



Stefan Wahle

Sawah Kung Fu Grundtechniken

Eine Einführung in den Sawah Kuen mit
220 Farbfotos

www.sw-sportbuch.de



Offizielles Lehrbuch
der
Sawah® Qigong und Taijiquan Gesellschaft



www.sawah-qigong.de

www.facebook.com/SawahQigong

Sport Awards 2011 der Martial Arts Association





Aufnahme in die Hall of Fame und
Verleihung der Dragon Medal

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Grundstellungen

- 1.1. Boxerstellung**
- 1.2. Aktionsstellung**
- 1.3. Verteidigungsstellung**
- 1.4. Seitliche neutrale Kampfstellung**
- 1.5. Reiterstellung**

2. Bewegungslehre

- 2.1. Gleiten**
- 2.2. Auslagewechsel**
- 2.3. Übersetzen**
- 2.4. Körperabdrehen**
- 2.5. Schrittdrehung 90° nach innen und außen**
- 2.6. Doppelschrittdrehung 90° und 180°**
 - 2.6.1. Doppelschrittdrehung 90°**
 - 2.6.2. Doppelschrittdrehung 180°**
- 2.7. Wenden nach allen Seiten**
- 2.8. Ausfallschritte**

3. Verteidigungstechniken

- 3.1. Blocktechniken mit Hand/Arm**
 - 3.1.1. Unterarmblock nach außen**
 - 3.1.2. Unterarmblock nach innen**
 - 3.1.3. Unterarmblock nach oben**

3.1.4. Tiefblock nach außen

3.1.5. Tiefblock nach innen

3.1.6. Handfegen

3.1.7. Handkantenblock nach innen

3.1.8. Handkantenblock nach außen

3.1.9. Gekreuzte Flügelhand

3.2. Blocktechniken mit Bein: Schienbeinblock

4. Angriffstechniken

4.1. Handtechniken

4.1.1. Vertikalfauststoß

4.1.2. Tigerkralle

4.1.3. Faustschlag / Schwinger

4.1.4. Hand- und Fingerstiche

4.1.5. Preßlufts Schlag

4.1.6. Faustrückenschlag

4.1.7. Aufwärtshaken

4.1.8. Handballenstoß

4.1.9. Adlerklaue

4.1.10. Hammerschlag

4.1.11. Quetschgriff

4.1.12. Nervendruck Nase

4.1.13. Handaußenkantenschlag nach innen/außen

4.1.14. Handballenschlag

4.1.15. Kettenfauststoß

4.1.16. Gerader Fauststoß

4.1.17. Handinnenkantenschlag

4.1.18. Knöchelfauststoß

4.2. Fußtechniken

- 4.2.1. Fußtritt vorwärts**
- 4.2.2. Low-Kick**
- 4.2.3. Fußstoß seitwärts**
- 4.2.4. Fußtritt rückwärts**
- 4.2.5. Knee-Kick**
- 4.2.6. Knieschlag**
- 4.2.7. Fußstoß abwärts**
- 4.2.8. Fußstoß vorwärts**
- 4.2.9. Kniestoß**
- 4.2.10. Fersentritt zum Knie**

4.3. Ellenbogentechniken

- 4.3.1. Ellenbogenschlag vorwärts**
- 4.3.2. Ellenbogenschlag rückwärts**
- 4.3.3. Ellenbogenschlag aufwärts**
- 4.3.4. Ellenbogenstoß abwärts**
- 4.3.5. Ellenbogenstoß rückwärts**
- 4.3.6. Ellenbogenstoß seitwärts**

5. Sonstige Techniken

5.1. Hebeltechniken/Würgetechniken

- 5.1.1. Fingerhebel**
- 5.1.2. Genickdrehhebel**
- 5.1.3. Genickhebel**
- 5.1.4. Knöchelwürge**

5.2. Griff lösen

6. Buchempfehlungen

7. Über den Autor

8. **Vorstellung der Gesellschaft**

Vorwort

Das Ihnen vorliegende Buch beschäftigt sich mit Kung Fu Grundtechniken im Sawah Stil und ist ein offizielles Lehrbuch der Sawah Qigong und Taijiquan Gesellschaft. Der Sawah Kuen umfasst ein Gesundheits- und Übungssystem aus den Bereichen Qigong, Taijiquan und Kung Fu auf Grundlage traditioneller chinesischer Kampfkünste und Überverfahren unter der Berücksichtigung der europäischen Bedürfnisse und Eigenheiten.

