP - Krav Panim el Panim -

ren, was gelehrt werden muss, in dem, was als „Kampfkünste“ oder Budo oder sogar KRAV Panim El Panim (KAPAP) bekannt ist? Kann man gegen Krankheit und eigene Gesundheit, gegen den Tod von nahen Freunden und geliebten Mitmenschen kämpfen? Kann man gegen einen Autounfall oder ein Unternehmen in Konkurs kämpfen? Wir lernen, wir lehren und behalten eine Menge Techniken, die wir verwenden können, um uns gegen einen bewaffneten Angriff zu verteidigen, mehrfache Angriffe, gegen Tritte, Fäuste und Strangulierungen, aber können wir diese Techniken verwenden, um unsere persönlichen Misserfolge oder Tragödien zu bekämpfen? Kann das Studium der Kampfkünste uns auch im täglichen Leben beschützen? Und wie können wir unsere eigene innere Stärke aufbauen?

Ohne innere Stärke würde ich die Kampfkünste und vielleicht das Leben aufgeben. Als ich geboren wurde, habe ich mit wenigen Überlebensmöglichkeiten gekämpft, wie ein Neugeborener in dieser Welt, aufgrund einer Blutvergiftung, die weitere Probleme hervorgerufen hat und die mich für lange Zeit im Krankenhaus blieben ließ, meine frühe Kindheit lang. Während ein neues Land wuchs, dass man heute Israel nennt, mit einem spartanischen Vater, der seine Eltern im frühen Alter von 10 Jahren verlor. Mein Vater musste sich um sich selbst und seine zwei Brüder kümmern, was ihn dazu brachte, sein Leben Israel zu widmen, wo er in 5 Kriegen gedient hat, um seine Familie zu verteidigen. Mein Vater lehrte uns, nicht gegen diejenigen zu kämpfen, die wir hassen und die uns gegenüberstehen, sondern zu kämpfen, um die zu verteidigen, die wir lieben, die hinter uns stehen. Das brachte mich dazu, mich mit 14 Jahren dem Heer anzuschließen, ich bin in der Militärakademie aufgewachsen. Ich kann das, was ich getan habe, nicht mit dem vergleichen, was mein Vater geleistet hat, ich bin nicht mit derselben inneren Kraft ausgestattet wie mein Vater. Wenn ich an die Schwierigkeiten denke, die er überlebte, kann ich nur versuchen, seinen Schritten auf der Basis seiner Kraft und Willensstärke zu folgen, und die Hoffnung haben, so mutig zu sein wie er – seinem Weg zu folgen und zu versuchen, das wichtigste Wort zu verstehen, dass er mir für die Kampfkünste und das Leben gelehrt hat: Respekt.

In meinem Leben habe ich vielzählige Mordversuche überlebt. Während des Libyen-Kriegs haben sie mich öfter angeschossen als eine Katze mit 7 Leben! Ich habe meine besten Freunde verloren. Einer davon war der jüngste Leutnant, mit 27 Jahren, aber er schaffte es nicht, 28 zu werden. Und das nennt man Erfolg? Das heißt ergebene Loyalität. Um zu teilen, um durch Liebe und Frieden zu geben. Zur Verteidigung seines Landes, gab er ihm mehr, als ein Mensch kann – sein Leben.

Ich habe den Mordversuch überlebt dank der Krav Maga-Verteidiger, Juden, mein eigenes Blut? Alle warnten mich vor meinen Feinden. Ich wurde von „Freunden“ umgebracht – bösartige Menschen. Manche waren Arbeitskollegen, die ihre Kräfte vereinten, um zu versuchen, die Figur zu ermorden – mich. Wie dagegen kämpfen? Wenn dein Sohn von der Schule nach Hause kommt und dich fragt, warum auf Google sein Name als Betrüger auftaucht? Sein Vater wird als Lehrer der falschen Art von Selbstverteidigung beschrieben. Die Diffamierung wurde verübt in dem Versuch, mich zu vernichten und vom Markt der Kampfkünste abzuziehen. Unser Name ist unsere Flagge. Irgendeine „lustige“ Gruppe, die von einem Typen geleitet wird, den ich mithilfe der Verbrechenskommission vom Heer abzog, weil er ohne Erlaubnis gefehlt hatte, und der versuchte, sich zu rächen und sich seinen Namen und den der Gruppe durch Ausdrücke wie „echter Kampf“ oder „Blut in meinen Händen“ schafft – der ist ein Held?

Wie einer meiner Freunde sagte: „Ich bin kein Kriegsheld, aber zweifellos ein Held des Lebens.“ Man kann gegen einen Löwen kämpfen, aber nicht gegen hundert Hasen. Die Kampfkünste sind eine Fähigkeit, aber die Verleumdung ist eine Schande.

Ich habe gleichzeitig 6 Tumore überlebt, sie haben MICH nacheinander angegriffen. Ich hatte 6 Operationen. Sogar nach dem Verlust meines Vaters hat mich diese Gruppe von bösartigen Personen weiterhin beschuldigt, einer davon sogar medizinisch als geistig krank bestätigt, weshalb er vom israelischen Heer ausschied. Sie sind eine Schande. Ich habe zwei Freunde verloren. Einer hat einen Schuss an der Grenze von Ägypten und Israel erhalten, nachdem er einen Terroristen umgebracht hat. Ich habe einen meiner besten Freunde verloren, und vielleicht den letzten echten Freund, den ich hatte. Er war ein echter Held, eine bescheidene Person. Dank ihm wurden viele Selbstmordattentäter entdeckt und viele Terroristen eliminiert. Das Leben ist die wahre Kunst und er wurde vom Krebs bezwungen. Wir redeten und scherzten kaum zwei Wochen, bevor er starb und er fragte mich, ob ich besorgt war, er wollte wissen, wie ich mit meinen Gesundheitsproblemen umgehe und ich fragte ihn nach den Seinen. Er sagte: „Ich habe aufgehört, Angst vor dem Tod zu haben und habe ihn akzeptiert“ Das ist der Geist des Samurai. Wir öffnen unsere Arme vor dem Tod. Wir lieben das Leben, aber wir akzeptieren den Tod. Für das Morgen leben, aber ich glaube, dass jeder Tag unsere Vergangenheit ist, und deshalb gilt, wie können wir ihn am besten nutzen? Beim Schlafen oder wenn wir Dinge tun? Das ist der Grund, weshalb mein Tag 25 Stunden hat. Ich stehe eine Stunde vorher auf, bevor ich die Dinge tue, um mehr zu teilen, mehr zu lieben, mehr von Frieden zu reden, um dazu beizutragen, unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen und es zu genießen, ein kleiner Teil davon zu sein. Jeder Tag ist wie meine Vergangenheit, aber ich habe die Absicht, ein langes Leben zu haben. Im letzten Jahr wurde ich mit einem schweren Autounfall konfrontiert. Die Polizei, die zum Unfallort kam, konnte sich nicht vorstellen, wie ich mit dem Leben davonkommen konnte! Ja, ich bin eine Katze mit 7 Leben. Ich werde viele Male geboren und sterbe, jeden Tag, deshalb ist jeder Tag mein Geburtstag! Ich warte nicht auf meinen Geburtstag, um wirklich glücklich zu sein und zu lächeln und meinen Geburtstagskuchen zu teilen. Fragen zu stellen führt nur zu noch mehr Fragen. Manchmal mag ich es, mit Antworten zu beginnen und die Fragen den Anderen für später zu überlassen. Lebe den Tag. Versuche, herauszufinden, wer du bist und mach das Beste für dich. Die Möglichkeit, vom Leben einen Schlag verpasst zu bekommen, zu akzeptieren und allen Schwierigkeiten mit Verständnis, Liebe und Frieden zu begegnen, so kann man inneren Frieden und Respekt erreichen. Ich habe sehr angenehme Menschen kennengelernt, die wahrhaft bescheidene und liebenswürdige Personen sind, mit Verständnis für die Menschlichkeit und Respekt für die Anderen.

„Die gute Medizin ist immer bitter“, die Ausbildung ist nicht immer lustig, aber es gibt danach unglaublich viel Vergnügen und Wertschätzung. Die Schüler glauben, dass sie ihr Möglichstes geben, obwohl sie ihre Bestform nicht kennen. Der Lehrer ist „die Angst“ der Schüler, nicht weil er selbst furchterregend ist, sondern weil er die Schüler versteht und ihnen ihre Schwachpunkte zeigt. Soviel ein Schüler vonseiten des Lehrers erhält, er überzeugt sich, dass alles dank seiner eigenen Anstrengungen passiert. Die Meister verdienen soviel Respekt wie ein Vater oder ein Priester, auch wenn sie manchmal nichts erreichen. Aber wie bei meinen eigenen Meistern besteht ihr Geist fort, sogar wenn sie nicht mehr bei uns sind. Deshalb sind wir Shizen zugeneigt, wir danken dem großen Geist und erinnern uns daran, dass alles, was wir wissen, nur existiert, weil sie es uns übermittelt haben. Wir müssen das befolgen und es an unsere Schüler weitergeben.

Die Lehre und das Studium darf man nicht mit dem Ego ausüben, sondern nur mit Liebe und Frieden. Die Natur ist ein großer Meister, deshalb führen wir die Ausbildung immer in der Natur durch, und auch das Überlebenstraining, um die ganze Lehre um die mentale Widerstandsfähigkeit und innere Kraft zu vervollständigen.

Major Avi Nardia
& Tim Boehlert

Para escribir esta columna me he basado en las ideas Zen Kodo - las maneras antiguas, por Kensho Furuya, RIP, [1948 - 2007], las ideas de mi Maestro Hanshi Patrick McCarthy [Aiki Kenpo Jiujutsu y Koryu Uchinadi], de mi Maestro el Profesor John D. Machado [Machado RCJ Brazilian Jiujutsu] y de mi vida personal.

Große Meister

Frans Stroeven

SCS

Stroeven Combat Systems

SGM CACOY CANETE

SGM CACOY CANETE

Jede Sportart oder Kampfkunst hat ihre großen Vorbilder. Muhammad Ali fürs Boxen oder Helio Gracie im brasilianischen Jiu-Jutsu sind Legenden, die Tausende inspirieren. Beim Eskrima dürfte es Cacoy Canete sein. Mit seinen außergewöhnlichen Fähigkeiten gelingt es dieser lebenden Legende von 95 Jahren und 12. Dan in Doce Pares immer wieder, zu beeindrucken. Was viele Leute nicht wissen, ist, dass er darüber hinaus auch weitere Titel besitzt. Er hat den 8. Dan im Jiu-Jutsu und Judo und den 6. Dan im Aikido und Karate inne. Cacoy wurde weltweit bekannt, nachdem der Dokumentarfilm der BBC „Way of the Warrior“ 1982 auf der ganzen Welt ausgestrahlt wurde.

„Mit seinen außergewöhnlichen Fähigkeiten gelingt es dieser lebenden Legende von 95 Jahren und 12. Dan in Doce Pares immer wieder, zu beeindrucken.“

Die Herausforderung

Mein erstes Treffen mit Ciriaco Canete (seine Freunde können ihn Cacoy nennen) war im Jahr 2000 unter seltsamen Umständen auf den Philippinen. Sein Neffe Dionisio (Dionie) Canete hatte Cacoy Canete herausgefordert. Zu diesem Zeitpunkt war Cacoy schon 81 Jahre alt. Trotzdem nahm er die Herausforderung an. In diesem Alter begibst du dich normalerweise nicht in diese Art von Situationen. Aber für Cacoy schien kein Problem zu existieren. Er war sogar in diesem Alter topfit, lebendig und gestärkt. Ich erinnere mich, dass das Duell eine große Neuigkeit auf den Philippinen war. Sie wurde im Fernsehen, im Radio und in der Zeitung veröffentlicht. Die Nachricht verbreitete sich überall.

Frans Stroeven

SCS

Stroeven Combat Syste

„Sie haben in der Küche von Dionie Canete gegessen und jetzt essen Sie in der Küche von Cacoy“

Weltweit wurde man auf die Herausforderung aufmerksam. Sie wurde als Kampf des Jahrhunderts angekündigt und ich selbst war dort und erinnere mich daran, sehr überrascht darüber gewesen zu sein, wie das Event und die Dinge in den Philippinen generell abliefen.

Damals war ich im Lager von Dionie. Beide Seiten hatten unzählige Lehrer und Schüler. Es war eine große Menge. Im letzten Augenblick wurde der Kampf durch das Einschreiten der Bürgermeisterin abgesagt. Am darauffolgenden Tag waren Cacoy und sein Neffe auf der ersten Seite der philippinischen Zeitung Sun Star. Es gab zwei große Duelle in diesen Jahren, beide wurden von der Bürgermeisterin und der Polizei verhindert. So werden wir nie wissen, wer den Kampf gewonnen hätte.

Mit Cacoy trainieren

Im Jahr 2006 besuchte ich Cacoys Schule, um zu trainieren, da ich immer noch neugierig auf seinen Stil war. Ich erinnere mich an etwas lustiges, ich kündigte meinen Besuch zwei Monate vorher an, bevor ich erklärte, dass ich auch trainieren wollte. Trotzdem empfing mich die Mehrheit warmherzig, abgesehen von einem Mann namens John Mac, die Nummer eins der Schüler Cacoys, der mir einen sehr genervten und aggressiven Blick zuwarf und deutlich kampfbereit war. Ich wusste, dass ich nicht für einen normalen Schüler gehalten wurde, da ich bereits 9 Jahre lang Schüler von Dionisio Canete gewesen war. Ich sagte Cacoy, dass ich mit seinem Stil beginnen wolle, als wäre ich Anfänger. Später in dieser Nacht, als wir im Esszimmer waren, sagte mir John, dass er erleichtert war, dass ich nicht zum Kämpfen gekommen war. Es stellte sich heraus, dass er sich zwei

SGM CACOY CANETE

Monate auf diesen Kampf vorbereitet hatte. Der Doce Pares Cacoy ist komplett verschieden zu dem von Dionie Canete. Die Angriffspunkte, Blockaden, Entwaffnung, das kontrollierte Sparring, die Prinzipien des Eskrido waren völlig unterschiedlich, im Grunde war alles neu. Für mich war es eine neue Welt des Doce Pares Eskrima.

Ein philippinischer Meister sagte zu mir: „Sie haben in der Küche von Dionie Canete gegessen und jetzt essen Sie in der Küche von Cacoy“. Hier wurde ich in einer einzigartigen Kombination aus technischen und mentalen Fähigkeiten ausgebildet. Es gab soviel zu lernen über Doce Pares!

Ich verbrachte einige Zeit bei Cacoy. Er trainierte mich, persönlich, was eine unglaubliche Erfahrung und sehr große Ehre war. Man könnte es mit dem Training von Chi Sou mit Jip Man (Wing Chun-Meister) oder mit Muhammad Ali beim Boxen vergleichen. Sein Wissen und seine Erfahrung im Eskrima sind einzigartig, seine Ideen und Techniken basieren auf der Praxis und sind nicht vergleichbar mit anderen Eskrima-Stilen.

Das kontrollierte Sparring

Das „kontrollierte Sparring“ ist sehr wichtig, es dürfte der wichtigste Teil des Cacoy Eskrima sein. Es ist ähnlich wie Wing Chun Chi Sou (klebende Hände), Sparring wird in kurzer Entfernung angewandt und alle Schläge werden mit der Summe der Elemente ausgeführt, Eskrido (Schläge) und das Prinzip des Flußes (mit dem Stab). Cacoy sagte mir, dass sein Stil sich kontinuierlich verändert und weiterentwickelt hätte. Was meiner Meinung nach normal ist, da es eine Kunst des realistischen Kampfes ist. Cacoy ist einer der wenigen Meister, deren Stil im echten Kampf erprobt wurde. Er nahm an ungefähr hundert Kämpfen teil, ohne jegliche Art von Schutz und hat nie verloren. Dieser Mann ist nicht nur ein großer Kämpfer, sondern auch ein sehr angenehmer Mensch, der Scherze macht und gute Ratschläge erteilt.

Einer seiner Kämpfe gegen den Besitzer eines Nachtclubs, ein Mann von schlechtem Ruf, fand in einem Hotelzimmer statt. Cacoy erzählte mir, dass die Tür verschlossen war, sie wählten die Waffen aus (Stock) und der Kampf begann. Der Mann startete mit einem harten Angriff auf Cacoys Kopf, den dieser abblockte und darauf augenblicklich mit schnellen und harten Angriffen auf Kopf und Körper reagierte. Der Kampf endete innerhalb weniger

Frans Stroeven SCS Stroeven Combat Syste

Sekunden und erneut hatte Cacoy bewiesen, dass sein Stil besser war.

Die kommende Generation

Cacoy ist nun 95 Jahre alt und seine Nachfolger sind dazu ausgebildet, den Doce Pares von Cacoy am Leben zu erhalten. Sein Neffe Chuck Canete und sein bester Schüler Juan Mac werden den Stil im Sinne von Cacoy Canete verbreiten. Ich fühle mich geehrt, Training von diesem echten großen Meister erhalten zu haben und ich empfehle euch, den Dokumentarfilm „Way of the Warrior: Eskrima, the philippine way“ zu sehn. Ihr könnt ihn leicht auf YouTube finden. Seid herzlich willkommen in meiner Welt, der Welt des Eskrima. Für mein kommendes Video und meine Aktivitäten besucht meine Homepage www.knifefightsystem.com und zögert nicht euch mit uns über HYPERLINK "mailto:sekan@ziggo.nl"sekan@ziggo.nl in Kontakt zu setzen!

