

KUNG FU TOA IN DEUTSCHLAND

(5. Abschnitt)

Kicktechniken von Kung Fu TOA



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

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

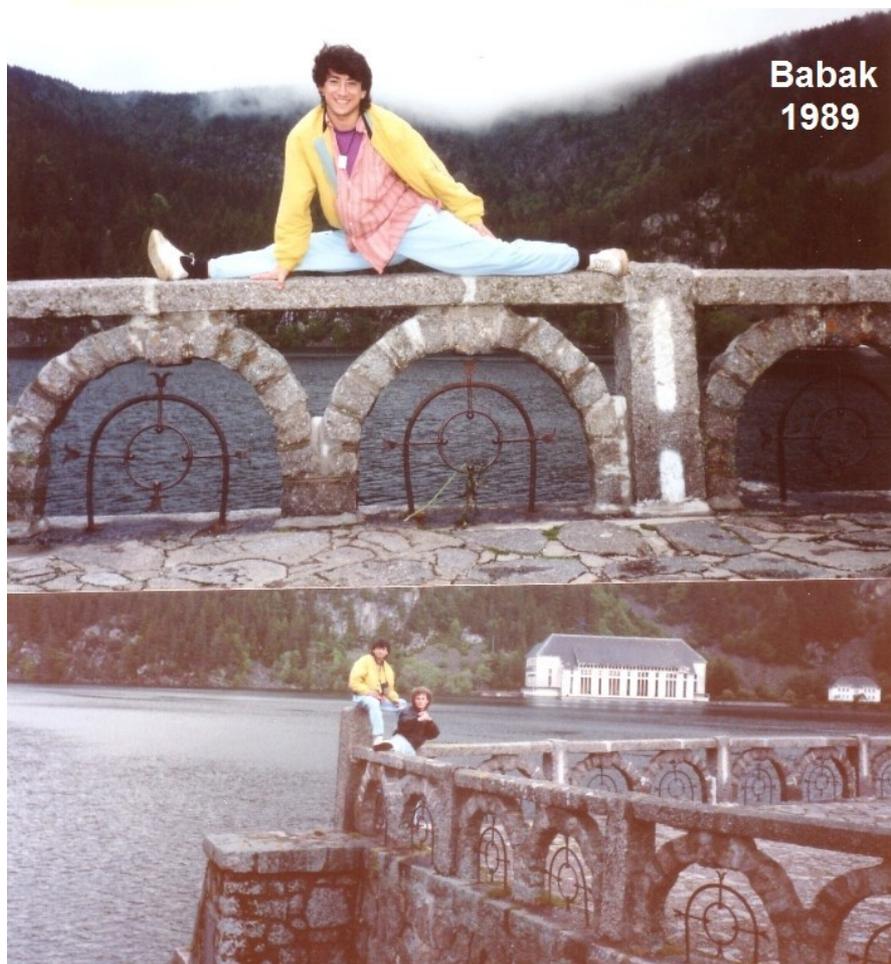


Inhaltsverzeichnis

(5. Abschnitt)

	Seite
Die Kicktechniken von Kung Fu TO'A	5
Die wichtigsten Verteidigungen mit den Beinen	5
Die wichtigsten Bereiche der Fußsohle	6
1. Verteidigung "Fußsohlen-Blocktechnik"	6
2. Verteidigung "Knie-Blocktechnik"	7
3. Verteidigung "Schienbein-Blocktechnik"	8
4. Verteidigung "Toran-Ma"	8
5. Verteidigung "Horaima-Keytto"	9
6. Verteidigung "Sima-Keytto"	10
7. Verteidigung "Osayya-Keytto":	12
Die wichtigsten Angriffstechniken mit den Beinen	13
"Schock" bei den klassischen Schattentechniken	13
Die Bedeutung vom verschlüsselten persischen Wort "Keytto"	13
1. Angriffstechnik "Keytto"	13
"Keytto Ana-Toa"	16
"Keytto Sefr" oder "Null Keytto"	16
2. "Horaima-Keytto"	18
"Horaima-Keytto Ata-Do"	20
3. Angriffstechnik "Sima-Keytto"	20
4. Angriffstechnik "Hora-Yadd-Keytto" od. "Ora-Yadd-Keytto"	21
5. Angriffstechnik "Hammer-Keytto"	23
6. Angriffstechnik "Yetteh-Keytto"	24
7. Angriffstechnik "Osayya-Keytto"	26
8. Angriffstechnik "Yadd-Keytto"	28
9. Angriffstechnik "Fege-Yetteh-Keytto"	30
10. Angriffstechnik "Hammer-Yadd-Keytto"	32
11. Angriffstechnik "Osayya-Yadd-Keytto"	33
12. Angriffstechnik "Osayya-Sima-Keytto"	34
13. Angriffstechnik "Osayya-Osayya-Yadd-Keytto"	35
14. Angriffstechnik "Haney-Keytto"	35
15. Angriffstechnik "Haney-Osayya-Yadd-Keytto"	38
16. Angriffstechnik "Hayma-Keytto"	39
17. Angriffstechnik "Hayma-Osayya-Yadd-Keytto"	42
18. Angriffstechnik "Nimay-Keytto"	43
19. Angriffstechnik "Foomi-Komi"	45
20. Angriffstechnik "Keytto auf Boden"	47
21. Angriffstechnik "Yetteh auf Boden"	47
22. Angriffstechnik "Osayya auf Boden"	48
23. Angriffstechnik "Hora-Yadd-Keytto auf Boden" od. "Ora-Yadd-Keytto auf Boden"	48
24. Angriffstechnik "Hayma-Keytto auf Boden"	49
25. Angriffstechnik "Hayma-Osayya-Yadd-Keytto auf Boden"	50
26. Angriffstechnik "Nahfußtritttechnik"	51
27. Angriffstechnik "Gesichtfußtritttechnik"	52
28. Angriffstechnik "Kniestoßtechniken"	53
Die wichtigsten "Toran-Ma" Techniken	54
"Toran-Ma" Techniken werden allgemein in zwei Varianten durchgeführt	54
29. Angriffstechnik "Kurze Toran-Ma"	54
30. Angriffstechnik "Toran-Ma-Shere" od. "Toran-Ma" mit der Reaktion	56

31. Angriffstechnik "Kniestoß-Toran-Ma"	58
32. Angriffstechnik "Toran-Ma-Keytto"	59
33. Angriffstechnik "Doppel-Toran-Ma-Keytto"	60
34. Angriffstechnik "Toran-Ma-Sima-Keytto"	61
35. Angriffstechnik "Toran-Ma-Horaima-Keytto"	62
36. Angriffstechnik "Toran-Ma-Yette-Keytto"	62
37. Angriffstechnik "Toran-Ma-Osayya-Keytto"	63
38. Angriffstechnik "Toran-Ma-Osayya-Sima-Keytto"	65
39. Angriffstechnik "Toran-Ma-Osayya-Yadd-Keytto"	66
40. Angriffstechnik "Toran-Ma-Osayya-Osayya-Yadd-Keytto"	66
Die Kombinationen von unterschiedlichen Tritttechniken	67
Die Übung von "Beshin-Pasho" od. "Setzen u. Aufstehen"	67
Die Übung den Kicktechniken "Pay dar Pay" od. "Kontinuierliche Kicktechniken"	69



5. Abschnitt

Die Kicktechniken von Kung Fu TO'A

Im Kung Fu TO'A werden die Beine genauso wie die Arme als sehr wichtige Verteidigungs- und Angriffsinstrumente geschätzt und verwendet. Durch die größere Reichweite und extreme Power der Tritttechniken unterscheiden sie sich sehr gut im Verhältnis zu den Handtechniken. Allerdings muss ein Kung Fuka seine Tritttechniken sehr präzise und blitzartig schnell durchführen, um seinen Gegner rechtzeitig an schwachen Stellen treffen zu können. Auf der anderen Seite ist seine Standfestigkeit nicht perfekt, da er während der Trittdurchführungen nur auf einem Bein steht, weshalb gerade Fußtechniken durch regelmäßige Übungen in unterschiedlichen Formen und Variationen verstärkt werden müssen.

Ein gut ausgebildeter Kung Fu-Kämpfer, der die Kombination zwischen Schlag- und Kicktechniken sehr gut beherrscht, hat gegenüber anderen Kampfsportlern, die meistens nur ihre Fäuste oder nur ihre Beine im Kampf einsetzen können, mehr Vorteile.

Hier werde ich die wichtigsten Kicktechniken der klassischen und unklassischen Variante vorführen. Ich bin mir sicher, wenn jede einzelne Tritttechnik regelmäßig und mehrmals in der Woche, und zwar mit dem linken Bein genauso wie mit dem rechten Bein trainiert wird, verbessert sich die Beherrschung der Techniken nach einer Weile automatisch. Darüber hinaus werden sich bei häufigem Training eigene, für sich ideale, Tritttechniken und -kombinationen entwickeln.

Nach wie vor empfiehlt sich natürlich die Meditation und Atemtechnik zwischen den Übungen zur Stärkung der Kraft und Konzentration bei zu behalten.

Jede Tritttechnik soll besonders von Einsteigern ganz langsam und mit Aufmerksamkeit durchgeführt werden, um die Verletzungen im Gelenkbereich der Knie (Kniegelenk) oder der Füße (Fußgelenk) zu vermeiden.

Wie im vorherigen Abschnitt über Handtechniken beschrieben worden ist, kann die extreme Körperkraft eines Menschen für sich alleine genommen niemals einen ausgezeichneten Kämpfer zaubern. Erst durch die Kombination und Zusammenarbeit von Kraft, Schnelligkeit, einem wachsamem Auge, einem starken innerem Instinkt, langjähriger Kampferfahrung und ein geeigneter mentaler Zustand des Menschen wird es möglich zu einem ausgezeichneten Kämpfer zu werden.

Die wichtigsten Verteidigungen mit den Beinen

Die wichtigsten Punkte auf die man bei den allgemeinen Kicktechniken (Verteidigung oder Angriff) achten muss, sind die Konzentration auf eine korrekte Ausführung, ein genaues Treffen des Ziels und ein schnelles Zurückziehen des Beines nach der Ausführung des Trittes (all dies auch in der eben beschriebenen Reihenfolge).

Außerdem entwickelt sich die Kraft der Fußtechniken nicht nur aus der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, sondern auch durch die Drehung der Hüfte und des Oberkörpers.

Die wichtigsten Bereiche der Fußsohle Abb. A;

- 1. Fußferse;** die Fußferse ist der stärkste Bereich des Fußes und wird am Häufigsten zum Attackieren des Gegners eingesetzt.
- 2. Fußballen;** der Fußballen ist der zweitstärkste Bereich des Fußes und wird am Häufigsten zum Angriff des Gegners eingesetzt. Bei den Durchführungen der Kicktechniken, die mit den Fußballen zum Gegner stoßen, muss gut darauf geachtet werden, dass die Fußzehen richtig zurück gezogen werden, weil die Zehen der empfindlichste Bereich des Fußes sind.
- 3. Äußere Fußkante;** Die äußere Fußkante wird sowohl als Verteidigung als auch als Angriff gegen den Gegner eingesetzt.
- 4. Innere Fußkante;** Die innere Fußkante wird genau wie die äußere Fußkante sowohl als Verteidigung als auch als Angriff gegen den Gegner eingesetzt.



1. Verteidigung "Fußsohlen-Blocktechnik":

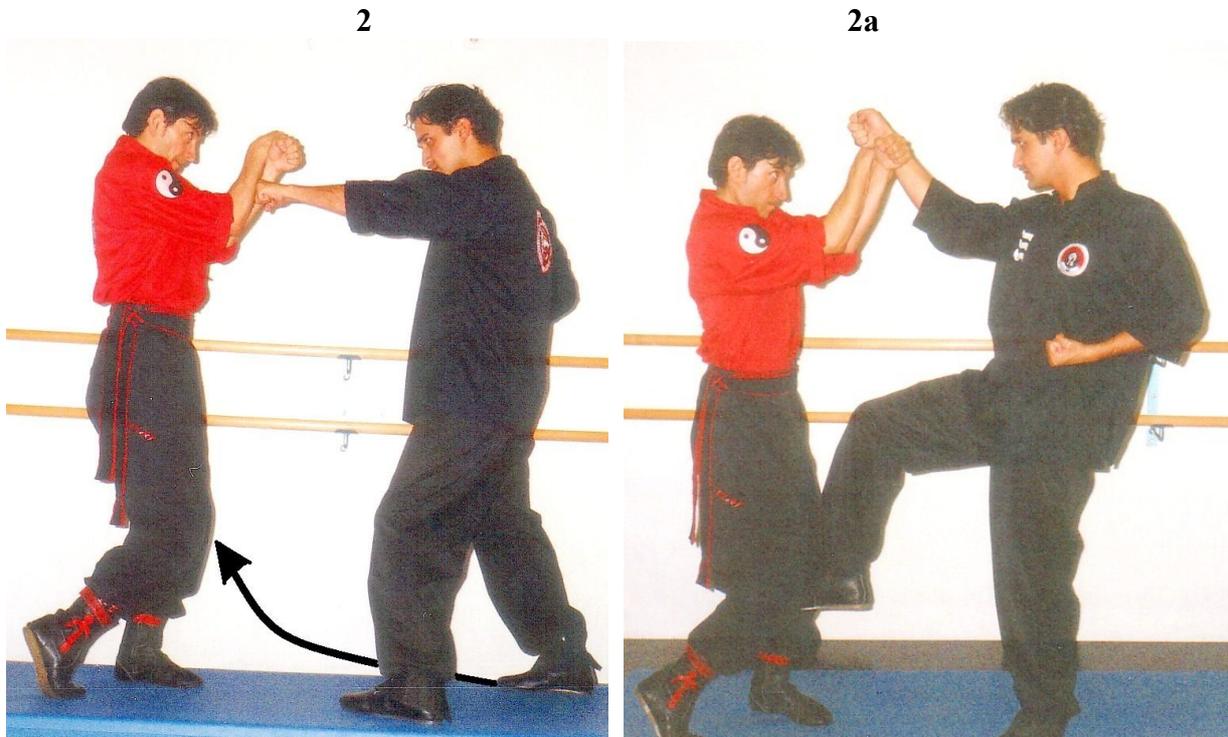
In dem Moment, indem der Gegner mit einem Tritt anzugreifen beginnt, wird dieser mit einem einfachen Fußsohlblock von Vorne oder der Seite verhindert. Die idealste Stellung für diese Technik wäre ein kleines Horaima-Rato bzw. Katzenstellung, da das vordere Bein durch die geringere Belastung sehr schnell reagieren kann (Abb. 1, 1a).



2. Verteidigung "Knie-Blocktechnik":

Das Knie ist in geknickter Form der stabilste Bereich des Beines und seine Verwendung als Abwehr könnte sogar zur Durchbrechung des Beines des Gegners führen.

Eine erste Variation wäre, wenn sich beide Knie einander nähern und dadurch eine starke Abwehrtechnik gegen Tieftritte in Richtung des Unterleibs und der inneren Seite des Oberschenkels gebildet wird (Abb. 2, 2a).



In einer zweiten Variante kann das Knie dem Tritt des Angreifers einen leichten Schubs zur Seite geben, um ihn in eine andere Richtung zu leiten (Abb. 2b).



3. Verteidigung "Schienbein-Blocktechnik":

Diese Verteidigung ist eine hervorragende Abwehr gegen jede Art von "Heyma-Keyttos" (unterschiedliche fegeartige Tiefritte), die sehr gefährlich für alle Bereiche des Schenkels, Knie und Schienbeins sein kann (Abb. 3 bis 3b).

Die Linkshänder benutzen in der Regel ihre rechte Schienbein-Blocktechnik (Abb. 3).

Die Rechtshänder benutzen in der Regel ihre linke Schienbein-Blocktechnik (Abb. 3a).

3 Linkshänder



3a Rechtshänder



3b



4. Verteidigung "Toran-Ma":

Alle Sprungtechniken bzw. Kombinationen zwischen Kick- oder Faust- und Sprungtechniken in Kung Fu TO'A heißen "Toran-Ma".

Diese Abwehr bzw. Manövrierung wird gegen Angriffe mit langen "Kalten Waffen", oder "Heyma-Keytto auf Boden" (unterschiedliche fegeartige Tiefritte, die auf dem Boden durchgeführt werden), eingesetzt (Abb. 4).

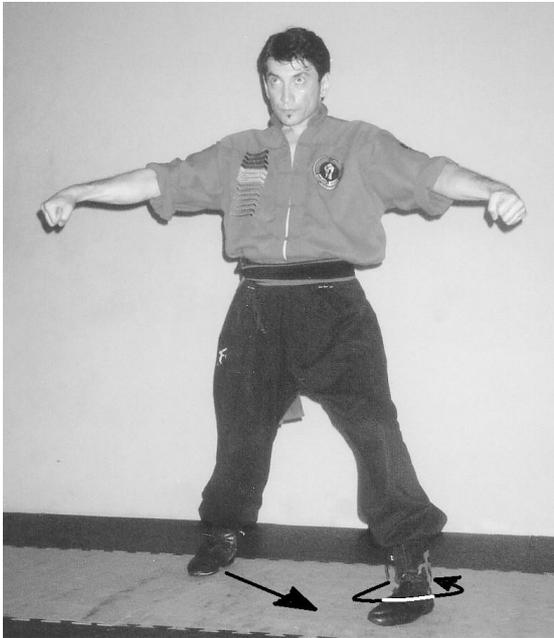
4



5. Verteidigung "Horaima-Keytto":

Diese Technik kann sowohl als Verteidigung als auch als Angriff benutzt werden. Horaima-Keytto wird sowohl in stehender Position als auch in liegender Position mit der Fuß- bzw. Schuhsohle (innere Fußkante) durchgeführt (Abb. 5 bis 5h).

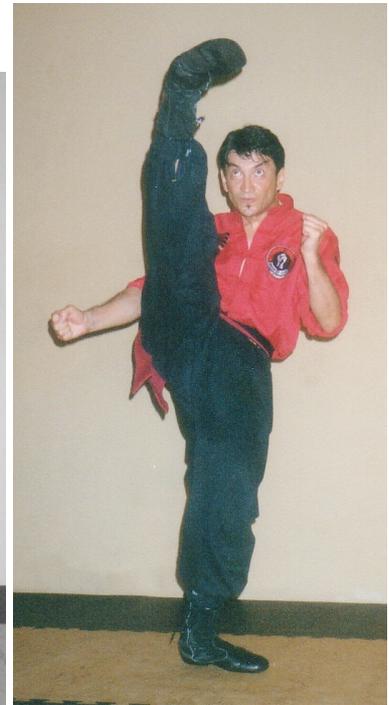
5



5a



5b



5c



5d



5e



5f



5g



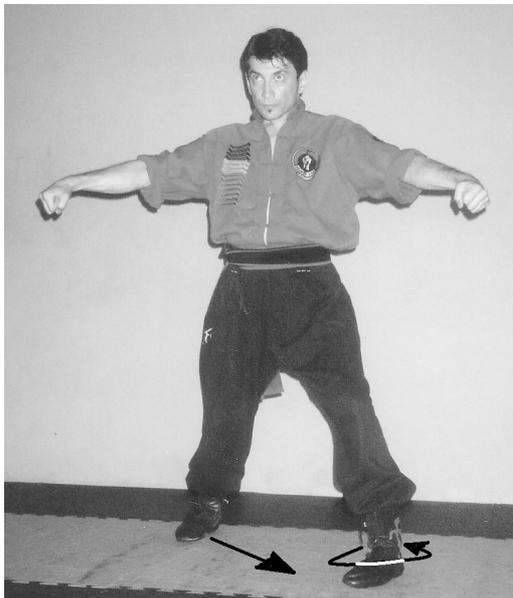
5h



6. Verteidigung "Sima-Keytto":

Diese Technik, genau wie Horaima-Keytto, kann sowohl als Verteidigung als auch als Angriff benutzt werden. Sima-Keytto wird sowohl in stehender Position als auch in liegender Position mit der äußersten Kante des Fußes bzw. Schuhs durchgeführt (Abb. 6 bis 6h).

