

Kung-Fu hat seinen Ursprung im China vor ca. 2800 Jahren v. Chr. Die erste schriftliche Aufzeichnung, die Kung-Fu erwähnt, wird auf 200 v. Chr. datiert. Heute hat sich dieser fernöstliche Kampfstil fast auf der ganzen Welt seinen Platz erobert – auch bei uns, wie wir am Beispiel der «Ning Mui Kung-Fu»-Organisation sehen.

Umlenkung der gegnerischen Kraft zum Konterangriff



Lex Reinhart übt an der Holzpuppe, Mok Jan Chong (5. Prüfungsstufe der Ning-Mui-Kung-Fu-Schulen). Aufnahme: pd

An der Mühlentalstrasse 186 besteht schon seit einigen Jahren die Ning-Mui-Schule des «Sifu» (Leiters) Lex Reinhart. Auch in Oerlikon, Kreuzlingen, Basel und Luzern betreibt er Schulen, die in Schaffhausen und Kreuzlingen unter der Leitung von Marcel Waser stehen. Lex Reinhart lernt seit dem 16. Lebensjahr Kung-Fu. War es in den ersten Jahren ein schönes Hobby, so ist es seit 1986 und der Teilnahme an der «Offenen Kung-Fu-WM» in Taipei der Beruf des heute 31-jährigen Meisters. Zuerst lernte Reinhart Yang Tai Chi Chuan und gewisse Atemtechniken, doch schon kurz darauf stiess er zum Wing Chun,

seiner jetzt meist gelehrtten Art, etwas später noch zum Ta Cheng Chuan.

Dabei muss man wissen, dass es insgesamt rund 500 Kampfkunst-Arten gibt, die sich unter den Oberbegriff Kung-Fu (chinesisch Kuo Shu oder Wu Shu = langer Weg) einordnen lassen. Wing Chun Kung-Fu (übersetzt schöner Frühling) ist eine davon und gilt für Lex Reinhart «dank ihrer logisch aufgebauten Direktheit auch als gute Selbstverteidigung». Die Nonne Ng Mui entwickelte sie im 18. Jahrhundert im Kloster Shaolin. Wing Chun, eine Geheimlehre, sollte die bereits jahrelang trainierenden Mönche zu noch effektvolleren

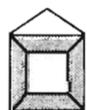
Kämpfern machen. Es brachte die neuen Aspekte Zentrallinie (empfindliche Punkte des Körpers), Gleichzeitigkeit (von Abwehr und Angriff) und Gefühlsschulung (Reflexübungen) ein. «Im Wing Chun Kung-Fu agiert nicht Kraft gegen Kraft, wobei ja der Stärkere gewinnen würde, sondern es lehrt mit gezielten Übungen die Umlenkung der gegnerischen Kraft zum gleichzeitigen Konterangriff. So wird es einem körperlich unterlegenen Menschen möglich, sich gegen einen viel Stärkeren zu wehren. Also ein idealer Stil auch für Frauen», beschreibt Reinhart. Die Ning-Mui-Schulen legen viel Wert darauf, die ganzheitliche

Von Formen, dem Kranich und der Schlange

Wing Chun Kung-Fu umfasst folgende Formen: Siu Lim Tao (Kleine Idee), Chum Kiu (Brücke-suchen), Bju Tse (Fingerstiche), Mok Jan Chong (Holzpuppe), Lok Dim Bun Guan (Langstock) und Pa Cham Dao (Schmetterlingsmesser). Am Ende jeder dieser sechs Stufe ist in der Ning-Mui-Organisation eine Prüfung vorgesehen, für welche die Vorbereitung jeweils acht bis zwölf Monate dauert, bis zum «Schmetterlingsmesser» inklusive der viermonatigen Grundschule (Zhu She Pan) also bis zu sechs Jahren umfassen kann.

Der Kranich und die Schlange im Wappen der Ning Mui-Schulen geht wie so vieles in China auf eine alte Legende zurück. Während die Mandschus im 18. Jahrhundert das Shaolin-Kloster angriffen, gelang unter anderem der buddhistischen Nonne Ng Mui die Flucht: Sie fand dabei Unterschlupf in einem weissen Kranich-Tempel, wo sie Zeugin eines Kampfes zwischen einer Schlange und einem Kranich wurde. Dies stellt nach Lex Reinhart schön den gesuchten Gegensatz aktiv-passiv dar.

Geistertüchtigung, die philosophische Seite des Kung-Fu wie auch den modernen Fitness-Aspekt, einzubeziehen. «Wir trainieren natürlich hart, aber nie so, dass es zu Verletzungen kommt», streicht Reinhart heraus. Er spricht sehr «normale Leute an – sicher keine Schläger oder Leute mit Drogenproblemen». *hcs*



Teppiche
Linoleum
Novilon
Vorhänge
Möbel
Polstermöbel
Parkett
Fertigparkett
Massivparkett
Tapeten
Heimtextilien
Täfer
Nähatelier
Polsterei
Legerei

schwager & co

raumgestaltung und innendekorationen

**Einer für alles –
wenn's um solides
Handwerk geht!**

Schwager & Co., Inhaber: E.+D. Bernet
☐ Mühlentalstr. 370, 8200 Schaffhausen
Tel. 053/33 64 54, Fax 053/33 64 60

119738

Bogen-Kaffee

Kaffee- und Spezialitätengeschäfte

Schaffhausen Vorstadt 10 Tel. 25 33 33
Neuhausen a. Rhf. Zentralstr. 10 Tel. 22 77 33



Bogenkaffee...

**immer
ein Treffer!**

Neu! Bei uns können Sie mit
VISA- und EC-Karten bezahlen!

117539