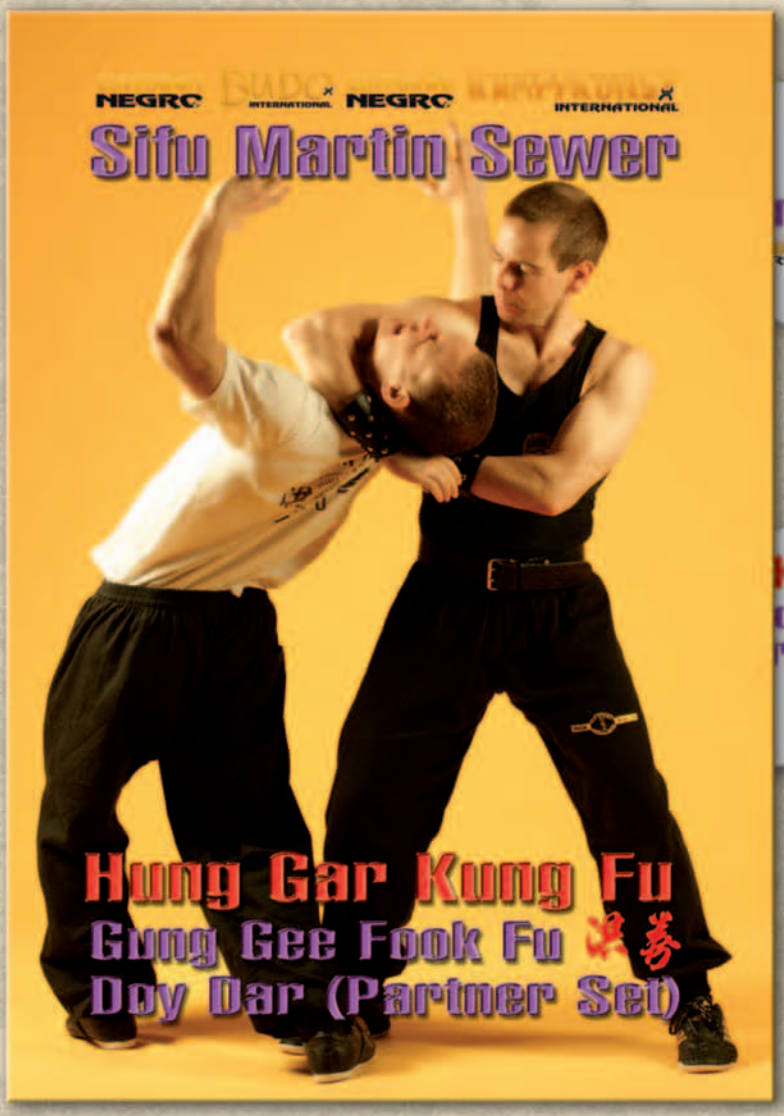
www.knifefightsystem.com

„Cacoy ist nun 95 Jahre alt und seine Nachfolger sind dazu ausgebildet, den Doce Pares von Cacoy am Leben zu erhalten.“

SGM CACOY CANETE

Hung Gar Kung Fu
Gung Gee Fook Fu 洪拳
Doy Dar (Partner Set)

Sifu Martin Sewer



So etwas hat der Shaolin Hung Gar begeisterte Schüler noch nicht gesehen. Hier geht es um die erste Partnerform im Hung Gar Programm; Die Gung Gee Fook Fu Doy Dar! Um mit einem Partner bis an die Grenze des realistischen Kampfes trainieren zu können, ist es absolut notwendig diese Form zu erlernen. Mithilfe zwei seiner Instruktoren zeigt Meister Martin Sewer, 8. Dan, die Details und Finessen dieser kämpferischen Form aus verschiedenen Richtungen. Nicht umsonst wird der Gung Gee Fook Fu Doy Dar nachgesagt, dass der lernbereite Schüler mit ihr neue Kampffähigkeiten erreicht und seine Skills sich um ein vielfaches verbessern. Lass Dir das nicht entgehen und erfahre noch heute wahres Wissen aus dem Shaolin Kloster und somit das wahre Hung Gar Kung Fu von Meister Sewer!

REF.: • SEWER5

DVD: € 20,00

Alle DVDs, die von Budo International produziert werden, sind mit einem speziellen Hologramm-Aufkleber versehen und werden allein in den Formaten DVD-5 oder MPEG-2, jedoch niemals in VCD, DivX o. ä. angeboten. Zudem zeichnen sich unsere DVD Hüllen durch die hohe Qualität in Druck und Material aus. Falls diese DVD und/oder die DVD Hülle nicht den oben genannten Ansprüchen entspricht, handelt es sich um ein illegale Raubkopie.

English
Italiano
Español
Français
Deutsch

ORDERS:
Budo international. net

Besuch unsere Website! - Web Konkurrenzlose ANGEBOTE!

www.budointernational.net

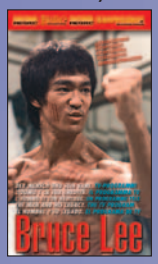
Jeet Kune Do • Andere Stile • Preis: €20,00 c/u

AUTOR: B. RICHARDSON

REF.: DVD/BURTON
TITEL: JEET KUNE DO UNLIMITED

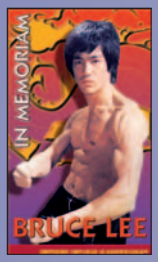
REF.: DVD/BURTON2
TITEL: JEET KUNE DO UNLIMITED

REF.: DVD/TV2



TITEL: BRUCE LEE: DER MENSCH UND SEIN ERBE

REF.: DVD/BL



TITEL: TRIBUTE TO LEE BRICE
AUTOR: TED WONG & CASS MAGDA

AUTOR: SALVATORE OLIVA

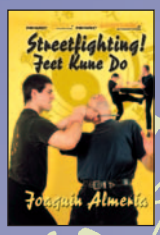
TITEL: J.K.D. STREET SAFE: REF.: DVD/SALVA
TITEL: KNIFE FIGHTING: • DVD/SALVA2
TITEL: PROFESSIONAL FIGHTING SYSTEM: • DVD/SALVA3
• DVD/SALVA4
• DVD/SALVA5
TITEL: PROFESSIONAL FIGHTING SYSTEMKINO MUTAI: • DVD/SALVA6
• DVD/SALVA6
• DVD/SALVA7

TITEL: JKD STREET DEFENSE TACTICS:
TITEL: EXPLOSIVE DUMOG
TITEL: JKD STREET TRAPPING"

AUTOR: JOAQUIN ALMERIA

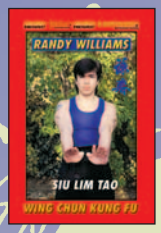
REF.: DVD/ALM2
TITEL: JKD TRAPPLING TO GRAPPLING

REF.: DVD/ALM3
TITEL: FILIPINO MARTIAL ARTS

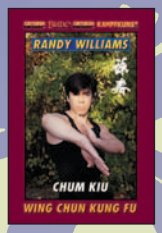


REF.: DVD/ALM4
TITEL: STREET-FIGHTING! JEET KUNE DO

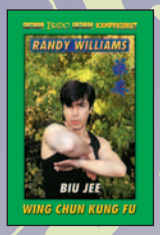
AUTOR: RANDY WILLIAMS



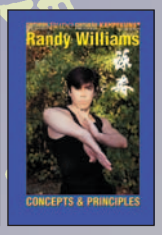
REF.: DVD/RANDY1
TITEL: WING CHUN KUNG FU: SIU LIM TAO
inglés/Español/Italiano



REF.: DVD/RANDY2
TITEL: WING CHUN KUNG FU: CHUM KIU
inglés/Español/Italiano



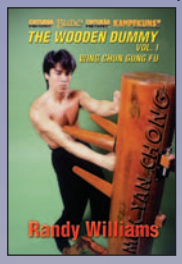
REF.: DVD/RANDY3
TITEL: WING CHUN KUNG FU: BIU JEE



DVD/RANDY4
TITEL: CONCEPTS & PRINCIPLES

TITEL: THE WOODEN DUMMY
ENGLISCH / ITALIENISCH

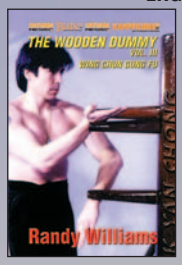
REF.: MUKRANDY1



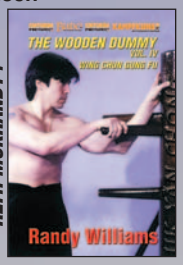
REF.: MUKRANDY2

ENGLISCH

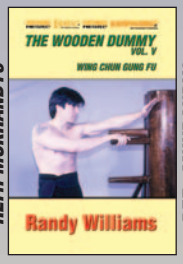
REF.: MUKRANDY3



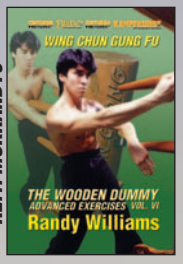
REF.: MUKRANDY4



REF.: MUKRANDY5



REF.: MUKRANDY6



AUTOR: TIM TACKETT

REF.: DVD/JKDTIM

TITEL: JKD "

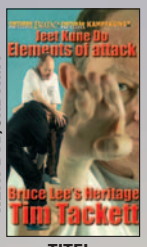
REF.: DVD/JKDTIM3

TITEL: JEET KUNE DO BRUCE LEE'S YMCA BOXING

REF.: DVD/JKDTIM2

TITEL: JEET KUNE DO

REF.: DVD/JKDTIM4



TITEL: JEET KUNE DO ELEMENTS OF ATTACK

inglés/Español/Italiano

REF.: DVD/EFS1

TITEL: JKD EFS KNIFE SURVIVAL
AUTOR: ANDREA ULITANO

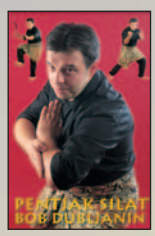
ANDERE STILE

REF.: DVD/YAW2
TITEL: YAWARA KUBOTAN
AUTOR: MASTER PEREZ CARRILLO

REF.: DVD/DP1
TITEL: 5 EXPERTS - EXTREME STREET ATTACKS
AUTOREN: VICTOR GUTIERREZ, SERGEANT JIM WAGNER MAJOR AVI NARDIA, J.L. ISIDRO & SALVATORE OLIVA

AUTOR: BOB DUBLJANIN

REF.: DVD/SILAT

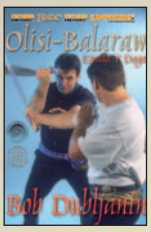


TITEL: PENTJAK SILAT

REF.: DVD/SILAT3

TITEL: BUKA JALAN SILAT

REF.: DVD/SILAT4



TITEL: ESPADA Y DAGA

Speziell für Martial Arts!

ERNÄHRUNG FÜR KAMPFSPORTLER

FIT DURCH AUSGEWOGENE NAHRUNG
SPORTERNÄHRUNGSKOCH CARSTEN HOLST EMPFIEHLT

Alexander Alekseev, einer der Boxer von dem man noch lange Sprechen wird. Ein wahrer Kämpfer, der für den Sport sich einsetzt mit Herz und Verstand!

Am 11.April 2014 Berliner Universal Hall, Gotzkowskystraße 22 in Berlin Moabit.

Steigt er aber nicht mehr als Boxer in den Ring, sondern als Promoter, dafür steigt dann als Hauptkämpfer, Schwergewichtler Christian Hammer in den Ring. Alle Hauptkämpfe werden von Eurosport in über 13 Länder Europas ausgestrahlt.

Ich freue mich, dass ich ihn ernährungstechnisch Begleiten konnte und jetzt wo er sich neuen Aufgaben widmet, seinem Team.

Bewusste Ernährung für den Sportler ist für ihn ein wichtiger Punkt und ein Teil zum Erfolg. Daher haben wir auch ein Rezept genommen, was seiner russischen Seele entspricht und sich in den Nährstoffen gut ergänzt.

Gebratenes Rumpsteak auf Buchweizen mit Schwarzwurzeln, in Roggenvollkorn - Honigsauce

Zutaten für eine Person

1 Paar Gummihandschuhe (zum Schutz und nicht zum Essen)
250 g frische Schwarzwurzeln
1 L Wasser
2 cl Apfelessig
Messerspitze Muskatnuss gemahlen
6 Essl.(30g) Rapsöl
1 Essl. (7g) Honig
2 Teelöffel Roggenvollkornmehl
50 ml Milch 1,5 % Fett
200 ml Gemüsebrühe + 180 ml Gemüsebrühe
60 g Buchweizen ca. ½ Tasse (Russischer Buchweizen)
½ Zwiebel
¼ Teelöffel Curcuma
220 g Argentinisches Rumpsteak
¼ Teelöffel Thymian
Salz Pfeffer

Zubereitung

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser sehr gründlich schrubben. Dann mit einem Sparschäler schälen und die Enden abschneiden, dabei am besten die Gummihandschuhe tragen, denn die Wurzeln sondern einen klebrigen Saft ab und verfärben die Hände. Stangen dann sofort in Essigwasser legen, damit sie sich nicht braun verfärben. Die Stangen in ca. 5cm lange Stücke schneiden und zurück ins Essigwasser legen.

Die ½ Zwiebel in Würfel schneiden. Den Buchweizen in ein Sieb geben, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. 2 El Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel unter wenden 2–3 Minuten andünsten. Kurkuma mit dazu geben und unterrühren. Buchweizen zugeben und ca. 2 Minuten unter wenden mit andünsten. Brühe zugießen, aufkochen, Deckel fest auflegen und bei geringer Hitze 15–20 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit, Schwarzwurzeln gut abtropfen lassen und in einem Topf anschwitzen. Honig kurz darin schmelzen lassen und das Roggenmehl dazu tun und unter rühren mit

anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Brühe ablöschen. Auf mittlerer Hitze für ca. 15-18 Minuten garen lassen, ab und zu umrühren.

Das Rumpsteak mit einem glatten Fleischklopfer oder der Faust gleichmäßig flach klopfen.

2 Essl. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Rumpsteak bei starker Hitze ca. 3-4 min auf einer Seite braten, wenden und auf der anderen Seite braten (3-4 Min). Während die andere Seite brät, die gebratene Seite mit Salz/ Pfeffer und Thymian würzen. Wenn die zweite Seite auch fertig gebraten ist, kurz das Fleisch wenden und auch würzen. Die Pfanne dann zur Seite stellen, damit das Fleisch kurz ruhen kann. Während der Zeit den Buchweizen auf einem Teller anrichten, die Schwarzwurzeln mit der Soße ebenfalls auf den Teller geben, das gebratene Rumpsteak auf den Buchweizen legen.

Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Erklärung zu einigen Nährstoffen und dem Ernährungswissen dazu

Buchweizen

Die russische Küche und Buchweizen sind unzertrennlich. Die meisten Russen können nicht nachvollziehen, dass Buchweizen im Westen kaum gegessen wird. Seit Jahrhunderten gilt Buchweizen als die richtige Stärkung und das ist kein Wunder, denn der hohe Eisengehalt sorgt buchstäblich auch für die so genannte eiserne Gesundheit. Außerdem liefert Buchweizen Kalium, Jod und wertvolles Eiweiß und auch Tryptophan. Die essentielle Aminosäure spielt eine wesentliche Rolle im Gehirnstoffwechsel und ist bekannt für ihre Wirkung als "Glücksstoff". Anzumerken sei, dass Buchweizen glutenfrei ist.

Schwarzwurzeln

Sie sind das richtige Mittel gegen Stress. Bis ins 17. Jahrhundert galt die Schwarzwurzel ausschließlich als Heilpflanze. Dabei ist sie ein sehr nährstoffreiches Gemüse. In der Pflanze stecken viel Vitamin C, B und E. Vor allem das Vitamin B1 stärkt unsere Nerven, Daneben liefern Schwarzwurzeln eine Menge Mineralstoffe wie Phosphor und Eisen, außerdem noch Eiweiß und Calcium. Ein weiterer Vorteil ist der hohe Gehalt an Inulin. Der lösliche Ballaststoff wirkt sich günstig auf den Fettstoffwechsel aus und ist ein Fitmacher im Winter!

Kurkuma

In mehreren Studien konnte die Schulmedizin eine positive Wirkung auf Darmpolypen nachweisen, ebenso wird ein wachstumshemmender Effekt auf Krebsmetastasen vermutet. In der westlichen Pflanzenheilkunde gilt Kurkuma als sekretionsfördernd, leberstärkend und entzündungshemmend und wird vor allem bei Verdauungsproblemen, Gallen- und Leberschwäche und Nebenhöhlenentzündungen eingesetzt. Besonders interessant ist die starke antioxidative Wirkung, die vor degenerativen Erkrankungen und chronischen Entzündungen schützen kann.

Masters & Techniques

www.cssdsc.com

BRAM FRANK CSSD

www.bramfrankknife.com

MP4
VIDEO DOWNLOAD
Common Sense Self Defense/ Street Combat, Inc

Sicherheitsdienst
seit 1999

Hier bist Du auf der sicheren Seite

www.sgberlin.com

oder direkt an folgenden SGB Standorten in Deutschland: Berlin · Potsdam · Schönefeld · Rangsdorf · Eberswalde · Strausberg · Burg Magdeburg · Cottbus · Halle · Dresden · Leipzig · Gera · Fulda · Kassel · München · Karlsruhe · Mannheim · Darmstadt · Weiterstadt · Frankfurt Köln · Düsseldorf · Hannover · Hamburg · Kiel · Schwerin · Neustrelitz und Rostock

INTERNATIONAL
BUGEI CELEBRATION

27th APRIL

2014

VALENCIA-SPAIN

THE SHIZEN TRADITION

KAZE NO RYU OGAWA HA

A RINGSIDE GYM EVENT

MUAY THAI

MMA

K-1

HEROES FIGHT NIGHT

THAILAND VS. EUROPE

SAMSTAG 12. APRIL 2014

HUXLEYS NEUE WELT • BERLIN

WWW.HEROES-FIGHTNIGHT.DE

JETZT TICKETS SICHERN UNTER WWW.EVENTIM.DE

www.asiasport.de

GEBRÜDER Eggert

ENERGY PLUS

WING CHUN GUNF FU

The Explosive Art of Close Range Combat

Sifu Randy Williams's umfangreichste Sammlung von Büchern über Wing Chun in 6 Bändern Reihe enthält die Geschichte des Wing Chun, die Theorie und Beschreibung aller Wing Chun Formen bis ins kleinste Detail, Band sechs ist den werdende Instruktoren gewidmet und enthält zusätzliche Informationen über Wing Chun Combat Theorie von A bis Z ! Das große Werk ist eine gute Ergänzung zum Unterricht und zu den zahlreichen Seminaren.