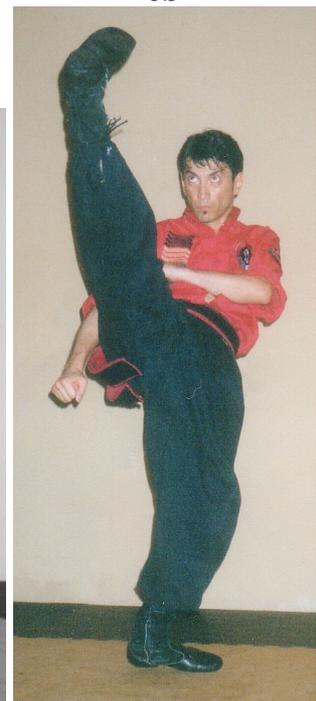
6



6a



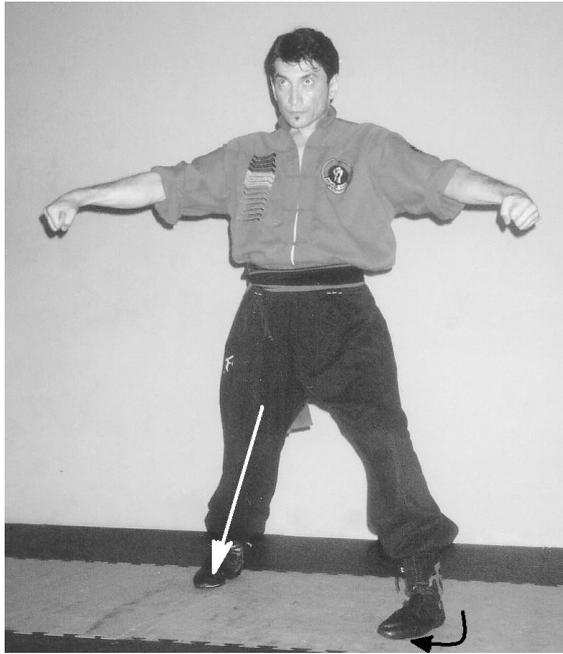
6b



6c



6d



6e

4. stufe – Sam-Sama-E

6f



6g



6h



7. Verteidigung “Osayya-Keytto“:

Diese Technik, genau wie Horaima- oder Sima-Keytto, kann sowohl als Verteidigung als auch als Angriff benutzt werden. Osayya-Keytto wird sowohl in stehender Position als auch in liegender Position mit der äußersten Kante des Fußes bzw. Schuhs durchgeführt (Abb. 7, 7a).

7



7a



Die wichtigsten Angriffstechniken mit den Beinen

Im Prinzip wie bei den Handtechniken wird hier auch bei der Durchführung der Kicks auf den bekannten "Schock" geachtet. Nicht nur weil die klassischen Schattentechniken noch powervoller, schneller und geschmeidiger wirken, sondern auch, um die Fuß- und Kniegelenke bei starken Tritttechniken sogar in höherem Alter gesund zu schonen.

"Schock" bei den klassischen Schattentechniken: Nach der blitzartig durchgeführten Tritttechnik mit Hilfe der Eindrehung der Hüfte und des Oberkörpers zum Ziel, bleibt das ganze Bein vom Knie aus weniger als eine Sekunde im Zielpunkt gestreckt.

Alle Tritttechniken ohne Schock bzw. "geschnappte Kicks" nur aus dem Knie, könnten für die Kniegelenke sehr schädlich wirken. Außerdem sollten die Kicktechniken erst ganz langsam und schrittweise geübt werden, denn ein schneller Fortschritt kann nur durch regelmäßiges Training und einen freien Geist erfolgen.

Die Bedeutung vom verschlüsselten persischen Wort "Keytto": Keytto bezeichnet allgemein die Kicktechnik im unseren TO'A-Stil.

Detailliert: **"Key"** ist ein Persischer Ausdruck und bedeutet **"Wer?"**. **"to"** bedeutet **"Du"**. Also das Wort **"Keytto"** bezeichnet den Satz **"Wer bist Du?"** bzw. mach dir Gedanken darüber, Wer du bist?

1. Angriffstechnik "Keytto":

Von der Stellung "Rato" und der Handposition "Chinno" aus wird erst das hintere Bein zum vorderen Bein gezogen und ohne zögern mit den Fußballen zur Mitte des gegnerischen Körpers geführt, zurückgezogen, und wieder in die vorherige Position "Rato" gestellt. Um ein besseres Gleichgewicht während der Durchführung dieser Kicktechnik zu haben, wird das Standbein vom Knie aus ein bisschen geknickt sein. Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zu den Fußballen hin geführt werden, verursachen einen enormen Stoßschock bzw. eine enorme Stoßkraft.

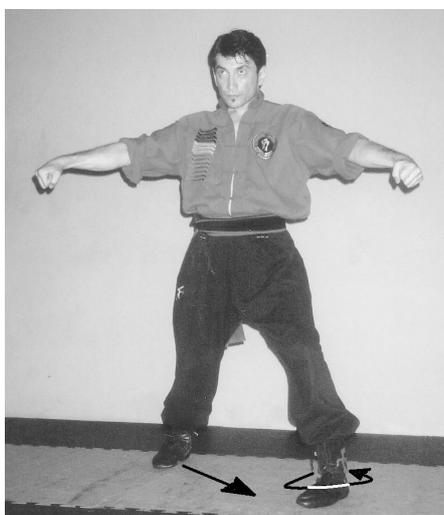
Der ideale Stoßbereich für ein klassisches Keytto sollte genau in der Mitte der senkrechten Körperachse im Bereich der eigenen Bauch- bis Kopfhöhe sein (Abb. 1 bis 8a).

1

1a

1b

1c



1d



1e



1f



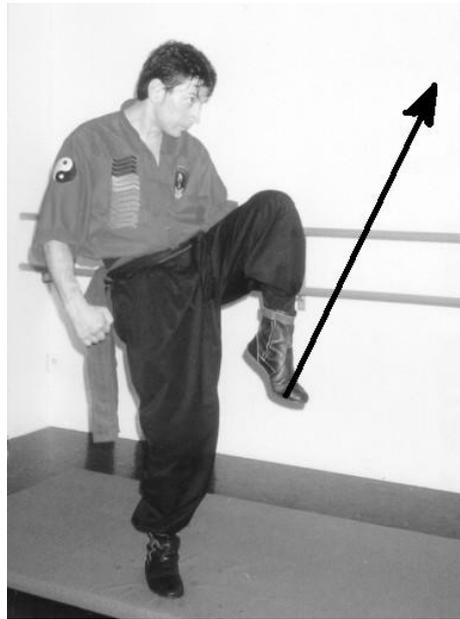
2



2a



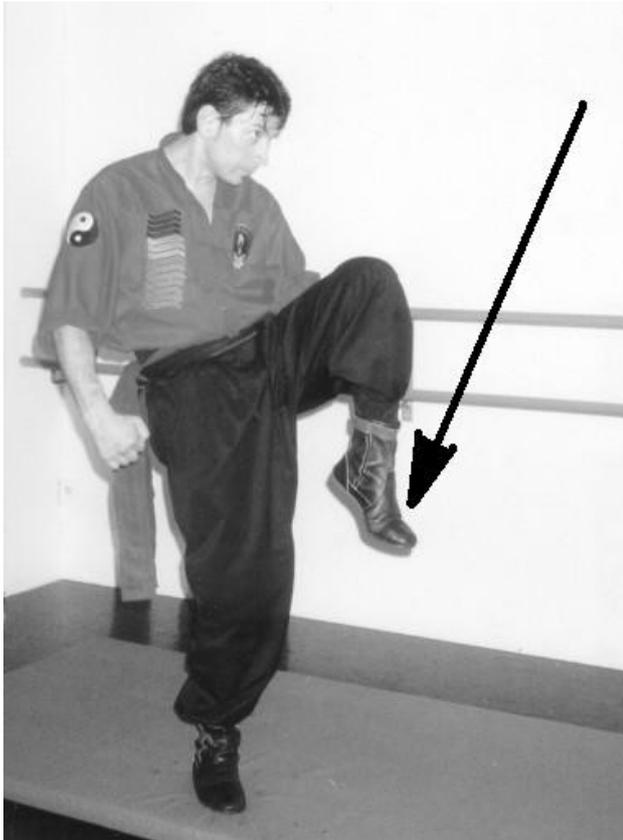
2b



2c



2d



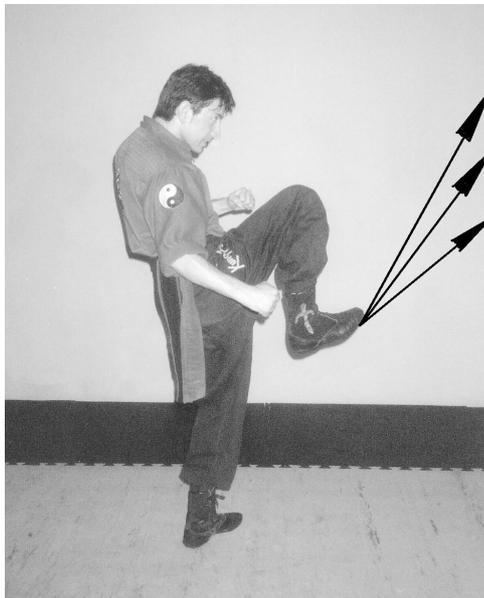
2e



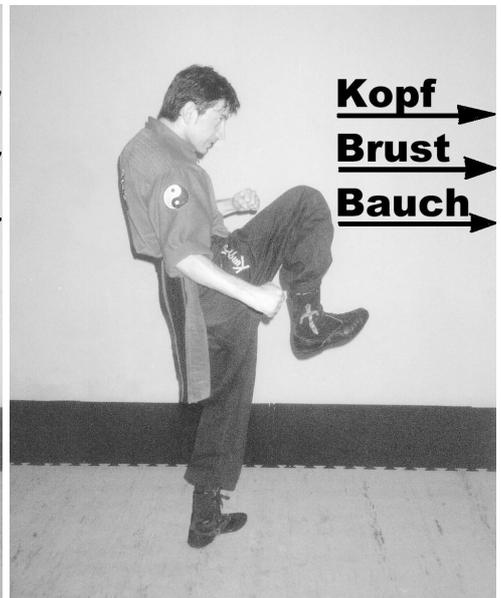
3



3a

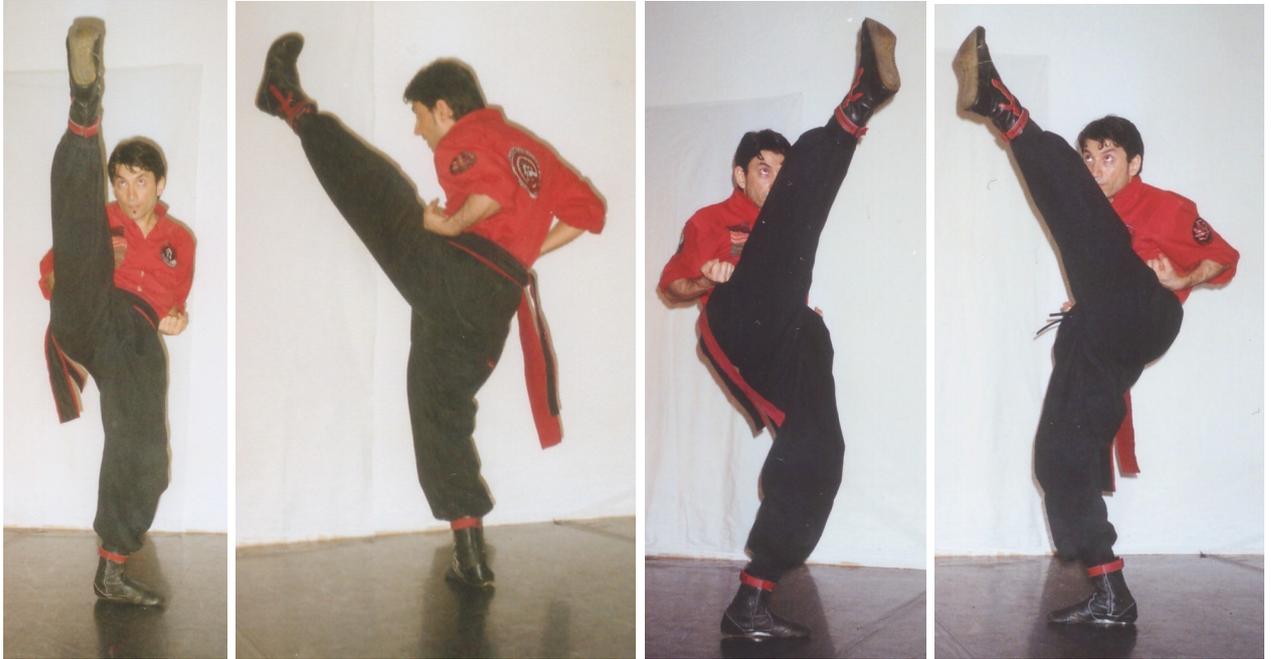


3b

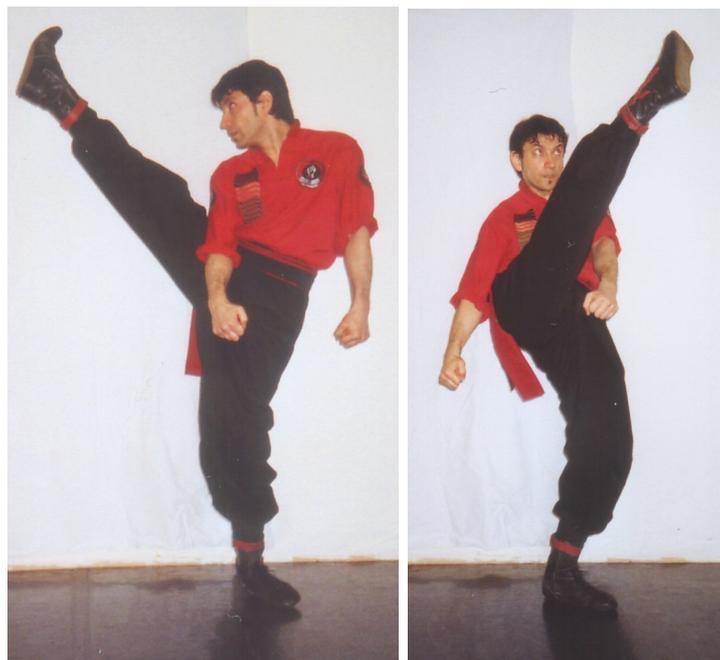


“Keytto Ana-Toa“: Diese Kicktechnik wird in 1. Stufe (Ana-Toa) und 8. Stufe (Ana-Toa Sabz) eingesetzt.

Aus der Stellung “Rato“ und der Handtechnik “Sen-Se-Sero“ wird die Tritttechnik “Keytto“ eingesetzt. Gleichzeitig zieht man beide Hände aus “Sen-Se-Sero“ auf die Hüften in Reaktion zurück. Dadurch werden die Kraft und die Präzision des Trittes erhöht. Dabei wird auch die Spannung den Bauchmuskulaturen extrem gesteigert.



“Keytto Sefr“ oder “Null Keytto“: Diese Kicktechnik wird in 3. Stufe (Su-To) eingesetzt. Diese Kicktechnik wird nach Recht oder Link vom Körper eingesetzt und dabei wird allerdings nicht der Oberkörper in der Trittrichtung gedreht.



Achtung: Das Zurückziehen des Oberkörpers während der Durchführung von "Keytto" verstärkt die Rücken- bzw. Bauchmuskulaturen.



4



4a

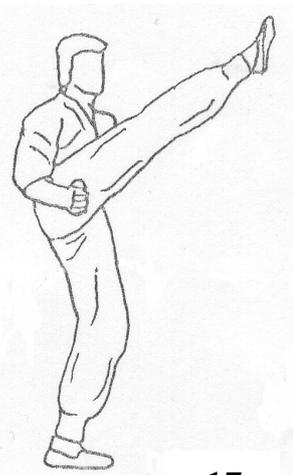


5



6

7



8





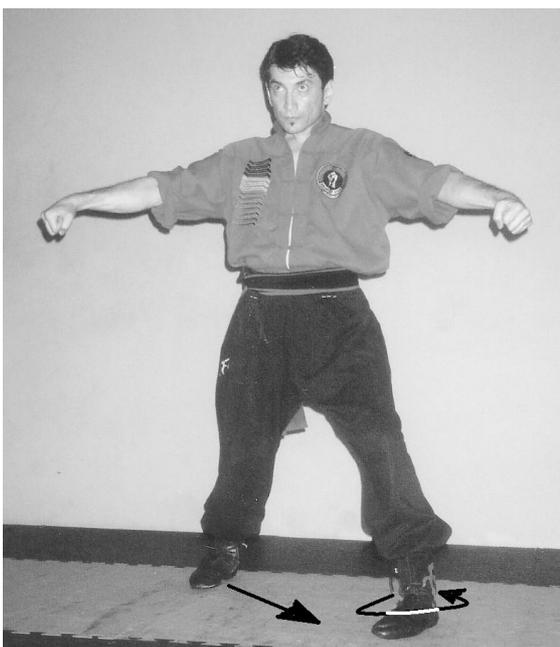
2. Angriffstechnik "Horaima-Keytto":

Der Stoßpunkt dieser Tritttechnik wird von der Stellung "Rato" aus, genau wie in seiner Funktion als Verteidigung, mit der Fußsohle bzw. Schuhsohle von außen nach innen sein, und dadurch kann ein schneller Tritt zum Kopf, oder den oberen Körperpartien des Gegners geführt werden. Um besseres Gleichgewicht während der Durchführung dieser Kicktechnik zu haben, wird das Standbein vom Knie aus ein bisschen geknickt sein.

Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zur Fußsohle hin geführt werden, verursachen einen enormen Stoßschock bzw. eine enorme Stoßkraft.

Der ideale Stoßbereich für ein klassisches Horaima-Keytto sollte genau in der Mitte der senkrechten Körperachse zwischen der eigenen Bauch- bis Kopfhöhe sein (Abb. 9 bis 9k).

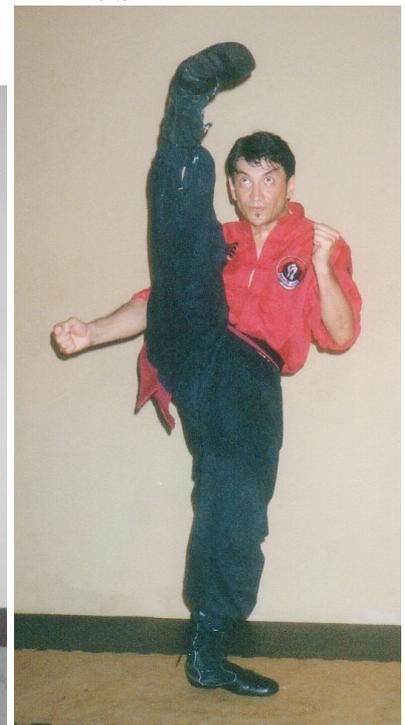
9



9a



9b



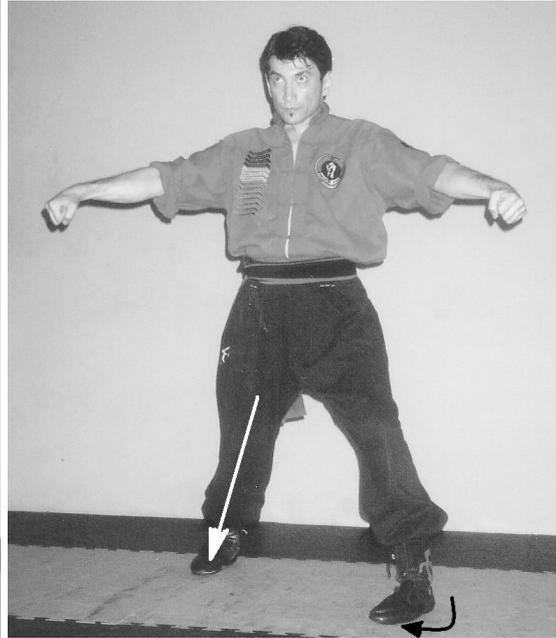
9c



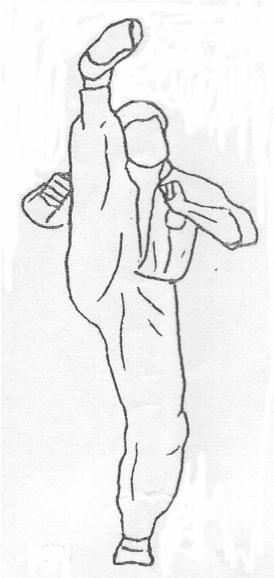
9d



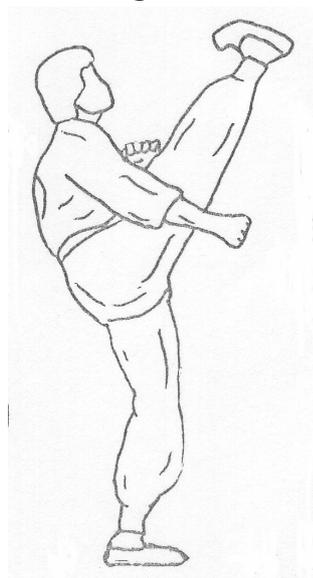
9e



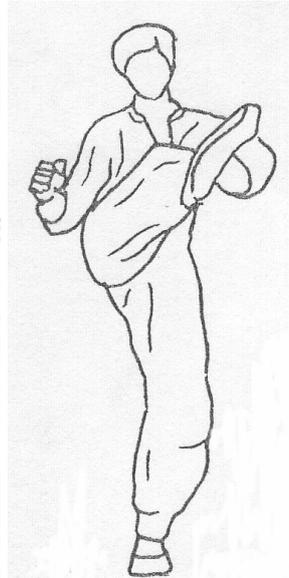
9f



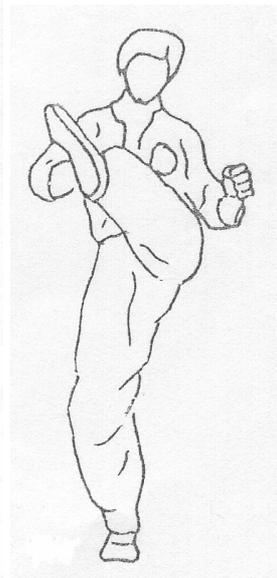
9g



9h



9i



9j



9k



“Horaima-Keytto Ata-Do“: Diese Kicktechnik wird in 2. Stufe (Ata-Do) eingesetzt.

