

KUNTAO

Kuntao (Hokkien: Weg der Faust, 拳道) ist eine Kampfkunst südchinesischen Ursprungs und zählt zur Familie der südlichen Boxstile. Diese Kunst der Selbstverteidigung wird in Indonesien, Malaysia, den Philippinen, Singapur und Taiwan betrieben. Kuntao vereint ein Wechselspiel aus Harmonie und Energie. In einigen Ländern gehört es zur Ausbildung der Polizei.

Der Unterricht beim Kuntao wird von Partnerdrills dominiert, bei dem die Trainingspartner bestimmte Bewegungsmuster eines Kampfes wiederholen. Je nach Erfahrung variiert dabei die Geschwindigkeit, Intensität wie auch Komplexität der Übungen bis hin zum Freikampf. Ziel dieser Übungen ist es, den Lernenden durch langsame und sich oft wiederholende Bewegungsabläufe bestimmte Bewegungsmuster einzuschleifen, die im Ernstfall unbewusst abgerufen werden können.

Diese Techniken entfalten erst in der Kombination miteinander ihre volle Wirkung. Die Kraft des Gegners wird durch Schritttechniken, Wendungen, neutralisiert und gegen ihn verwendet. Ein Schlag des Gegners wird beispielsweise durch einen konternden Gegenschlag abgewehrt.

Der Stil umfasst nur wenige Grundtritte. Es werden nur niedrige Ziele bis etwa zur Höhe der Hüfte angegriffen. Ziele dieser Tritte sind insbesondere Kniegelenk, Oberschenkel und Unterleib.