

Die Illusion von Stärke – Die Entzauberung der „starken Abwehr“ im WingTsun

Zu Beginn des WingTsun-Trainings neigt man als Schüler oft dazu, zu glauben, dass eine Abwehr, die besonders hart und kraftvoll ist – also eine „starke Abwehr“ – auch automatisch besonders effektiv und sicher ist. Doch stellt sich die Frage, ob dies tatsächlich der Fall ist oder ob es vielmehr darum geht, dass man das WingTsun-System sowie seine eigenen Fähigkeiten unterschätzt.

von **Florian Friedrichs, 2. HG/TG**

I. Vom Erstarren zur Reaktion: Gewohnheit durch Übung

Es ist eine allgemein bekannte Erfahrung, dass man sich nach nur wenigen Minuten Training verkrampft fühlt und eine Pause einlegen muss. Wenn man seinen Sifu oder einen anderen Lehrer danach fragt, lautet die übliche Antwort oft, dass die Verkrampfung darauf zurückzuführen ist, dass man zu verspannt ist und sich locker machen sollte. Doch warum ist man überhaupt zu Beginn so verkrampft? Dies kommt vor allem daher, dass es jedem zu Beginn schwerfällt, entspannt und locker auf einen Angriff zu reagieren, selbst wenn es sich nur um einen „Trainingsangriff“ handelt. Es ist für den WingTsun-Starter sowie für den Fortgeschrittenen keine alltägliche Situation oder ein alltägliches Bild, dass er „angegriffen“ wird. Das Wort „angreifen“ wird hier bewusst in Anführungszeichen verwendet, da es einen deutlichen Unterschied macht, ob ich auf der Straße einem realen Angriff ausgesetzt bin oder ob ich im Trainingskontext „angegriffen“ werde. Auf der Straße steht mir – meistens – ein Unbekannter gegenüber, der die Absicht hat, mich zumindest nicht unerheblich zu verletzen. Im Training hingegen stehe ich meinem Trainingspartner oder meiner Trainingspartnerin gegenüber, die keinerlei Absicht hat, mich ernsthaft körperlich anzugreifen oder gar zu verletzen. Wir **trainieren zusammen**, und es geht eben gerade darum, uns nicht zu verletzen. Dies ist ein entscheidender Unterschied, der jedem klar sein sollte: Der Unterschied zwischen einem fremden, oft unberechenbaren, aggressiven Angreifer auf der Straße und einem Trainingspartner, den man möglicherweise schon länger kennt, mit dem man befreundet ist und mit dem man im Training **den Ernstfall trainiert**. Es handelt sich nicht um einen Kampf, sondern um Training. Dennoch ist es in der zweiten Variante besonders wichtig, richtig zu trainieren, um sich für den Ernstfall auch tatsächlich zu wappnen. Es liegt auch in der Verantwortung des Trainingspartners, den „Angriff“ realistisch zu simulieren und das Ganze, meist unter der Schwierigkeit, den Partner nicht zu verletzen. Es geht also in erster Linie dar-

um, die Situation des „Angriffs“ bewusst zu realisieren und einen vertrauten Ablauf, oder besser ein vertrautes Bild, zu schaffen. Man kann dabei an den Torwart beim Fußball denken, der zu Beginn seiner Karriere vielleicht noch Angst vor einem starken Ball hatte. Oder man denkt an einen Tennisprofi, der mit einem Tennisball beschossen wird, der auf 200 km/h beschleunigt wurde. Solche Situationen können für einen Anfänger unbehaglich und beängstigend sein. Für einen erfahrenen Torwart oder Tennisspieler sind sie jedoch vertraute Bilder und Abläufe, vor denen sie sich nicht mehr fürchten. Genau diese Entwicklung ist auch das Ziel: Die Situation eines Angriffs – mit oder ohne Führungszeichen – muss ein bekanntes Bild werden, so dass man im Ernstfall auf bekannte Muster zurückgreifen kann und nicht in Panik gerät.

Um nun die Frage nach dem „Wie“ zu beantworten. Dies ist wie so oft sehr einfach: üben, üben und nochmals üben. Je öfter man sich der Situation stellt, dass eine Faust, ein Kick oder ein Ellenbogen auf einen zukommt, desto eher wird die Situation für einen selbst gewohnter und nicht mehr zum Ausnahmezustand. An diesem Punkt beginnt die eigentliche Herausforderung, nämlich Schritt für Schritt die übermäßige Kraft aus der eigenen Abwehr herauszunehmen.

Zusammenfassend: Der WingTsun-Starter reagiert mit übermäßiger Kraft, da er aus Angst oder Panik reagiert, da er die Situation noch nicht gewohnt ist und dabei fürchtet getroffen zu werden.