Zur Durchführung linke Kicktechnik „Horaima-Keytto“ wird die linke Faust unter dem linken Oberschenkel positioniert (zum Schützen des Unterleibs) und die Verteidigungstechnik “Orato“ Rechts nach vorne durchgeführt (Bild 9L).

9L



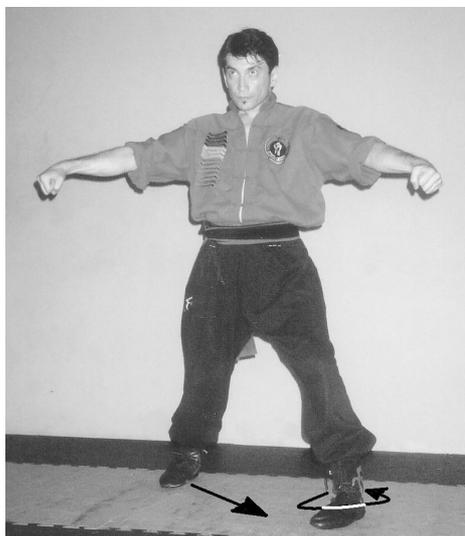
3. Angriffstechnik “Sima-Keytto“:

Der Stoßpunkt dieser Tritttechnik wird von der Stellung "Rato" aus, genau wie in seiner Funktion als Verteidigung, mit der äußersten Kante des Fußes bzw. Schuhs von innen nach außen sein und dadurch kann ein schneller Tritt zum Kopf , oder den oberen Körperpartien des Gegners geführt werden. Um besseres Gleichgewicht während der Durchführung dieser Kicktechnik zu haben, wird das Standbein vom Knie aus ein bisschen geknickt sein.

Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zu der äußersten Kante des Fußes hin geführt werden, verursachen einen enormen Stoßschock bzw. eine enorme Stoßkraft.

Der ideale Stoßbereich für ein klassisches Sima-Keytto sollte seitlich gesehen mit dem rechten Bein bis zur rechten Schulter, mit dem linken Bein bis zur linken Schulter und länglich zwischen der eigenen Bauch- bis Kopfhöhe sein (Abb. 10 bis 10e).

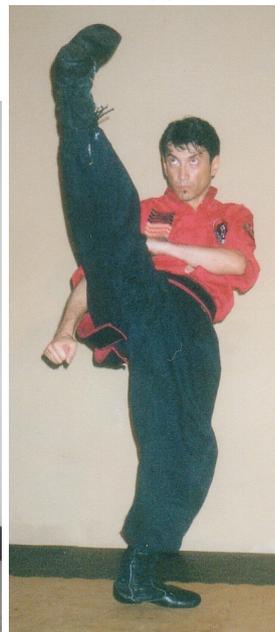
10



10a



10b



10c**10d****10e**

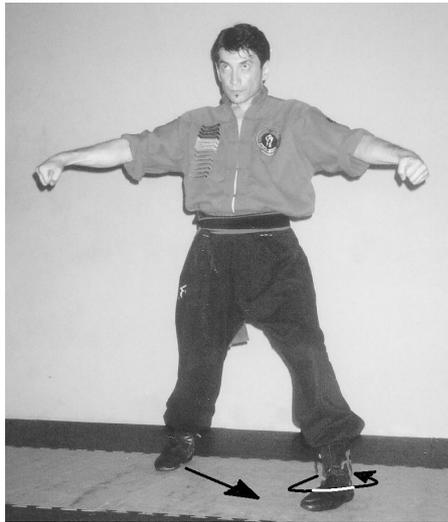
4. Angriffstechnik "Hora-Yadd-Keytto" od. "Ora-Yadd-Keytto":

Der Stoßpunkt dieser Tritttechnik wird von der Stellung "Rato" aus, genau mit den Fußballen und zwar von außen nach innen sein, wodurch ein schneller Tritt zum Kopf oder zu den oberen Körperpartien des Gegners geführt werden kann. Der Oberkörper wird durch eine "herauskommende" Hüfte ein bisschen in die entgegengesetzte Richtung geführt und trotzdem so senkrecht wie möglich gehalten.

Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zu den Fußballen hin geführt werden, verursachen einen enormen Stoßschock bzw. eine enorme Stoßkraft.

Der ideale Stoßbereich für ein klassisches Hora-Yadd-Keytto sollte genau in der Mitte der senkrechten Körperachse zwischen der eigenen Bauch- bis Kopfhöhe sein (Abb. 11 bis 11e).

11



11a



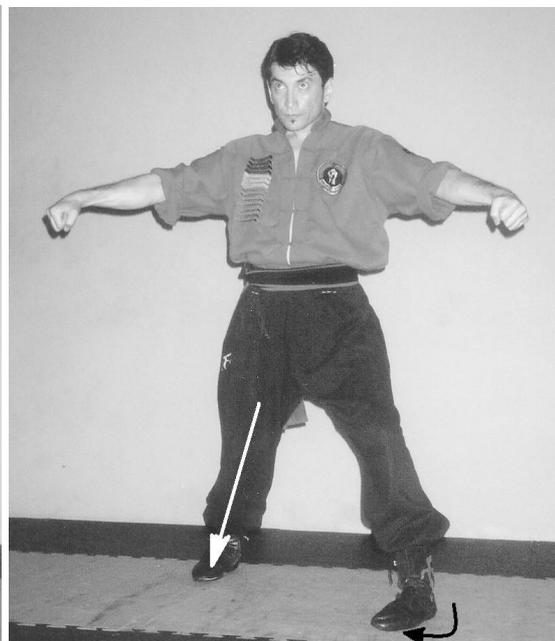
11b



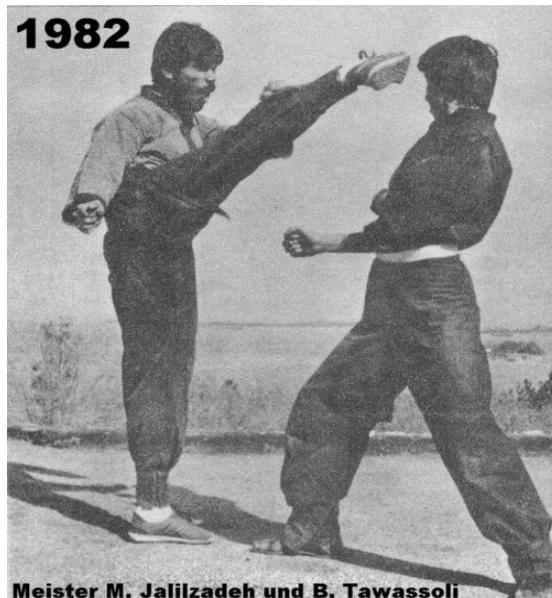
11c



11d



11e



Meister M. Jalilzadeh und B. Tawassoli

5. Angriffstechnik "Hammer-Keytto":

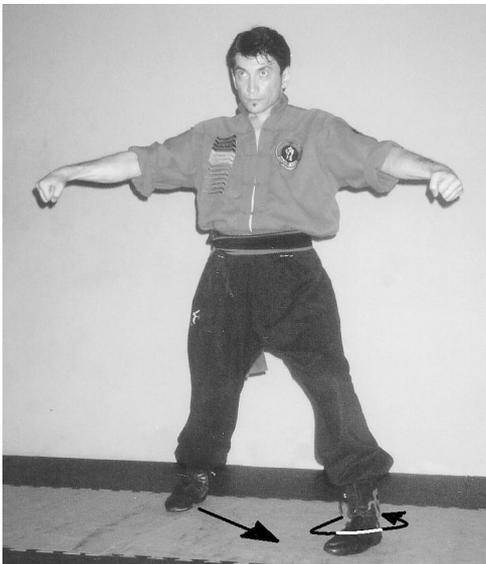
Der Stoßpunkt dieser Tritttechnik wird von der Stellung "Rato" aus, mit der **Fußferse** (stärkster Bereich des Fußes) von oben nach unten sein, wodurch ein starker Tritt zum Kopf, den oberen Körperpartien oder den vorderen Bereich der Oberschenkel des Gegners geführt werden kann. Um besseres Gleichgewicht während der Durchführung dieser Kicktechnik zu haben, wird das Standbein vom Knie aus ein bisschen geknickt.

Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zu Fußferse hin geführt werden, verursachen einen enormen Stoßschock bzw. eine enorme Stoßkraft.

Der ideale Stoßbereich für ein klassisches Hammer-Keytto sollte genau in der Mitte der senkrechten Körperachse von oben nach unten von der eigenen Kopfhöhe in Richtung Boden sein (Abb. 12 bis 12h).

Achtung: Um längere Reichweite bei der Durchführung diese Technik zu erreichen, könnte man auch statt Fußferse von **Fußballen** benutzen.

12



12a



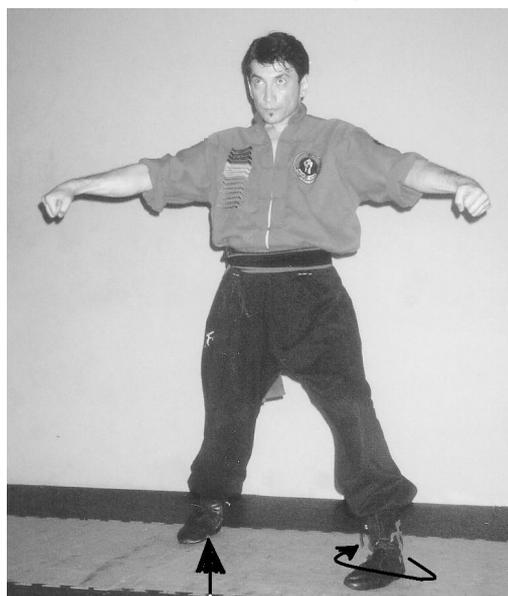
12b



12c



12d



12e



12f



12g



12h



6. Angriffstechnik "Yetteh-Keytto":

Der Stoßpunkt dieser Seitwärtstritttechnik wird von der Stellung "Yetteh-Rato" aus, genau mit der **Fußferse** (stärkster Bereich des Fußes) sein, wodurch ein extrem kraftvoller Tritt zum Kopf oder den oberen Körperpartien des Gegners geführt werden kann. Während der Durchführung dieser Kicktechnik wird sich der eigene Oberkörper, entgegen der Trittrichtung, zurücklehnen und das Standbein wird ganz gestreckt sein. Die Hüfte beim Yetteh-Keytto muss im Gegensatz zum Hora-Yadd-Keytto komplett drin sein.

Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zur Fußferse hin geführt werden, verursachen einen enormen Stoßschock bzw. eine enorme Stoßkraft.

Der ideale Stoßbereich für ein klassisches Yetteh-Keytto sollte seitlich des Körpers genau in der Mitte der senkrechten Körperachse zwischen der eigenen Bauch- bis Kopfhöhe sein (Abb. 13 bis 13i).

13



13a



13b



13c



13d



13e



13f



13g



13h



13i



7. Angriffstechnik "Osayya-Keytto":

Der Stoßpunkt dieser Rückwärtstritttechnik wird von der Stellung "Rato" oder einem "unklassischen Rato" aus, genau mit der **Fußferse** (stärkster Bereich des Fußes) sein, wodurch ein extrem kraftvoller Tritt zum Kopf oder den oberen Körperpartien (auch Unterkörper) des Gegners geführt werden kann. Während der Durchführung dieser Kicktechnik wird sich der eigene Oberkörper, entgegen der Trittrichtung zurücklehnen und das Standbein wird ganz gestreckt sein.

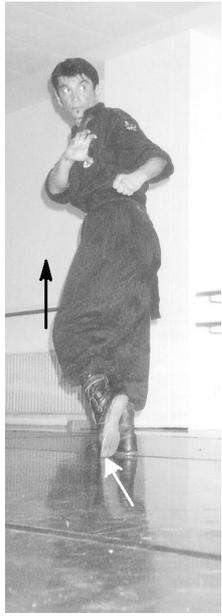
Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zur Fußferse hin geführt werden, verursachen einen enormen Stoßschock bzw. eine enorme Stoßkraft.

Der ideale Stoßbereich für ein klassisches Osayya-Keytto sollte vom hinteren Bereich des Körpers genau in der Mitte der senkrechten Körperachse zwischen der eigenen Taille- bis Kopfhöhe sein (Abb. 14 bis 14i).

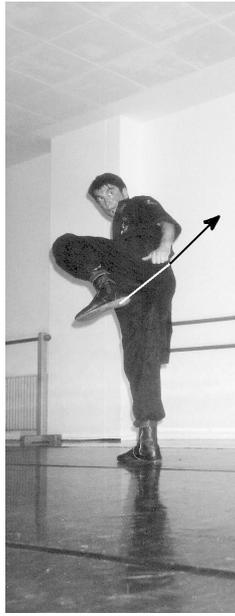
14



14a



14b



14c



14d



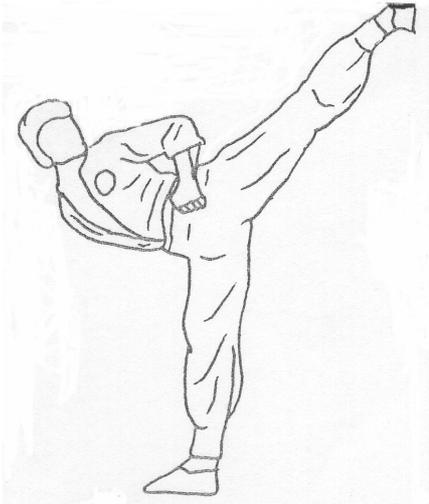
14e



14f



14g



14h



14i



8. Angriffstechnik "Yadd-Keytto":

Der Stoßpunkt dieser Seitwärtstritttechnik wird von der Stellung "Yetteh-Rato" aus, genau mit den **Fußballen** sein, wodurch ein extrem kraftvoller Tritt von außen nach innen zum Kopf oder zu den oberen Körperpartien des Gegners geführt werden kann. Während der Durchführung dieser Kicktechnik wird sich der eigene Oberkörper, entgegen der Trittrichtung, zurücklehnen und das Standbein wird ganz gestreckt sein. Die Hüfte bei Yadd-Keytto muss im Gegensatz zum Hora-Yadd-Keytto komplett drin sein. Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zu den Fußballen hin geführt werden, verursachen einen enormen Stoßschock bzw. eine enorme Stoßkraft.

Der ideale Stoßbereich für ein klassisches Yadd-Keytto sollte seitlich des Körpers, genau in der Mitte der senkrechten Körperachse zwischen der eigenen Kopf- bis Bauchhöhe sein (Abb. 15 bis 15g).

15



15a



15b



15c



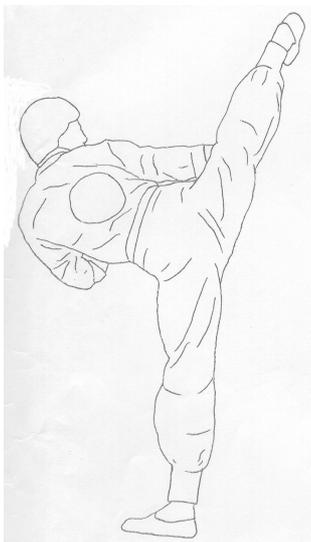
15d



15e



15f



15g



9. Angriffstechnik "Fege-Yetteh-Keytto":

Der Stoßpunkt dieser Seitwärtstritttechnik wird von der Stellung "Yetteh-Rato" aus, genau mit dem **hinteren Bereich der Fußferse** sein, wodurch ein extrem kraftvoller Tritt von innen nach außen zum Kopf oder den oberen Körperpartien des Gegners geführt werden. Während der Durchführung dieser Kicktechnik wird sich der eigene Oberkörper, entgegen der Trittrichtung, zurücklehnen und das Standbein wird ganz gestreckt sein. Die Hüfte muss beim Fege-Yetteh-Keytto komplett drin sein.

Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zur Fußferse hin geführt werden, verursachen einen enormen Stoßschock bzw. eine enorme Stoßkraft.

Der ideale Stoßbereich für ein klassisches Fege-Yetteh-Keytto sollte seitlich des Körpers, genau in der Mitte der senkrechten Körperachse zwischen der eigenen Kopf- bis Bauchhöhe sein (Abb. 16 bis 16g).

