

# Hintergrund

## Zu den Ursprüngen des Karate. Yongchun White Crane Kung-Fu

von Dr. Siegfried Schwemmer

### Der Ausgangspunkt

1993 hat der Karateschüler *Martin Watts* begonnen als Schüler von Meister (*shifu*) *Pan Cheng Miao*, vor Ort in der südchinesischen Stadt *Yongchun* (Präfektur *Quanzhou*, Provinz *Fujian*), *White Crane Kung-Fu* zu lernen. Sein Buch »Yong Chun White Crane Kungfu. Techniques, culture and history« (2017) und die Verbindung von White Crane zum *Uechi-ryū* haben mein Interesse geweckt. Der Name *White Crane* heißt in China *Baihequan* (der Stil des weißen Kranichs). *Kung-Fu* bedeutet: „investiere harte Arbeit“ um die Kampfkunst o.ä. zu erlernen.

1877 reiste *Kanryō Higaonna* (1853-1915) aus *Okinawa* nach *Fujian* um *Baihequan* zu lernen. Zu Hause in *Okinawa* verband er *Baihequan* mit der Kampfkunst *Okinawas*. Auch *Uechi-ryū* hat seine Wurzeln in Südchina. *Kanbun Uechi* (1877-1948) lebte 1897 bis 1919 in China, um dort *Pangainoon Chuan fa* (chinesische Kampfkunst) zu lernen und zu lehren. *Pangainoon* bedeutet: halb hart und halb weich.

### sān zhàn (sanchin) und shisān tài bāo (seisan)

Meine Aufmerksamkeit gilt der Kata *sanchin*. *Sanchin* ist die Grundübung im Karate. Es gilt: *Alles ist sanchin*. *Sanchin* lehrt Körperspannung, Körperzentrierung, einen festen Stand, den rechten Körperschwerpunkt, die Schrittbewegung, das Atmen, die Verbindung zwischen Himmel und Erde im *Dan Tian|hara* („Himmel - Erde - Mensch“), hartes *Qi-Gong*, Meditation in der Bewegung, das Eisen-Hemd (iron shirt) und vieles mehr. *Meister Funakoshi* zählt *sanchin* zu den wesentlichen Katas (Karate-Do, 52). Im *Gojū-*

*ryū* und im *Uechi-ryū* ist *sanchin* die erste Kata die den Stil prägt. Im *White Crane* ist *sān zhàn* (=sanchin) die erste Form (*Tao Lu*), die Basis auf der alles andere gründet. Mehr noch: alle südchinesischen Stile des *Kung-Fu* üben eine Form von *sān zhàn*.

Die zweite Kata, der meine Aufmerksamkeit gilt, ist *seisan* (chinesisch: *shisan* = dreizehn). *Funakoshi* hat *seisan* in *hangetsu* umbenannt, um sie verständlicher zu machen. Sie ist im *Shōtōkan-ryū* dem 1. *Kyu/Dan* zugeordnet. *Seisan* hat ihren Platz im Kanon des *Shorin-ryū*, des *Goju-ryū* und in anderen *Okinawa* Stilen. Es gibt viele Formen der Kata. Sie sind nicht gleich, aber sie haben vergleichbare Prinzipien.

*Kanbun Uechi* hat *sanchin* und *seisan* aus China mitgebracht. Im *Uechi-ryū* sind beide bis zum 8. *Dan* in jeder Prüfung, zu demonstrieren.

Im *Yongchun White Crane Kung-Fu* sind *sān zhàn* und *Shisān tài bāo* (13 Schätze/ Abwehrkräfte) die ersten zwei wesentlichen Formen.

