

Fortgeschrittenenwissen: Die erste Sektion ChiSao

Die erste Sektion ChiSao gehört nicht nur zum Programm für den ersten Höheren Grad (Technikergrad), sondern findet sich bereits in den Schülergrad-Programmen wieder. Der folgende Beitrag richtet sich aber nicht nur an HG-Anwärter oder an Schüler der Mittelstufe, sondern auch an alle, die entweder ihr Wissen zur ersten Sektion wiederholen oder festigen wollen. Der Beitrag stellt den visuellen Ablauf in geschriebener Form dar und ergänzt diesen durch (hilfreiche) Anmerkungen in den Fußnoten.

von **Florian Friedrichs, 2. HG**

A. Einleitung – Stichwort: ChiSao

Der vorliegende Beitrag dürfte nicht weniger schwierig zu lesen sein, wie er zu verfassen war. Es wurde versucht einen Bewegungsablauf zu verschriftlichen, der an sich betrachtet schon so komplex ist, dass er kaum auf den ersten Blick visuell zu erfassen ist. Es ist daher unerlässlich, dass der Leser in den chinesischen Terminologien¹ der WingTsun-Techniken bewandert ist, um den geschilderten Abläufen zu folgen. Wichtig sind vor allem die folgenden Techniken: TaanSao, BongSao, PaakSao und FookSao. Diese Techniken sollte man sich vor seinem inneren Auge vorstellen können. Generell scheint es sehr von Nützen zu sein, wenn man über eine gute Vorstellungskraft verfügt, da es im Folgenden einiges gibt, was man sich vorstellen muss, um den einzelnen Abläufen folgen zu können.

Nicht vergessen sollte auch der folgende Hinweis: **Der vorliegende Beitrag dient ausdrücklich nicht dazu, dass dadurch die erste Sektion ChiSao quasi vom „Blatt auf die Arme“ projiziert werden kann.** Der Beitrag richtet sich vorzugsweise an diejenigen, die die erste Sektion (in welchem Stadium auch immer) bereits trainiert haben. Es dürfte fast unmöglich sein nur anhand dieses Aufsatzes einen sauberen Ablauf „nachzumachen“. Sinn und Zweck des Beitrags ist es **Eckpunkte der ersten Sektion ChiSao zu skizzieren** und sie demjenigen, der die Bewegungen bereits kennt wieder in Erinnerung zu rufen und dann mit Hilfe der Anmerkungen in den Fußnoten über den Ablauf nachzudenken. Der Beitrag ist also

¹ Hierzu kommt in kürze ein eigener Beitrag, in welchem Dai-Sifu Michael Schwarz die einzelne Techniken vormacht und dabei fotografiert wird.

als ein **Begleitschreiben** (etwa die Packungsbeilage) zum Schultraining oder zu Themenlehrgängen² anzusehen.

Im Text selbst wird versucht die Bewegungen so präzise wie möglich zu beschreiben. Das heißt, dass auf besonders lyrische Formulierungen verzichtet wird und eher kurze „in-dem-A-das-und-das-macht-reagiert-B-so-und-so“-Sätze verwendet werden. Aus Gründen der Übersichtlichkeit befinden sich die, über die einzelnen Bewegungen hinausgehende **Anmerkungen**, in den zahlreichen **Fußnoten** des Beitrags.

Es empfiehlt sich vielleicht den ganzen Text oder einen einzelnen Absatz erst alleine und dann mit den entsprechenden Anmerkungen zu lesen.

Des Weiteren wurde versucht die einzelnen Bewegungskomplexe in sinnvoll Abschnitte – meist Angriff und dann Abwehr – zu unterteilen.

Da es sich bei ChiSao um eine Partnerübung (**Partnerform**) handelt brauchen wir auch zwei Trainingskollegen: einfachhalber hier **A und B**. In den meisten Fällen wird **A der Angreifer** sein, der einen gewissen Bewegungskomplex in Gang setzt, auf den B versucht zu reagieren.