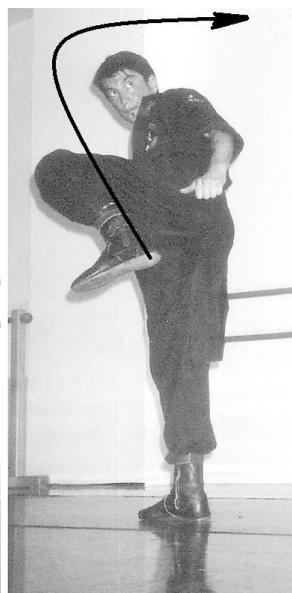
16



16a



16b



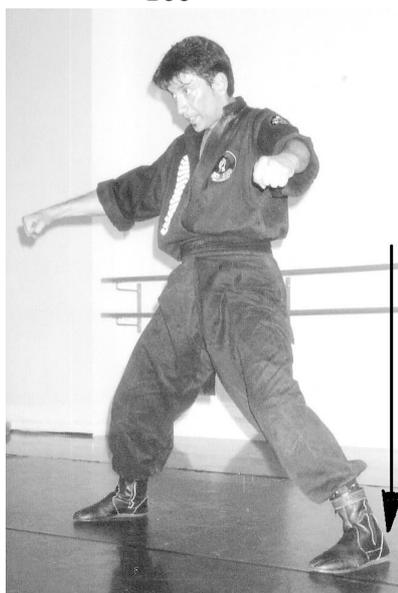
16c



16d



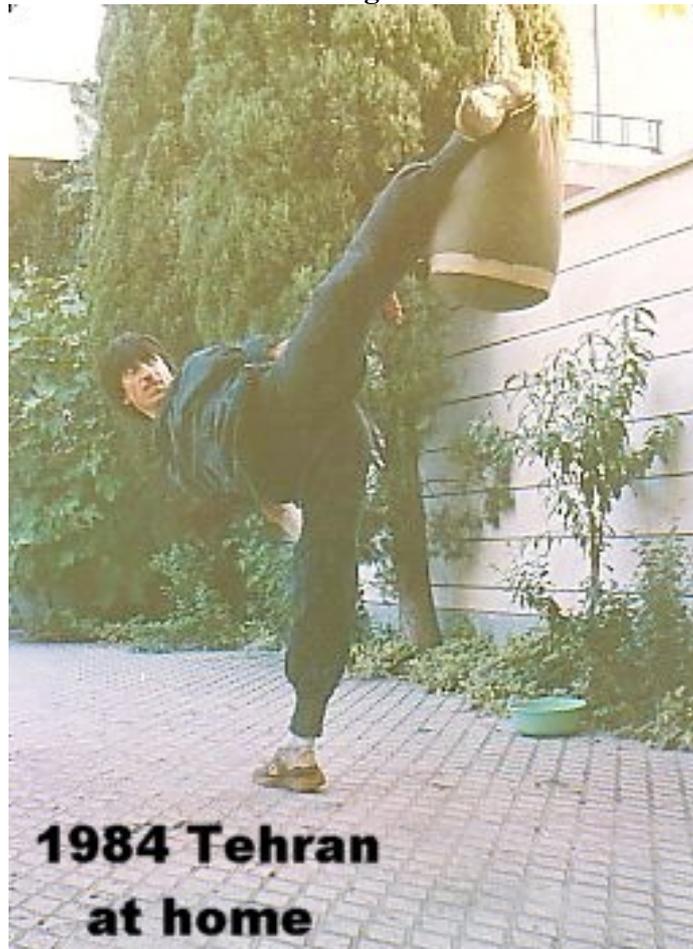
16e



16f



16g

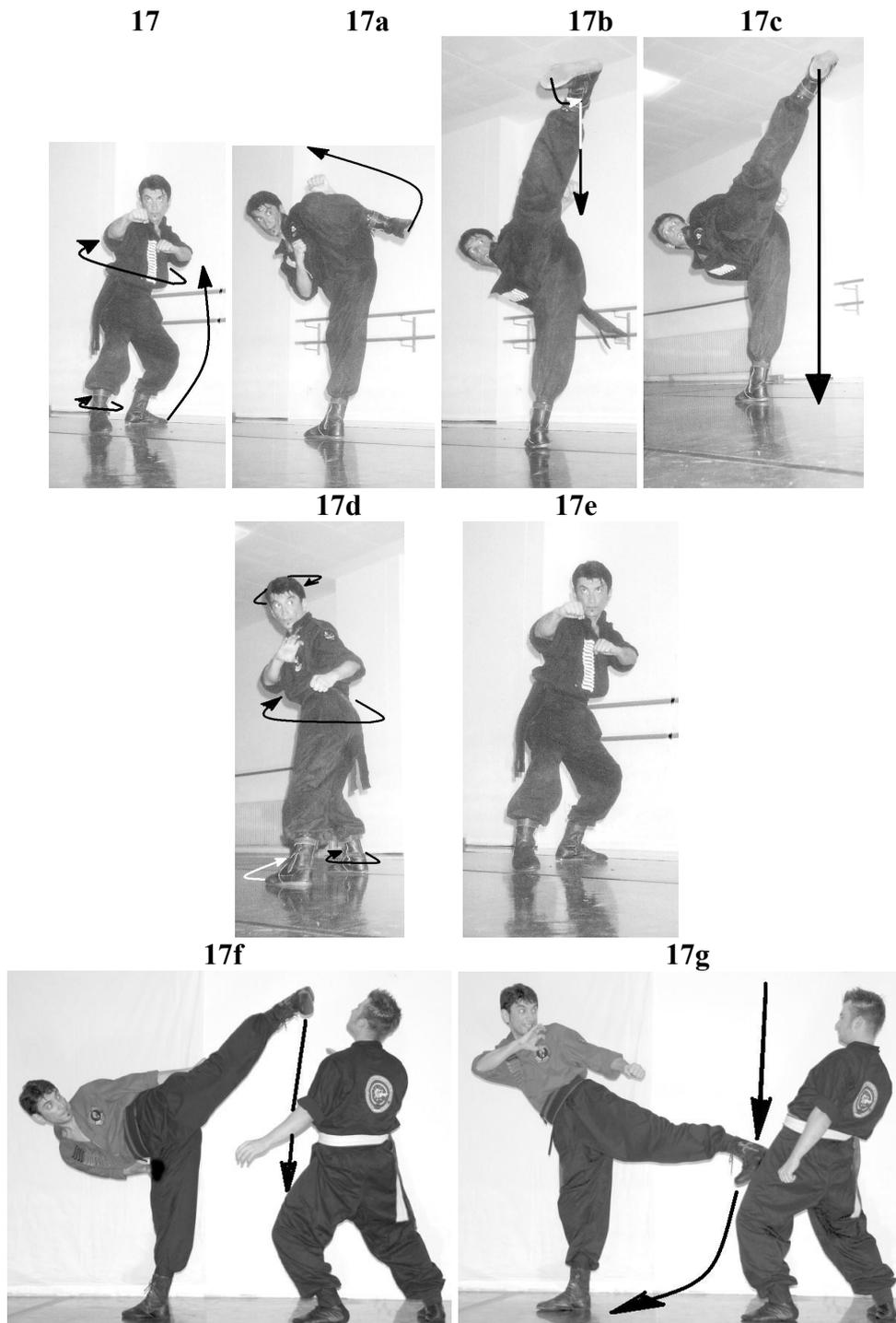


10. Angriffstechnik "Hammer-Yadd-Keytto":

Diese Tritttechnik wird erst von der Stellung "Horaima-Rato" aus, genau wie Yadd-Keytto, mit den **Fußballen** als Stoßpunkt, seitlich von außen nach innen und dann ohne weiteres zögern hammerartig von oben nach unten bis zu der Anfangsstellung durchgeführt, wodurch eine extrem kraftvoller Tritt zum Kopf, zu den oberen Körperpartien und dem Oberschenkel des Gegners geführt werden kann. Während der Durchführung dieser Kicktechnik wird sich der eigene Oberkörper, entgegen der Trittrichtung, zurücklehnen und das Standbein wird ganz gestreckt sein.

Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zu den Fußballen hin geführt werden, verursachen einen enormen Stoßschock bzw. eine enorme Stoßkraft.

Der ideale Stoßbereich für ein klassisches „Hammer-Yadd-Keytto“ sollte erst seitlich und dann von der Rückseite des Körpers genau in der Mitte der senkrechten Körperachse von der eigenen Kopfhöhe bis zum Boden hin sein (Abb. 17 bis 17g).

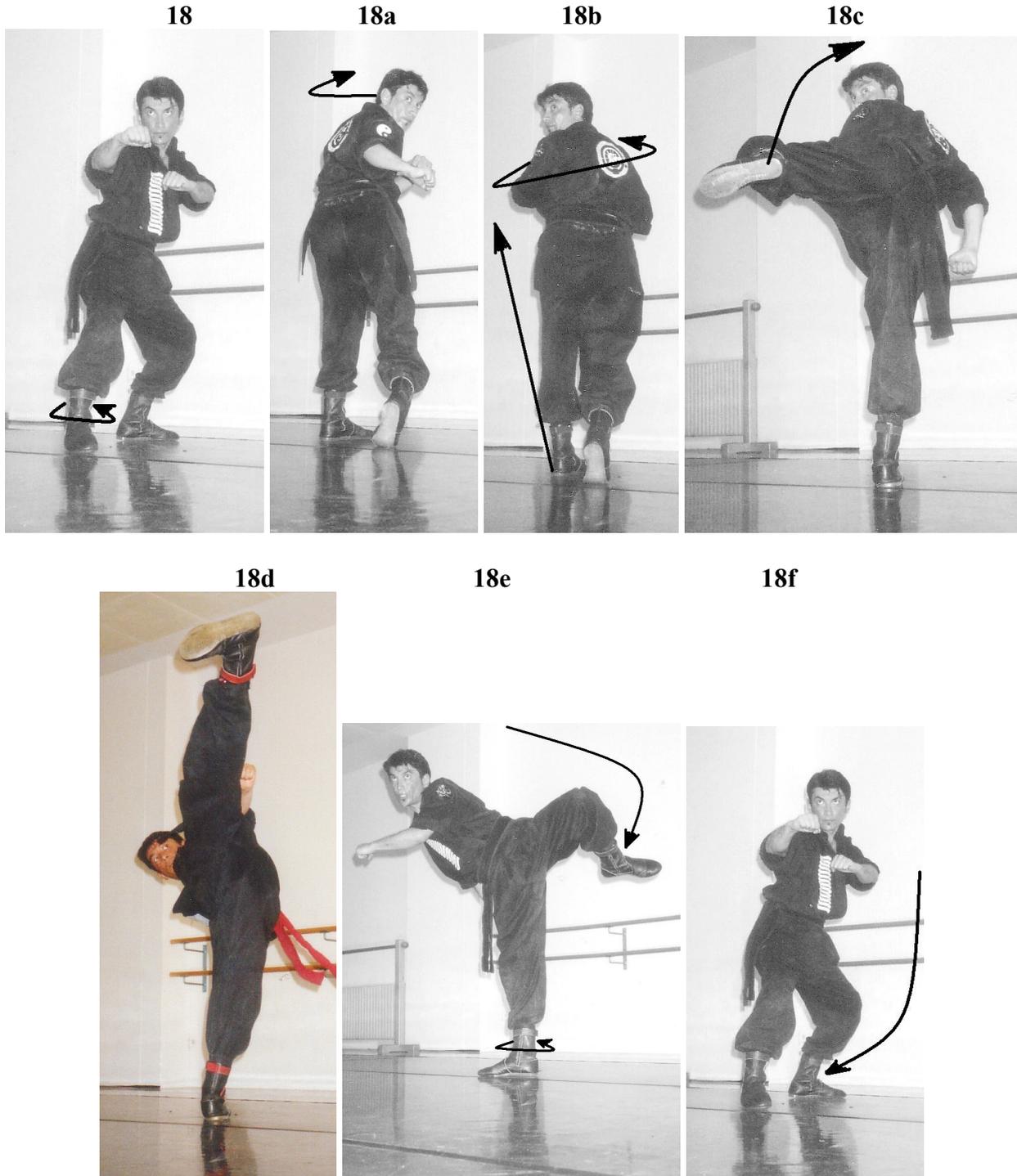


11. Angriffstechnik "Osayya-Yadd-Keytto":

Der Stoßpunkt dieser Drehfußtritttechnik wird von der Stellung "Horaima-Rato" aus, genau mit dem **hinteren Bereich der Fußferse** des hinteren Beines sein, und zwar wird nach der Drehung des vorderen Beines nach innen mit dem hinteren Bein ein fegeartig kraftvoller Tritt von außen nach innen zum Kopf oder den oberen Körperpartien des Gegners durchgeführt. Während der Durchführung dieser Kicktechnik wird sich der eigene Oberkörper, entgegen der Trittrichtung, zurücklehnen und das Standbein wird ganz gestreckt sein. Die Hüfte bei „Osayya-Yadd-Keytto“ muss komplett drin sein.

Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der blitzartigen Körperdrehung, der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zur Fußferse hin geführt werden, verursachen einen enormen Stoßschock bzw. eine enorme Stoßkraft.

Der ideale Stoßbereich für ein klassisches "Osayya-Yadd-Keytto" sollte seitlich des Körpers genau in der Mitte der senkrechten Körperachse zwischen der eigenen Kopf- bis Bauchhöhe sein (Abb. 18 bis 18h).



18g



18h



12. Angriffstechnik "Osayya-Sima-Keytto":

Der Stoßpunkt dieser Drehfußtritttechnik wird von der Stellung "Horaima-Rato" aus, genau mit der **äußeren Seite der Fußkante** des hinteren Beines sein, und zwar wird nach der Drehung des vorderen Beines nach innen mit dem hinteren Bein ein fegeartig kraftvoller Tritt von außen nach innen zum Kopf oder den oberen Körperpartien des Gegners durchgeführt. Während der Durchführung dieser Kicktechnik wird der eigene Oberkörper oben bleiben und das Standbein wird vom Knie aus ein bisschen geknickt sein.

Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der blitzartigen Körperdrehung, der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zur äußeren Seite der Fußkante geführt werden, verursachen einen enormen Stoßchock bzw. eine enorme Stoßkraft.

Der ideale Stoßbereich für ein klassisches Osayya-Sima-Keytto sollte vor dem Körper genau in der Mitte der senkrechten Körperachse zwischen der eigenen Kopf- bis Bauchhöhe sein (Abb. 19 bis 19e).

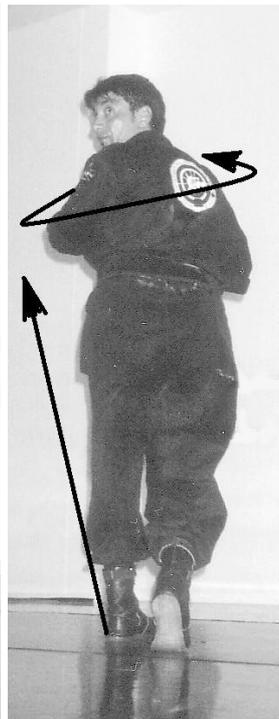
19



19a



19b



19c



19d



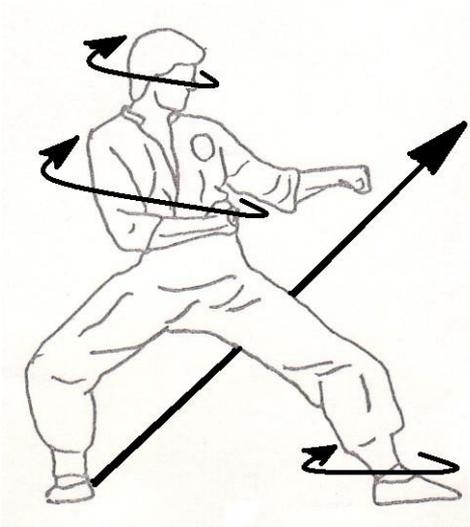
19e



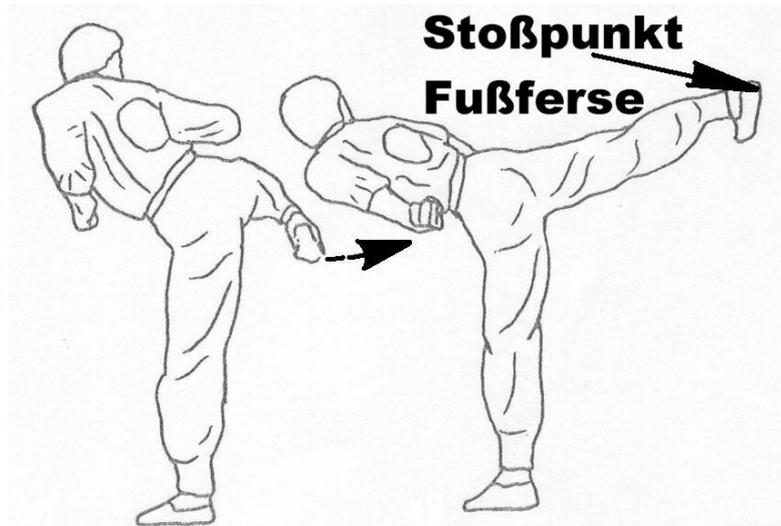
13. Angriffstechnik "Osayya-Osayya-Yadd-Keytto":

Die Kombination von der Drehung von der hinteren Seite und der Durchführung der Tritttechnik Osayya-Keytto mit dem hinteren Bein wird in Kung Fu TO'A "Osayya-Osayya-Yadd-Keytto" genannt (Abb. A, B, C).

A



B



C

14. Angriffstechnik "Haney-Keytto":

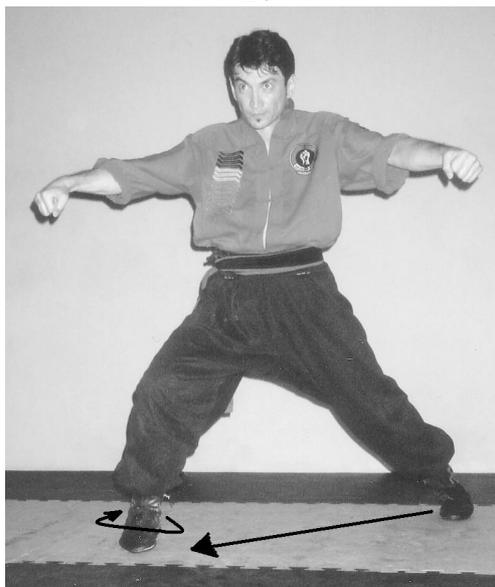
Alle Tieftritte, die genau mit der äußeren Seite der Fußkante zum Knie und Schienbein des Gegners durchgeführt werden, heißen in Kung Fu TO'A "Haney-Keytto". Diese Tieftrittstechnik kann in drei Richtungen (Vorne, Seite, und Rückseite) durchgeführt werden.

Von der Stellung "Rato" und der Händeposition "Chinno" wird erst das hintere Bein zum vorderen Bein gezogen und ohne zögern mit der äußeren Seite der Fußkante zum Knie und Schienbein des Gegners durchgeführt, zurückgezogen, und wieder in vorige Position "Rato" gestellt. Während der Durchführung dieser Kicktechnik wird sich der eigene Oberkörper entgegen der Richtung des Trittes ein bisschen zurücklehnen, und das Standbein wird vom Knie aus ein bisschen geknickt sein. Die Stoßkräfte, die nacheinander aus der Taille, dem Bauch, der Hüfte, der Ober- und dann Unterschenkelmuskulatur bis zu der äußeren Seite der Fußkante geführt werden, verursachen einen enormen Stoßschock bzw. eine enorme Stoßkraft.

Der ideale Stoßbereich in jede Richtung (Vorne, Seite, oder Rückseite) sollte für ein klassisches Haney-Keytto genau in der Mitte der senkrechten Körperachse zwischen der eigenen Knie- bis Schienbeinhöhe sein.

Haney-Keytto: Angriff von vorne (Abb. 20 bis 20e)

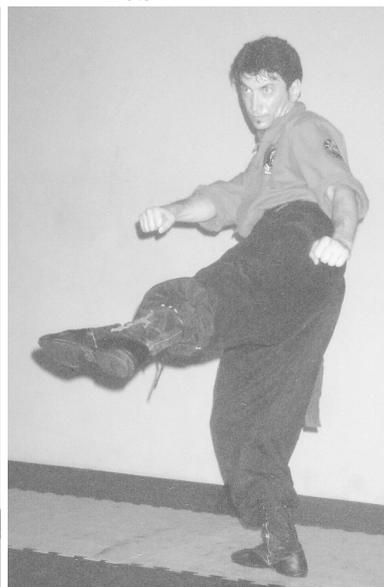
20



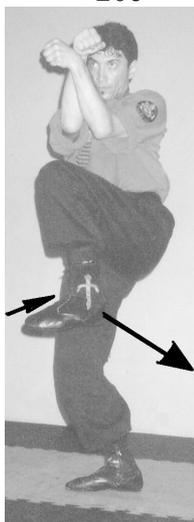
20a



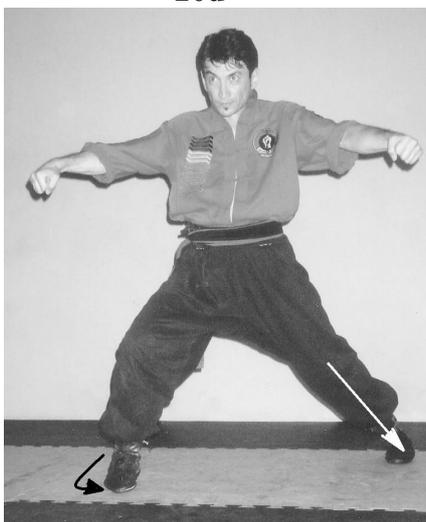
20b



20c



20d

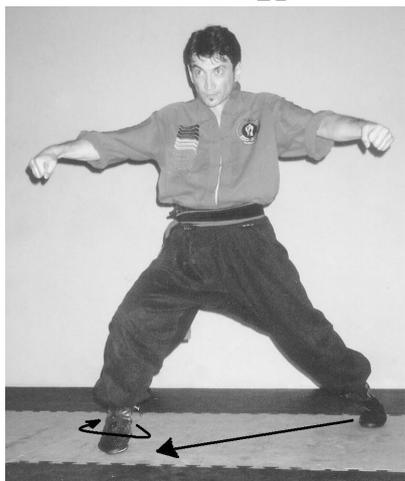


20e



Haney-Keytto: Angriff von der Seite (Abb. 21 bis 21e)

21



21a



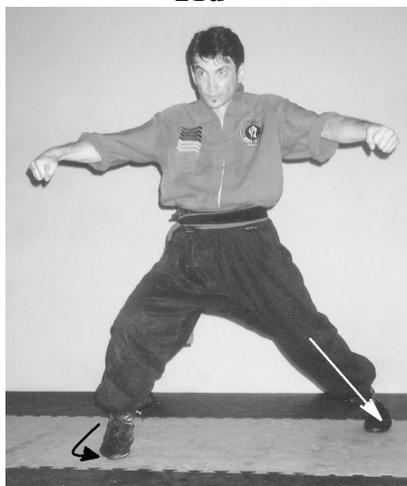
21b



21c



21d



21e



Haney-Keytto: Angriff nach hinten (Abb. 22 bis 22g)

