

Herzlich willkommen in der Welt der Kampfkunst



Ich freue mich, daß du dich entschieden hast, die Kunst des Wing / Tsun, Freistil und Waffenkampf zu erlernen. Um dir den Einstieg zu erleichtern, habe ich diese Einführung als Begrüßung zusammengestellt. Es gibt so viel zu erklären, daß ich jederzeit den Unterricht nur mit Theorie bestreiten könnte. In der Kampfkunst geht es aber nicht um Wissen, sondern um Können, das man sich durch aktives Tun aneignet. Theoretisches Grundwissen erleichtert dir aber das Lernen und

Verstehen von Wing / Tsun enorm, daher habe ich diese Einführung für meine Schüler verfaßt. Im Laufe der Jahre habe ich viel Wissen über Wing / Tsun, Kampfkunst allgemein, realistische Selbst-verteidigung, Bewegungskunst, Bewegung und Gesundheit, motorisches Lernen, Psychologie und verwandte Gebiete gesammelt. Ich könnte Bücher schreiben, hier erst einmal die wichtigsten Informationen gedruckt, noch mehr Texte und Videos von mir und anderen findest du auf der beiliegenden CD, die nur mit dem PC geöffnet werden kann. Mein besonderes Augenmerk galt neben der Technik den geistigen Hintergründen und der praktischen Psychologie. Ich bitte dich, über kleinere Fehler und zum Teil schlechte Fotos hinwegzusehen. Du kannst aber sicher sein, daß du hier mehr Information erhältst als in den meisten Büchern, die über Kampfkunst auf dem Markt sind. Dies ist die dreizehnte, überarbeitete und erweiterte Auflage.

Diese Einführung ist nur für meine Schüler und deren Schüler bestimmt, alle Artikel dienen nur zu Lehr- und Studienzwecken und geben ausschließlich die Meinung der Verfasser wieder. W/T ist für intelligente Kämpfer, und intelligente Kämpfer sind wißbegierig. Hier werden zumindest ein paar Fragen beantwortet.

Taglaching, September 2024

Sifu Erwin Kastl, Diplom-Sozialpädagoge,

Ordentlich ernannter Sifu des WMAIC, 3. Lehrergrad WT, 2.Dan Taekwon-Do, Instructor Level 2 Almeria International Martial Arts Association, 3. Grad Göksel Erdogan Ving Tsun Kung Fu, 1.Dan Kickboxen, Level 1 Instructor Jun Fun Jeet Kune Do, 1. Dan Inosanto Kali, 1.Dan Kyusho Jitsu, Trainer Bodyweight 2.0 bei Mark Lauren, Trainer FaYo Faszieng Yoga, LNB Bewegungstherapeut, Übungsleiter PMAS Latosa Escrima, Blue Belt Gracie Jiu Jitsu.