B. Sinn und Zweck der ChiSao Sektionen

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, was eigentlich **ChiSao** (dt. klebende Arme) ist und warum es zuletzt unerlässlich für das WingTsun System ist. ChiSao gilt als die **Seele des WingTsun** und ist die wichtigste Übung in unserem System. Es handelt sich hierbei um eine Partnerübung, die dazu bestimmt ist, schnellere Reflexe zu begründen, um so die eigentlichen Kampftechniken wie von selbst entstehen zu lassen. **Zweck** des ChiSao ist also eine **überdurchschnittliche Reaktion** auszulösen, die geeignet ist auf eine Kampfsituation zu reagieren, ohne dass man zuvor darauf vorbereitet wurde. Durch das ChiSao-Training wird der **taktile Sinn** trainiert und geschärft. In einer Kampfsituation braucht dann nicht mehr das Auge bzw. das Gehirn zu arbeiten, sondern das Nervensystem erledigt die Arbeit. Das ChiSao-Training ermöglicht also das **Training des Nervensystems**, dass dieses so konditioniert wird, dass es zur richtigen Zeit die richtige Abwehr – autonom – einsetzt.³

² zum Beispiel: Themenlehrgang „Erste Sektion ChiSao“ vom 22. Mai 2022 in der WT-Akademie von Dai-Sifu Michael Schwarz.

³ *Leung Ting*, Wing Tsun Kuen Gesamtwerk, 2. Aufl. 1989, S. 242 ff.

C. Die erste Sektion ChiSao – vom 6. bis zum 8. Schülergrad

Das ChiSao-Programm beginnt für den Schüler, wenn er sich auf den **5. Schülergrad** vorbereiten. Hierbei lernt der Schüler zunächst das **PoonSao** (dt. rollende Arme).⁴ Wichtig für den Abschluss des 5. Schülergrades ist ein „sauberes“ PoonSao inklusive Wechsel der Positionen (**WoonSao**). Der Fokus liegt hierbei zu fühlen, wo sich der Partner in der Position befindet und ob eventuelle **Lücken** bestehen, in die man hineinfließen kann. Die eigentliche Sektion beginnt mit dem 6. Schülergrad.

I. Sechster Schülergrad (6. SG)

Der Einstieg in die erste Sektion ChiSao **beginnt aus dem PoonSao**. A und B stehen sich im **IRAS**⁵ gegenüber und beginnen mit ihrem PoonSao. A startet mit dem Angriff und B versucht darauf zu reagieren.⁶

1. Angriff des A: Zugangriff

A steigt in die Sektion ein, in dem er B mit dem **Zugangriff** angreift. Dafür umgreift A mit seiner linken Hand das Handgelenk des rechten Arms von B und zieht diesen zu sich. Dies geschieht im PoonSao, wenn B von BongSao zurück in TaanSao fällt.⁷ Gleichzeitig zum Zug staucht er den Arm des B, indem er ihn in die Schulter drückt. Dabei macht A eine kleine Gewichtsverlagerung nach links. As rechte Hand kontrolliert die linke Hand von B und bleibt dabei im TaanSao.⁸ A ist währenddessen auf der **Dochtlinie** des B ausgerichtet.⁹ A rutscht nun mit seiner rechten Hand, mit der er zuvor den Arm des B gezogen hat, hinter den Ellenbogen und drückt „durch“ den Körper

⁴ Weitere Ausführungen zum PoonSao werden aus Gründen der Ausführlichkeit in einem gesonderten Beitrag behandelt.

⁵ **zur Erinnerung:** IRAS = **I**nnerer-**R**otation-**A**dduktoren-**S**tand (Übungsstand)

⁶ **Anmerkung** – zum Trainieren: Es erscheint logisch, wenn man zunächst nur den Angriff ohne Abwehr trainiert. D.h. A greift B nur an und anschließend greift B nur A an, so können beide zunächst den Angriff üben. Frei nach der Devise: „Wir trainieren miteinander und nicht gegeneinander!“

⁷ **Anmerkung** – Reaktion des B bei Greifen: Eine denkbare Reaktion des B auf das Umgreifen seines Handgelenks wäre, dass er A versucht mit einem JarnSao zum Hals anzugreifen. A leitet den B dann durch seinen Zug an sich vorbei. Es entsteht dabei dieselbe Position, nur dass sie durch B eingeleitet wird und nicht alleine aus dem Zug des A resultiert.

⁸ **Anmerkung** – häufige Fehler: Häufiger Fehler ist, dass der TaanSao „tot“ ist, also ohne Intention einfach gehalten wird. Dies macht es für B einfach darüber anzugreifen.