Sie können einzelne Bänder oder Set und die neuen DVDs oder DVD Set direkt bei uns übers Internet www.shop.crca.de bestellen.

Preise:

Ein Buch	49,90 Euro
Waffen DVD	39,90 Euro
die Biu Jitsu DVD	25,90 Euro
DVD Set (alle 5)	149,90 Euro
Alle 6 Bücher im Set	249,00 Euro

Die Versandkosten sind nicht inbegriffen

Copyright © 1989 CRCA Enterprises
Publisher CRCA-Lopez / Mario Lopez,
Atroper Str. 56, 47226 Duisburg, Germany
E-Mail: info@crca.de

Five brand new DVDs of

WING CHUN

1 DVD: "Bot" Jom Doh Lehre

Komplette "Bot" Jom Doh Form, 108 Bewegungen, historische Informationen über die Wing Chun Schmetterlingsmesser, Detaillierte Messerblocken und Anggriffs-techniken, "Bot" Jom Doh Fußarbeit, Details über die Ausrichtung, der Form, Single "Bot" Jom Doh Drills

2 DVDs: "Bot" Jom Doh , Applications, Drills,Concepts & Principles

Anwendungen der Bewegungen der "Bot" Jom Doh Form, Messer gegen Messer , Messer gegen Stock Drills, Konzepte und Prinzipien, spezielle kreierte Messerblock und Angriffstechniken, verglichen mit Ihren Gegenstück aus Handtechniken, Prinzip des Schneidens.

1 DVD: Wing Chun Groundfighting: Biu Jitsu

Inhalt: Das Konzept des "Reverse Engineering", Chokes: Hinten, Vorne, vom Stand "Guillotine", Kopf und Arm -and-Arm, sog. „Side-Mount Shoulder Choke", und viele andere Drills und Techniken.

2 DVDs: "Look Deem Boon" : Gwun Volume 1 (55 min.)

Inhalt: Stock form details, Stock Drills Stock Fußarbeit, Überblick, "Look Deen Boon" Gwun Form, 6 ½ , Angriffe mit Stock, Anwendungen Stock gegen Stock.

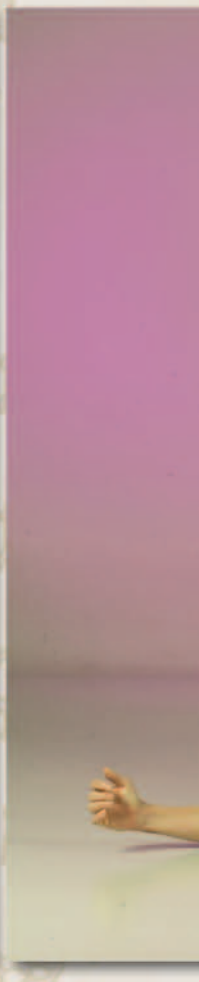
"Look Deem Boon" : Gwun Volume 2 (60 min.)

Sandsack Drills, Dummy Drills, Partner Drills, Form Überblick, Stock gegen Messer.

1

4

5



VIDEO DOWNLOAD

Graziano Galvani

Nova Scrimia

"ABRACARE"

adidas

S.B.J
Sportland.de

media.sportland.de

B. Junge
Tachauerstr. 2
D-92637 Weiden

Tel.: +49-(0)961-6345700
FAX: +49-(0)961-6345702
Email: info@sportland.de

www.sportland.de

PRO speedrope®

Dein Springseil.

Professionell, ultraschnell, edel, individuell, langlebig, leichtgängig, exklusiv und dynamisch. Made in Germany: In der Springseilmanufaktur von PROspeedrope.

Technische Daten unserer Qualitätsspringseile für Leistungssport, Wettkampfvorbereitung u. Fitnesstraining: www.prospeedrope.de

WIE DER „FU-SHIH KENPO" ENTWORFEN IST EINFACHE EINZELTECHNIK

Kombinationen, eine Gesamtheit an realistischen Techniken – wenn man nicht die Zeit hat, zu trainieren und auf regulärer Basis Aufwand für die Kampfkünste zu betreiben, ist nichts falsch an der komplexen Bewegung. Abgesehen davon, dass sie effektiv ist, ist sie sehr schön anzusehen, wenn sie korrekt praktiziert wird. Bitte bedenkt, dass die Bewegung nur so erhalten bleibt, wenn man kontinuierlich trainiert. Die Fehler beim regulären Training oder das Ablassen vom Training führen zu Einbußen bei Koordination, Schnelligkeit, den Reflexen, der Geschmeidigkeit, dem Gleichgewicht und vor allem der Effizienz. Wenn man, im Gegenteil, keine Zeit hat, um sich einer durchgehenden Bewegung zu widmen, dann sind Einzeltechniken empfehlenswert, die schlicht und wirksam sind.

Wenn du an der Wirksamkeit der Technik (Stil) zweifelst, die du gerade erlernst, verlass diese Schule. Heutzutage gibt es eine große Vielfalt an Stilen, Meistern, Profis, Eigenarten und Schulen, wo du immer etwas finden wirst, was dir beliebt. Das ist etwas, was dir immer bei deinem Fortschritt helfen wird. Wenn du etwas ungern tust, wirst du nie die Motivation haben, darin gut zu sein.

Die einfachen Techniken werden Polizei- und Sicherheitskräften, Spezialgruppen, Antiterroreinheiten, Interventionskräften, Eskorten und Boinas Verdes (spez. Militäreinheiten unterschiedlicher Länder) gelehrt. Diese Techniken erfordern nicht, in Höchstform zu sein, um effektiv zu wirken, auch wenn obig genannte Gruppen es sicherlich sind.

WAFFEN

Im Gegensatz zu den japanischen Systemen, bei denen die Künste mit Waffen und die ohne Waffen in verschiedenen Schulen praktiziert werden, werden bei Fu-Shih Kenpo beide Künste in derselben Schule unterrichtet, das garantiert den natürlichen Fortschritt, die Gewöhnung an sie, gleichzeitig entwickelt man einen starken Sinn für Respekt und Vorsicht. Letztendlich werden die Waffen gemäß der Fähigkeiten, Kenntnisse und Handhabung, die du mit deinem eigenen Körper besitzt, angewandt.

Beim Fu-Shih Kenpo beginnen die Anfänger mit dem kurzen Stock (Kali/Arnis) und dem handlichen Stock (Walking Stick), später werden sie mit anderen wie dem Yawara (15 bis 20 cm.), Billy Club (22 bis 40 cm.), Baton (40 bis 75 cm), Tan-Jo (76 bis 100 cm.), Jo (100 bis 125 cm.), und dem Bo (ab 126 cm.) trainieren. Danach werden die Nunchaku, Sai, Tonfa, Kama, Messer, etc. miteinbezogen, die charakteristischsten Waffen im Fu-Shi Kenpo. Schließlich werden alle und jedes natürliche Objekt verwendet, das für die Selbstverteidigung benutzt werden kann.

Wie ich bereits vorher angedeutet habe, basiert die Handhabung, Wirksamkeit und Eleganz bei der Verwendung unserer Waffen im Wesentlichen auf dem Geschick, der Ästhetik und Technik, die der Fu-Shih Kenpo-Schüler oder Ausbilder in seinem Training und Lernprozess erlangt haben, sowie auf Kenntnissen von Eigenschaften, Anwendungen, Empfehlungen und Geschichte jeder einzelne der Waffen.

Zum Beispiel zeigen wir bei der Verwendung des kurzen Stocks den Fans zuerst, was dessen Eigenschaften sind, wir gehen Grundlagen und Prinzipien von Kali oder Arnis durch und folgen unserer Linie Kenpo, dann führen wir damit alle Arten von Techniken und Manövern durch, die von Händen und Füßen verwendet werden. Die verschiedenen Technikserien der leeren Hände in unserem Programm führen schließlich zu Formen des kurzen Stocks.

Wir respektieren jedes Waffensystem, sei es traditionell oder modern, und wenn einer unserer Schüler sich dazu entschiedet, authentisch Kali oder Arnis, japanischen Kobudo oder chinesische Waffen zu erlernen, begrüßen wir das und unterstützen ihn darin, da jedes System logischerweise hoch spezialisiert in seinem eigenen Stil ist. Was ihm wiederum eine hohe Perfektion in der gewählten Waffe garantiert.

Beim Fu-Shih Kenpo muss der Schüler ein großes Wissen über die Verteidigung gegen Waffen (Theorie) besitzen, bevor er sich in die Praxis stürzen und sich zu spezialisieren versuchen kann. Die wesentlichen Regeln für die Verteidigung gegen Waffen sind folgende:

1º) Wende die Waffe und den Arm von der defensiven Kreislinie des Körpers ab.

2º) Isoliere oder sichere die Waffe.

3º) Wähle eine Gegentechnik aus – greif nach diesen Prioritäten an:

a) Beendigung jedes möglichen zukünftigen Angriffs

b) Möglicher erneuter Kampf mit entwaffnetem Gegner (abhängig von seinem Grad an Perfektion und Geschick)

c) Heb seine Waffe vom Boden auf. Halt sie fest und verwende sie gegen ihn, oder wirf sie außerhalb seiner Reichweite.

Anmerkung: Versucht nicht, Handlungen durchzuführen, die euch in risikoreiche Situationen bringen, zum Beispiel seine Gelenke zu brechen oder zu kontrollieren versuchen oder Kraft gegen Kraft entgegenhalten, in Situationen von Ungleichgewicht zu geraten, Worten oder möglicherweise eine täuschende Haltung des Gegners zu glauben. Wenn ein Mann ausreichend verzweifelt ist, um mit einer Waffe anzugreifen, wird er sich nicht leicht einem passiven Angriff ergeben. Mehrheitlich war bei Angriffen oder schweren Folgen schlechten Handelns das Hauptmotiv Nachlässigkeit, dem Feind zu trauen oder weil man sich zu sehr darum gesorgt hat, keinen Schmerz zu verursachen. Es ist ratsam, immer mit einem bestimmten Schmerzgrad gegen den Gegner zu arbeiten.

„In extremen Fällen verwendet Techniken und extremes Verhalten".

ANGRIFF MIT WAFFE

Wenn man in der Offensive in einem Kampf ist, ist es wichtig, den führenden Arm des Gegners zu schlagen, sowie sein vorangestelltes Bein. Das ermöglicht es, sicher in die defensive Kreislinie des Körpers einzutreten. Wurde erst einmal der Arm des Gegners kampfunfähig gemacht, wird es ihm nicht möglich sein, den Angriff abzuwehren. Das nächste Ziel ist sein vorderes Bein, das man verletzt, dies entzieht ihm Bewegungsmöglichkeit und seine Wendigkeit wird eingeschränkt und bietet so ein enorm sicheres Ziel. Beachtet, dass dies für die Verteidigung vorrangig ist.

Wenn der Feind nicht auch bewaffnet ist, gibt es keine Notwendigkeit, vorgetäuschte Angriffe zu machen, schlichtweg direkte Angriffe werden ausreichend sein.

Vorsorge

Gewaltige Bewegungen sind nicht notwendig, die Waffe macht die richtige Arbeit und ihre Verwendung deinerseits wird einen Angriff erfolgreich durchführen. Wenn man kleiner ist oder weniger wiegt als der Gegner, ist es nicht empfehlenswert, die Waffe zu benutzen, da Größe oder Gewicht gefährlich für einen selbst werden können, vor allem bei Waffen ohne Schneide wie z.B. Stöcke. Wie beim Angriff ohne Waffen schlägst du Kopf, während Leiste und Torso als Hauptschläge nicht empfehlenswert sind, da es dafür notwendig ist, die defensive Linie (defensiver Umkreis) des Gegners zu übertreten und es ihm so leichter zu machen, dich zu blockieren oder Arm oder Waffe zu ergreifen.

Die Hauptziele sind immer die defensive Kreislinie des Körpers, das darf man nicht unterschätzen. Jeder gut geführte Kampf gegen einen oder mehrere Gegner hängt davon ab, ob man den defensiven Kreisumfang aufhebt oder beschädigt.

虎心拳法
虎心拳法
虎心拳法
虎心拳法
MP4
VIDEO DOWNLOAD
Fu Shih Kenpo

www.feamsuska.com
www.raul-gutierrez.es

Raúl Gutierrez

Fu Shih Kenpo

Combat Hapkido

www.dsihq.com

MP4

VIDEO DOWNLOAD

Grandmaster John Pellegrini

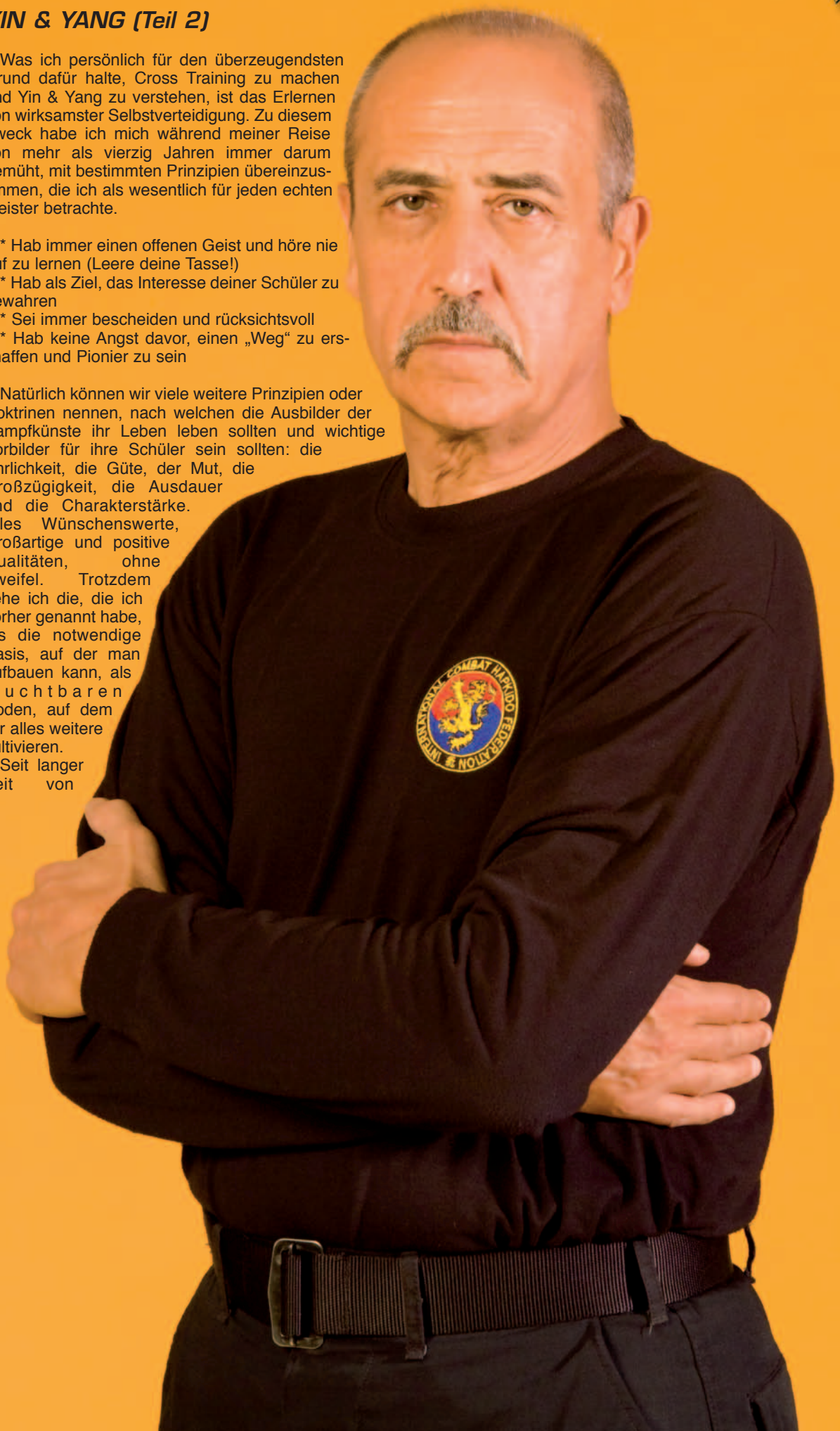
YIN & YANG (Teil 2)

Was ich persönlich für den überzeugendsten Grund dafür halte, Cross Training zu machen und Yin & Yang zu verstehen, ist das Erlernen von wirksamster Selbstverteidigung. Zu diesem Zweck habe ich mich während meiner Reise von mehr als vierzig Jahren immer darum bemüht, mit bestimmten Prinzipien übereinzustimmen, die ich als wesentlich für jeden echten Meister betrachte.

