



Ökonomie der Bewegung im Wing Tzun



Autoren Christian Schober
Nasse Wenne 1
33102 Paderborn
12 SG EBMAS WingTzun

Version 1.0

Stand 25.02.2002

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	3
2	WIE FUNKTIONIERT WING TZUN?.....	4
2.1	ANZAHL DER BEWEGUNGEN / ÖKONOMIE	4
2.2	PRINZIPIEN UND KONZEPT DES WING TZUN	4
2.2.1	<i>Methodische Kampfstile</i>	<i>4</i>
2.2.2	<i>Systematische Kampfsysteme</i>	<i>4</i>
3	KAMPFPRINZIPIEN UND KRAFTSÄTZE.....	5
3.1	DIE 4 KAMPFPRINZIPIEN.....	5
3.1.1	<i>Prinzip # 1: Ist der Weg frei, stoss vor!</i>	<i>5</i>
3.1.2	<i>Prinzip # 2: Besteht Kontakt, bleib kleben!.....</i>	<i>5</i>
3.1.3	<i>Prinzip # 3: Ist die Kraft des Gegners größer als die eigene, gib nach!</i>	<i>5</i>
3.1.4	<i>Prinzip # 4: Zieht der Gegner sich zurück, folge!.....</i>	<i>5</i>
3.1.5	<i>Resume</i>	<i>5</i>
3.2	KRAFTSÄTZE (WEGE DER KRAFT).....	5
3.2.1	<i>Die 4 Kraftsätze.....</i>	<i>6</i>
3.2.1.1	Erster Kraftsatz.....	6
3.2.1.2	Zweiter Kraftsatz.....	6
3.2.1.3	Dritter Kraftsatz.....	6
3.2.1.4	Vierter Kraftsatz.....	6
3.3	KETTEN-FAUSTSTÖßE.....	6
3.4	ZENTRALLINIE.....	7
4	HARMONIE VON GEGENSÄTZEN / ZUSAMMENFASSUNG	8

1 Einleitung

Die Bedeutung von WING TZUN liegt weniger in stilistischen Äußerlichkeiten und Tricks, als in der revolutionären Gesamtheit der Prinzipien! Aus diesem Grund werden nur wenige Kampfbewegungen gebraucht und deshalb ist WING TZUN das schnellste Kampfkunstsystem! In dieser Ausarbeitung wird Anhand der verschiedenen im Wing Tzun angewendeten „Kraftsätze“ und „Kampfprinzipien“ auf die Ökonomie der Bewegungen eingegangen

WING TZUN ist so konzipiert, dass man einen Kampf effektiv mit wenigen Bewegungen führen kann. Die beste Selbstverteidigung ist diejenige, die die meisten Angriffe mit der geringsten Anzahl von Bewegungen abwehren kann!

Bewegungen, die gleichzeitig verwendet werden, sogenannte Gleichzeitigkeiten finden sich im gesamten Wing Tzun wieder. Wir können dabei bis zu drei verschiedene Bewegungsmuster gleichzeitig ausführen. (Bsp.: Bong, Wu, Wendung / Abwehren - Angreifen - Sichern)

2 Wie funktioniert Wing Tzun?

2.1 Anzahl der Bewegungen / Ökonomie

"Weniger ist mehr".

WING TZUN ist so konzipiert, dass man einen Kampf effektiv mit wenigen Bewegungen führen kann. Die beste Selbstverteidigung ist diejenige die, die meisten Angriffe mit der geringsten Anzahl von Bewegungen abwehren kann!

2.2 Prinzipien und Konzept des Wing Tzun

Unterschiede zwischen Methode und System

2.2.1 Methodische Kampfstile

Methodische Kampfstile arbeiten mit festgelegten Bewegungen, Verteidigungshandlungen erfordern hierbei die exakte Einhaltung einer bestimmten Technik. Aufgrund der unendlichen Fülle an Angriffsmöglichkeiten und Kombinationen entsteht hieraus für den Verteidiger eine informationstechnische Schwierigkeit, hinsichtlich der benötigten Zeit für die Entscheidung. Mit der Zahl der Techniken, auf die der Anwender zurückgreifen kann und soll, nimmt auch die Zeit für die Auswahl der richtigen Technik zu. Genau hier liegt die Problematik, da Zeitverzögerungen in der Praxis ein Risiko bedeuten. In der Rolle des Angreifers arbeiten methodische Stile mit sogenannten Kombinationen, einer Reihe eingeübter „konservierter“ Techniken.

