

Wing Tsun Technikerarbeit zum 1. Lehrergrad

Robert Pollok



März 2016

Mein Weg zum Wing Tsun

Schon seit meiner frühen Jugend konnte ich mich für **Kampfsport** begeistern. Dass es so viele verschiedene Stilrichtungen und Varianten gibt, war mir vorerst nicht bewußt.

Einen Unterschied zwischen **Kampfsport** und **Kampfkunst** konnte ich erst Recht nicht definieren.

Wir kannten damals Ringen, Boxen, Karate und Judo. Mehr wurde in meiner Heimatgend nicht angeboten.



Im Fernsehen gab es in den 1970er Jahren die Serie „**Kung Fu**“ mit ihrer Nachfolgeserie in den 1990er Jahren. In beiden Fällen handelte die Serie von einem Shaolin Mönch (in beiden Serien gespielt von David Carradine), der in den Vereinigten Staaten von Amerika lebt und dort mit Hilfe des **Shaolin Kung Fu**, seiner buddhistischen Philosophie und seiner sonstigen Fähigkeiten verschiedene Abenteuer besteht (Beschreibung übernommen von Wikipedia).

Diese Serie war damals immer etwas ganz Besonderes. War es doch nahezu unvorstellbar, diesen Kampfstil zu erlernen.

Weiter zogen mich damals die Kinofilme von **Bruce Lee** in den Bann. Irgendwie sah dieser Kampfstil plötzlich wieder anders aus und war noch exotischer. Vom Kampfstil „**Jeet Kune Do**“, den Bruce Lee entwickelte, konnte sich erst Recht niemand etwas vorstellen. „Sowas gibt's doch nur im Kino“ sagte man damals.



Von „**Yip Man**“, einem der bekanntesten Meister des Wing Chun Kung Fu, bei dem Bruce Lee ab seinem 13. Lebensjahr hart trainierte, erfuhr ich erst viele Jahre später...

Also schon einmal die ersten Stile, von denen ich erst Jahre später realisierte, dass es sie überhaupt gab...

Nun gut, mit 15 Jahren startete ich dann endlich mit meinem Kampfsporttraining. Die Stilrichtung war **Shotokan Karate** im Semikontakt. Dies bedeutete, dass wir die Treffer zum Kopf immer vorher abstoppten und nur Körpertreffer durchzogen.



Ich war erst etwas irritiert, dass der Verein dem Österreichischen Karateverband angehörte, was sich aber im Nachhinein als Volltreffer herausstellte. Der Trainer war Kadertrainer des Österreichischen Karateteams. Er war sehr bedacht auf regelmäßige Wettkämpfe zwischen den beiden Vereinen, die er in Deutschland bediente und besonders auch Vergleichskämpfen mit seinem Österreichischen Verein.

Ab dem Braungurt durften wir sogar mit dem Kaderteam mittrainieren. Dies führte dann zur ersten Landesmeisterschaft, an der ich mich sogar zur Teilnahme an der Staatsmeisterschaft in Wien qualifizierte. Leider war ich dann jedoch zu sehr in meinem inzwischen begonnenen Beruf als Bundesbeamter eingespannt. Ich zog um nach München und praktizierte den Sport nur noch als Hobby. Als irgendwann ein weiterer Umzug nach Erding folgte, beendete ich meine „Karate Karriere“ nach etwa 20 Jahren.

Karate war ein toller Kampfsport, der mich in eine gewisse Richtung geführt hat und der letztendlich auch als Grundlage für meine berufliche Entwicklung die Weichen stellte.

Als Exekutivbeamter des Bundes absolvierte ich im Jahr 1994 die Zusatzausbildung als Ausbilder in waffenloser Selbstverteidigung. Als Einsatztrainer unterrichtete ich seit dem meine Kollegen in waffenloser Selbstverteidigung, Einsatztechnik, Einsatztaktik und Eigensicherung.

Durch diese Tätigkeit erweiterte sich mein kampfsportlicher Horizont hauptsächlich noch durch aus dem „**Ju Jutsu**“ basierte Techniken.

Ich stellte fest, dass mein Wissen aus dem Karate zwar sehr hilfreich war und durch die Kombination mit Ju Jutsu schon einen sehr großen Vorsprung gegenüber einem „normalen“ Gegner bot, aber da war immer noch etwas was mir fehlte.

Zwischendurch schnupperte ich in alle möglichen **Kampfsportarten** hinein und lernte letztlich auch den Unterschied zur **Kampfkunst** kennen.