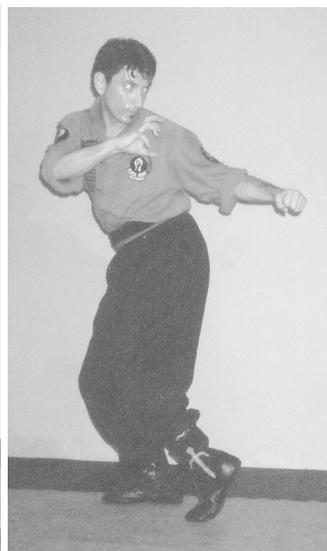
22



22a



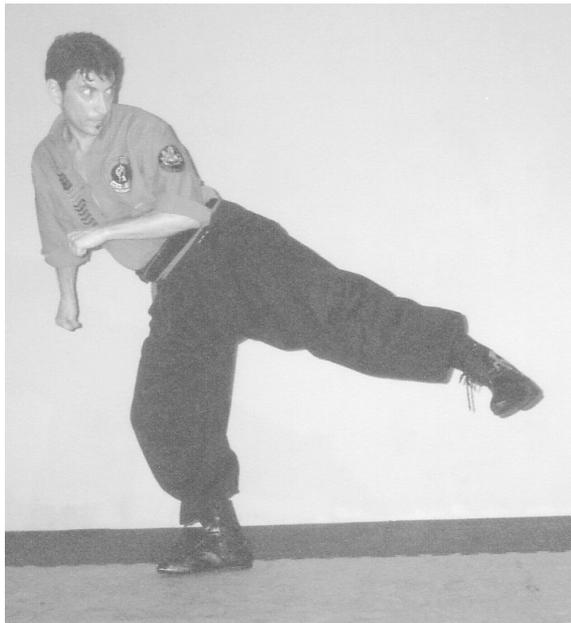
22b



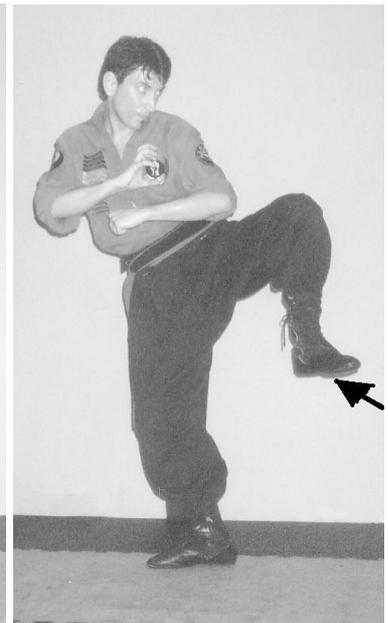
22c



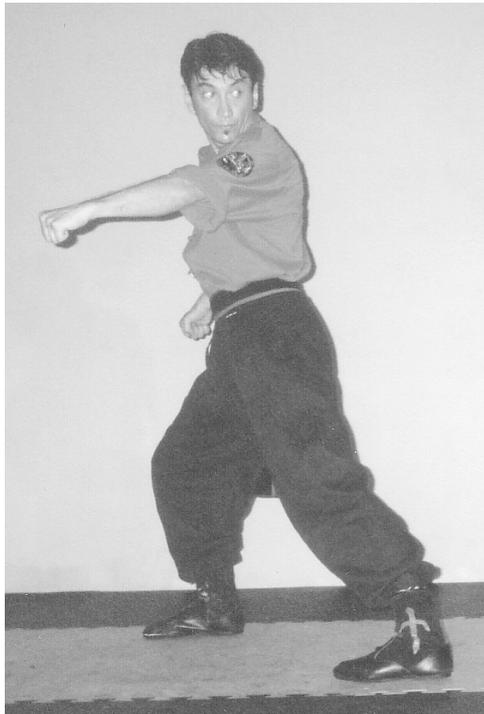
22d



22e



22f

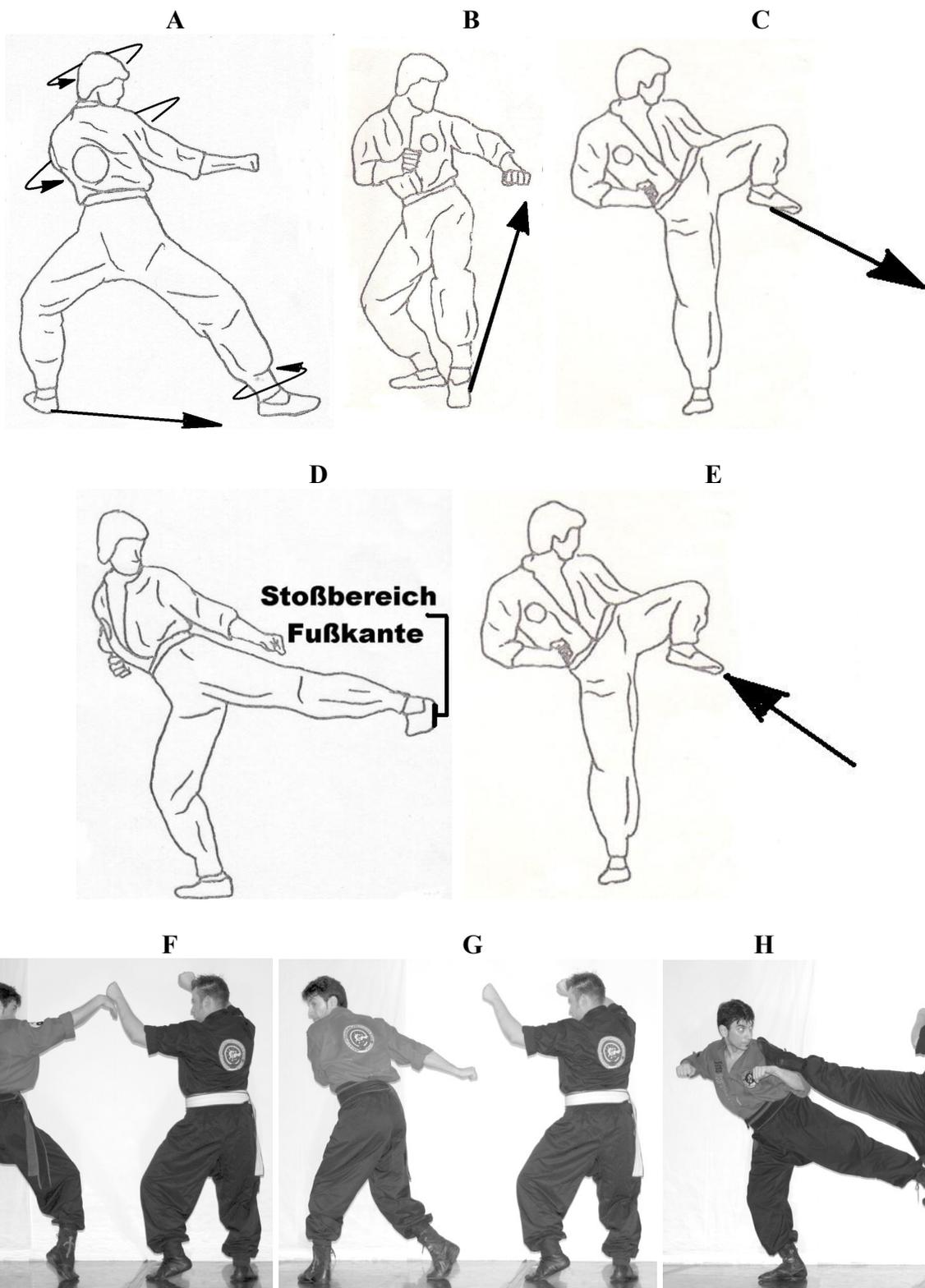


22g



15. Angriffstechnik "Haney-Osayya-Yadd-Keytto":

Die Kombination von der Drehung nach hinten und der Durchführung der Tieftritttechnik Haney-Keytto mit dem hinteren Standbein wird in Kung Fu TO'A "Haney-Osayya-Yadd-Keytto" genannt (Abb. A bis H).



16. Angriffstechnik "Hayma-Keytto":

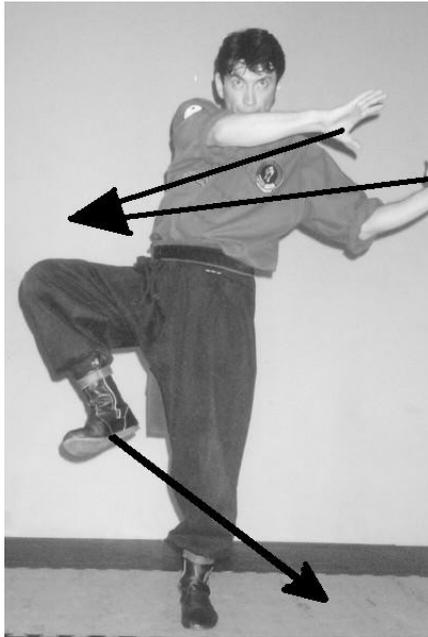
Alle fegeartigen Tieftritte, die von außen zur Seite der Knie, Schienbeine oder Knöchel des Gegners durchgeführt werden, heißen in Kung Fu TO'A „Hayma-Keytto. Diese Fegetieftrittstechnik kann in drei Varianten durchgeführt werden.

Bei der ersten Variante wird mit der eigenen Fuß- bzw. Schuhsohle des hinteren Beines zum näheren Knöchel des Gegners durchgeführt und gleichzeitig wird der Oberkörper des Gegners mit den Händen in entgegengesetzter Richtung des "Hayma-Keytto" gezogen, um ihn auf den Boden zu fegen (Abb. 23 bis 23c).

23



23a



23b

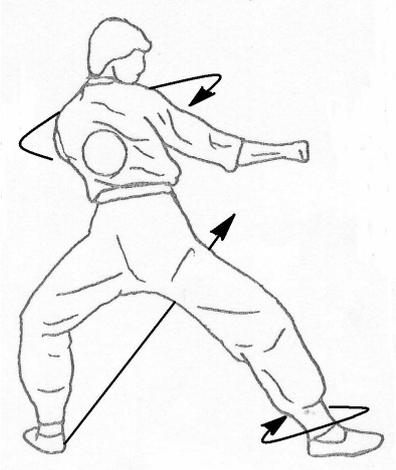


23c

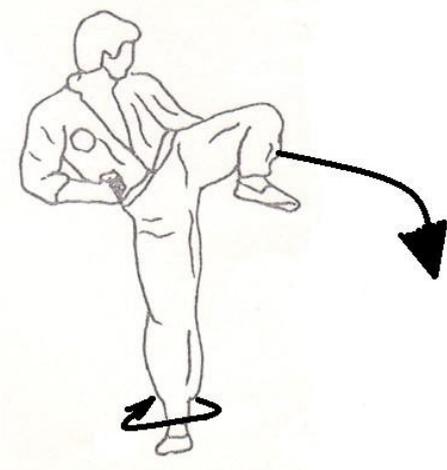


Bei der zweiten Variante wird mit dem eigenen Schienbein bzw. oberen Bereich des Fußes des hinteren Beines zu dem näheren Schienbein oder Knöchel des Gegners durchgeführt, um ihn auf den Boden zu fegen (Abb. 24 bis 24e).

24



24a



24b



24c



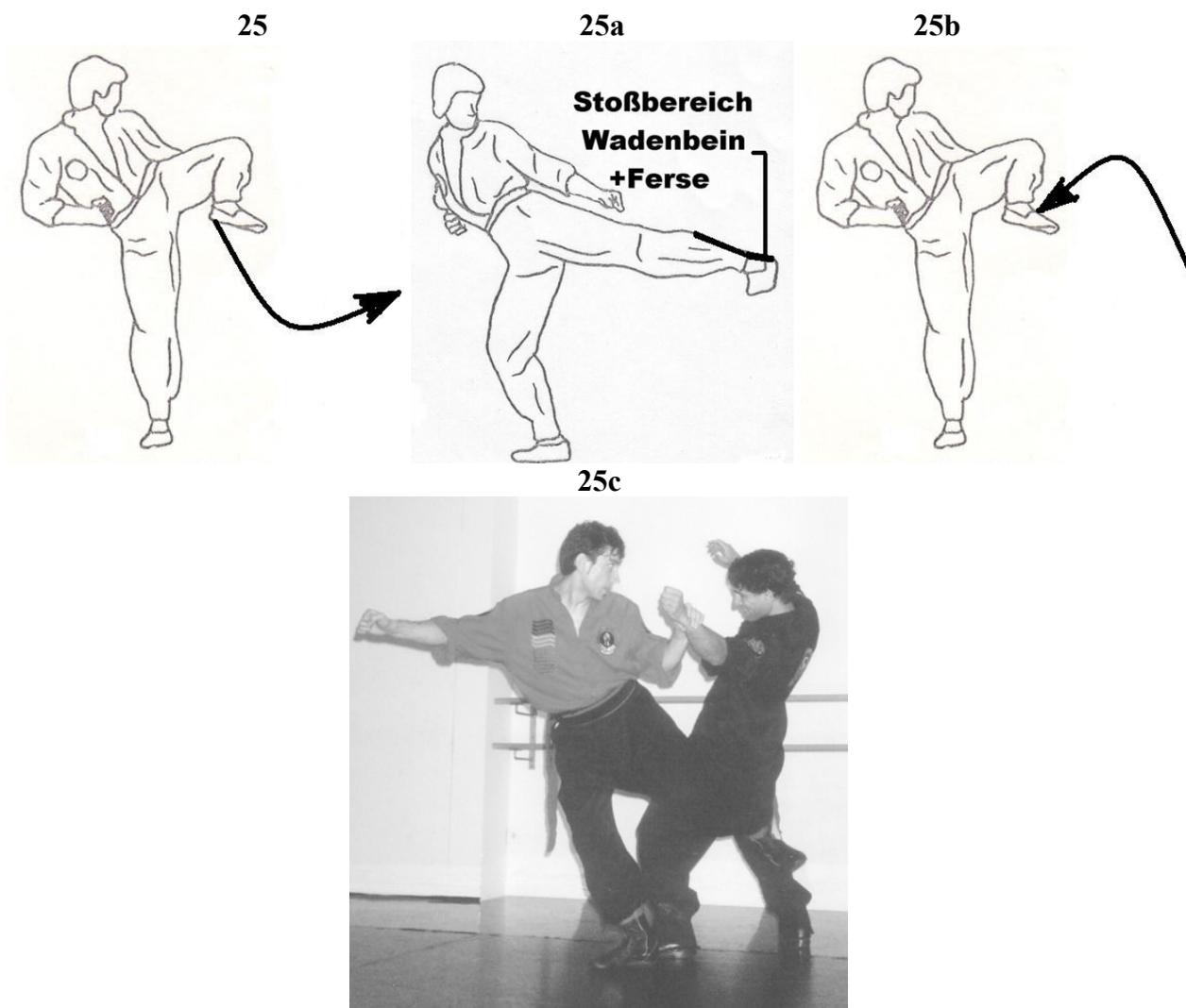
24d



24e

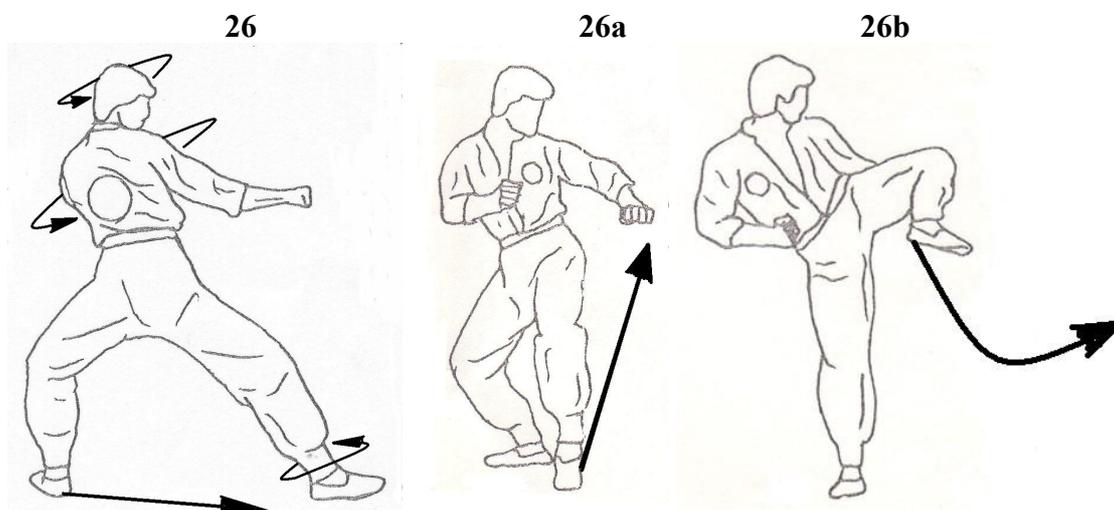


Bei der dritten Variante wird mit dem hinteren Bereich (Ferse oder Wadenbein) des vorderen Beines das nähere Schienbein, Wadenbein oder Knöchel des Gegners attackiert, um ihn auf den Boden zu fegen (Abb. (25, 25a, 25b, 25c)).



17. Angriffstechnik "Hayma-Osayya-Yadd-Keytto":

Die Kombination von der Drehung nach hinten und der Durchführung der Fegetieftritttechnik Hayma-Keytto (dritte Variante) mit dem hinteren Bein wird in Kung Fu TO'A "Hayma-Osayya-Yadd-Keytto" genannt (Abb. 26 bis 26f).



26c



26d



26e



26f



18. Angriffstechnik "Nimay-Keytto":

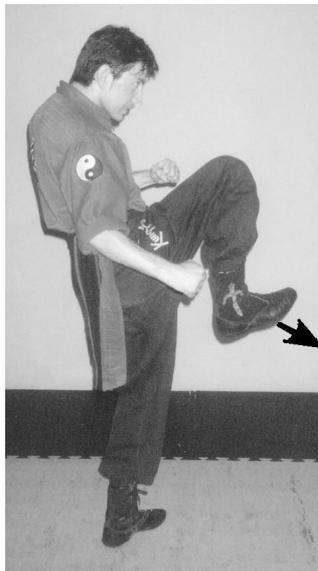
Diese Tieftritttechnik wird gezielt als Angriff zum Unterleib des Gegners verwendet. "Nimay-Keytto" wird in zwei Varianten geübt.

Die erste Variante wird von vorn mit der Oberfläche des Fußes bzw. Schuhs von unten nach oben durchgeführt. Diese Technik wird in 3. Stufe (Su-To) eingesetzt (Abb. 27 bis 27h).

27



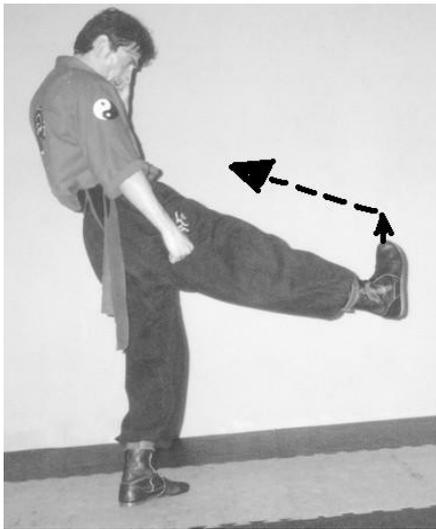
27a



27b



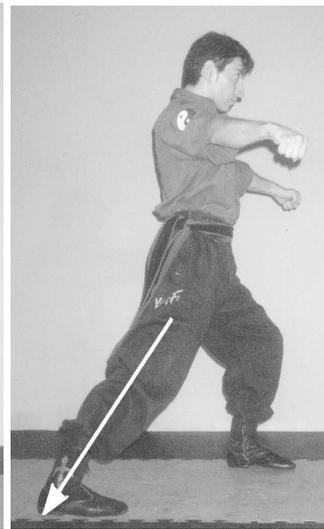
27c



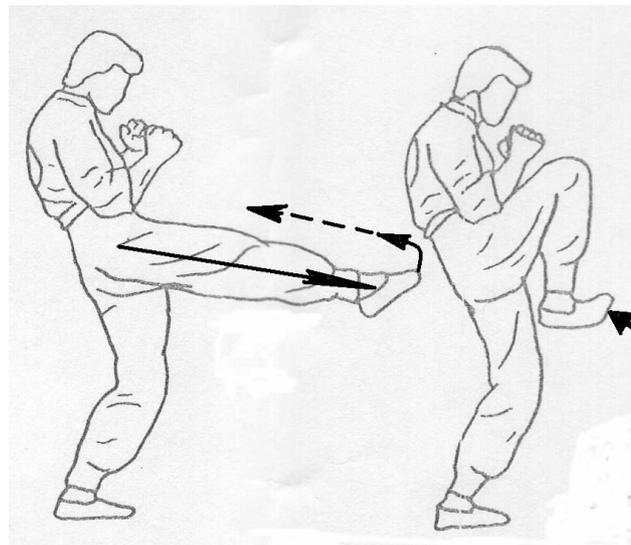
27d



27e



27f



27g



27h



Die zweite Variante wird von hinten mit dem hinteren Bereich der Fußferse von unten nach oben durchgeführt. Diese Technik wird in 7. Stufe (Wayma-Bato) eingesetzt (Abb. 28 bis 28c).

