

SPICK

Das schlaue Schülermagazin aus der Schweiz

Macht die
Einst?

Nein,
Kung Fu!

Nr. 310

Januar 2008

www.spick.net

Kung Fu

Jenny beherrscht die
chinesische Kampfkunst

Affe erfindet Nussknacker
Wenn Tiere Werkzeuge verwenden

Ein Jahr am Südpol
Christine berichtet vom Leben in der Antarktis

Fussball im Crashtest
Bei der Empa geht es neuen Produkten ans Leder



Jenny, 11:

«Ich hab keine Angst vor starken Männern!»

Text: Anouk Holthuizen. Fotos: Christof Borner-Keller

Blitzschnell kickt Jenny Kropf ihrem Gegner mit dem Fuss ans Ohr, in den Bauch oder in die Knie. Die Elfjährige trainiert seit fünf Jahren die chinesische Kampfkunst Kung Fu. Neulich erlebte sie den Ernstfall.

Gefährliche Begegnung

Als Jenny Kropf den Jungen mit dem Stock sah, spürte sie sofort, dass etwas nicht stimmte. Vor zwei Wochen kam er ihr auf dem Heimweg von der Schule entgegen. Der etwa 13-jährige Junge stellte sich bedrohlich vor Jenny auf und hielt den Stock mit der rechten Hand in die Luft – so, als wollte er zuschlagen.

Obwohl er das Mädchen um mindestens einen Kopf überragte, rannte Jenny

weder weg noch zuckte sie zusammen. Ruhig schaute die Elfjährige ihm in die Augen und sagte: «Schlag mich!» Auch sie war bereit zum Zuschlagen. Sie wusste: Sie ist schneller als er. Ihr linker Arm würde hoch sausen und seinen Arm blockieren. Mit der rechten Faust würde sie ihm anschließend einen Kinnhaken versetzen. Ganz automatisch. Es kam nicht so weit.





Das ist Kung Fu

- **Kung Fu** ist eine Kampfkunst, die schon vor 1500 Jahren in China angewendet wurde. Kung Fu bedeutet «etwas meisterlich beherrschen»: den Körper, die Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, aber auch das innere Gleichgewicht.
- **Es gibt über 2000** verschiedene Stile. Sie alle haben eine Lehre gemeinsam: Die Schüler sollen nicht nur fit sein, sondern auch Bescheidenheit und Respekt gegenüber allen Mitmenschen zeigen. Im Training müssen sich zum Beispiel alle begrüßen: zu Beginn der Trainingsstunde sowie vor und nach jedem Kampf.
- **In der Schweiz** kannst du zum Beispiel bei zehn «Chin Woo» Schulen Kung Fu lernen. Bei kostenlosen Probestunden kannst du testen, ob der Sport das Richtige für dich ist.

功夫

www.chin-woo.ch



«Der Junge wandte sich plötzlich ab und lief weiter», erzählt Jenny. «Er muss gespürt haben, dass man mich nicht einfach so einschüchtern kann.» Sie ist sich sicher: «Das habe ich dem Kung Fu zu verdanken.» Im Training der chinesischen Kampfkunst hat sie nicht nur die richtigen Schlagtechniken und Schnelligkeit gelernt, sondern auch das Vertrauen in den eigenen Körper. Und dass man dem Gegner oder der Gegnerin immer in die Augen schauen sollte. Denn so erfasst man jede seiner Bewegungen.

Hier geht es nicht ums Schlägern. Trotzdem: Kung Fu macht auch für brenzlige Situationen fit.



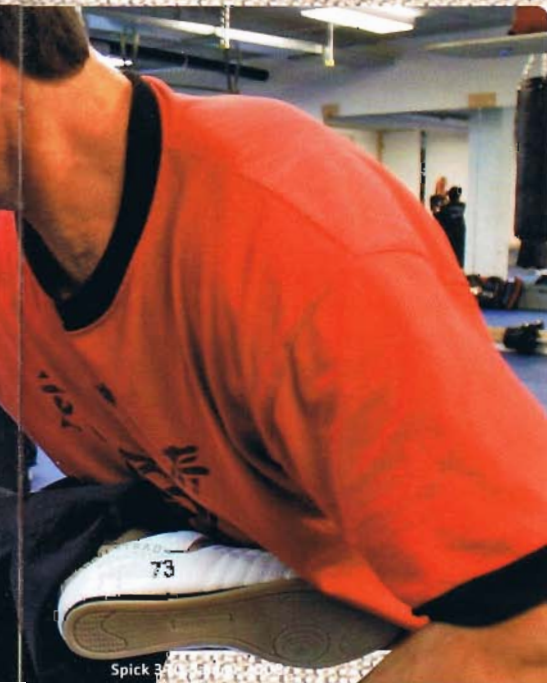
Konzentration und Technik sind alles. Jenny übt mit ihrem Trainer Roman.

