

# Si kao tang lang quan

Tim Otte & Yu Bin



太極梅花螳螂拳

Praktische und philosophische  
Überlegungen zum Kung Fu  
am Beispiel des  
Tai Ji Mei Hua Tang Lang Quan

# Inhalt

**Vorwort zur 1. Auflage**

**Vorwort zur 2. Auflage**

**1. Generelle Überlegungen zum Kung Fu**

Der Begriff „Kung Fu“

*Wu shu* – kulturelles Vermächtnis Chinas

Shaolin und die Entstehung der Kampfkünste

Unterschiedliche Stile - verschiedene Wege

Übungsformen

Modernes Kung Fu

Kampfsport oder Kampfkunst

Kampfkunst heute

**2. Generelle Überlegungen zum *tang lang quan***

Entstehung des *tang lang quan*

Die fünf Prinzipien des *tang lang quan*

Zwölf wesentliche Grundlagen des *tang lang quan*

Formen im *tai ji mei hua tang lang*

**3. Generelle Überlegungen zum Kampf**

Sinn und Unsinn des Kämpfens

Der Einsatz der Faust im Zweikampf

Wachsamkeit

Psyche - Der Weg zum Sieg

Der „richtige“ Moment

**4. Praxis im *tai ji mei hua tang lang quan***

Umsetzung der Prinzipien des *tang lang quan* im Kampf

Stände (*bu fa*)

Handhaltungen

Einsatz der Kraft

Anwendungen

## 5. **Training**

### **Schlusswort**

### **Anhang 1: Traditionelle chinesische Begriffe und Begrüßungen**

### **Anhang 2: chinesische Waffenbezeichnungen**

## **Vorwort zur 1. Auflage**

Lange Zeit trage ich mich schon mit dem Gedanken, dieses Buch zu schreiben und fast genauso lange habe ich diesen Vorsatz immer wieder verschoben.

In erster Linie liegt dies sicher an der Problematik, verlässliche Quellen über die Entstehung des Kung Fu zu erhalten, da diese nicht mehr existieren oder in Familienbesitz sind.

So kann ich in diesem Buch letztendlich nur Überlegungen darüber anstellen, welche Entwicklungen und Zusammenhänge zur Entstehung des heutigen Kung Fu geführt haben.

Es ist auch keine Anleitung zum Erlernen des Tang Lang Kung Fu, sondern beschreibt philosophische und praktische Ansätze von Kung Fu und Selbstverteidigung anhand *des tai ji mei hua tang lang quan* Stils.

Viele Jahre habe ich Notizen von Gesprächen mit meinem Meister Zhang Wan Fu und anderen Meistern und Lehrern gesammelt, Aussagen verglichen und eigene Erfahrungen notiert.

Letztlich war es nur durch die intensive Hilfe und Zusammenarbeit mit meinem Freund und Kung Fu Bruder Yu Bin möglich, dieses Buch fertig zu stellen.

Trotz seines Titels und der intensiveren Beschäftigung mit dem Gottesanbeterinnen Kung Fu soll es auf keinen Fall eine Überlegenheit gegenüber anderen Systemen oder Stilen vortäuschen – denn das wäre die Unwahrheit.

Überlegenheit entsteht nur durch Selbsterkenntnis und einen hohen Grad der eigenen mentalen und körperlichen Fähigkeiten.

Wenn im folgendem von einer Verteidigungssituation oder einem Angriff gesprochen wird, ist hiermit ausdrücklich ein Angriff auf das Leben oder die Gesundheit der eigenen Person oder Dritter im Sinne der Selbstverteidigung gemeint.

Der tiefere Sinn der Kampfkunst besteht nicht in erster Linie darin, durch die erworbenen Fähigkeiten anderen im Kampf überlegen zu sein, sondern ist nur ein Schritt auf dem Weg sich selbst und das Wesen der Dinge zu erkennen.

*Zufriedenheit*

*Strebst Du nur nach Zielen, wirst Du immer rastlos sein, denn nach 1000 kommt 1001.*

*Lebst Du den Augenblick und erfasst ihn in seiner Einmaligkeit, wirst Du in jedem Moment das höchste Ziel erreicht haben.*

Tim Otte, Laoshan April 2005

## **Vorwort zur 2. Auflage**

16 Jahre sind inzwischen seit der ersten Auflage von *Si kao tang lang* vergangen - 16 Jahre, in denen wir uns weiter entwickelt - weiter gelernt haben.

Wie bereits in Schlusswort der ersten Auflage beschrieben bedeutet dies für uns:

*„Kung Fu heißt in erster Linie einen Weg zu gehen und dieser Weg wird auch in Zukunft für uns weitergehen.*

*Vielleicht werden neue Eindrücke die Sichtweise zu manchen, bisherigen Erfahrungen verändern.*

*Gut, denn stehenbleiben heißt Stillstand - Weitergehen heißt Fortschritt. So werden wir weitere Erfahrungen machen, Dinge über uns lernen - fortschreiten.“*

Viele Fragen interessierter Schüler und Leser, sowie neue Eindrücke und Erfahrungen haben sich auf diese Neuauflage ausgewirkt.

Aufgrund der hohen Nachfrage und einer steigenden Zahl an *Gong Fu*-Begeisterten, sind wir sehr froh, diese 2. Auflage veröffentlichen zu können.