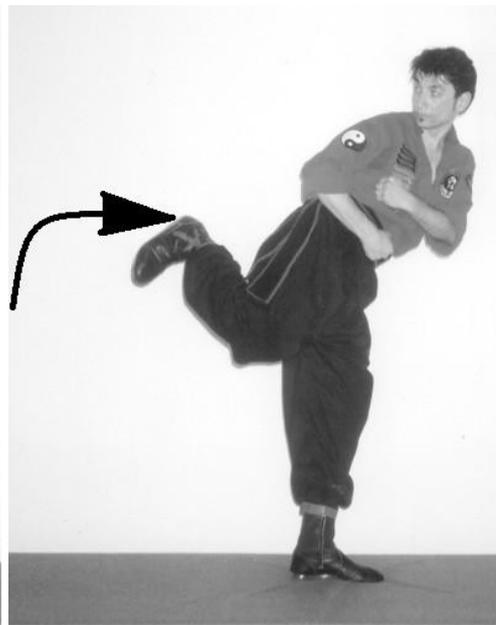
28



28a



28b



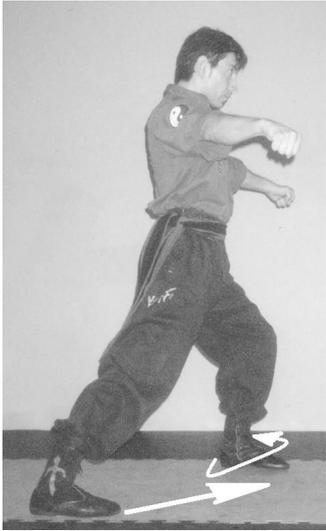
28c



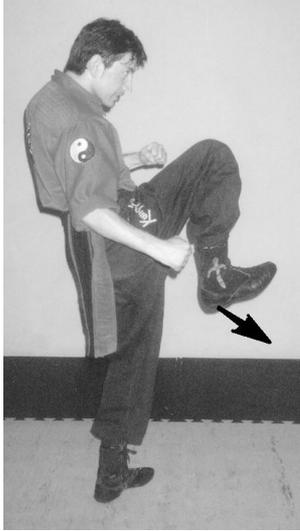
19. Angriffstechnik "Foomi-Komi":

Diese Tieftritttechnik wird gezielt als Angriff zum Knie- und Schienbeinbereich des Gegners verwendet. Erst wird Foomi-Komi mit der Fußferse direkt ins Ziel gestoßen, dann etwas nach unten geführt und zurückgezogen. Diese Technik wird in 5. und 6. Stufe eingesetzt (Abb. 29 bis 29f).

29



29a



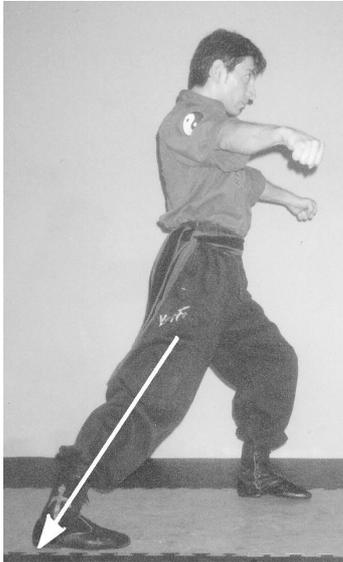
29b



29c



29d



29e

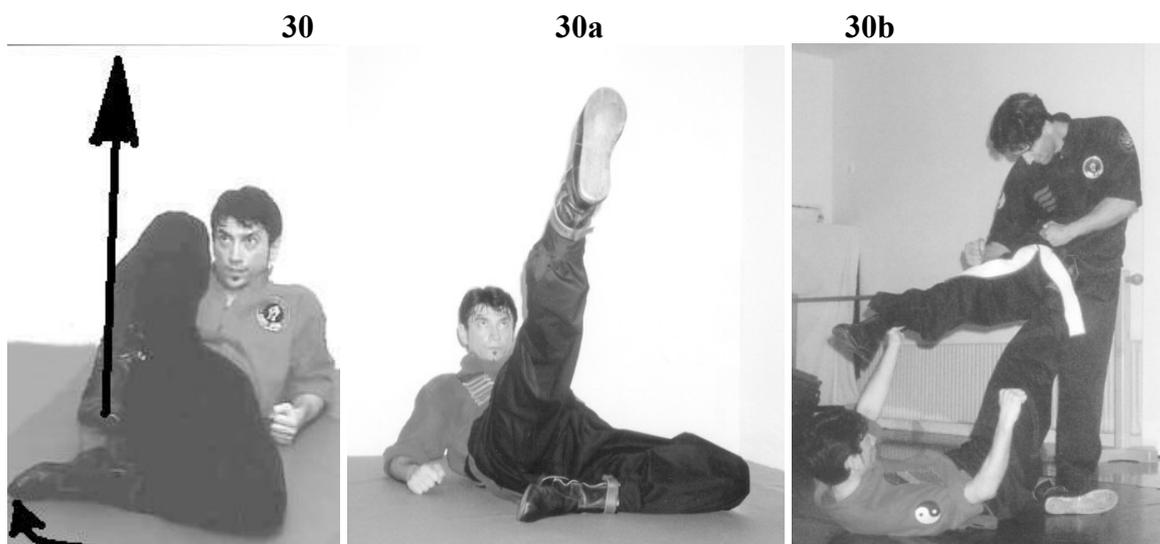


29f



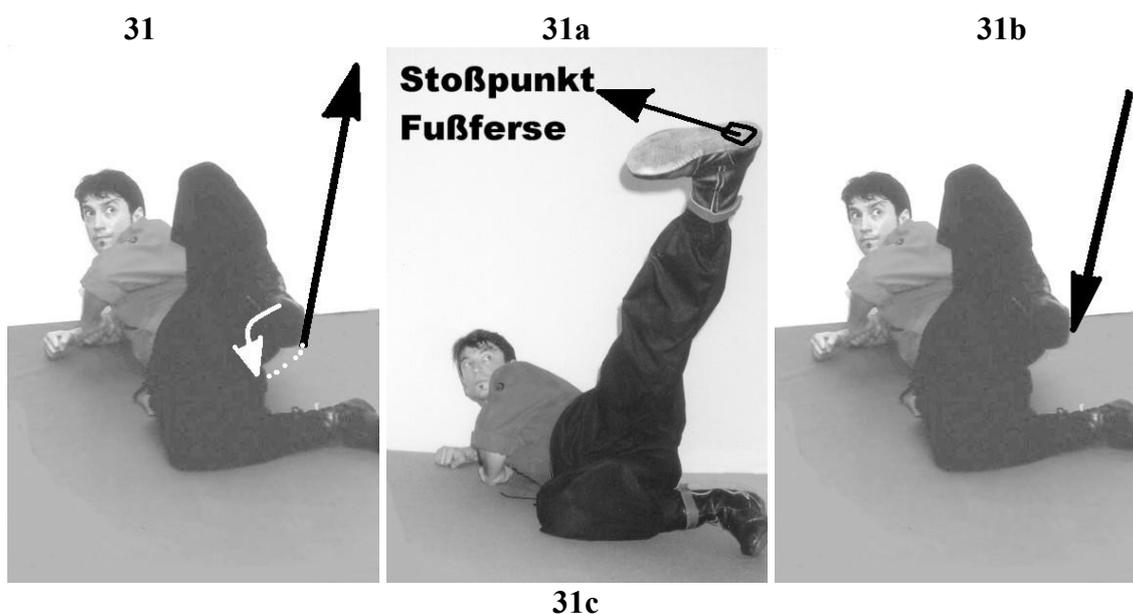
20. Angriffstechnik "Keytto auf Boden":

Nach dem Fallen bzw. in liegender Stellung wird Keytto direkt von vorn mit dem Fußballen zum Unterleib des Gegners durchgeführt. Diese Technik wird in 5. Stufe eingesetzt (Abb. 30 bis 30b).



21. Angriffstechnik "Yetteh auf Boden":

Nach dem Fallen bzw. in liegender Stellung wird Yetteh seitlich mit der Fußferse zum Unterleib des Gegners durchgeführt. Diese Technik wird in 5. Stufe eingesetzt (Abb. 31 bis 31c).



22. Angriffstechnik "Osayya auf Boden":

Nach dem Fallen bzw. in liegender Stellung wird sofort auf ein Knie gestiegen und mit der Fußferse des anderen Beines Osayya von hinten zum Unterleib des Gegners durchgeführt. Diese Technik wird in 5. Stufe eingesetzt (Abb. 32 bis 32b).

32



32a



32b



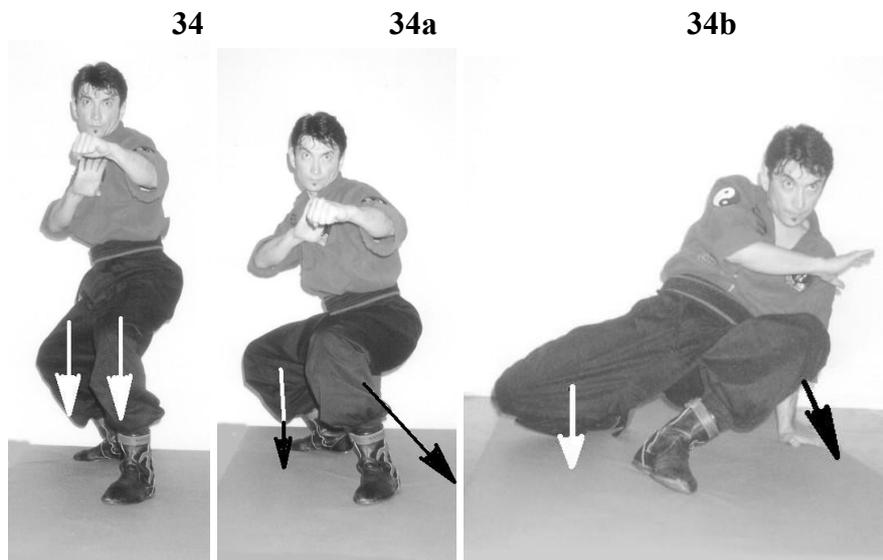
23. Angriffstechnik "Hora-Yadd-Keytto auf Boden" od. "Ora-Yadd-Keytto auf Boden":

Nach dem Fallen bzw. in liegender Stellung wird Hora-Yadd-Keytto seitlich mit dem Fußballen zum Unterleib, Ober- und Unterschenkel des Gegners durchgeführt. Diese Technik wird in 4. Stufe eingesetzt (Abb. 33, 33a, 33b).

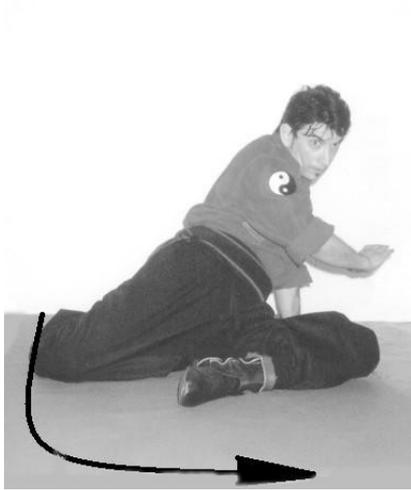


24. Angriffstechnik “Hayma-Keytto auf Boden“:

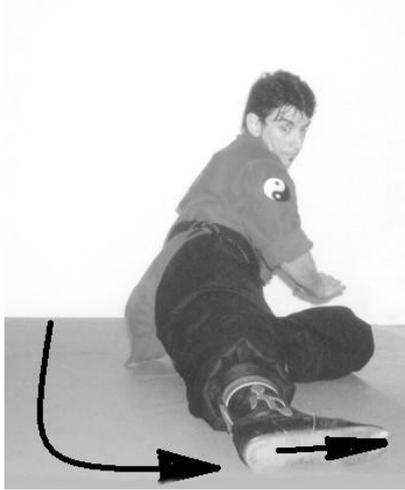
Von der Stellung Horaima-Rato wird das vordere Bein blitzartig seitlich auf den Boden gelegt und gleichzeitig wird das hintere Bein mit dem Bereich des Schienbeins und der Fußoberfläche zum unteren Bereich der Beine des Gegners geführt, um ihn auf den Boden zu fegen. Bei der Durchführung dieses Fegetieftrittes muss darauf geachtet werden, dass das Knie des vorderen Beines sich nicht durch einen falschen direkten Stoß mit dem Boden verletzt. Diese Technik wird in 5. Stufe eingesetzt (Abb. 34 bis 34g).



34c



34d



34e



34f



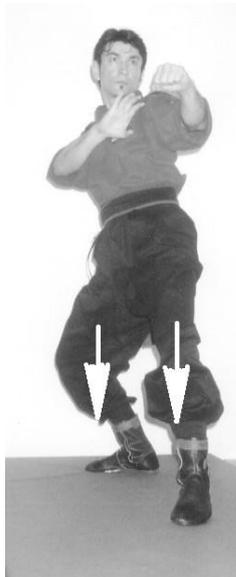
34g



25. Angriffstechnik "Hayma-Osayya-Yadd-Keytto auf Boden":

Von der Stellung Horaima-Rato wird das vordere Bein blitzartig mit einer Drehung nach innen seitlich auf den Boden gelegt und gleichzeitig wird das hintere Bein mit dem hinteren Bereich der Fußferse bzw. dem unteren Bereich des Wadenbeins zum unteren Beinbereich des Gegners geführt, um ihn auf den Boden zu fegen. Bei der Durchführung dieses Drehfegetieftrittes muss darauf geachtet werden, dass das Knie des vorderen Beines sich nicht durch einen falschen direkten Stoß mit dem Boden verletzt. Diese Technik wird in 5. u. 6. Stufe eingesetzt (Abb. 35 bis 35e).

35



35a



35b



35c



35d



35e



26. Angriffstechnik "Nahfußtritttechnik":

Diese Tritttechnik wird gezielt zu den Zehen und zur Fußoberfläche des Gegners durchgeführt, wenn der eigene Oberkörper vom Gegner von hinten oder von vorne fest gepackt worden ist wodurch er ganz nah zu uns steht. Diese Technik wird in 4. Stufe eingesetzt (Abb. 36, 36a).

36



36a

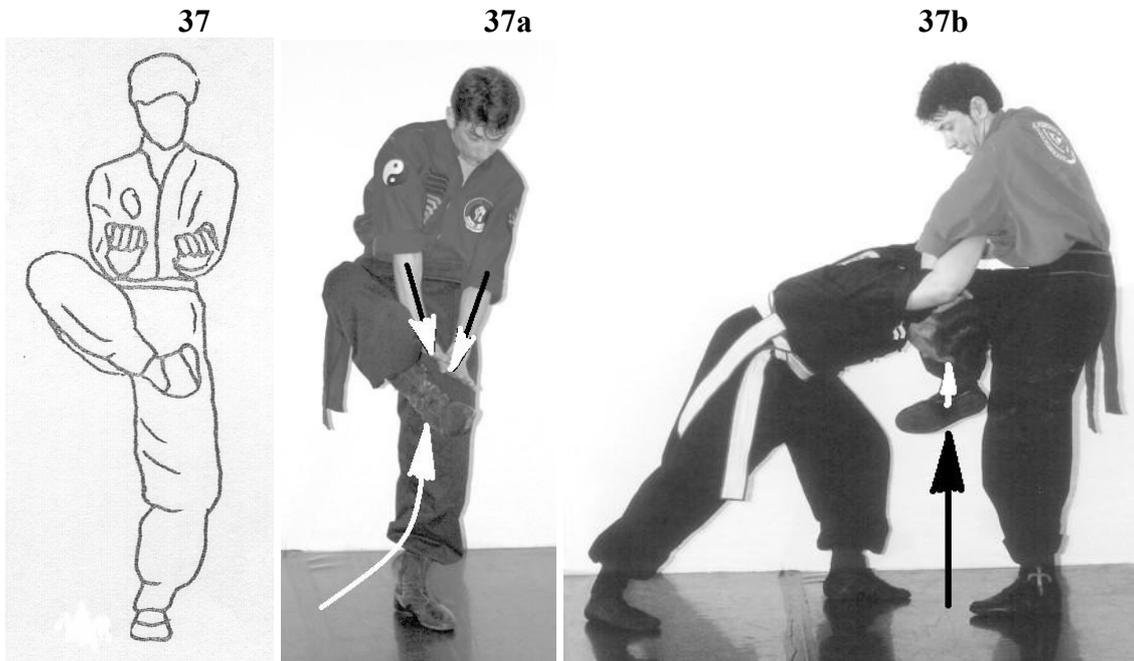


27. Angriffstechnik "Gesichtfußtritttechnik":

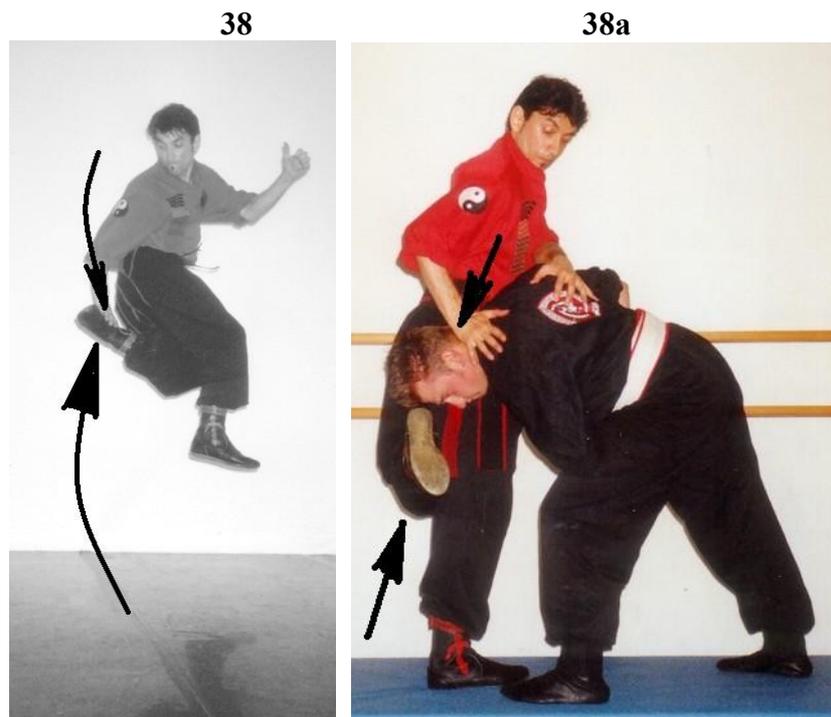
Diese Tritttechnik wird wie der Name sagt gezielt zum Gesicht des Gegners durchgeführt, wenn sein Kopf während des Kampfes nah zum Schenkelbereich gezogen wird.

Die Durchführung der Gesichtfußtritttechnik wird in zwei Varianten geübt.

Erste Variante: die Tritttechnik wird von vorn und zwar mit der inneren Seite der Fußkante von unten nach oben zum Gesicht des Gegners durchgeführt, während sein Kopf gleichzeitig nach unten gedrückt wird. Diese Technik wird in 3. Stufe eingesetzt Abb. (37, 37a, 37b).



Zweite Variante: die Tritttechnik wird von hinten mit der Fußferse von unten nach oben zum Gesicht des Gegners durchgeführt, während sein Kopf gleichzeitig nach unten gedrückt wird. Diese Technik wird in 14. Stufe eingesetzt (Abb. 38, 38a).



28. Angriffstechnik "Kniestößtechniken":

Das Knie in gebeugter Form ist der stabilste Bereich des Beines und es wird am einfachsten in kurzer Distanz durchgeführt.

Als Stoßziele für Kniestößtechniken zählen in erster Linie der Unterleib, der Oberschenkel, die Rippen, der Solarplexus und der Kopf (Abb. 39 bis 39d).

