

„Lerne die Form, um die Form zu verlassen – trainiere die Technik, um die Technik zu vergessen.“ Teil 1

Was könnte mit diesem Zitat wohl gemeint sein? Warum soll ich erst etwas lernen, um es dann wieder zu vergessen? Was bedeutet es eigentlich sich von der Form formen zu lassen, nur um später die Form selbst zu formen. Zunächst dreht sich alles um Form, aber was ist überhaupt die Form?¹

von Florian Friedrichs, 1. HG

A. Einleitung

Im Vordergrund von Teil 1, steht vor allem der Gedanke des „Sich-von-der-Form-Lösen“ und die Frage nach dem „Wie“.

Um die Unterschiede bereits im Aufbau deutlich zu machen, werden die beiden Aufsatzgegenstände getrennt voneinander dargestellt. Unter **B.** (Teil 1) wird zunächst die Form und was darunter zu verstehen ist erläutert. Anschließend wird unter **C.** (Teil 2) auf die Technik eingegangen und es wird versucht herauszuarbeiten, wie man mittels beider Komponenten ein effektives System der Selbstverteidigung schaffen kann.

B. „Lerne die Form, um die Form zu verlassen [...]“

Zunächst geht es um die Form (bzw. Formen) bzw. darum, was ich unter Form verstehe. Anschließend lege ich dar, wie man aus meiner Sicht die Form trainieren sollte und wie man sich anschließend von ihr zu lösen vermag.

I. Was ist für mich „die Form“?

Was ist für mich die Form oder eher, was sind für mich die (sechs) WingTsun-Formen? Das WingTsun-System unterscheidet klassisch zwischen den Waffen- und waffenlosen Formen. Im Vordergrund des vorliegenden Aufsatzes, werden die waffenlosen For-

¹ Der vorliegende Aufsatz entspricht im Wesentlichen, dem schriftlichen Teil zur Erlangung des 2. Höheren Grades von Florian Friedrichs, welcher am 14. Mai 2021 bei Dai-Sifu Michael Schwarz eingereicht wurde.

men² stehen. Zunächst aber folgende Fragestellung(en), um herauszufinden, was ich unter dem Begriff „Form“ verstehe: Sind es einzelne Bilder oder einzelne Strukturen? Ist es ein Gesamtbild bzw. eine Gesamtstruktur? Ist es eine Erklärung des Systems oder die Ideen hinter dem System oder aber sind es Lösungen für gewisse (Kampf-)Situationsen?

Jemand, der sich mit Kampfkunst und explizit WingTsun beschäftigt, wird mir sicherlich zustimmen, wenn ich behaupte, dass alle vorangegangenen Beschreibungen in gewisser Weise auf die Formen passen. Spalte man, so für das Unterrichten konzipiert, die einzelnen Formen in sich auf, so erhält man die einzelnen Sätze oder Hälften als Bestandteile der Formen, um sie dem Schüler zu erklären. Dort habe ich dann einzelne Bilder, die einen Bewegungsablauf nachbilden. Ebenso habe ich aber auch einzelne Strukturen, z.B. TaanSao oder BongSao. Gerade in der ersten Form (Siu Nim Tao) erhält der Kampfkunstschüler einen ersten Eindruck der Wirkungsweise des WingTsun-Systems. Nicht zuletzt deswegen, ist der übersetzte Name der Siu Nim Tao auch „kleine Idee“, da sie dem Schüler einen ersten Einblick in das System ermöglicht und ihm sogleich die wichtigsten Strukturen zur Verfügung stellt und beibringt. Unter anderem lernt der WingTsun-Neuling auch bereits die drei essentiellen Bewegungen – **die „drei Samen“ des WingTsun³ – FookSao, TaanSao und BongSao.**

Die Formen bieten Lösungen für einzelne Situationen, indem sie dem Schüler das **Handwerkszeug** (TaanSao, FookSao, etc.) zur Verfügung stellen, um danach in der Anwendung einen Angriff zu parieren.