⁹ **zur Erinnerung:** Dochtlinie = Die gedachte Linie, die entstünde, wenn man durch den Körper einen Docht wie bei einer Kerze einstecken würde. Der Docht mit der Flamme würde quasi aus der Mitte des Kopfes ragen.

des B auf die gegenüberliegende Schulter.¹⁰ Während A stößt greift er B mit einem Schritt und Handflächenstoß mit der rechten Hand an.

2. Reaktion (= Abwehr) des B

Die Gegenreaktion des B beginnt dann, wenn A versucht von seinem Handgelenk hinter den Ellenbogen zu rutschen. In dem Augenblick¹¹, in dem A sich vom Handgelenk des B löst muss dieser einen BongSao formen. Dadurch gelingt es A nicht hinter Bs Ellenbogen zu gelangen. Versucht A dennoch seinen Angriff über Handflächenstoß reagiert B darauf, in dem er mit seiner linken Hand am Handgelenk des A bleibt und von einem DjamSao in einen TaanSao wechselt. Bs rechter Arm formt einen **LaanSao**. In dem Moment, in dem A nun mit Vorwärtsschritt nach vorne geht wendet B **90 Grad** zur Seite. Jetzt bringt B die Position runter, in dem er mit seiner linken Hand die Position nach unten drückt.¹² Dadurch wird die rechte Hand frei und B kann A angreifen.

3. Gegenreaktion (= Abwehr) des A

A muss nun den Angriff des B abwehren. In dem Moment, in dem B die Position nach unten drückt nutzt A das **Paddelprinzip** und formt mit seinem linken Arm einen BongSao und tauscht diesen mit seinem TaanSao aus, an welchem der Fauststoß des B ankommt und hängen bleibt. Über diese Position drückt sich A zurück in die Ausgangsposition IRAS.

4. Brückenarm – JutShuen

Nachdem sich A zurückgedrückt hat, steht er in BongSao (links) und WuSao (rechts). Mit seiner WuSao drückt er nun den Fauststoß des B zurück – dieser verfällt in BongSao – und A schlägt über seine WuSao, die nun zu einem FookSao wurde einen Fauststoß auf die Zentrallinie des B.

¹⁰ **Anmerkung** – zur Stoßrichtung: A versucht über die Körpermitte (Zentrallinie) in Richtung gegenüberliegende Schulter zu stoßen.

¹¹ **Anmerkung** – Reaktion des B: Die Reaktion des B ist vergleichbar mit einem Gummi, welches gespannt wird und dann losgelassen wird und zurückschnellt. Indem A den Arm des B zieht, wird das Gummi gespannt. Versucht A nun hinter den Ellenbogen des B zu rutschen wird das Gummi gelöst und der Arm des B schnell zurück in einen BongSao.

¹² **Anmerkung**: Die Position bewegt sich nach unten, da B versuchen könnte mit seinem LaanSao den A anzugreifen. A muss also die Position des B sperren. Dadurch bringt B die gesamte Position nach unten, um dann weiter angreifen zu können.

Nun kann B diese Position wieder spiegeln und eine *Brücke* über die Arme des B *schlagen* (**JutShuen**).

5. Reaktionsübung auf Greifen

Derjenige (A oder B), der über die Arme des anderen die Brücke geschlagen hat und mit Fauststoß angreift kann nun die **Reaktionsfähigkeit** des anderen bezüglich des Paddelprinzips testen. Anstatt eines Fauststoßes greift man jeweils die WuSao des anderen. Die Reaktion darauf ist, dass der Angegriffene von seiner WuSao in einen BongSao wechselt. Dies kann einige Male hin und her geübt werden.

– Ende für 6. Schülergrad –

II. Siebter Schülergrad (7. SG)

Wir beginnen wieder im PoonSao.

