

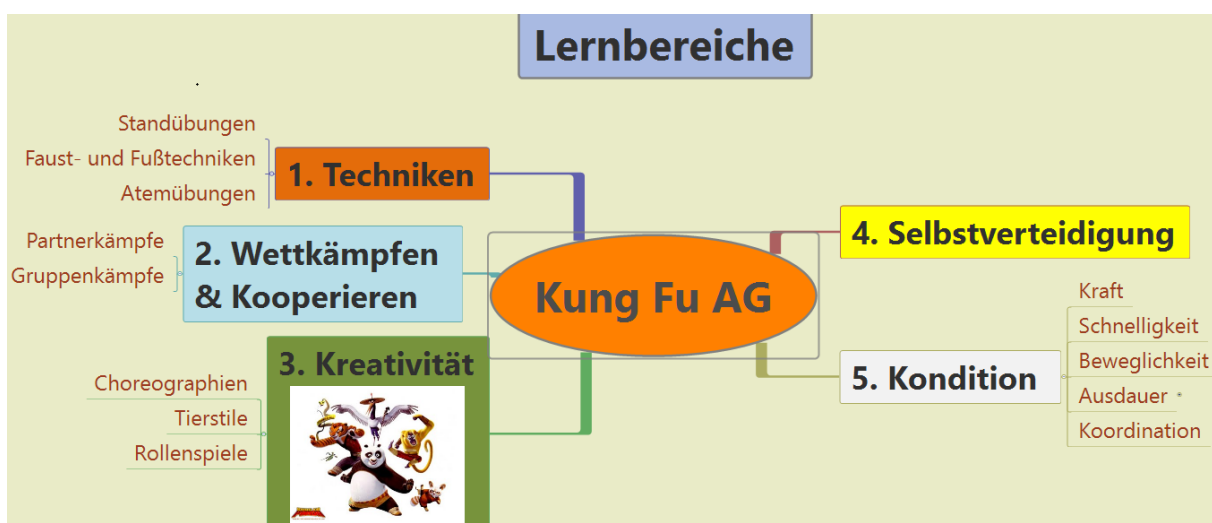
# Die Kung Fu AG – „Eine tierisch gute Bewegungsvielfalt“

„Kung Fu“ ist die chinesische Bezeichnung für „harte Arbeit“. Viele Menschen verbinden mit diesem Begriff oft nur die Kampfkunst. Tatsächlich meint „Chinesisches Kung Fu“ jedoch die Verbindung von Verteidigungskunst, Techniken und Training der verschiedenen Methoden zur Erhaltung der Gesundheit.

Im Kung Fu gibt es zusätzlich den „Shaolin Stil“. Dieser Stil basiert auf den Bewegungen von verschiedenen Tieren wie zum Beispiel die des Drachen, des Adlers, des Affen, der Schlange, des Tiger oder die des Kranichs. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) können sich dadurch in die Bewegungsformen der Tiere hineinversetzen und darüber hinaus etwas über Angriffs- und Verteidigungstechniken lernen. Durch diese Art des Rollenspiels ist Kung Fu für beide Geschlechter attraktiv. Im „Kung Fu“ wird häufig eine Bildsprache verwendet, die direkt auf die Körperbewegung übertragen werden kann. So wird zum Beispiel der „Schlangenschlag“ auf die Arm- und Handbewegung des Menschen übertragen. Mit Hilfe dieser Sprache kann eine kindergerechte Vermittlung stattfinden.

In den Trainingseinheiten werden die Schülerinnen und Schüler (SuS) in die Grundlagen des Techniktrainings von Kung Fu eingeführt. Neben Stand-, Fuß- und Fausttechniken erhalten sie Anregungen zur Umsetzung verschiedener Tierstile. Gemeinsam werden Trainingsschwerpunkte (Lernbereiche) festgelegt, um die Bedürfnisse der SuS zu berücksichtigen. Unter anderem haben die SuS die Möglichkeit, gemeinsam eine Choreographie zu erarbeiten oder ihre körperliche Kraft in kleinen Kampfspielen kennenzulernen.

Die Kung Fu AG richtet sich an alle SuS der Jahrgänge 8 – 10. Ansprechpartner und Leiter der AG ist Herr Kure-Wu, der unter anderem Taekwondo, Kickboxen, Kung Fu und Wing Tsun praktiziert hat.



Individuelle Schwerpunktsetzung in Form von Lernbereichen



Die Schülerinnen und Schüler präsentieren ihre Tiertechiken auf dem Bielefelder Schweinemarkt am 27.08.2016