Was die Formen jedoch **nicht** sind, sind Abläufe, um Kampfszenarien auswendig zu lernen. Sie sind auch keine Katas, wie im Karate. Die Form an sich ist **abstrakt**.⁴ Wenn ich in der Form einen TaanSao oder BongSao oder FookSao trainiere, dann trainiere ich einen TaanSao, einen BongSao oder einen FookSao! Ich trainiere (noch)

² Siu Nim Tao, Cham Kiu, Biu Tze, die jedoch hauptsächlich unter dem Begriff „Form“ genannt werden.

³ Terminologie nach *Kernspecht* in: ChiSao Kuen, Klebende Hände bringen Ordnung ins Chaos des Kampfes, 2. Aufl 2020, S. 275.

⁴ **Was verstehe ich unter „abstrakt“?** Unter „abstrakt“ im vorliegend Kontext verstehe ich, dass die Form auf mehrere unterschiedliche Angriffsvarianten eine Lösung bietet, indem sie einem, die einzelnen Techniken im Vorfeld vermittelt hat. Ich ziehe dabei den Vergleich zum Begriff der Rechtsnorm. Eine Rechtsnorm ist abstrakt(-generell), da sie für eine Vielzahl von Sachverhalten wirkt. So sehe ich auch die Form. Die Form regelt viele verschiedene Situationen in einem Ablauf – in einer abstrakten (auf mehrere Sachverhalte anwendbaren) Struktur.

keine Abwehr auf einen Fauststoß oder einen sonstigen Angriff. Ich lerne in der Form die Bewegungen kennen, mit denen ich „**danach**“ die Abwehrmöglichkeit trainieren kann.

Die Formen sind demnach quasi der Werkzeugkoffer: Dort enthalten sind ein Hammer, Nägel, Schrauben, Schraubenzieher, sowie diverse andere Werkzeuge. Aber mit dem Besitz eines Werkzeugkoffers, hat man noch keinen Schrank oder sonstiges zusammengebaut. Andererseits ist es ohne Werkzeugkoffer auch ziemlich schwierig etwas zu werkeln.

Als **Zwischenergebnis** zeigt sich, dass (für mich) die Form das Handwerkszeug ist, welches ich benötige, um mich verteidigen zu können. Die Form ist der Werkzeugkoffer und die einzelnen Bewegungen (*Techniken*) sind die darin enthaltenen Werkzeuge. Ohne Werkzeugkoffer geht ein Handwerker praktischerweise nicht auf die Baustelle – ohne Form geht der WingTsun-Schüler/Praktizierende also (zunächst) nicht zum Kampf.

II. Wie trainiere ich die Form?

Wie bereits erwähnt ist die Form für mich mehr oder weniger etwas abstraktes.

Diese Abstraktheit leuchtet auch ein! Denke man einmal an den BongSao: Wie sieht er in der Form aus? Genau! Wir haben ein Bild, wie er zum Schluss des siebten Satzes der Siu Nim Tao *steht*. Wir wissen aber, dass das nicht der „absolute“ BongSao ist, welcher genau immer so stehen muss und auch nur so funktioniert. Der BongSao ist viel mehr! Die Form zeigt uns mehr oder weniger immer nur die „**Endstation**“ der jeweiligen Bewegung oder Technik. Was ist mit „Endstation“ gemeint: Gemeint ist damit, dass ich in der Form den – bleiben wir beim BongSao – in seiner Endposition zeige, also wenn er zum Stillstand gekommen ist. D.h. so wie der BongSao zum Ende des siebten Satzes steht ist er vollendet. Das wäre die letzte Position, wo ich noch von BongSao spreche würde. D.h. aber nicht, dass nicht schon bereits auf halber Strecke (zu dieser Endposition) kein BongSao entstanden ist.

Was ich damit ausdrücken möchte: Der BongSao ist jede Bewegung, die ich mache, wenn ich mit meinem Arm dazu ansetzte – von Beginn an bis zum Ende. Was der Lehrer am Ende des siebten Satzes verbessert, wenn er an unserem Arm korrigiert, ist die Endposition des Bildes „BongSao“. Das ist der BongSao, wie man ihn auf Bildern erkennen würde. Aber der BongSao ist auch alles, was im **Bewegungsprozess** davor

und währenddessen „entsteht“. Im Kampf kann der BongSao allerdings viel mehr sein.

