

# KUNG FU TOA IN DEUTSCHLAND

## (9. Abschnitt)

**Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 2. Stufe (Ata-Do)**



**Philosophie, Aufwärmung und Krafttraining ohne Geräte, Verteidigungen und Angriffe mit Hand- und Fußtechniken, Körperverhärtung, Selbstverteidigung, Ausführliche Darstellung u. Erklärung der 1., 2. u. 3. Stufe (Formen) von TOA, Aufgelistete 702 Kicktechniken der 7 Stufen von TOA mit den Anwendensrichtungen,**

**Copyright 2004 by Babak Tawassoli  
Ab 2012 neue ISBN 978-3-00-036956-8**

Alle Rechte einschließlich der Übersetzung vorbehalten.

Ohne schriftliche Genehmigung des Autors Babak Tawassoli darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Weise reproduziert werden.

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Dieses Buch wurde auch komplett auf Persisch (2005), Englisch (2013) und Portugiesisch (2014) übersetzt und zum freien Download (kostenlos) im Internet zur Verfügung gestellt.**

**Mehr Infos im Internet unter:**

**<http://www.kungfuto-a.de>**

**Mail: [babakt64@yahoo.de](mailto:babakt64@yahoo.de)**

Ich widme dieses Buch meiner Frau, meinen Eltern, Geschwistern und allen Kampfkunstliebhabern.

## Inhaltsverzeichnis des Buches "Kung Fu TOA in Deutschland"

Dieses Buch ist zum freien Download (kostenlos) in 12 Abschnitte und 589 Seite (A4)

1. Abschnitt: Philosophie von der Kampfkunst TOA	54 Seite
2. Abschnitt: Die Aufwärmung, Kondition, Gymnastik, und Krafttraining ohne Geräte	44 Seite
3. Abschnitt: Die verschiedenen Stellungen von der Kampfkunst TO'A	17 Seite
4. Abschnitt: Die Handtechniken von Kung Fu TO'A	69 Seite
5. Abschnitt: Die Kicktechniken von Kung Fu TO'A	70 Seite
6. Abschnitt: Die Körperverhärtung von Kung Fu TO'A	30 Seite
7. Abschnitt: Kampf und Selbstverteidigung von Kung Fu TO'A	72 Seite
8. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 1. Stufe (Ana-Toa)	47 Seite
9. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 2. Stufe (Ata-Do)	53 Seite
10. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 3. Stufe (Su-To)	62 Seite
11. Abschnitt: Aufgelistete 702 Kicktechniken der 7 Stufen von TOA mit den Anwendensrichtungen	35 Seite
12. Abschnitt: Einige der bekanntesten Meister aus Persien (Iran)	36 Seite

Seit Januar 2007



# Inhaltsverzeichnis

## (9. Abschnitt)

	<b>Seite</b>
<b>9. Abschnitt:</b> Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 2. Stufe	5
Die Bedeutung von ATA-DO	5
Die Zusammenfassung der verschiedenen Ausrufe bzw. Schreie (Qi-Ai) in Ata-Do	5
Grundsätzlich besteht ATA-DO aus 7 Abschnitten hintereinander	5
<b>Der Erste Abschnitt "Ata-Do-Rechts"</b>	6
<b>Der Zweite Abschnitt "Ata-Do-Links"</b>	14
<b>Der Dritte Abschnitt "Taisabaki-Groß"</b>	21
<b>Der Vierte Abschnitt "Hood"</b>	24
<b>Der Fünfte Abschnitt "Hid"</b>	31
<b>Der Sechste Abschnitt "Taisabaki-Unten"</b>	39
<b>Der Siebte Abschnitt "Taisabaki-Klein"</b>	48
Der Ablauf der Prüfung der zweiten Stufe in Kung Fu TO'A	52



**Die Kickübung mit dem Militärstiefel verstärkt die Kickkraft**

1982 Iran - Tehran

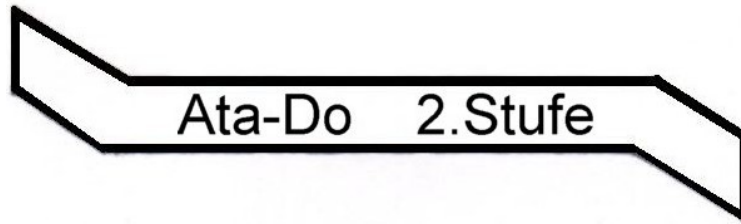
Master Mostafa Jalilzadeh



**Die unterschiedlichen Technikanwendungen bzw. Stellungen, die im vorigen Abschnitte (im 3. 4. u. 5. Abschnitt) genau erklärt und deutlich abgebildet sind, werden in diesem Abschnitt nicht mehr wiederholt.**

# 9. Abschnitt

## Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs von



### Die Bedeutung von ATA-DO

**Ata-Do** bedeutet die Geheimnisse der Schöpfung, die Geheimnisse des Daseins und dessen Kampf und Mischung mit dem Nichtdasein. Ata-Do besteht aus einer Mischung von 317 Techniken, Reaktionen und Kombinationen. Davon sind 13 direkten Kicktechniken sowie zahlreichen Handtechniken. Sie ist von nicht-wellenförmiger Beschaffenheit mit der Absicht der Drehung der Teilchen des Universums.

**Ata-Do** ergänzt die wichtigsten Verteidigungs- und Angriffstechniken von Ana-To'a weiter.

**Ata-Do** verbessert den Gewichtsausgleich des Körpers und verstärkt besonders die Balance auf einem Bein.

**Ata-Do** erhöht die Kampffähigkeit des Kampfsportlers beim Sparring gegen zwei Sparringpartner.

**Ata-Do** hat erfahrungsgemäß durch seine kreisförmige Bewegungen und ständige Drehungen positive Wirkungen auf Krankheiten wie Migräne.

#### Die Zusammenfassung der verschiedenen Ausrufe bzw. Schreie (Qi-Ai) in Ata-Do:

Sollte man bei einer Prüfung drei Mal diese Ausrufe bzw. Schreie vergessen wird dies als ein Technikfehler gewertet. Mit drei Technikfehlern muss man die Prüfung wiederholen.

1. Ata-Do od. Tado – 2. Haida – 3. Haiiiiß – 4. Hood – 5. Jayma – 6. Haida – 7. Haiiiiß – 8. Hood – 9. Jayma – 10. Okimeh – 11. Hood – 12. Ehh – 13. Ehh – 14. Hid – 15. Hid – 16. Haima (es hat nicht mit der Handtechnik "Hai-Ma" zu tun.) – 17. Su-To – 18. Yarom-Meh – 19. To'a.

### Grundsächlich besteht ATA-DO aus 7 Abschnitten hintereinander

**Erster Abschnitt "Ata-Do-Rechts"**: Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 12 Uhr (Nord).

**Zweiter Abschnitt "Ata-Do-Links"**: Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 6 Uhr (Süd).

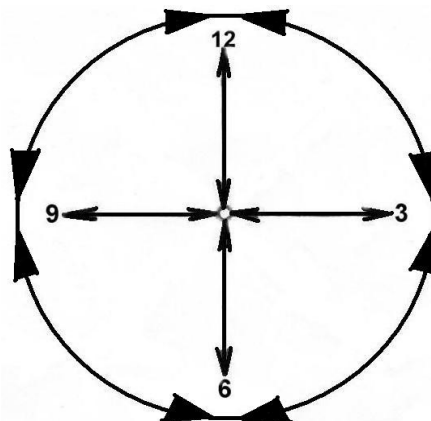
**Dritter Abschnitt "Taisabaki-Groß"**: Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 12 Uhr (Nord).

**Vierter Abschnitt "Hood"**: Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 12 Uhr (Nord).

**Fünfter Abschnitt "Hid"**: Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 12 Uhr (Nord).

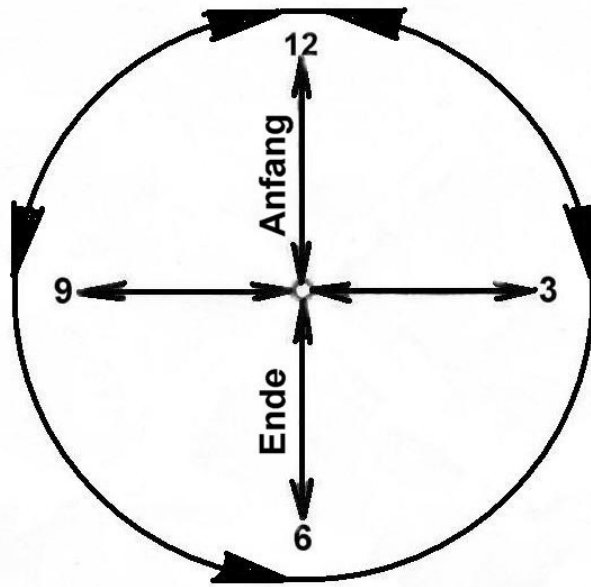
**Sechster Abschnitt "Taisabaki-Unten"**: Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 3 Uhr (Ost).

**Siebter Abschnitt "Taisabaki-Klein"**: Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 12 Uhr (Nord).

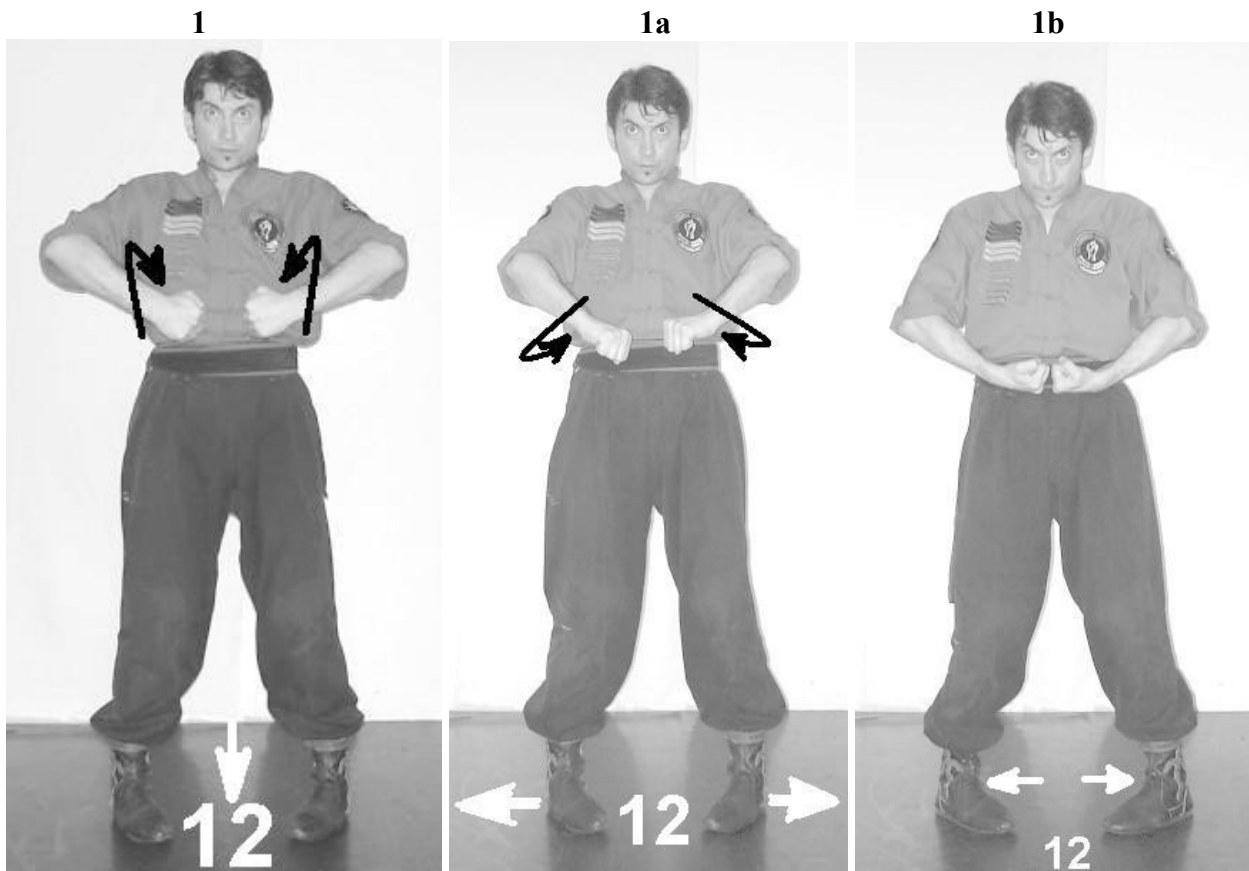


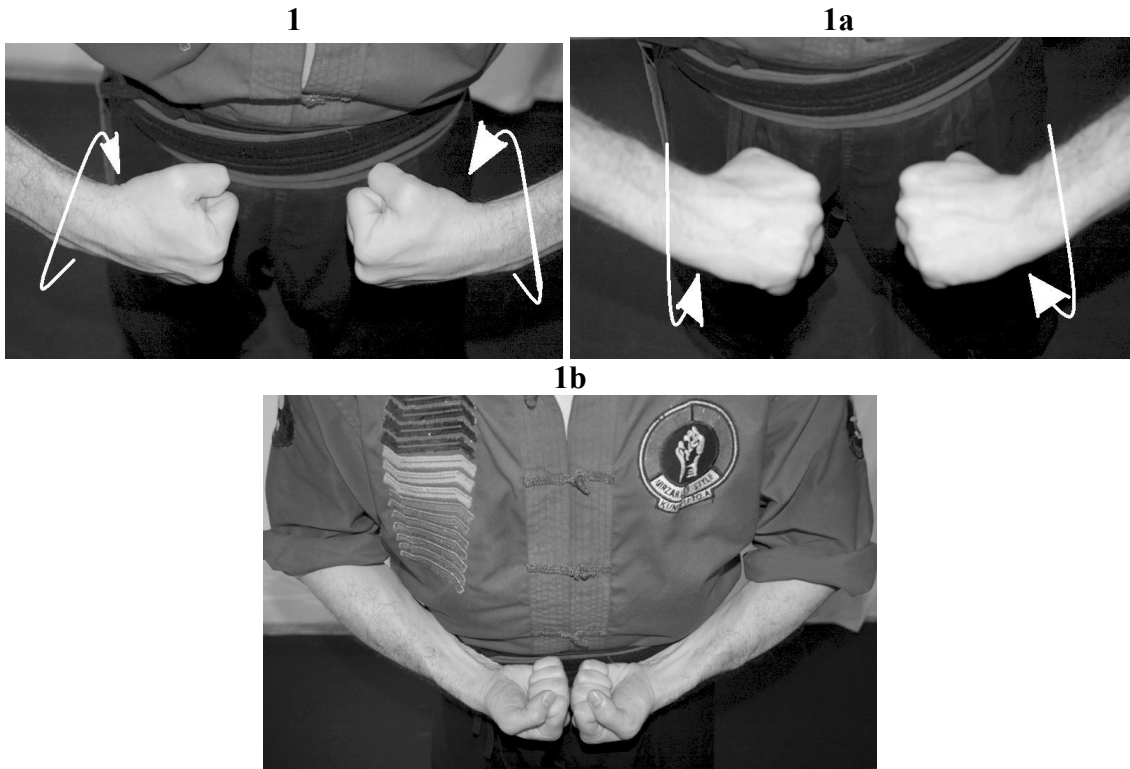
## Der Erste Abschnitt "Ata-Do-Rechts":

Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 12 Uhr (Nord) an, und endet in der Richtung 6 Uhr (Süd).

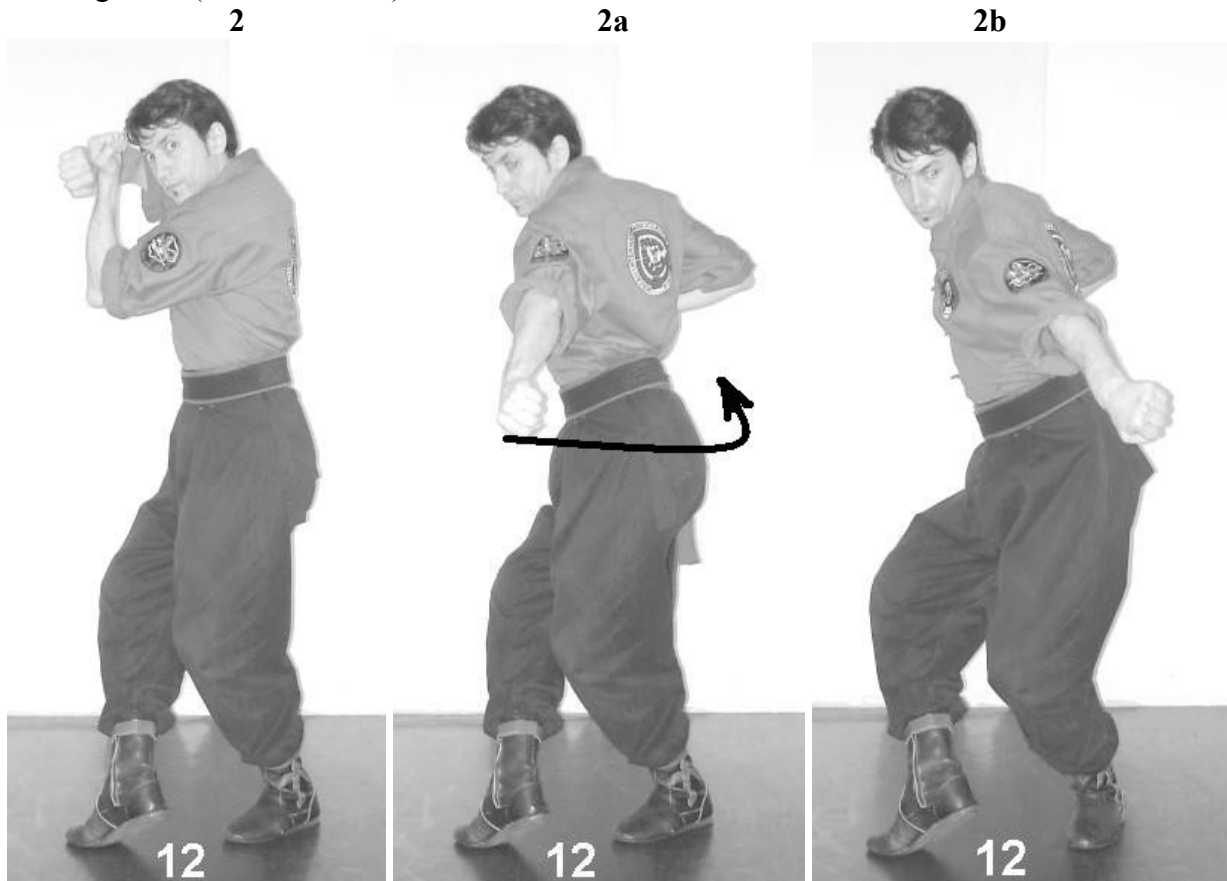


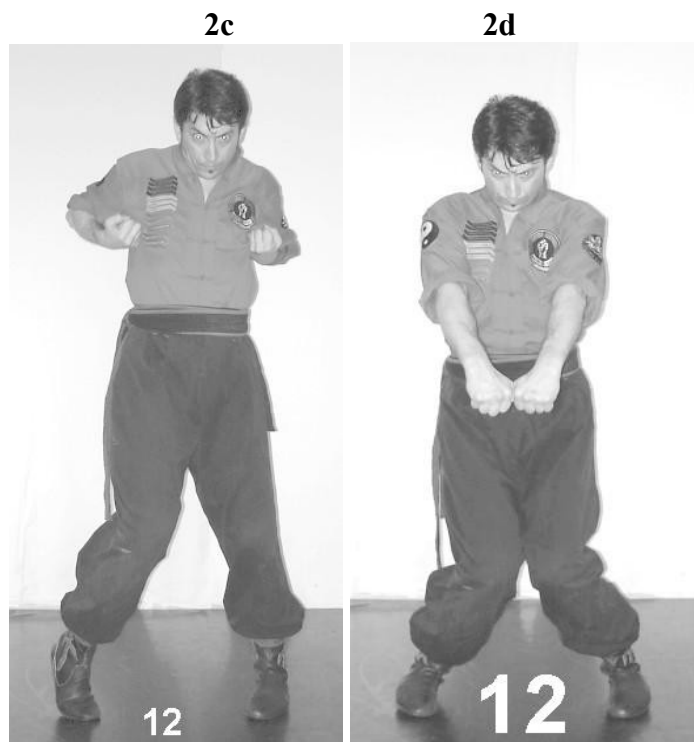
Aus der Stellung "Kami-Sema" (Richtung 12 Uhr) werden beide Fußfersen intensiver nach außen geführt und gleichzeitig stoßen die äußeren Faustkanten auf den Bauchbereich bzw. auf den Gurt. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "Ata-Do od. Tado" (Bilder 1 bis 1b).



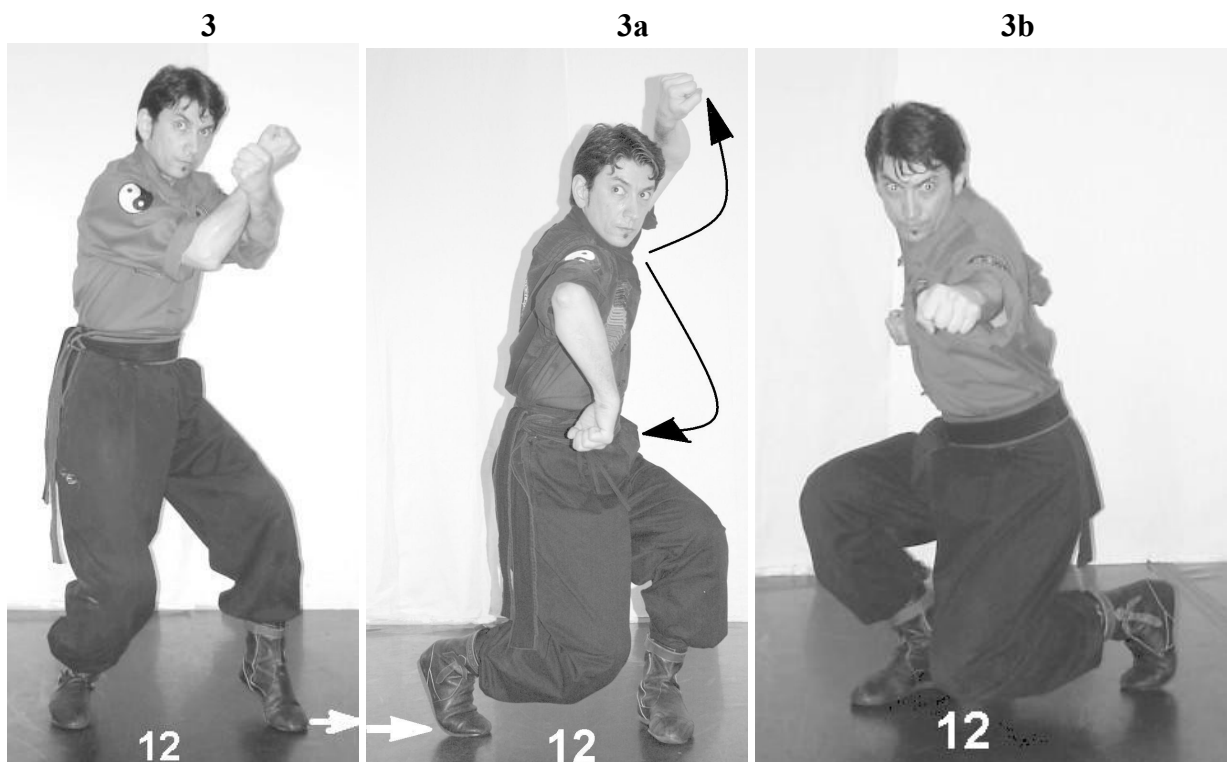


Aus der Stellung Ata-Do dreht der rechte Fuß mit der Ferse nach innen, und gleichzeitig wird die linke Verteidigungstechnik **“Wei-Sah“** [siehe 4. Abschnitt](#) durchgeführt. Unmittelbar dreht der rechte Fuß wieder zurück, während der Oberkörper in der senkrechten Haltung bleibt und die Knie sich zueinander nähern. Gleichzeitig wird mit beiden Fäusten von oben nach unten die Technik **“Doppel Tiefschlagsmatto“** [siehe 4. Abschnitt](#) eingesetzt (Bilder 2 bis 2d).





Mit beiden Füßen wird zur linken Seite (9 Uhr) in die Stellung **“Kuai-Ma-Rato“** [siehe 3. Abschnitt](#) gehüpft, und es wird dabei gleichzeitig die linke Hand als **“Af-Ma“** [siehe 4. Abschnitt](#) (Richtung 9 Uhr) und die rechte Hand als **“Orato“** [siehe 4. Abschnitt](#) (Richtung 12 Uhr) eingesetzt. Dann wird mit der Umsetzung der Stellung **“Kuai-Ma-Rato“** einen linken direkten **“Tiefschlag“** nach vorne (Richtung 12 Uhr) durchgeführt. Die Stellung **“Kuai-Ma-Rato“** wird wieder umgesetzt und während der Körper nach oben steigt, werden mit beiden Händen die rechte Schlagtechnik **“Haida“** (von der Mitte nach außen) [siehe 4. Abschnitt](#) durchgeführt. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik **“Haida“** (Bilder 3 bis 3d).

