

## **Schulen des Chinesischen Boxens**

Da dieses Buch nur einen begrenzten Umfang hat, ist es unmöglich, jede Schule des chinesischen Boxens im chinesischen Wushu zu beschreiben. Daher werden nur die repräsentativsten und einflussreichsten Schulen behandelt. Die Ursprünge, Eigenheiten, Basistheorien und technischen Charakteristiken einiger Dutzend Schulen werden hier diskutiert. Ab diesem Kapitel kann man ein generelles Verständnis des chinesischen Wushu erlangen.

### 1. Shaolin Quan oder Shaolin Boxen:

Die Herkunft liegt im Shaolin-Tempel am Berg Songshan bei Dengfeng in der Provinz Henan. Es wurde nach dem Tempel benannt. Der Gründer des Shaolin Quan soll ein indischer Mönch namens Bodhidharma gewesen sein. Diese Annahme, obwohl weit verbreitet, erwies sich als falsch, denn es gab tatsächlich einen Mönch mit dem Namen Bodhidharma, aber er wusste nichts über chinesisches Boxen. Tatsächlich war Shaolin Quan die Manifestation der Weisheit der Mönche dieses Tempels, weltlicher Wushu-Meister sowie von Armeegenerälen und Soldaten.

Nach historischen Berichten wurde der Shaolin-Tempel während der nordwestlichen Wu-Dynastie im 19. Jahr der Regierung des Kaisers Taihe (495) erbaut und ist einer der berühmtesten alten Tempel Chinas. Der Shaolin-Tempel hatte einst viele Mönche auf seinem Gelände. Diese Mönche aus einfachen Verhältnissen kamen meist aus der weltlichen Gesellschaft, und einige von ihnen kannten Kampftechniken, bevor sie in den Tempel eintraten. Diejenigen, die Kriegstechniken beherrschten, unterrichteten die anderen und halfen ihnen, diese Fertigkeiten zu erlernen. Sie nahmen auch die Erfahrungen ihrer Lehrmeister auf und entwickelten nach und nach ihre Kriegskunst zur einzigartigen Shaolin-Schule.

Während der nördlichen Qi-Dynastie (550-577) konnten die Shaolin-Mönche Hunderte von Kilos heben und waren sehr gut im Boxen und bei Pferderennen. Am Ende der Sui-Dynastie (581-618) kämpfte Li Shimin, der König des Qin-Staates, gegen den selbsternannten Kaiser des Zheng-Staates, Wang Shichong. Die Shaolin-Mönche Zhi Cao, Hui Yang und Tan Zong standen auf der Seite von Li und halfen ihm, den Neffen von Wang Shichong, Wang Renze, zu fangen, um den selbsternannten Kaiser zur Aufgabe zu zwingen. Nachdem Li Shimin als Kaiser eingesetzt wurde, erhielt der Mönch Tan Zong den Titel eines Hauptgenerals verliehen, und dem Shaolin-Tempel wurden große Landanteile und Geldmengen zugeteilt, um den Tempelkomplex zu vergrößern. Dem Shaolin-Tempel war es erlaubt, eine eigene Armee von Mönchssoldaten zu bilden, die in Kriegszeiten als Militärpersonen und in Friedenszeiten als Mönche agierten. Die Shaolin-Boxschule entwickelte sich und verbesserte sich durch die praktische Übung in Kämpfen und Kriegen. Die Shaolin-Mönche in der Ming-Dynastie (1368-1644) erhielten umfassenden Wushu-Unterricht.