II. Der Mythos der kraftvollen Abwehr

Ein weiterer Grund für einen überhöhten Kraftaufwand könnte darin liegen, dass der Schüler annimmt, dass er einen besonders starken Angriff nicht abwehren kann, wenn er nicht besonders viel Kraft in seine Abwehr steckt. Dieser Gedanke erscheint auf den ersten Blick durchaus denklogisch. Wenn jemand mit einem Wert von 100 zuschlägt und ich nur eine Abwehr mit einem Wert von 40 habe, dann bin ich mit einem Wert von – 60 in der unterlegenen Position. Jedoch ist es wichtig zu verstehen, dass dieses Verhalten und der damit verbundene Gedankengang nicht unbedingt das Richtige ist. Zu Beginn des Trainings ist es typisch, dass Schüler glauben, dass sie einen kräftigen Angriff nur mittels einer ebenso kräftigen Abwehr kontern können – also Stark gegen Stark oder Kraft gegen Kraft. Im WingTsun soll jedoch genau das Gegenteil der Fall sein. Ein körperlich unterlegener und daher möglicherweise auch krafttechnisch schwächerer Kämpfer kann sich durchaus gegen einen krafttechnisch überlegenen Gegner verteidigen. Dies ist im WingTsun nicht nur möglich ist, sondern

auch das Ziel des Systems. Man denke daran, dass das System, der Legende nach, von einer Frau für eine Frau konzipiert wurde, die sich körperlich unterlegen gegen einen bekannten Schläger beweisen musste.

Die Annahme, dass eine starke Abwehrbewegung besonders effektiv ist, entspringt oft dem Gefühl zu Beginn des Trainings, also dass Stark mit Stark gekontert werden muss. Jedoch beruht dieses Gefühl nicht auf einer tatsächlichen (eigenen) Stärke, sondern vielmehr auf der Anspannung der eigenen Muskulatur. Es handelt sich also nicht, wie fälschlicherweise gedacht, um pure (eigene) Muskelkraft, sondern lediglich um die Anspannung der (eigenen) Muskulatur. Der Arm erscheint hart und dadurch besonders kraftvoll, da die Muskulatur darin angespannt ist. Diese Anspannung führt jedoch dazu, dass der Körper verhärtet und langsamer reagiert, was die Fähigkeit des WTler zur effektiven Verteidigung deutlich einschränken kann. Was nämlich dabei passiert ist, dass der WTler für einen Bruchteil seinen ganzen Körper anspannt und dann jedoch wieder entspannen muss, um auf den Angriff reagieren zu können. Dies benötigt jedoch Zeit und diese Zeit, also die Periode zwischen Anspannung – Realisierung der Anspannung – Entspannung – und schließlich Abwehr, kann natürlich der Angreifer nutzen, um eben genau das zu tun, was er vorhat, nämlich zu treffen.¹ Hierbei liegt eine große Bedeutung am Vertrauen in das System und in die Wirkungsweise des WingTsun.

„Aufnehmen was kommt, es begleiten und es gehen lassen“, heißt es in einem philosophischen Spruch, der aus dem Training bekannt ist. Diesen Spruch gilt es umzusetzen. In dem Moment, in dem der Angriff aufgenommen wurde und man sich verkrampft, begleitet man den Angriff nicht, sondern versucht ihn zu stoppen oder zu blocken. Dies erfordert jedoch, dass man der Stärkere ist und dass man den Angriff so stoppen kann. Wenn man es schafft, den Angriff aufzunehmen und an sich vorbeizuleiten, dann ist die eigene Kraft egal.

Folgendes Beispiel aus dem Training zur Illustration: A greift B mit einem geraden Fauststoß an. B wehrt mit einem TaanSao ab. Und zwar mit einem weichen TaanSao, d.h. er nimmt den Fauststoß von A auf, lässt ihn zu seinem Ziel kommen, ist dabei aber immer über den TaanSao mit der Faust verbunden und kurz vor dem Treffer auf der Brust des B begleitet B über seinen TaanSao den Angriff des A an ihm vorbei, indem er, wie im ersten Satz der SNT, seinen Ellenbogen hinten Richtung Rücken zieht, so dass das Handgelenk am Körper vorbeigeht. Dieses einfache Beispiel ist allen bekannt. Stoppt B nun jedoch den Angriff des A direkt zu Beginn mit einem harten Block, weil er denkt, dass er nur so den Angriff des A stoppen

¹ Auch hier sei daran erinnert, dass man genau diese Reaktion auch als WTler bei seinem Gegner hervorrufen kann, um dies gegen ihn auszunutzen. Stichwort hierbei ist das Anschocken, damit der Gegner verkrampft.

kann, dann wird er dies nur tun können, wenn er mehr Kraft als A hat. Hat A eventuell weniger Kraft, verfügt aber dafür über eine technische Überlegenheit, so kann er die übermäßige Kraft des B beim Versuch der Abwehr ausnutzen und erneut mit Erfolg angreifen.