Viel Spaß

Mobil 015228405479, Unterdorf 9, 85567 Bruck / Taglaching

<http://www.kampfkunstschulen-kastl.de>

sifu-kastl@freenet.de

Safety First

Sicherheit ist oberstes Gebot beim Training. Ihr seid alle hier, um etwas zu lernen, nicht, um zu kämpfen und euch dabei zu verletzen. Gerade am Anfang muss man erst einmal seine Motorik entwickeln, ein Gefühl für den Trainingspartner, daher eher langsam und vorsichtig. Auch bei den Schlagtechniken am Sandsack, an den grossen Polstern oder am Universaltarget soll man vorsichtig beginnen, um die Bewegung erst kennenzulernen, und die Kraft nur langsam steigern. Bitte nehmt diese Warnung ernst, einer meiner Schüler (natürlich ein Anfänger) hat sich beim Training zuhause am Sandsack sein Knie so schwer verletzt, dass er nie wieder Sport machen kann. Wer härter als üblich trainieren will, soll mit mir sprechen und ich werde ihm einen geeigneten Partner zuweisen. Übungen mit deutlichem Kontakt sind nur mit dementsprechender Ausrüstung und einem geeignetem Trainingspartner, der vorher dazu seine Einwilligung gegeben hat, erlaubt. Kampf und damit meine ich Kampf im Sinne von Vollkontaktsparring nur mit kompletter Ausrüstung, unter meiner Aufsicht. Psychotraining darf auch nur unter meiner direkten Aussicht stattfinden. Wir üben abgestuft, erst einmal langsam und technisch präzise, erst wenn eine Technik wirklich beherrscht wird, steigert man die Geschwindigkeit mit geeigneter Schutzausrüstung, das sind oft Boxhandschuhe, bis zum Maximum. Dann gilt: keine Geschenke, keine Ausreden. In der Selbstverteidigung muss die Technik funktionieren, und ich muss vorher davon überzeugt sein, dass es so ist. Im Training gilt die wichtige Sicherheitsregel: Der Verteidiger tut so, als würde er zuschlagen, macht aber nur leichten Kontakt, der Angreifer tut so, als würde es weh tun und bewegt sich dementsprechend vom Schmerz weg. So kann einigermassen realistisch und doch verletzungsfrei trainiert werden. Bei den Amis gilt die Regel: Targets move, getroffene Körperteile bewegen sich aufgrund des Treffers.

Zweite wichtige Regel ist Abklopfen. Bei schmerzhaften Hebeln oder Würgetechniken klopft man, bevorzugt am Körper des Angreifers, ab. Dieser muß dann sofort loslassen. Notfalls ist auch Schreien möglich. Jeder ist für die Sicherheit und Gesundheit seines Partners und Kung Fu Bruders oder Schwester verantwortlich.

Aktuelle Infos gibt es in meinen Newslettern. Auf meiner Homepage www.kampfkunstschulen-kastl.de könnt ihr unter downloads ein Inhaltsverzeichnis der Themen der bisherigen Newsletter einsehen oder herunterladen, die Newsletter sind auf der beigefügten CD. Dort gibt es auch die aktuellen Programme. Ich bin im Informationszeitalter angekommen, alle Unterrichtsinhalte gibt es schriftlich und als DVD, was euch das Lernen erleichtern kann.

Weitere-Texte:

<https://drive.google.com/drive/folders/1aRUWxproCz7TDJDaKe6Pot6Pt5V20UHy?usp=sharing>

Ein paar klassische Kampfkunstweisheiten, zum Teil aus dem englischen von mir frei übersetzt

Train hard, fight easy - Hartes Training, leichter Kampf

Train easy, fight hard - Leichtes Training, harter Kampf

It's Your choice - Es ist deine Entscheidung

It's not a matter of who's right, only of who's left. [Carl Cestari]

Repetition is the mother of all skills

Wiederholung ist die Mutter jeder Fertigkeit



Grundtechniken sind das Fortschrittlichste

Du kannst aus dem Training nur soviel herausholen, wie du selbst hineinsteckst

Der Weg ist das Ziel

Es gibt nur einen schmutzigen Kampf, das ist der, den ich verliere

Wer glaubt, gut zu sein, hat aufgehört, Fortschritte zu machen

Wissen ist Macht, aber das macht nichts. Nicht durch Wissen, sondern durch Können wird ein Kampf gewonnen

Lieber ein paar Sekunden lang feige wie ein Leben lang tot

Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf

Eine Verteidigung, die im Training funktioniert, klappt vielleicht auch im Notfall, was im Training nicht klappt, klappt auch nicht in der Notwehr

Selbstverteidigung ist als Wort fast zu schwach, amerikanische Lehrer benutzen das Wort Selfpreservation, Selbsterhaltung. Ich tue, was nötig ist, um zu überleben.