Wir beginnen in diesem Buch mit den Grundlagen in Form der verschiedenen Stellungen und der Bewegungslehre, gefolgt von den Verteidigungs- und Angriffstechniken. Hierzu gehören Blöcke, Schläge, Stöße, Tritte sowie sonstige Techniken. Aufgrund der Komplexität haben wir die Hebeltechniken in unserem separaten Lehrbuch „Shaolin Qin Na Sawah Kuen“ ausgegliedert.

Am Ende des Buches stellen wir den Autor, seine sonstigen Veröffentlichungen und unseren Verband näher vor.

Ein Lehrbuch kann natürlich niemals das Training mit einem Partner unter Anleitung eines qualifizierten Trainers ersetzen. Es kann jedoch als erster Einstieg und als unterrichtsbegleitendes Lehrmaterial sehr nützlich sein. Und denken Sie immer daran, vieles beginnt im Kopf und wird auch dort entschieden.

Viel Spaß und Erfolg beim Üben!

1. Grundstellungen

1.1. Boxerstellung



1

In der Boxerstellung stehen die Füße diagonal versetzt, etwa schulterbreit und eine Schrittlänge auseinander. Die Zehen zeigen jeweils nach vorne. Der vordere Fuß wird mit der gesamten Fußsohle, der hintere nur mit dem Fußballen aufgesetzt. Dies ermöglicht einen schnellen Angriff nach vorne, indem man sich mit dem hinteren Fuß abstoßen kann. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Körpergewicht verteilt sich gleichmäßig auf beide Beine.

Die Arme sind mit geballten Fäusten zur Deckung des Oberkörpers angehoben. Der Rücken ist leicht gekrümmt,

die Schultern angehoben und der Kopf eingezogen, um dem Gegner eine möglichst kleine Angriffsfläche zu bieten.

Die Boxerstellung ist eine sehr bewegliche und geschmeidige Stellung.

1.2. Aktionsstellung



2

Bei der Aktionsstellung stehen die Füße einen großen Schritt diagonal auseinander, wobei die Zehen nach vorne gerichtet sind. Das vordere Bein ist im Knie 135° angewinkelt und trägt 60% des Körpergewichtes. Beide Fußsohlen liegen komplett auf.

Das hintere Bein ist gestreckt und trägt 40% des Gewichtes.

Der Oberkörper ist aufrecht und frontal zum Gegner gerichtet.

Diese Stellung ist auf der einen Seite sehr stabil und bietet eine optimale Kraftübertragung bei einigen Techniken, ist aber auf der anderen Seite auch sehr unbeweglich. Daher wird sie in der Regel nur für kurze Zeit eingenommen,

um eine Abwehr oder einen Angriff vorzunehmen. Danach wird dann wieder in eine flexiblere Stellung gewechselt.

1.3. Verteidigungsstellung



3

Bei der Verteidigungsstellung wird der vordere Fuß eine Schrittlänge nach vorne gestellt. Die Zehen zeigen nach vorne. Der hintere Fuß wird in einem 90°-Winkel ausgerichtet, wobei die Zehen nach außen zeigen. Die Fersen stehen nahezu auf einer Linie. Beide Knie sind leicht gebeugt, das hintere dabei ein wenig mehr. Das hintere Bein wird mit 70% und das vordere Bein mit 30% des Körpergewichtes belastet. Der Oberkörper ist aufgerichtet. Die Hände werden leicht zur Deckung vor dem Körper angehoben und sind dabei zwanglos geöffnet.

Da das vordere Bein nur leicht belastet wird, kann es schnell angehoben und für einen Fußtritt vorwärts verwendet werden, um einen Angreifer zu stoppen. Ebenso

kann es mit einem Schienbeinblock zur Abwehr eines Fußangriffs dienen.

1.4. Seitliche neutrale Kampfstellung



4

Die Füße stehen parallel etwas mehr als schulterbreit auseinander. Die Zehen sind zur Seite gerichtet. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt.

Die Schmalseite des Körpers zeigt zum Gegner nach vorne, der Oberkörper ist aufgerichtet.

Die Hände werden leicht zur Deckung vor dem Körper angehoben und sind dabei zwanglos geöffnet.

Diese Stellung ist besonders zur Ausführung seitlicher Techniken geeignet (z.B. Ellenbogenstoß seitwärts, Fußstoß

seitwärts).