* Hab immer einen offenen Geist und höre nie auf zu lernen (Leere deine Tasse!)
* Hab als Ziel, das Interesse deiner Schüler zu bewahren
* Sei immer bescheiden und rücksichtsvoll
* Hab keine Angst davor, einen „Weg“ zu erschaffen und Pionier zu sein

Natürlich können wir viele weitere Prinzipien oder Doktrinen nennen, nach welchen die Ausbilder der Kampfkünste ihr Leben leben sollten und wichtige Vorbilder für ihre Schüler sein sollten: die Ehrlichkeit, die Güte, der Mut, die Großzügigkeit, die Ausdauer und die Charakterstärke. Alles Wünschenswerte, Großartige und positive Qualitäten, ohne Zweifel. Trotzdem sehe ich die, die ich vorher genannt habe, als die notwendige Basis, auf der man aufbauen kann, als fruchtbaren Boden, auf dem wir alles weitere kultivieren.

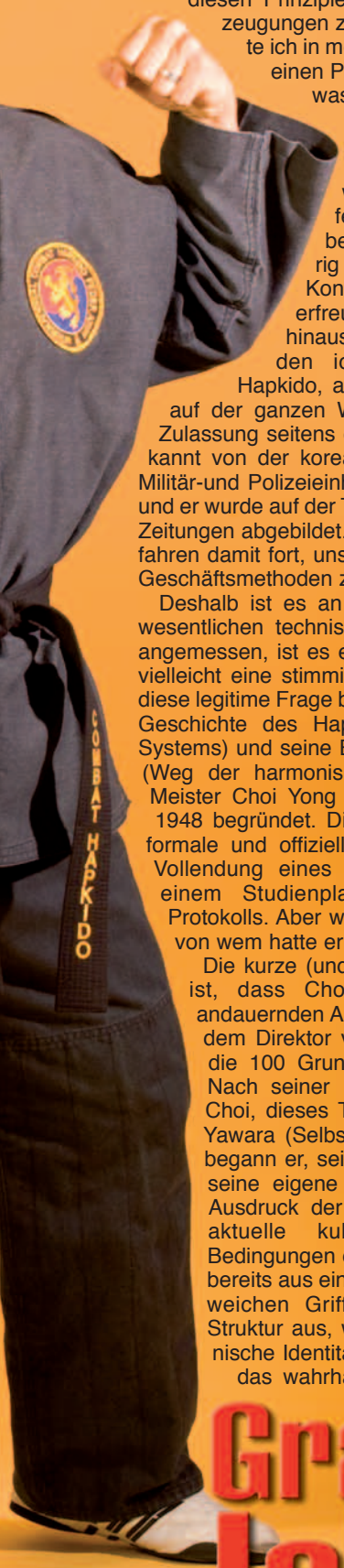
Seit langer Zeit von



GRANDMASTER JOHN PELLEGRINI
INT. COMBAT HAPKIDO FED.
MASTER DAVID RIVAS

Combat Hapkido

www.dsihq.com



diesen Prinzipien und meinen grundlegenden Überzeugungen zur Selbstverteidigung geleitet, gelangte ich in meiner Karriere in den Kampfkünsten an einen Punkt, an dem ich beschloss, dass das, was ich wollte und brauchte, um einen spürbaren Beitrag zu den Kampfkünsten zu leisten, war, meinen eigenen Stil zu entwickeln und währenddessen ein Erbe zu erschaffen, das ich meinen Schülern weitergeben konnte. Dieser Prozess war schwierig und nicht frei von Hindernissen und Konflikten. Aber das Endresultat war sehr erfreulich und weit über meine Erwartungen hinaus erfolgreich. Heutzutage wird der Stil, den ich begründet habe, der Combat Hapkido, an mehr als 200 Orten in 15 Ländern auf der ganzen Welt unterrichtet. Er hat die offizielle Zulassung seitens der Ki-Do Vereinigung erhalten (anerkannt von der koreanischen Regierung), zudem werden Militär-und Polizeieinheiten vieler Länder darin ausgebildet und er wurde auf der Titelseite von mehr als 20 Kampfkunst-Zeitungen abgebildet. Wir sind stolz auf unsere Erfolge und fahren damit fort, unser technisches Material sowie unsere Geschäftsmethoden zu entwickeln.

Deshalb ist es an diesem Punkt die Frage nach dem wesentlichen technischen Merkmal des Combat Hapkido angemessen, ist es ein harter oder ein weicher Stil? Oder vielleicht eine stimmige Mischung aus beidem? Bevor ich diese legitime Frage beantworten kann, müssen wir kurz die Geschichte des Hapkido (die wichtigste Kunst meines Systems) und seine Entstehung untersuchen. Der Hapkido (Weg der harmonisierten Energie) wurde vom Großen Meister Choi Yong Sool (1904-1986) in Taegue, Korea, 1948 begründet. Die „Begründung“ beinhaltet nicht eine formale und offizielle Zeremonie, sondern viel eher die Vollendung eines Prozesses der Formalisierung von einem Studienplan und der Strukturierung eines Protokolls. Aber welche Techniken lehrte Choi? Wo und von wem hatte er sie gelernt?

Die kurze (und bekanntere) Version der Geschichte ist, dass Choi während seinem dreißig Jahre andauernden Aufenthalt in Japan mit Sokaku Takeda, dem Direktor von Daitoryu Aikijujitsu, trainierte und die 100 Grundtechniken dieses Systems erlernte. Nach seiner Rückkehr nach Korea 1945 begann Choi, dieses Techniken unter dem Gattungsnamen Yawara (Selbstverteidigung) zu lehren. Mit der Zeit begann er, seinen eigenen „Stil“ zu entwickeln, was seine eigene Auslegung und seinen individuellen Ausdruck der Kunst widerspiegelte und auch auf aktuelle kulturelle, soziale und politische Bedingungen der Zeit antwortete. Aikijujitsu bestand bereits aus einer Mischung aus harten Schlänge und weichen Griffen und Choi baute weiterhin die Struktur aus, während er ihm eine eindeutig koreanische Identität gab. Das Ergebnis war ein System, das wahrhaftig die Philosophie „Um und Yang“ (die koreanische Version von Yin und Yang) verkörpert, sogar in seinem Namen, Hapkido, was die Harmonisierung (hap) der harten und weichen Energie (ki) in einem einzigen System (do) bedeutet.

Da ich immer geglaubt habe, dass es wichtige und nützliche Elemente in beiden Stilen, harten und weichen, gibt, fühlte ich mich sofort zum Hapkido hingezogen, als ich diese Kunst entdeckte, und bis heute halte ich sie für eine der vielseitigsten und vollständigsten Kampfkünste, die es gibt. Meine Ausbildungsjahre in den Kampfkünsten waren mit den „harten“ Stilen Shotokan Karate und Taekwondo verbunden und ich hatte immer gedacht, dass es etwas gab, was in meiner Ausbildung fehlte. Ich bemerkte, dass mein Körper etwas klein war und ich deshalb einen „weichen“ Ansatz miteinbeziehen musste, der weniger auf Kraft und Leistung basierte und mehr auf Geschwindigkeit und den geschickten Umgang mit den anatomischen Schwächen. Als ich schließlich Hapkido entdeckte, mit seiner ausgewogenen Mischung aus harten und weichen Techniken, wurde mir damit meine Mission aufgezeigt und meine Vision setzte sich entschlossen in meinem Verstand fest: Ich möchte mein Leben der Lehre, Verbreitung und Weiterentwicklung der Hapkido-Kunst widmen. Mit der Zeit kam ich fast unvermeidlich dazu, meinen eigenen Stil (kwan) zu entwickeln, um meine Kreativität und Individualität auszudrücken und ihn an wechselhafte Umgebungen anzupassen. Ich will klarmachen, dass ich, als ich das 1990 tat, keine neue Kampfkunst erfinden wollte oder mir das vornahm. Und ich sagte nicht, Hapkido „verbessert“ zu haben, sondern einfach seine Struktur und sein Protokoll verändert und modernisiert zu haben, um ihn zugänglicher zu machen und sein Wachstum zu erleichtern. Auf technischer Ebene habe ich das System entwickelt, damit es für unsere sozialen und legalen Bedürfnisse empfindsamer und relevanter wird. Ich verpflichtete mich dazu, ein Studienprogramm zu erstellen, das soweit wie möglich auf die Selbstverteidigung ausgerichtet ist. Mit diesem Ziel im Kopf haben wir eine Folge von zusätzlichen „Bestandteilen“ entwickelt (die es normalerweise im traditionellen Hapkido nicht gibt) und sie in das System eingefügt, solche wie das Überleben auf dem Boden, taktische Nervendruckpunkte und die moderne Entwaffnung. Diese neuen Programme haben in großem Maße auch zur Entwicklung des Combat Hapkido in ein eklektisches, vollständigeres und wirksames Selbstverteidigungssystem für unsere moderne Welt beigetragen.

Kurz und gut, während diesem ganzen langen, aber erfreulichen Weg habe ich nie die feinsinnige Botschaft von Yin und Yang und ihre tiefe, zeitlose Weisheit aus dem Blick verloren. Die unvermeidliche Dualität, unentbehrlich bei hart und weich, kreisförmig und linear, Schlägen und Griffen, bewaffnet und unbewaffnet, ist eines meiner wertvollsten Leitprinzipien und eine beständige Inspiration für den persönlichen und beruflichen Wachstum gewesen. Möglicherweise wünschen Sie, etwas Zeit aufzuwenden, um über die Natur und die Bedeutung von Yin und Yang in Ihrem Leben nachzudenken. Mir hat es geholfen und ich glaube, dass es dasselbe auch für Sie tun kann. Genießen Sie die Reise!

Grandmaster John Pellegrini

100% LEISTUNG · 100% LEGAL · 100% NATÜRLICH

ZEIGT WIRKUNG: WELTWEIT ERSTER KAMPFSPORTRIEGEL!

NEU - AB SOFORT BEI ASIASPORT ERHÄLTLICH

Testen Sie den extra großen Sportriegel

Schoko-Früchte-Honig

Inhalt ℮ 70 g
1 Riegel =
empfohlene Tagesdosis
HANDMADE QUALITY

„WakeUp macht mein Training noch effizienter."
Alexander Alekseev

Fritz Sdunek, Alexander Alekseev und Zsolt Erdei beim Sparring

„Schmeckt einfach gut und steigert meine Ausdauer."
Klara Svensson

Für Profi-/Amateursportler

www.wakeup-energy.de

Von Sportlern und führenden Kampfsportverbänden empfohlen.

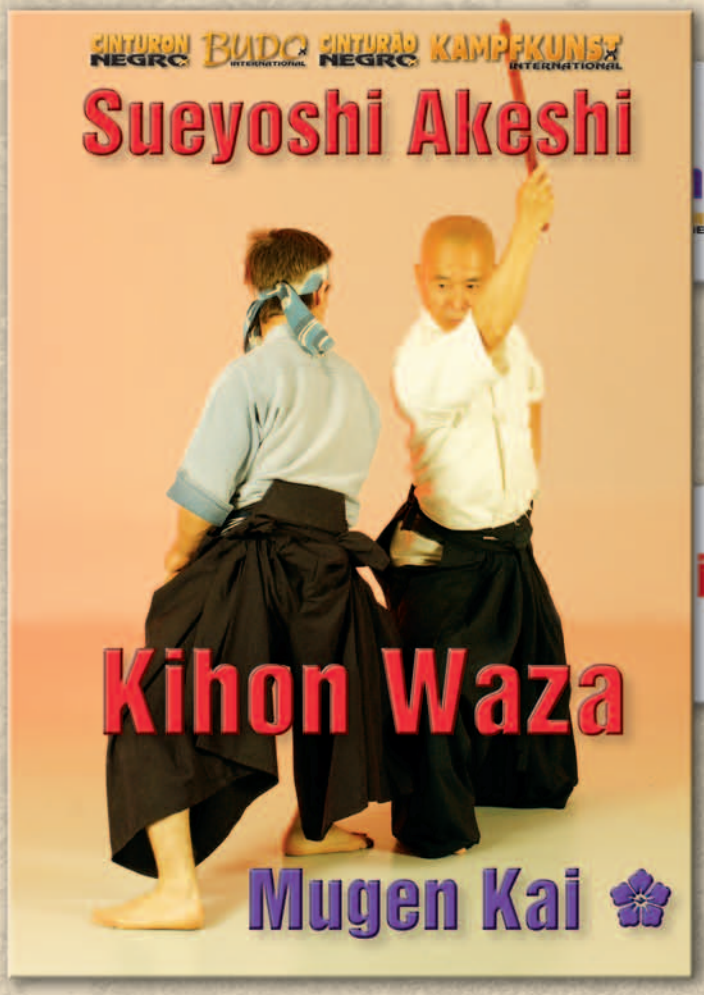
WakeUp ENERGY PUNCH

EBH Sport- & Food production · Samsonweg 28M · 1521 RM Wormerveer · Holland
Tel. +31 (0)75-615 49 51 · Fax +31 (0)75-615 49 52
Mail: info@wakeup-energy.de www.facebook.com/sportriegel

Bei Welt- und Europameisterschaften im Profiboxen der WBO, WBC, IBF, WIBF und bei Weltmeisterschaften im Fullcontact, K1 der ISKA und WKU getestet. Weiterhin empfohlen von der GCO WORLD.

Kihon Waza
Mugen Kai

Sueyoshi Akeshi



Kihon Waza (grundlegende Techniken) ist der wichtigste Teil jedes Kampfkunsttrainings. In dieser DVD zeigt uns der Meister Sueyoshi Akeshi verschiedene Trainingsformen des Kihon mit Bokken, Katana und leerer Hand. In dieser Arbeit wird detailreich jede Technik erklärt, damit der Praktizierende eine bessere Vorstellung von jeder Bewegung und von der Art und Weise hat, wie der Körper mit der Arbeit jedes Kihon im Einklang stehen sollte. Allen Techniken liegt die Abwesenheit von Kime (Kraft) zugrunde, damit der Körper sich gemäß des Battojutsu entwickeln kann, und mag es auf den ersten Blick auch seltsam erscheinen, sollte der gesamte Körper entspannt sein, um die Fähigkeit zur schnellen und präzisen Reaktion zu erlangen. Alle Grundtechniken werden in realer Geschwindigkeit durchgeführt und später erklärt, damit der Praktizierende ein angemessenes Niveau erreichen kann. Die Abwesenheit von Gewicht an den Füßen, die Entspannung des Körpers, das sich-fallen-lassen im Schwerpunkt sind sehr wichtige Details, die der Meister mit dem Ziel, dass der Schüler ein gutes technisches Niveau und eine direkte Verbindung zwischen der Grundtechnik und der echten Anwendung erlangt, betont.

REF.: • IAIDO7

DVD: 20,00 €

VIDEO DOWNLOAD

English
Italiano
Español
Français

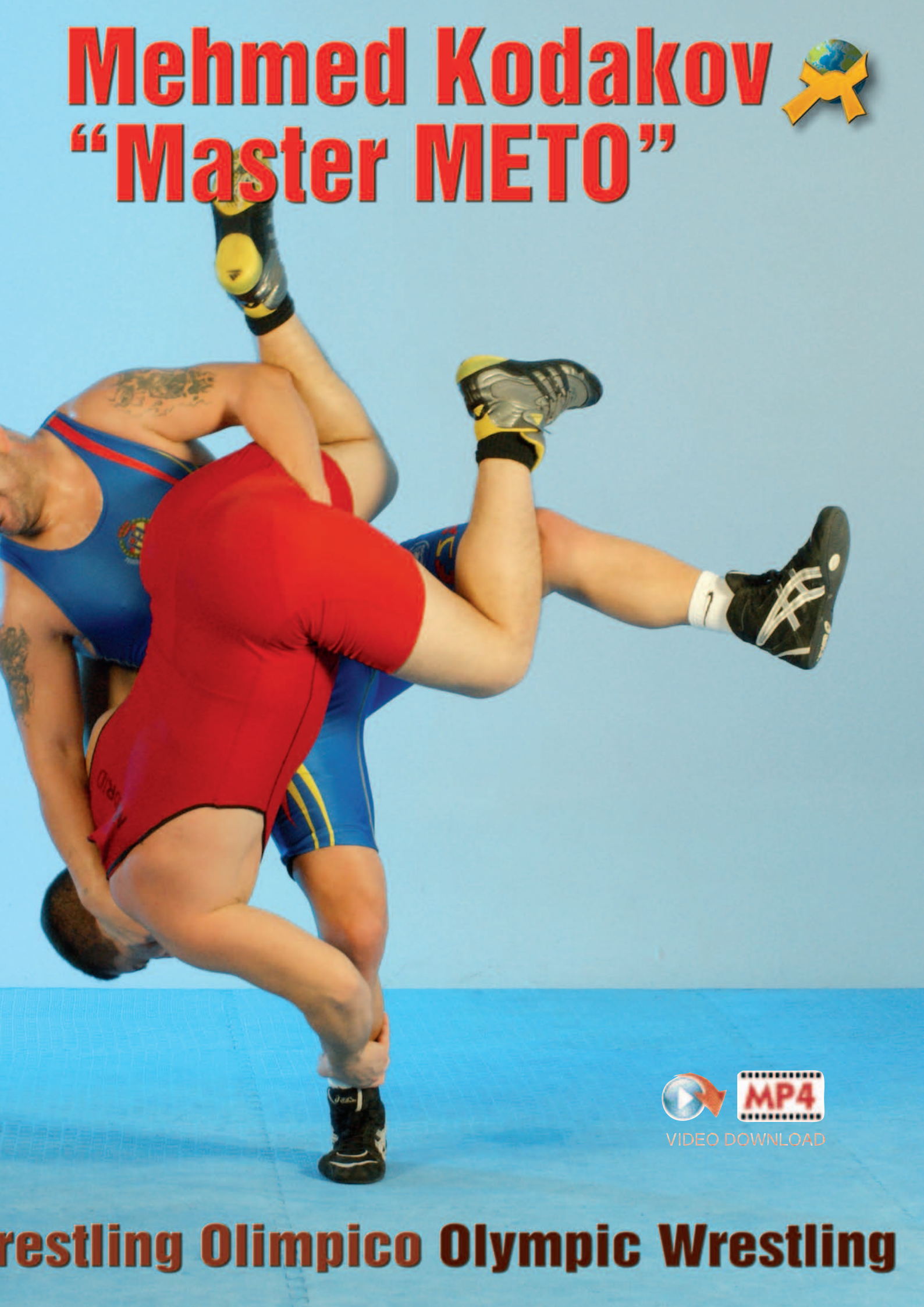
Alle DVDs, die von Budo International produziert werden, sind mit einem speziellen Hologramm-Aufkleber versehen und werden allein in den Formaten DVD-5 oder MPEG-2, jedoch niemals in VCD, DivX o. ä. angeboten. Zudem zeichnen sich unsere DVD Hüllen durch die hohe Qualität in Druck und Material aus. Falls diese DVD und/oder die DVD Hülle nicht den oben genannten Ansprüchen entspricht, handelt es sich um ein illegale Raubkopie.

