



INFORMATIONSBLATT FOLGE 262

SHAOLIN KUNG FU

Shaolin Kung Fu ist die Mutter aller Kampfkünste. Im 5. Jahrhundert n. Chr. wurde in Shaolin, am Berge Song in der Provinz Henan der Shaolin Tempel errichtet. Das Chan buddhistische Kloster wurde bald zum Zentrum für die Entwicklung und Ausübung der Kampfkünste. Die Shaolin Mönche übten Kung Fu zur Verteidigung des Tempels gegen Räuber und Plünderer und zur Ertüchtigung ihrer Körper, um die langen Meditationen besser ertragen zu können, aus. Die Mönche erkannten jedoch schnell, dass Shaolin Kung Fu, als Bewegungsmeditation, auch ein Mittel für ihre spirituelle Entwicklung darstellte. Auch heute noch ist der Shaolin Tempel ein Zentrum der Kampfkunst. Besonders bekannt wurden die Shaolin Mönche und ihr Kung Fu durch zahlreiche Welttourneen, bei denen sie ihre Fähigkeiten Millionen von Leuten präsentierten.

Der Stil des Shaolin Kung Fu weist exzellente Beinarbeit, aber auch ausgezeichnete Fausttechniken auf. Er beinhaltet zahlreiche Sprünge und akrobatische Elemente. Von anderen bekannten Kampfkünsten unterscheidet sich Shaolin Kung Fu durch weichere und rundere Bewegungen.

Ziel des Kurses ist das Erlernen der Basistechniken des traditionellen Shaolin Kung Fu. Durch das Training von Shaolin Kung Fu wird das Chi, die Lebensenergie und somit die Lebenskraft gestärkt. Weiters werden durch das regelmäßige Training Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination verbessert. Der Kurs versteht sich primär nicht als Selbstverteidigungskurs. Es werden auch keine Sparringübungen durchgeführt.

Kursdaten: entnehmen Sie bitte dem aktuellen [Vorlesungsverzeichnis](#)

Kursleitung: Mag. Marc Pfaffenberger, Sportwissenschaftler