1. Angriff des A und Reaktion des B

A greift mit seiner linken Hand den TaanSao des B an, in dem er versucht ihm einen Schlag in den Bauch zu versetzen. A drückt dabei den TaanSao des B herunter, worauf dieser reagiert, in dem er einen (**tiefen**) **BongSao** formt und so den Angriff des A an sich vorbei leitet.¹³

A greift daraufhin erneut an. Diesmal (logischerweise) mit seinem rechten Arm. A greift mit Handflächenstoß an.¹⁴ B wehrt den Handflächenstoß mit DjamSao ab und geht dabei im 90-Grad-Winkel nach außen. B nutzt dabei die Kraft des A aus und drückt sich von dessen Fauststoß ab.¹⁵ B greift nun den A an, in dem er aus dem DjamSao ein GaanSao formt und damit zunächst den BongSao des A angreift, um anschließend an den Bauch des A zu kommen. Dafür rutscht B ein Stück über den

¹³ **Anmerkung:** Sinn und Zweck des BongSaos ist es, den Angriff des A über die **Zentrallinie** am Körper vorbeizumanipulieren. Der angegriffene Arm (des B) darf daher nicht das Tor öffnen, welches A versucht aufzureißen, sondern muss es **schließen**, indem es die Faust des A **umleitet**.

¹⁴ **Anmerkung:** Hier wird nun nicht die Körpermitte angegriffen, sondern A greift in Richtung Gesicht des B an. Das ist auch logisch, da er innen ist und deshalb hochschlagen muss.

¹⁵ **Anmerkung:** Für A ist nun wichtig, dass der Arm, mit dem er B angegriffen hat, nicht ausgestreckt bleibt, sondern, dass er ihn anwinkelt, um ggf. in einen BongSao zu wechseln. Das ist wichtig, da B sonst – wenn der Arm ausgestreckt ist – mit einem FaakSao über den ausgestreckten Arm des A direkt bis zu dessen Hals gleiten kann.

ausgestreckten Arm des A, um dann mit tiefem GaanSao den A anzugreifen. Gleichzeitig greift B mit einem Fauststoß seiner rechten Hand die **Zentrallinie** des A an. Dabei kommt B wieder zurück in die Ausgangsposition.

Um den Fauststoß des B abzuwehren, greift A mit einem Gegenfauststoß über die Zentrallinie an. Es entsteht die **Patt-Situation** von oben.

2. Sechs Reaktionen des A auf PaakSao-Punch

Der nächste Schritt beginnt damit, dass A in der Position ist, dass er im BongSao steht. Nun „**checkt**“ A die WuSao des B, in dem er versucht die Zentrallinie des B anzugreifen. Hierbei können zwei Positionen entstehen:

- **1. Position:** WuSao war nicht am richtigen Platz, also trifft A den B.
- **2. Position:** War die WuSao bereit fängt sie den Angriff des A ab, in dem B sie sich nach vorne schiebt und so Kontakt aufbaut – Check erfolgreich.

B kontert nach diesem Check mit einem Schritt und **PaakSao-Punch** (PaakSao-Fauststoß) auf die Zentrallinie des A. Dabei macht rechts den PaakSao auf den rechten Arm des A und die linke Hand macht den Punch (Fauststoß).

Auf diesen PaakSao-Punch folgen nun **6 Reaktionen**¹⁶ des A:

(1) **Diagonaler Fauststoß:**

Die Reaktion folgt auf den Fauststoß des B aus dem PaakSao-Punch Angriff. B greift mit links an (s.o.) und A macht daraufhin mit seiner rechten Hand einen diagonalen **Gegenfauststoß**. B reagiert darauf mit BongSao und drückt sich vom Fauststoß des A ab und gelangt wieder in die Ausgangsposition. A reagiert mit JutShuen.

Es entsteht wieder die Patt-Situation diesmal auf der anderen Seite und A checkt wieder die WuSao des B. Dieser greift wieder mit PaakSao-Punch und Vorwärtsschritt an.

(2) **Innenliegender Fauststoß:**

Auf den Angriff des B reagiert A, in dem er mit seiner linken Hand eine Gegenfauststoß formt und in Richtung Bs Kopf angreift. A wehrt hierbei also mit derselben Hand ab, mit der er davor die WuSao des B gecheckt hat. B sperrt den Konter des A, in dem er in zwei Kraftrichtungen (nach vorne und unten)

¹⁶ **Anmerkung:** Alle sechs Reaktionen richten sich gegen den Fauststoß des B.

drückt und dabei zurück in die Ausgangsposition geht. Es entsteht daraufhin wieder die Patt-Situation, worauf B mit PaakSao-Punch den A angreift.