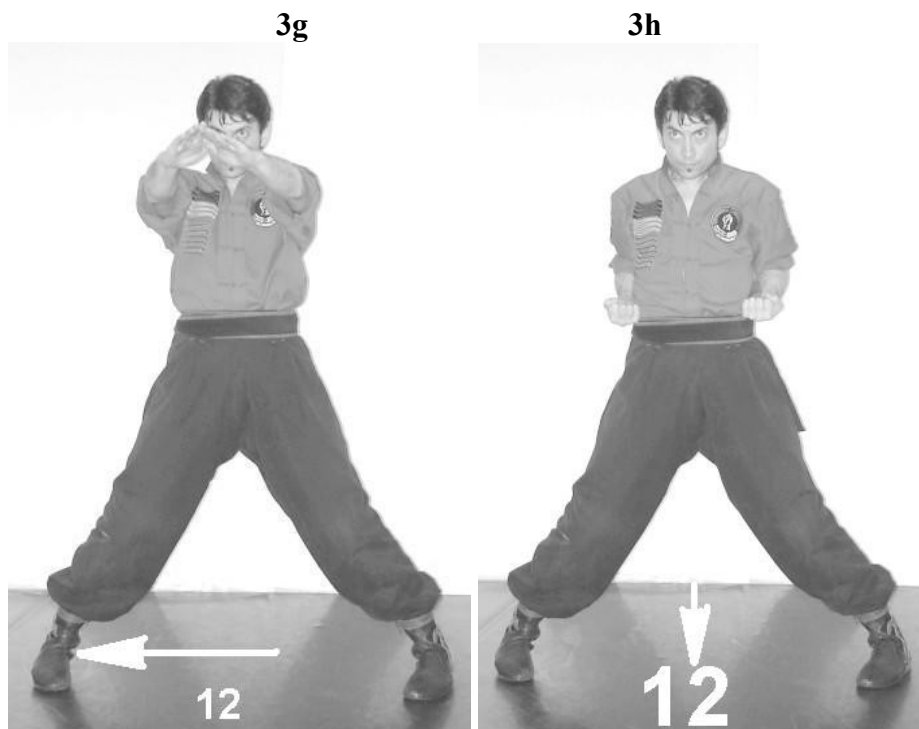






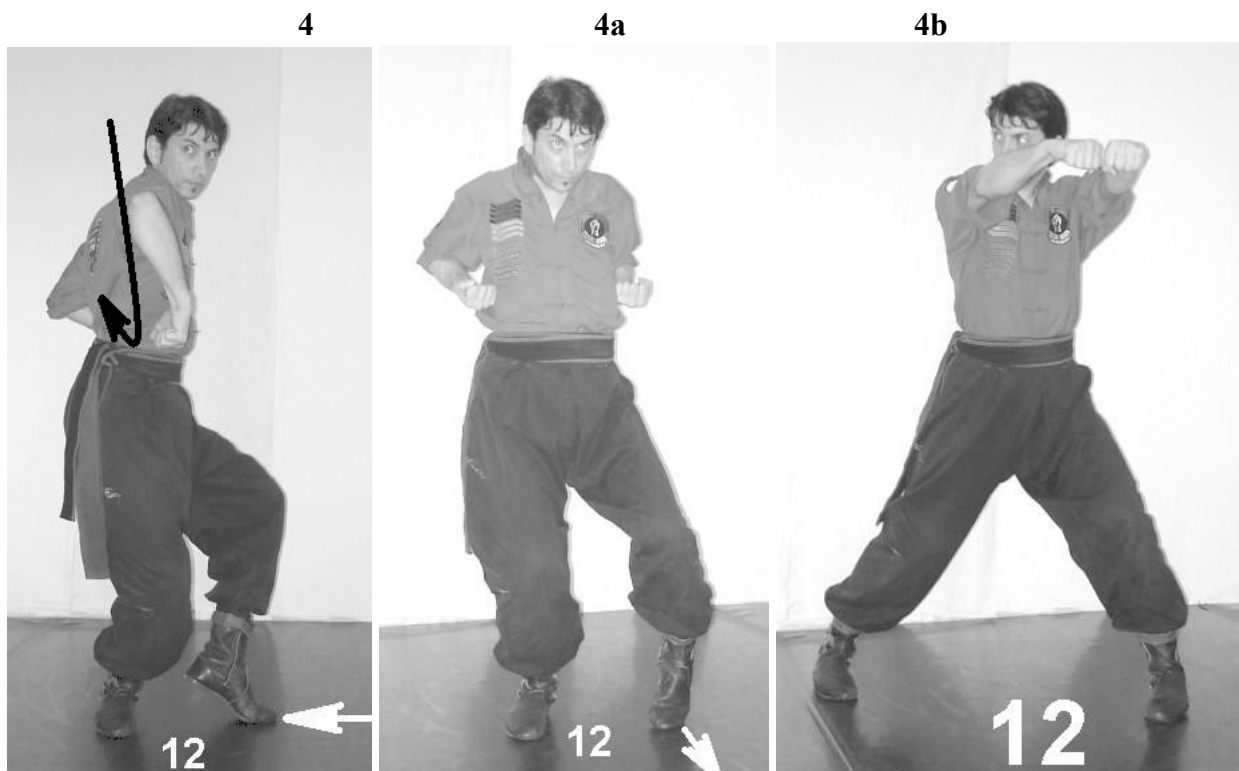
Danach werden drei wichtige Bewegungen (Richtung 12 Uhr) durchgeführt. 1- Man sitzt mit senkrechtem Oberkörper, während der **“Blocktechnik“** [siehe 4. Abschnitt](#) eingesetzt wird. 2- Man steht auf, während sich beide Hände nach vorne strecken. 3- Man zieht den rechten Fuß zur Seite in die Stellung **“Yetteh-Rato“** [siehe 3. Abschnitt](#), während beide Hände sich gleichzeitig auf die Hüfte zurückziehen. Gleichzeitig schreit man bei der Durchführung dieser drei Abläufe ein langes **“Haii...s“** (Bilder 3e bis 3h).





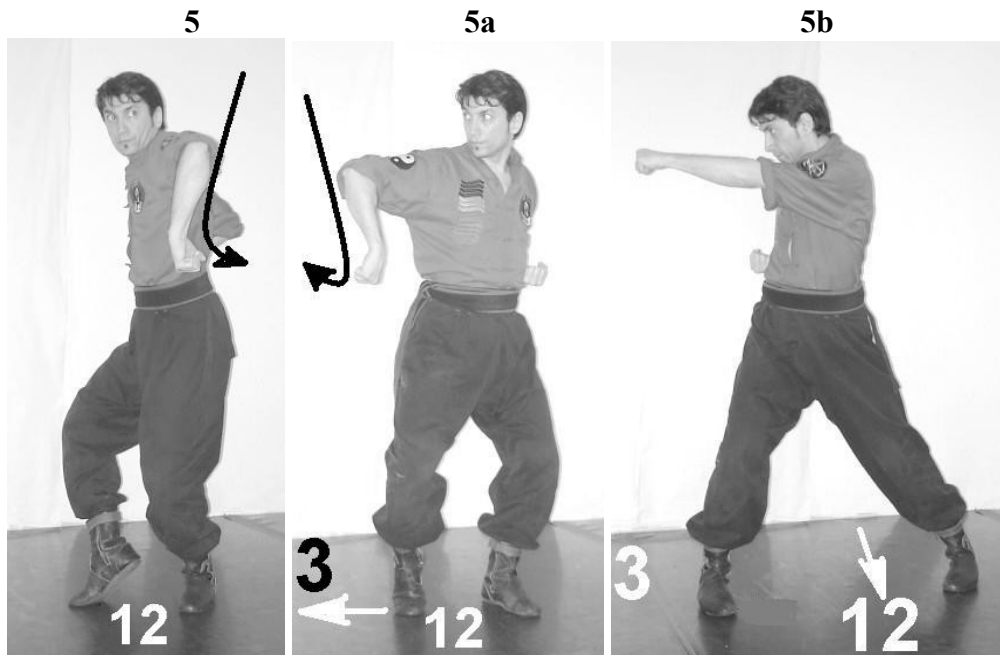
Aus der Stellung "Yetteh-Rato" (Richtung 12 Uhr) bewegt sich der linke Fuß zum Rechten, während die rechte Hand mit der 90° Umdrehung des Oberkörpers die Technik "Orato" einsetzt. Unmittelbar setzt sich der linke Fuß nach vorne in die Stellung "Rato" (Richtung 12 Uhr) ab, und gleichzeitig wird mit beiden Händen die Technik "Do-Matto" [siehe 4. Abschnitt](#) durchgeführt (Bilder 4 bis 4b).

**Achtung:** Aus der Stellung "Rato" und der Handtechnik "Do-Matto" (Richtung 12 Uhr) wird der **Kopf** in Richtung **1:30 Uhr** und der **Blick** in Richtung **3 Uhr** gerichtet.



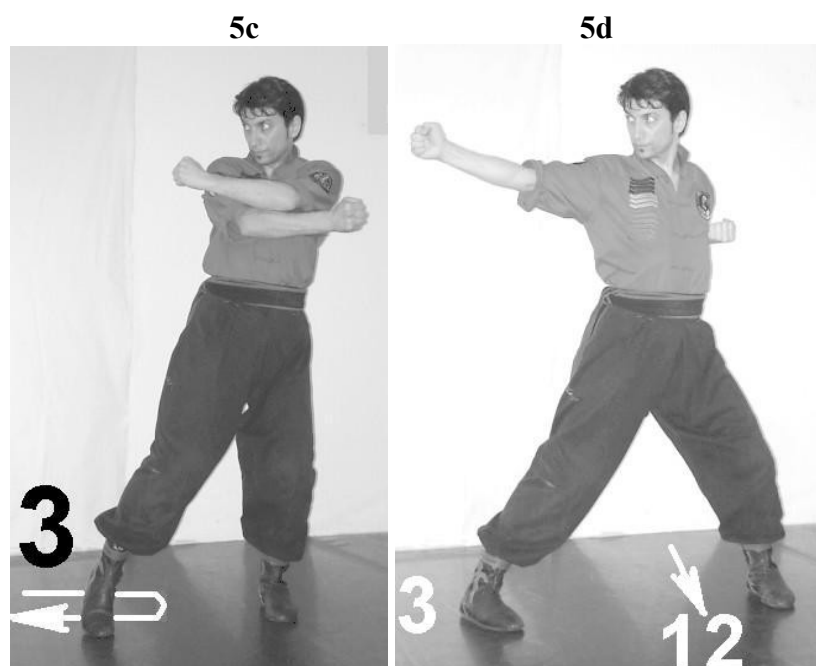
Aus der Stellung "Rato" (Richtung 12 Uhr) schaut man wieder nach vorne während der rechte Fuß sich zum Linken zieht. Gleichzeitig setzt man erst die linke Handtechnik "Orato" (Richtung 12 Uhr) und dann die rechte Handtechnik "Orato" (Richtung 3 Uhr) ein. Unmittelbar bewegt man den rechten Fuß in die Richtung 3 Uhr und setzt ihn in der Stellung "Yetteh-Rato" ab, während gleichzeitig die linke Handtechnik "Seitliche Matto" [siehe 4. Abschnitt](#) eingesetzt wird. Gleichzeitig schreit man bei der Durchführung dieser Technik "Hood" (Bilder 5 bis 5b).

**Achtung:** Die Gewichtsverteilung sind bei der Stellung "Yetteh-Rato" und der gleichzeitigen Durchführung linke "Seitliche Matto" etwa 60% auf rechten Fuß und 40% auf Links verteilt.



Danach zieht sich gleich der rechte Fuß ein bisschen zurück, und setzt sich wieder in der Stellung "Yetteh-Rato" ab, während gleichzeitig die rechte "Yetteh-Matto" [siehe 4. Abschnitt](#) durchgeführt wird (Bilder 5c, 5d).

**Achtung:** Im Gegenteil wird das Körpergewicht mit der Durchführung rechte "Yetteh-Matto" etwa 60% auf linken Fuß und 40% auf Rechtem verteilt.



Aus der Stellung "Yetteh-Rato" bewegt sich der rechte Fuß zum Linken in die "**Katzenstellung**" [siehe 3. Abschnitt](#) zurück (Richtung 3 Uhr). Gleichzeitig wird in dieselbe Richtung die rechte Handtechnik "**Jayma**" durchgeführt (Bilder 6 bis 6a).

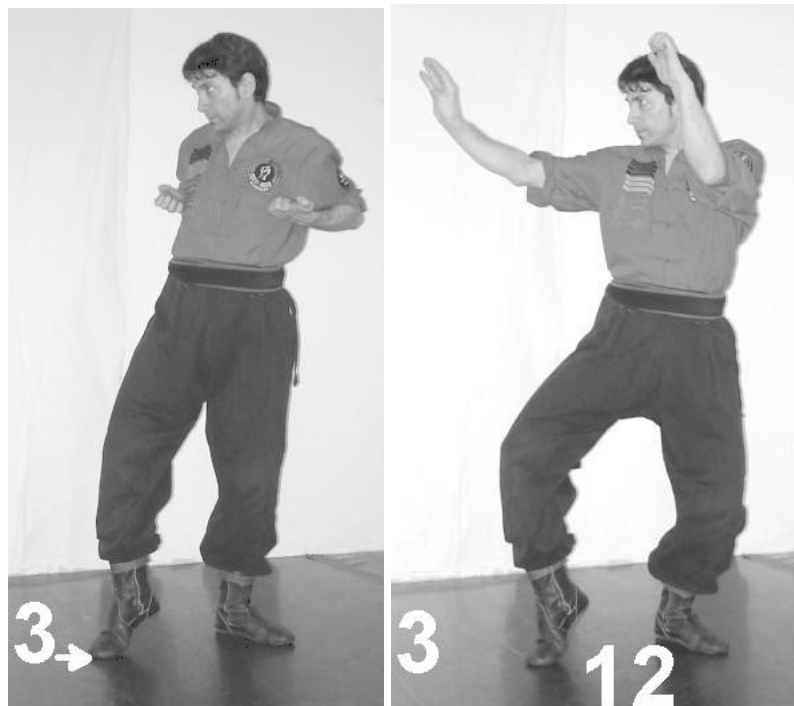
**Angriffstechnik "Jayma" (Auf Deutsch wird tschayma ausgesprochen):**

Von der "Katzenstellung" streckt sich eine Hand nach vorne und stößt mit seinem Daumen unter die Nase des Gegners, während die andere Hand (hier **Flache Faust** [siehe 4. Abschnitt](#)) als Deckung senkrecht auf die Seite des Kopfes positioniert wird.



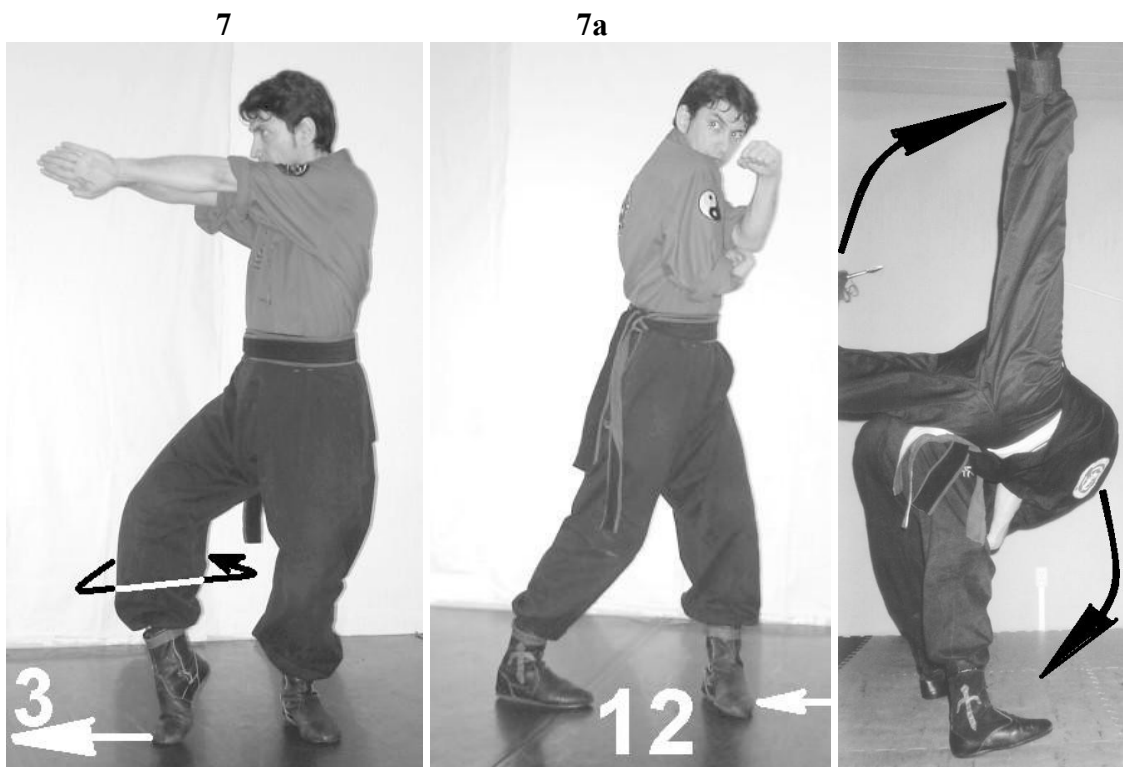
6

6a

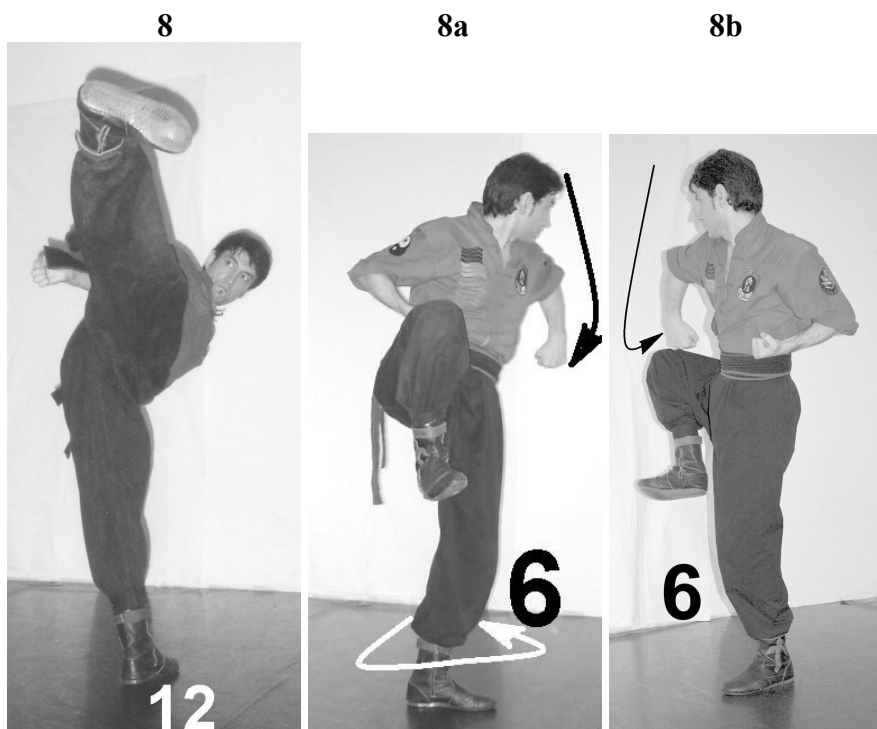


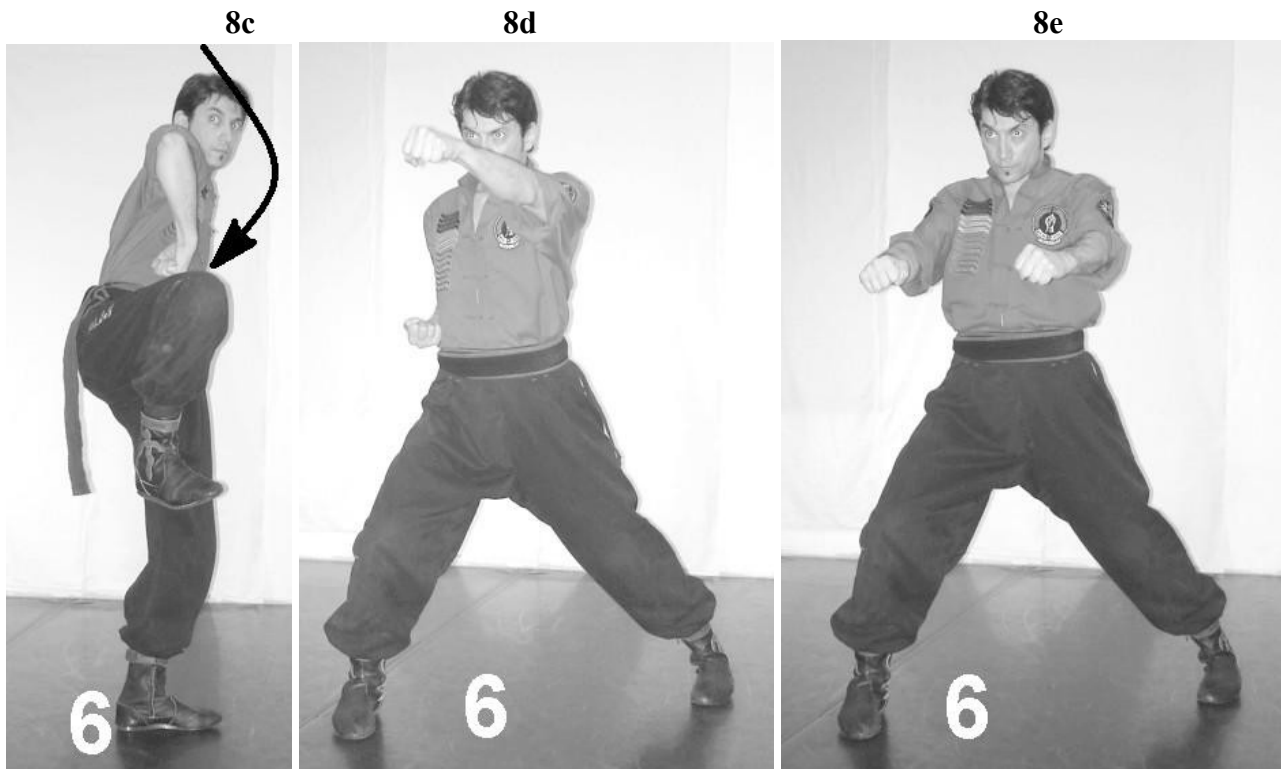
Aus der Katzenstellung bewegt sich die linke Hand zur Rechten (Ruckseite der Hände aneinander) in Richtung 3 Uhr. Dann setzt sich die Katzenstellung in "Unklassische Rato" um (rechter Fuß hüpf in Richtung 3 Uhr und schleppt linken Fuß hinter sich in "Unklassische Rato"). Gleichzeitig ziehen sich die Hände (rechte Faust unter Linke) in den Bauchbereich zurück und es wird die "**Wurftechnik**" [siehe 7. Abschnitt](#) durchgeführt, während sich der Oberkörper etwa 90° um seine Körperachse dreht. Dabei schreit man bei der Durchführung dieser Technik "**Jayma**".

**Achtung:** Nach der Durchführung dieser "Wurftechnik" wird die Blickrichtung nach 12 Uhr gerichtet (Bilder 7, 7a).



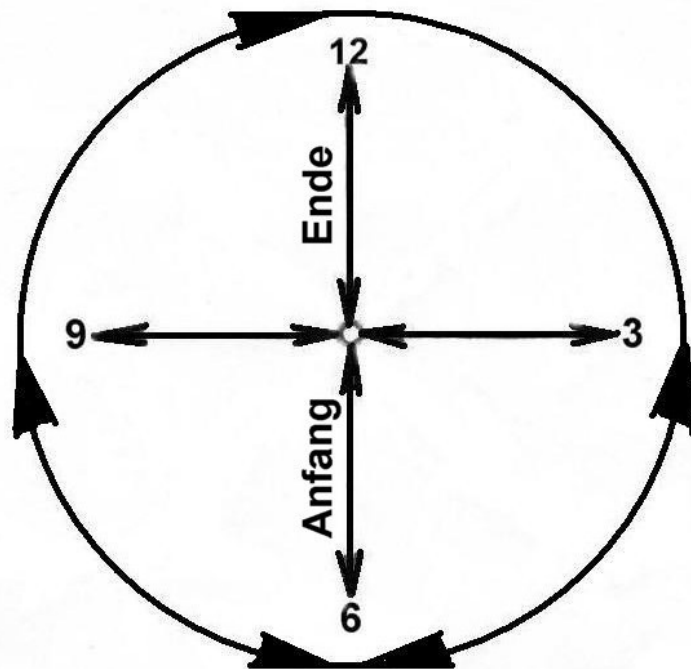
Aus der Stellung **“Unklassische Rato“** [siehe 3. Abschnitt](#) wird die Kicktechnik **“Yetteh-Keytto“** [siehe 5. Abschnitt](#) in Richtung 12 Uhr durchgeführt. Nach dem zurückziehen der rechten Kicktechnik hält man erst mal das rechte Knie in Richtung 12 Uhr oben, während die linke Handtechnik **“Orato“** in entgegengesetzte Richtung (6 Uhr) einsetzt. Gleich danach dreht man das linke Bein auf die linke Seite und das rechte Knie wird in Richtung 6 Uhr umpositioniert (die Stellung **“Tu-Ma-Rato“** [siehe 3. Abschnitt](#)), während die rechte Handtechnik **“Orato“** (Richtung 6 Uhr) durchgeführt wird. Dann wird der rechte Fuß vor den Linken (Richtung 6 Uhr) in die Stellung **“Rato“** eingesetzt und gleichzeitig wird erst die linke Handtechnik **“Matto“** und dann mit beiden Händen **“Chinno von Ata-Do“** [siehe 4. Abschnitt](#) durchgeführt (Bilder 8 bis 8e).



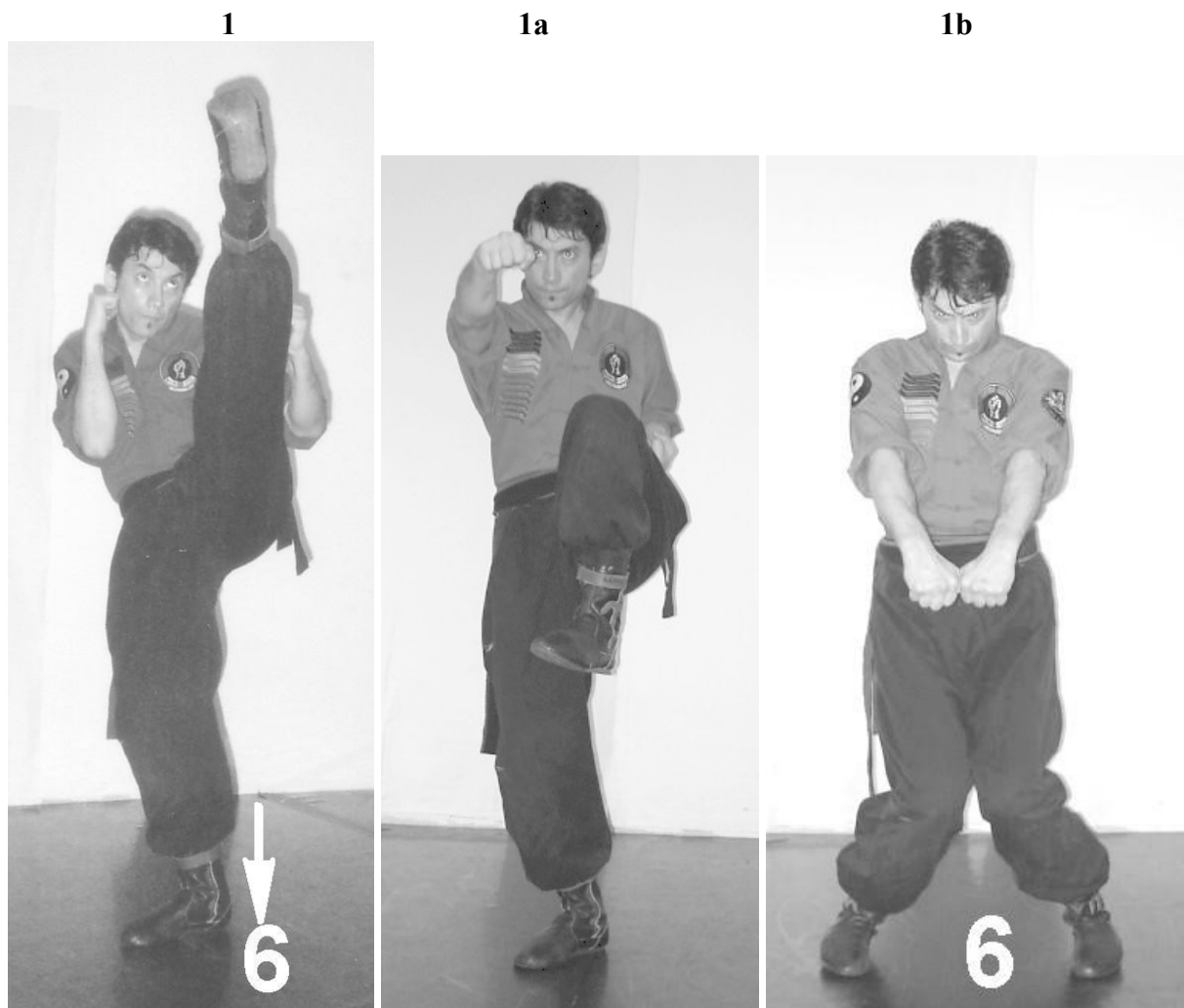


**Der Zweite Abschnitt “Ata-Do-Links“:**

Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 6 Uhr (Süd) an, und endet in der Richtung 12 Uhr (Nord).