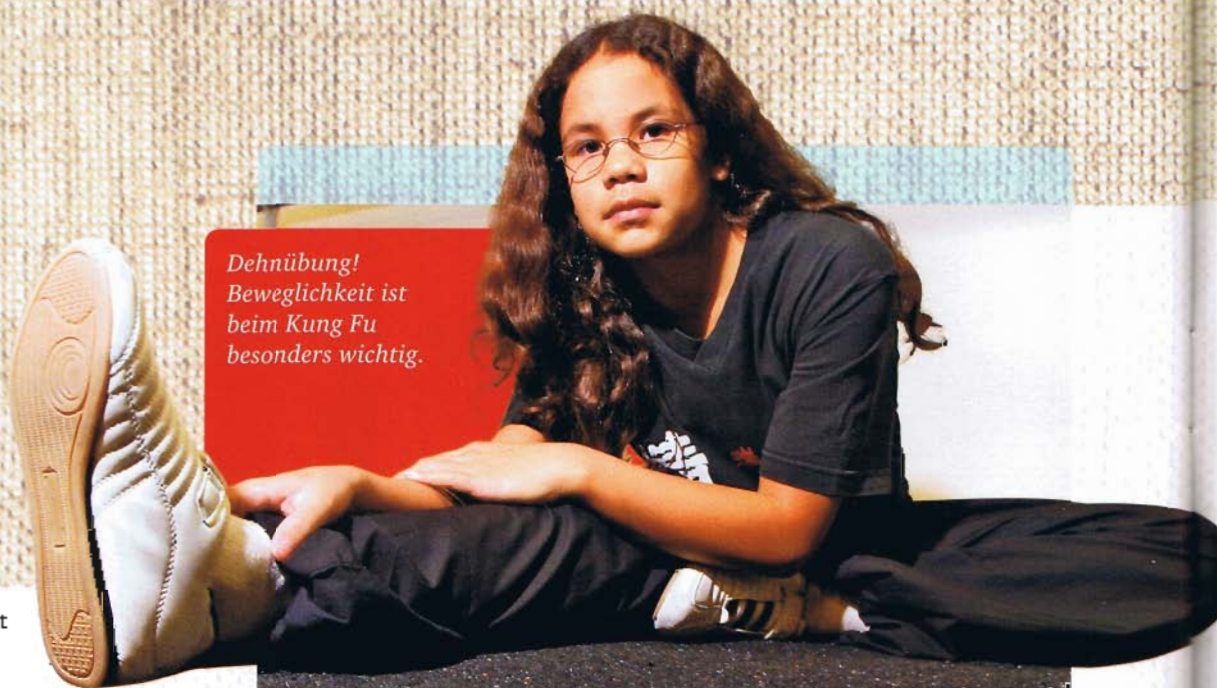
Rasante Karriere

Jenny begann als Sechsjährige in der «Chin Woo» Schule im aargauischen Wettingen. Innerst kürzester Zeit legte Jenny die ersten drei Kinderprüfungen ab. Dann entschied ihr Trainer Roman, sie könne sich direkt auf die erste und zweite Erwachsenenprüfung vorbereiten. Diese stehen ihr im Frühling bevor.

«Pak da, lab sau!»

Letzten Sommer begann Jenny mit dem Erwachsenentraining ein Jahr vor dem offiziellen Eintrittsalter. Zweimal pro Woche kommt sie in die Kampfsport-Schule. Auch heute steht sie zuvorderst auf dem blauen Gummiboden im ▶





*Dehnübung!
Beweglichkeit ist
beim Kung Fu
besonders wichtig.*

Trainingsaal und schaut konzentriert in die Spiegel.

«Pak da, pak da, 'ab sau, gan da, lab sau.» Blitzschnell reagiert Jenny auf die chinesischen Befehle des Trainers. Viele andere Schüler bringen die auch nach mehreren Trainingsjahren noch durcheinander. Sicher führt Jenny die Angriffs- und Verteidigungshaltungen aus, ihre langen Locken fliegen durch die Luft?

