

Qi Xing Tang Lang Quan

SEVEN STAR
MANTIS IJF

Die sieben Sterne Gottesanbeterin-Faust

GROSSMEISTER ZHONG LIAN BAO



Es ergab sich im Winter 1996, dass ein Freund aus Italien mich anrief und mir mitteilte, dass ein Großmeister des Qi Xing Tang Lang in Neapel Seminare veranstalten würde. Also gab es für mich nichts anderes, als meine Sachen zu packen, und für 10 Tage nach Süditalien zu fliegen um zu sehen, ob es noch andere Meister unseres Stils gibt, die etwas „drauf haben“.

Am ersten Tag stellte sich heraus, dass ich es war, der etwas zu zeigen hatte. Zhong shifu wollte genau wissen, was ich gelernt hatte und ließ sich eine ganze Reihe von Techniken und Formen vorlaufen, die es auch in „seinem“ System gibt. Nach jeder dieser Demonstrationen suchte ich in seinem Gesicht nach Zeichen der Zustimmung oder doch zumindest des Wiedererkennens der demonstrierten Techniken. Aber Fehlanzeige. Ein perfekteres Pokerface habe ich nie gesehen. Also war ich dazu verdammt, abzuwarten, was als nächstes, sprich am nächsten Tage, geschehen würde.

BENG BU QUAN

An frühen Morgen des nächsten Tages ging es dann los. Und die Ernüchterung traf mich wie ein Schlag ins Gesicht. Zunächst gab es das wahrscheinlich eher aus Höflichkeit ausgesprochene rhetorische Lob, dass meine Techniken sehr kraftvoll und schnell seien, als nächstes folgte jedoch schon die Frage, ob wir in unserem Training jemals ernsthaft mit den Anwendungen der in Hong Kong erlernten Techniken beschäftigt hätten. Diese Frage konnte ich guten Gewissens bejahen, was mir Zhong shifu jedoch nicht ganz zu glauben schien. Also hieß es, wieder vormachen. Er suchte sich eine Handvoll Techniken aus der berühmtesten Form aller Tang Lang-Stile, nämlich „Beng Bu Quan“, aus, die ich erklären sollte; was mir



In den letzten 15 Jahren hat sich das Qi Xing Tang Lang Quan (auch bekannt als „Seven-Star Mantis Kung Fu“) zu einem der bekanntesten Kung Fu-Stile in Deutschland gemausert. Bereits in den Jahren 1984 und 1985 wurden in Ausgaben dieses Magazins Artikel über Großmeister LEE KAM WING aus Hong Kong veröffentlicht, der lange Zeit als der bekannteste Vertreter seiner Kampfkunst galt.

Nachfolgend nun ein aktueller Erfahrungsbericht von J. Quade

auch nicht schwer fiel. Dann jedoch legte er los. Fragen wie „und was machst Du wenn der Gegner anders rum steht?“ oder „und wenn er schlägt, statt zu blocken?“ oder „und wenn er Dich festhält?“ prasselten auf mich nieder. Außerdem der Vorwurf, dass ich viel zu verkrampt und angestrengt sei. Danach zeigte er mir anhand von zwei Grundtechniken, wie wichtig es ist, Techniken so zu beherrschen und sie so verändern zu können, dass sie in JEDER Situation funktionieren und wie wichtig auf der einen Seite die Entspannung und auf der anderen der korrekte Einsatz von Hüfte und Stellung sind. Obwohl Zhong shifu bereits 56 Jahre alt war, hatte er nicht die geringste

Mühe, mich in jeder Situation, die ich mir ausdachte, mit vorher ausgesuchten Techniken zu überwinden. Und ich war überwältigt! In den vier Jahren seit unserem ersten Treffen haben wir viele Wochen zusammen trainiert und ich kann sagen, dass ich in dieser Zeit endlich verstanden habe, was die Bedeutung des Wortes „Kampfkunst“ ist.