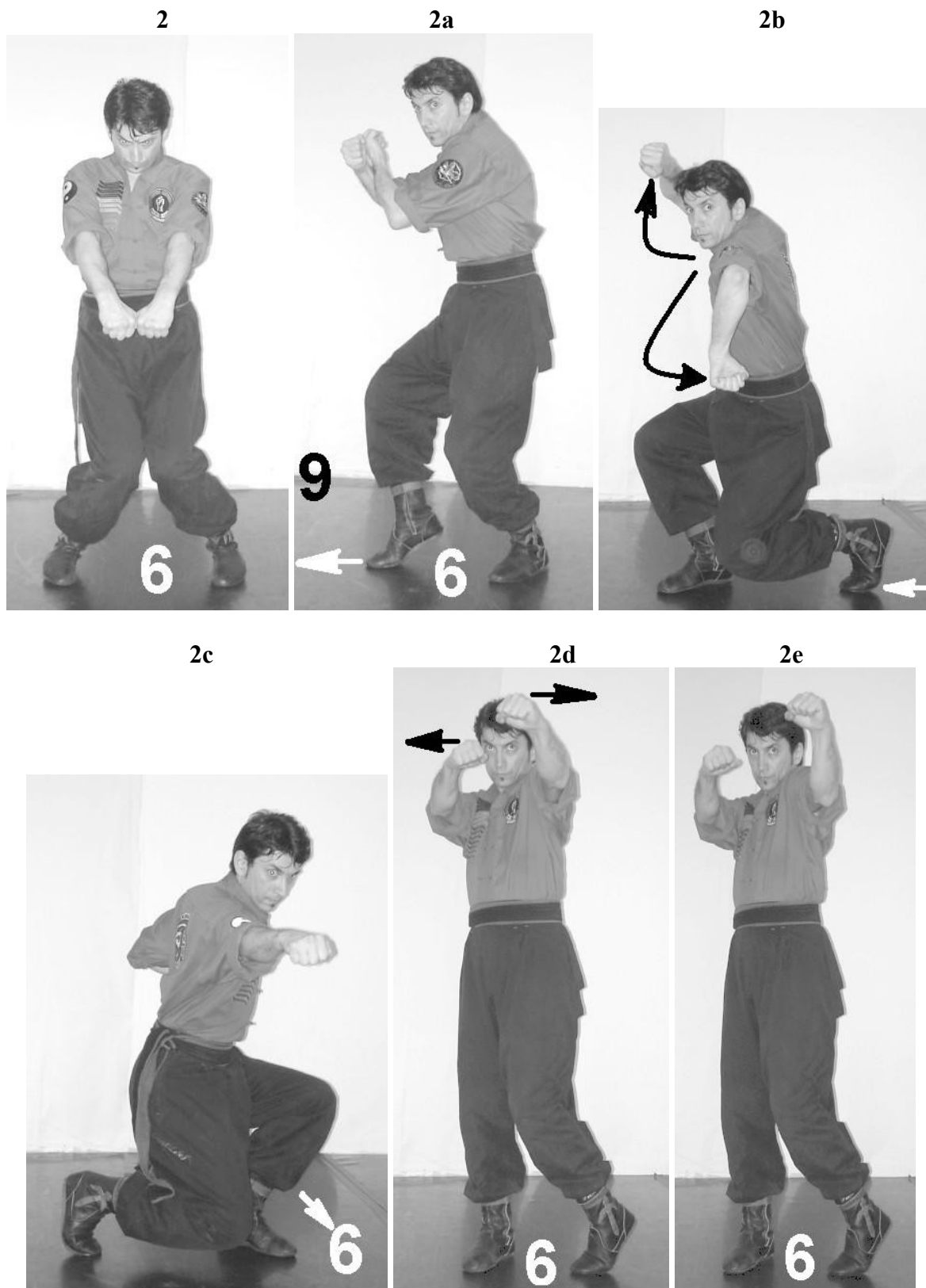


Aus der Stellung “Rato“ (Richtung 6 Uhr) wird die linke Kicktechnik “Keytto“ durchgeführt, und das linke Bein (Knie) behält man oben in Richtung 6 Uhr (die Stellung “Tu-Ma-Rato“). Dabei wird die rechte Handtechnik “Matto“ eingesetzt. Dann setzt sich der linke Fuß neben den Rechten (der Abstand zwischen den Fersen entspricht der eigenen Schulterbreite) so, dass die Knie dicht aneinander liegen. Mit senkrechter Haltung des Oberkörpers werden zwei “Doppel Tiefschlagsmatto“ nebeneinander nach unten eingesetzt (Bilder 1 bis 1b).



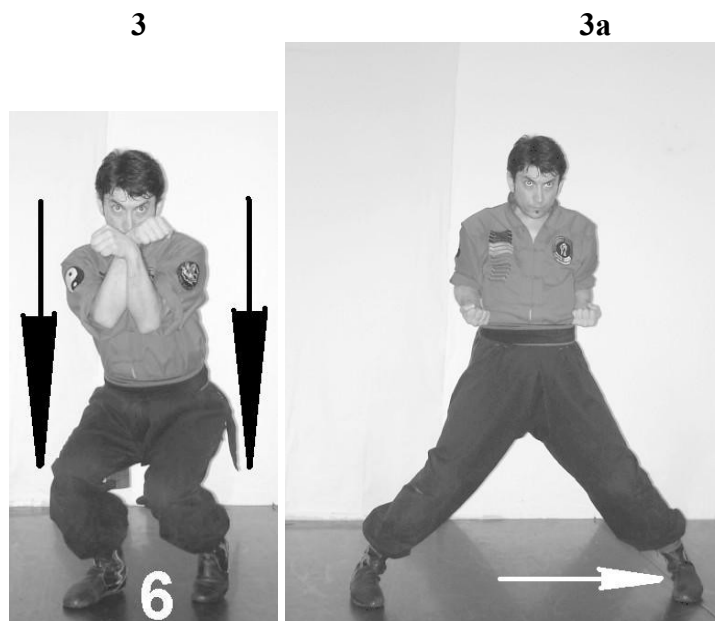
**Achtung: Anschließend werden die Techniken (Umgekehrte Variante des kompletten Ablaufs) in der Richtung 6 Uhr wiederholt.**

Mit beiden Füßen wird zur rechten Seite (9 Uhr) in die Stellung "Kuai-Ma-Rato" gehüpft, und es wird dabei gleichzeitig die rechte Hand als "Af-Ma" (Richtung 9 Uhr) und die linke Hand als "Orato" (Richtung 6 Uhr) eingesetzt. Dann wird mit der Umsetzung der Stellung "Kuai-Ma-Rato" einen rechten direkten "Tiefschlag" nach vorne (Richtung 6 Uhr) durchgeführt. Die Stellung "Kuai-Ma-Rato" wird wieder umgesetzt und während der Körper nach oben steigt, werden mit beiden Händen die linke Schlagtechnik "Haida" (von der Mitte nach außen) durchgeführt. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "**Haida**" (Bilder 2 bis 2e).



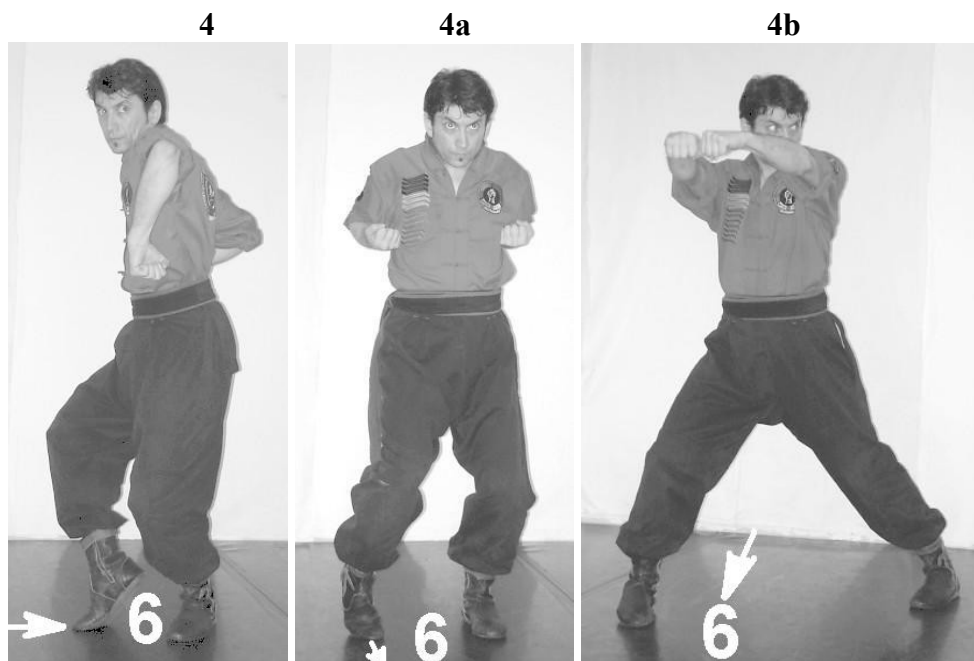
Danach werden drei wichtige Bewegungen (Richtung 6 Uhr) durchgeführt. 1– Man sitzt mit senkrechtem Oberkörper, während der “Blocktechnik“ eingesetzt wird. 2- Man steht auf, während sich beide Hände nach vorne strecken. 3- Man zieht den linken Fuß zur Seite in die Stellung “Yetteh-Rato“, während beide Hände sich gleichzeitig auf die Hüfte zurückziehen. Gleichzeitig schreit man bei der Durchführung dieser drei Abläufe ein langes “**Haii...s**“ (Bilder 3, 3a).





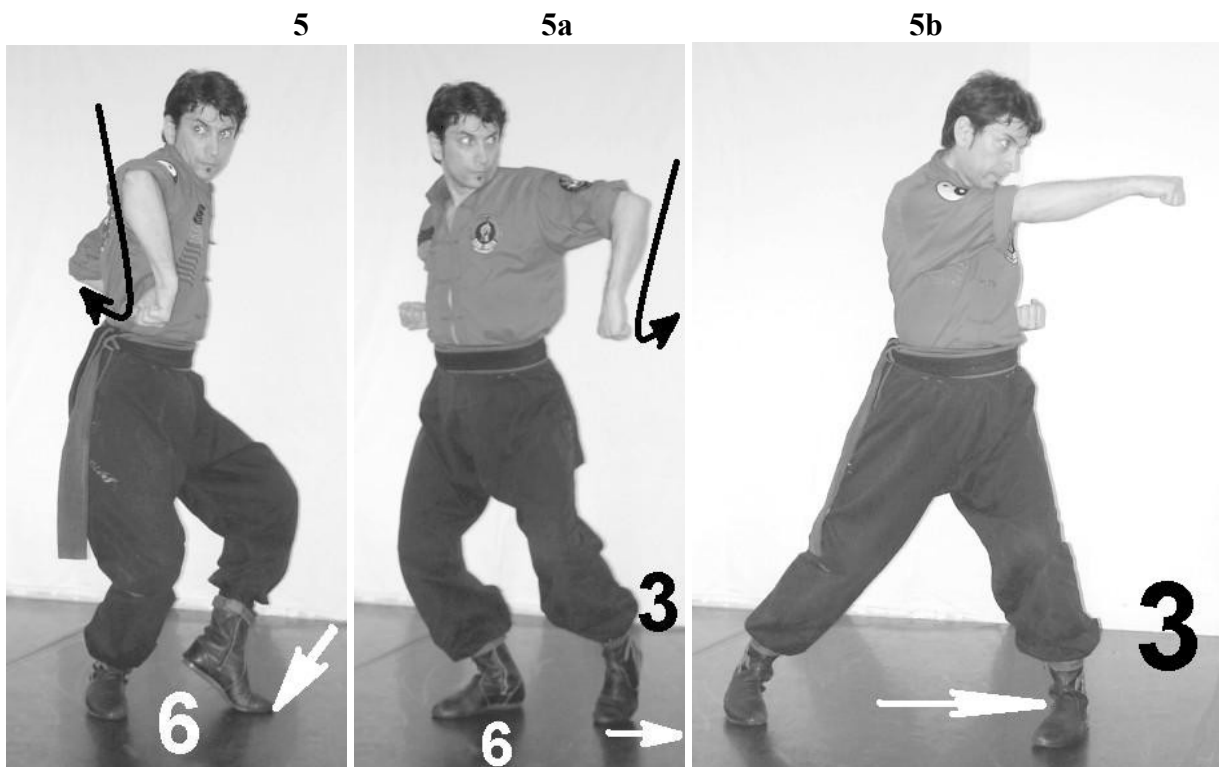
Aus der Stellung "Yetteh-Rato" (Richtung 6 Uhr) bewegt sich der rechte Fuß zum Linken, während die linke Hand mit der 90° Umdrehung des Oberkörpers die Technik "Orato" einsetzt. Unmittelbar setzt sich der rechte Fuß nach vorne in die Stellung "Rato" (Richtung 6 Uhr) ab, und gleichzeitig wird mit beiden Händen die Technik "Do-Matto" durchgeführt (Bilder 4 bis 4b).

**Achtung:** Aus der Stellung "Rato" und der Handtechnik "Do-Matto" (Richtung 6 Uhr) wird der **Kopf** in Richtung **4:30 Uhr** und der **Blick** in Richtung **3 Uhr** gerichtet.



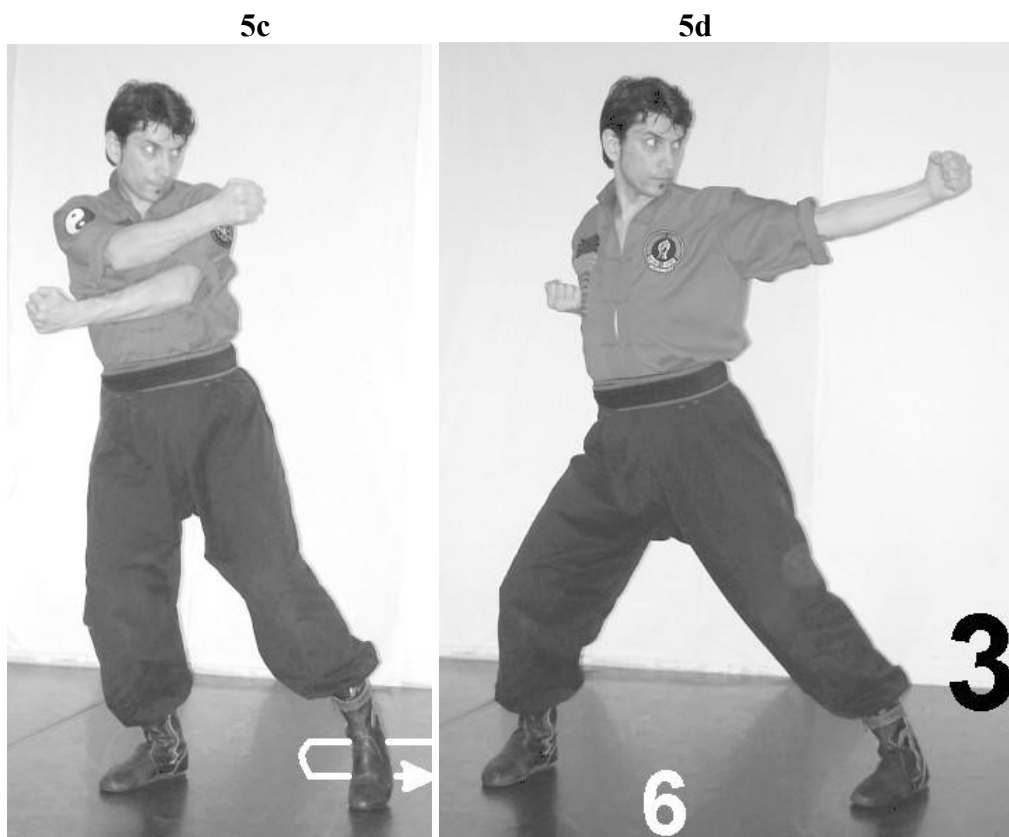
Aus der Stellung "Rato" (Richtung 6 Uhr) schaut man wieder nach vorne während der linke Fuß sich zum Rechten zieht. Gleichzeitig setzt man erst die rechte Handtechnik "Orato" (Richtung 6 Uhr) und dann die linke Handtechnik "Orato" (Richtung 3 Uhr) ein. Unmittelbar bewegt man den linken Fuß in die Richtung 3 Uhr und setzt ihn in der Stellung "Yetteh-Rato" ab, während gleichzeitig die rechte Handtechnik "Seitliche Matto" eingesetzt wird. Gleichzeitig schreitet man bei der Durchführung dieser Technik "**Hood**" (Bilder 5 bis 5b).

**Achtung:** Die Gewichtsverteilung sind bei der Stellung "Yetteh-Rato" und der gleichzeitigen Durchführung rechte "Seitliche Matto" etwa 60% auf linken Fuß und 40% auf Rechts verteilt.



Danach zieht sich gleich der linke Fuß ein bisschen zurück, und setzt sich wieder in der Stellung "Yetteh-Rato" ab, während gleichzeitig die linke "Yetteh-Matto" durchgeführt wird (Bilder 5c, 5d).

**Achtung:** Im Gegenteil wird das Körpergewicht mit der Durchführung linke "Yetteh-Matto" etwa 60% auf rechten Fuß und 40% auf Linkem verteilt.



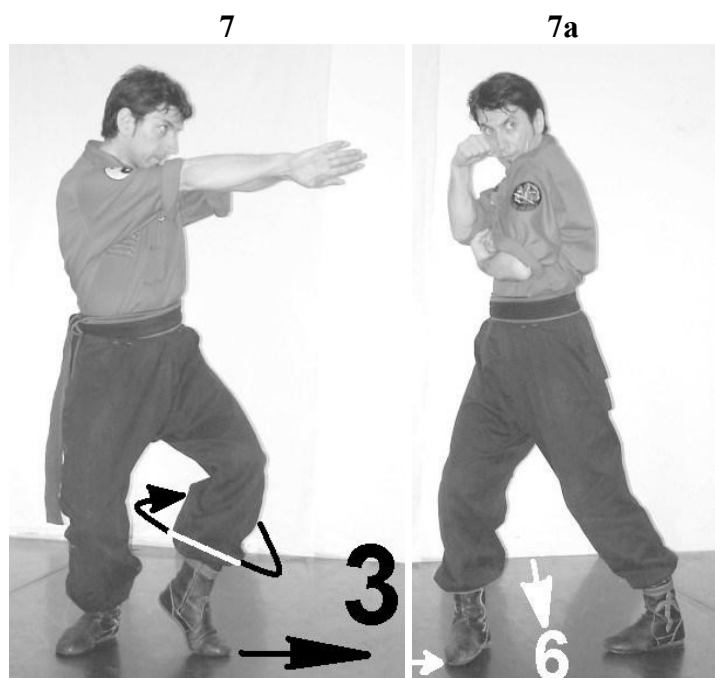
Aus der Stellung "Yetteh-Rato" bewegt sich der linke Fuß zum Rechten in die "Katzenstellung" zurück (Richtung 3 Uhr). Gleichzeitig wird in dieselbe Richtung die linke Handtechnik "Jayma" durchgeführt (Bild 6).

Von der "Katzenstellung" streckt sich eine Hand nach vorne und stößt mit seinem Daumen unter die Nase des Gegners, während die andere Hand (hier Flache Faust) als Deckung senkrecht auf die Seite des Kopfes positioniert wird.



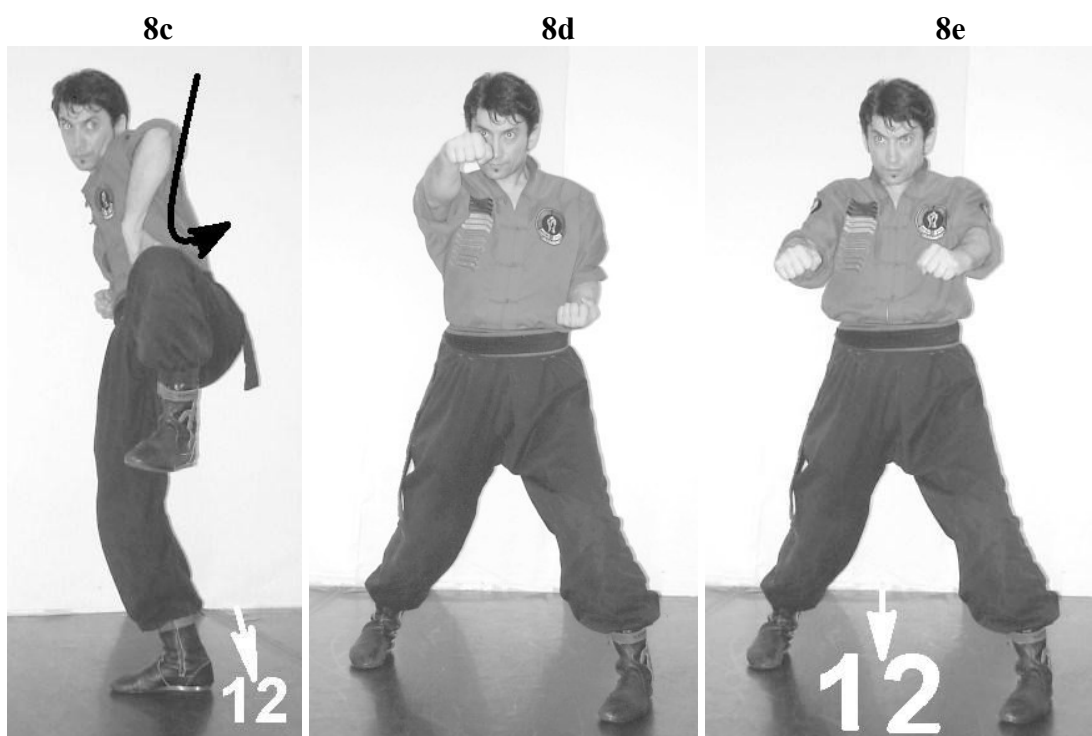
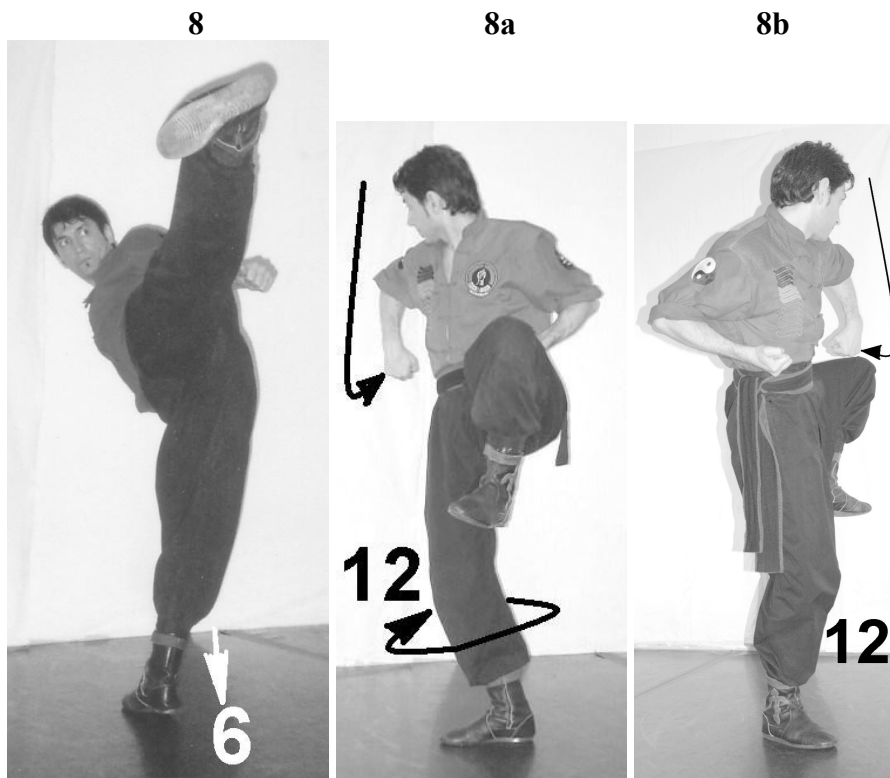
Aus der Katzenstellung bewegt sich die rechte Hand zur Linken (Ruckseite der Hände aneinander) in Richtung 3 Uhr. Dann setzt sich die Katzenstellung in "Unklassische Rato" um (linker Fuß hüpf in Richtung 3 Uhr und schleppt rechten Fuß hinter sich in "Unklassische Rato"). Gleichzeitig ziehen sich die Hände (linke Faust unter Rechte) in den Bauchbereich zurück und es wird die "Wurftechnik" durchgeführt, während sich der Oberkörper etwa 90° um seine Körperachse dreht. Dabei schreit man bei der Durchführung dieser Technik "Jayma".

**Achtung:** Nach der Durchführung dieser "Wurftechnik" wird die Blickrichtung nach 6 Uhr gerichtet (Bilder 7, 7a).



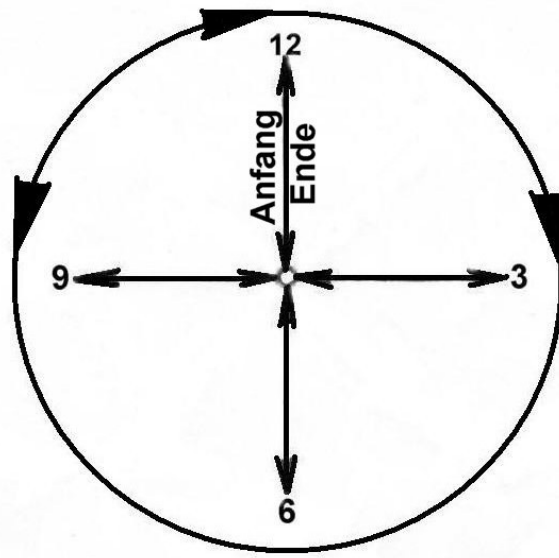
Aus der Stellung "Unklassische Rato" wird die Kicktechnik "Yetteh-Keytto" in Richtung 6 Uhr durchgeführt. Nach dem zurückziehen der linken Kicktechnik hält man erst mal das linke Knie in Richtung 6 Uhr oben, während die rechte Handtechnik "Orato" in entgegengesetzte Richtung (12 Uhr) einsetzt. Gleich danach dreht man das rechte Bein auf die rechte Seite und das linke Knie wird in Richtung 12 Uhr umpositioniert (die Stellung "Tu-Ma-Rato"), während die linke Handtechnik "Orato" (Richtung 12 Uhr) durchgeführt wird.

Dann wird der linke Fuß vor den Rechten (Richtung 12 Uhr) in die Stellung "Rato" eingesetzt und gleichzeitig wird erst die rechte Handtechnik "Matto" und dann mit beiden Händen "Chinno von Ata-Do" durchgeführt (Bilder 8 bis 8e).