### Haki Celikkol, Judith Weiter und das Yongchun White Crane Kung-Fu

Auf der Suche nach der zweiten Form bin ich auf *Haki Celikkol* gestoßen, den Karate-Meister des deutschen Vereins Karate Gronau e.V. (<http://karate-gronau.de>). Er und seine Schülerin *Judith Weiter*, die u. a. Sinologie studiert hat, haben 2012 ebenfalls den Kontakt zu Meister *Pan Cheng Miao* gesucht und ihn in *Yongchun* besucht. Es war der Anfang einer intensiven und seither andauernden Zeit der Kooperation und der Beginn des Lernens an und von den Wurzeln des Karate. *Haki Celikkol* erfuhr schon in den 1980er Jah-

„Der Einfluss des White Crane auf Karate zeigt sich wahrscheinlich in mehreren verschiedenen Aspekten ...

Zwei der interessantesten Stile die vom White Crane beeinflusst sind, sind Uechi-Ryu und Naha-Te, das Goju-Ryu und Shito-Ryu einbezieht.“

(Martin Watts, Yong Chun White Crane Kungfu, 111)

ren von seinem Meister *Hakki Koşar*, dass das *White Crane Kung-Fu* die historische Wurzel des Karate ist. Inzwischen ist er von Meister *Pan Cheng Miao* beauftragt, offizieller Vertreter des *White Crane Kung-Fu* in Deutschland zu sein. *Judith Weiter* übernahm 2025 in *Yongchun* das Büro der Verbindungsperson für Europa (European Yongchun Baihe Boxing Association Liaison Office).

*Haki Celikkol*, *Judith Weiter* und mit ihnen *Werner Kottig* pflegen und unterstützen das alte, traditionelle *Yongchun White Crane Kung-Fu*. *Judith* verdanke ich es, dass ich vom 08.-27.10.2025 mit nach China reisen durfte.

### Das Yongchun White Crane Kung-Fu

Die chinesischen Kampfkünste haben ihren Ursprung im kriegerischen Handeln. Im Oktober 1928 führte die Nationalregierung in *Nanjing* eine erste nationale Kampfkunstprüfung durch. Im Anschluss

wurde die „Nationale Schule für Kampfkunst *Fujian/Yongchun*“ (*Weng Gong Ci* Schule für Kampfkunst) errichtet. *Lin Bao-Shan*, *Pan Shifeng* und *Pan Xiaode* waren nacheinander Leiter der Schule.

Nach der Kulturrevolution (1966-1976) wollte das Nationale Sport-Komitee, das Erbe der Kampfkunst bewahren und hat die Kampfkunstschule am 10. August 1985 formell wieder eröffnet. Der Sohn von *Pan Xiaode*, *Pan Cheng Miao*, wurde zum Leiter bestimmt.

Die Legende sagt: Zu Beginn der *Qing* Dynastie (Mitte des 17. Jahrhunderts) beobachtete die einzige Tochter des *Shaolin* Meisters *Fang Zhong*, *Fang Qi Niang*, Kraniche. Sie verband Bewegungen des *Shaolin Kung-Fu*. Es entstand ein Stil zu kämpfen, der hart ist und nicht hart, weich und nicht weich. Sein Name ist *Baihequan*: die Faust (auch: Boxstil/Kampfarm) des Weißen Kranichs. In der 2. Hälfte des 17. Jahrhunderts kehrte *Fang Qi Niang* mit ihrem Mann, dem Bürger *Zeng Si*, in seine Heimat nach *Yongchun* zurück. *Yongchun* wurde die *Heimat des Weißen Kranichs*.

Der Weg des *White Crane Kung-Fu* ging von Südchina, über die Hafestädte *Quanzhou* und *Xiamen* nach *Taiwan*, nach *Okinawa*, auf die *Philippinen*, nach *Singapur*, in sämtliche umliegenden Länder.

Mit der Öffnung Chinas zu Beginn der 1980er Jahre entstanden nach 1990 neue Kampfkunst-Schulen. Die meisten Leiter hatten bei Meister *Pan Cheng Miao* gelernt. Auch Karate-Meister reisten nach *Yongchun* auf der Suche nach den Wurzeln des Karate.

Ein Besucher war 2009 *Morio Higaonna* (*Gojū-ryū*). Sein Bild und die Wimpel des *IOGKF* hängen im *Weng Gong Ci* (Schule für Kampfkunst).