Im 32. Kalenderjahr der Jiajing-Regierung (1553) nahmen die Shaolin-Kriegermönche am Kampf gegen die japanischen Invasoren in Südchina teil und vollbrachten viele militärische Heldentaten. Wang Shixing, der aus der Ming-Dynastie stammt, schrieb in seinem Buch „Lied

der Bergtour“: „Alle 400 Mönche des Shaolin-Klosters haben gute Wushu-Fähigkeiten.“ „Fäuste und Keulen werden gehandhabt, als ob sie flögen während des Kampfes.“ Cheng Chongdou, ebenfalls aus der Ming-Dynastie, schrieb in seinem Buch „Das Dossier des Shaolin-Keulenkampfes“: „Shaolin-Mönche sind bestens bekannt für ihre Keulenkämpfe.“ Der Ming-General Yu Dayou, der für sein antijapanisches Militärkonzept bekannt war, ging in den Shaolin-Tempel, um seine Keulenkampffähigkeiten zu lehren.

In der späteren Hälfte der Ming-Dynastie wechselten die Shaolin-Mönche vom Keulenkampf zum Faustkampf, sodass Faustkämpfe gefördert wurden, um den Keulenkämpfen qualitativ zu entsprechen.

In der Qing-Dynastie (1644-1911) waren die Menschen, die rund um den Tempel wohnten, sehr aktiv in der Ausübung von Wushu, was die Entwicklung der Shaolin-Schule der Kampfkünste förderte. Im Shaolin-Tempel wurde die hintere Halle für Wushu-Übungen genutzt, während verschiedene Waffenarten auf den Waffenständen bereitlagen, um jederzeit verwendet zu werden. Nach vielen Jahren der Übungen und Kämpfe wurden die Fußabdrücke auf dem Ziegelboden der hinteren Halle eingepreßt, und diese Fußabdrücke kann man noch heute sehen. Auf den nördlichen und südlichen Wänden der Weiße-Stoff-Halle sind in den Wandzeichnungen deutlich die Übungen der Mönche im Tempel dargestellt.

Im 5. Kalenderjahr der Yongzheng-Regierung der Qing-Dynastie (1727) durfte die Bevölkerung Wushu nicht ausüben. Sie konnten jedoch nicht daran gehindert werden, in der Unterschule des Shaolin-Tempels, wo Wushu im Untergrund praktiziert wurde.

Außer dem Shaolin-Tempel am Berg Songshan wird berichtet, dass die Shaolin-Mönche über ein Dutzend Mitglieder in anderen Tempeln des Landes eingesetzt hatten. Der Shaolin-Tempel am Neun-Lotus-Berg in der Fujian-Provinz war während der Ming-Dynastie berühmt für seine Entwicklung des Shaolin Quan.

Während der Revolution von 1911 gegen die Qing-Dynastie erfuhren die Shaolin-Kampfkünste Weiterentwicklungen. Wushu-Clubs wurden im ganzen Land gegründet, und die meisten von ihnen verwendeten den Shaolin-Stil. Viele Patrioten organisierten Säbelgruppen und fliegende Schwertgruppen, um die Dynastie zu bekämpfen. Sie verbesserten ständig ihre Fähigkeiten und trugen gut zur Sache bei.

Die Shaolin-Schule ist in der weltlichen Bevölkerung sehr populär und hat Millionen von Anhängern. Im Laufe der Jahre wurde sie mit neuen Theorien angereichert, und die Techniken wurden perfektioniert, um ein riesiges System an Faustkämpfen zu entwickeln.

Knappheit ist eine Eigenschaft der Shaolin-Schule. Die Bewegungen und Tricks dieser Schule sind kurz, einfach und prägnant sowie wendig. Beim Kämpfen gehen die Shaolin-Boxer offen vor und zurück. Sie benötigen nur wenig Platz, um ihren Boxstil auszuführen, der als "Kämpfen entlang einer einfachen, geraden Linie" beschrieben wird.

Shaolin Quan ist kraftvoll und schnell, mit rhythmischem Heben und Senken der Körperbewegungen. Es betont die Härte der Aktionen und prahlt damit, empfiehlt aber auch Weichheit zur Unterstützung der Härte. Das Motto des Shaolin-Faustkampfes lautet: "Erstens Härte und zweitens Weichheit." Beim Boxen oder der Handarbeit soll der Arm weder gebeugt noch ausgestreckt sein, um externe und interne Kräfte zu vermischen.