2.2.2 Systematische Kampfsysteme

Systematische Kampfsysteme wie das Wing Tzun, beinhaltet bei genauerer Betrachtung keine Technik. Das gesamte Handeln wird durch Kampfprinzipien, oder vereinfacht ausgedrückt „Merkformeln“, bestimmt. Im Gegensatz zur methodischen Kampfesweise lassen Systeme dem Anwender Freiraum für die Interpretation und Umsetzung der Prinzipien. Es gilt, die reine Funktion einer Bewegung zu erfüllen, nicht aber Zwingenderweise eine Bewegung auf eine bestimmte Weise auszuführen. Aufgrund dieser Tatsache kann der fortgeschrittene Anwender seinen eigenen, mit seinen Stärken und Möglichkeiten versehenen Kampfstil entwickeln.

3 Kampfprinzipien und Kraftsätze

Alles im Wing Tzun basiert auf den folgenden Prinzipien:

3.1 Die 4 Kampfprinzipien

3.1.1 Prinzip # 1: Ist der Weg frei, stoss vor!

Mit diesem Prinzip kann der Angegriffene das Kampfgeschehen von Anfang an "in der Hand behalten": Der Wing Tzun - Kämpfer reagiert auf feindseliges Überschreiten der Sicherheitsdistanz mit der sogenannten Universallösung (Vorstossen mit Tritt und Kettenfauststößen). Dabei spielt die Art und Weise des gegnerischen Angriffs keine grundsätzliche Rolle.

3.1.2 Prinzip # 2: Besteht Kontakt, bleib kleben!

Falls der Angreifer das Vorstoßen des Wing Tzun - Kämpfers behindern kann, bleibt dieser an der gegnerischen Abwehr kleben.

3.1.3 Prinzip # 3: Ist die Kraft des Gegners größer als die eigene, gib nach!

Aufgrund von Druckverhältnissen kommt es zu "taktilen" Reflexen (Chi-Sao-Reflexe). Diese passiven, direkt durch den Gegner bestimmten ("maßgeschneiderten") Abwehrreflexe lassen die Angriffsenergie ins Leere laufen. Wing Tzun ist ein weicher Stil!

3.1.4 Prinzip # 4: Zieht der Gegner sich zurück, folge!

Aufgrund des ständigen Vorwärtsdruckes dringt man sofort und automatisch wie Wasser in jede sich ergebende Lücke. So ist das 4. Prinzip die Konsequenz des Vorwärtsdruckes.

3.1.5 Resume

Während man sich die Fähigkeiten zur Realisierung des 2. und 3. Prinzips im Chi-Sao-Training ("klebende Arme") aneignet, übt man das Zusammenspiel aller 4 Prinzipien im Lat-Sao (Freikampf). Das Bewegungsrepertoire erhält man aus den Wing Tzun - Formen. Der Bewegungsreichtum, den man im Wing Tzun vorfindet, wird durch die Wing Tzun – Prinzipien und bestimmte Bewegungsmuster kaum eingeschränkt. Der Selbstverwirklichung und der individuellen Interpretation (des fortgeschrittenen Wing Tzun –Anwenders) sind kaum Grenzen gesetzt.

Wer diese 4 Prinzipien unter sich ständig wechselnden praktischen Bedingungen in Bewegung umzusetzen lernt, wird keinen Fehler machen und nicht getroffen.

3.2 Kraftsätze (Wege der Kraft)

Im Wing Tzun kennen wir 4 Arten, wie wir mit den in einer Kampfhandlung auftretenden Kräften umgehen. Zu betrachten sind hierbei die Einflüsse des eigenen Handelns und die des Gegners. Wir als Verteidiger, wie auch unser Gegner können durch Kraftereinwirkungen das Geschehen zu unserem Gunsten positiv oder negativ beeinflussen.

Die Verteidigung auch gegen körperlich überlegene Gegner wird dabei durch die Kraftprinzipien ermöglicht.