ORDERS:
Budo international. net

Masters & techniques

Lucha Olímpica Lutte Olympique W

Mehmed Kodakov
“Master METO”



restling Olimpico Olympic Wrestling

BUDOLAND

Am Grießenbach 8 · D-83126 Flintsbach
Tel. +49 (0) 8034/90990-0 · Fax +49 (0) 8034/90990-11
www.budoland.de · E-Mail: info@budoland.de

Available on the App Store

沖縄島派松林流空手術

OKINAWA SHIMA HA SHORIN-RYU KARATE-JUTSU

Karate hat sich in einen hoch kompetitiven Sport verwandelt und sich auf die ganze Welt ausgeweitet. Ohne Zweifel bleiben seine Wurzeln lebendig, und diese Arbeit ist ein exzellenter Beweis dafür. Shihan Toshihiro Oshiro, geborener Okinawe, ist eine angesehene Autorität in der Geschichte und den Techniken der traditionellen Kampfkünste Okinawas. Er ist Präsident der Ryukyu Bujutsu Kenkyu Doyukai (RBKD), die ihre Arbeit der Untersuchung und Entwicklung des Karate in Okinawa, der Technik des Kobujutsu und vor allem der Lehre des Shima-Ha Shorin-Ryu Karate und Yamanni-Ryu Kobujutsu widmet. Dieser Stil gründet seine Arbeit darauf, die körperlicher Biomechanik und das dynamische innere physische System mithilfe der alten Katas zu verstehen. Somit verteidigt er die traditionelle Art, Karate als einheitliches System auszuüben, gegen die im zeitgenössischen Karatesport stattfindende Zergliederung. Mit der Hilfe von Sergio Hernández Beltrán und Cristobal Gea Gea, jeweils Präsident, technischer Direktor und Sekretär der RBKD Spanien, präsentiert Oshiro Shihan hier eine Arbeit, die sich auf die grundlegenden Katas des Shima Ha Shorin-Ryu-Stils konzentriert: Sonobo Kihon (Basistechniken auf der Stelle), Ido Kihon (Basistechniken in der Bewegung), Kihon Kata 1 bis 3, die Grundformen Pinan Kata 1 bis 5, die Kata Naihanchi Shodan und die ersten beiden Grundformen des Sai (Shimabukuro No Sai).

REF.: • OSHIRO1

DVD: € 20,00

Alle DVDs, die von Budo International produziert werden, sind mit einem speziellen Hologramm-Aufkleber versehen und werden allein in den Formaten DVD-5 oder MPEG-2, jedoch niemals in VCD, DivX o. ä. angeboten. Zudem zeichnen sich unsere DVD Hüllen durch die hohe Qualität in Druck und Material aus. Falls diese DVD und/oder die DVD Hülle nicht den oben genannten Ansprüchen entspricht, handelt es sich um ein illegale Raubkopie.

English
Italiano
Español
Français
Deutsch

ORDERS:
Budo international. net

MP4
VIDEO DOWNLOAD
WWW. WENG-CHUN.COM

WENG CHUN KUNG FU

Ersten Weng Chun-Tempels weltweit an

Die internationale Weng Chun Kung Fu-Vereinigung, geleitet vom Großen Meister Andreas Hoffmann, kündigt die offizielle Eröffnung des ersten Weng Chun-Tempels weltweit an. Genau wie der südliche Shaolin-Tempel im Süden Chinas liegt unser Tempel an der südlichen Mittelmeerküste Italiens im touristischen Zentrum Rama Beach Café, am Stadtrand von Neapel. Es ist eine Gesamtheit, die Struktur aus traditionellem, ursprünglichen, indonesischen Holz, das in Bali designt und gebaut wurde, um danach über den indischen Ozean zu transportiert und schließlich in Italien rekonstruiert zu werden, in einer außergewöhnlichen Reise von Osten nach Westen. Unser Ziel ist es, die Energie und das entspannte Ambiente der buddhistischen Tempel, in denen Kung Fu entstanden ist, wieder zu erschaffen, voll spiritueller Harmonie.

Wie wir den Großen Meister Andreas Hoffmann und seine Inspiration kennenlernten

Im Jahr 2005, nach Jahren des Trainings und persönlicher Forschung in den Kampfkünsten, lernten mein Bruder Federico, der Bruder des Kung Fu Fabio Sarnataro, und ich den GM Andreas Hoffmann kennen, als wir an einem Seminar in Rom teilnahmen. Der GM Andreas Hoffmann, ein Mann weniger Worte, aber trotzdem gut gelaunt, zeigte uns schlicht und bescheiden den „Weg“, den wir gesucht hatten. Er ließ es so einfach wirken, durch eine beeindruckende Ausführung einer der schönsten Formen des Weng Chun – Saam Bai Fat Kuen. Saam

Text: Flavio Greco.
International Weng Chun Kung Fu Association

WENG CHUN KUNG FU
THE INTERNAL POWER OF SHAOLIN
INTERNATIONAL WENG CHUN ASSOCIATION

SIFU ANDREAS HOFFMANN

WWW. WENG-CHUN.COM

Bai Fat Kuen, eine mächtige und spirituelle Form, ist eine uralte Tradition, die vom Meister Hoffmanns vorsichtig untersucht und bewahrt wurde. Der GGM Wai Yan übermittelte seine Lehren auf diese künstlerische, wundervolle Form seinem Schüler Hoffmann, der sein Erbe in der Gegenwart weitergibt.

Die permanente Weitergabe des Weng Chun Kung Fu

Voller Enthusiasmus begannen wir unsere Reise in dieser wunderschönen Tradition als Gäste von Sifu Hoffmann, der uns unverzüglich als direkte Schüler akzeptierte und uns im weltweiten Sitz des Weng Chun in Bamberg, Deutschland, begrüßte. Sifu Hoffmann öffnete uns großzügig die Türen zu einer Welt der Ehrlichkeit und detaillierten, kenntnisreichen Erfahrung und wurde zu unserem Mentor beim Lernen, der Praxis und der Lebensform der wunderschönen Kunst des Weng Chun.

Wir lernten nicht nur in vielen Stunden körperlicher Übungen, sondern auch durch lange und unterhaltsame Gespräche mit unserem Sifu über die Entstehung unseres Stils und seine Weitergabe im Laufe der Jahrhunderte durch die verschiedenen Familien, die von Generation zu Generation den Stil entwickelt und bewahrt haben, bis er in die Hände des GGM Wai Yan in Hong Kong gelangte und letztendlich in die seinen. Wir hörten in den Worte von Hoffmann Sifu die ganze Liebe für diese Kunst, die wir sofort teilten, und ein starker Wunsch, ihr ihren früheren Glanz zurückzugeben, sie zu verbreiten und zu leben, wie er es

SIFU ANDREAS HOFFMANN

tut: als Mission. Eine Mission zu lehren, die Weisheit am Leben zu erhalten und den künftigen Generationen das Wissen unserer Tradition weiterzugeben, er ist einer der Shaolin-Kriegsmönche und Chan-Meister, die bei verschiedenen Gelegenheiten im Laufe der Jahrhunderte Gefahr gelaufen haben, zu verschwinden.

Also beschlossen wir, dieser Kunst einen Ort zu geben, einen Ort, an dem sie erneut praktiziert werden kann, sowie in den vergangenen Jahrhunderten, in den eindrucksvollen Shaolin-Tempeln aus Holz und Stein, wo das System erschaffen und entwickelt wurde.

Der große Traum des Sifus, einen Kung Fu-Tempel zu errichten

Wir haben den größten Traum unseres Sifus wahr gemacht, einen physischen und spirituellen Raum für unseren Stil zu konstruieren, den Weng Chun, und das Wissen, das wir von unseren Vorfahren erhalten haben, nach der Zerstörung des Shaolin-Tempels erneut in einen Tempel zurückzuholen. Wie moderne Äbte tragen wir unseren Teil dazu bei, das Weng Chun und das Erbe des GGM Wai Yan in der modernen westlichen Zeit zu verbreiten. Wir wählten den Namen Vihara für unseren neuen Tempel. Der Name „Vihara“ stammt von einem Wort aus dem Sanskrit ab, das „Haus“ bedeutet und in den buddhistischen Tempeln verwendet wird, um den Wohnraum zu beschreiben, in dem sich eine große Buddha-Statue befindet.

Der Große Meister Wai Yan: eine moderne Interpretation des traditionellen Stils

Der GGM Wai Yan war für die Auffassung der Kampfkünste ein Pionier in seinem Weg. Er war ein Praktizierender und ein intelligenter, offener Meister. Er war Lebensforscher und deshalb wurde in seiner Schule, der Dai Duk Lan, das Wissen und die Tradition der wichtigsten Familien des Weng Chun vereinigt. Diese Lehren wurden kritisch praktiziert und gemäß den buddhistischen Prinzipien der Suche nach Wahrheit analysiert. Später öffnete er, im Vergleich zu anderen chinesischen Meistern, die Toren seines Hauses und seiner Schule einem jungen Mann aus dem Westen, der später zu seinem Nachfolger werden sollte, Sifu Andreas Hoffmann.

Mit demselben Geist unseres Sigung, dem GGM Wai Yan, werden wir in Viahara wie in den alten Shaolin-Tempeln und später in der Dai Duk Lan mit der Forschung über eine körperliche und spirituelle Kunst, die die Wahrheit anstrebt, fortfahren, mit offener Geisteshaltung für die Auseinandersetzung zwischen den unterschiedlichen Traditionen und Linien, die den Glanz dieser Kunst jahrhundertelang bewahrt haben.

Der Tempel Vihara: das erste Treffen

Im November 2013 fand das erste Treffen in Vihara statt, mit der Mission, Weng Chun zu verbreiten. In einem zweitägigen Seminar brachte GM Sifu Hoffmann unter der Begeisterung und Leidenschaft der Teilnehmer das Weng Chun in sein neues Zuhause.

Das Seminar von Sifu Hoffmann endete mit einem besonderen Moment, der diesem Ort einen Hauch Mystik verleiht und die beständige Verbindung mit der Shaolin-Tradition darstellt. Er gab uns einen Koffer, der ein Teil von dem Boden enthielt, das er aus einer der drei Hauptebenen des südlichen Shaolin-Tempels erhalten hatte. Wir vergruben diesen Koffer unter dem Stupa, der sich gegenüber dem Hauptsaal befindet, in einer vertraulichen und spirituellen Zeremonie.

Die offizielle Eröffnungszeremonie des Tempels wird im Frühling gefeiert, am 23., 24. und 25. Mai 2014.

www.weng-chun.com
Youtube-Link, um den Weng Chun-Tempel zu sehen:
https://www.youtube.com/watch?v=kTv9EVFWibw

WWW. WENG-CHUN.COM

WENG CHUN KUNG FU

SIFU ANDREAS HOFFMANN

David Buisan

Wolf Extreme Defense

MP4

VIDEO DOWNLOAD

Facebook David Buisan Llop

Masters & Techniques

www.davidbuisan.es

Svitlana Zavialova

Svitlana Zavialova <art.freak.fame@gmail.com>

Wu Shu & Cinema

Nachdem ich viele Jahre in der Ukraine und in Europa trainiert habe und an Wettkämpfen teilgenommen habe, verspürte ich den Wunsch, meine Kampfkünste unter echten Bedingungen zu verbessern. Seit langer Zeit habe ich gemerkt, dass es etwas bei Wushu (speziell bei der chinesischen Kampfkunst) gibt, was wir (die Weißen) nicht begreifen können.

Meine Geschichte in China begann, als ich in Shanghai als Theaterkünstlerin arbeitete. Es war eine unvergessliche Erfahrung, bei der ich die Gelegenheit hatte, in der chinesischen Methode des Kampfes für die Darstellung auf der Bühne der chinesischen Oper ausgebildet zu werden.

Mein zweites Ziel lag im Norden Chinas, in der Provinz Laoning. Um mit der Gruppe der zeitgenössischen Oper aufzutreten, entdeckte ich dort die neue Welt der traditionellen chinesischen Kampfkünste und das veränderte meine Sichtweise auf viele Dinge, die ich gewöhnlich dazu gelesen hatte.

Der schönste Moment war, als sich die Gruppe der Junioroper zusammenschloss. Die Kinder von 12-15 Jahren, die in ganz China ab dem Alter von 7 Jahren auftreten und mit ihrem Meister reisen, erhalten trotzdem in allen Städten, in denen sie sind, Kurse in Allgemeinbildung. Ich war überrascht, wie gut ausgebildet diese Kinder waren, nicht nur in den Künsten, sondern überall. In diesem Augenblick war mein Chinesisch fast auf Level Null, aber irgendwie konnte ich auf besonderer Ebene interagieren.

Sehr bald nahm ich an der traditionellen Wushu-Weltmeisterschaft in Wudang teil, was ein wunderschönes Ereignis war. Danach merkte ich, dass es mir gefallen würde,

Svitlana Zavialova

eine Zeitlang in China zu bleiben und mich auf das Erlernen der traditionellen Stile zu konzentrieren, während ich durch das Land reisen würde. Ich verließ also die Provinz Hunan, wo ich sehr bald die Nan Yuen Yuan fand, eine der Wushu-Schulen – sehr isoliert. Dort war Herr Jiao – ein Lehrer von 26 Jahren. Nan Quan, ein kleiner, sehr agiler Mann. Sobald er anfing, sich zu bewegen, merkte man, dass er eine spezielle Art unsichtbare Kraft hinter sich hatte. Ich hatte die Möglichkeit, einige Zeit in der Schule zu bleiben. Die Lebensbedingungen waren sehr arm, vor allem für die internationalen Touristen, die die Wushu-Schule suchten und dort blieben, um sich zu amüsieren.

Alle Schulen beginnen um 6 Uhr und starten mit dem Training. Es gibt kein heißes Wasser, weder Heizung noch Besonderes bei der Ernährung, da sich die Schule auf einem Hügel ohne Infrastruktur befindet. Unser Aufenthalt dort war wunderschön, auch wenn ich hunderte Moskitostiche habe. Mit Herrn Jiao zu üben, schenkte mir Vertrauen und Verständnis. Ein weiteres unglaubliches Treffen fand in der Provinz Jiangsu statt. Ich lernte Xie laoshi kennen – Tai Chi-Meisterin. Diese außerordentliche Frau bewegte sich auf unglaubliche Weise, wenn sie alle möglichen Arten von Saltos durchführte. Ich durfte mit ihr eine Zeitlang trainieren. Ich lernte von ihren interessanten Entspannungsmethoden, die sie beim Nan Quan und anderen externen Stilen verwendete.

Als ich durch China reiste, lernte ich Freunde kennen und erlebte risikoreiche Situationen, aber die Mehrheit der Dinge, die mir passierten, würde ich einen Segen nennen. 2012 nahm ich erneut an der traditionellen Wushu-Weltmeisterschaft teil und wandte alles an, was ich gelernt hatte. Ich führte Huxin Quan durch, es war ein überraschendes Ergebnis und ich kehrte als Gewinnerin nach Hause zurück.

Nach den Wettkämpfen reiste ich nach Los Angeles und begann eine weitere wunderschöne Reise, mein Traum, Filme zu machen, wurde Realität, ein Traum meiner Kindheit. Als ich nach Asien zurückkehrte, begründete ich die Hidden Wu-Produktionsfirma und trat in diese Welt der Träume der Filme ein, mit dem Filmdebüt „Mein Name ist Tanyusha“, der dieses Jahr Premiere hat!

Die Träume werden Wirklichkeit!

PERFEKTIONISMUS „Das Erbe von Imi Lichtenfeld"

Das Problem von Imi und seiner Methode, die auf der unnachgiebigen Suche nach Perfektion basiert, begann mit der zweiten Generation von Krav Maga-Praktizierenden aufzukommen.