## 2. Chang Quan – Langboxen:

Chang Quan oder chinesisches Langboxen ist die allgemeine Bezeichnung für ein Dutzend Boxschulen. Dazu gehören Cha-Familien-Boxen, Blumenstil-Boxen, China-Stil-Boxen, Paochui (Kanonen)-Boxen, Hing-Familien-Boxen, Roter-Stil-Boxen, Shaolin-Boxen, Fanzi Quan (Rempelboxen) u.a.

Nach historischen Berichten erschien in der letzten Hälfte der Ming-Dynastie (1368 - 1644) eine Klassifizierung der Faustkämpfe sowie der Boxschulen und -stile. Diese Klassifizierung wurde in der Qing-Dynastie genauer detailliert. General Qi Jiguang der Ming-Dynastie und auch der Wushu-Meister Cheng Chongdou betonten den Unterschied zwischen dem Langboxen und dem Kurzboxkampf.

Sie kategorisierten 32 Stellungen, die unter dem ersten Kaiser der Song-Dynastie, Taizu (auch bekannt als Zhao Taizu Chang Quan), durchgeführt wurden, als das Langboxen und das Mianzhang-Boxen als das Kurzboxen.

Das moderne Langboxen umfasst in seinem Ablauf die wesentlichen Teile der Cha-Familien-, Blumen-, Kanonen- und Roten-Boxen-Fähigkeiten.

Die Grundbegriffe in den unterschiedlichen Handbewegungen, Handtechniken, Fußarbeit, Schrittformen, Manöverarten, Körperstellungen, Augenbewegungen und Fußbewegungen, Balancieren, Springen und Stürzen sind genau bestimmt und choreografiert in den Regeln des Langboxens. Die Sprünge, Stürze, das Hochheben und Niederfallen sind in verschiedenen Trainingsabläufen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden programmiert, wie z.B. das Langboxen für Anfänger und das Langboxen für Jugendliche.

Die Hauptcharakteristik des Langboxens sind die Art und Grazie der Körperhaltung sowie die Beweglichkeit und Schnelligkeit der Bewegung. Langboxer kämpfen bis zum äußersten ihrer Armlängen. Sie bewegen sich schnell, springen hoch und weit und kombinieren Härte und Weichheit, schnelle und langsame Bewegungen, Bewegung und Stille. Ihre Bewegungen sind klar und rhythmisch. Der Energieaufbau ist kraftvoll, und der Ursprung sowie der Ausgang der Energie sind deutlich. Die Knochen und Bänder der Langboxer entsprechen ihren Bewegungen und Aktionen (siehe Abb. 2).

Chang Quan eignet sich besonders für Jüngere, die ihre Stärke, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Elastizität und Ausdauer durch Übungen und praktische Durchführung steigern möchten. Es

hilft, zunächst die physischen Eigenschaften zu entwickeln und dann die Techniken für die Fertigkeiten in Angriff und Verteidigung zu erlernen.

### 3. Taiji Quan (Schattenboxen):

Das Wort Taiji erschien zuerst im Buch der Wandlungen der Zhou-Dynastie. Das Essay lautete: „Wo ein Taiji ist, da ist Friede und Harmonie zwischen dem Positiven und dem Negativen.“ Taiji bedeutet Überlegenheit, Absolutheit, Außergewöhnlichkeit und Einzigartigkeit. Taiji Quan hat seinen Namen von der Annahme der Überlegenheit. Taiji Quan erhielt seinen Namen, als der aus Shanxi stammende weltliche Wushu-Meister Wang Zongyue seine Philosophie des Positiven und Negativen aus dem Buch der Wandlungen verwendete, um die Prinzipien des Boxens zu erklären.