### Der Meister: Pan Qiong Qi shifu

Nach dem Tod des Vaters *Pan Cheng Miao* übernahm sein Sohn *Pan Qiong Qi* die Leitung der Kampfkunstschule. Er hat *Baihequan* seit seiner Kindheit vom Vater gelernt. Als wir ihn trafen, war er noch nicht lang zurück aus *Russland*, wo er *Yongchun White Crane Kung-Fu* unterrichtete.

Für mich war und ist seine Qualität offensichtlich und überzeugend: Sein technisches Können, seine Körperbeherrschung, seine Dynamik, seine Anwendungen der Techniken und vieles mehr. Er ist die Norm und das Bewegungsvorbild (für die, die ihn noch erlebt haben, ist es auch sein Vater Meister *Pan Cheng Miao*). Er hat seine Kampfkunst verinnerlicht, und er verkörpert sie. Gleichzeitig ist er menschlich angenehm, freundlich und verbindlich.

Bemerkenswert sind seine saubere Technik, seine unermüdliche Korrektur und sein Verständnis für die Biomechanik des menschlichen Körpers. Er hat es mir ermöglicht, nicht nur die äußere, sichtbare Arbeit (*Wai Gong*), sondern auch eine innere, nicht sichtbare Arbeit (*Nei Gong*) zu leisten.



Fang Qi Niang



Maul des Löwen

"Sind die Grundlagen gut, ist alles gut.  
Sind die Grundlagen nicht gut, ist alles nicht gut."

(Martin Watts, White Crane Kungfu, 56)

## Prinzipien des Yonchun White Crane Kung-Fu

**Die Form:** Das Wesentliche und die Grundlage der Übung ist die Form (*Tao Lu/Kata*). Die Formen üben den Stand, die Körperhaltung, die wesentlichen Techniken und die Bewegungen. Zum Verstehen der Techniken und Bewegungen hilft die konkrete Anwendung.

**Die Basis:** Basis für sämtliche Formen des White Crane Kung-Fu ist *sān zhàn* (south china sanchin). Sie steht am Anfang des Lernens. Sie ist tägliche und lebenslange Übung. Sie übt die Kontraktion der Muskeln, ermöglicht Körperspannung und Körperhaltung. Sie zentriert, stabilisiert und stärkt den Körper. Sie nimmt die Kraft

aus dem Boden und führt sie über die Füße in das Dan Tian (*hara*) und ermöglicht Körperspannung bis in die Fingerspitzen. Sie übt die richtige Atmung verbunden mit der Bewegung.

**Die Stellung:** Grundstellung ist die in der Form *sān zhàn* eingeübte Stellung. Die Füße und Zehen suchen den Boden zu greifen. Das Körpergewicht ist verteilt: 60 % auf dem hinteren und 40 % auf dem vorderen Bein. Der Unterschenkel des vorderen und der Oberschenkel des hinteren Beins stehen parallel in einer senkrechten Gerade zueinander. Die Außenkante des vorderen Fußes steht horizontal in einer Linie. Der hintere Fuß steht in einem kurzen Winkel zur Horizontalen. Die Innenseite der Beine holt die Kraft aus

dem Boden und zieht sie in das Dan Tian (*hara*). Die Muskulatur ist gespannt.

**Der Schritt:** Die Füße bewegen den Rumpf des Körpers. Der vordere Fuß eröffnet die Vorwärtsbewegung mit einer kurzen Drehung des Fußes auf der Ferse. Der hintere Fuß wird in einem Halbkreis unter dem Körperschwerpunkt geführt und vor den Körper gesetzt. Die Rückwärtsbewegung startet mit dem hinteren Fuß. Auf dem Ballen dreht sich der Fuß und richtet sich gerade aus. Der vordere Fuß wird in einem Halbkreis unter dem Körperschwerpunkt bewegt und hinter dem Körper abgesetzt.