*Tim Otte, Hamburg Mai 2021*

*Für Zhang Wan Fu*

*Unser Dank gilt allen, die zur Verwirklichung dieses Buches beigetragen haben.*

*Mit respektvoller Hochachtung verneigen wir uns vor den Meistern und Lehrern, die über die Generationen die Kampfkunst erhalten haben.*

# 前言

孔子曰「学而不思则罔，思而不学则殆」  
习武者，既需练作，尤需练心，唯悟其真  
谛，方能水到渠成。今于斌、蒂姆二先生合  
著「思考螳螂」，对学习习螳螂拳者准  
确领悟「螳螂」之精髓，提示习武水  
平将大有裨益。

乙酉年春 潘积仁书于青岛

Abb. 1

## **Grußwort des Leiters des Stadtarchivs Qingdao Pan Ji Ren (Abb. 1):**

*Konfuzius hat gesagt: „Lernen ohne zu Denken führt zu Oberflächlichkeit, ebenso wie Denken ohne zu Lernen ins leere führt.“*

*Wahre Kampfkunst zu praktizieren setzt nicht nur das körperliche Training, sondern auch die geistige Auseinandersetzung voraus. Nur wenn man ihren echten Sinn erfasst, kann man sie beherrschen.*

*Das von Tim Otte und Yu Bin geschriebene Buch zum Wesen des „tang lang quan quan“ ist hervorragend geeignet, den tang lang Stil kennen zu lernen und dem Lernenden zu einem hohen Niveau zu verhelfen.*

*Frühling 2005*

Pan Ji Ren

## ***Kapitel 1***

### **Generelle Überlegungen zum Kung Fu**



**Abb. 2, Bodhidharma (Da Mo)**  
Begründer des Chan Buddhismus

## Der Begriff „Kung Fu“

In der westlichen Welt werden die chinesischen Kampfkünste heute mit dem Oberbegriff Kung Fu (*gong fu*) bezeichnet.

Diese Bezeichnung ist sicherlich nicht falsch, jedoch sehr ungenau und erst im Zusammenhang mit Bruce Lee (*Li Xiao Long*) und der Welle chinesischer Kampfkunstfilme in den 70er Jahren außerhalb Chinas entstanden.

Da sich dieser Begriff aber in der westlichen Welt so sehr durchgesetzt hat, wird er heute auch oft in China verwendet.

*Gong fu* bedeutet übersetzt lediglich Fähigkeit, bzw.

Fertigkeit, die man durch lange, harte Arbeit erworben hat. So hat ein Maler, der lange für seine Fähigkeiten mit dem Pinsel trainiert hat, ebenfalls *gong fu*.

Die alten, zutreffenden Bezeichnungen der chinesischen Kampfkünste lauten *quan shu* oder *wu shu*.

*Quan shu* besteht aus den Worten *quan* = Faust und *shu* = Kunst(-fertigkeit), Methode oder Taktik. In diesem Zusammenhang wird auch oft der Begriff *quan fa* als Bezeichnung für den Faustkampf verwendet.

*Wu shu* besteht aus den Worten *wu* = militärisch und *shu* (s.o) und bezeichnet eher die Kriegsfertigkeiten im militärischen Sinne, einschließlich den Umgang mit Waffen.

Trotzdem hat sich dieser Begriff heute auch für die sportliche, moderne Variante der Kampfkunst durchgesetzt.

Ende der Qing Dynastie (1644-1911), als China regelmäßig durch ausländische Kräfte bedroht und das Volk aufgerufen wurde, die alten Kampfkünste wieder zur Verteidigung und

Körperertüchtigung zu erlernen, bezeichnete man diese auch mit dem Begriff Landeskunst (*guo shu*).

## **Wu shu - kulturelles Vermächtnis Chinas**

Während andere Nationen modernes Kriegsgerät entwickelten, lag China lange Zeit in Bezug auf Kampf- und Kriegskunst in einer Art Schneewittschlaf.

Als Beispiel dieses Ungleichgewichtes kann man z.B. die Ausrüstung der chinesischen Soldaten im Sinojapanischen Krieg anführen. Zur Standard-Ausrüstung zählten neben einer Kurzwaffe und Handgranaten ein Säbel und manchmal eine kurze Hellebarde.

Machen wir uns aber klar, mit was die Gegner aufwarten konnten - gepanzerte Fahrzeuge, Gewehre, Flakgeschütze etc. ist der Ausgang dieses Krieges wohl keine Überraschung.

Auch die Ausrüstung und das Verständnis für eine kämpferische Auseinandersetzung waren bereits mehr als dreißig Jahre vorher, während der Boxeraufstände, völlig inkongruent. Während die westlichen Mächte bereits mit militärischen Schusswaffen ausgerüstet waren, kämpften die Boxer fast ausschließlich mit traditionellen Waffen wie Speeren oder Säbeln.

Im Buch, „Die Belagerung zu Peking“, von Peter Fleming, kommen Zeitzeugen zu Wort, die von diesem Ungleichgewicht berichten. An einer Stelle in diesem Buch wird z.B. von Aberglauben und Ritualen berichtet, mit denen sich die Boxer gegen Geschosse schützen wollten. *„Die Befehle des Gottes Mi T’To an seine Anhänger (.....) - dein Anhänger lernt die Boxerkunst, China zu schützen und die Fremden zu vernichten.*

*Der eiserne Lo-han, ob mit dem Messer geschnitten oder mit der Axt geschlagen - es wird keine Spur bleiben. Kanonen können nicht verletzen, Wasser nicht ertränken“*