

# KUNG-FU

## DIE KAMPFKUNST DER MÖNCHE

Menschen

In dem Film „Karate Kid“ lernt ein amerikanischer Junge bei einem chinesischen Shaolin-Mönch die Kunst der Selbstverteidigung. So etwas gibt es auch in Deutschland.

**TANG LANG QUAN – DIE GOTTESANBETERIN**  
Von den Tieren abgeschaut: Mit dieser Stellung trainieren die Kampfmönche ihre Beine. Ganz schön anstrengend, macht aber die Beine beweglich.



**MA BU – DER REITERSTAND**  
Tief in die Knie, die Handflächen nach vorn: und jetzt so bleiben, bis die Oberschenkel zittern. Das stärkt die Muskeln – und den Durchhaltewillen.



**HE QUAN – DER KRANICH**  
Das fällt schwer: Beim Kranich soll man stabil auf einem Bein stehen – und das auch noch möglichst lange.



**SHE QUAN – DIE SCHLANGE**  
Wachsamkeit, Konzentration und Geduld – das sind die Merkmale der Schlange. Wer so einem Kämpfer gegenübersteht, sollte besser aufpassen – oder selbst Kung-Fu beherrschen.



**TONG ZI GONG – DAS KIND**  
Ohne Übung macht man das besser nicht nach. Bis man sich so toll dehnen und strecken kann, vergeht einige Zeit.



**LONG QUAN – DER DRACHE**  
Das sieht nicht nach Action aus und soll es auch gar nicht. So übt man, ruhig zu bleiben – bevor es dann blitzschnell weitergeht.

**M**it Jaden Smith sollte man sich besser nicht anlegen. Der Zwölfjährige ist zwar klein, dünn und sieht nicht besonders kräftig aus, aber er kann etwas, das nicht viele Zwölfjährige draufhaben: Kung-Fu. Mit der Faust trifft

er blitzschnell, er kann springen und beherrscht mächtige Tritte. Kein Wunder, denn Jaden Smith hatte einen Kung-Fu-Lehrer ganz für sich allein. Über Wochen hinweg trainierte er, jeden Tag viele Stunden. Jaden ist der Sohn des berühmten Schauspielers Will Smith, und jetzt

spielt er seine erste Hauptrolle. In diesem Monat kommt „Karate Kid“ in die Kinos, und darin wollte Jaden alle Kämpfe unbedingt selbst darstellen. Der Titel des Films ist ein bisschen irreführend: Es geht gar nicht um Karate, sondern um Kung-Fu, und das ist nicht ganz dasselbe. »



Nach drei Monaten Training kriegt man so etwas hin. Aber wohl nur, wenn man wie Jaden Smith jeden Tag fünf Stunden übt.

Menschen



Das Haus der Kung-Fu-Mönche in Otterberg: Auch in Deutschland können Kinder lernen, wie man sich mit Kampfkunst zur Wehr setzt.



Im Film spielt Jaden den zwölfjährigen Jungen Dre, der von Amerika nach Peking, in die Hauptstadt Chinas, umgezogen ist, dort aber keine Freunde findet, im Gegenteil: Ein Junge, Chen, ärgert ihn ständig und schlägt ihn sogar. Schließlich lernt Dre, wie er sich mit asiatischer Kampfkunst zur Wehr setzen kann. Als Hauptdarsteller eines großen Films bekam Jaden einen persönlichen Trainer. Nur so konnte er für seine Filmrolle so schnell so gut werden. Doch auch ohne diesen Luxus kann jeder lernen, irgendwann einmal so eindrucksvoll wie Jaden zu kämpfen. In Otterberg zum Beispiel, einer kleinen Stadt im Südwesten Deutschlands.

Hier steht ein Shaolin-Kloster, das Haus der Kung-Fu-Mönche. Auf den ersten Blick sieht es aus wie ein normales Wohnhaus, aber wer genau hinsieht, bemerkt, dass im Vorgarten keine Gartenzwerge hocken, sondern

steinerne Mönchen mit dickem Bauch: Buddha-Figuren. Und über den Gartenzaun hinweg bläst der Wind den Duft von Räucherstäbchen. In Otterberg sind es echte Shaolin-Mönche, die den Jungen und Mädchen zeigen, wie sie sich selbst verteidigen können. Die Kinder kommen nur zum Training dorthin, die Mönche aber leben in dem Kloster. Der 27-jährige Shi Heng Yi beispielsweise ist ein derart guter Kämpfer, dass er jeden, der ihn angreift, sofort töten könnte. Doch das will er natürlich gar nicht. Wenn möglich, weichen die Shaolin nämlich jedem Streit aus. Sie wollen vor allem ihren Körper kontrollieren und sich sehr gut konzentrieren können. Wie das geht, haben die

Shaolin-Mönche von ihren Vorfahren gelernt.