Es gibt verschiedene Meinungen über den Ursprung des Taiji Quan. Manche glauben, dass es von Zhang Sanfeng der Song-Dynastie (961-1279) erschaffen wurde, während andere glauben, es sei von Han Gongyue und Cheng Lingxi in der Liang-Dynastie (502-557) erschaffen worden. Wieder andere sagen, dass es von entweder Xu Xuanping oder Li Daozi der Tang-Dynastie (618-907) stammt. Aber all diese Annahmen können nicht durch authentische historische Berichte unterstützt werden. Gemäß den Forschungsberichten des Wushu-Historikers Tang Hao wurde Taiji Quan als erstes zwischen den Familienmitgliedern der Chen-Familie im Chenjia-Tal durchgeführt und ausgeübt, welches im Wenxian-Gebiet in der Provinz Henan liegt. Der früheste Choreograf des Taiji-Boxens war Chen Wangting, der sowohl ein Gelehrter als auch ein Kampfkünstler war. Chen kombinierte seine Kenntnisse frühgeschichtlicher psychologischer Übungen, die positive und negative Philosophie, welche im Buch der Wandlungen beschrieben ist, und die chinesische Medizinteorie der Passagen und Kanäle von Blut, Luftdurchfluss und Energie innerhalb des menschlichen Körpers mit den Übungen und Praktiken des Wushu. Er nahm die stärksten Ansätze der verschiedenen Schulen und Stile der Kampfkünste der Ming-Dynastie auf, besonders die 32 Bewegungen des Qi Jiguang-Boxstils (Langboxen), um die Schule des Taiji Quan zu bilden.

Nach Jahren der Verbreitung wurden viele Stile des Taiji Quan geschaffen. Die populärsten und am weitesten verbreiteten sind die folgenden fünf Stile:

#### *1. Taiji Quan im Chen-Stil*

Das Chen-Boxen zerfällt in zwei Kategorien – die alten und die neuen Figuren. Die alte Version wurde von Chen Wangting selbst geschaffen. Sie hatte fünf Abläufe, die auch als 13-Bewegungen-Boxen bekannt sind. Chen Wangting entwickelte auch eine Langboxart mit 108 Bewegungen und einen Ablauf im Stil des Kanonen-Boxens. Die Kunst wurde dann an Chen Changxing und Chen Youben, Boxer im Chenjia-Tal, weitergegeben, die in den alten Formen (siehe Abb. 3) bewandert waren. Das heutige Chen-Boxen besteht aus der alten Form, der Kanonen-Form und der neuen Form. Das Chen-Boxen ist die älteste Form; alle anderen Stile des Taiji Quan stammen direkt oder indirekt von dieser ab.

## 2. *Taiji Quan im Yang-Stil*

Der Erfinder des Yang-Boxens war Yang Luchan (1800-1873) aus Yongnian in der Provinz Hebei. Yang ging als Knabe zu Chen Changxing im Chenjia-Tal, um das Taiji-Boxen zu lernen. Als er erwachsen war, ging er in seine Heimatstadt zurück, um die Kunst zu lehren. Um dem Können des Volkes zu entsprechen, machte Yang...

Luchan führte einige Änderungen ein und fügte sehr schwierige Bewegungen hinzu, wie z.B. die Kraftreizung, weite Sprünge und Fußschläge. Sein Sohn kürzte die Abläufe, die von seinem Enkel noch weiter vereinfacht wurden. Die Form des Yang-Boxens seines Enkels wurde später als der Grundbegriff des Boxens im Yang-Stil betrachtet. Wegen seiner bequemen Posen, Einfachheit und praktischen Art wurde diese Form das populärste Verfahren für Übungen und praktische Anwendungen.

Das Yang-Boxen vereint Bewegungen und Aktionen in einer Kombination aus Härte, Weichheit und Natürlichkeit. Beim Durchführen sollten die Übenden entspannen, um Weichheit zu bilden, die in Härte gewandelt wird, um damit hart und weich zu kombinieren. Das Yang-Boxen wird in drei Untermethoden eingeteilt, nämlich in Hochhaltungs-, Mittelhaltungs- und Niederhaltungs-Methoden, alle mit bequemen und angenehmen Bewegungen und Aktionen.