Ich habe also beschlossen, Zhong shifu, dem ich nun seit 1996 folge, an dieser Stelle einmal vorzustellen und jedem, der daran Interesse hat – egal von welcher Stilart er kommt – die Möglichkeit zu eröffnen, diese Meister einmal selbst kennenzulernen.

BIOGRAPHIE:

Zhong Lian Bao wurde im März 1940 in Yantai, Provinz Shan Dong (Ursprungsort aller Tang Lang-Stile) geboren. Seit 1953 trainierte er bei seinem Meister LIN JING SHAN das Qi Xing Tang Lang Quan. Nach etwa 10 Jahren hatte er die wichtigsten Prinzipien des Stils begriffen und nahm daraufhin an vielen Wettkämpfen teil, bei denen er eine Vielzahl an Preisen gewann. Heute ist es ihm am wichtigsten, seine Kunst JEDEM Interessierten zu eröffnen. Jede Geheimniskrämerei ist ihm absolut fremd. Dies hat ihm in seiner Heimat anfangs oftmals Kritik eingebracht, aber die Erfolge bei seinen ausländischen Schülern gaben ihm schließlich Recht.





Hier einige Eckpunkte in Zhong shifu's Kampfkunst-„Karriere“:

Von 1959 – 1072 nahm er an allen Wettkämpfen in seiner Heimatprovinz teil und gewann eine Menge Medaillen und Preise
1974 erhielt er den Posten des stellvertretenden Chef-Richters bei den Wettkämpfen der Provinz Shan Dong

1977 nahm er am „First national traditional Wu Shu Match of China“ teil und wurde eingeladen, seine Kunst im Anschluss an das Turnier zu demonstrieren.
1980 nahm er am „Second national traditional Wu Shu Match of China“ teil und wurde Gesamtsieger.

1984 erhielt er den Posten eines Richters bei den Internationalen Tang Lang Quan Einladungskämpfen in Yantai

1992 erhielt er bei diesem Turnier den Posten des Hauptrichters

1994 wurde er „Chief Wu Shu Director“ der philippinischen „Ling Nam Athletic Association“
seit 1995/1996 unterrichtet Zhong Shifu nun auch in Italien und in Deutschland.

Weitere Infos zu Tang Lang Kung Fu unter www.tang-lang.net
e-Mail: shifu@seven-star-mantis.de

Unter den wachsamen Augen seines Meisters verbrachte Zhong Shifu drei Jahrzehnte harten Trainings und sorgfältiger theoretischer Ausbildung. Danach hat er die einzigartigen Besonderheiten des Stils noch weiter verfeinert.

Während seines Aufenthaltes in Europa legt Zhong shifu nicht nur auf die grundsätzlichen stilbezogenen Trainingsinhalte (z.B. Formen) Wert, sondern auch auf die allgemeinen Grundfertigkeiten, die ein Kenner der chinesischen Kampfkünste – egal welcher Stilrichtung – haben sollte.

Insbesondere legt er darauf Wert, beim Unterrichten von Formen SOFORT auch deren Funktionsweise, die Anwendungen und deren vielfältige Veränderungen zu erklären und üben zu lassen. Daraus ergibt sich in der Konsequenz fast von allein, dass im Wesentlichen das Element „Kampf“ immer mehr Einzug ins Training hielt. Und dies wirklich ausschließlich mit den „Mitteln“ des Qi Xing Tang Lang Quan. Bloßes „Formentanz“ erfüllt aus Sicht Zhong shifu's keinen Zweck. Hierin wird er von jedem bestätigt, der ihn kennengelernt hat.

ES FOLGT NUN ABSCHLIESSEND EIN KURZES INTERVIEW MIT ZHONG LIAN BAO:

BUDO Karate: Es heißt, dass das Gottesanbeterin-Kung Fu aus Yantai stammt. Stimmt das?
Shifu: Das ist richtig. Das Qi Xing Tang Lang und das Mei Hua (Pfauenblüten) Tang Lang haben sich beide in Yantai entwickelt. Alle weiteren

Mantis-Stile stammen von diesen beiden ab. Der Gründer des Zweiges Qi Xing Tang Lang ist Li Zhi Shan, der diese Variante etwa im Jahre 1795 entwickelte.