Kung-Fu ist eine sehr alte Kampfkunst; wie sie entstanden ist, weiß man nicht genau. Eine der Legenden geht so: Vor etwa 1500 Jahren hatten die Mönche ein Problem. Immer, wenn sie meditierten, oft über Stunden hinweg, schliefen sie früher oder später ein. Sie suchten nach einer Methode, ihren Körper besser beherrschen zu können.

Die Mönche lernten bald, dass ihnen Kampfbewegungen helfen. Denn dabei muss man sehr konzentriert sein, aber gleichzeitig auch ein besonders gutes Gefühl für den eigenen Körper entwickeln. Im Laufe der Zeit waren sie so zu herausragenden Kämpfern geworden. Als Kung-Fu-Lehrer sind sie überall auf der Welt gefragt.

Auch in dem Film „Karate Kid“ findet die Hauptfigur Hilfe bei einem ehrwürdigen Kung-Fu-Meister. Doch der will ihn nicht nur auf den gro-

## FILMKRITIK: KARATE KID

Das Urteil der Experten: Wir haben ein paar Kung-Fu-Kinder und ihren Meister Shi Heng Yi zu einer Filmvorführung von „Karate Kid“ eingeladen. Hier erzählen sie, wie ihnen der Film gefallen hat.

„Bevor ich den Film gesehen habe, dachte ich, das wird so ein reiner Schlägerfilm – dabei ist er das gar nicht. Was uns Meister Shi Heng Yi im Training beibringt, hat auch Jaden in „Karate Kid“ lernen müssen: Kung-Fu ist überhaupt kein aggressiver Sport.“  
**Denis, 12 Jahre**

„Jaden hat im Film die gleichen Stellungen trainiert wie wir mit unserem Meister. Aber das Training im Film fand ich viel zu hart: Wann macht Jaden denn eigentlich seine Hausaufgaben, wenn er den ganzen Tag nur trainiert?“  
**Sophie, 10 Jahre**

„Der Film ist geschönt, aber nicht unrealistisch. In drei Wochen hartem Training, fünf Stunden, jeden Tag, könnte ich meine Jungs und Mädchen auch auf einen Wettkampf vorbereiten.“  
**Shi Heng Yi, 27 Jahre**

„Der Film besteht nicht nur aus Action. Er ist sogar richtig romantisch. Kann ich weiterempfehlen! Aber nur das, was ich gesehen habe. Manche Kampfszenen waren nämlich so schlimm, dass ich lieber weggeschaut habe.“  
**Julia, 9 Jahre**



„Ich finde doof, dass Jaden am Ende den Kampf gewinnt, obwohl er schwer verletzt ist – das ist überhaupt nicht realistisch. Erst bricht er sich das Bein, und dann macht er noch einen Rückwärtssalto aus dem Stand. Wie soll das denn gehen?“  
**Anna, 10 Jahre**



„Harte Arbeit“: Der Meister bereitet seinen Schüler auf den finalen Kampf vor.

ßen Kampf mit seinem ärgsten Feind vorbereiten: Dre soll verstehen, dass Kung-Fu viel mehr ist, als zu wissen, wie man schlägt und tapfer einsteckt. „Kung-Fu ist alles, was wir von ganzem Herzen tun.“ Er meint damit: Wer schludrig ist, kann nichts erreichen.

Für diese Lektion hat der Meister seine ganz eigene Methode: „Zieh sie

auf!“, „Schmeiß sie hin!“, „Häng sie auf!“, fordert er, immer wieder. Tausende Mal soll Dre seine Jacke an- und ausziehen. Er gehorcht. Erst wird er merkt, worum es dem Meister geht: Ausdauer, Disziplin, Selbstbeherrschung, Bescheidenheit.

Auch die Jungen und Mädchen, die in Otterberg bei Shi Heng Yi trainie-

ren, sollen nicht nur Schläge und Tritte lernen. Und das ist anstrengender, als viele gedacht haben: „Viele verlieren die Lust, weil sie merken, wie streng und anspruchsvoll das Training ist“, sagt der Mönch.

Vielleicht spüren sie, was Kung-Fu wirklich sein kann. Aus dem Chinesischen übersetzt bedeutet es „harte Arbeit“.  
**Boris Breyer**