III. Die vier Kraftsätze – Theorie und Praxis

Was nun also aus dem Kopf des Trainierenden raus muss, ist das Folgende: Ein starker, fester, brutaler, aggressiver Angriff muss nicht zwangsläufig mit einer gleichartigen Abwehr gekontert werden. Vielmehr geht es darum, ein Bewusstsein für Kraft und Stärke zu entwickeln und zu lernen, wie man diese Kraft des Gegners oder Trainingspartners **umleitet**, sodass man den Angriff auch parieren kann, selbst wenn man stärketechnisch unterlegen ist. Ein erster Schritt hierzu könnte sein, die Geschwindigkeit im Training anzupassen, damit sich das Auge an das Bild gewöhnen kann. Denn im Training geht es darum Muster zu schaffen, die im realen Kampf abgespult werden können. Und um solche Muster zu schaffen, muss sich sowohl der Körper an sich, als auch das Auge an die verschiedenen Bewegungen und Muster gewöhnen können. Es gilt hierbei der altbekannte Merksatz: Zuerst langsam trainieren, weil es später schnell von selbst wird.

Weiterhin muss man natürlich in das WingTsun-System und in seine Prinzipien vertrauen. Hierbei sollen besonders die vier Kraftsätze des WingTsuns beachtet und umgesetzt werden:

1. Befreie dich von deiner eigenen Kraft.
2. Befreie dich von der Kraft deines Gegners.
3. Nutze die Kraft deines Gegners gegen ihn selbst.
4. Füge deine eigene Kraft hinzu.

Diese Prinzipien stützen genau das, was zu Beginn (s. o.) geschrieben wurde. Es geht darum, sich von seiner eigenen Kraft und in diesem Sinne auch von der eigenen Anspannung freizumachen und sich bewusst zu sein, dass es nicht auf eine übermäßige Kraftentfaltung ankommt (1. Kraftsatz). Als nächstes muss man sich der Krafteinwirkung des Gegners entledigen. Dies geschieht mit einer Technik, die die Kraft umlenkt oder aber aufhebt (2. Kraftsatz). Der durch die Kraft des Gegners erzeugte Impuls kann und sollte dazu verwendet werden, einen Gegenangriff einzuleiten (3. Kraftsatz). Und schließlich soll man in den Gegenangriff auch noch seine eigene Kraft hinzufügen (4. Kraftsatz).

Die vier Kraftsätze stellen eine essenzielle Grundlage für das Verständnis und die Ausführung von WingTsun-Techniken dar.

In diesem Zusammenhang passt auch das berühmte Zitat von BRUCE LEE: „*Sei wie Wasser, mein Freund!*“². Dies bedeutet, dass es nicht darauf ankommt, wie stark und angespannt eine Abwehrtechnik ausgeführt wird, sondern darauf, den Angriff aufzunehmen und dabei so fließend und flexibel wie Wasser zu sein. Überträgt man das Zitat LEES auf die vier Kraftsätze, so ist zu bemerken, dass diese genau dem entsprechen, was BRUCE LEE mit seinem Zitat aussagen wollte. Man könnte fast sagen, dass BRUCE LEE mit diesem kurzen Satz die vier Kraftsätze des WingTsuns zusammengefasst hat. Es bedarf hierbei jedoch eines gewissen Maßes an Auslegung und natürlich auch Kenntnis der vier Kraftsätze.

Bleibt man am Beispiel LEES: Werfen wir einen Stein ins Wasser, so versinkt er. Das Wasser „befreit“ sich, indem es unbewusst, durch den Wurf des Steines initiiert, von seiner Kraft frei wird, indem es sich unter dem Stein verdrängt (1. Kraftsatz). Gleichzeitig entledigt es sich aber auch der Kraft des Steines, indem es den Stein in sich eindringen lässt (2. Kraftsatz). Schließlich wird dazu auch die Kraft des Steines genutzt, der aufgrund seines Gewichts zu Boden sinkt (3. Kraftsatz). Und schließlich nutzt das Wasser seine Kraft, indem es den Stein umschließt (4. Kraftsatz). Das mag nun alles übermäßig theoretisch oder philosophisch klingen, aber genau das scheint BRUCE LEE damit ausdrücken – im Ergebnis die vier Kraftsätze.

Abschließend bleibt festzuhalten, dass das Erste, was der WingTsun-Starter überwinden muss, seine eigene Kraft ist. Der „Kampf gegen sich selbst“ muss zuerst gewonnen werden, bevor gegen andere gekämpft werden kann. Insgesamt zeigt sich hierbei nochmals, dass WingTsun nicht nur ein Kampfkunstsystem ist, sondern ebenfalls eine Philosophie, die sich auf das Verständnis von Kraft, Bewegung und Reaktion stützt. Die vier Kraftsätze des WingTsuns – sich von der eigenen Kraft zu befreien, sich von der Kraft des Gegners zu befreien, die Kraft des Gegners gegen ihn selbst zu nutzen und die eigene Kraft hinzuzufügen – bilden eines der bedeutenden Fundamente dieses Systems. Es geht darum, nicht nur physische Stärke einzusetzen, sondern auch Intelligenz, Flexibilität und Beweglichkeit zu nutzen, um Angriffe effektiv abzuwehren.

² engl. Original: „*Be water, my friend!*“.