Von der Form gelöst und in die Praxis springend, wäre das zum Beispiel dann zu beobachten, wenn der mir entgegenkommende Fauststoß schneller ist, als meine Reaktion und ich den BongSao enger am Körper habe, als ich es aus der Form kenne. Das ist aber nun kein Fehler gewesen, sondern es war die **Anpassung der Form an die tatsächliche Situation** – und es war immer noch BongSao, nur eben an die tatsächliche Situation angepasst.

Nicht zu vergessen ist auch, dass es mehrere „Arten“ des BongSao gibt: Der BongSao aus der Biu Tze, welcher ganz klar aggressiver ist, als der aus der Siu Nim Tao. Auch darf nicht vergessen werden, dass wir in den Anwendungen den BongSao meistens mit einer Wendung oder Gewichtsverlagerung kombinieren (siehe Cham Kiu).

Ich stimme hierbei mit meinem Si-Gung GM Kernspecht überein, der betont, dass es bei WingTsun nicht ums Aussehen, sondern um die **Wirksamkeit** bzw. die **Funktion** geht. Es geht eben nicht darum, dass der BongSao immer so zu stehen hat, wie er in der Form steht. WingTsun solle demnach im Kampf auf der Straße funktionieren und nicht einfach „korrekt und stielecht“ aussehen. Die Funktion steht dabei stets im Vordergrund und die Form rückt in den Hintergrund.⁵

Aber wie sollte die Form nun trainiert werden? Ich vertrete die Ansicht, dass die Form abstrakt trainiert werden sollte. Ich trainiere die Form und nicht mehr – aber auch nicht weniger! Ich werde mir jeder einzelnen Bewegung bewusst und beobachte wie sich die Bewegung auswirkt; wie sich mein Körper dadurch verändert; wie er sich verformt; ob ich eventuell ausgleichen muss, um nicht abgedreht zu sein.

Was ich **nicht** trainiere ist, wie ich einen Fauststoß oder Tritt abwehre. Das ist nicht Form – das ist Anwendung der Form.⁶ Und zunächst muss ich ja erst mal die Form lernen. Ich lerne zunächst die **Basis** und versuche diese zu **verstehen**. Aber dafür muss ich die Basis auch trainieren und nicht gleich schon an Anwendung denken.

Im Klartext heißt das also: Trainiere ich Form, dann trainiere ich Form. Trainiere ich eine Kick- oder Fauststoß-Abwehr, dann trainiere ich Kick- oder Fauststoß-Abwehr. Es wäre demnach falsch, während der Form sich bei jeder Bewegung eine Abwehr

⁵ *Kernspecht* in: ChiSao Kuen, Klebende Hände bringen Ordnung ins Chaos des Kampfes, 2. Aufl 2020, S. 63.

⁶ vgl *Kernspecht* in: Vom Zweikampf, 2. Aufl 1989, S. 261.

vorzustellen.⁷ Dies wäre deshalb falsch, da die Form ja nicht weniger ist, als eine Abwehr, sondern sie ist ein Vielfaches mehr – nämlich ein **abstraktes Konstrukt zur Lösung einer Vielzahl von Angriffskombinationen**.

Überlegen wir nur mal, was wir mit dem ersten Satz, der ersten Form alles anstellen können, wenn wir ihn in der Anwendung betrachten. Es wäre also eine Reduzierung, der eigenen Möglichkeiten, bzw. die der Form, da die **Form alles beinhaltet**.

Also noch einmal kurz gesagt: Ich trainiere zuerst abstrakt die Form und dann/danach eine konkrete Anwendung.

III. Das Lösen von der Form, um sie zu verlassen?

Zunächst sei angemerkt, dass das Verlassen der Form, wohl eines der Endstadien ist, die sich mit dem Erlernen des WingTsun-Systems verbinden lässt. Also ein Stadium, von welchem ich selbst noch Jahre entfernt bin und mir von daher nur ein vages und eher spekulatives Urteil erlauben darf.

Sich von der Form zu lösen, bedeutet für mich, die Form auch vollends verstanden zu haben. Ich habe also alles, was sie mich lehren will verstanden und kann dies auch umsetzen. Dazu wird wohl auch der folgend Spruch passen:

Die Form ist dafür da, um dich zu formen, damit du die Form formen kannst.