Do your worst, fast and first. Aufschrift auf einem Selbstverteidigungs T-shirt

Die Ausrüstung ist bei mir erhältlich

T-Shirts mit dem Logo der Schule könnt ihr bei mir erwerben. Gute Ausrüstung ermöglicht gutes Training. Jeder Wing Tsun Trainierende braucht Faustschützer und Schienbeinschützer, die Männer zusätzlich einen Tiefschutz. Auch ein Zahnschutz und dickere Faustschützer sind für Powertraining sehr nützlich. Wer gerne Bodenkampf übt, dem empfehle ich die Anschaffung von Ellbogen- und Knieschützern. Es gibt auch einen Tiefschutz für Damen. An sich genügen normale Sportschuhe, ungeeignet für das WT-Training sind typische Joggingsschuhe mit aufgewölbter Spitze, da der Stand instabil wird, wenn die Zehen nicht den Boden berühren können. Am besten sind Schuhe mit einer flachen Sohle, die auch vorne am Boden aufliegt. Auch empfehle ich eigene Kalistöcke.

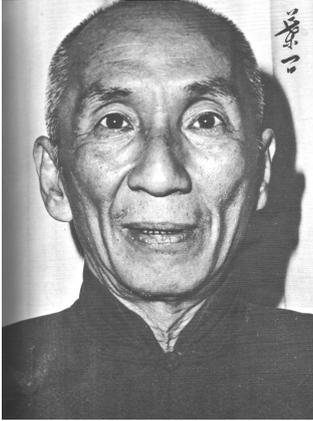


Die Legende des Wing Tsun

Auf dem Foto: GGM Yip Man

Legende heisst, wie es wirklich war, wissen nur die, die dabei waren. Und die sind schon lange tot. Doch so wird uns die Geschichte überliefert.

Wing Tsun wurde vor ca. 350-400 Jahren von der Shaolin-Kampfnonne Ng Mui (sprich N Mui) erfunden. Ng Mui war im Shaolinkloster für die Ausbildung der Mönche in Kampfkunst verantwortlich.



Da die regierenden Manchus in dem Kloster eine Brutstätte der Rebellion sahen, belagerten sie das Kloster und fanden einen Verräter, der das Kloster in Brand steckte. Die Mönche starben fast alle, nur fünf, darunter auch Ng Mui, konnten entfliehen. Sie mußten sich fortan verstecken.

Ng Mui war mit ihren Kenntnissen des Shaolin Kung Fu unbesiegt. Da diese Techniken aber auf Kraft und Kondition beruhten, machte sie sich Sorgen um ihr Alter, wenn die Kraft nachließ und sie den genauso trainierten Regierungssoldaten dann unterlegen war. Daher suchte sie nach etwas Besserem. Sie wurde Zeuge eines Kampfes zwischen einem Fuchs und einem Kranich. Man weiß nicht mehr, wer gewonnen hat,

aber der Kranich verteidigte sich, indem er die Angriffe des Fuchses mit seinem Flügel abwehrte und gleichzeitig mit dem Schnabel konterte. Der Fuchs umkreiste den Kranich, der ihm immer die Frontseite zudrehte.

Hier wurde das Prinzip der Gleichzeitigkeit offenbar, das Ng Mui in ihrem neuen Kampfsystem verwendete. Nach langer Entwicklungszeit, in der Ng Mui die Techniken den Erfordernissen anpaßte, war das neue Kampfsystem fertig.

Obwohl Ng Mui im Verborgenen lebte, hatte sie beim Einkaufen doch Kontakt mit anderen. Sie lernte das schöne Mädchen Yim Wing Tsun kennen und schätzen. Wing Tsun bedeutet schöner Frühling. Yim Wing Tsun wurde von einem Dorfschläger gequält, der sie, sobald sie alt genug war, zur Heirat zwingen wollte. Ng Mui entschied, ihr zu helfen. Sie konnte jedoch nicht selbst den Dorfschläger besiegen, denn sie war anerkannte Meisterin und ein Kampf mit ihm wäre ehrlos gewesen. So lehrte sie ihr neues System dem Mädchen. Bald war Wing Tsun so weit, daß sie den Schläger herausfordern und besiegen konnte.

Yim Wing Tsun heiratete dann Leung Bok Chau. Ihr Mann war ein Anhänger der Kampfkünste, der die Kenntnisse seiner Frau gering schätzte. Als er jedoch immer wieder von ihr besiegt wurde, erlernte er von seiner Frau dieses System. Als er selbst es dann unterrichtete, gab er dem System ihr zu Ehren den Namen Wing Tsun.