Der **Kampfsport** basiert auf einem festen Regelwerk, das individuell in jeder Stilrichtung variiert. Es stehen sich grundsätzlich zwei Kämpfer auf einer limitierten Kampffläche oder in einem Ring gegenüber. Es wird nach festen Regeln gekämpft aus denen sich ein Sieger ergibt.

Stehen sich jedoch zwei Kämpfer aus verschiedenen Kampfsportarten gegenüber, ergeben sich schon die ersten Probleme. Wie werden die Regeln angepasst? Ist eine Anpassung sinnvoll? Kann man überhaupt so einfach einen Sieger definieren?

Die **Kampfkunst** dagegen sieht gleich ganz anders aus. Wenn es überhaupt Regeln gibt, dann dafür die Kämpfer vor Verletzungen zu schützen, indem der Kampf in bestimmten Situationen abgebrochen wird. Es siegt derjenige, der den Gegner ausgeschaltet hat.

Die Steigerung dazu ist eine **Kampfkunst** wie unser **Wing Tsun**. Bei unserer **Kampfkunst** sind erst gar keine Wettkämpfe vorgesehen. Wir werden von unserem **Sifu Erwin Kastl** zu **Kampfkunstexperten** ausgebildet, denen es egal ist, in welcher Form wir angegriffen werden. Das Ziel ist es, sich entweder überhaupt nicht auf einen Kampf einzulassen und diesen soweit möglich zu vermeiden, oder wenn doch nötig so schnell wie möglich zu beenden. Im Falle eines unvermeidbaren Kampfes erlernen wir Techniken die **einfach, schnell** und **konsequent** zu diesem Ziel führen.

Im **Kampfsport** erlernte ich **Disziplin** und **sportliches Verhalten**. Wir trugen entsprechende traditionelle Kampfanzüge, führten eine Aufwärmgymnastik durch um uns körperlich vorzubereiten und maßen uns nach vorgegebenen Regeln.

In der **Kampfkunst Wing Tsun** erlernte ich die „**Praxisorientierte Selbstverteidigung**“ die aus jeder Situation anwendbar ist, ohne mich vorher aufzuwärmen und die Kleidung zu wechseln.

Das war das fehlende Glied in der Kette. Vor ziemlich genau 10 Jahren entdeckte ich unseren **Sifu Erwin Kastl**, nahm an einem Probetraining teil und war vom ersten Tag an absolut von seinem unterrichteten **Wing Tsun** begeistert. Schon ab der ersten Trainingseinheit erlernte ich mit der von ihm entwickelten „**Verteidigung aus dem Zaun**“ Techniken zur Selbstverteidigung, die in Gefahrensituationen **nützlich** und **effektiv** sind.

In langer geduldiger Arbeit brachte mich der Sifu weg von meinem reglementierten Kampfsport und überführte mich in die weichen Techniken des Wing Tsun. Vom ersten Tag an passte er mein Training auch an meine persönlichen und beruflichen Erfordernisse an. Immer mehr verfeinerte er meine anfangs groben Techniken zum weichen Wing Tsun und verstand es auch immer wieder, mich weiter zu motivieren, bis ich nun letztendlich alle Schülergrade erfolgreich durchlaufen habe und mit dem ersten Lehrer- und Technikergrad die Grundlage erreicht habe, noch tiefer die weiteren Stufen dieser Kampfkunst zu erlernen.

Inzwischen ergänze ich auch die berufliche Ausbildung meiner Kollegen, soweit möglich, immer wieder mit Fragmenten unseres **Wing Tsun**.

Weiter wurde ich erfolgreich auf selbständiger Basis nebenberuflich tätig und unterrichte in eigenen Räumlichkeiten „**Praxisorientierte Selbstverteidigung**“ unter **Sifu Erwin Kastl's** Logo in Verbindung mit meinem Namen.

Auf die Erlaubnis **Sifu Erwin Kastl**'s Logo in Verbindung mit meinem Namen verwenden zu dürfen, bin ich besonders stolz und empfehle auch sehr gerne meine eigenen Schüler an meinen Sifu weiter.



Danksagung

Mein besonderer Dank gilt vor allem **Sifu Erwin Kastl** für die geduldige Ausbildung im **Wing Tsun** und Förderung in allen Fragen rund um die **praxisorientierte Selbstverteidigung**.

Mein weiterer Dank gilt **Sihing Christian Klein**, der mich hauptsächlich bei den Vorbereitungen der Lehrergradprüfungen unterstützt hat. Weiter danke ich allen Trainingspartnern, die mich auf diesem Weg begleitet haben.

Der Weg ist das Ziel,

Robert Pollok