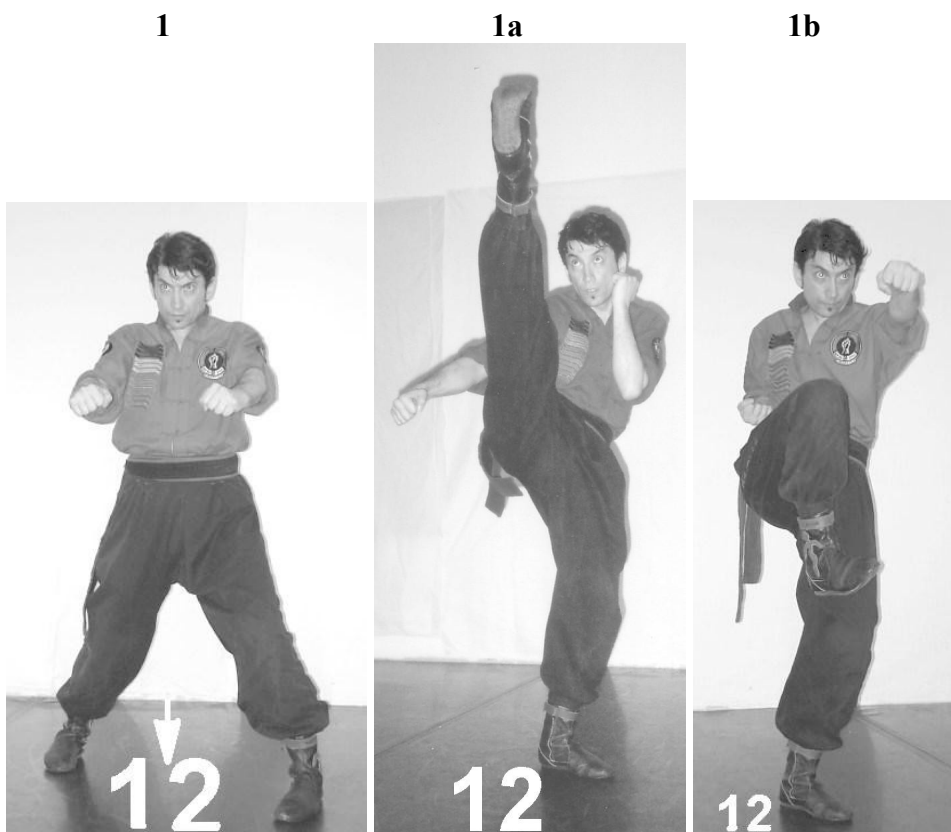
## Der Dritte Abschnitt "Taisabaki-Groß":

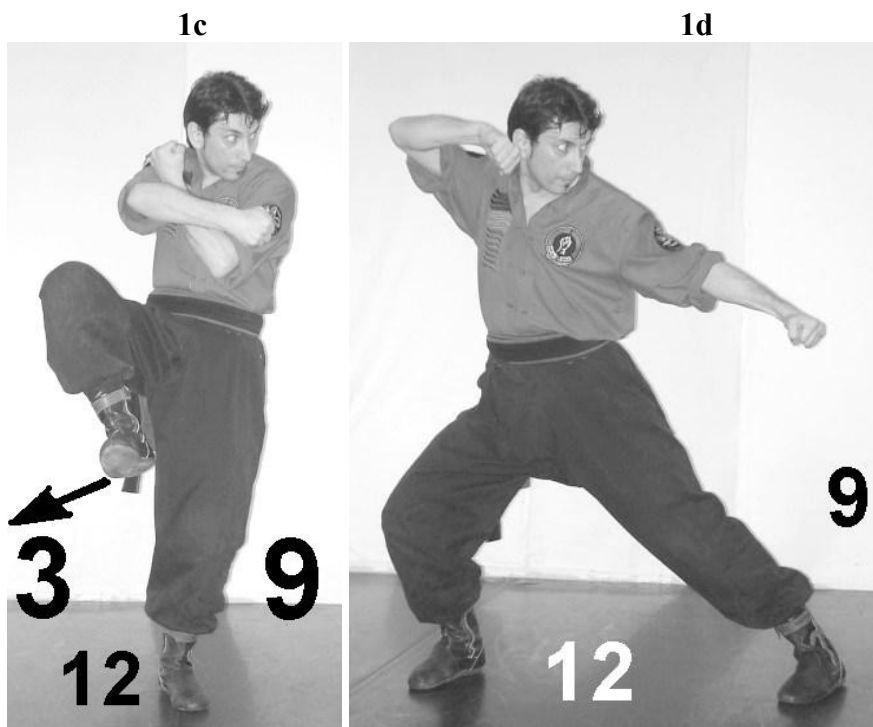
Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 12 Uhr (Nord) an, und endet in der Richtung 12 Uhr (Nord).



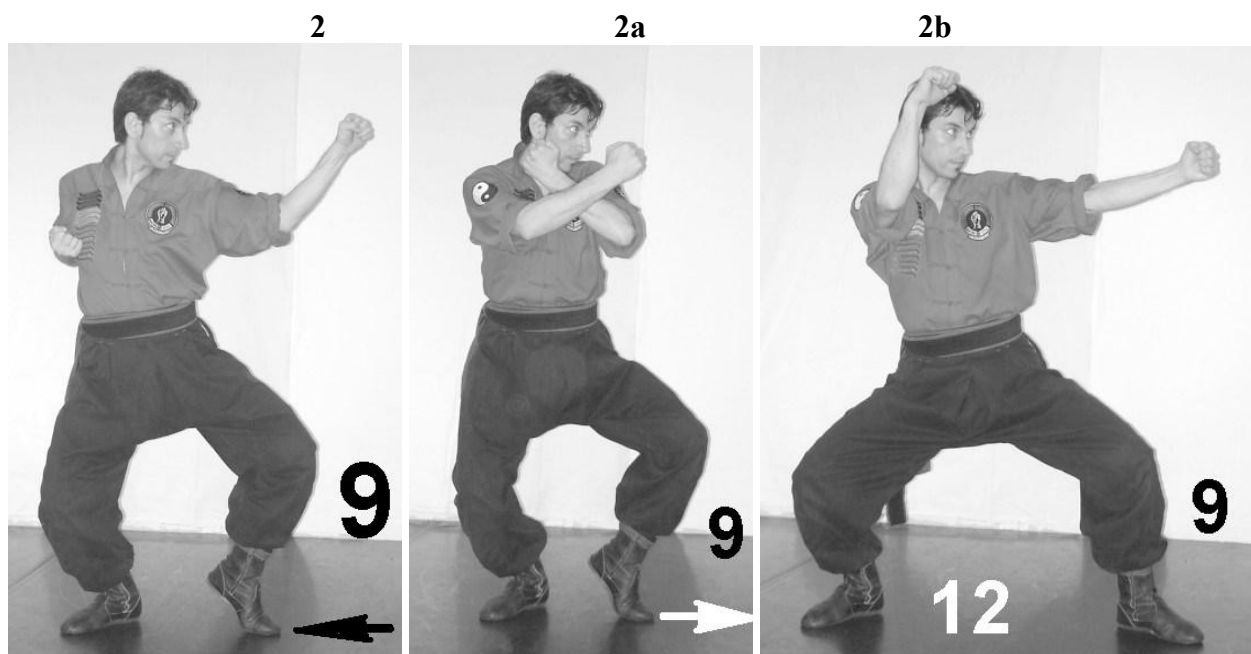
Aus der Stellung "Rato" (Richtung 12 Uhr) wird die rechte Kicktechnik "Keytto" durchgeführt. Gleichzeitig schreit man bei der Durchführung "Okimeh" oder "Kimeh". Nach dem zurückziehen der rechten Kicktechnik hält man das rechte Knie in Richtung 12 Uhr oben (die Stellung "Tu-Ma-Rato"), während die linke Handtechnik "Matto" in gleiche Richtung eingesetzt wird. Der rechte Fuß setzt in der Stellung "Yetteh-Rato" ab, und die Hände werden in "Taisabaki" [siehe 4. Abschnitt](#) Links (rechte Reaktion nach oben) in Richtung 9 Uhr abgesetzt (Bilder 1 bis 1d).

**Achtung:** Die Stellung von "Taisabaki" ist "Yetteh-Rato" (keine "unklassische Rato"). Die Gewichtsverteilung sind bei der Stellung "Yetteh-Rato" und der Handtechnik "Taisabaki" etwa 60% zu 40%.

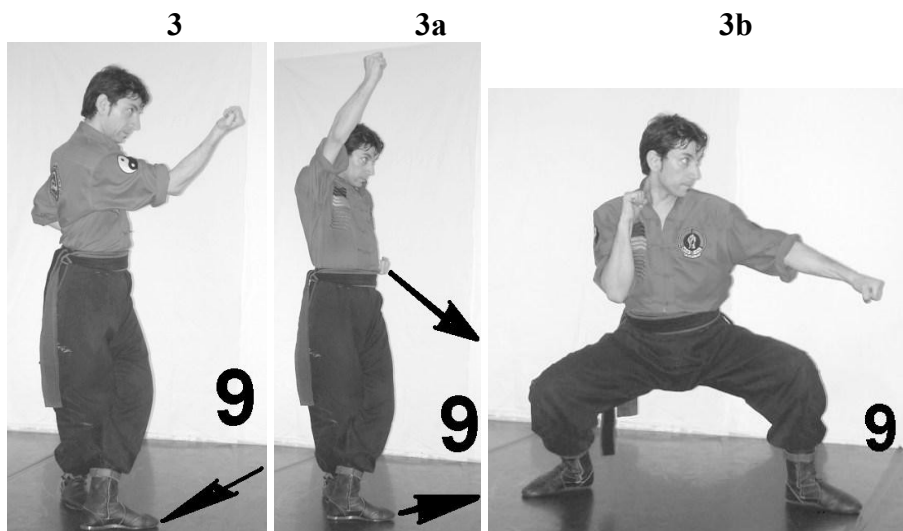




Aus der Stellung "Yetteh-Rato" bewegt sich der linke Fuß zum Rechten und wechselt sich in die "Katzstellung", während die linke Handtechnik "**Dom-Ma**" [siehe 4. Abschnitt](#) (Richtung 9 Uhr) eingesetzt wird. Dann bewegt sich der linke Fuß nach vorne und wechselt in die Stellung "Horaima-Rato", während die linke Handtechnik "Yetteh-Matto" (Richtung 9 Uhr) und die rechte Handtechnik "Dom-Ma" (senkrechte Deckung auf der Seite des Kopfes) einsetzen (Bilder 2 bis 2b).

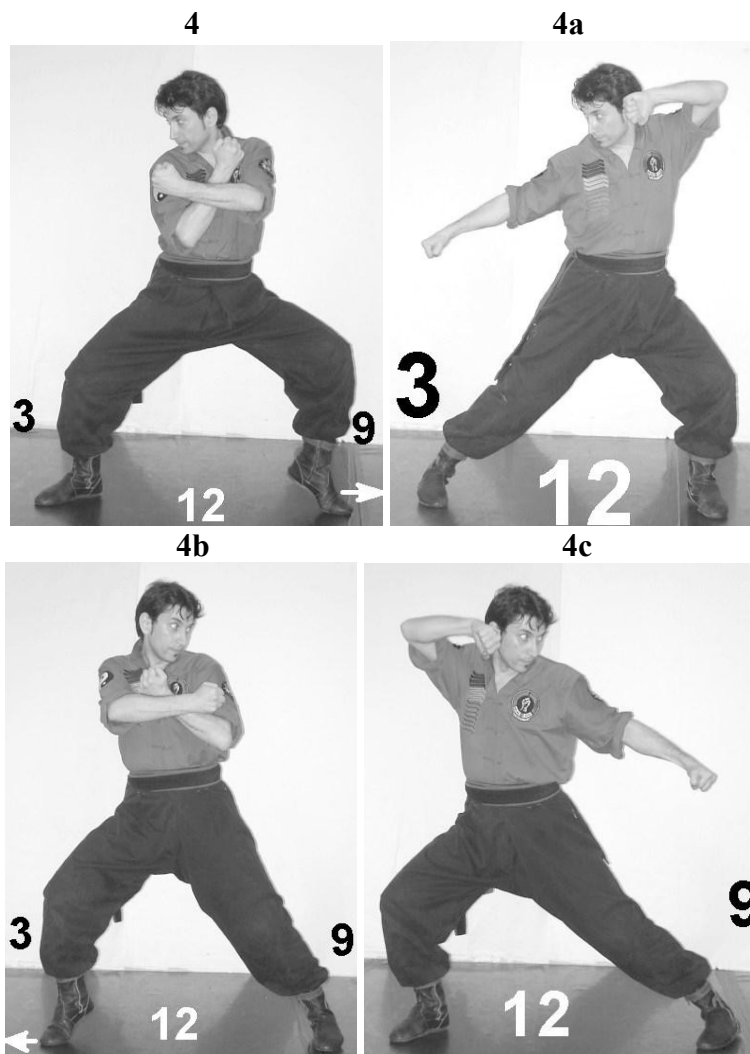


Der linke Fuß setzt ab in der Stellung "**Verdrehte Yetteh-Rato**" [siehe 3. Abschnitt](#) (Gewichtverteilung fast 80% auf rechten Fuß und 20% auf linken Fuß), während die rechte Verteidigungstechnik "**Oranto**" [siehe 4. Abschnitt](#) (Richtung 9 Uhr) von außen nach innen und direkt nach oben geführt wird. Unmittelbar bewegt sich der linke Fuß nach vorne und setzt in der Stellung "**Große Horaima-Rato**" [siehe 3. Abschnitt](#) ab, gleichzeitig werden eine links gestreckte "Tiefschlagmatto" (Richtung 9 Uhr) und eine rechte Reaktion eingesetzt. (Von oben nach unten wird in senkrechte Form auf rechte Brust gepresst) (Bilder 3 bis 3b).

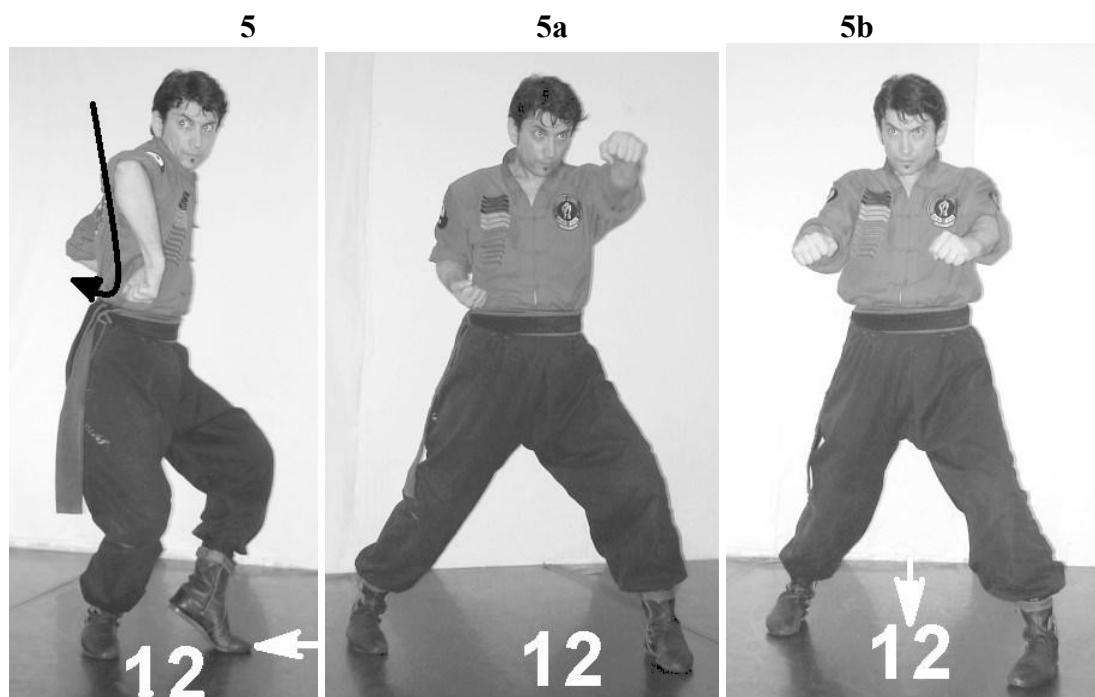


Aus der Stellung "Große Horaima-Rato" werden 2 Handtechniken "Taisabaki" hintereinander (erst Richtung 3 Uhr, dann Richtung 9 Uhr) eingesetzt. Der Blick ist erst Richtung 3 Uhr gerichtet. Dann hüpfte der linke Fuß in entgegengesetzter Richtung 9 Uhr und zieht den anderen Fuß hinter sich. Gleichzeitig wird "Taisabaki" Rechts (Richtung 3 Uhr) durchgeführt. Sofort wird der Blick in Richtung 9 Uhr gerichtet und der rechte Fuß hüpfte in entgegengesetzte Richtung (3 Uhr) und zieht den anderen Fuß hinter sich. Gleichzeitig wird "Taisabaki" Links (Richtung 9 Uhr) eingesetzt (Bilder 4 bis 4c).

**Achtung:** Die Stellung von "Taisabaki" ist "Yetteh-Rato" und die Gewichtsverteilung ist etwa 60% zu 40%.

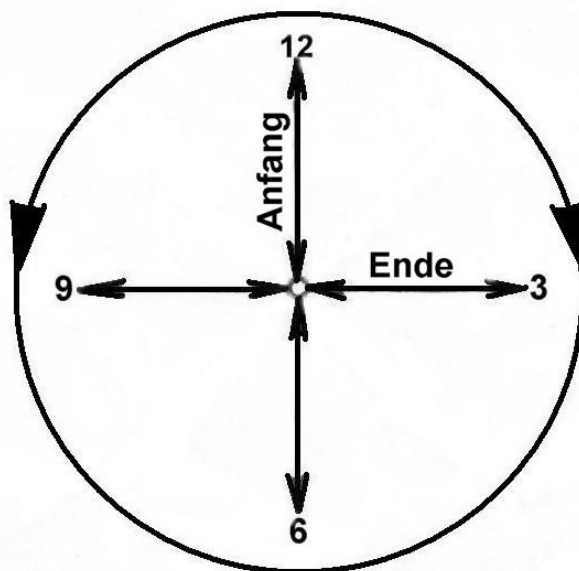


Aus der Stellung "Yetteh-Rato" und der Handtechnik "Taisabaki" Links bewegt sich der linke zum rechten Fuß und unmittelbar danach wird die Handtechnik "Orato" Rechts (Richtung 12 Uhr) eingesetzt. Dann wird der linke Fuß nach vorne (Richtung 12 Uhr) bewegt, während hintereinander ein linkes "Matto" und dann "Chinno von Ata-Do" eingesetzt wird (Bilder 5 bis 5b).



#### **Der Vierte Abschnitt "Hood":**

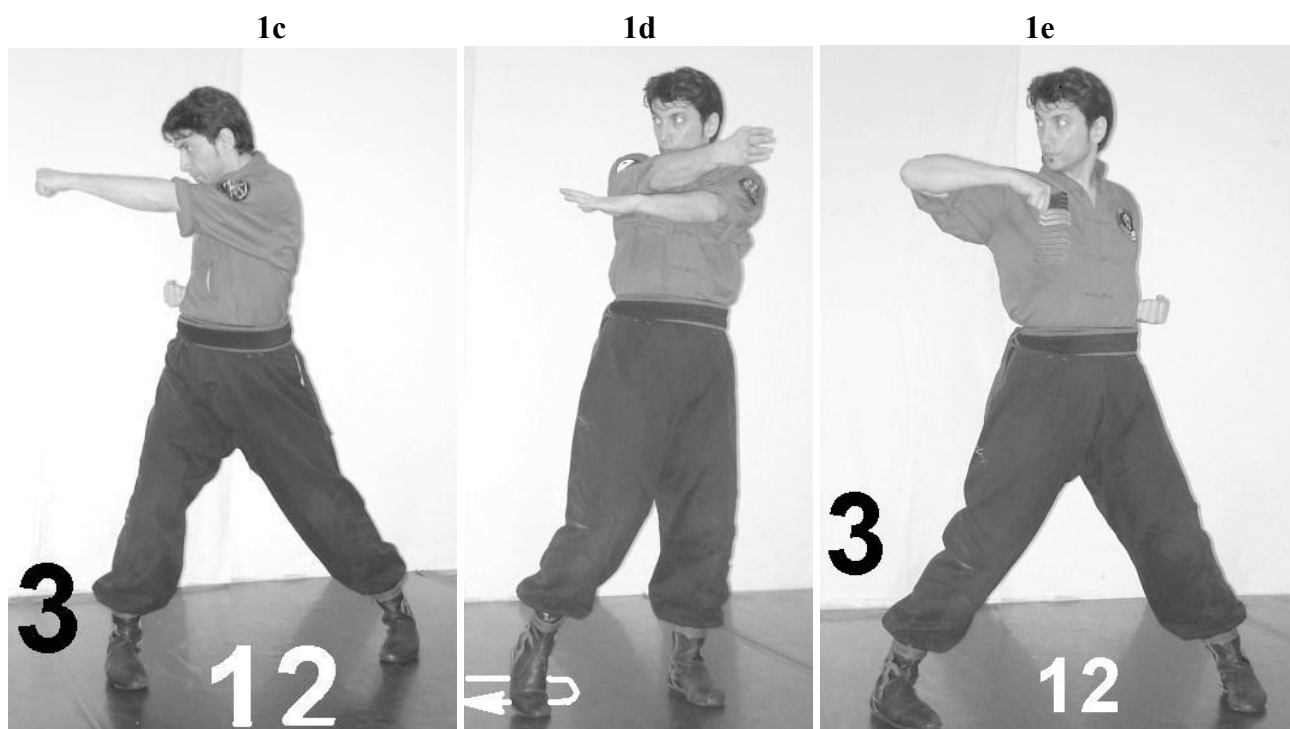
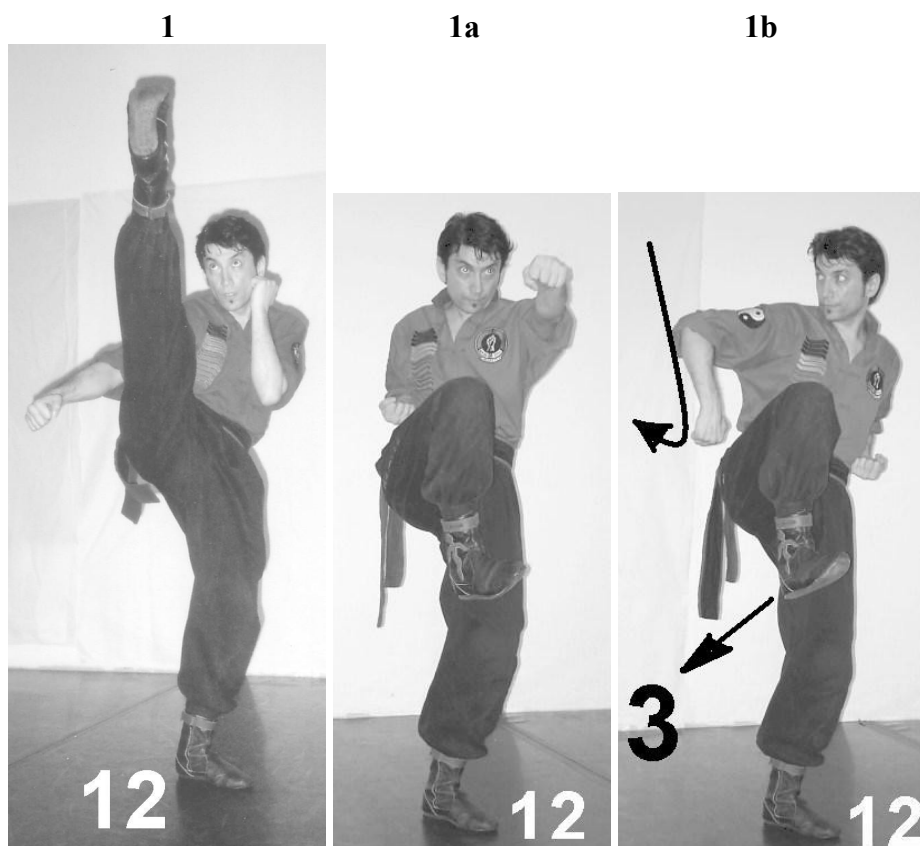
Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 12 Uhr (Nord) an, und endet in der Richtung 3 Uhr (Ost).



Aus der Stellung "Rato" (Richtung 12 Uhr) wird die Kicktechnik "Keytto" Rechts durchgeführt. Nach dem zurückziehen der rechten Kicktechnik bleibt das rechte Knie erst mal in Richtung 12 Uhr oben (die Stellung "Tu-Ma-Rato"), während die Handtechnik "Matto" Links (Richtung 12 Uhr) und dann die Handtechnik "Orato" Rechts (Richtung 3 Uhr) eingesetzt wird. Dann setzt sich der rechte Fuß in der Stellung "Yetteh-Rato" (Gewichtverteilung etwa 60% zu 40%) ab, während gleichzeitig die Handtechnik "Seitliche Matto" Links (Richtung 3 Uhr) durchgeführt wird.

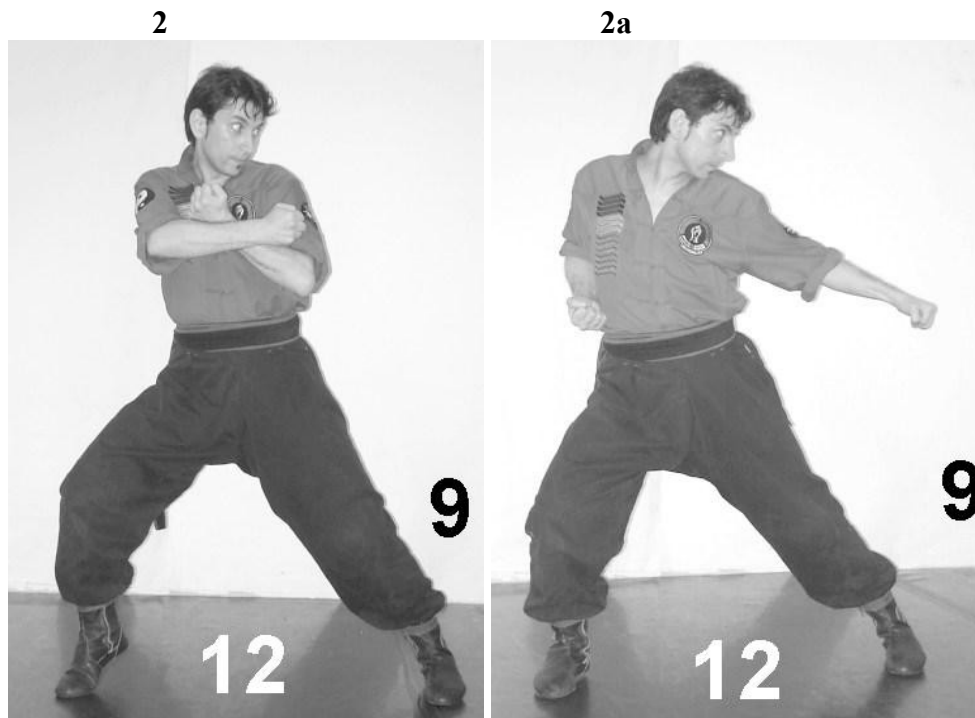


Der rechte Fuß zieht sich ein bisschen zurück und setzt sich direkt wieder in die Stellung "Yetteh-Rato" (Gewichtverteilung 50% zu 50%) ab, während gleichzeitig die Handtechnik "Hotto" [siehe 4. Abschnitt](#) Rechts (Richtung 3 Uhr) eingesetzt wird. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "Hood" (Bilder 1 bis 1e).

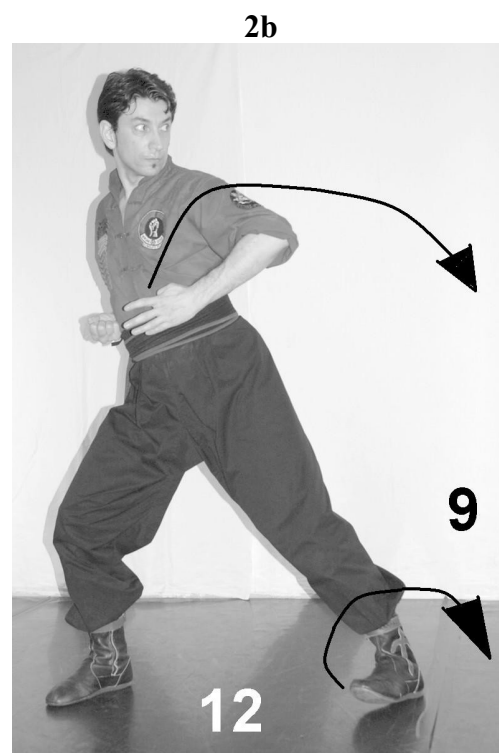


Aus der Stellung "Yetteh-Rato" blickt man als erstes Richtung 9 Uhr und dann wird in die gleiche Richtung die Handtechnik "Taisabaki" Links (die rechte Reaktion zieht sich seitlich auf den Gurt zurück) eingesetzt (Bilder 2, 2a).