Er unterrichtete Leung Lan Kwai, der seine Kenntnisse aber nicht weitergeben wollte. Wong Wah Bo konnte ihn jedoch umstimmen. Dieser tauschte seine Kenntnisse mit Leung Yee Tei, der ein Meister des Langstocks war. Jetzt gab es außer den Doppelmessertechniken noch die Langstocktechniken im Wing Tsun. Als alter Mann unterrichtete Leung Yee Tei dann Leung Jan, einen berühmten Arzt aus Fatshan. So wurde Fatshan die Heimatstadt des Wing Tsun. Leung Jan wurde als unbesiegter Kämpfer berühmt.

Kung Fu Kämpfe in China waren keine sportlichen Wettbewerbe. Es wurde ohne Regeln und Schutzausrüstung bis zu Entscheidung gekämpft. Todesfälle waren nicht selten. Der schlechte Lehrer starb und konnte seine ungenügenden Kenntnisse nicht weitergeben.

Leung Jan unterrichtete nur wenige Schüler, unter anderem seine Söhne. Auch Wah der Geldwechsler wollte von ihm lernen, wurde aber abgelehnt.

Heimlich sah er beim Training zu. Wah der Holzmann, ein Schüler Leung Jans, brachte nun eines Tages Wah den Geldwechsler zum Training mit, als Leung Jan nicht anwesend war.

Wah der Geldwechsler besiegte Leung Tsun, den Sohn Leung Jans. Nach einigem Hin und Her nahm Leung Jan Wah den Geldwechsler als Schüler an.

Wah der Geldwechsler hieß eigentlich Chan Wah Shun und war ein einfacher Mann, der oft in Prügeleien verwickelt war und so seine Kenntnisse prüfen und verbessern konnte. Chan Wah Shun übernahm als bester Kämpfer die Leitung der Schule nach Leung Jans Tod. Er unterrichtet in 36 Jahren nur 16 Schüler. Dann nahm er als letzten Schüler mit über 70 Jahren den 13-jährigen Yip Man an.

Yip Man studierte in Hong Kong und gewann viele Kämpfe. Dort lernte er zufällig Leung Bik, den Sohn von Leung Jan kennen, der ihn besiegte. Viele Jahre lernte er von ihm auch die letzten Geheimtechniken des Wing Tsun, die Leung Jan nur seinen Söhnen, nicht aber Chan Wah Shun beigebracht hatte. Mit 24 kehrte er als wahrer Meister des Wing Tsun nach Fatshan zurück. In der Schule in Fatshan galt er aber nicht als Meister, obwohl seine Überlegenheit klar war. Dies hat mit der chinesischen Mentalität zu tun, die Hierarchien mehr schätzt als Kenntnisse. Er gewann viele Kämpfe in Fatshan. Dennoch war er nicht bereit, zu unterrichten.

Nach dem zweiten Weltkrieg flüchtete er aufgrund der kommunistischen Revolution nach Hong Kong. Bei der Flucht verlor die Familie allen Reichtum, so daß Yip Man für die Restaurantarbeitergewerkschaft Kung Fu unterrichten mußte. Nach einiger Zeit gründete er eine eigene Schule. Da er nicht mit seinen Kenntnissen prahlte, dauerte es etwas, bis erkannt wurde, wie gut er und das von ihm unterrichtete Wing Tsun waren. Dann aber nahm die Zahl der Schüler zu. Viele seiner Schüler eröffneten selbst Schulen in Hong Kong.