Die Form lehrt uns die Techniken und Bewegungen so zu machen, wie sie (die Form) sie vorgibt. Das ist auch wichtig, da wir am Anfang alle Anfänger sind und relativ wenig können. Wir müssen zunächst etwas lernen und uns deshalb an die Vorgaben der Form halten. Im Laufe eines jahrelangen Trainings, entwickeln wir uns dann weiter. Wir lernen dabei unseren Körper besser kennen und wissen, was er kann und wie wir es einsetzen können. Wir wissen aber auch, was er nicht kann und wie wir damit umzugehen vermögen.⁸ Wir haben immer und immer wieder die Vorgaben der Form beachtet und so unseren Körper nach ihrem Abbild *geformt*. Jetzt wird es wohl aber auch so sein, dass wir im Laufe der Jahre, einiges an Erfahrung dazu gewonnen haben und wissen was wir können und was nicht. So wissen wir auch, wie wir welche Technik anwenden müssen, dass sie zu unserem Können passt. Wir können also langsam

⁷ Unterschied dazu wäre das Schattenboxen, bei dem ich mir einen imaginären Gegner vorstelle. Das soll aber beim trainieren der Form nicht gemacht werden.

⁸ Stichwort: *Erkenne dich selbst!*

damit beginnen, die Form, etwas an unser Können, *anzupassen*. Die Form bleibt dabei immer noch die selbe, wie zu Beginn unseres WingTsun-Studiums, nur unser Bewusstsein dafür hat sich verändert. Wir beginnen nun langsam unsere eigene Form selbst zu *formen*. Wir beginnen, die Form zu verlassen. Und das ist auch gut – denke ich – denn die Form ist wie gesagt, etwas abstraktes und mit abstrakten „Dingen“ kann man nicht kämpfen. Das höchste Ziel ist es, dass die ganzen Bewegungen der Form in uns übergegangen sind und wir nicht mehr über die einzelnen Bewegungen nachdenken müssen. Der Impuls des Angriffs kommt und unser **Körper reagiert** darauf. Er reagiert damit, was wir ihm durch das Training **einprogrammiert** haben. Im Kampf, denke ich nicht an die Form. Genauso wie ich bei der Form, nicht an Kampf denke. Kampf ist etwas schnelles, etwas impulsives und emotionales, etwas hartes aber auch etwas weiches. Kampf ist sehr dynamisch und je nachdem auch hektisch. Die Form aber ist immer gleich. Man kann zwar auch die Form aggressiver und dynamischer trainieren, jedoch ist sie an sich jeden Tag dieselbe. Ein Kampf ist jedoch nie derselbe. Jeder Kampf ist ein Unikat seinesgleichen. Das höchste Ziel ist also das **Verlassen der Form**, aber unter der Prämisse, dass wir die Form zu unseren Gunsten **neu geformt** haben. Die Form zu verlassen bedeutet also nicht, dass wir die Form irgendwann nicht mehr brauchen. Es bedeutet viel mehr, dass wir im Idealfall, die Form, bis ins kleinste Detail verstanden haben und **bewusst** von ihr und in ihren Grenzen **abweichen** können. Jedoch geht dies nur, wenn man die Form zunächst verstanden hat.

Vergleichen lässt sich das auch mit dem Erlernen des Schreibens: In der ersten Klasse der Grundschule bekommen wir Druckschrift beigebracht und dürfen auch nur so schreiben. Dann in der dritten oder vierten Klasse zeigt man uns Schreibschrift. „Ab dann nur noch Schreibschrift, bitte!“ Und dann ab der fünften Klasse, wenn es keine Vorgaben der Grundschullehrer, bezüglich unserer Schrift gibt, fangen wir an unsere eigene Schrift zu *formen*. Also wenn ich mir meine Schrift von heute anschau, dann hat sie mit der Schrift eines Viertklässlers nicht mehr viel zu tun. Die einzelnen Buchstaben sehen nicht mehr so aus, wie ich sie mal vor Jahren gelernt habe und es hat sich ein Mix aus Druck- und Schreibschrift entwickelt. Es hat sich aber die Schrift entwickelt, mit der ich am besten zurechtkomme und mit der ich am effektivsten Arbeiten kann. So ist es auch das Ziel des WingTsun-Schülers am Ende seine „eigene“ Form geformt zu haben.

Der Beitrag wird fortgesetzt.