Im geschlossenen Kreis von Imis zehn Schwarzgurt – Schülern, die wir alle während der Entstehung von Krav Maga als israelische Kampfkunst Kollegen waren, hatte sich niemand über die Tatsache beschwert, dass Imi uns entsprechend nach seinem Bestreben nach Vollkommenheit ausbildete. Als Imi sich vor uns stellte und uns die unterschiedlichen Bewegungen und Übungen erklärte, die er erschaffen hatte, warum er jede Technik miteinbezogen hatte und woher er die grundlegenden Ideen und Übungen genommen hatte, um jeden Angriff und jede Verteidigung zu entwickeln, akzeptierten wir die Dinge, wie sie waren. Alles war klar für jeden Einzelnen von uns, die wir im selben Zimmer und auf derselben Tatami waren mit einer lebenden Legende, ein Mann, der Europameister in zwei unterschiedlichen Kampfsportarten war und das war für uns genug, um seine Erklärungen zu akzeptieren und genauso zu realisieren, so als wären sie die zehn Gebote des Berges Sinai. Damit will ich sagen, dass wir so lange trainierten, bis wir die Dinge so machten, wie er es wollte, zu seiner vollkommenen Zufriedenheit. Und wenn Imi sagte „Macht das", war uns klar, dass jeder die Technik möglichst perfekt ausführen sollte, und das ließ uns nicht nur einfach Stolz fühlen, sondern war der Ursprung ungewöhnlichen Selbstvertrauens, nachdem wir letztendlich alle suchten.

Trotzdem fanden im Laufe der Jahre einige Veränderungen statt. Imi hörte auf, seine Kampfkunst zu erschaffen und hatte das offiziell angekündigt. Wir hatten ein hohes Niveau erreicht, den Schwarzen Gürtel erhalten und die Mehrheit von uns hatte ihre eigenen Schüler, das bedeutete, dass es eine zweite Krav Maga-Generation gab.

Aber wie es immer vorkommt, gibt es in jeder Gruppe mehr oder weniger geschickte Schüler. Manche hatten Charisma und Führungsqualitäten und andere nicht. Einige hatten gelernt, ihre Koordination und ihre körperliches Geschick in den Jahren des Trainings mit Imi zu entwickeln und andere nicht.

Es gab einen, der sehr biegsam war, aber es nicht schaffte, die Prinzipien der Techniken zu verstehen. Ein anderer war so fettleibig, dass es für ihn eine außerordentliche Kraftanstrengung bedeutete, sich nur von einem Ort zum anderen zu bewegen.

Aber das Schlimmste war, als einige von uns vor ihren eigenen Schülern standen und versuchten, ihnen Imis Methode zu erklären, ohne das sie selbst

„Und das ursprüngliche Krav Maga von Imi ist keine Ausnahme dieser Regel, entweder du machst es zu deiner Lebensweise oder du machst dir nicht die Mühe"

ein gutes Beispiel davon darstellten. Deshalb waren ihre Schüler einem inneren Konflikt ausgesetzt, einerseits erfordert das Krav Maga Perfektion, aber andererseits repräsentierten ihre eigenen Ausbilder dieses Konzept nicht. An diesem Moment war es, als sich die Dinge gegen Imi wandten, da er nicht gleichzeitig an allen Orten sein konnte, an denen seine Schüler Unterricht gaben. Und als er Spezialtrainings in den Dojos seiner Ausbilder organisierte, wurden die Dinge schlimmer, da die Schüler der Akademien Imi sahen, ihn verstanden und von ihm lernten, aber gleichzeitig begriffen, dass ihre eigenen Lehrer nicht die Anforderungen des Krav Maga erfüllten.

Und deshalb begannen viele Leute, offen den Perfektionismus von Imi zu kritisieren. Einer davon ging sogar noch weiter und sagte in einem seiner Trainings: „Imi, ich kann diese Übung nicht machen, wenn du willst, komm und bring das meinen Schülern selbst bei". Aber die Perfektionisten verändern sich nicht, sie bleiben immer so und das ist das größte Geschenk, das Gott den Menschen machen kann. Deshalb blieb Imi weiterhin Imi. Niemand konnte seine Gedanken oder Meinungen ändern, nicht einmal ein bisschen. Ein echter Kampfkünstler ist ein Perfektionist, sonst ist er kein Kampfkünstler. Wir müssen die gesamte breite Vielfalt der japanischen Kampfkünste lernen und kennen, damit wir den Weg zur Perfektion begreifen können, ohne das kann keine Kunst existieren, besonders die Kampfkünste nicht.

Werfen wir einen Blick auf den wunderschönen und beeindruckenden Weg des Begründers der „weichen Methode", des Judo, Jigiro Kano. In unseren Tagen ist Judo zu einer olympischen Sportart geworden, aber wenn wir die Vergangenheit untersuchen und die ursprüngliche Kreation des Meisters Kano erlernen, werden wir sehen, dass es dieser Perfektionismus war, der ihn zur Begründung des Judo leitete.

Wir können diese Merkmale und Eigenschaften bei anderen Begründern sehen, die der Menschheit die Kampfkünste vermittelt haben, wie Gichin Funakoshi im Karate Shotokan, ohne dessen wertvollen Beitrag niemand je von Karate gehört hätte. Und natürlich können wir nicht diesen Großen Kampfkünstler, den Erfinder von Aikido, „den Sensei" Weshiba, vergessen.

Aber sogar wenn wir sehr weit in die Vergangenheit zurückgehen, werden wir sehen können, dass es viele anonyme Personen gab, die an der Erschaffung des traditionellen japanischen Ju-Jitsu beteiligt waren und sich dabei auf die Prinzipien von körperlicher und geistiger Perfektion stützen. Wir werden diese Suche nach Vollendung in allen Methoden, jeder einzelnen der Kampfkünste, finden.

Ein weiteres Beispiel ist die japanische Kunst des Bogenschießens, bei der wir beobachten können, dass es nicht nur einfache Techniken des Scheibenschießens gibt, sondern auch eine ganze „Religion", die darum herum erschaffen wurde. Die spirituellen Rituale, die man trainiert, lehren den Schülern dieses Niveaus, sich zu entwickeln und in sich selbst das höchste Level an Perfektion zu erreichen, dass ein Mensch erreichen kann.

Wir können dazu das wunderbare Buch des deutschen Autors Eugen Herrigel lesen, „Zen in der Kunst des Bogenschießens". Ein kleines Buch mit gewaltigem Inhalt und Bedeutung. Derjenige ohne Respekt für die Kampfkünste sollte es nicht lesen.

Natürlich dürfen wir nicht die vollkommenste der Kampfkünste vergessen, der japanische Weg des Schwertes, das japanische Kendo. Die Japaner hätten die Kampfkünste weder erschaffen noch in sich selbst finden können, so wie wir sie kennen, wenn sie nicht eine Nation wären, die kontinuierlich auf der Suche nach Perfektion ist. Das war der Ort, an dem die besten Krieger aller Zeiten entstanden – die Samurai.

Der Geist des Samurai war immer beschäftigt mit einer einzigen Sache: seine Fähigkeit und sein Geschick zu entwickeln, bis er an seine Höchstform gelangte.

„Perfektionismus" wird heute für ein „schmutziges Wort" gehalten. Die Welt der Psychologie verschlimmert dieses Phänomen nur mit einem Schwall an Artikeln und Vorschlägen, wie wir mit unserer natürlichen Tendenz zur Perfektion umgehen. Sie glauben, dass es wirklich etwas Schlechtes ist, Perfektion zu erreichen, zu versuchen, sich immer zu verbessern. Ein Psychologe wird dir wahrscheinlich sagen, dass du am perfektionistischen Komplex leidest, weil dir deine Eltern nicht genügend Aufmerksamkeit gewidmet haben oder weil dich jemand missbraucht hat, als du klein warst. Vergiss einfach nicht, zu schauen, wo das hinführt...es kann sein, dass es in

naher Zukunft Seminare oder Therapien gibt, um Perfektionismus zu behandeln...

Verehrte Leser, ohne diese natürliche Suche nach Perfektion des Menschen würde die Welt, so wie wir sie kennen, nicht existieren. Wir hätten nichts zu essen oder zu trinken. Die Menschheit existiert dank diesem Moment, an dem wir von den Bäumen gestiegen sind und begonnen haben, auf zwei Beinen zu gehen, es gab immer Leute, die versuchten, ihre Umgebung und ihr Leben zu verbessern.

Die Welt wird von sieben Millionen Menschen unterschiedlicher Arten und Eigenschaften bewohnt. Manche Personen leben ihr Leben, weil sie einfach nichts Besseres zu tun haben, während andere immer nach vorne schauen und Veränderungen suchen, nicht nur für ihr eigenes Wohlergehen, sondern für das Wohlergehen der Menschheit. Und das ist genau die Idee, die hinter Imis Erschaffung des ursprünglichen Krav Maga liegt. Wenn wir es auf die ursprüngliche, erste Weise erlernen, in der wir es erschaffen, trainieren wir, um die besten zu sein. Die besten nicht nur auf der Tatami, die besten in allen möglichen Richtungen. Wir lernen, Führungspersönlichkeiten zu sein, die Einfluss ausüben, nicht die beeinflusst werden. Nur derjenige, der die komplette Methode von Imi untersucht, lernt und begreift, wird sie sehen und verstehen können.

Eine Kampfkunst ist kein Sport, entweder ist es eine Lebensform oder es ist nichts. Und das ursprüngliche Krav Maga von Imi ist keine Ausnahme dieser Regel, entweder du machst es zu deiner Lebensweise oder du machst dir nicht die Mühe, einige Bewegungen mit Händen und Beinen zu lernen, das wird dir nichts bringen. Es ist, wie zu lernen, bis fünf zu zählen…aber was kommt danach?

Lernt, perfekt zu sein, sucht in eurem Inneren den Schlüssel zur Perfektion. Das ist es, was euch einzigartig macht.

MP4

VIDEO DOWNLOAD

KRAV MAGA R.E.D. Realismus dank der Erfahrenheit seiner Begründer

Im Bezug auf die Selbstverteidigung ist Krav Maga heute eine beispielhafte Disziplin. Seine ursprüngliche Einzigartigkeit liegt in der Tatsache, dass es sich auf der Auswahl von Techniken gründet, die an ein realistisches Gebiet angepasst wurden und aus dem Erfahrungsschatz von Personen stammen, die mit Risikosituationen konfrontiert waren. Trotzdem muss sich Krav Maga, wie alles, in seiner Zeit entwickeln. Heutzutage musste sich Krav Maga, mit dem kontinuierlichen Anstieg an Praktizierenden weltweit, wie viele Disziplinen vor ihm mit einer Umverteilung der Mächte und deshalb so etwas wie einer Vervielfältigung der Stile auseinandersetzen, welche für einige den pragmatischen Geist dieser Disziplin bewahrt hat und in anderen Fällen zu völlig anderen Dingen geführt hat.

Wenn wir über Selbstverteidigung reden, reden wir über Realismus. Ein Krav Maga-Lehrer muss deshalb die Wirksamkeit seiner Techniken beweisen und seine Schüler davon überzeugen, dass er selbst verwendet, was er gerade lehrt, wenn er

Krav Maga RED

"Recherche, Evolution et Développement"

www.kravmagared.com

Christian Wilmouth
Faustino Hernandez

sich in einer Angriffssituation befindet. Die Gruppe KMRED profitiert dank ihrer Gründer von einer einzigartigen Erfahrung in Selbstverteidigungstechniken, sowohl auf ziviler als auch auf professioneller Ebene. Tatsächlich, wenn man heute von Angriffen redet, werden sie sofort mit tiefster Nacht assoziiert. Die Clubs, Bars und nächtens die leeren Straßen sind Orte, die man schnell mit Kämpfen, Stichverletzungen, Vergewaltigungen, etc. verbindet. Die eigene Erfahrung des Lehrers in realen Situationen, die er erlebt hat, macht es ihm möglich, eine Auswahl zwischen wirksamen und gefährlichen Techniken zu treffen. Wenn wir mit Christian Wilmouth über Realismus reden, ist es sehr unwahrscheinlich, dass er nach 20 Jahren im Sicherheitssektor und so vielen Jahren, in denen er mit Leute aus dem Ordnungskräftesektor verkehrt und sie ausgebildet hat, realitätsferne Techniken lehrt.

Im Hinblick auf Faustion Hernandez, der um die 30 Jahre in Nachtlokalen gearbeitet und ebenso viele Jahre englisches Boxen praktiziert hat, könnt ihr auf ihn zählen, damit er euch ein Krav Maga lehrt, auf das er selbst vertraut.

Dan Zahdour, wiederum, sammelt seit mehr als 30 Jahren militärische Erfahrungen in privaten Sicherheitsdiensten und beim Schutz der Regierung. Es ist offensichtlich, dass er niemals nutzlose Techniken anwenden würde.

Schließlich, mit Jerôme Lidoyne, namhaftes Mitglied einer Spezialkräfteeinheit seit mehr als 20 Jahren, ist klar, dass dieser seine Zeit nicht mit erfundenen Techniken verlieren darf.

Dieses Gefüge an Erfahrungen wurde zusammengefasst, um das KMRED-Programm aufzubauen, das ein „Sockel"-Programm sein möchte und sich auf die Grundlagen dessen konzentriert, was man bezüglich der Selbstverteidigung wissen muss. Ein pragmatisches Programm, bei dem die Ausbildung des Praktizierenden und Simulations-Workshops Priorität haben.

„Wir möchten niemandem Lektionen lehren, wir sind nicht von unserem Ego geleitet, das Einzige, was zählt, ist der auf die Schüler abgestimmte Inhalt und wir sind gewillt, ihn mit allen, denen es wie uns gefällt, sich permanent in Frage zu stellen, zu teilen."

Christian Wilmouth

Krav Maga RED

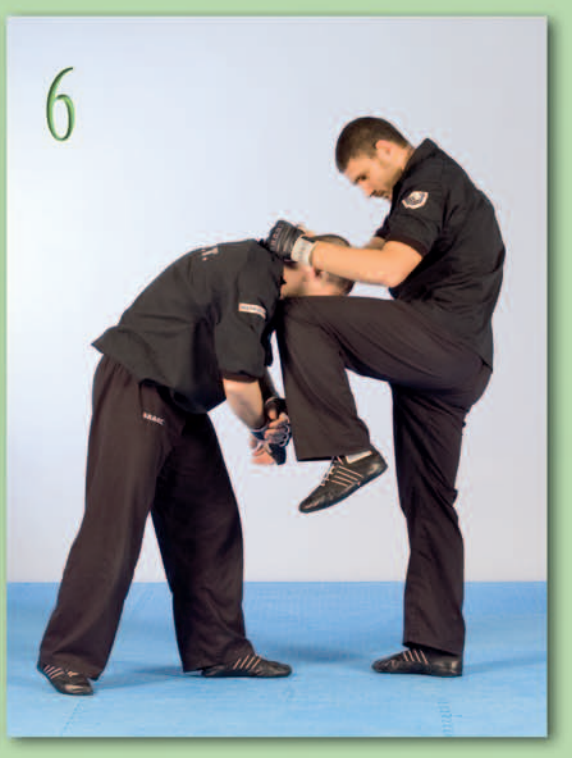
"Recherche, Evolution et Développement"

www.kravmagared.com

Christian Wilmouth
Faustino Hernandez

MP4
VIDEO DOWNLOAD
S.H.O.O.T®
INSTRU
S.H.O.O.T
www.shootunion.com

Masters & Techniques



Alejandro Iglesias

Alfredo Tucci

Meine Treffen mit namhaften Menschen

Sifu Paolo Cangelosi

Die kampfkünstlerischen Persönlichkeiten meines Lebens

Viele Leute, die ich im Laufe der Jahre getroffen habe, haben mich zu meinen Erfahrungen als Geschäftsführer der kampfkünstlerischen Veröffentlichung mit größtem Einfluss in den letzten Jahrzehnten befragt. Manchmal mit gewissem Neid, manche neugierig, haben einige Antworten und Geschichten, die ich mit ihnen geteilt habe, genossen. Es waren viele, die sagten, wie gut es wäre, wenn ich das mit meinen Lesern teilen würde. Mit einer gewissen Trägheit nehme ich die Feder in die Hand, um das zu tun, weil ich fühle, dass ich jung bin, um meine Memoiren zu beginnen und vor allem weil sie mir als etwas sehr persönliches erscheinen. Trotzdem, wenn der Fokus auf den anderen, den wahren Protagonisten dieser Zeitschrift liegt, denke ich, dass es lustig und zweifellos interessant für die Leser sein könnte. Ich hoffe, so ist es.

MP4
WNLOAD

Sifu Paolo Cangelos

Paolo Cangelosi, der tadellose Mann.

Ich habe Paolo Cangelosi vor vielen Jahren kennengelernt, wir waren sehr viel jünger, ich erinnere mich nicht genau an das Datum, mein Gedächtnis ist furchtbar, aber doch an den Moment und die Umstände. Damals war Budo International bereits „international“. Die portugiesische Ausgabe und später die französische waren auf dem Markt, aber es gab noch nicht die italienische Version. Paolo, immer rastlos, neue Grenzen kennenzulernen, war in Madrid und beschloss, uns zu besuchen, um die Zeitschrift kennenzulernen. Paolo ging in das Geschäft, um nach uns zu fragen. Wir hatten einige bescheidenen Einrichtungen in der Nähe unseres Geschäfts, wo die Redaktion war, sie wiesen ihn an, die Straße zu überqueren und er stellte sich vor. Er kam mit einem „treuen“ Schüler, dessen Namen wir nicht sagen werden und der später problematisch für ihn wurde. Meine Hündin Eleuteria, die überallhin mit mir ging und deren Intuition niemals versagte, rannte, als ich diesem Mann nur die Tür öffnete, hinter ihm her und bellte wie eine Besessene. Der Mann floh, als wäre der Teufel hinter ihm her! Es war ein erstaunliches und lustiges Geschehnis in der Verwirrung dieses ersten Treffens, der Geist berührt so oft wichtige Momente mit außergewöhnlichen und absurden Vorfällen.