## 3. *Taiji Quan im Wu-Stil*

Wu-Boxen wurde entwickelt von Quan You (1834-1902), der in Daxing in der Provinz Hebei lebte (heute unter Verwaltung von Beijing). Quan You war von der Nationalität her ein Manchu. Er lernte Taiji Quan von Yang Luchan und folgte später Yangs zweitem Sohn, Yang Banhou, um das kurze Programm zu studieren. Quan You war bekannt für seine Fähigkeit, Bewegungen sanfter zu gestalten. Quans Sohn Jianquan änderte seinen Familiennamen auf Wu, als er die Han-Nationalität annahm. Wu Jianquan (1870-1942) erarbeitete und verbreitete einen Stil des Taiji Quan, der bequem und aufrecht ist. Sein Stil ist kontinuierlich und erfinderisch. Da seine Methode keine Sprünge und Stürze verwendet, verbreitete sie sich weit beim Volk. Seitdem ist der Stil des Taiji Quan, der von der Wu-Familie abgeleitet wurde, als Wu-Boxen bekannt.

## 4. *Taiji Quan im Wu Yuxiang-Stil*

Wu Yuxiang (1812-1880) war der Schöpfer eines anderen Stils des Taiji Quan. Als Einwohner von Yongnian in Hebei lernte Wu Yuxiang das ABC des Taiji vom Gefährten von Yang Luchan. 1852 ging Wu Yuxiang, um bei seinem Bruder in Wuyang zu arbeiten. Auf seinem Weg nach Wuyang lernte er die neue Methode des Taiji Quan von Chen Qingping und beherrschte sie dann. Im Haus seines Bruders kam Wu Yuxiang in den Besitz einer alten Übersetzung von Wang. Nach seiner Rückkehr in seine Heimat vertiefte sich Wu Yuxiang in das Buch und praktizierte die Prinzipien, die darin enthalten waren. Danach schrieb Wu das Buch: „Die 10 wichtigsten Punkte der Kampfkunst und vier Begriffe: die poetischen Geheimnisse des Taiji: Geschicklichkeit, Deckung, Kampf und Aufnahme“, welches zu Klassikern der chinesischen Wushu-Literatur wurde.

Das Wu-Boxen enthält Dichte, langsame Bewegungen, strikte Fußarbeit und unterscheidet zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem. Brust und Bauch werden aufrecht gehalten, während sich der Körper bewegt. Die äußere Bewegung des Körpers wird hervorgerufen durch die Luftzirkulation im Inneren und durch die innere Einstellung zu „Wesentlichem und Unwesentlichem“.

Die beiden Hände sind bestimmt von ihrer Körperhälfte; eine greift nicht in die andere ein. Die Hand geht niemals weiter vor als der Fuß. Li Yishe (1832-1892), der Sohn von Wu Yuxiangs Schwester, entwickelte den Wu Yuxiang-Stil des Taiji. Er schrieb über seine Erfahrungen bei der Durchführung das Buch „5 Begriffe des Wesentlichen: das Geheimnis der Entspannung: Heben, Führen, Lösen und Entspannen“ sowie „Das Wesentliche in Taiji-Bewegungen und -Aktionen“. Im ersten Jahr der Republik 1911 lehrte Hao Weizhen (1849-1920) aus dem Gebiet Yongnian den Wu Yuxiang-Stil des Taiji in Beijing und später in Nanjing und Shanghai.  
Taiji Quan im Sun-Stil

Der Initiator des Boxens im Sun-Stil war Sun Lutang (1861-1932) aus dem Dingxian-Bezirk in der Provinz Hebei. Sun war ein Meister des Xingyi Quan-Stils und des Bagua Zhang-Boxens. 1911 folgte er Hao Weizhen, um den Wu Yuxiang-Stil des Taiji zu lernen. Später entwickelte er den Sun-Stil des Taiji-Boxens durch die Vermischung der besten Teile des Wu Yuxiang-Stils, des Xingyi Quan und des Bagua Zhang-Stils. Die Eigenschaft des Sun-Stils des Taiji ist, dass sich die Ausführenden frei vor- oder zurückbewegen mit schnellen und gewandten Bewegungen, die miteinander verbunden sind, entweder in offener oder geschlossener Haltung, wenn die Richtung geändert wird.