(3) PaakSao (innen)¹⁷

A wehrt den Fauststoß des B mit einem linken PaakSao ab, drückt dabei den Arm des B nach unten und greift mit seiner linken Faust tief an. B wehrt dies mit tiefem BongSao ab. Es entsteht daraufhin wieder die Patt-Situation, worauf B mit PaakSao-Punch den A angreift.

(4) TaanSao (außen)

A wehrt den Angriff des B ab, in dem er mit seinem rechten Arm in einen äußeren TaanSao fällt, sein Gewicht verlagert und mit Fauststoß den B angreift. Hierbei können zwei Positionen entstehen, die davon abhängen, wie die WuSao des B steht.

- **1. Position:** Die WuSao des B steht so, dass A an der Handfläche vorbeischießt. B wehrt dann mit PaakSao ab und drückt den Arm des A nach unten, um mit seinem rechten Arm den A mit Fauststoß anzugreifen, was A wieder mit TaanSao abwehren kann.

oder:

- **2. Position:** Die WuSao des B steht so, dass A über den Handrücken schlagen kann. Hierbei macht B dann einen TaanSao. A verfällt daraufhin in eine BongSao.

Es entsteht daraufhin wieder die Patt-Situation, worauf B mit PaakSao-Punch den A angreift.

(5) FookSao (außen)¹⁸

A wehrt den Angriff des B ab, in dem er mit seinem linken Arm in einen FookSao fällt. Aus dem FookSao wird ein **LapSao** und es folgt ein Fauststoß mit der rechten Hand auf die Zentrallinie des B.¹⁹ Es entsteht daraufhin wieder die Patt-Situation, worauf B mit PaakSao-Punch den A angreift.

¹⁷ **Anmerkung:** PaakSao außen wäre natürlich auch möglich, müsste dann jedoch gegen den Ellenbogen gerichtet sein. Ein PaakSao außen ist jedoch an dieser Stelle nicht vorgesehen.

¹⁸ **Anmerkung:** Im Prinzip passiert hier das Gleiche, wie bei dem TaanSao.

¹⁹ **Anmerkung:** Hierbei können wieder die beiden Positionen entstehen, wie sie auch beim TaanSao-Fauststoß entstehen können.

(6) **BongSao (außen)**

A wehrt den Fauststoß des B ab, in dem er seinen Arm, der durch den PaakSao des B heruntergedrückt wird, wie eine Feder nach vorne schnellen lässt und einen BongSao formt.

– **Ende für 7. Schülergrad** –

III. Achter Schülergrad (8. SG)

Der Einstieg für den achten Schülergrad beginnt wieder aus dem PoonSao.

B attackiert A mit einem PaakSao-Punch. Dafür gleitet die linke Hand des B über den rechten Arm des A und endet als PaakSao am linken Handgelenk des A. Mit der rechten Hand folgt jetzt der Fauststoß inklusive Vorwärtsschritt auf die Zentrallinie des A.

Während der PaakSao des B den Arm des A herunterdrückt formt dieser (A) einen tiefen BongSao.²⁰ Die rechte WuSao des A stellt den Kontakt zum Fauststoß des B her. Es gibt also in diesem Moment zwei Berührungspunkte: Der PaakSao des B am BongSao des A und die WuSao des A an dem Fauststoß des B.

Jetzt greift das Paddelprinzip, in dem A seine Arme austauscht. D.h. der BongSao schnell nach vorne und tauscht die Position mit der WuSao. Der BongSao fängt nun also den Fauststoß ab und A macht eine Wendung.

Mit dem rechten Arm drückt nun A den B mittels eines FookSao in den BongSao und kehrt zur Ausgangsposition zurück.

In der Ausgangsposition angekommen tauscht A die Arme über JutShuen aus und hat nun den linken Arm am rechten BongSao des B.

B zieht nun seinen BongSao hoch²¹, woraufhin A ihn per JutSao wieder nach unten drückt und greift mit seinem rechten Fauststoß den BongSao des B an.

Nun folgt ein Angriff des B, jedoch einmal von der einen Seiten und danach von der anderen Seite.

• **Erste Seite:**

B greift nun den A an, in dem er mit links einen PaakSao außen²² gibt und mit rechts einen tiefen Fauststoß in den Bauch des A gibt. A wehrt den tiefen

²⁰ **Anmerkung:** Wichtiges Stichwort für die Gegenreaktion des A ist das **Paddelprinzip**.

