

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	12
Hinter Mauern	13
Einleitung	14
Eine kurze Darstellung des Wushu	19
Begriffe und Bedeutungen	19
Stilrichtungen und Schulen des Wushu	22
Grundlegende Klassifizierungen im Wushu	23
Innere und äußere Stile	25
Daoismus	27
Shaolin	29
Wushu heute	33
Ein Turnier- und Wettkampfsport	33
Wen Jingming – der erste Wushu-Professor	36
Wushu und die chinesische Oper	37
Wushu und Sport	39
Modernes und altes Wushu	45
Eine Geschichte des Niedergangs	45
Dehnung und Stand im alten und neuen Wushu	47
Traditionelles und heutiges Training	51
Die Meister und die Kulturrevolution	54
Ausgespähte Geheimnisse	54
Gongfu	61
Geschichten vom Gongfu	61
Die zweite Bedeutung von Gongfu	65
Yanchigong	69
Clausewitz und das Gongfu	73
Gongfu als beständige Mühe	74
Gongfu und Sport	74

Die Kultur des Wushu	79
Lehrer und Schüler	79
Die Tradition in der Gegenwart	86
Der Xiake-Geist	93
Dalei – Wettkampf auf Leben und Tod	99
Über die Effektivität der Kampfkünste	105
Die physische Verfassung	105
Die wahre Effektivität des Xingyi Quan	108
Cheng Jianping – mein älterer Wushu-Bruder	110
Faust ohne Faust, Sinn ohne Sinn	113
Kampfkunst und Selbstverteidigung	117
Die Scharlatane im Wushu	125
Die Tradition der Jianghu Pianzi	125
Die modernen Scharlatane	127
Ein neuer Bruce Lee	129
Jianghu – die Gesellschaft der Erfolgreichen	131
Die Meister von China	135
Zu Besuch bei Meister Li	135
Meister Zhang Kejian	138
Einblicke in die Vielfalt des Wushu	141
Xu Shiyong – Berater des Großen Vorsitzenden	144
Die Meister und das Sport-Wushu	147
Die beiden Meister Yuan	148
Meister Li Zhenghua und seine Lehrer	155
Der erste Lehrer	155
Der Xiake und seine Schüler	158
Meister Xiong Daoming	166
Wuhan und die Meister Kampfkünste	178
Zeng Tianyuan, der Meister des Leitai	185

Meisterschaft	199
Vom Wesen eines Meisters	199
Ein Meister der Kampfkunst	203
Die Realität der Kampfkunstmeister	207
Lu Zhishen	210
Die Schätze der chinesischen Kampfkunst	215
Die Stile des Wushu – Legende und Wahrheit	215
Zhou Tong und Yue Fei	218
Ein Streifzug durch die Welt des Wushu	220
Bekannte Stile	220
Einige kaum bekannte Stile	250
Stile aus der Provinz Hubei	261
Die Waffen des Wushu	269
Vorbemerkung	269
Die Waffen des Volkes	269
Waffenlose und Waffentechniken	270
Die Einteilung der chinesischen Waffen	271
Säbel und Schwert	274
Fransen und Blut	276
Die Technik des Yue Fei	276
Bewahrenswerte Vielfalt	277
Trainingsprinzipien im Wushu	281
Vorbemerkung	281
Der Vorzug der Jugend	281
Weichheit durch Härte	282
Das Training des Jin	283
Das Verdauen der Kraft	286
Kraftaufbau und Kraftausgabe	288
Trainingsmethoden des Wushu	291
Vorbemerkung	291
Die Dehnung in den chinesischen Kampfkünsten	292

Gong-Übungen	294
Die Trainingsmethode Zhan Zhuang	295
Weichheit als Ziel	298
Trainingsgeräte	299
Der Ursprung der Kraft im Wushu	307
Dantian – das Zinnoberfeld	307
Dipan – der Unterbau	309
Gesund durch Kampfkunst	313
Gesunder Körper, gesunder Geist	313
Dipan und Gesundheit	315
Die Bewegung Oyu	318
Kampfkunst für die Massen	323
Eine vertane Chance	323
Ein Wushu-Großvater	324
Yip Man und die Vermarktung des Wingchun	327
Vom Sinn und Unsinn der Graduierungen	329
Die Zergliederung der Kampfkünste	331
Was kostet ein Meistertitel?	332
Die Zeit der Karrieristen	333
Anhang	337
Die Kulturrevolution	337
Die Präfektur Hong'an und ihre Kinder	344
Der Landkreis der Generäle	344
Marschall Lin Biao	346
Dong Biwu – der Anführer der Huangma-Revolution	348
Li Xiannian – vom Zimmermann zum Präsidenten	349
Eine Liste ohne Ende	353
Auf dem Lande	354
Eine zweite Heimat	356
Die Yanyu	358
Schreibweise und Aussprache der chinesischen Begriffe	364