Als wir die Situation beruhigen konnten und Eleuteria wieder zu sich gekommen war (und nicht aufhörte, obig genannten anzuknurren), begann der Schüler, älter als Paolo selbst, von jenem in der dritten

Alfredo Tucci

Person zu reden, als ob sein „großer Meister“ nicht anwesend wäre. Der armselige römische Akzent half dabei nicht und ich muss sagen, dass seine Wirkung seltsam und anstößig war. Man sah diesen jungen, starken Mann mit langen Haaren stumm, während der andere, eingeschüchtert von der Hündin, ihn so vorstellte, wie ein Minnesänger seine Lobreden für das Kammermädchen. Ich brauchte lange, um die Lage zu begreifen, Paolo war wirklich ein traditioneller Meister und sein Schüler war gerade dabei, ihn vorzustellen.

Sein junges Alter trog, seit früher Kindheit hatte er bereits begonnen, Kampfkünste zu erlernen und sehr jung reiste er nach China auf den Spuren seines Meisters. Seine Geschichte erwies sich als höchst unterhaltsam und außergewöhnlich. Der erste Eindruck war ein sehr angenehmer. Ich sympathisierte schnell mit ihm und wir redeten eine gute Zeitlang. Ein paar Monate später erschien die erste italienische Ausgabe und, wie konnte es anders sein, befand sich darin ein Artikel von Paolo. Er war der erste „Einheimische“, der in dieser

Sifu Paolo Cangelo

Alfredo Tucci

Zeitschrift auftauchte und etwas später begannen wir unsere Zusammenarbeit, die wir über viele Jahre hinweg erhielten. Paolo reiste oft nach Madrid, um eine Serie großartiger Videos aufzunehmen, seine Artikel illustrierten diese Zeitschrift und waren ein Blickfang für unsere Leser, die Liebhaber der martialischen Traditionen Chinas waren. Die Vielseitigkeit und enorme Fülle von Paolos Wissen war Zielscheibe vieler Dummköpfe. Auch wenn Paolo viel Neid und Kritik aushalten musste, leitet er heutzutage, alles hat seine Zeit, eine der größten und bestorganisiertesten Kung Fu-Vereinigungen und Schulen der Welt, aber zu den Anfängen von alldem war Paolo eine Schmach für alle Kung Fu-Praktizierenden. Eine Kunst, die genau deshalb gering geschätzt wurde, weil viele Chinesen sie nur unterrichteten, weil sie Schlitzaugen hatten und die Leute genug hatten von den Lügen, die sie in den 70ern und 80ern umgeben hatte. Man nutze den Impuls von Bruce Lee und der Kung Fu-Serie stark aus und hinterließ das Gebiet des Kung Fu wie ein Brachfeld. Zudem war Paolo nicht Praktizierender eines einzigen Stils, sondern kannte und dominierte viele (ein weiterer unverzeihlicher Fehler für jene geistige Kleinbauern!) Und nicht nur chinesische! Er war auch ein vollkommener Meister im Thai Boxen! Nein, das war zu viel für jene Zeiten. Paolo kam dem Cross Fighting, heute so in Mode, zuvor,

weil seine Fähigkeit und seine Unruhe über den Durchschnitt hinausgingen, und wenn einer herausragt, wie in diesem Puppenspiel, muss man es ihm mit dem Hammer geben, damit er den Kopf senkt. Glücklicherweise warf unsere Zusammenarbeit Früchte ab und die Leute begannen, Videos anzuschauen, in denen die Bilder für sich sprachen. Ein Foto ist etwas unbewegliches, aber als wir dann (es gab weder Internet noch etwas ähnliches) VHS mit seinen Vorführungen und Kursen anbieten konnten, eroberte Paolo die Welt.

Ich erinnere mich an eine Anekdote bei einem Event, zu dem ich ihn unter dem Schirm der Zeitschrift in Dortmund einlud, von meinem damaligen Geschäftspartner in jenem Land, Stephan Billen. Viele Leute waren aus der ganzen Welt gekommen und ich war besonders daran interessiert, Mike Anderson zu treffen, eine weitere historische Persönlichkeit der Kampfkünste, der seinerseits den kürzlich verstorbenen Joe Lewis mitbrachte. Paolo, ein Liebhaber des Kampfes, erkannte ihn sofort und bat mich darum, ihn vorzustellen. Ich hatte mit Mike gesprochen und da ich dort war und arbeitete, hatte ich nicht einmal die Gelegenheiten gehabt, ihn zu grüßen. Alles war Fotos hier und dort mit den Assistenten, Autogramme für Bücher etc...aber natürlich ging ich auf ihn zu und stellte sie vor. Joe, der eine wunderbare Person sein würde, war dennoch ein großer, harter und mürrischer Typ. Als er das Wort Kung Fu hörte, sträubte er sich vor Missachtung, Ich bin nicht sicher, ob Paolo, der vor einem seiner Idole stand und damals nicht viel Englisch sprach, die böse Geste sah. Woraufhin Mike und ich hinzufügten, dass Paolo ein echter Meister war (he is Kung fu teacher but a real one). Zu Joes Entlastung werde ich sagen, dass die Schuld beim schlechten Ruf von Kung Fu und seiner Generation lag, die sich damit beschäftigte, die Schwächen und Lügen dieses Systems in Kämpfen mit sehr beschränkten Regeln aufzuzeigen. Gewiss und du, wer bist du, der mich anschnauzt? Sosehr ich mich schlecht gefühlt hatte, als ich seine Handbewegung zu Paolo beobachtet hatte, war ich nun noch arroganter als jetzt, ich antwortete ihm: „I am the boss, ask anyone“. Etwas später, als ich mit Mike redete, kam Joe, um sich zu entschuldigen und da er seine Haltung ehrte, machte er dasselbe bei Paolo, nachdem er dessen Vorführung gesehen hatte. Joe war so, ein harter Typ, ein großer Kämpfer, stark, wie ich wenige gesehen habe, authentisch angesichts der rohen Wahrheit des Kampfes, grob und ehrlich. Ich lernte, ihn zu respektieren und seine Fertigkeiten erstaunten mich, wir nahmen ein Video eines seiner Kurse auf, das immer noch verkauft wird. Er hatte den kräftigsten Hals, den ich jemals gesehen habe, und um die 50 und mehr machte er einige

Push-up Übungen mit seinem Hals, die unglaublich sind. Er ruhe in Frieden.

Paolo musste den schlechten Ruf von jenen Jahren des Kung Fu überwinden. Seine Ernsthaftigkeit, seine beharrliche Arbeit, das sich-niemals-verkaufen, seine Wegtreue und Aufrichtigkeit brachten ihm den verdienten Erfolg und die Anerkennung, deren er sich heute erfreut. Als er begann, herauszuragen, wollten viele Leute Titel von ihm erhalten, aber er verkaufte sie nie, wie ich es viele habe tun sehen. Seine Schüler sind deshalb sehr gut und das hat die Verbreitung seiner Arbeit garantiert.

Ich war es auch, der ihn Cynthia Rothrock vorstellte, die begeistert von seinen Fähigkeiten war. Cynthia gestand mir, dass sie, wenn sie in der Nähe von ihm wohnen würde, bei Paolo studieren würde. Immer zugänglich und warmherzig lud er mich dazu ein, eine Woche mit ihm bei der 30. Jahresfeier seiner Schule zu verbringen. Eine reizende Woche in Genua, mit anderen Freunden, Vincent Lynn und seiner Frau Cynthia. Er führte im Theater eine grandiose Szenographie vor, wir grillten, manche flogen sogar im Ultraleichtflugzeug, alles aus seiner großzügigen

„Um die Wahrheit zu sagen, das Geschick von Paolo, das vielfältig ist, ist mit Abstand nicht das bemerkenswerteste dieser Persönlichkeit. Paolo ist ein Herz mit Beinen, aber nicht irgendein Herz, ein pures Herz, ein tadelloser Mensch.“

Hand. Er ist ein großartiger Gastgeber. Seine Familie, seine erste Frau und Schülerin, die weiterhin Seite an Seite mit ihm arbeitet, sowie seine Liebe Minou, mit der er ein prächtiges Kind hat, seine Mutter, sein Sohn Chan, sprechen für sich. Ich verspüre für sie alle große Zuneigung, etwas, was mir auch bei seinen Schülern passiert. Das Netz aus positiver Energie breitet sich auf dieselbe Weise aus wie das negativer, und diese Zuneigung, die Paolo in mir hervorruft, strahlt in seinem Umfeld zurück, weil wie Sun Tzu sagt, ein Heer ist sein General.

Meister Paolo ist unter den Besten, aber das ist nichts, wenn wir nicht ein positives und respektvolles Umfeld zu erschaffen wissen, das eine echte Schule erhält. Die traditionellen Schulen können diesen Punkt nicht umgehen, weil ohne ihn die Kampfkünste nur ein Kampf von Hähnen und Egos sind, wo hässliche Haltungen die Ergebnisse verschmutzen werden.

Um die Wahrheit zu sagen, das Geschick von Paolo, das vielfältig ist, ist mit Abstand nicht das bemerkenswerteste dieser Persönlichkeit. Paolo ist ein Herz mit Beinen, aber nicht irgendein Herz, ein pures Herz, ein tadelloser Mensch. Ich habe nie gehört, wie er schlecht von jemandem gesprochen hat und bei allen komplizierten Gegebenheiten, die uns das Leben vorlegt (und manche haben wir im Privatleben und im Beruf erlebt), hat er sich immer so verhalten, rein, elegant, entspannt. Ich weiß nicht, was er von mir denkt, aber ich kann erkennen, was er für mich fühlt...und es gefällt mir.

Sifu Paolo Cangelosi

VIDEO DOWNLOAD

Free Style Combat

www.sifupaolocangelosi.com

Masters & techniques

Jánurásana

Kyusho (der vitale Punkt) in der Entfaltung von Energie. Haltung 12: „Krieger" - Jánurásana

Unsere letzte Haltung unterstützte die Sauerstoffaufnahme im Blut und das Gehirn sowie die Öffnung der Brusthöhle, um den Druck in den inneren Strukturen und die Funktionen der Brust zu lösen. Sie spielte auch eine entscheidende Rolle bei der Freisetzung von Druck auf innere Organe, Eingeweide und den Beckenboden. In der folgenden Position arbeiten wir daran, eine bessere neurologische Stimulierung im unteren Teil des Körpers zu erreichen.

Wie wir in der vorherigen Haltung aufgezeigt haben, gehen wir tendenziell und im Laufe einer natürlichen Entwicklung mit einer gebeugten Haltung durchs Leben. Die Wirbelsäule neigt nach vorne in Richtung der Schultern, zudem schließen wir durch die Schwerkraft die Schultern selbst zum frontalen Teil des Körpers. Durch mangelhaftes Training ist es für die Mehrheit der Menschen unmöglich, eine aufrechte und korrekte Haltung zu bewahren. Das bringt viele gesundheitliche Probleme mit sich, von leichtem Unwohlsein bis zu Inkontinenz und Verstopfung, was zu Erschöpfung, Atemstillstand führen kann, die Organe zusammenpresst und so auch die Darmfunktion behindert. Diese neue Position dient dazu, die Stauchungen im Darm und in den Organen zu lösen, sie stärkt diese und bewahrt so die lebenswichtigen Funktionen. Das ist nicht nur auf die Dehnung des unteren Bauchbereichs, sondern auch auf die Streckung der Beine und Muskeln des unteren Torsos, sowie des unteren Brustkorbs und der Lumbalnerven zurückzuführen.

Diese unteren Spinalnerven stimulieren zu den sensorischen und motorischen auch die autonomen Nerven (automatische Funktionalität) des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems. Der Parasympathikus wird in zwei Teile unterteilt, den kranialen Teil im Bereich des Hirnstamms und in unserer besonderen Position hier, dem unteren Teil der Wirbelsäule, genannt Kreuz. Der Teil des Kreuzes setzt sich aus den autonomen Nerven des Rückenmarks, auf den Höhen S2, S3 und S4, zusammen, die für viele Funktionen verantwortlich sind wie: den Herzrhythmus verlangsamen, das bronchiale Zusammenziehen oder den Luftfluss, die Erhöhung der gastrischen Ausscheidungen, die Funktion der Blase (zum Beispiel, das Zusammenziehen der Muskeln in der Blase, die Ausscheidung von Urin), den Darm und die sexuelle Funktion (zum Beispiel die erektile Funktion und die Lubrikation).

Viele Organe und Gewebe erhalten ihre Stimulierung von den Nerven aus der Lendenwirbelsäule. Diese beinhalten den Dickdarm, den Appendix oder die männlichen oder weiblichen Geschlechtsorgane, die Blase, die Prostata und weitere.

Es gibt auch eine Anzahl an Reflexen, die zwischen Nerven und der Funktionalität der Systeme des Körpers und der Wirbelsäule ausgelöst werden. Diese Reflexe unterstützen die Weiterverarbeitung der Nahrung durch den Verdauungstrakt, die Entleerung der Blase und des Darms, die Erektion des Penis und die Stimulierung von Sekreten der Geschlechtsdrüse, die die Vagina feuchten. Werden die von diesen Nerven versorgten Organe beeinträchtigt, beinhalten mögliche Folgen Verstopfung, Durchfall, Krämpfe, Krampfadern, Blasenprobleme, Menstruationsprobleme, Probleme mit Unfruchtbarkeit, Inkontinenz, Probleme beim Urinieren und schlechter Kreislauf, unter anderem. Diese Übung wird die neurologische und zirkuläre Funktion in den Geschlechtsteilen stärken und kann so einige Probleme für die Männer lösen, die an erektiler Dysfunktion leiden.

Wie man auf dem Foto der Position sehen kann, wird ein Bein nach vorne gestellt und das andere nach hinten gebeugt. Beim gedehnten Bein sehen wir auch, dass sich die Leistenfalte öffnet und eine bessere Zirkulation im Blut, die Stimulierung eines Gewebes von Halslymphknoten und die Dehnung der Beinmuskeln und -nerven ermöglicht.

Wir können auch im unteren Teil des Abdomens sehen, dass sich so die Anspannung in der Blase, den Eingeweiden, der Leber, den Nieren und dem Zwerchfell auf dieser Seite erhöht.

Beim vorangestellten Bein beobachten wir genau das Gegenteil und deshalb dient der Wechsel von einem Bein zum anderen in dieser Haltung als innere, seitliche, sanfte Massage von all diesen Strukturen. Die vorgestreckte Position des Beins dient dazu, besonders den Lendenbereich und die unteren

Text: Evan Pantazi
Yoga Instructor: Carolina Lino - Ponta Delgada, Azores
Photo by: Tiago Pacheco Maia - Ponta Delgada, Azores

Bereiche des Kreuzes dieser Seite zu dehnen und so den Druck dieser Nerven zu vermindern und die Einschnürungen zu lösen.

Von diesen energetischen Aspekten, die wir beobachten können, öffnet sich diese Position und das Perineum und der untere Rücken werden gedehnt, was einen Energiezuwachs erlaubt (Einsatz des sensorischen Nervs), um einfacher die unteren Öffnungen von Shushuma, Ida und Pingala zu durchdringen.

Der Wechsel der Seiten stimuliert auch das spiralförmige Muster von Ida und Pingala.

„Krieger" Jánurásana

Nachdem wir die kurze Position von Chatuspadásana ausgeführt haben, bewegen wir den Kopf nach oben, während die Hüften und die Wirbelsäule gedehnt ruhen. Diese Haltung beginnt, die Wirbelsäule zu öffnen, sowie wir mit einem Bein nach vorne gehen, da auch die Nerven und das Wurzelchakra im Perineum geöffnet wird. Die Energie und die sensorische Funktion können frei die Spinalnerven durchdringen, die sich mit dem Muskeldruck dehnen, der von den Organen und unteren Eingeweiden freigesetzt wird.

Das gedehnte Bein entspannt sich, da es ausdehnt wird und einen Großteil seiner unterstützenden Funktion (motorische Nerven) freisetzt. Das Gewicht wird mehr auf das vordere Bein verlagert und ist so mit dem größten Teil des Körpergewichts vereinbar. Das nach hinten gestreckte Bein balanciert den ganzen Körper aus und sendet neurologische Botschaften an die eine Gehirnhälfte, während das frontale, unterstützende Bein neurologische Botschaften an die andere Gehirnhälfte schickt. Dieser befördernde Vorgang ist für die schraubenförmige Gestaltung von Ida und Pingala wesentlich, sowie die Dehnung des Perineums den Hauptweg von Rückenmark und Shushuam stimuliert. Die Öffnung des vorderen Beins und des Lendenbereichs dient auch dazu, das sympathische und das parasympathische Nervensystem zu stimulieren und die Übergabe von neuronalen Botschaften zu erhöhen und somit eine bessere Funktionalität zu gewährleisten.

Der Positionswechsel vom vorderen Bein nach hinten und vom hinteren Bein nach vorne verändert das schraubenförmige, energetische, muskuläre, nervliche, lymphatische Muster und den Kreislauf. Es löst auch eine Massage der Eingeweide und Organe von Seite zu Seite aus, was die Funktionsweise von neuronaler Übertragung und den Blutfluss zu diesen Bereichen erhöht. Dieses Befördern und diese Massage führen, dank erhöhter Funktionalität, zu einer großen muskulären Kontrolle des Harn-und Geschlechtsapparats. Durch die erhöhte Konzentration in diesen feinen Übergängen und sensorischen Aspekten kommt es zu Bewusstmachung, Sensibilisierung, Kontrolle und Spannung.