39



39a



39b



39c



39d



39e



Die wichtigsten “Toran-Ma“ Techniken

Alle Sprungtechniken bzw. Kombinationen von Kick- oder Faust- und Sprungtechniken in Kung Fu TO'A heißen “Toran-Ma“. Der Kopf, der Hals und der Oberkörper des Gegners sind die idealsten Ziele für die Durchführung allgemeiner Toran-Ma-Techniken.

Der Fuß, der den Boden verlässt, wird so hoch wie möglich nach oben gezogen, um den eigenen Unterleib zu schützen. Die Wucht jeder Toran-Ma-Tritttechnik und der Druck des gesamten Körpergewichts kann eine enorme Trittkraft verursachen. “Toran-Ma“ kann aus der **Drehung**, mit Hilfe der **Reaktion vom anderen Bein** (Schere-Technik) oder **direkt** durchgeführt werden.

“Toran-Ma“ Techniken werden allgemein in zwei Varianten durchgeführt.

Die erste Variante “Toran-Ma“ mit Anlauf: Diese Technik wird mit dem Anlauf (mit einem oder mehreren Schritten) durchgeführt. Bei dem Sprung mit dem rechten Fuß setzt man linke Kicktechnik bzw. linke Toran-Ma ein. Und umgekehrt, bei dem Sprung mit dem linken Fuß setzt man rechte Toran-Ma ein.

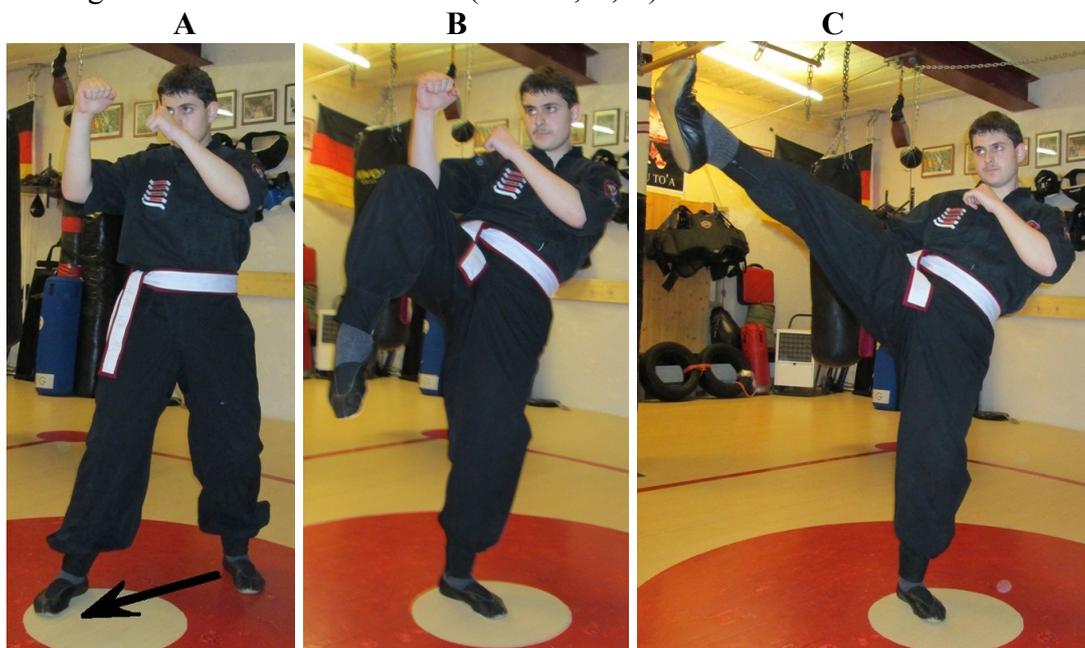
Die zweite Variante “Toran-Ma“ ohne Anlauf: Diese Variante von “Toran-Ma“ wird direkt von der Stehstellung und ohne Anlauf mit beiden Beine durchgeführt. “Toran-Ma“ Techniken ohne Anlauf werden allgemein in Drei Varianten durchgeführt.

1. Bei erster Variante wird **hinteres Bein** als Angriff nach dem Sprung und gleichzeitiger Umdrehung des Körpers aus unterschiedlichen Stellungen eingesetzt. Diese Technik wird in 7. und 14. Stufe durchgeführt.
2. Bei zweiter Variante wird **vorderes Bein** als Angriff nach dem Sprung aus unterschiedlichen Stellungen eingesetzt. Diese Technik wird in 5., 6. und 14. Stufe durchgeführt.
3. Bei dritter Variante werden **beide Beine** als Angriff nach dem Sprung aus der Sitzstellung eingesetzt. Diese Technik wird in 4. und 6. Stufe durchgeführt.

29. Angriffstechnik “Kurze Toran-Ma“:

Diese Toran-Ma-Technik wird als Kombination von kurzen Sprung- und Tritttechnik zum Kopf oder zum Oberkörper des Gegners eingesetzt. Die Anwendung diese Technik wird mit dem näher stehenden Bein zum Gegner durchgeführt. Kurze Toran-Ma kann sowohl von vorne, als auch von der Seite eingesetzt werden.

Die Durchführung kurze Toran-Ma von vorne (Abb. A, B, C).



Die Durchführung kurze Toran-Ma von der Seite (Abb. D, E, F).

D



E



F



30. Angriffstechnik "Toran-Ma-Shere" od. "Toran-Ma" mit der Reaktion:

Diese Technik wird als Kombination von der Reaktion eines Beins und Tritttechnik anderes Beins nach einem Sprung eingesetzt. Hier kann eine Kicktechnik als Angriff oder als Verteidigung eingesetzt werden, während das andere Bein sich als Reaktion in entgegengesetzter Richtung bewegt. Dadurch wird diese Technik am kraftvollsten und schnellsten zum Ziel hin durchgeführt.

Zwei bekannteste Varianten von Toran-Ma-Shere sind;

A. "Toran-Ma-Shere-Keytto" (Abb. 1 bis 6),

B. "Toran-Ma-Shere-Horaima",



Einsatz Kniestoß mit "Toran-Ma-Shere" (Abb. 1 bis 4),

1



2. normale Knieattacke



3. linkes Bein als Reaktion



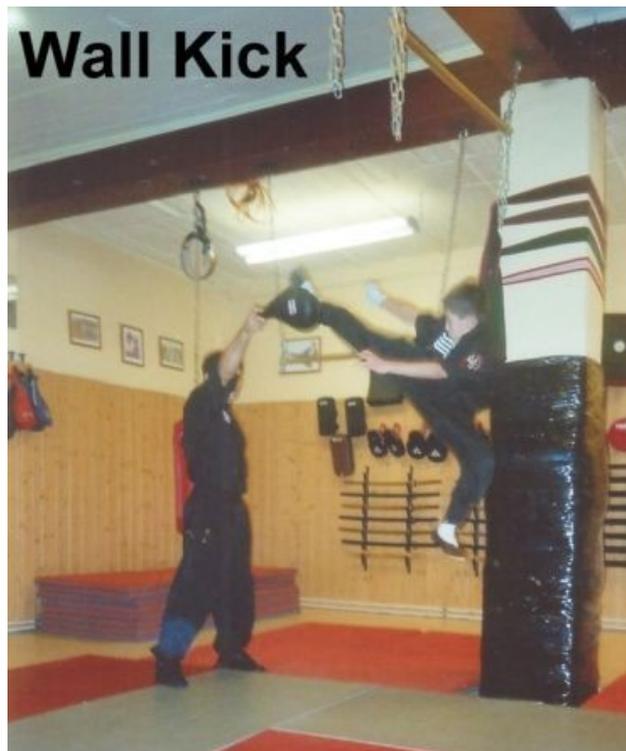
4. Kniestoß mit "Toran-Ma-Shere"



Einsatz Wandkick mit "Toran-Ma-Shere": Hier werden Wände und Säule als Sprungkraft verwendet.

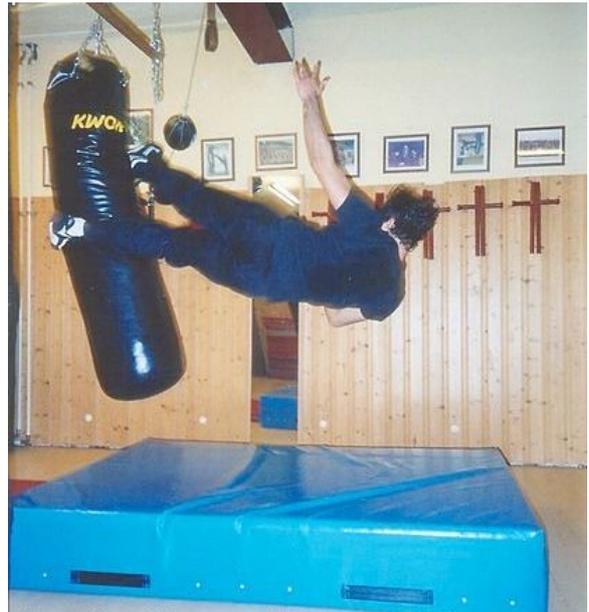


Wall Kick (Wandkick)



Wall Kick

Einsatz seitliche "Toran-Ma-Shera"



31. Angriffstechnik "Kniestoß-Toran-Ma":

Wie der Name schon sagt, wird diese Toran-Ma-Technik als Kombination von Sprung- und Kniestoßtechnik zum Kopf oder zum Oberkörper des Gegners durchgeführt. Dies kann sowohl von vorne, als auch von der Seite durchgeführt werden (Abb. 40 bis 40c).

40



40a



40b



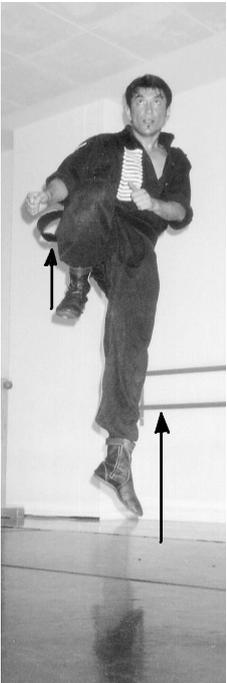
40c



32. Angriffstechnik "Toran-Ma-Keytto":

Wie der Name schon sagt, wird diese Toran-Ma-Technik als Kombination von der Sprung- und Kicktechnik „Keytto“ mit dem Fußballen von vorne zum Kopf oder zum Oberkörper des Gegners durchgeführt (Abb. 41 bis 41c).

41



41a



41b



41c



33. Angriffstechnik "Doppel-Toran-Ma-Keytto":

Beide Beine verlassen gleichzeitig den Boden und werden mit den Fußballen von Vorne zum Unterleib, Oberkörper oder Kopf des Gegners durchgeführt. Diese Technik wird in 4. Stufe eingesetzt (Abb. 42 bis 42b).

42



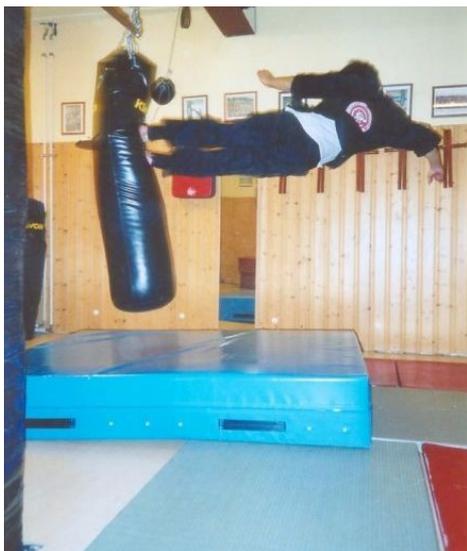
42a

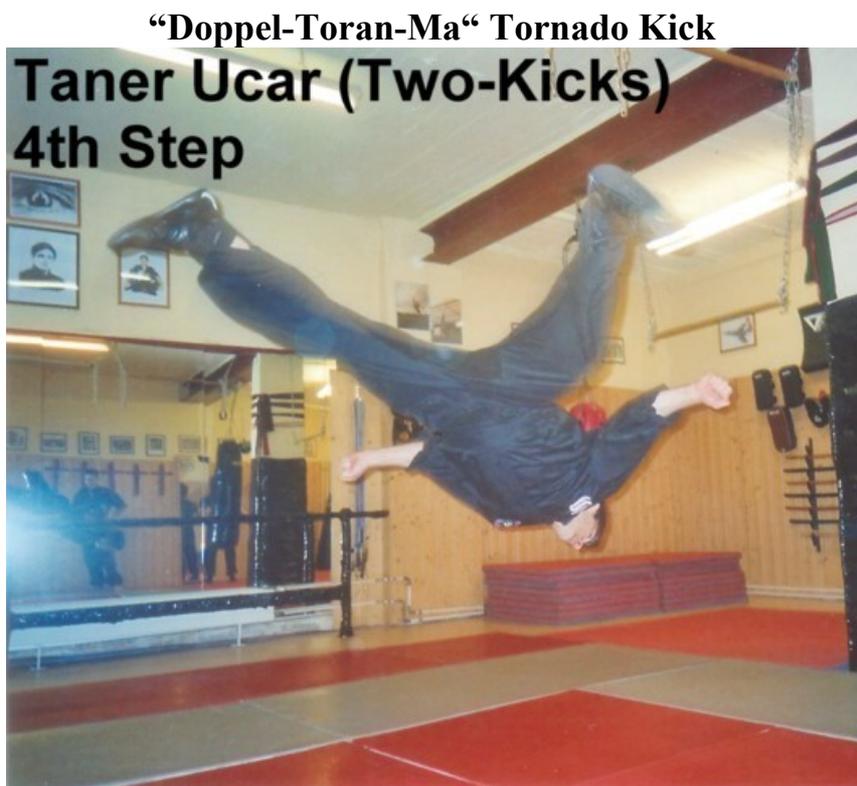


42b



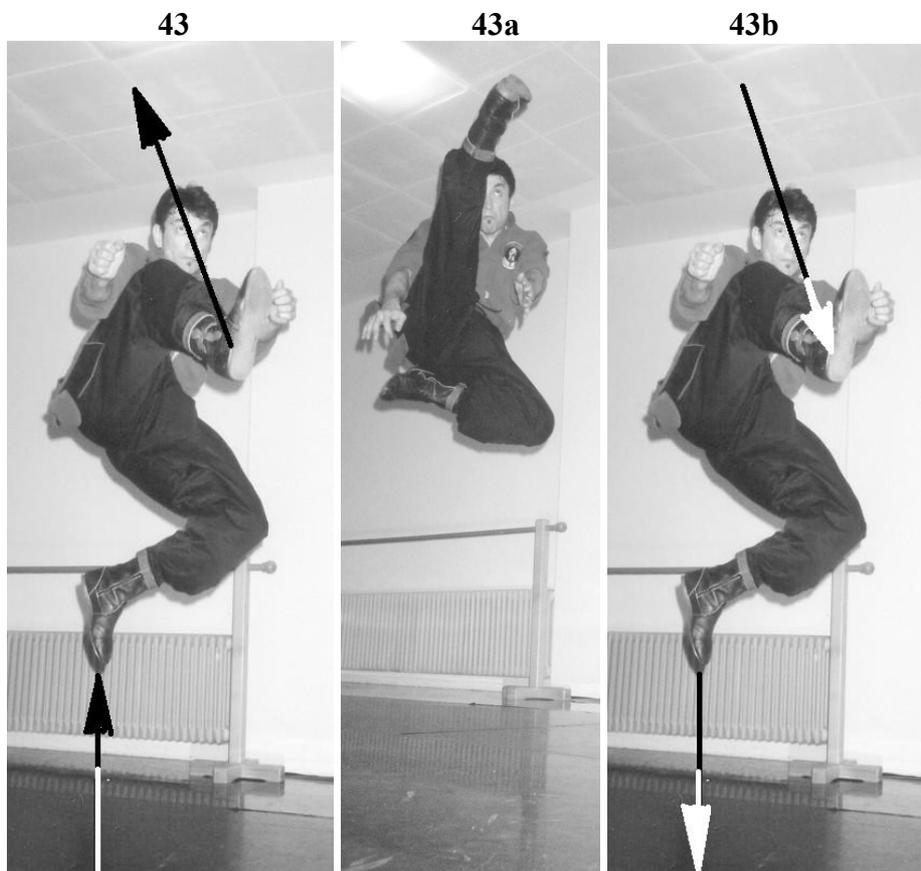
Andere Varianten von "Doppel-Toran-Ma"





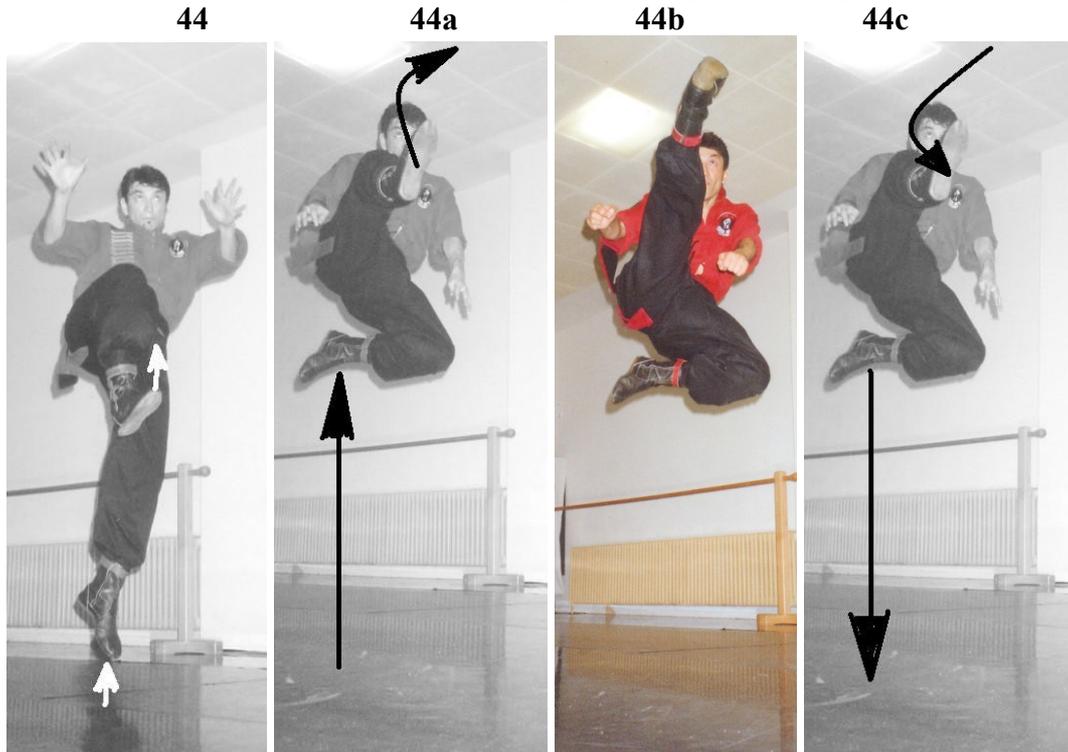
34. Angriffstechnik “Toran-Ma-Sima-Keytto“:

Wie der Name schon sagt, wird diese Toran-Ma-Technik als Kombination von der Sprung- und Kicktechnik “Sima-Keytto“ mit der äußeren Fuß- bzw. Schuhkante von vorne zum Kopf bzw. Oberkörper des Gegners durchgeführt (Abb. 43 bis 43b).