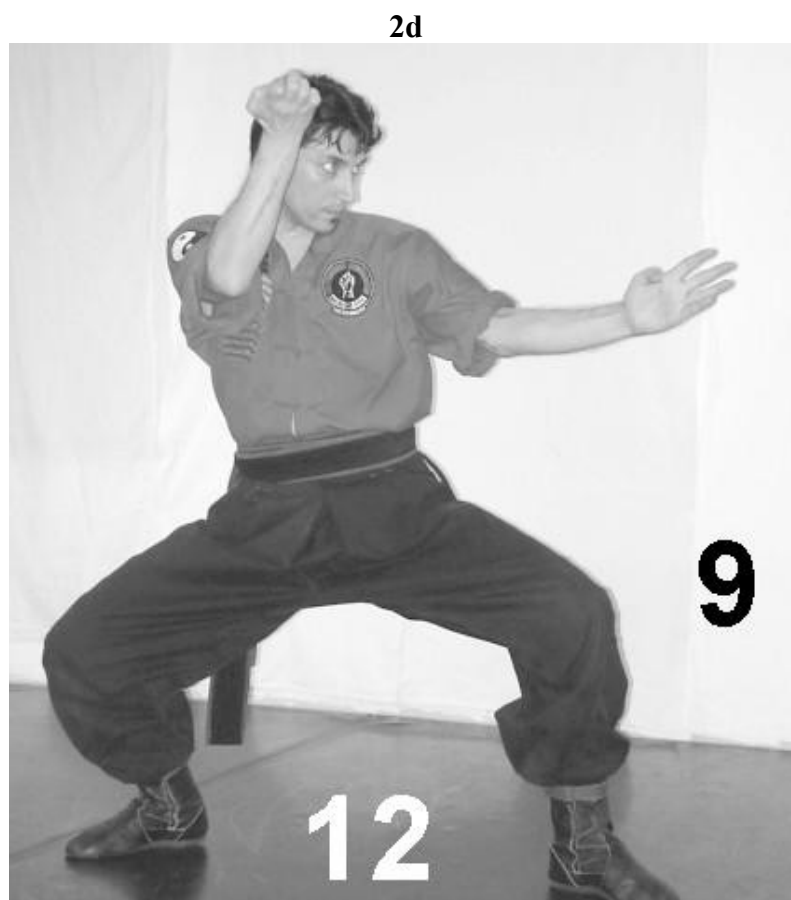
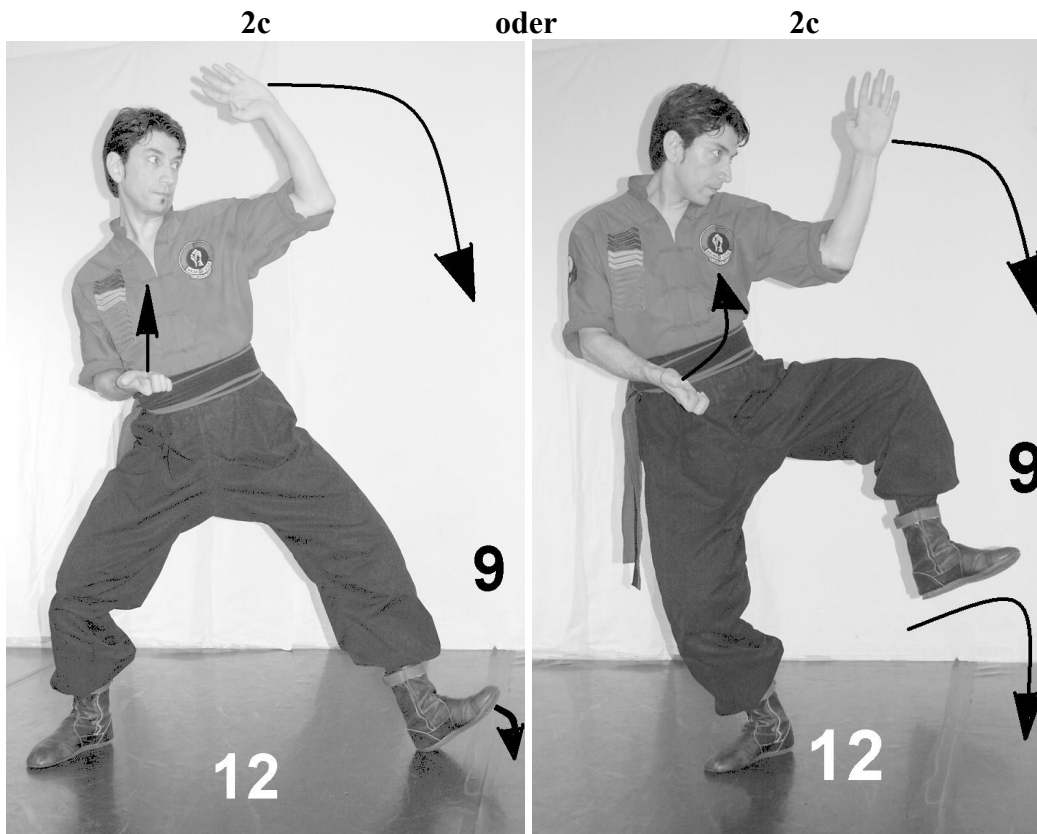
**Achtung:** Die Stellung von "Taisabaki" ist "Yetteh-Rato" und die Gewichtverteilung ist etwa 60% zu 40%.



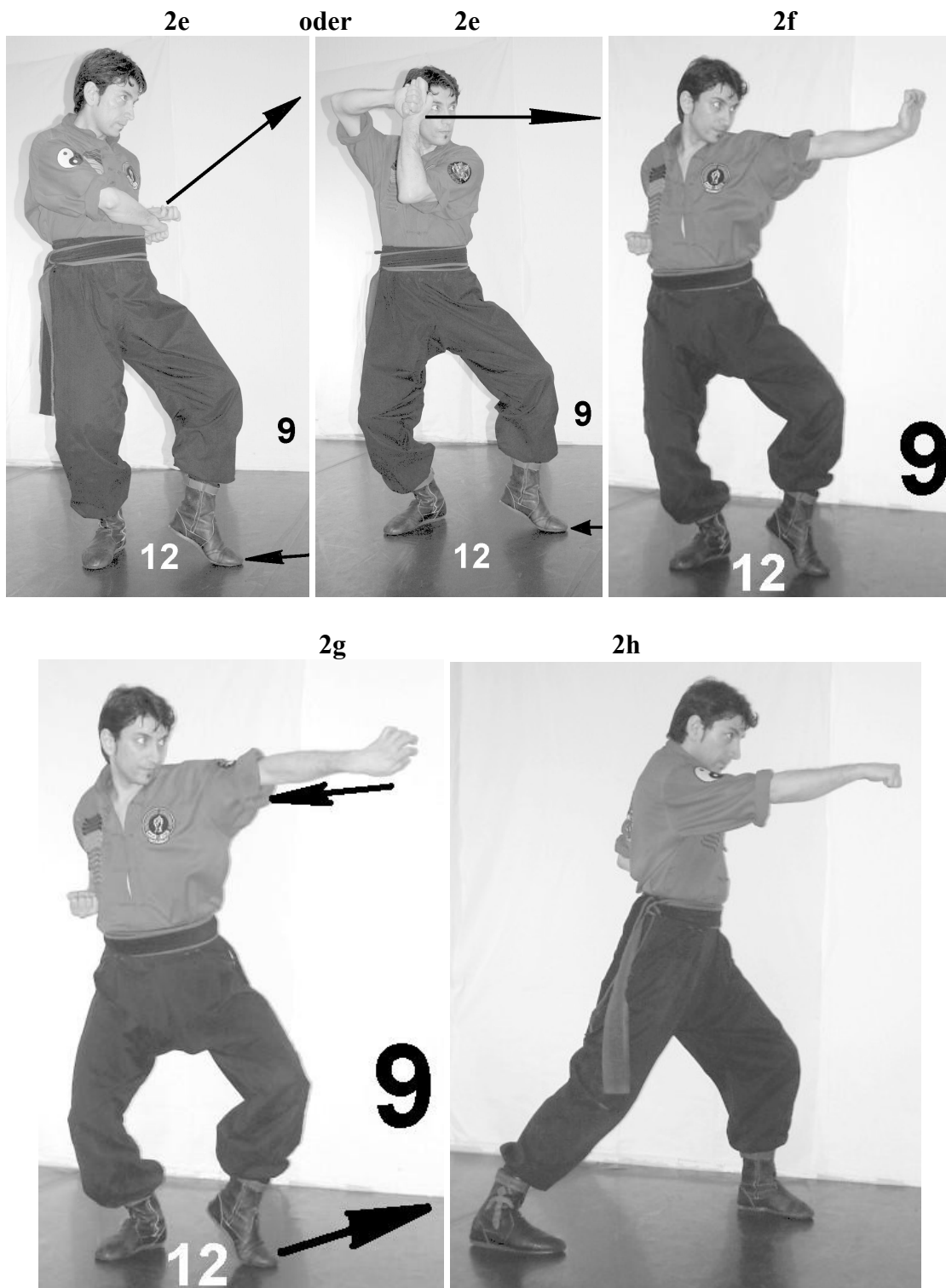
Mit der Drehung des linken Fußes (Richtung 9 Uhr) wechselt man aus der Stellung "Yetteh-Rato" zu "Horaima-Rato" um, während gleichzeitig die Handtechnik "Soyetto" [siehe 4. Abschnitt](#) Links von oben nach unten und "flache Faust" [siehe 4. Abschnitt](#) Rechts (hier als Verteidigung) von unten nach oben durchgeführt werden. Die gleichzeitige Atemtechnik ist "Ehh" (Bilder 2b bis 2d).



**Achtung:** Die Bewegung linkes Fußes ist in beiden Bilder (2c, 2c) korrekt.

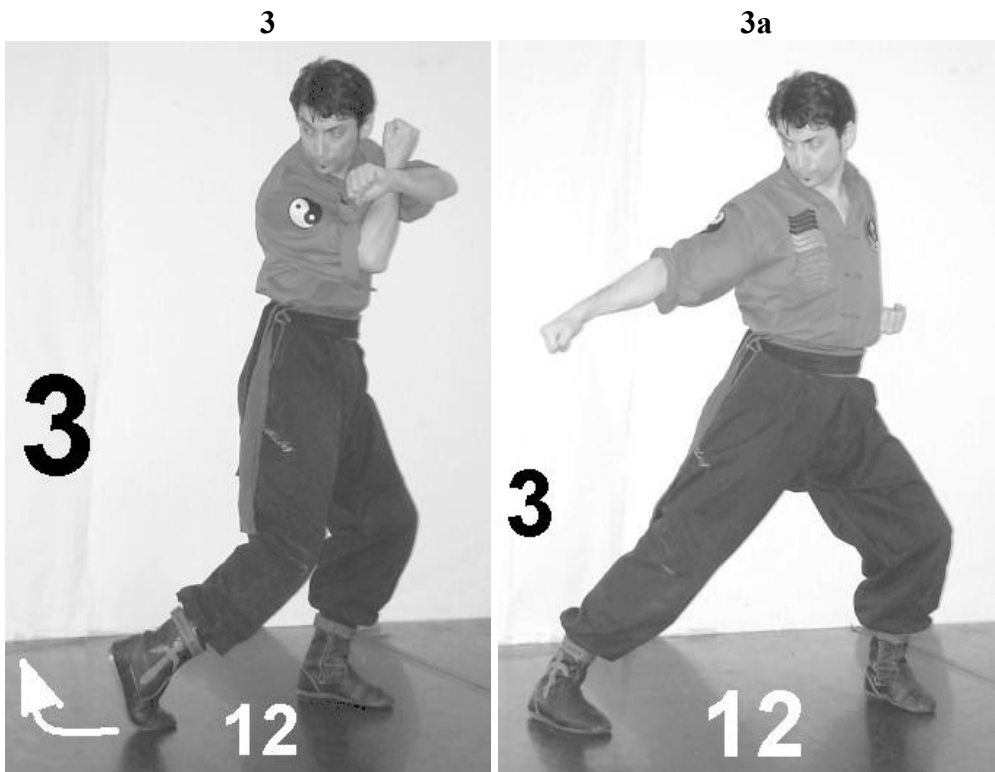


Der linke Fuß zieht sich zum Rechten in die "Katzstellung" zurück und gleichzeitig attackiert die linke "flache Faust" (Richtung 9 Uhr) nach vorne. Der linke Fuß setzt sich in der Stellung "Rato" (Richtung 9 Uhr) ab und gleichzeitig wird die linke "flache Faust", die sich inzwischen umgedreht hat, als Reaktion für "Matto" Rechts (Richtung 9 Uhr) eingesetzt (Bilder 2e bis 2h).

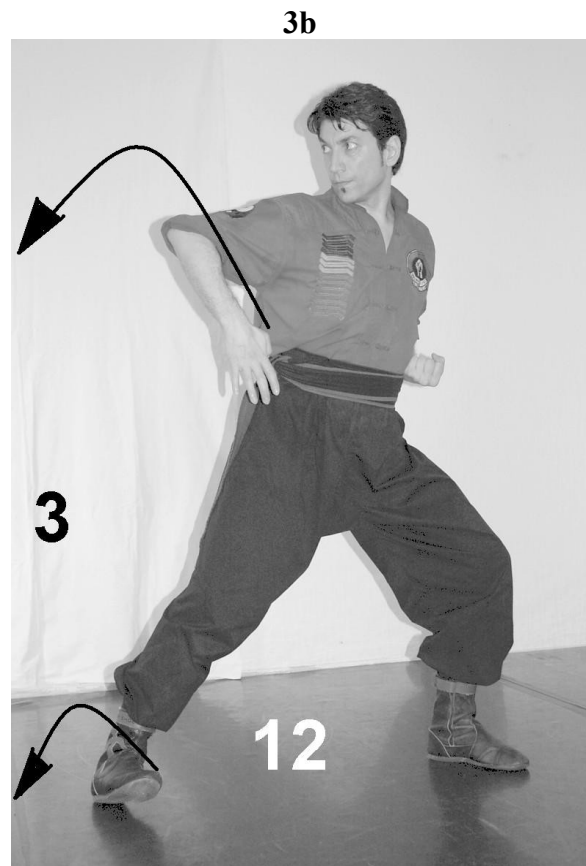


Aus der Stellung "Rato" (Richtung 9 Uhr) wechselt man mit dem rechten Fuß in die Stellung "Yetteh-Rato" und gleichzeitig wird die Handtechnik "Taisabaki" Rechts (die linke Reaktion ist seitlich auf den Gurt) in Richtung 3 Uhr durchgeführt (Bilder 3, 3a).

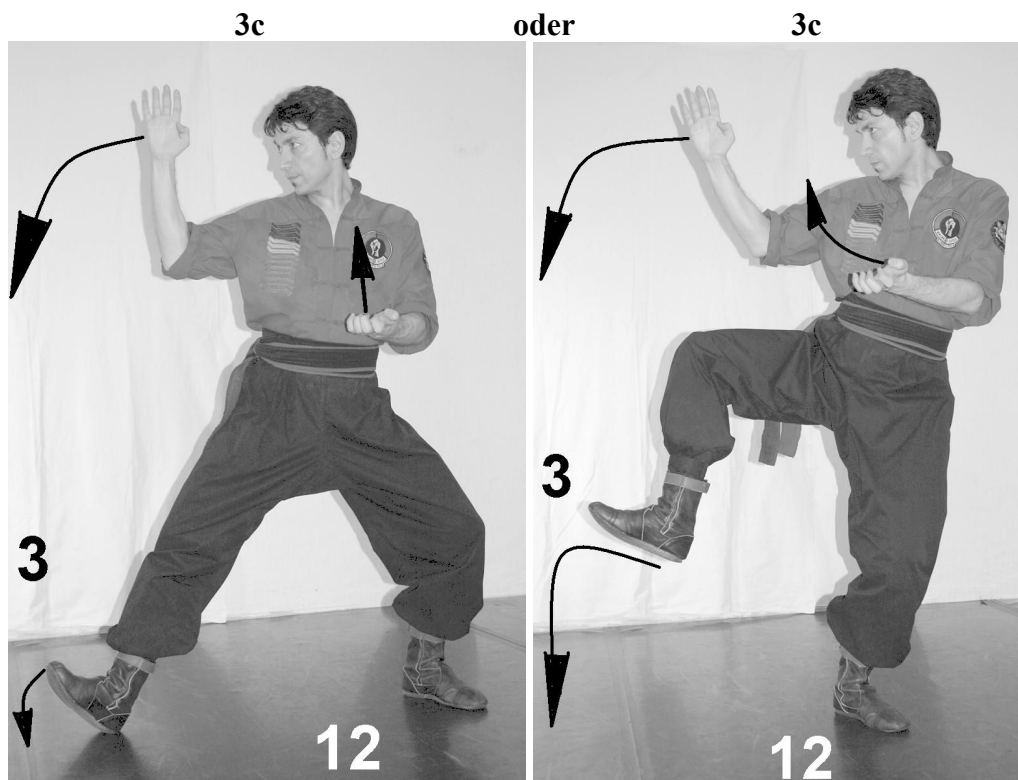
**Achtung:** Die Stellung von "Taisabaki" ist "Yetteh-Rato" und die Gewichtverteilung ist etwa 60% zu 40%.



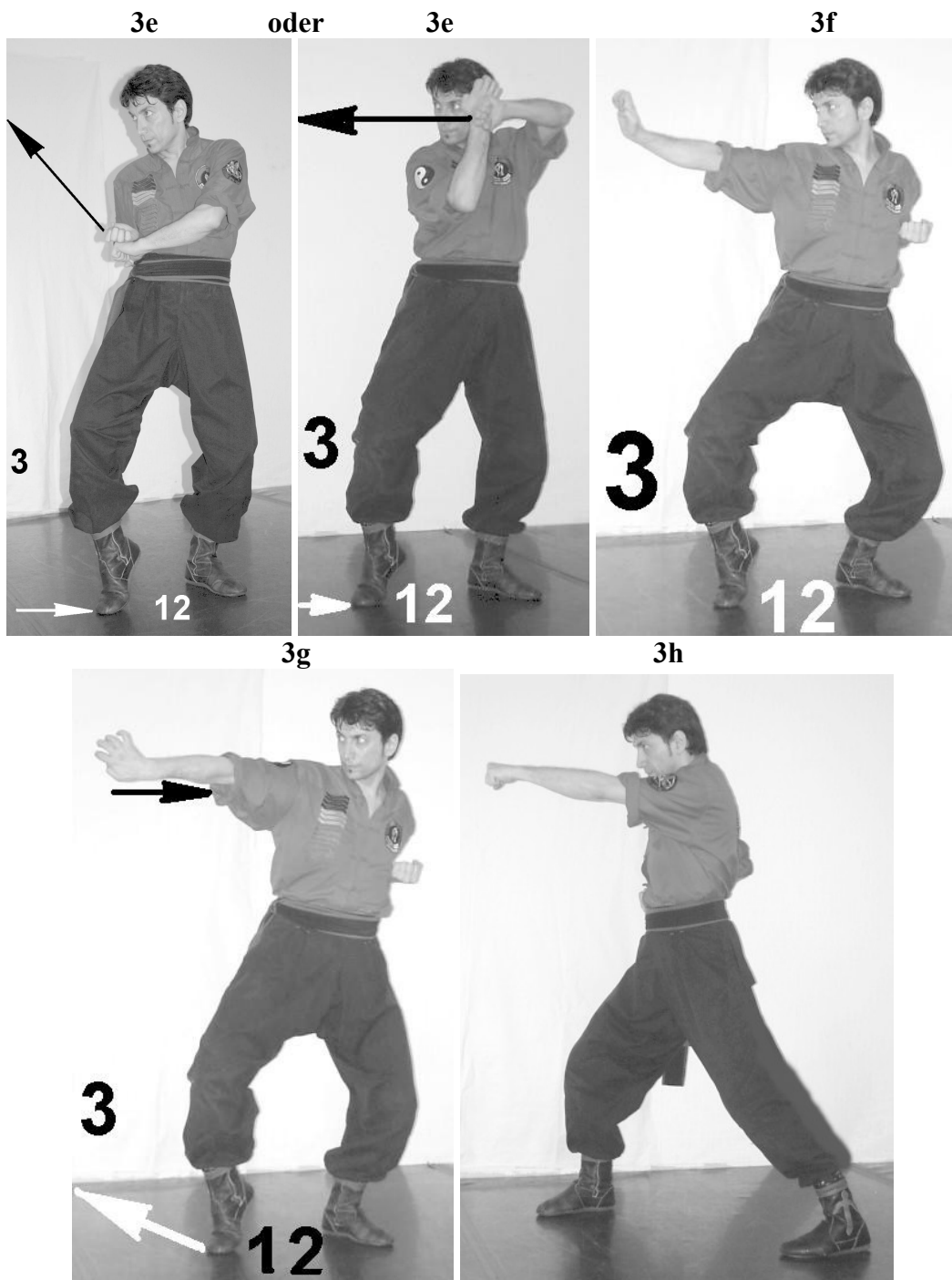
Mit der Drehung des rechten Fußes (Richtung 3 Uhr) wechselt man aus der Stellung "Yetteh-Rato" zu "Horaima-Rato" um, während gleichzeitig die Handtechnik "Soyetto" Rechts von oben nach unten und "flache Faust" Links (hier als Verteidigung) von unten nach oben durchgeführt werden. Die gleichzeitige Atemtechnik ist "Ehh" (Bilder 3b bis 3d).



**Achtung:** Die Bewegung rechtes Fußes ist in beiden Bilder (3c, 3c) korrekt.

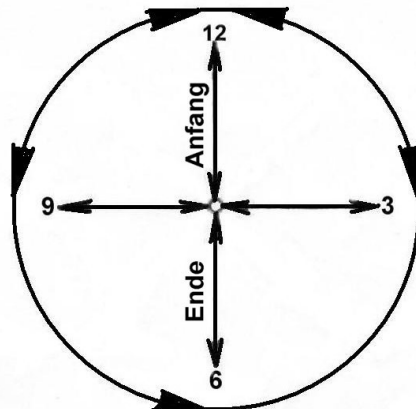


Der rechte Fuß zieht sich zum Linken in die “Katzstellung“ zurück und gleichzeitig attackiert die rechte “flache Faust“ (Richtung 3 Uhr) nach vorne. Der rechte Fuß setzt sich in der Stellung “Rato“ (Richtung 3 Uhr) ab und gleichzeitig wird die rechte “flache Faust“, die sich inzwischen umgedreht hat, als Reaktion für “Matto“ Links (Richtung 3 Uhr) eingesetzt (Bilder 3e bis 3h).



**Der Fünfte Abschnitt "Hid":**

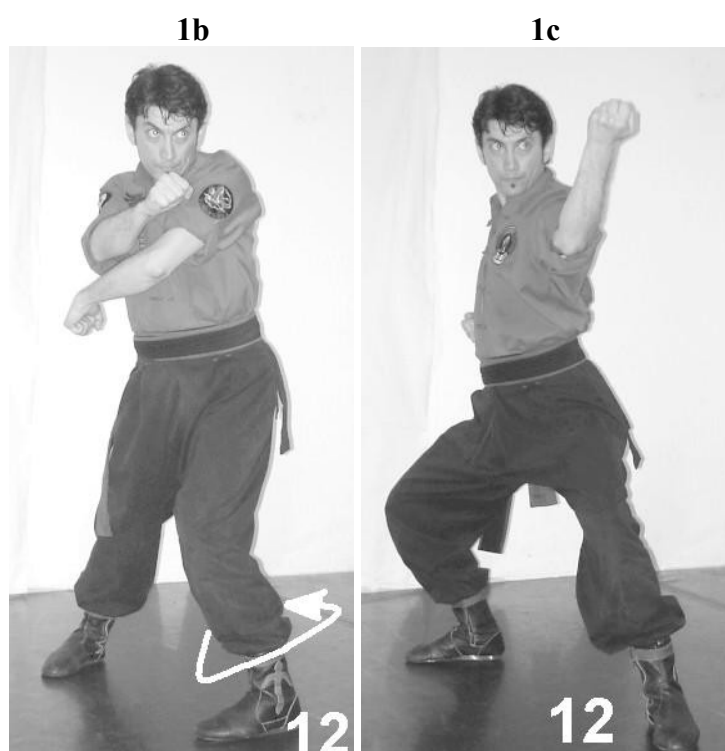
Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 12 Uhr (Nord) an, und endet in der Richtung 6 Uhr (Süd).



Aus der Stellung "Rato" (Richtung 3 Uhr) bewegt sich der linke Fuß zum Rechten nach vorne in die "Katzenstellung" mit der Handhaltung "Gado Atado" [siehe 4. Abschnitt](#) und gleich weiter in die Stellung "unklassische Rato" (Richtung 12 Uhr), während beide Hände von der rechten Seite des Körpers (Gado Atado) die Handtechnik "Do-Matto" [siehe 4. Abschnitt](#) (Richtung 12 Uhr) durchführen (Bilder 1, 1a).



Aus der Stellung "unklassische Rato" werden die Füße in die Stellung "Horaima-Rato" (Richtung 12 Uhr) gedreht, während man die Verteidigungstechnik "Oranto" [siehe 4. Abschnitt](#) Links (Richtung 12 Uhr) einsetzt (Bilder 1b, 1c).





Der linke Fuß zieht sich wieder in die "Katzenstellung" zurück, während erst "Orato" Rechts und dann "Matto" Links in Richtung 3 Uhr eingesetzt werden. Unmittelbar danach bewegt sich der linke Fuß wieder in die Stellung "Horaima-Rato" (Richtung 12 Uhr) und gleichzeitig wird "Matto" Links und eine Handtechnik als "Dom-Ma" Rechts bzw. eine senkrechte Deckung auf der Seite des Kopfes ausgeführt. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "Hid" (Bilder 1d bis 1h).

1d



1e



1f



1g



1h



Aus der Stellung "Horaima-Rato" wird die Kicktechnik "Horaima-Keytto" Rechts (Richtung 12 Uhr) durchgeführt. Gleichzeitig wird die rechte Faust unter dem rechten Oberschenkel positioniert (zum Schützen des Unterleibs) und die Verteidigungstechnik "Orato" Links wird nach vorne durchgeführt. Nach dem zurückziehen der rechten Kicktechnik hält man das rechte Knie in Richtung 12 Uhr oben (die Stellung "Tu-Ma-Rato"), während die Handtechnik "Orato" Rechts in der gleiche Richtung eingesetzt wird. Dann wird der rechte Fuß in der Stellung "Rato" abgesetzt, gleichzeitig wird eine "Matto" Links ausgeführt. Anschließend wird "Chinno von Ata-Do" eingesetzt (Bilder 2 bis 2c).