Leung Ting (auf dem Foto) erlernte erst bei Leung Sheung, einem Schüler Yip Mans, Wing / Tsun. Dann wurde er als letzter Schüler von Yip Man angenommen und erlernte von ihm die letzten Geheimnisse des Wing Tsun. In Hongkong waren aber Wong Shong Leung und Lok Yui die bekanntesten Schüler Schüler Yip Mans. Die anderen Schüler Yip Mans waren nicht bereit, Leung Ting als etwas Besonderes zu akzeptieren, da sie eher anfangen, Wing Tsun bei Yip Man zu lernen und so nach chinesischem Verständnis einer älteren und höheren Generation angehörten. Yip Man war der letzte Großmeister, den alle Wing Tsun Betreiber anerkannten. Alle seine Schüler, die WT unterrichten, gelten als Sifu (das ist in China für jeden, der etwas unterrichtet, die normale Bezeichnung). Das Wort Wing Tsun wurde bis dahin nur in chinesischen Schriftzeichen geschrieben. Um sich zu unterscheiden, ließ Leung Ting für sich die Schreibweise Wing Tsun schützen. Andere Schüler Yip Mans, z. B. Bruce Lee schrieben wing chun, andere Ving Tsun und so weiter.

Schließlich wurde Leung Ting der Vorsitzende und Cheftrainer der "Ving Tsun Athletic Association", dem Verband den Yip Mans Schüler mit seiner Zustimmung gegründet hatten. Es gab immer mehr Streitereien mit den anderen Schülern Yip Mans, die nicht akzeptieren konnten, das ein jüngerer Meister als sie Yip Mans Nachfolger wurde. Als Konsequenz darauf, trat Leung Ting als Vorsitzender und Cheftrainer der "Ving Tsun Athletic Association" zurück und gründete seinen eigenen Verband.

Er gründete die "International Wing Tsun Martial Arts Association" (IWTMAA), um seine Art des WT von der Lehre der anderen Schüler Yip Mans zu unterscheiden. Yip Man ernannte keinen seiner Schüler oder Söhne zum Erben des Wing Chun oder zum Stiloberhaupt, den damit hätte er jeden anderen seiner Schüler beleidigt und verärgert. Die verschiedenen Schreibweisen

des Wing Tsun sind Interpretationen und Lautmalereien der jeweiligen Verbandsgründer. Yip Man schrieb das Wort nur in den chinesischen Schriftzeichen.

Es gab unter Yip Man auch kein Graduierungssystem, keine Lehrergrade, keine Sektionen, keine Sifu-Titel mit Urkunden usw. Jeder seiner Schüler, der wollte, konnte auch unterrichten.

Das Wing Tsun, wie es von Yip Man unterrichtet wurde, gibt es nicht mehr. WT ist ein lebendiges Kampfsystem, das jeder Lehrer, auch Leung Ting oder Sigung Kernspecht, verändert oder modifiziert haben, um es zu verbessern. Selbst Yip Man hat zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich unterrichtet, sogar die Sie Nim Tau Form hat er verändert. WT definiert sich nicht durch seine Techniken oder Formen, sondern durch seine Konzepte und Ideen.

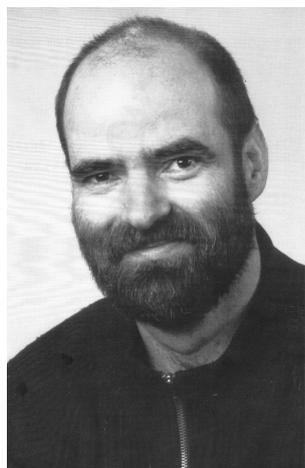
WT-Stammbaum Kurzfassung

Ng Mui > Yim Wing Tsun > Leung Bok Chau > Leung Lan Kwai > Wong Wah Bo tauschte die waffenlosen Techniken mit Leung Yee Tei und erhielt dafür die 6 ½ Langstocktechniken > Dr. Leung Jan > Chan Wah Shun > Yip Man > Leung Ting > Keith R. Kernspecht > Erwin Kastl > meine Schüler

Dieser Stammbaum ist für Kung-Fu wichtig, es muss immer eine Verbindung zum Stilbegründer existieren, sonst macht man kein authentisches, echtes Kung Fu.