²¹ **Anmerkung** – Fehlerquelle: B zieht seinen BongSao hier **hoch** und drückt ihn **nicht** nach vorne. B zieht seinen BongSao nach oben, um darunter durchzuschlagen.

²² **Anmerkung:** Beachte, dass der PaakSao **außen** gegen den Ellenbogen des Gegners gerichtet wird.

Schlag ab, in dem er mit links eine GaanSao formt und sich über eine 45-Grad-Wendung auf die Zentrallinie des B ausrichtet. Gleichzeitig greift er (A) mit Fauststoß an, was B mit einem PaakSao innen (links) abwehrt und mit rechts wieder den A angreift. Der Fauststoß richtet sich gegen den Kopf des A. A wehrt den Fauststoß ab, in dem er mit einem linken hohen FookSao den Fauststoß des B über JutSao wieder auf die gewohnte Höhe bringt. B reagiert darauf mit BongSao. A greift den BongSao mit einem rechten Fauststoß an.

• **Zweite Seite:**

B tauscht nun die Seiten, in dem er mit links einen Fauststoß unter seinem BongSao schlägt. Dieser Fauststoß bleibt an dem Fauststoß des A hängen, woraufhin A wieder einen JutSao macht und B (jetzt mit links) wieder einen BongSao formt. A greift daraufhin wieder mit rechten Fauststoß den BongSao des B an. Jetzt greift B mit rechtem PaakSao den linken Arm des A an und setzt mit links einen tiefen Fauststoß. A wehrt diesen wieder mit GaanSao und Fauststoß ab, wobei er sich wieder um 45 Grad wendet. B wehrt den Fauststoß mit einem rechten PaakSao innen ab und greift mit linken Fauststoß den Kopf des A an. A wehrt diesen wieder mit Gegenfauststoß/FookSao ab, „schüttet“ B wieder runter, der einen BongSao formt.

A greift nun über JutShuen an. Diesmal greift er jedoch nicht die Zentrallinie des B an, sondern schlägt Richtung Schulter, worauf B mit einem TaanSao reagiert.²³ B hat hierbei den TaanSao mit links und A greift mit rechts an. B blockiert mit seiner rechten Hand die WuSao des A und greift A mit einem Handflächenstoß an.²⁴ A wehrt diesen Handflächenstoß ab, in dem er mit seinem DjamSao 90 Grad rausgeht.²⁵ A greift daraufhin die Position des B an, in dem aus seinem DjamSao ein GaanSao wird und er mit der freien Hand (links) den B mit einem Fauststoß angreift und B dies mit BongSao

²³ **Anmerkung:** Hierbei wird also kein BongSao-Druck ausgelöst, sondern explizit so geschlagen, dass B (nur) mit TaanSao reagieren kann.

²⁴ **Anmerkung:** Da B hierbei mit seinem TaanSao aus der Innenposition startet muss er einen hohen Angriff machen. Er setzt seinen Handflächenstoß also auf die Höhe von As Gesicht.

²⁵ vgl. hier das Programm zum 7. SG: A greift B mit Handflächenstoß an und B wehrt diesen mit ChumSao ab und geht 90 Grad raus.

(rechts) abwehrt.²⁶ A greift daraufhin mit seinem rechten Arm das Handgelenk des B (am BongSao-Arm)²⁷ und schlägt mit seiner linken Hand als Fauststoß auf die Zentrallinie des B. B wehrt dies mit einem Gegenfauststoß ab.

A fesselt daraufhin die Position, in dem er beide Arme des B über die Ellenbogen als Berührungspunkt zusammendrückt und mit rechts einen Fauststoß auf die Zentrallinie des B schlägt.

Mit diesem letzten Fauststoß ist die erste Sektion beendet.

– Ende der ersten Sektion ChiSao –

²⁶ **Anmerkung:** Diese Bewegung kann nun nach Belieben oft geübt werden, d.h. A würde den BongSao des B wieder angreifen und mit rechts einen Fauststoß geben, den B mit BongSao wieder abfängt.

²⁷ **Anmerkung:** Hier ist A nun für einen kurzen Augenblick mit zwei Armen an einem Arm des B. Das ist eine gefährliche Position, weil B nun ungebremst den A angreifen könnte. A muss also seinen linken Arm schnellstmöglich lösen, nachdem er das Handgelenk des B gegriffen hat.