Die Hauptkontrolle der Stimulierung des Rückenmarks findet im unteren Brustkorb, Lendenbereich und im Kreuz statt, trotzdem verlagert sich die gesamte Wirbelsäule sanft von einer Seite zur anderen und löst die Stimulierung aller Spinalnerven und aller autonomen Nerven sowie die Funktionalität von motorischen und sensorischen Nerven aus. Das führt zu größerer körperlicher Leistungsfähigkeit, sensorischer Sensibilität, einer allgemeinen Verbesserung der Gesundheit und dem Zuwachs von Lustfähigkeit.

Atmung und Absicht:

Von der Chatuspadásana-Position aus atmet tief durch die Nase ein, bevor ihr in diese Position übergeht und fühlt, wie sich das Perineum mit Luft füllt. Beginnt, langsam durch die Nase auszuatmen, während ihr die Hüften beugt, um die Wirbelsäule zu dehnen und langsam weiterhin auszuatmen, während sich ein Bein nach unten und vorne bewegt.

Haltet diese Position, atmet erneut tief ein und spürt die Vibrationen, die durch das gebeugte Bein, das Perineum, den Torso, die Arme und die Handflächen (während die Energie ruht) ausströmen. Sowie ihr beginnt, auszuatmen, führt das Bein erneut nach vorne, auf diese Weise werdet ihr spüren, wie die Vibrationen hauptsächlich zur Wirbelsäule (Shushuma) übergehen und auf den ganzen Rücken ausstrahlen. Während ihr die Atmung und die Bewegungen erneut auf der anderen Seite ausführt, lasst eure Aufmerksamkeit in den vibrierenden Empfindungen in Bewegungen und Strukturen ruhen.

Sowie das Bewusstsein für die Energien und Schwingungen zunimmt, werdet ihr beginnen, auch innerlichere Vibrationen zu spüren, wie die in den äußeren Energiegebieten. Nehmt dieses neue Bewusstsein und die Sensibilität über die Haltungen und die Yogapraxis hinaus ins tägliche Leben und es wird natürlich und mühelos werden. Bald werdet ihr dazu fähig sein, Vibrationen in den anderen Menschen zu spüren und tiefere sinnliche Beziehungen mit euren Partnern zu haben, besonders wenn man auf ähnliche Weise trainiert.

In der folgenden Ausgabe: „Position auf der Fußspitze" Angusthasana

FRANCO VACIRCA

Grundsätzliche Prinzipien des Jiu-Jitsu: Das Timing

Nun werden wir das zweite Prinzip des Jiu-Jitsu betrachten. Während eines Kampfes muss man eine ziemlich kompakte Kraft anwenden, wollen wir die Kontrolle über eine Situation der Selbstverteidigung auf der Straße oder beim sportlichen Jiu-Jitsu-Kampf erlangen, wo wir den Gegner auf den Boden werfen oder dort kämpfen.

Es gibt eine Menge Beispiele, die beim Weg zum Schwarzen Gürtels auftreten und erklären, dass dieses grundlegende Prinzip genau eines der am schwersten erreichbaren und oberstes Niveau ist, es sind die Bindeglieder dieses Prinzips, geschuldet der Handlung des Gegners und unserer eigenen und weiteren verschiedenen Elemente. Die Geschwindigkeit kann dazu dienen, dieses Prinzip zu unterstützen, aber einmal mehr könnte das dritte Prinzip, das heißt, die „Präzision“, durch die Geschwindigkeit verdorben werden.

Einer der häufigsten Fehler beim Üben von Synchronisation ist, dass man nicht merkt, dass das Timing nicht das Einzige ist, aber in Bezug auf das, was im japanischen „Kuzushi“ (das Gleichgewicht des Gegners zu stören) genannt wird, hilft es sehr. Die Mehrheit der Kampfkünstler kennen das Wort Kuzushi von den Kämpfen mit Wurftechniken, wie Judo oder Aikido, da das „stoppen“ oder „zerstören“ des Gleichgewichts des Gegners vor der eigentlichen Aktion sehr wichtig ist, um den Gegner niederzureißen. Aber Kuzushi ist auch auf dem Boden wichtig und alle wissen, dass man beim Kampf auf dem Boden Kraft besitzen muss. Derjenige, der glaubt, sich leicht in eine gute Position bewegen zu können, ohne vorher das Gleichgewicht des Rivalen zu stören, kann einfach nicht gut auf dem Boden kämpfen.

Kuzushi ist ein wichtiger Teil des Trainings von Timing, besonders wenn es darum geht, einen gewichtigeren Gegner von einer auf dem Rücken liegenden Position aus in die Reiterposition zu zwingen oder das Ziel (Ergebung) mit Kraft zu erreichen.

Der Moment erfordert auch, dass wir zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind. Oft sagt man, dass der Schnellste gewinnt. Trotzdem verwende ich in diesem Fall nicht die Geschwindigkeit, sondern den Ausdruck „natürlicher Bewegungsfluss“ (Flow Natural), um diese Jiu-Jitsu-Grundsätze besser erklären zu können. Geschwindigkeit klingt für mich, als würde ich geradlinig laufen und dann stoppen, um einen kurzen und präzisen Sprint im geeigneten Augenblick zu machen.

Also, was ist es, was uns zuallererst bewegt? Der Gedanke oder das Gefühl? Es ist natürlich, wie im echten Leben, eine Kombination aus beidem. Ein Aspekt, der oft unterschätzt wird, ist der geistige. Aber in Wirklichkeit waren die echten Jiu-Jitsu-Meister sehr kräftig. Die Geschwindigkeit kann nur helfen, um eine einzige Technik schnell durchzuführen, trotzdem dient der natürliche Bewegungsfluss der Einheit von Idee und Bewegung im geeigneten Moment, um sie auszuführen. Ein Athlet trainiert Elemente wie Widerstandsfähigkeit, Geschmeidigkeit, Koordination, die Bestimmung von Gelegenheiten und Optionen etc.

Beim Jiu-Jitsu ist es nicht notwendig, eine spezielle Ausbildung dieser Elemente außerhalb vom Jiu-Jitsu durchzuführen, da sie in den Technikübungen des Jiu-Jitsu trainiert werden. Natürlich kann man zusätzliches Training machen, aber ohne die Garantie, diese Elemente wirklich zu verbessern. Einmal habe ich den Meister Pedro Hemeterio in einer Diskussion gesehen, als einer seiner Athleten ins Dojo zurückkehrte, nachdem er an einem Wettkampf teilgenommen hatte. Er musste das Turnier in der ersten Runde verlassen, da ihn sein Gegner besiegt hatte. Er beschwerte sich bei Meister Pedro, weil er sich von seinem Gegner bewegungsunfähig gemacht und auf den Boden bezwungen hatte sehen müssen. In den letzten Monaten hatte er sich auf die Vorbereitung für den stehenden Kampf konzentriert, weil er gehört hatte, dass sich die Athleten jetzt intensiver auf die Wurftechniken des Judo konzentrieren und er dachte, so sollte er es tun, um einem möglichen Niederreißen entgegenzuwirken. Der Kampf endete nicht stehend, wie er erwartete, und er wollte die Meinung des Meisters wissen. Trotzdem sagte der Meister Pedro einfach: „Sie hätten, anstatt so viele Wurftechniken zu üben, besser Verteidigungstechniken trainiert, dann hätten Sie vielleicht gewonnen.“ So wäre es also besser gewesen, die Techniken des Gegenangriffs für die Wurftechniken zu lernen, anstatt ein paar solcher Wurftechniken für das Turnier zu üben...Das ist auch richtiges Timing.

Wie bereits erwähnt kann man bei jedem, der den Weg zum Schwarzen Gürtel Jiu-Jitsu geht, unterschiedliche Beispiele und Geschichten finden, bei denen das Timing eine sehr wichtige Rolle spielt. Das Timing hat beim Jiu-Jitsu auch etwas mit „zuvorkommen“ zu tun, weshalb es wichtig ist, dazu fähig zu sein, die nächste Aktion des Gegners einzuschätzen. Deshalb sind wird dazu angehalten, „zu sehen“ wie er sich bewegt, mit dem Ziel, mögliche Aktionen zu vermeiden oder ihnen entgegenzuwirken. Der Eindruck von Ruhe und Gleichgewicht, die Jahre an Erfahrung, beeinflussen gleichzeitig die Erwartung unserer Aktion. Ein falscher Eindruck von Sicherheit kann uns sogar in einem guten Moment dazu bringen, eine falsche Entscheidung zu treffen. Deshalb sagen wir hier, dass ein erfahrener Jiu-Jitsu-Kämpfer selten eine tongebende Technik in den ersten 30 Sekunden eines Kampfes macht, es ist wahrscheinlicher, dass er die Bewegung des Gegners studiert, um eine günstige Position für sich selbst zu finden, bevor er eine Aktion startet. Man benutzt diese entscheidende Zeit, ihre

VACIRCA
GRACIE JIU-JITSU
ZUERICH
Est.1995
MP4
VIDEO DOWNLOAD
Text et Photos : Sandra Nagel, & Franco Vacirca
www.triangleacademy.ch

Folgen werden den Erfolg oder das Scheitern der Handlung bestimmen.

Mit der Übung und Verbesserung des Timings sollte es nicht zu schwer sein, sich auf das „Vorhersehen“ des Erfolgs einer Aktion zu konzentrieren. Beobachtet man die Situation ruhig und entspannt, erkennt man besser, was der Gegner denkt und zu tun versucht. Die Personen, die sich mit dem Timing befassen, machen auch Übungen zu fortgeschrittenen Taktiken, um verschiedene Möglichkeiten denken und erschaffen zu können.

In einem echten Kampf muss man die eigene Risikobereitschaft unter Kontrolle haben, um besser die Möglichkeiten des Gegners wahrzunehmen. Bei einem Randori kann man diese kontrollierte Risikobereitschaft haben, wenn man mit einigen entspannten Trainingskollegen kämpft. In jedem Fall wird eine gut trainierte Jiu-Jitsu-Kämpferin sicher höchstes technisches Niveau erreichen, um das geeignete Timing zu erlangen.

Ich habe es in den letzten Jahren durch „Übungen“ (die Wiederholung von Techniken und Bewegungen) geschafft, das Timing bestmöglich zu verbessern. Die Übungen kann man auf unterschiedliche Weise durchführen, weshalb man zusätzlich zur Wiederholung einer Technik die geeignete Technik im geeigneten Moment erarbeiten muss. Zum Beispiel kann man drei Techniken

machen, den Armzug mit gestrecktem Arm, den Armbeugehebel und das Kreuzwürgen, alles von der Reiterstellung aus.

Wir kommen nun zum dritten Prinzip. Der Jiu-Jitsuka bestimmt mit einer Regel, dass die Technik „in Reihenfolge“ gemacht werden soll. Arbeiten wir beispielsweise am Armzug, müssen wir, wenn man zur dritten Technik gelangt, zum Beispiel dem Würgen, diese sofort korrigieren, damit sie richtig funktioniert. Wir arbeiten auch an dem, was ich den natürlichen Bewegungsfluss nenne und zudem trainieren wir hier auch, uns spontan an die Situation anzupassen.

Sehr oft vergessen wir, dass wir nicht nur an unserer Technik arbeiten müssen. Genau deshalb begeistert mich dieses Thema... mit dem Jiu-Jitsu-Ausbilder am Timing zu arbeiten und zu überlegen, wie man die Schüler motivieren und unterstützen kann, damit sie einfach ihr Timing verbessern. Das Ziel dieser „geistigen“ Übungen ist, die Aufmerksamkeit beizubehalten. Mit geeigneten Übungen schaffen wir es auch, den Umfang in einer Routine von monotonem Training zu verändern. Die neuen und spannenden Übungsformen öffnen den Geist und das fördert auch den Kampfgeist. Der Jiu-Jitsu-Ausbilder kann ebenso visuelle Medien verwenden (z.B. Videokamera) die das Training sehr spannend machen. So werden die Schüler motiviert, um gemeinsame Erklärungen und Kämpfe zu teilen und umzusetzen.

Meine persönliche Erfahrung beim Unterricht im Timing hat mir gezeigt, dass es eine andere Art und Weise gibt, effizient zu arbeiten:

1. Taktisches Verhalten – wir haben den Bruchteil einer Sekunde, um zuvor in unserem Geist die mögliche Technik des Gegners zu visualisieren, bevor dieser seine Bewegung ausführt. Das soll heißen, die Fähigkeit zu haben, dem Gegner einen Schritt voraus zu sein.

2. Anstatt darauf zu warten, dass der Gegner seinen Angriff macht, machen wir den ersten Schritt, um dem Rivalen zuvorzukommen. Diese Variante ist sehr fortgeschritten und benötigt große Empfindsamkeit, Wissen und natürlich Erfahrung. Die Elite-Athleten machen das so oft, dass sie sofort im Kopf haben, wie sie den Rivalen aufhalten.

Der Meister Pedro Hemeterio war davon überzeugt, dass es eine dritte Version gibt (besser), das heißt, die „intuitive Vorbereitung“. Er sagte uns immer, dass, wenn man selbstsicher ist, man Berge versetzen kann, er wollte sagen, dass der Sieg bereits in unserem Kopf entschieden war, aufgrund der Tatsache, dass wir von unseren Techniken und unserer Kraft überzeugt waren, und unsere Gegner spüren ließen, was wir mit ihnen auf der Tatami tun konnten. Er sagte immer, dass der Große Meister Helio Gracie genau dieses Charisma und diese Gewissheit hatte und seine Gegner (mental) vernichtet wurden, bevor sie den echten Kampf mit ihm begonnen hatten.

Der Meister Pedro sagte auch immer, dass es beim Prozess, sein Timing auf höchstes Level zu bringen, notwendig sei, Optionen und Lücken beim Gegner zu finden. Deshalb

glauben wir fest, dass nur Randori einen echten Vorteil bei jedem Jiu-Jitsu-Training hatte.

Das Training des Timings ist sehr eng mit der Weise, wie man geistig und emotional vorbereitet ist, verbunden. Deshalb ist es notwendig, nach vorne zu schauen, um Optionen zu suchen, man muss auf das Gefühl vertrauen und nicht auf die Vorhersage eines möglichen Erfolgs, zudem muss man das eigene Risiko vermindern und die Bewegungen des Gegners vorhersehen. Niemals darf man diesen „Plan“ abkürzen. Nachdem man das erste grundsätzliche Prinzip (die Geduld) gemeistert hat, gehen wir zur zweiten Phase, das heißt, im richtigen Moment zu agieren, am richtigen Ort, so kann unsere Aktion erfolgreich sein. Wer seine Sinne beim Jiu-Jitsu schärft, wird diese Phase erreichen, unabhängig seiner körperlichen und athletischen Fähigkeiten oder ob er oder sie Mann oder Frau ist. Die gegenteilige Bewegung wäre ein Angriff oder eine Verteidigung, es ist ein intuitives Mittel und deshalb kann man ebenso zum gewünschten Ziel kommen. Wenn man lernt, mit dem Timing zu arbeiten, können sich darauffolgend viele Aspekte des eigenen Jiu-Jitsu verbessern. Im Gegensatz dazu passiert es, wenn man wie in einer Luftblase mit Tunnelsicht ist, dass unser Jiu-Jitsu nicht so spontan und effizient ist.

GRACIE JIU JITSU
www.graciejujitsu.ch

FRANCO VACIRCA

Jiu Jitsu

Der freie Kampf des Egos

Das Randori (Kampf) ist eine der wichtigsten Übungen auf dem Weg zum Schwarzen Gürtel, man muss die folgenden Punkte beachten:

• Wenn man sehr früh mit dem Sparring beginnt, sind die Folgen oft Frustration und Verletzungen.

• Anfangs sollte sich der Kampf zwischen Jiu-Jitsu-Schülern sehr auf sportliche Aspekte und nicht notwendigerweise auf den Straßenkampf konzentrieren, auch wenn das Programm Gracie Basics diese Techniken betont.

• Der Kampf ist beim Weg zum Schwarzen Gürtel wie eine selbstkritische Analyse.

• Der Kampf wird unterstützt, wenn man nach jedem Training mit dem Trainingskollegen darüber spricht, damit man gemeinsam lernt.

• Wenn der Kampf von zwei Schülern mit derselben Ernsthaftigkeit durchgeführt wird, erlangen sie als Ergebnis ein echtes, vielseitiges und wirksames Werkzeug, um ihre Technik zu verbessern und ihr Wissen zu erweitern.

• Man muss sich immer vergewissern, dass die Sicherheit des Trainingskollegen garantiert ist, weshalb die illegalen Techniken ohne geeigneten Schutz absolut verboten sind: Halsverrenkungen, Schläge, bei denen man den Gegner über seinen Rücken fallen lässt, Hebel gegen die Füße, die Knie, die Finger und Handgelenke, Schlagtechniken – unabhängig von Alter und Gürtelkategorie.

www.triangleacademy.ch

Masters & techniques

Aikido

Longueira Ryu

www.aikido-longueira.com

MP4

VIDEO DOWNLOAD

Alfonso Longueira

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER
KAMPFKUNST-INTERNATIONAL
FÜR DEUTSCHLAND,
ÖSTERREICH UND DER SCHWEIZ
ERSCHEINT
ANFANG APRIL 2014

FREU DICH AUF VIELE NEUE
INTERESSANTE BEITRÄGE!

DU HAST AUCH ETWAS
AUS DEM KAMPFSPORTBEREICH,
ÜBER DAS DU BERICHTEN MÖCHTEST?

NIMM GLEICH KONTAKT MIT UNS AUF:
OLAF SCHÖNAU
ME@ASIASPORT.DE
ODER
+49-30-691 95 38

WIR FREUEN UNS AUF DEINE MITARBEIT
AN DEINER
KAMPFKUNST-INTERNATIONAL!