2



2a



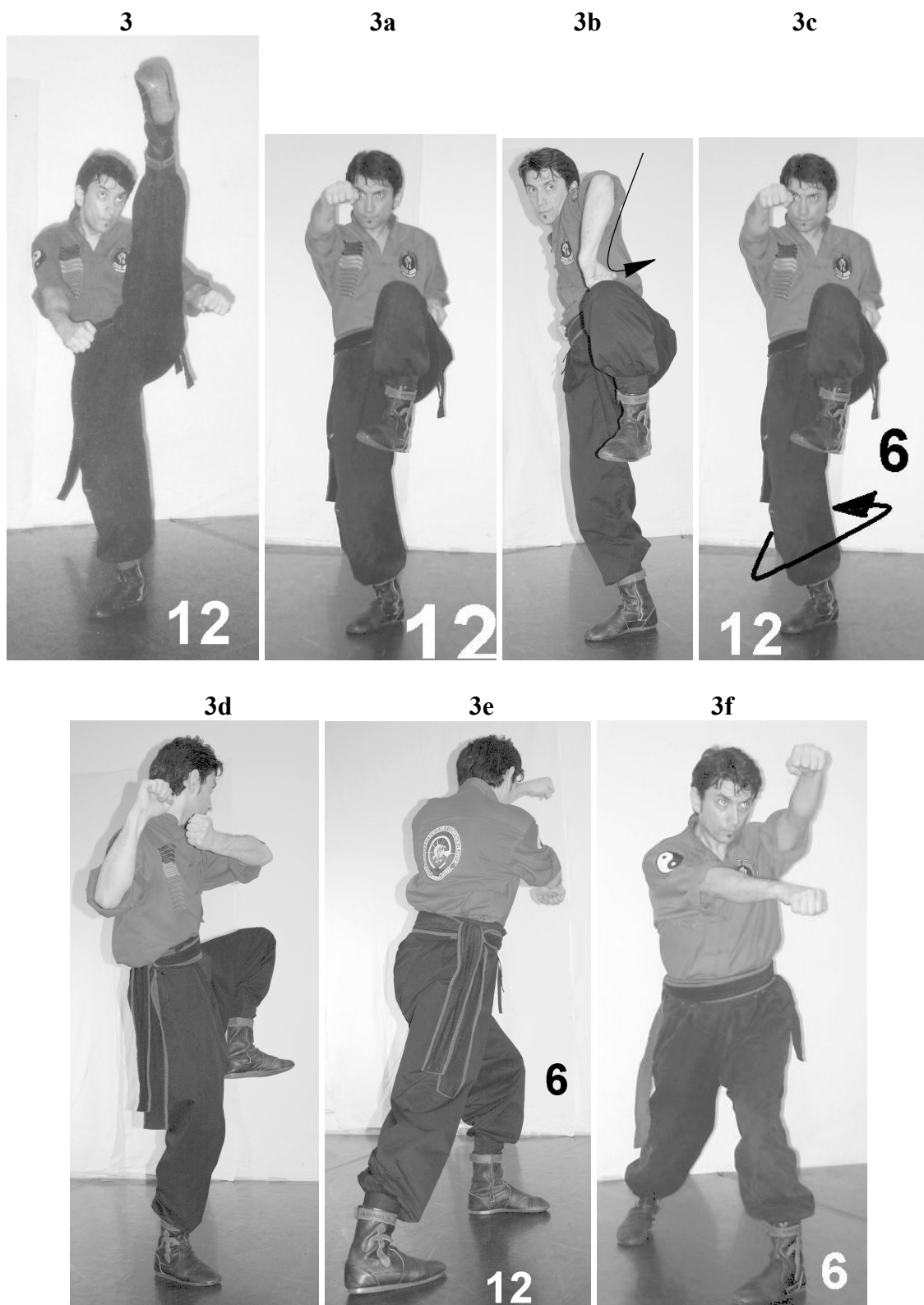
2b



2c

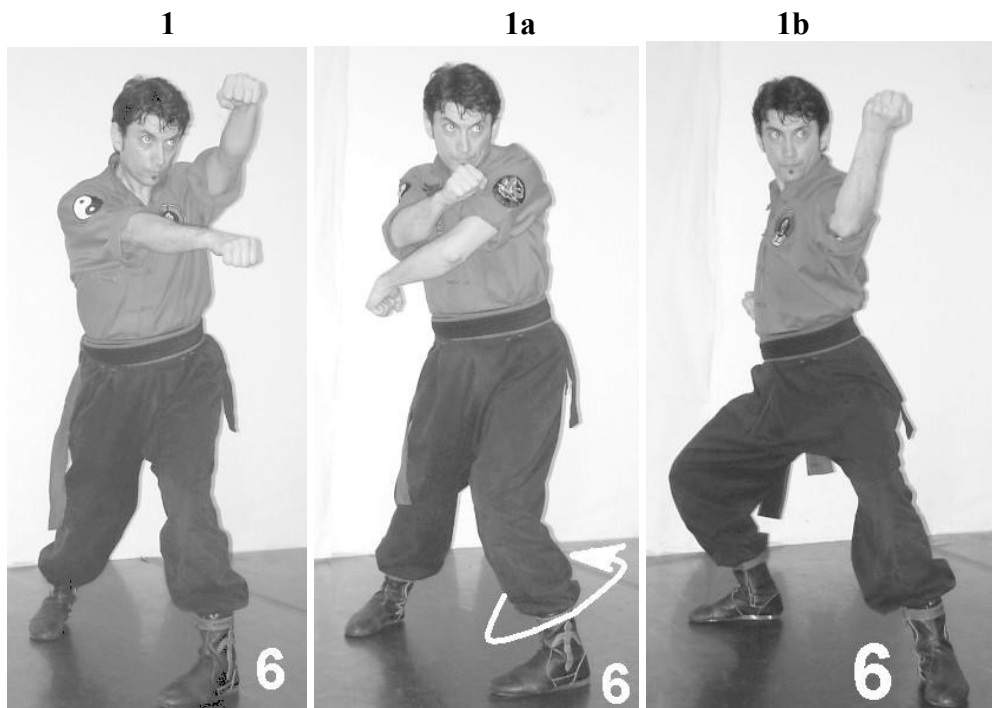


Aus der Stellung "Rato" wird die Kicktechnik "Keytto" Links (Richtung 12 Uhr) durchgeführt. Nach dem zurückziehen der linken Kicktechnik hält man das linke Knie in Richtung 12 Uhr oben (die Stellung "Tu-Ma-Rato"), während erst die Handtechnik "Matto" Rechts, dann die Handtechnik "Orato" Links und anschließend noch eine "Matto" Rechts in der gleichen Richtung eingesetzt werden. Dann dreht man sich auf dem rechten Bein nach Links um 180° (Richtung 6 Uhr) und setzt den linken Fuß in der Stellung "unklassische Rato" ab, während die Technik "Do-Matto" durchgeführt wird (Bilder 3 bis 3f).

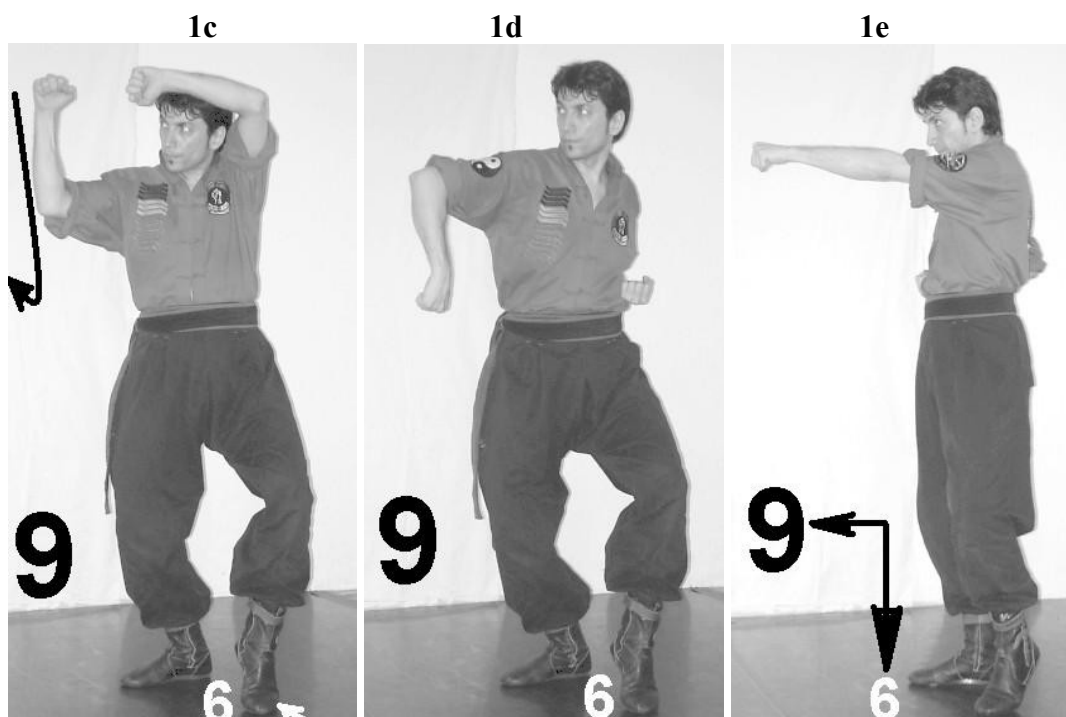


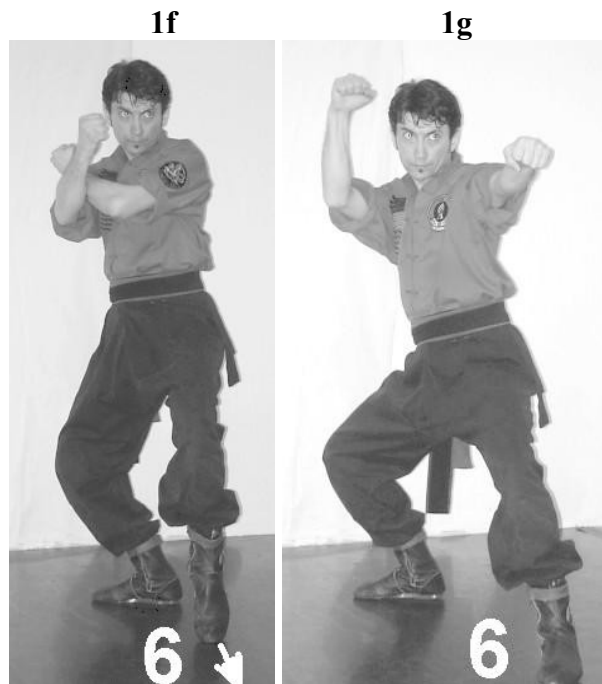
**Achtung:** Ab jetzt werden exakt die gleichen Techniken des kompletten Ablaufs (fünfte Abschnitt "Hid") in Richtung 6 Uhr durchgeführt.

Aus der Stellung "unklassische Rato" werden die FüÙe in die Stellung "Horaima-Rato" (Richtung 6 Uhr) gedreht, während man die Verteidigungstechnik "Oranto" Links (Richtung 6 Uhr) einsetzt (Bilder 1, 1b).

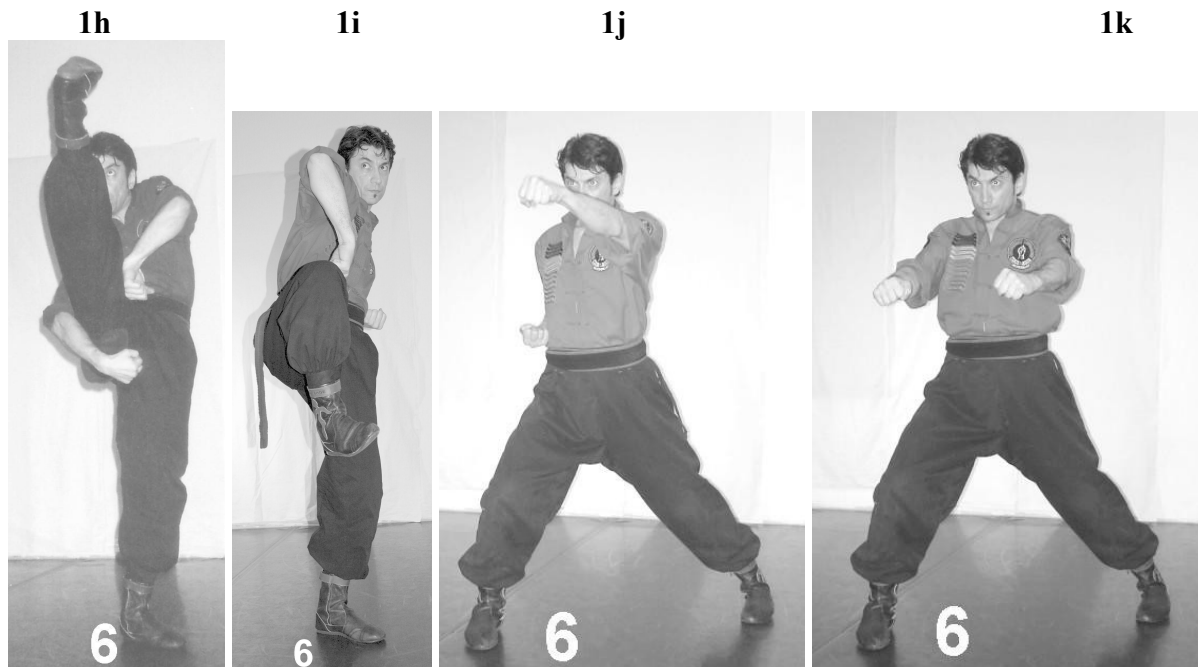


Der linke Fuß zieht sich wieder in die "Katzensstellung" zurück, während erst "Orato" Rechts und dann "Matto" Links in Richtung 9 Uhr eingesetzt werden. Unmittelbar danach bewegt sich der linke Fuß wieder in die Stellung "Horaima-Rato" (Richtung 6 Uhr) und gleichzeitig wird "Matto" Links und eine Handtechnik als "Dom-Ma" Rechts bzw. eine senkrechte Deckung auf der Seite des Kopfes ausgeführt. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "Hid" (Bilder 1c bis 1g).



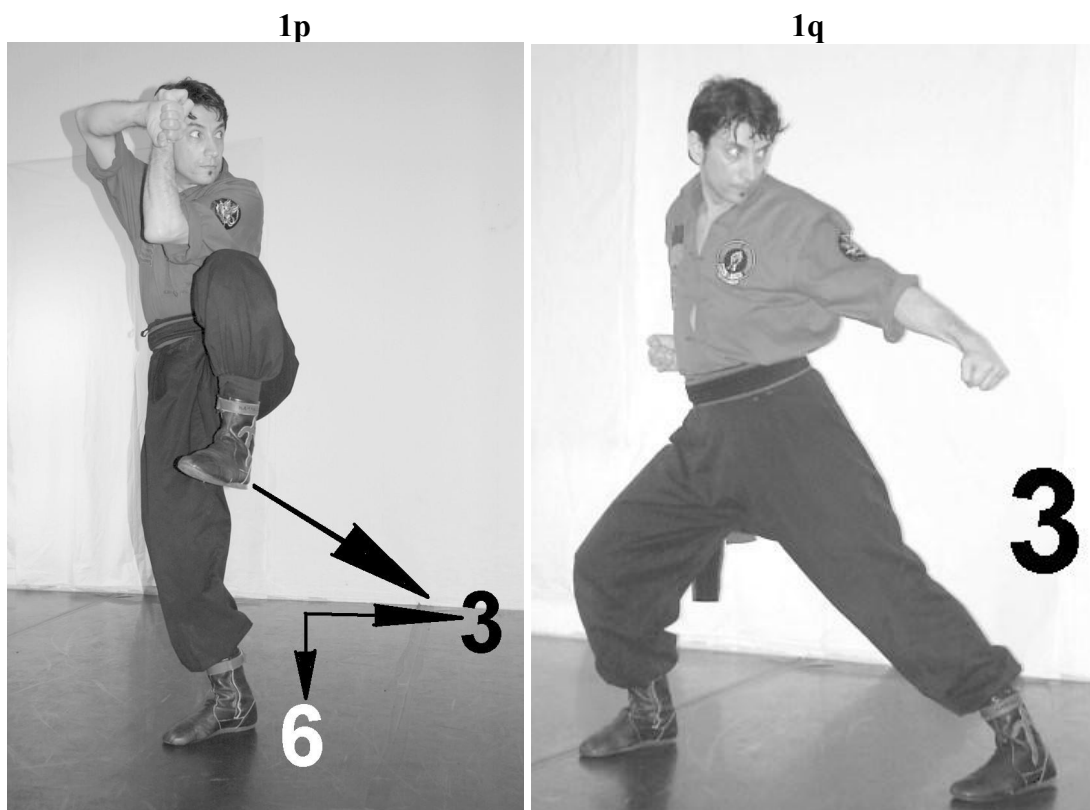
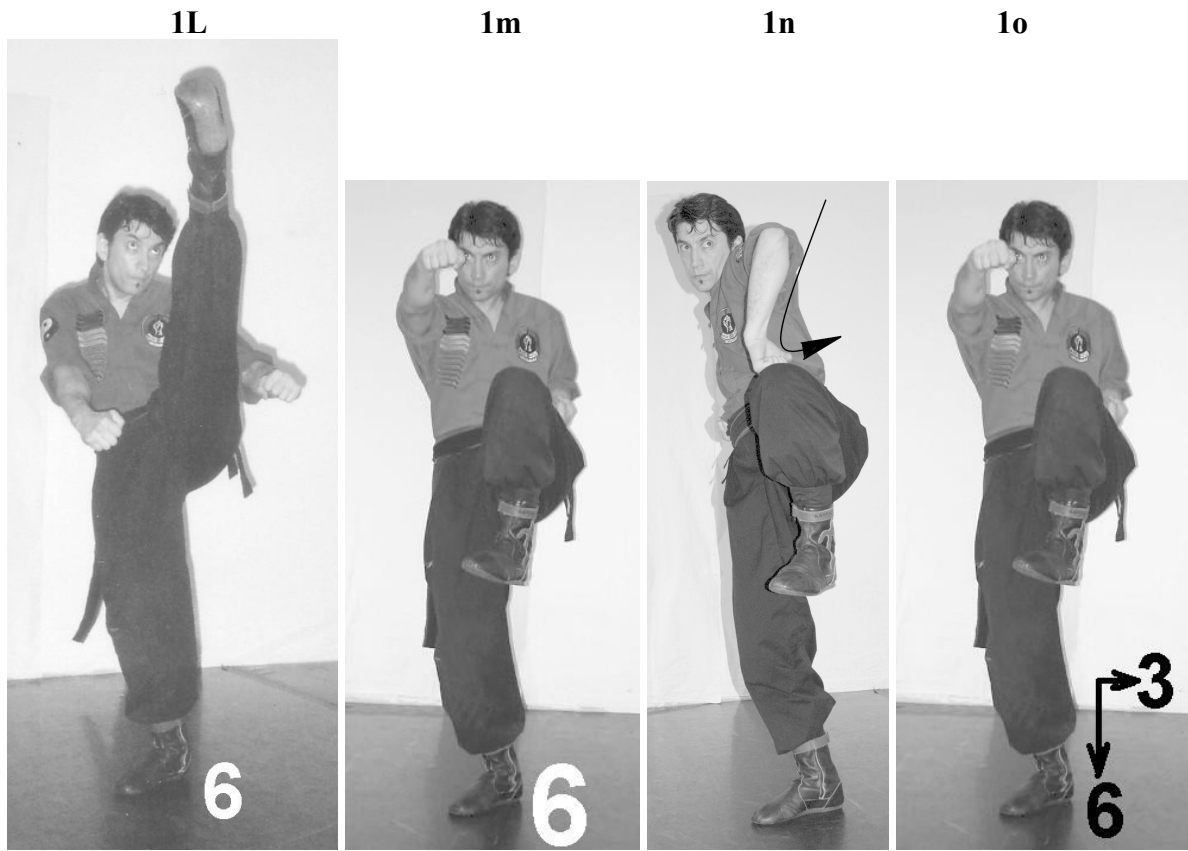


Aus der Stellung "Horaima-Rato" wird die Kicktechnik "Horaima-Keytto" Rechts (Richtung 6 Uhr) durchgeführt. Gleichzeitig wird die rechte Faust unter dem rechten Oberschenkel positioniert (zum Schützen des Unterleibs) und die Verteidigungstechnik "Orato" Links wird nach vorne durchgeführt. Nach dem zurückziehen der rechten Kicktechnik hält man das rechte Knie in Richtung 6 Uhr oben (die Stellung "Tu-Ma-Rato"), während die Handtechnik "Orato" Rechts in der gleiche Richtung eingesetzt wird. Dann wird der rechte Fuß in der Stellung "Rato" abgesetzt, gleichzeitig wird eine "Matto" Links ausgeführt. Anschließend wird "Chinno von Ata-Do" eingesetzt (Bilder 1h bis 1k).



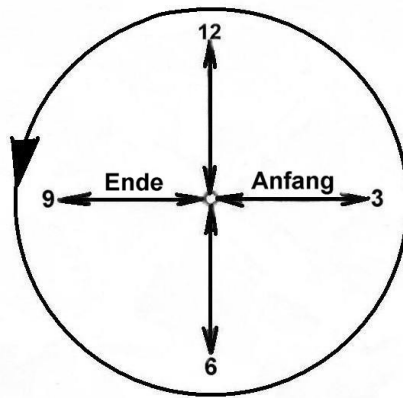
Aus der Stellung "Rato" wird die Kicktechnik "Keytto" Links (Richtung 6 Uhr) durchgeführt. Nach dem zurückziehen der linken Kicktechnik hält man das linke Knie in Richtung 6 Uhr oben (die Stellung "Tu-Ma-Rato"), während erst die Handtechnik "Matto" Rechts, dann die Handtechnik "Orato" Links und anschließend noch eine "Matto" Rechts in der gleichen Richtung eingesetzt werden.

Aus der Stellung "Tu-Ma-Rato" (gesamtes Körpergewicht auf rechtes Bein) schaut man erst in Richtung 3 Uhr und dann setzt sich der linke Fuß mit der Durchführung einer "Taisabaki" Links (die Reaktion auf dem Gurt) in der Stellung "Yetteh-Rato" (Richtung 3 Uhr) ab (Bilder 1L bis 1q).

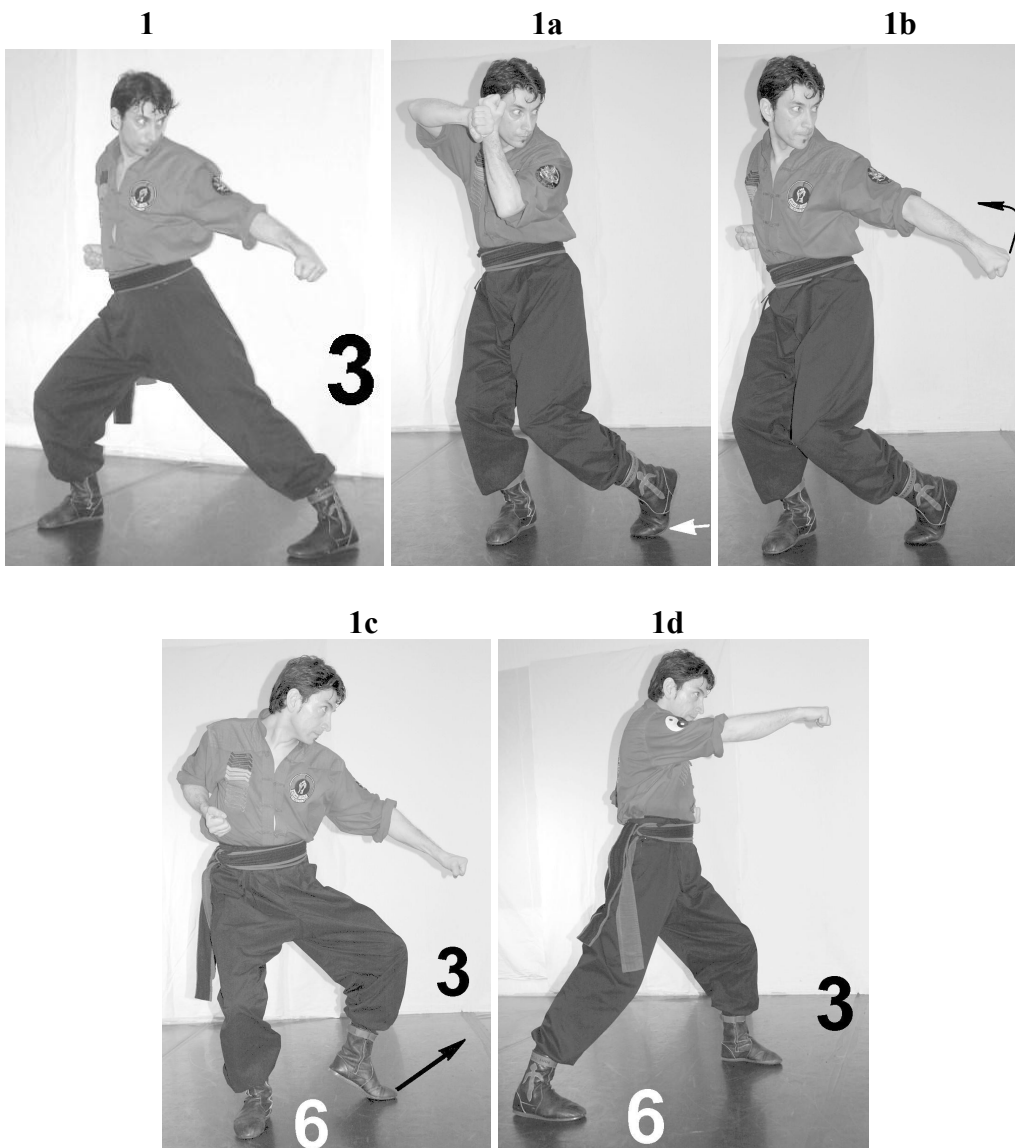


## Der Sechste Abschnitt "Taisabaki-Unten":

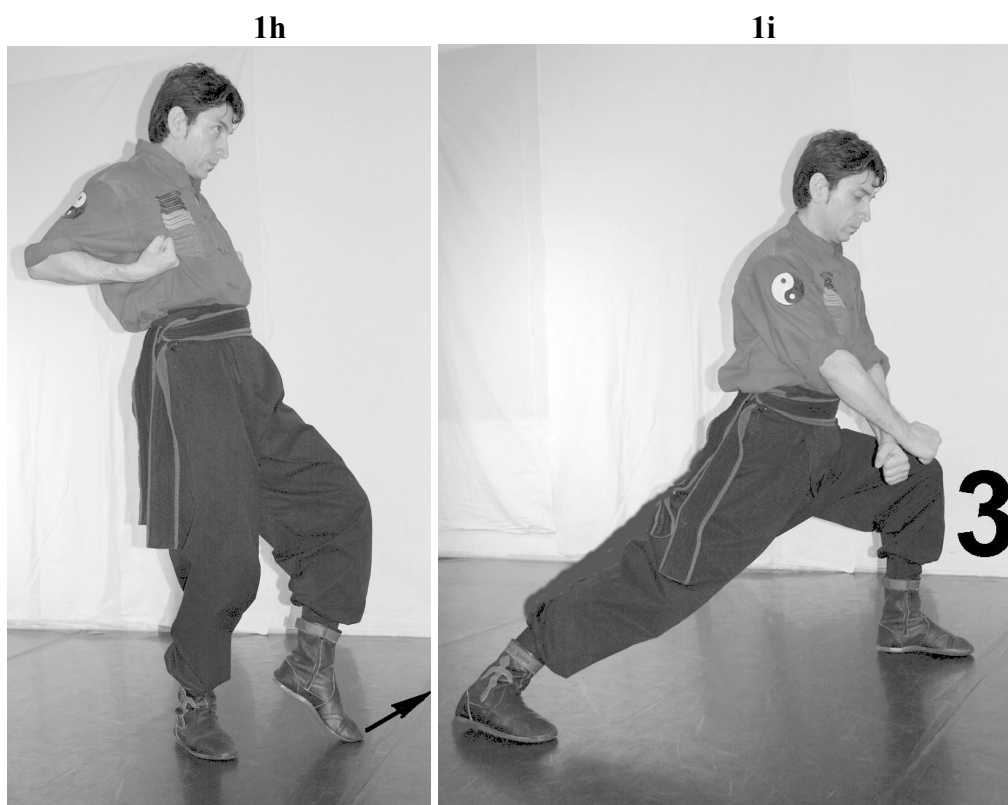
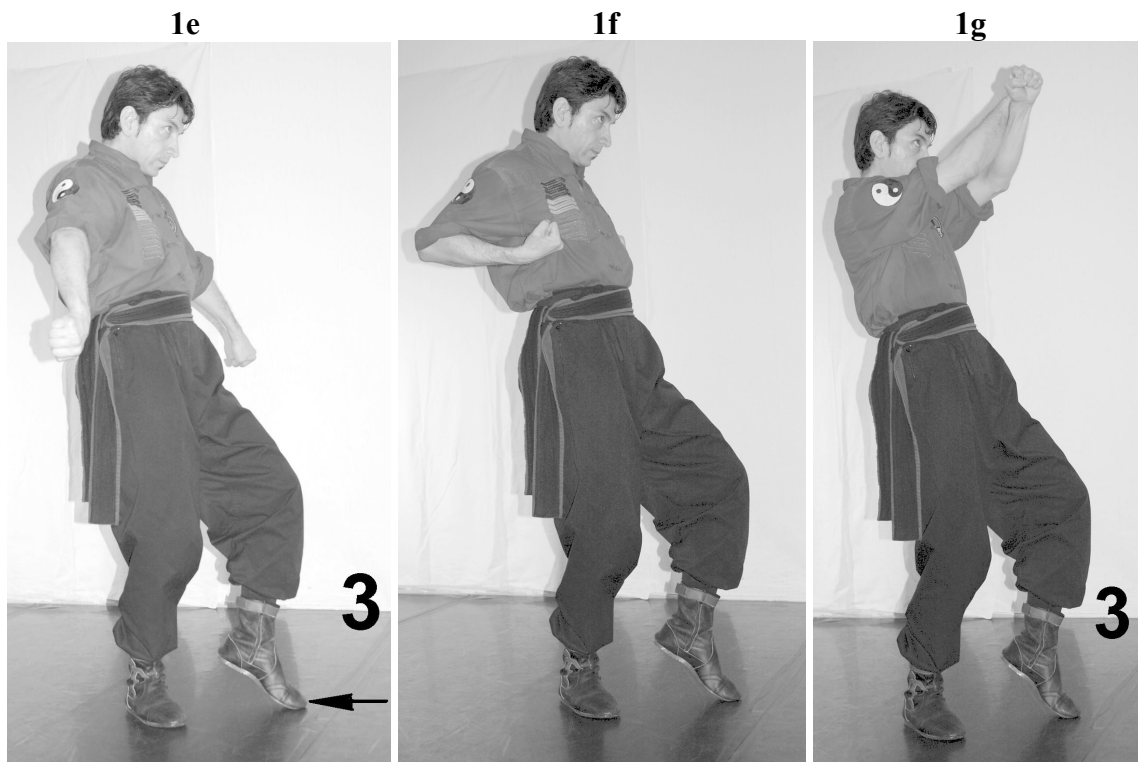
Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 3 Uhr (**Ost**) an, und endet in der Richtung 9 Uhr (**west**).



