

# Eine alte Tradition

## Die Kung Fu Schärpen

### Schärpe binden

Beim Eintritt in die WULIN Kung Fu Academy bezieht der Schüler eine schwarze Schärpe. Wenn der Schüler ein gewisses Niveau erreicht hat, wird ihm von Shifu Fredy die rote Schärpe überreicht. In China wird mit der Schärpe die Zugehörigkeit eines Schülers zu seiner Kung Fu Schule signalisiert. Jede Schule bzw. jede Kung Fu Familie hat ihre eigene Farbe. Die WULIN Martial Arts Academy hat die Farbe Rot.

### Tradition

In der Kung Fu Tradition wird zudem unterschieden, auf welcher Seite die Schärpe gebunden wird. Wird der Knoten auf der rechten Seite getragen, zeigt dies, dass es sich hier um einen Schüler des »Inneren Kreises« handelt. Der »Innere Kreis« bedeutet, dass der Schüler den Kung Fu Lehrer im Unterricht unterstützt und dafür Sorge trägt, dass die Werte und Regeln von den anderen Schülern, insbesondere von Anfängern, eingehalten werden. Alle anderen Schüler tragen den Knoten auf der linken Seite. Neben den sozialen Aspekten hat die Kung Fu Schärpe auch einen körperlichen Vorteil. Da die Schärpe eine Länge von 360 cm hat, wird sie mehrmals enganliegend um den Körper (Taille) gewickelt. Dadurch erhält der Rumpf, vor allem die Lendenwirbelsäule, mehr Stabilität.

### So bindet man die Schärpe korrekt:



1. Schriftzeichen links (die Länge des Anfangs richtet sich nach dem Körperumfang).



2. Die Schärpe wird eng um die Taille gewickelt (etwa 3 – 4 mal).



3. Einen einfachen Knoten binden.



4. Einen zweiten Knoten binden, dabei nur eine Schlaufe ziehen.



5. Die fertig gebundene Schärpe liegt eng am Körper an und die beiden Enden sind etwa gleich lang.