**Konzentration auf die Körpermitte:** Konzentration auf die Körpermitte

*Abwehr und Angriff*



Der Stand

heißt, sich zentrieren, die eigene Körpermitte suchen und sie bewahren. Die Körperachse verläuft vertikal vom Scheitel über die Nase zum Herz, über das Brustbein zum Nabel, zum Geschlecht und in den Boden. Sie läuft horizontal über die parallel stehenden Hüftknochen zum Dan Tian (*hara*), zwei Finger breit unter dem Nabel und unter der Haut.

Der Konzentration auf die Körpermitte entspricht die Begrenzung des Aktionsrahmens auf den Rumpf des Körpers. Dem dient die Haltung der Arme. Die Ellenbogen werden in der Regel eine Faust breit vor dem Oberkörper gehalten. Die Unterarme sind bei vielen Techniken waagrecht, parallel zum Boden. Diese Haltung spannt den Latissimus und mit ihm die Rumpfmuskulatur. Abwehr- und Angriffstechniken sind im Rahmen des Körpermaßes. Die Stellung der Füße, die die Energie aus dem Boden ziehen und in den Beckenboden leiten, sind das Fundament für die Körperspannung. Der feste, zentrierte Stand ermöglicht einen flexiblen Oberkörper, der einen Angriff aufnehmen, weiterleiten und angemessen kontern kann.



Zur Konzentration auf die Körpermitte gehört, keine ausladenden, langen Techniken zu praktizieren. Alles was über den Rahmen des Körpers hinausweist und ihn nicht schützt, gibt dem Gegenüber eine potenzielle Angriffsmöglichkeit.

Wenngleich die Bewegungsamplitude so weit wie möglich zu reduzieren und Kraft über eine kurze Distanz zu entwickeln.

**Die zweite Hand:** Wichtig ist die zweite Hand. Sie begleitet die führende Hand und sichert als Wächterhand den Angriff

Wenn die Kraft in der Körpermitte konzentriert ist, wird es möglich, ohne (lange) Ausholbewegung, den *one inch punch* zu realisieren. *Bruce Lee*, dessen Bild im White Crane Museum und in der Grundschule hängt, weil er mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit in Yonchun die Kampfkunst gelernt hat, hat diese Technik berühmt gemacht. Es geht um das Prinzip des Yonchun White Crane Kung-Fu die Bewegung

oder den Block der vorderen Hand. Sie ist zurückgesetzt, aber jederzeit verfügbar für die Abwehr oder den Konter. Es sollte keine Kontaktfläche zwischen beiden Händen sein.