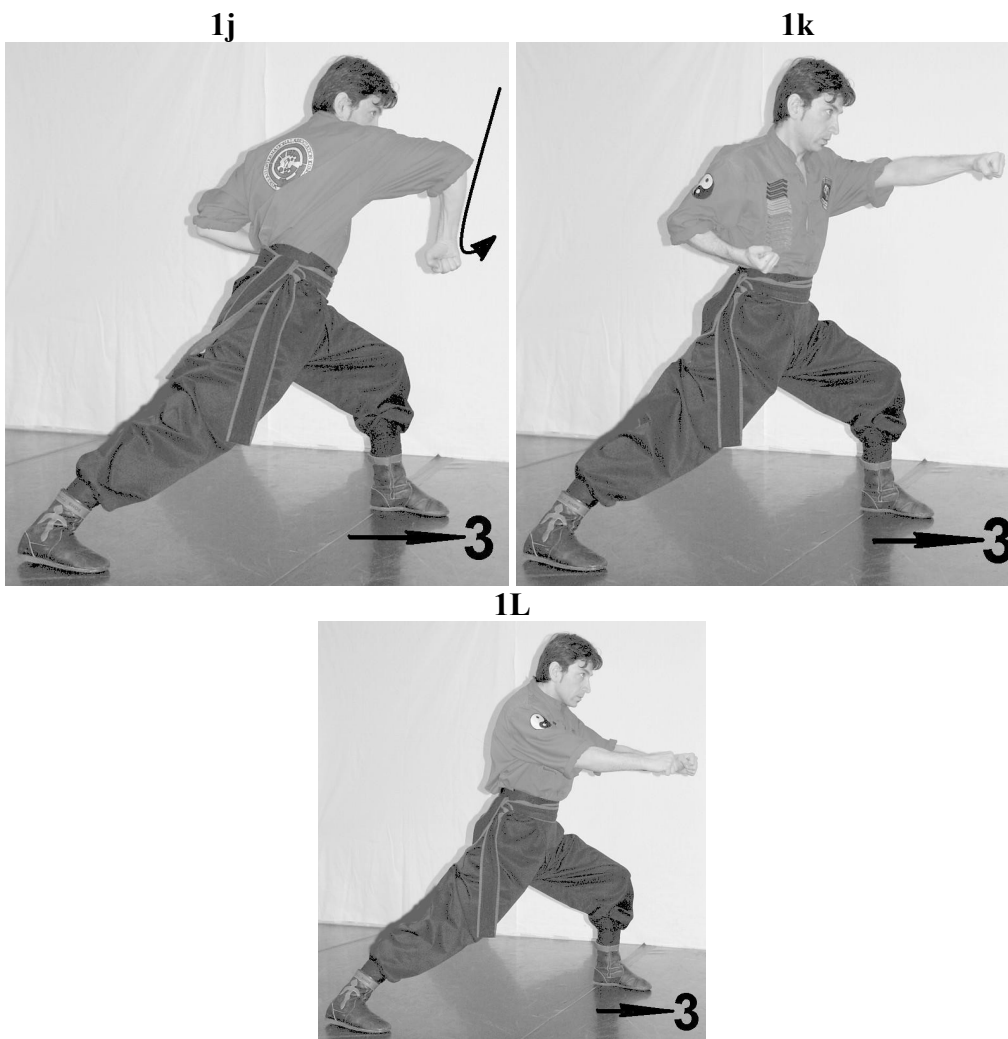
Nach der Durchführung der Verteidigungstechnik "Wei-Sah" [siehe 4. Abschnitt](#) Links (Richtung 3 Uhr) setzt man mit der Handtechnik "Matto" Rechts in der Stellung "Rato" in Richtung 3 Uhr ab (Abb. 1 bis 1d). **Achtung:** Hier kann die Verteidigungstechnik "Wei-Sah" sowohl mit linker Reaktion als auch ohne linke Reaktion durchgeführt werden.



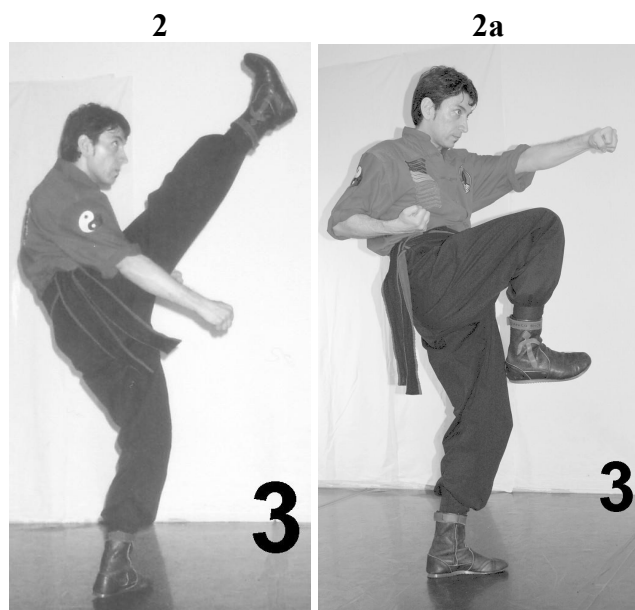
Der vordere Fuß (linker Fuß) zieht sich zurück, während die Verteidigung **“Kreuztechnik“** [siehe 4. Abschnitt](#) von unten nach oben (der Oberkörper zieht sich bisschen zurück) durchgeführt wird. Unmittelbar danach setzt sich der linke Fuß in der Stellung **“Große Rato“** [siehe 3. Abschnitt](#) (Richtung 3 Uhr) ab, während die Verteidigung **“Kreuztechnik“** von oben nach unten (der Oberkörper ist senkrecht) eingesetzt wird. Dann werden hintereinander eine rechte **“Orato“**, linke **“Matto“** und anschließend **“Chinno von Ata-Do“** durchgeführt (Bilder 1e bis 1l).

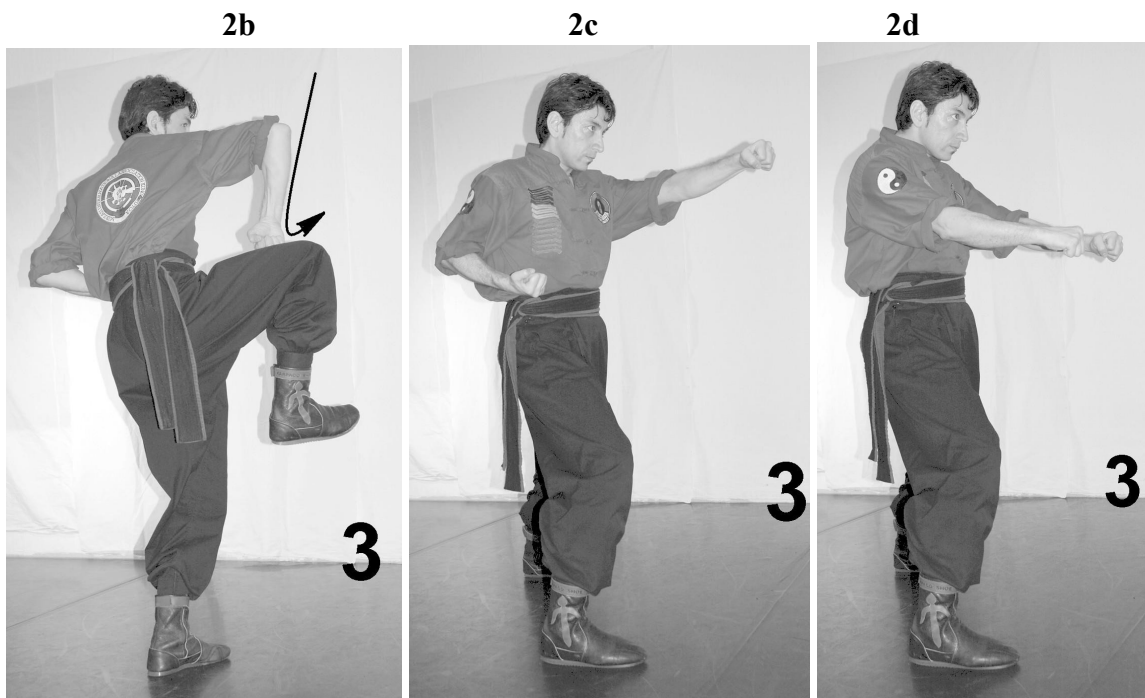






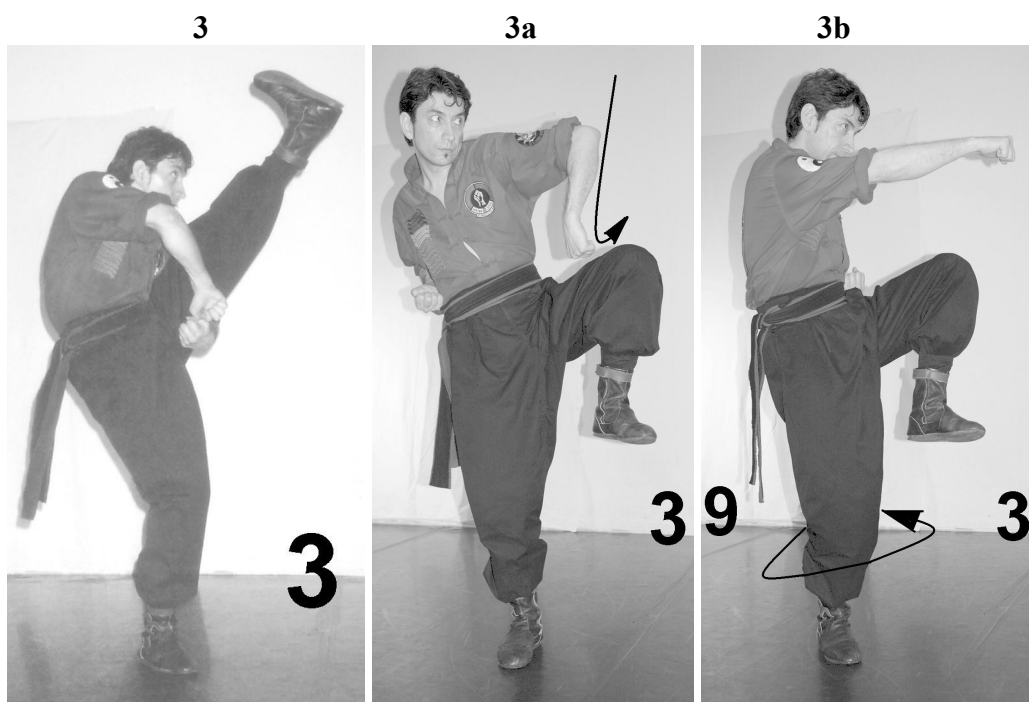
Aus der Stellung "große Rato" wird die Kicktechnik "Keytto" Rechts (Richtung 3 Uhr) durchgeführt. Nach dem zurückziehen der rechten Kicktechnik hält man das rechte Knie in Richtung 3 Uhr oben (die Stellung "Tu-Ma-Rato"), während erst eine linke "Matto", und dann rechte "Orato" eingesetzt werden. Dann setzt sich der rechte Fuß mit einer "Matto" Links in der gleiche Richtung im "Rato" ab. Anschließend wird "Chinno von Ata-Do" durchgeführt (Bilder 2 bis 2d).

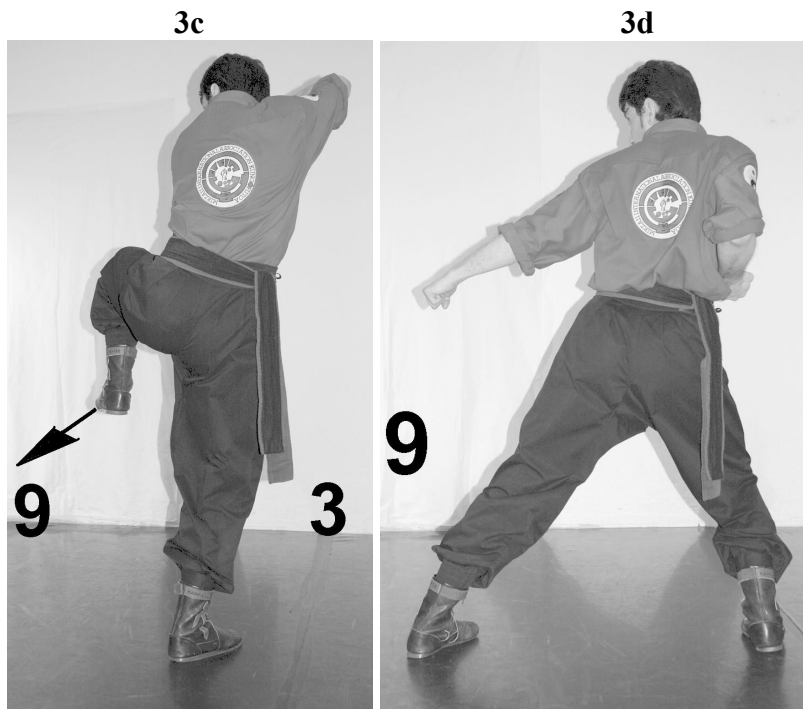




Aus der Stellung "Rato" wird eine Kicktechnik "Horaima-Keytto" Links (Richtung 3 Uhr) durchgeführt. Gleichzeitig wird die linke Faust unter dem linken Oberschenkel positioniert (zum Schützen des Unterleibs) und die Verteidigungstechnik "Orato" Rechts nach vorne durchgeführt. Nach dem zurückziehen der linken Kicktechnik hält man das linke Knie in Richtung 3 Uhr oben (die Stellung "Tu-Ma-Rato"), während die Handtechnik "Orato" Links und dann "Matto" Rechts in der gleichen Richtung eingesetzt werden. Dann dreht man sich um 180° und setzt mit dem linken Fuß in der Stellung "Yetteh-Rato" ab, und führt eine "Taisabaki" Links durch (Richtung 9 Uhr). Gleichzeitig schreitet man bei der Durchführung dieser Technik "**Hai-Ma**" (Bilder 3 bis 3d).

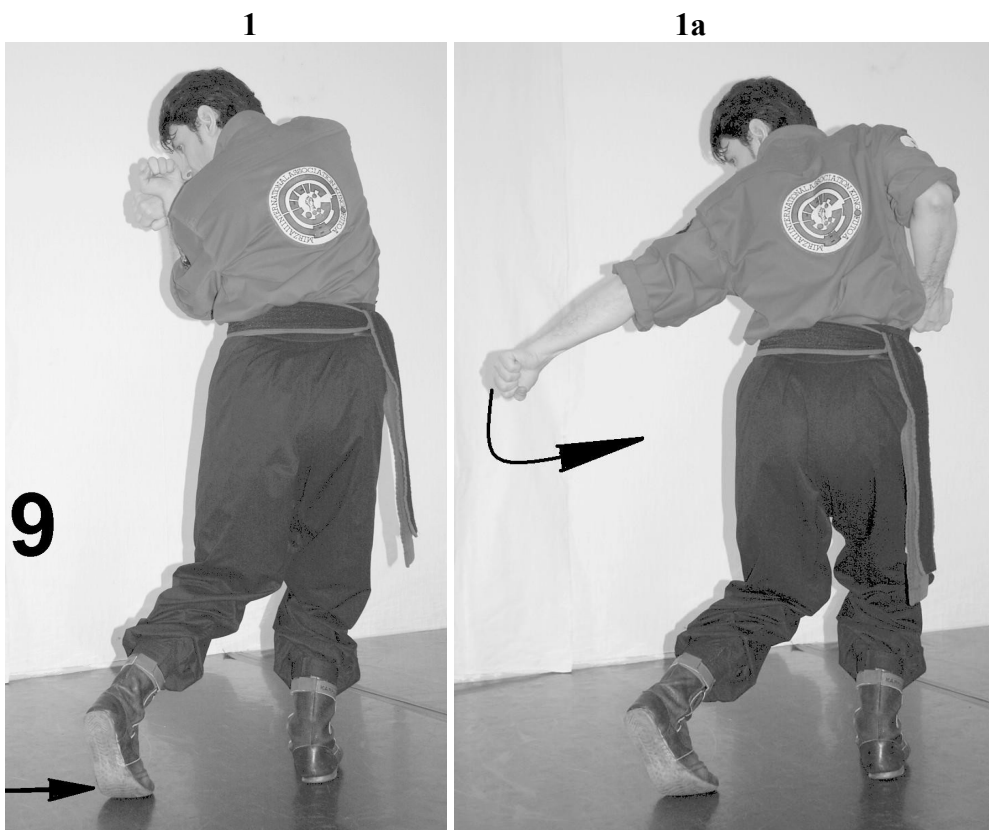
**Achtung:** Der Ausdruck "Hai-Ma" bei der Durchführung der Technik "Taisabaki" hat nicht mit der Handtechnik "Hai-Ma" zu tun.

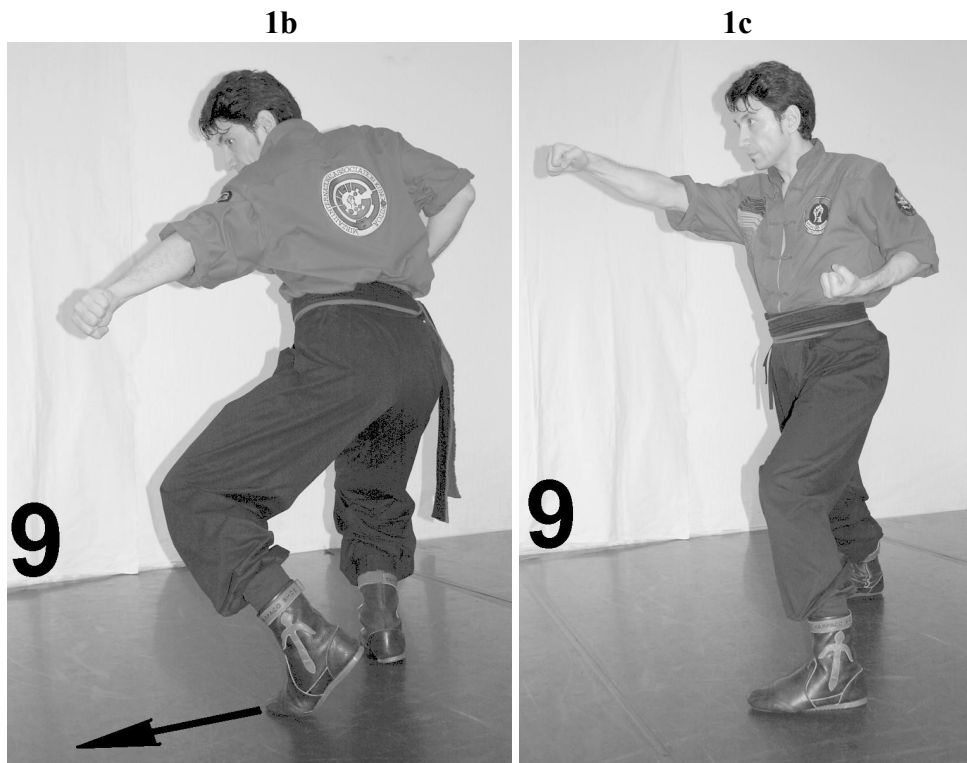




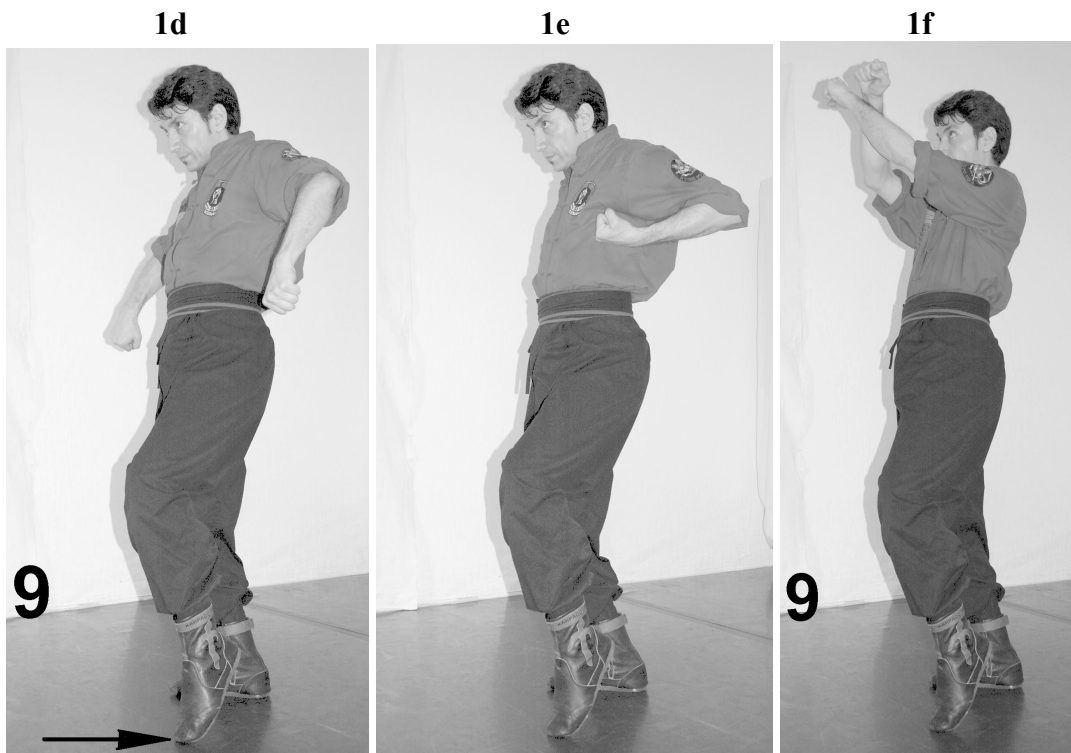
**Achtung:** Ab jetzt werden exakt die gleichen Techniken des kompletten Ablaufs (sechste Abschnitt "Taisabaki-Unten") in Richtung 9 Uhr durchgeführt.

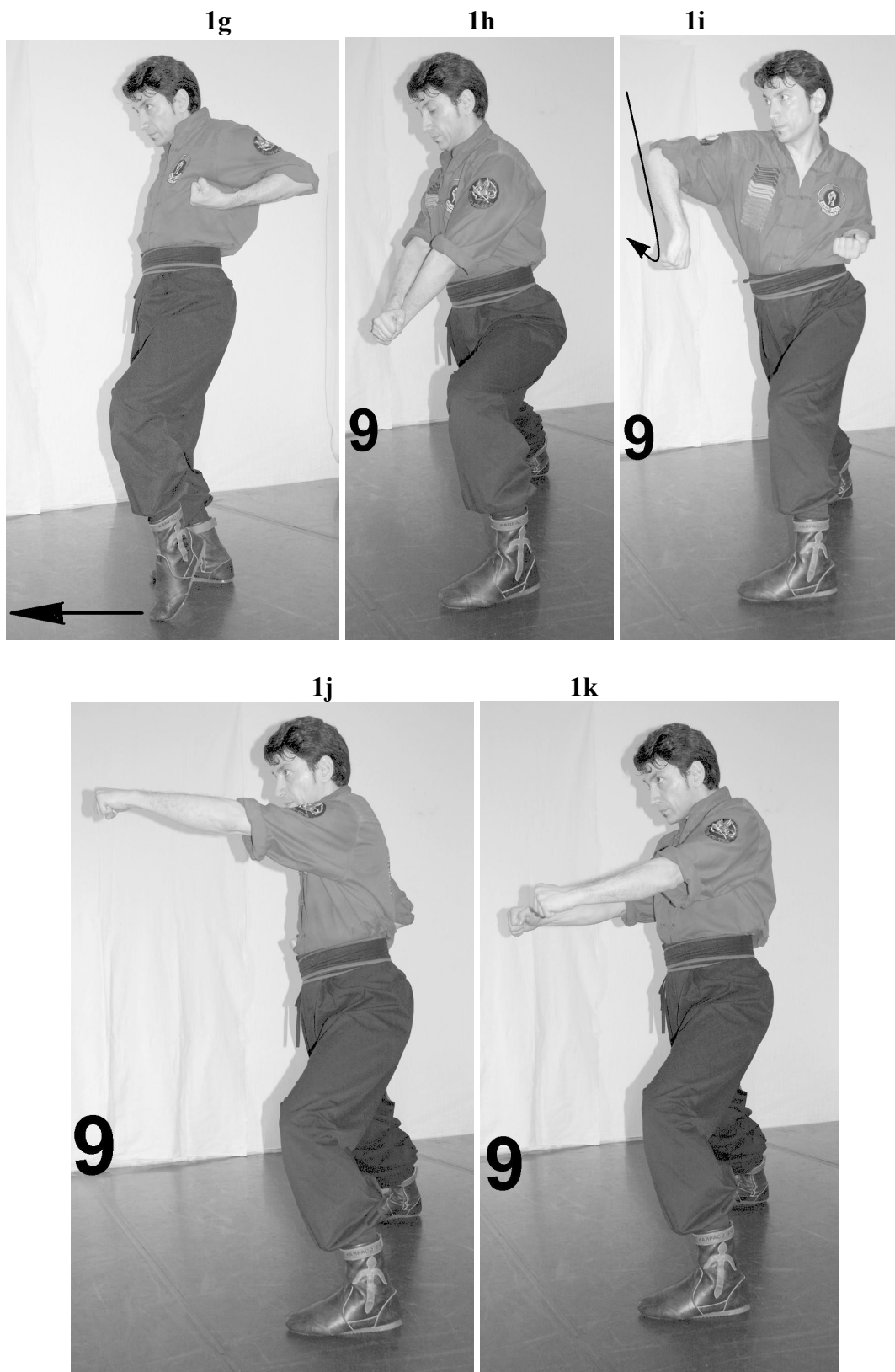
Nach der Durchführung der Verteidigungstechnik "Wei-Sah" Links (Richtung 9 Uhr) setzt man mit der Handtechnik "Matto" Rechts in der Stellung "Rato" in Richtung 9 Uhr ab (Abb. 1 bis 1c).