Liegestütze und stretchen

Keine Probleme bereiten ihr anschließend auch die Liegestützen auf den Fäusten. «Rauf! Runter! Rauf! Runter!» Zackig gibt der Trainer die Befehle. Als die ganze Gruppe auf den Rücken rollen muss und 100 Rumpfbeugen bevorstehen, schleicht sich bei Jenny erstmal ein schmerzverzerrter Ausdruck ins Gesicht. Aber nur ein bisschen.

Gottseidank heisst es anschliessend «stretchen». Alle Schüler müssen ein Bein auf die Schulter eines Übungspartners legen, der aufrecht da steht. Jenny kann ihre Schuhe aus nächster Nähe studieren, ihre Beine sind fast senkrecht gegrätscht. Gelenkigkeit ist im Kung Fu wichtig. Genauso wie Gleichgewichtsübungen. So muss man zum Beispiel bei der ersten Erwachsenenprüfung ein Bein grade nach vorne strecken und zwei Minuten so stehen bleiben. Schon mal versucht?

Vorbild Jackie Chan

Jenny hat sich nie für eine andere Sportart interessiert. «Ich liebe Kung Fu», erklärt sie. «Ich lerne etwas, das ich brauchen kann. Ich fühle mich stark!» Sie hat gelehrt: Die Kraft liegt nicht nur in der Muskelmasse. Etwas verlegen erzählt Jenny: «Einige meiner Freunde nennen mich «Jackie Chan». So heisst der sympathische



Training mit den Grossen: Jenny ist schon in der Erwachsenen-Gruppe dabei!

Sit up! Fitness und Muskelübungen gehören zum Training.



Schauspieler aus einer Reihe berühmter Kung Fu Filme. Er und Bruce Lee sind die Kampfkünstler, die man hierzulande kennt.

Mit den Filmen «Kill Bill 1&2» schaffte es auch eine Frau zur kämpfenden Berühmtheit. Mädchen sind in der Chin Woo Schule übrigens eine ganze Reihe anzutreffen. Doch die Jungs bleiben in der Überzahl. «Das liegt daran, dass man von Knaben eher Kampfsinn erwartet», überlegt Roman. «Dabei hat Kung Fu überhaupt nichts mit Prügelei zu tun.» Im Gegenteil: Von einem Kung-Fu-Kämpfer wird Zurückhaltung erwartet. Er oder sie soll nie den Überblick verlieren. Probleme sollten mit Worten gelöst werden. «Wer nur kämpfen will, hat hier nichts verloren», sagt Roman.

Schwert gegen Speer

Roman ist stolz auf Jenny. «Sie ist auf bestem Weg, eine gute Kampfkünstlerin zu werden!» Sagts, wirft ihr ein Schwert zu, packt sich einen Speer und greift an. Jenny wehrt den Speer ab, ohne mit der Wimper zu zucken. Es scheppert laut im Trainingsaal. Beide lachen los. Waffentraining ist nur ein Teil von Kung Fu und nicht unbedingt nötig. Lange Zeit wird ohne Gegner gekämpft: Die Schüler üben Bewegungsabfolgen mit Speeren, Schwertern, Stöcken und Nunchaks (zwei Stöcke, verbunden mit einer Kette). Jenny kämpft lieber mit Händen und Füssen. «Im Ernstfall hätte ich sowieso keine Waffe dabei», sagt sie. Den Ernstfall hat sie gerade erst erlebt. Und sie war gut vorbereitet. □

Kung Fu, Karate, Judo oder Ju Jitsu?

Es gibt viele asiatische Kampfsportarten. Zum Beispiel diese:

柔術

Jiu-Jitsu kommt aus Japan und wird heute auch bei der Ausbildung zum Polizisten gelehrt. Das Ziel ist, alle Angriffe abzuwehren und die Kontrolle über den Angreifer zu erlangen. Der Angreifer soll aber nicht ernsthaft verletzt werden.

空手道

Karate stammt ebenfalls aus Japan. Arme und Beine werden gezielt auf die lebenswichtigen Körperstellen des Gegners angesetzt – es geht also nicht nur um Verteidigung. Geübte Karateschüler können mit der Faust oder dem Fuss Bretter und Ziegelsteine halbieren.

柔道

Judo ist eine japanische Kampfsportart, in der eine eher sanfte Form der Verteidigung gelehrt wird. Judo kommt ohne Tritt- und Schlagtechniken aus, arbeitet dafür mit verschiedenen Würfeln, Halte- und Würfetechniken.

Kampf mit dem Schwert: Auch das ist Kung Fu. Und immer dem Gegner in die Augen sehen!

Aua! Diese Übung geht sogar bei Kung-Fu-Star Jenny an die Grenze. Aber nur kurz ...