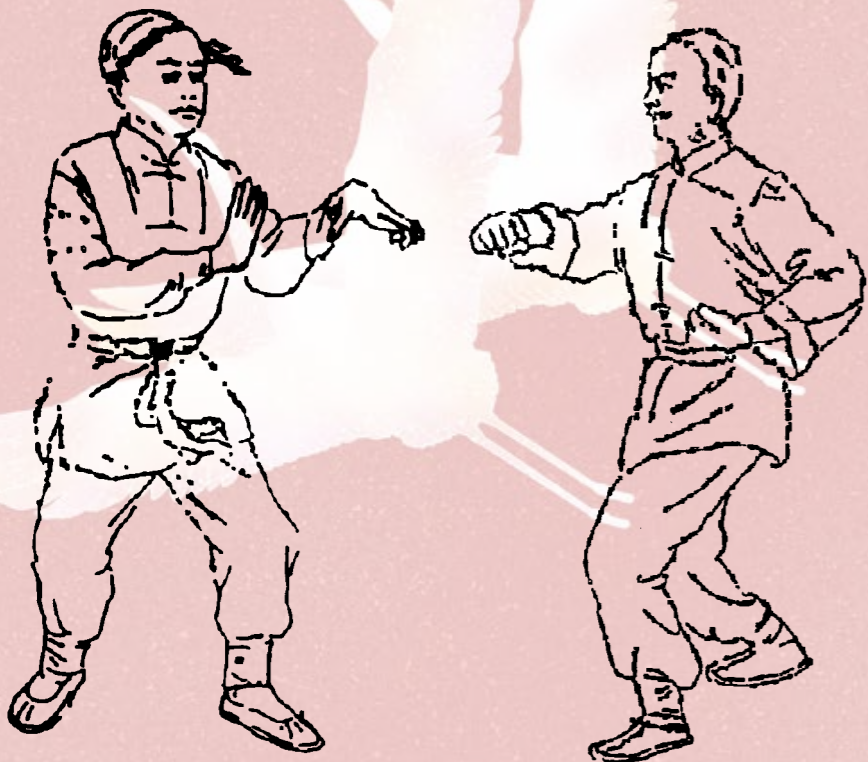
Auch im Uechi-ryū gibt es die Funktion der zweiten, untergeordneten bzw. zurückgesetzten Hand. Im Shōtōkan-ryū verbirgt sich die zweite Hand in unterstützten Blocks (*morote uke, soete sokumen uke, soete kake dori, sokumen awase uke, teisho awase uke*, u. v. a.). Aber auch in der offenen Kampfhaltung (*kamae*) ist sie präsent. Es ist sinnvoll die zurückziehende Hand (*hiki te*) genauso wie die unterstützende Hand immer in die Kampfhandlung mit einzubeziehen und ihr eine eigene Bedeutung zu geben.

## Quanzhou

Wir hatten das Glück die Stadt *Quanzhou* in der Provinz *Fujian* zu besuchen. *Quanzhou* ist wegen seiner historische Bedeutung, seinem Hafen und seiner kulturellen



Kaiyuan-Tempel



Vielfalt, seit 2021 UNESCO Weltkulturerbe. Sehenswert sind der buddhistische Kaiyuan-Tempel und die Pagoden auf dem Tempelgelände. Interessant ist auch das südliche Shaolin Kloster wo Kung-Fu gelehrt wird.

Eindrucksvoll war die Begegnung mit Meister Zhou Kun Min. Der 81-jährige Meister ist unter anderem Vorsitzender der „international Southern Shaolin Wuzuquan Fellowship General Assoziation“. Unter seiner Leitung werden in einem vom Staat geförderten Tempel- und Schulungskomplex die Kampfkünste gelehrt. Hier wird die Kampfkunst Taizuquan, auch bekannt als Tai Cho Kun, als Five Ancestors Kung-Fu (Wuzuquan) oder als Emperor Fist Kung-Fu, praktiziert.



Quanzhou Kampfkunstschule

Yongchun White Crane Kung-Fu ist eine der Säulen der „Five Ancestors“. Das „fünf Ahnen Boxen“ gilt als Grundlage aller heute existierenden Karate-Stile, die von China nach Okinawa und dann nach Japan kamen. Hier gab und gibt es Verbindungen zum Gojū-ryū und zum Uechi-ryū in Okinawa. Bei dem Besuch einer Delegation aus Quanzhou unter der Leitung von Meister Zhou in Okinawa und einer Vorführung der Kampfkünste aus China und Okinawa, wurde Meister Zhou klar: „Die jeweiligen sān zhàn Übungen und die jeweiligen Reiterstellungen sind aus dem Taizuquan oder aus dem Baihequan weitergegeben worden“ (Zhou Kun Min, Quanzhou Taizuquan, 19).