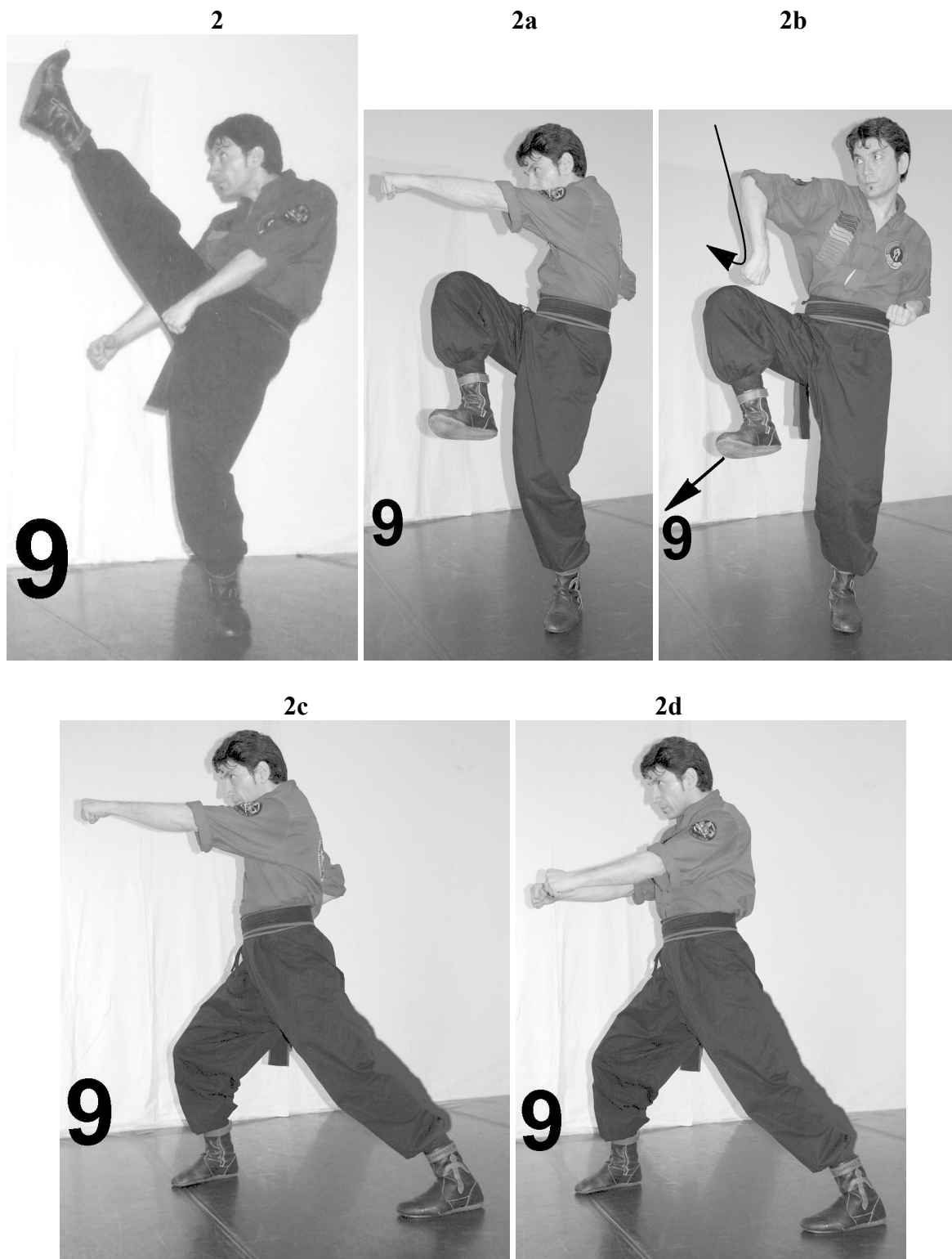


Der vordere Fuß (linker Fuß) zieht sich zurück, während die Verteidigung "Kreuztechnik" von unten nach oben (der Oberkörper zieht sich bisschen zurück) durchgeführt wird. Unmittelbar danach setzt sich der linke Fuß in der Stellung "Große Rato" (Richtung 9 Uhr) ab, während die Verteidigung "Kreuztechnik" von oben nach unten (der Oberkörper ist senkrecht) eingesetzt wird. Dann werden hintereinander eine rechte "Orato", linke "Matto" und anschließend "Chinno von Ata-Do" durchgeführt (Bilder 1d bis 1k).





Aus der Stellung "große Rato" wird die Kicktechnik "Keytto" Rechts (Richtung 9 Uhr) durchgeführt. Nach dem zurückziehen der rechten Kicktechnik hält man das rechte Knie in Richtung 9 Uhr oben (die Stellung "Tu-Ma-Rato"), während erst eine linke "Matto", und dann rechte "Orato" eingesetzt werden. Dann setzt sich der rechte Fuß mit einer "Matto" Links in der gleiche Richtung im "Rato" ab. Anschließend wird "Chinno von Ata-Do" durchgeführt (Bilder 2 bis 2d).



Aus der Stellung "Rato" wird eine Kicktechnik "Horaima-Keytto" Links (Richtung 9 Uhr) durchgeführt. Gleichzeitig wird die linke Faust unter dem linken Oberschenkel positioniert (zum Schützen des Unterleibs) und die Verteidigungstechnik "Orato" Rechts nach vorne durchgeführt. Nach dem zurückziehen der linken Kicktechnik hält man das linke Knie in Richtung 9 Uhr oben (die Stellung "Tu-Ma-Rato"), während die Handtechnik "Orato" Links und dann "Matto" Rechts in der gleichen Richtung eingesetzt werden. Aus der Stellung "Tu-Ma-Rato" (gesamtes Körpergewicht auf rechtem Bein) schaut man in Richtung 12 Uhr und dann setzt man den linken Fuß mit der Durchführung einer "Taisabaki" Rechts (die Reaktion oben) in der Stellung "Yetteh-Rato" in Richtung 12 Uhr ab (Abb. 3 bis 3c).

3



3a



3b

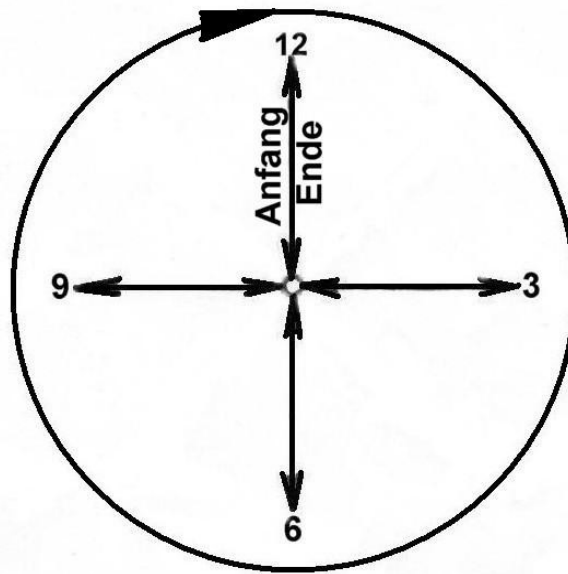


3c

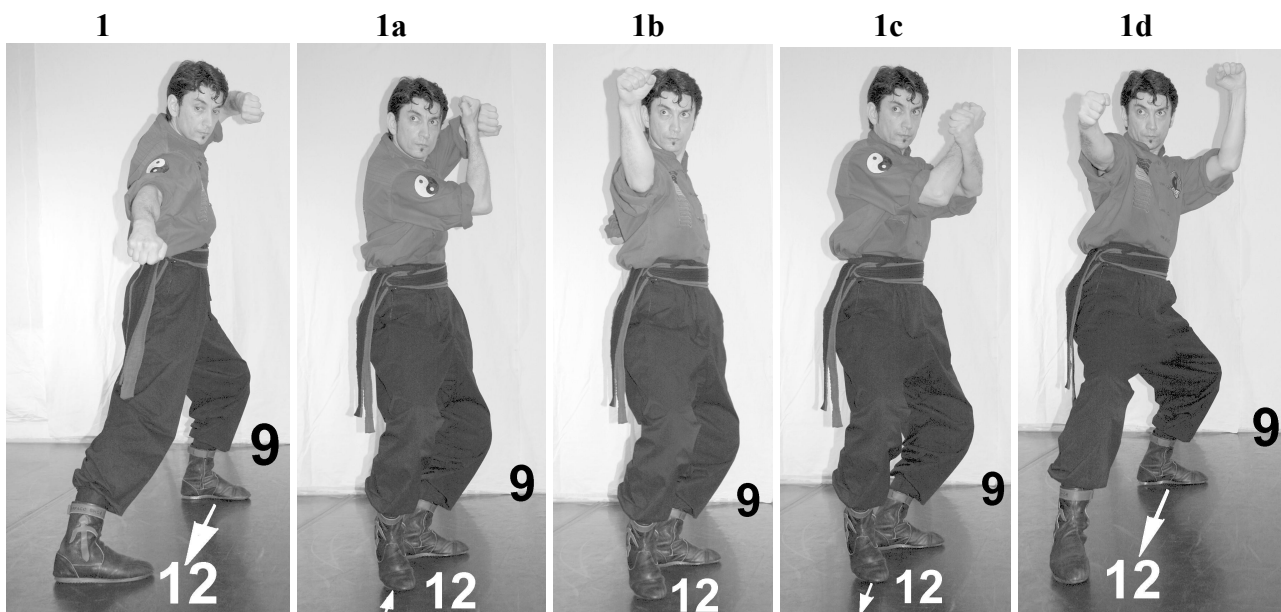


## Der Siebte Abschnitt "Taisabaki-Klein":

Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 12 Uhr (Nord) an, und endet in der Richtung 12 Uhr (Nord).

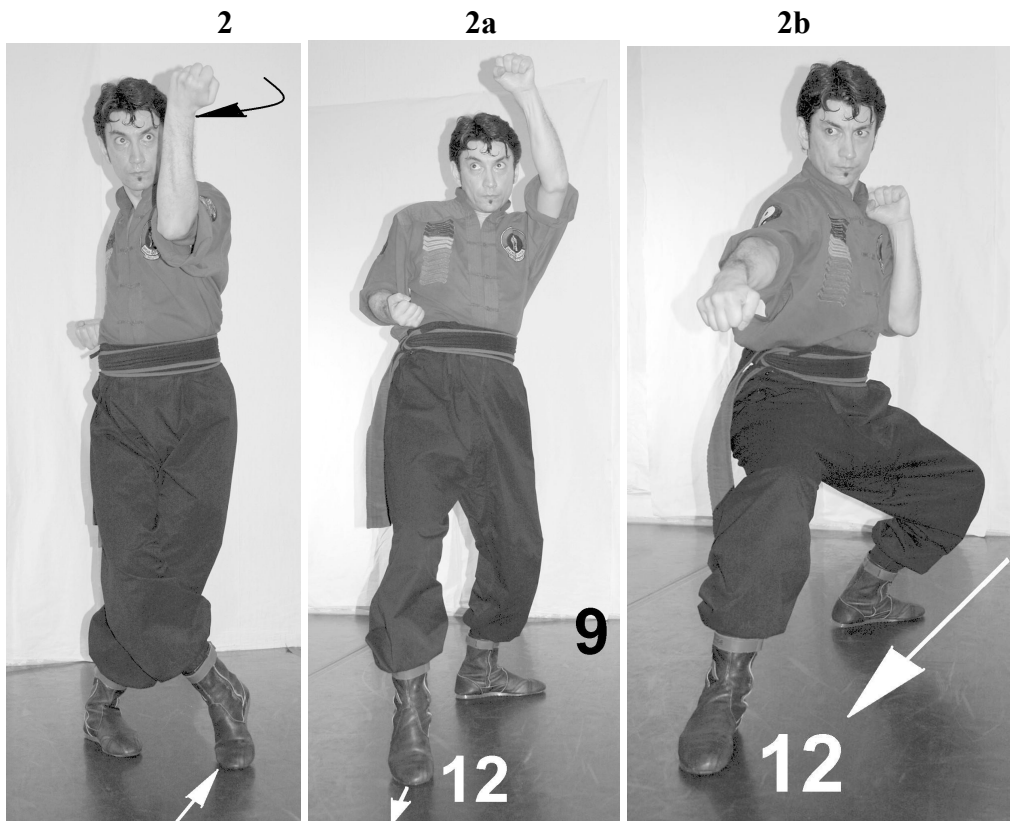


Aus der Stellung "Yetteh-Rato" bewegt sich der rechte Fuß zum Linken und wechselt sich in die "Katzenstellung", während die rechte Handtechnik "Dom-Ma" (Richtung 12 Uhr) eingesetzt wird. Dann bewegt sich der rechte Fuß nach vorne und wechselt in die Stellung "Horaima-Rato", während die rechte Handtechnik "Yetteh-Matto" (Richtung 12 Uhr) und die linke Handtechnik "Dom-Ma" (senkrechte Deckung auf der Seite des Kopfes) einsetzen (Bilder 1 bis 1d).



Der rechte Fuß setzt ab in der Stellung "Verdrehte Yetteh-Rato" (Gewichtverteilung fast 80% auf rechten Fuß und 20% auf linken Fuß), während die linke Verteidigungstechnik "Oranto" (Richtung 12 Uhr) von außen nach innen und direkt nach oben geführt wird. Unmittelbar bewegt sich der rechte Fuß nach vorne und setzt in der Stellung "Große Horaima-Rato" ab, gleichzeitig werden eine rechts gestreckte "Tiefschlagmatto" (Richtung 12 Uhr) und eine linke Reaktion eingesetzt. (Von oben nach unten wird in senkrechte Form auf linke Brust gepresst) (Bilder 2 bis 2b).

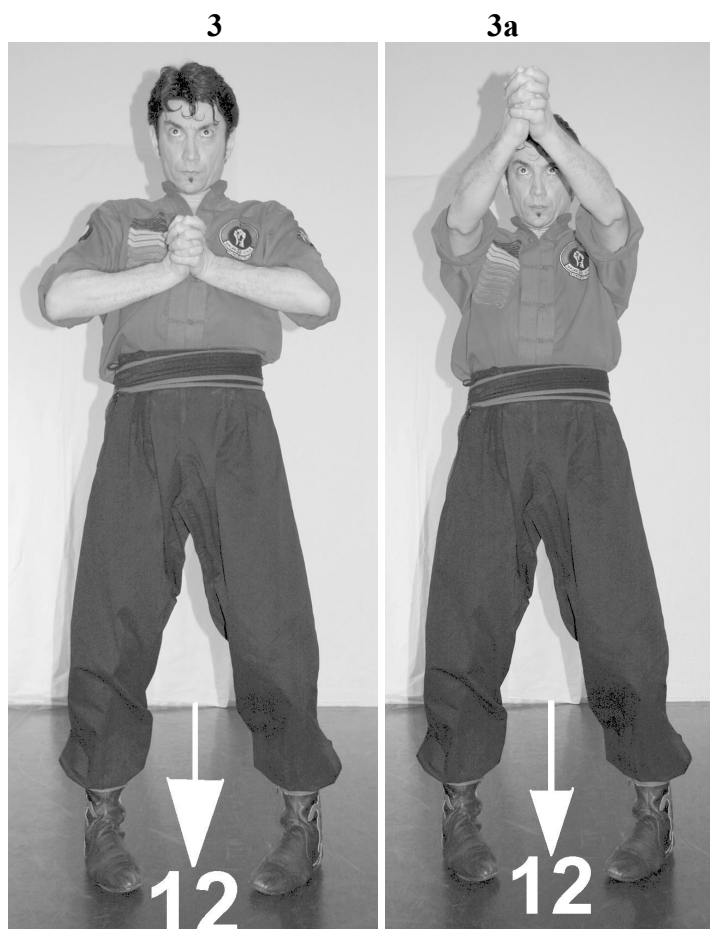




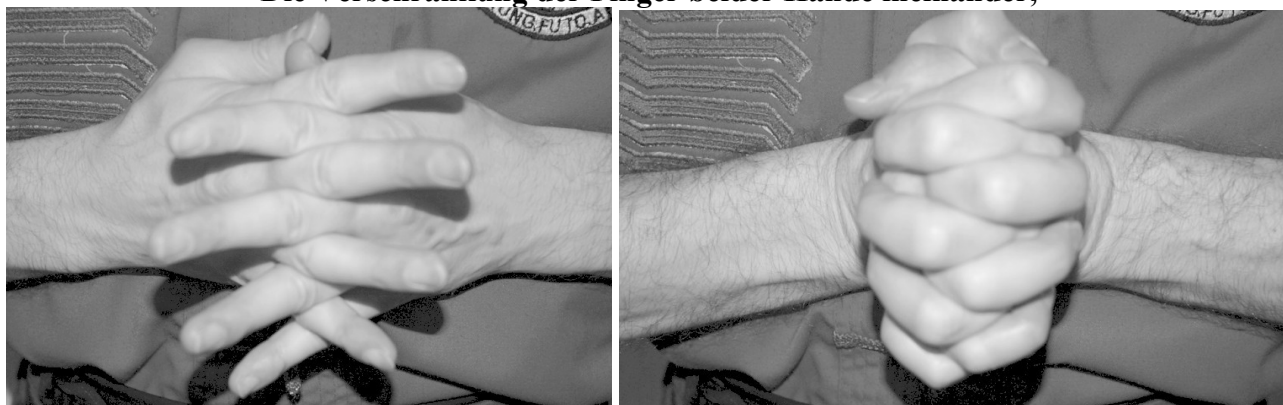
Zum Schluss bewegt sich der linke Fuß aus der Stellung "große Horaima-Rato" nach vorne in die Stellung "Kami-Sema" (Richtung 12 Uhr), während gleichzeitig die linke geballte Faust auf die linke Seite des Körpers (auf den Gurt) und die rechte geballte Faust auf die linke Seite der Brust gesetzt wird. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "Su-To". Das heißt die Bereitschaft zu der Erlernung bzw. Beherrschung der nächsten Stufe "Su-To".



Dann strecken sich beide Hände nach vorne, während alle Finger beider Hände ineinander verschränkt sind. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik **“Yarom-Meh“** (Abb. 3, 3a).



**Die Verschränkung der Finger beider Hände ineinander,**



Danach ziehen sich beide Hände zurück und trennen sich wieder von einander, so dass jede offene Handfläche erst in 45° steht und dann sofort geballt wird (die Stellung **“Kami-Sema“**). Am Schluss nickt man und gleichzeitig wird **“TO’A“** ausgerufen.

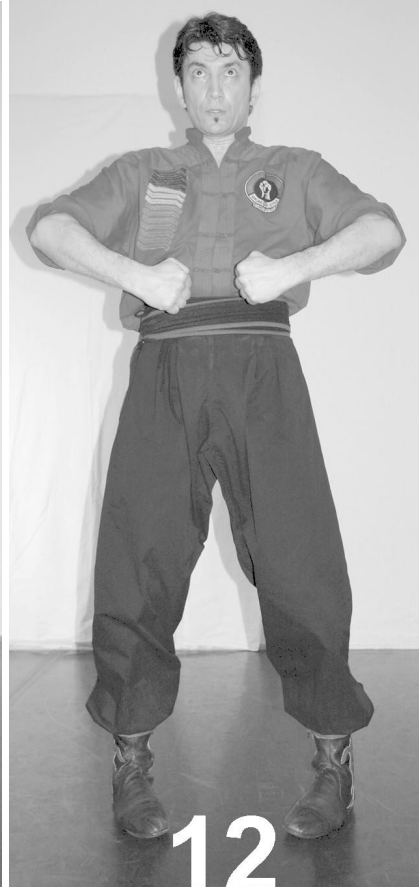
Damit wird die 2. Stufe **“Ata-Do“** beendet (Abb. 3b, 3c).

**Achtung:** Das Ausrufen von **“Yarom-Meh“** oder **“TO’A“** ist als Respekt zu sich und allem was einem wichtig ist – zu seinem Yarom-Meh – zu seinen Weggefährten/innen und zu dem Platz, wo regelmäßig Kung Fu TO’A trainiert wird und welcher für viele Kung Fu TO’A-Anhänger als heilig bezeichnet wird.

3b



3c



## Der Ablauf der Prüfung der zweiten Stufe in Kung Fu TO'A

Zum Beginn der Prüfung von ATA-DO steht der Kung Fuka in der Mitte von **Otaymeh** (Kampflplatz) [siehe 1. Abschnitt](#) vom Zen (Meditation) auf und geht in die Stellung "Kami-Sema" und ruft mit offenen Armen laut ATA-DO.

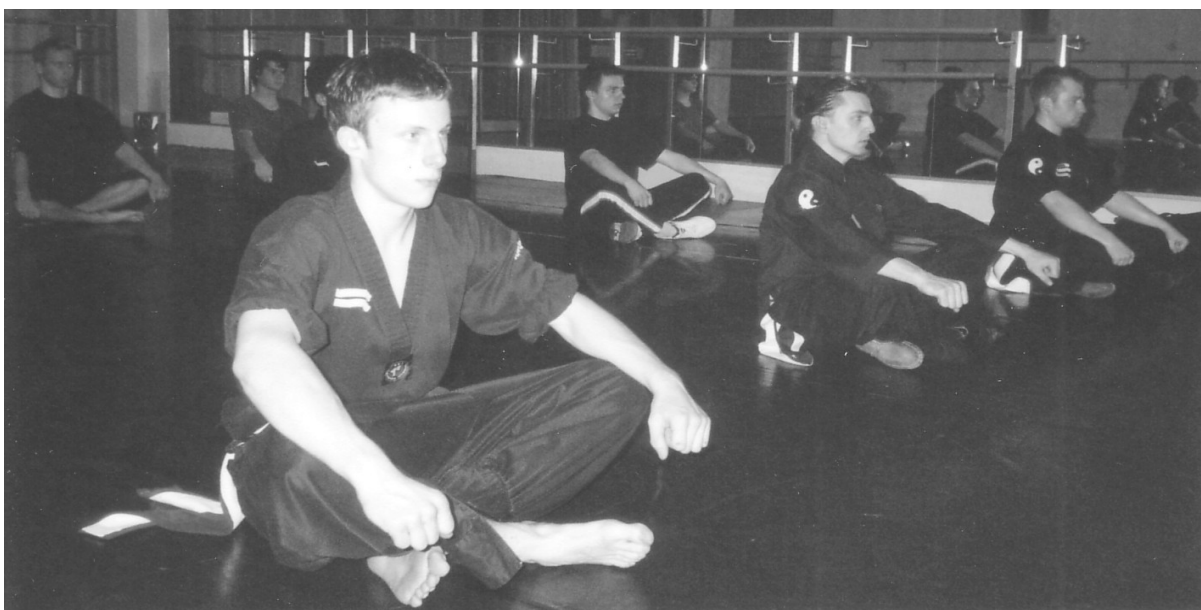
ATA-DO soll **Kraftvoll** und **Schnell** bzw. ohne lange Pausen durchgeführt werden. Die Prüfung muss mit mehr als 3 Technikfehlern wiederholt werden. Nach dem Bestehen von ATA-DO wird die Stufe ANA-TO'A **Kraftvoll** und **Schnell** durchgeführt. Mit mehr als 3 Technikfehlern muss die Prüfung von ANA-TO'A wiederholt werden und nach 3 mal durchfallen in ANA-TO'A wird noch mal ATA-DO geprüft.

(Die Prüfungen von ANA-TO'A und ATA-DO mit verbundenen Augen werden in manchen Kung Fu TOA-Schulen in Iran verlangt.)

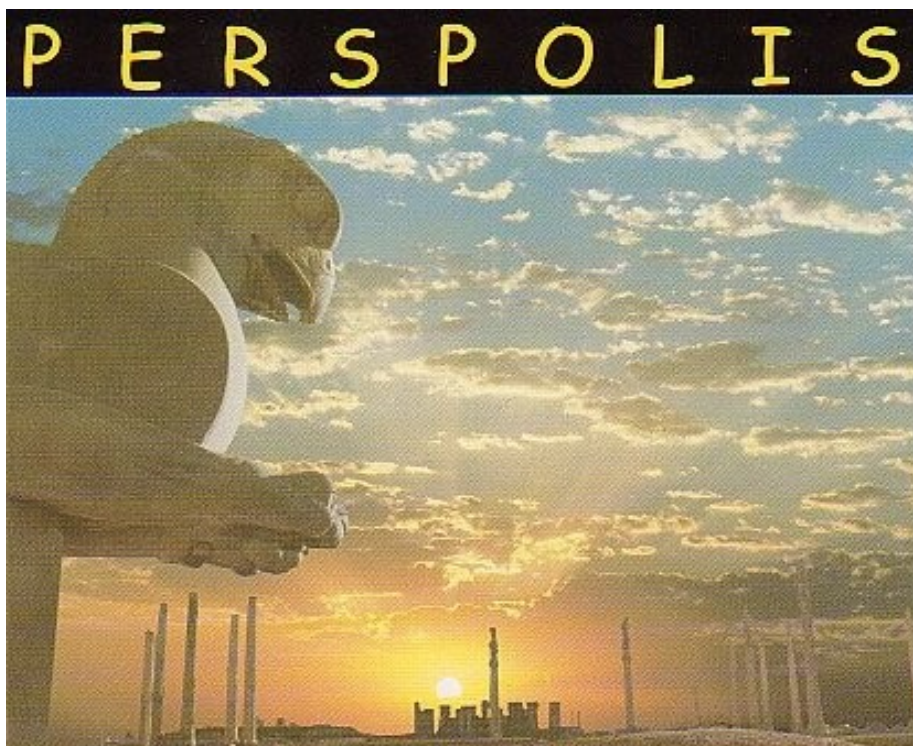
Nach dem Bestehen von ATA-DO wird der Erfolg mit einem Handgeben nach dem Kung Fu TO'A Stil besiegelt. Dann wird ein zweiter weißer Streifen auf die rechte Brustseite des Anzuges genäht. Mit Genügend Kampf- und Sparringkenntnisse wird der weiße Streifen zum Roten geändert.



**Die wichtigsten Punkte, die als Technikfehler in der Prüfung bezeichnet werden:** Die Durchführung von falsche Hand- oder Kicktechniken - Durchführung der falschen Reaktionen – Allgemeinen Ablauf der Stufen vergessen – Mehr als 3 mal die falsche Fußstellung – Mehr als 3 mal Schreien (Qi-Ai) vergessen.



Um die korrekten Bewegungsabläufe aller Stufen Schritt für Schritt zu erläutern, wird das Verfassen mehrerer Bücher nötig sein, was mir mit Gottes Hilfe auch gelingen wird.



**Wenn du zu dir kommst,  
erreichst du die göttliche Kraft.  
Also komm zu dir!**

*Persisches Gedicht*

**Hoch lebe der Frieden und die Kunst in der ganzen Welt!**

**TO'A**

Mehr Infos im Internet unter:

<http://www.kungfuto-a.de>

Mail: [babakt64@yahoo.de](mailto:babakt64@yahoo.de)