BUDO Karate: In welcher Beziehung unterscheidet sich das Qi Xing Tang Lang von anderen Tang Lang Stilen?

Shifu: Die Bewegungen des Qi Xing Tang Lang sind länger, offener. Die Bewegungen sind kreisrund.

BUDO Karate: Ihr Meister war





LIN JING SHAN, dritter Schüler von Fan Xu Dong und trainierte bei diesem dreißig Jahre (Luo Guang Yu – Großmeister von LEE KAM WING – war auch Schüler von Fan Xu Dong und lernte von diesem etwa 10 Jahre). Erzählen Sie bitte, wie das Training bei Ihrem Meister war und wie lang die Trainingseinheiten waren.

Shifu: Das Training fand täglich ab 18.30 Uhr statt, egal bei welchem Wetter (trainiert wurde immer draußen). Die älteren Schüler blieben bis 22.00 Uhr und unterrichteten die Jüngeren. Zu Anfang standen wir in Reih und Glied und trainierten die Grundübungen, danach folgte das Anwendungs-, Block- und Abhärtungstraining und zum Schluß das Üben der Formen.

BUDO Karate: Wie war damals der Stellenwert der Kampfkünste und wie verhielt es sich mit dem Kampf?

Shifu: Damals durfte man nicht nach Belieben kämpfen, der vordringliche Grund war die Gesundheit und die Erziehung des Volkes. Aber wenn die neuen Schüler weg waren, blieben wir noch beim Meister, um seine Ratschläge umzusetzen!

BUDO Karate: Gab es in der Gruppe jemanden, an dem Sie besonders hingen?

Shifu: Wir kamen alle sehr gut miteinander zurecht. Vielleicht gab es eine besondere Bindung zu meinem Bruder Yu Hai, da wir

auch trotz fortgeschrittenem Alter immer noch trainieren und uns noch häufig treffen (Yu Hai ist sehr bekannt, da er zum einen in den Filmen „Shaolin I“ und „Shaolin II“ als oberer Mönch des Klosters mitwirkte, und zum anderen die offiziellen Wu Shu Wettkampfformen für den Gottesanbeterin-Stil schuf.)

BUDO Karate: Warum haben Sie erst jetzt begonnen, Schüler im Westen zu unterrichten?

Shifu: Obwohl ich in den vergangenen Jahren häufiger mit „Westländern“ zu tun hatte, hatte mich noch keiner überzeugen können, ihm meinen Stil anzuvertrauen. Das heißt, bei keinem hatte ich bislang den Eindruck, dass er bereit gewesen sei, „bitter zu essen“ wie wir Chinesen sagen, also hart, hingebungsvoll und regelmäßig zu trainieren.

Man muss wissen, dass traditionelle Meister in China die Schüler in drei Kategorien einzuteilen pflegen: Diejenigen, die nicht einmal die Schwelle der Schule übertreten dürfen, die denen es erlaubt ist zu lernen, und letztlich diejenigen, die das volle Vertrauen des Meisters erlangt haben und von ihm alles gezeigt bekommen.

BUDO Karate: Viele in Europa und in Deutschland glauben nicht mehr wirklich an das traditionelle Kung Fu. Warum Ihrer Meinung nach nicht?

Shifu: Leider sind häufig nicht allzu gut ausgebildete Lehrer in

den Westen gekommen und nicht Experten, die eine komplette Ausbildung genossen haben. Daher ist das Ergebnis oft fragwürdig.

Hinzu kommt, dass viele Westländer häufig von Stil zu Stil wandern, ohne je einen zu beenden. Schließlich gibt es gutes Kung Fu in jedem Stil.

Hauptsache man hat einen guten Lehrer und trainiert fleißig. Man darf nicht vergessen, dass „Kung Fu“ in einer alten Übersetzung „Zeit“ bedeutete.

BUDO Karate: Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Jörg Quadé für Budo Karate.