### Persönliche Bilanz

- ▶ Neben dem shōtōkan-ryū das durch die JKA geprägt und von seinem Ursprung in Okinawa entfremdet ist, bin ich durch die Praxis des Uechi-ryū dem Ursprung des Karate in China verbunden.
- ▶ Grundsätzlich mit offenen Händen, das heißt mit scharfen Waffen zu kämpfen, entspricht der Kriegskunst, ist aber mit Karate als Wettkampfsport schlecht kompatibel. Offene Hände und flexible Handgelenke dienen dem Angriff genauso wie der Verteidigung durch blocken, greifen, einhaken.
- ▶ Das Yongchun White Crane Kung-Fu und die chinesischen Kampfkünste sind nicht nur hilfreiche Ergänzung zum Karate. Sie sind auch ein Schlüssel, Karate besser zu praktizieren und vor allem die Anwendungen in den Katas zu verstehen.
- ▶ Nicht nur, aber auch vor dem Hintergrund von China wird mir das Kata-Training immer wichtiger. In der Form, der Kata, verborgen ist die jeweilige Kampfkunst. Sie ist das Wesen der Kampfkünste: Die Form will immer wieder korrigiert und verbessert werden. Sie ist Bewegungsform, Grundschrift (Kihon) und Kampf. In der Form verborgen ist der Kampf. Hinter jeder Technik steht eine effektive Anwendung, die den Kampf beendet. Gleichzeitig ist Kata immer Körpererfahrung und Anleitung zur Selbstverteidigung.

- ▶ Die sechzehn Tage in Südchina haben mir persönlich gut getan. China hat mich willkommen geheißen. Die Menschen sind freundlich und entgegenkommend. Das Klima ist im Oktober in der Nähe des Äquators warm.
- ▶ Die Erfahrungen im Reich der Mitte haben meinen Horizont erweitert. Ich habe den Eindruck, dass mein Karate profitiert hat. Ich sehe es mit anderen Augen und bin motiviert, es vor dem Hintergrund der chinesischen Kampfkünste neu zu begreifen.
- ▶ Der alte Meister Zhou Kun Min hat mit uns seine Sorge geteilt, dass für Wettkämpfe Techniken verändert werden, um äußerlich Eindruck zu machen, gleichzeitig aber die ursprüngliche Bedeutung der Form verloren zu gehen droht. Das ist ein Thema, das auch für die Kata im Karate von Bedeutung sein kann.
- ▶ Körperlich hat mir, neben der Wärme, das tägliche Training am Vormittag und am Nachmittag gut getan. Das heißt: Körperarbeit, regelmäßige Bewegung, Kontraktion der Muskulatur (isometrisches Training), Körperspannung, Einüben von Techniken und Bewegungsabläufen, die Übung neuer Formen.
- ▶ Ich bin nach China gefahren um zu lernen. Ich hoffe die Zeit der intensiven Übung und die neuen Impulse mit in den Alltag zu nehmen.

Die Frage bleibt: Was geschieht mit Karate, wenn wir die Verbindung zu den Ursprüngen verlieren: zu Japan, zu Okinawa und nicht zuletzt zu China?!

### Literatur/Quellen:

- Alan Dollar, Secrets of Uechi-ryū and the Mysteries of Okinawa, 2. Aufl. 2017 by Cherokee Publishing
- Gichin Funakoshi, Karate-Dō. Mein Weg, Leimen (Kristkeits Vlg.) 2. Aufl. 1989
- Schlatt, Enzyklopädie des Shōtōkan-Karate, Tauberbischofsheim (schlatt-books) 4. Aufl. 2016

Siegfried Schwemmer, Ki und Karate. Lebenskraft wecken und nähren, Distelhausen (schlatt-books) 2019

Martin Watts, Yong Chun White Crane Kungfu. Techniques, culture and history, Barcelona (Editorial Alas) 2017

Zou Kun Min, Quanzhou Taizuquan. The Art of Fujian Fist Kung-Fu, 2017 Tambuli Media 2017

Haki Celiklol, Karate Gronau auf der Suche nach den Wurzeln des Karate, <https://karate.nrw/karate-gronau-auf-der-suche-nach-den-wurzeln-des-karate>

Internationale Website des Weng Gong Ci Wushu Guan (Yongchun, Fujian, China): <http://yongchun-white-crane.eu/de>

Karate Gronau: <http://karate-gronau.de>

**Dr. Siegfried Schwemmer**  
<https://www.siegfried-schwemmer.de>

Die Techniken des Baihequan