Neben den vorerwähnten fünf Stilen des Taiji-Boxens gibt es noch einen anderen Stil, genannt 5-Stern-Taiji. Dieser Stil wurde erfunden von Wang Lanting, dem Diener von Prinz Duan der Qing-Dynastie. Wang Lanting lernte Taiji von Yang Luchan, welcher als Wushu-Meister Prinz Duan diente. Nachdem er diese Boxart beherrschte, gab Wang Lanting sie weiter an Li Ruidong und Si Xingsan. Li Ruidong nahm dann die Essenz der anderen Stile des Taiji auf, um das 5-Stern-Taiji zu entwickeln.

Das Chanmen Taiji Quan oder buddhistische Taiji Quan, welches sehr verbreitet ist im Gebiet von Pingdingshan in der Provinz Henan, wurde von Mönchen im Shaolin-Tempel entwickelt, entsprechend den Anweisungen des „Unendlich Barmherzigen Dharani-Skripts“. Zum Ende der Qing-Dynastie hat es auch die besten Kampfkünste absorbiert, die von den Gläubigen des Taoismus und des Konfuzianismus praktiziert wurden. Da es zuerst von einem buddhistischen Mönch erschaffen wurde, nannte man den Stil Chanmen oder buddhistisches Taiji Quan. Um das Taiji Quan nach der Errichtung der Volksrepublik China noch populärer zu machen, wurde 1956 eine vereinfachte Version des Yang-Boxens entwickelt. Die chinesische staatliche Physikalische Erziehungs- und Sportkommission nahm die stärksten Teile aus dem Chen-Stil, Yang-Stil, Wu-Stil sowie dem Taiji Wushu, um eine populäre 48-Formen Taiji Quan zu bilden.

Obwohl unterschiedlich in Stil und Form, müssen die Übenden aller Taiji-Boxstile ruhig, entspannt und gelassen, aber konzentriert sein. Im Taiji Quan ist die Wirbelsäule die Achse, um

welche sich der Körper bewegt. Kräfte und Energie sollen aus der Wirbelsäule kommen und der Taille, bevor sie in Arme und Beine gehen. Die Bewegungen werden langsam, kontinuierlich und weich durchgeführt, aber Härte ist in dieser Weichheit enthalten. Wesentliches sollte von Unwesentlichem unterschieden werden. Die Übenden sollen regelmäßig und leicht atmen. Die innere Stärke und Energie sollen sich in äußeren Bewegungen und Aktionen darstellen. Die Theorie des Taiji Quan wurde entwickelt, als Wang Zongyue sein „On Taiji Quan“ schrieb. Die Taiji Quan-Theorien sind später in den nachfolgenden Schriften enthalten: „13-Bewegungs-Übungen“, „13 Positionen“, „Geheimnisse der 15 Bewegungen“, „Das Wesentliche der Kampfkunst“, „Ballade der Kampfkunst“, „Taiji-Kämpfe“ und „5 wesentliche Begriffe“.

Wie vorhin schon erwähnt, hat das Taiji Quan gesundheitsfördernde und krankheitsheilende Funktionen. Das ist hauptsächlich durch seinen Effekt auf die Gehirnfunktionen zurückzuführen. Praktiziertes Taiji ermöglicht eine Aufteilung der Großhirnrinde in eine geschützte Zone, sodass Entspannung in einigen Teilen des Gehirns möglich ist, während andere Teile angeregt werden. Als Ergebnis kann die Gehirnfunktion verbessert werden und die Gesundheit durch gewissenhafte und langdauernde Übungen und Praktiken des Taiji Quan gefördert werden. Viele chronische Krankheiten, die auf einer Fehlfunktion des Nervensystems beruhen, können geheilt oder gelindert werden.