Vier Kraftsätze (Merkformeln) helfen uns dabei, dass wir uns bei der Verteidigung im Einklang mit den zugrundeliegenden Gesetzmäßigkeiten befinden und den besten Wirkungsgrad erzielen:

3.2.1 Die 4 Kraftsätze

3.2.1.1 Erster Kraftsatz

Befreie dich von deiner eigenen "Kraft" - Lerne Dich zu entspannen

3.2.1.2 Zweiter Kraftsatz

Befreie dich von der "Kraft" deines Gegners - Unterstütze den Gegner bei all seinen Handlungen durch Nachgeben oder Folgen, so dass dessen Kräfte auf uns nicht wirken können.

3.2.1.3 Dritter Kraftsatz

Nutze die "Kraft" des Gegners – Richte dein Handeln so aus, dass der Gegner durch seine eigenen Aktionen benachteiligt oder verletzt wird. Hier kommt das Aufladen unserer Gliedermaßen mit geborgter Kraft des Gegners zum Einsatz. Ähnlich dem Loslassen eines gebogenen Astes geben unsere Arme beim Freiwerden die aufgestaute Angriffsenergie peitschenartig zurück.

3.2.1.4 Vierter Kraftsatz

Füge deine eigene "Kraft" zur "Kraft" des Gegners hinzu - dadurch wird die Wirkung des dritten Kraftsatzes noch verstärkt.

Durch intensives Üben lernt der Schüler die Energie des Angriffs für seine Abwehr zu nutzen. Die Körperteile, die mit dem gegnerischen Angriff in Kontakt kommen (Arme / Beine), werden durch die Kraft des Gegners so unter Spannung gesetzt, daß sie die volle Kraft des Angriffs direkt in den Angreifer zurückleiten.

3.3 Ketten-Fauststöße

Sobald ein/e WING TZUN - Kämpfer/in seinen/ihren Vorteil durch einen Schlag erreicht hat, hört er/sie nicht auf zu schlagen, sondern lässt weitere Kettenfauststöße folgen. Das ist eine der wirksamsten Armtechniken überhaupt. Traditionelle Kampfkünste haben keine Abwehr gegen sie. Die schnelle Reihenfolge von Schlägen überwältigt die Kapazitäten des Gegners, um die Informationen zu verarbeiten, so dass er plötzlich in eine Verteidigungslage getrieben wird.

3.4 Zentrallinie

Zentrallinienprinzip: Vereinfacht bedeutet dieses Prinzip, daß man seine Körpermitte mit den eigenen Armen besetzt und auf den Gegner frontal ausgerichtet hält. Dadurch hat man den kürzesten Weg zum Ziel (die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten ist eine geradlinige), während der Gegner den Umweg außen herum nehmen muß (zum Beispiel mit einem Schwinger). Bei gleicher Schlaggeschwindigkeit trifft der eigene Schlag also vor dem des Gegners. Die Arme des Gegners werden nach innen oder außen abgeleitet (Keilprinzip).

Frontale Kampfweise und gedecktes Vorgehen. Nur durch die frontale Kampfstellung kann der Wing Tzun-Kämpfer beide Arme vollwertig zu Angriff und Verteidigung nutzen.

4 Harmonie von Gegensätzen / Zusammenfassung

Die im Wing Tzun umgesetzte Idee von der Nachgiebigkeit, Anpassung und Kraftausnutzung unserer Technik entstammt dem Taoismus. Als Naturphilosophie lehrt er, wie man übermächtiger Gewalt mit Nachgiebigkeit und Intelligenz begegnet. Wing Tzun ist in Bewegung umgesetzter Taoismus. Der Anwender selbst muss die Harmonie von Gegensätzen beherrschen indem er:

- Weiche nachgiebige und passiv ausgeführte Verteidigungsreaktionen benutzt.
- Knallharte stahlfederartige Angriffe einsetzt.
- Einzelne oder mehrere Muskelgruppen innerhalb von Sekundenbruchteilen an- und entspannt.
- Das Maß der von ihm aufgewendeten Kräfte ständig verändert, damit es der Angreifer schwer hat, sich auf ihn einzustellen.

Die Techniken des Wing Tzun erfüllen alle Kriterien einer funktionellen Selbstverteidigung. Somit bereitet das Wing Tzun - System auf den kompletten Kampf in allen Phasen vor. Die darin enthaltene Ökonomie der Bewegung erreicht hierbei durch einen minimalen Aufwand ein **Maximum** an Effektivität.