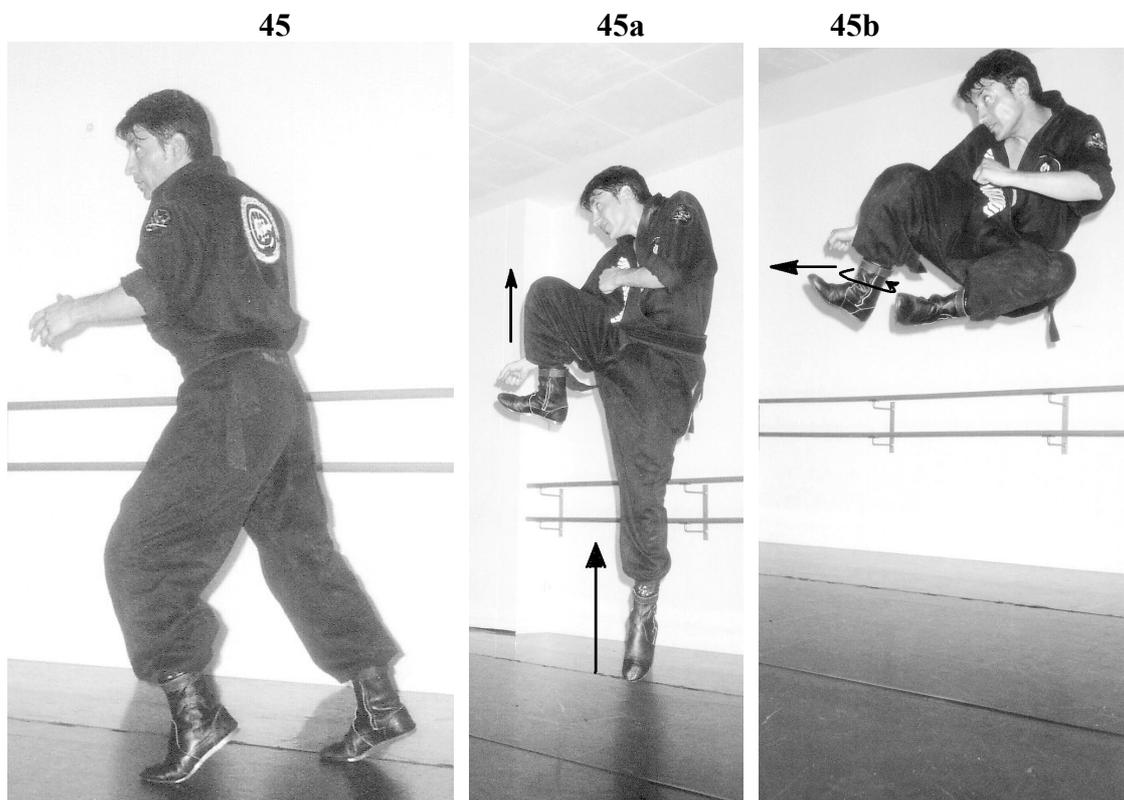
35. Angriffstechnik "Toran-Ma-Horaima-Keytto":

Diese Technik wird als Kombination von der Sprung- und Kicktechnik "Horaima-Keytto" mit der Fuß- bzw. Schuhsohle (innere Fußkante) von vorne zum Kopf des Gegners durchgeführt (Abb. 44 bis 44c).



36. Angriffstechnik "Toran-Ma-Yette-Keytto":

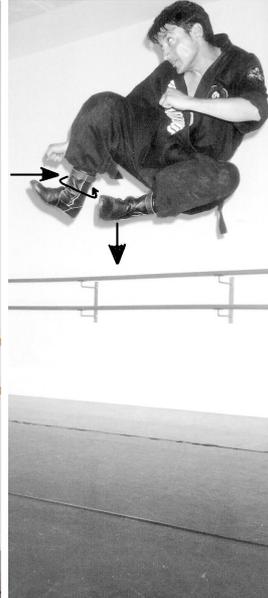
Diese Technik wird als Kombination von der Sprung- und Kicktechnik "Yette-Keytto" mit der Fuß- bzw. Schuhferse seitlich zum Kopf, oder Oberkörper des Gegners durchgeführt. Die Hüfte muss genau wie beim normalen Yette-Keytto drin bleiben (Abb. 45 bis 45f).



45c



45d



45e



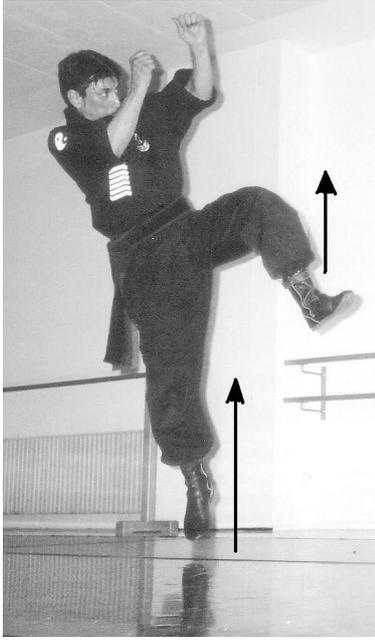
45f



37. Angriffstechnik "Toran-Ma-Osayya-Keytto":

Diese Technik wird als Kombination von der Sprung- und Kicktechnik "Osayya-Keytto" mit der Fuß- bzw. Schuhferse von hinten zum Kopf, oder Oberkörper des Gegners durchgeführt (Abb. 46 bis 47c).

46



46a



47



47a



47b

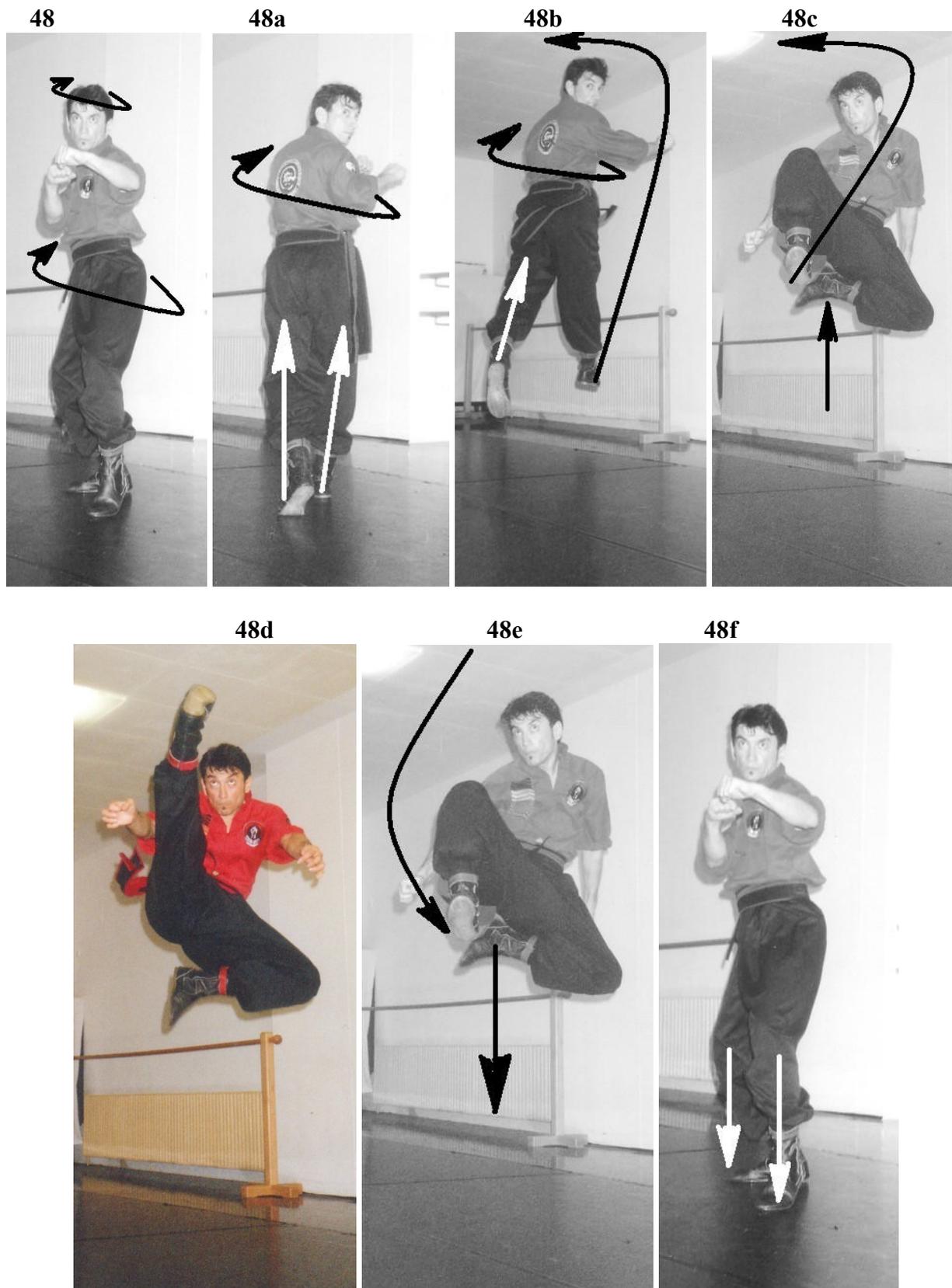


47c



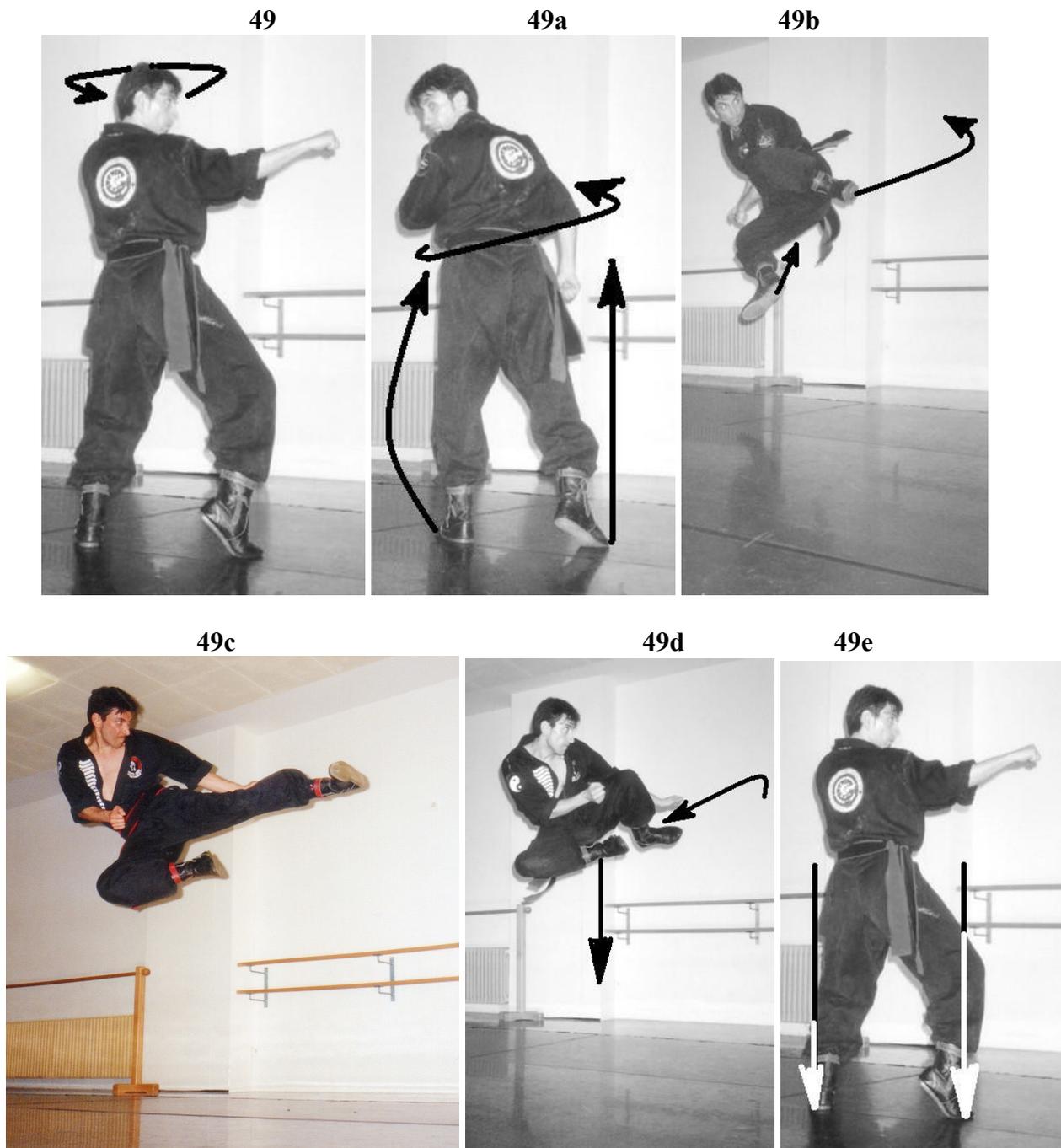
38. Angriffstechnik "Toran-Ma-Osayya-Sima-Keytto":

Diese Technik wird als Kombination von der Drehung, Sprung- und Kicktechnik "Osayya-Sima-Keytto" mit der äußeren Fuß- bzw. Schuhkante von vorne zum Kopf des Gegners durchgeführt (Abb. 48 bis 48f).



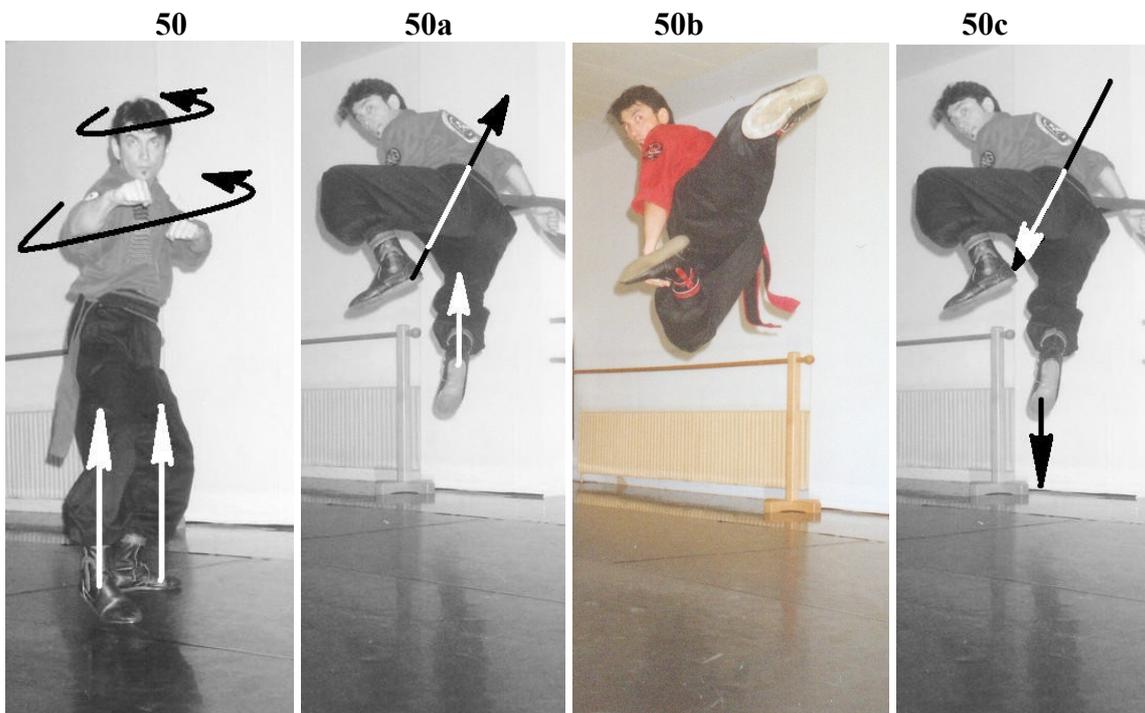
39. Angriffstechnik "Toran-Ma-Osayya-Yadd-Keytto":

Diese Technik wird als Kombination von der Drehung, Sprung- und Kicktechnik "Osayya-Yadd-Keytto" mit dem hinteren Bereich der Fußferse seitlich zum Kopf, oder Oberkörper des Gegners durchgeführt. Die Hüfte muss genau wie beim normalen Yette-Keytto drin bleiben (Abb. 49 bis 49e).



40. Angriffstechnik "Toran-Ma-Osayya-Osayya-Yadd-Keytto":

Diese Technik wird als Kombination von der Drehung, Sprung- und Kicktechnik "Osayya-Osayya-Yadd-Keytto" mit der Fuß- bzw. Schuhferse von hinten direkt zum Kopf oder Oberkörper des Gegners durchgeführt (Abb. 50 bis 50c).



Die Kombinationen von unterschiedlichen Tritttechniken

Natürlich werden alle dargestellten Kicktechniken in den Kung Fu TO'A- Kursen erlernt und miteinander durch die unterschiedlichen Stufen in unterschiedlichen Variationen kombiniert.

Die Übung von "Beshin-Pasho" od. "Setzen u. Aufstehen"; wird für die Verstärkung der Beinmuskulatur verwendet. Dabei setzt man erst in der Senkerechte Körperhaltung und tritt man nach dem er aufgestanden ist. Diese Technik wird in 5. Stufe eingesetzt (Abb. 1 bis 6).



3



4



5



6



68

Die Übung den Kicktechniken “Pay dar Pay” od. “Kontinuierliche Kicktechniken”;

Die Durchführung mehrere Tritttechniken nacheinander mit einem Bein heißen “Kontinuierliche Kicktechniken“. Alle Kicktechniken werden gestreckt und Hammerartig nacheinander runtergezogen, um dadurch ihre Leistungskräfte zu erhöhen. Dabei wird nur die letzte Tritttechnik zurückgezogen.

Achtung: Beim untergezogenen Bein (1 u. 2)

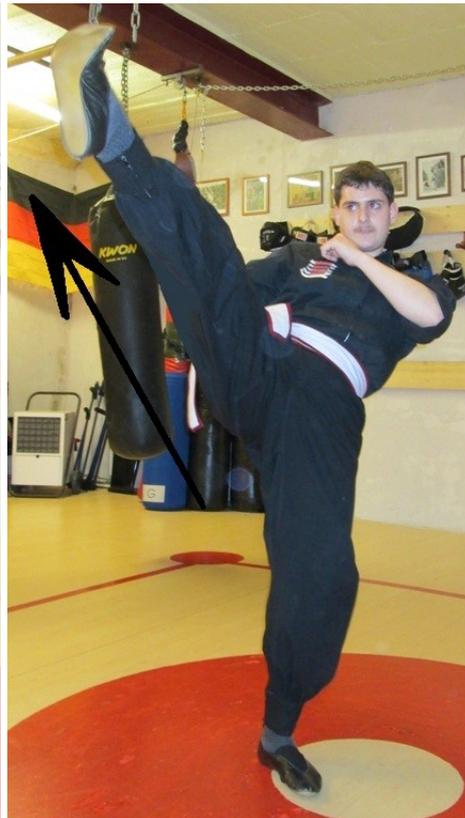
1. Die Fußsohle kann vor der nächsten Kicktechnik leicht den Boden berühren.
2. Die Fußsohle kann ohne den Boden zu berühren, die nächste Kicktechnik einsetzen.

Hier bei der Durchführung zwei “Kontinuierliche Kicktechniken“ werden die erste Kicktechnik gestreckt runtergezogen und dann die zweite wie übrig zurückgezogen (Abb. 1 bis 3).

1. erste Technik Hammerartig



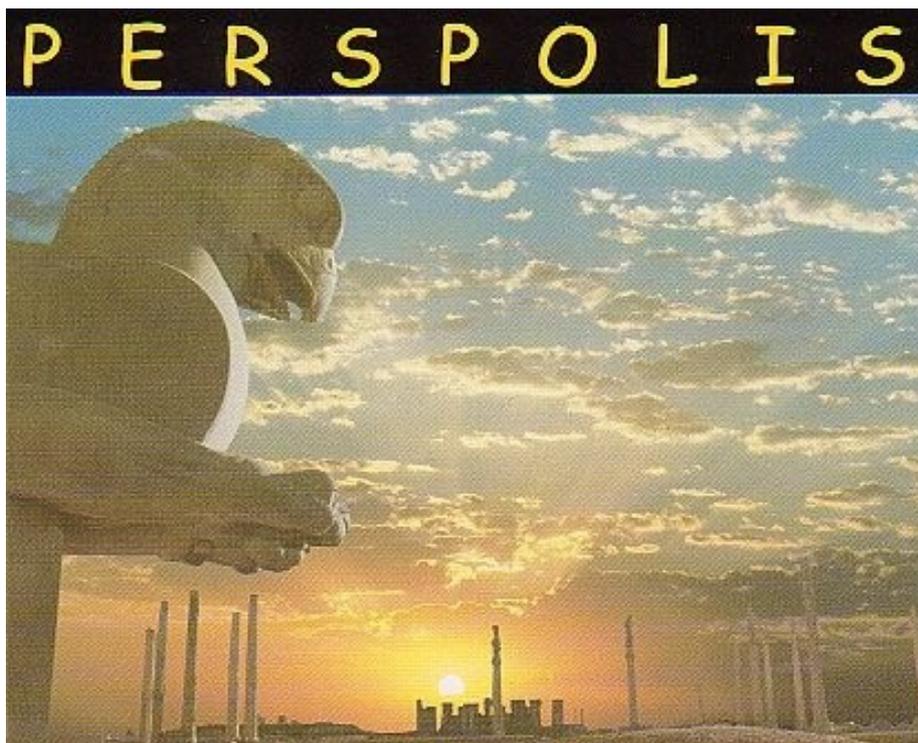
2. zweite Kicktechnik ...



3. ... wird zurückgezogen



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