#### 4) Fanzi Quan (Tumbling Boxing) (Fallboxen):

Fanzi Quan oder Fallboxen, auch bekannt als Bashafan (8-Blitz-Boxen), wird so genannt, weil es acht Bewegungen enthält, die so schnell wie Blitz und Donner durchgeführt werden. Die Bewegungen beim Fallboxen sind vielfältig und kontinuierlich. Die Fanzi Quan-Ballade sagt: „Wu Mu hat das Fanzi Quan weitergegeben, welches Geheimnisse in seinen Geradeaus-Bewegungen hat.“ Wu Mu ist der andere Name für Yue Fei, einen berühmten General der südlichen Song-Dynastie. Manche Leute glauben, dass Fanzi Quan von Yue Fei entwickelt wurde, es gibt aber keinen historischen Beleg dafür.

In früheren Erwähnungen erschien das Fanzi Quan in „Ein neues Epos über Wushu-Kunst“, geschrieben von dem antijapanischen General Qi Jiguang der Ming-Dynastie. In Kapitel XIV des „Quan Jing - Boxtext“ steht: „Während der Entwicklung von Faustkämpfen haben sich die folgenden Stile gebildet: die 32 Schritte der 'Chang Quan' von Kaiser Taizu der Song-Dynastie, das 'Liubu Quan', das '6-Stufen-Boxen', das 'Hou Quan (Allen Imitierenden)-Boxen', 'E-quan Boxen' etc. Obwohl die Namen unterschiedlich sind, sind die Methoden ziemlich ähnlich. Von den heutigen Boxkämpfen sind die folgenden Stile die besten: '72 Bewegungen/Wan-Familien-Boxen', '36 Bewegungen/Sperr-Boxkampf', '24 Bewegungen/Erkundungs-Boxen', das '8-Blitz-Boxen' und das '12 Bewegungen/Kurzboxen'.

Das '8-Blitz-Boxen', erwähnt von Qi Jiguang, ist genau das Fallboxen von heute. 'Bashafan' war der alte Name, der in der Ming-Dynastie verwendet wurde. Qi Jiguang ist es zu verdanken, dass Bashafan bereits ein vergleichsweise kompletter und perfekter Stil der Kämpfe der Ming-Dynastie war. Fanzi Quan beruht auf dem Bashafan, während andere kaum davon abweichen. Während der Qing-Dynastie war Fanzi Quan sehr populär in Nordchina, besonders in den Gebieten Raoyang, Lixian und Geoyang in der Provinz Hebei. Während der Regierungszeit der Qing-Kaiser Zhao Xianfeng und Tongzhi (1851-1874) lebte ein Einsiedler mit dem Namen Zhaoanyi in Raoyang in Hebei. Zhao war nicht nur perfekt in Fanzi Quan, er war auch bekannt für

seine Meisterschaft in Chuoqiao Quan (Fußstoß-Boxen). Er unterrichtete die Boxkunst an die Duan- und Wang-Familien. Die Brüder von Duan Zhixu und Duan Zhiyong studierten Fanzi Quan. Später unterrichteten die beiden Familien einander und tauschten ihr Wissen aus. Fanzi Quan betont den Gebrauch der Hände, während Chuoqiao mehr den Gebrauch der Füße betont. Modernes Fanzi Quan praktiziert auch genaue Fußstoß-Techniken.

Fanzi Quan verbreitete sich weit, nachdem es in Hebei eingeführt wurde, und entwickelte viele Abarten. Das Adlerklauen-Stoßboxen wurde auf der Basis einer Kombination von Adlerklauen-Bewegungsboxen, Adlerklauen-Lauftechniken und Sturzboxen entwickelt. Beim Zuschlagen ist die Hand in der Form einer geballten Faust. Wenn sie sich öffnet, ist sie in der Form einer Adlerklaue. Der Faustschlag kann so schnell sein wie das Schwingen einer Peitsche und so schonungslos wie strömender Regen.