Mehr Geschichte und Geschichten in den Büchern „Wing Tsun Kuen“ und die „Geschichte des Yip-Man Stiles“. Tatsächlich ist die Geschichte viel länger und komplizierter, aber zur Einführung genügt diese gekürzte Fassung. Mehr steht in den Büchern "Wing Tsun Kuen" und "Vom Zweikampf", die jedem WT-Anhänger unentbehrlich sind.

Wing Tsun in Europa



Auf dem Foto: K. R. Kernspecht

Leung Ting verfasste ein paar kleine Bücher über Wing Tsun. Eines davon fiel in Europa K. R. Kernspecht in die Hände, der auf der Suche nach einer optimalen Selbstverteidigung war. Er betrieb viele Kampfsportarten, war aber noch nicht zufrieden. Er schrieb an Leung Ting, der aber nicht antwortete. Erst nach vielen Briefen, als Leung Ting von der Hartnäckigkeit dieses Europäers beeindruckt war, kam eine Antwort. Irgendwie traf man sich und Leung Ting nahm den damals 120 Kilogramm schweren und voll austrainierten Kernspecht als ersten Schüler in Europa an. 1975 hielt Leung Ting den ersten Lehrgang in Deutschland ab. Viele sollten folgen.

Sifu Keith Ronald Kernspecht wurde Cheftrainer für Europa. Anfänglich wurde Wing Tsun auf chinesische Art und Weise unterrichtet, was vom Schüler große Geduld erforderte. Höhere Techniken wurden erst spät gezeigt, wenn man von der Treue des Schülers überzeugt war. Stundenlang wurden einzelne Bewegungen und Schrittarbeit geübt. So war er schwer, Schüler von der Qualität und Wirksamkeit des Wing Tsun zu überzeugen. Als Ausgleich wurde viel Vollkontaktparring und Krafttraining betrieben.

1987 verfasste Sifu Kernspecht das Buch "Vom Zweikampf", in dem er einige der inneren Prinzipien des Wing / Tsun, das strategische Konzept vorstellte. Die Frage: Wann warum welche Technik wurde in Hong Kong nicht gestellt und beantwortet. Chinesische Schüler fragen nicht, dies gilt als unverschämte und mangelndes Vertrauen. Doch dies ist der wahre Kern des WT. Nur durch ein tiefes Verständnis des Zusammenhangs der Techniken mit Strategie und Taktik ist wahre Meisterschaft erreichbar.

1989 führte Sifu Kernspecht mit Erlaubnis von Leung Ting die Lat-Sao Programme ein, in denen die für den Kampf wichtigen Techniken effektiv trainiert werden konnten. Techniken, wie Trittabwehr mit dem Bein, die in Hong Kong nur von Lehrern geübt wurden, wurden unterrichtet.

Die Lat-Sao Programme beruhen zum Teil auf den Wing Tsun Doppelmessertechniken, die das letzte Geheimnis des Wing Tsun sind und nur von ganz wenigen beherrscht werden. Nun können auch Anfänger erkennen, wie intelligent und wirksam Wing / Tsun ist. Vollkontaktparring wurde überflüssig und daher abgeschafft. Damit begann der eigentliche Erfolg des Wing Tsun in Europa. Mittlerweile gibt es über 2000 Schulen in Europa, die Lat-Sao Programme wurden von anderen Ländern übernommen.

Deutschland ist das Leistungszentrum für Wing Tsun. Seit 2000 werden die Blitz Defence Programme unterrichtet, die auf die tatsächlich vorkommende Selbstverteidigungssituation zugeschnitten sind. Von 1989 bis 2004 war ich direkter Schüler von Sifu K. R. Kernspecht und Mitglied der EWTO und habe dort mein WT erlernt. Regeln des Verbandes, (der total autoritär von Sifu K. R. Kernspecht geführt wird) die die Weitergabe von Wissen nur sehr spärlich und langsam erlauben, haben den Lernfortschritt meiner Schüler und auch meinen eigenen behindert, so dass ich nun ohne Behinderungen von und mit anderen Meistern lerne und trainiere.

Unser Wing / Tsun

Seit 1980 betreibe ich Kampfkunst und unterrichte seit 1990 Wing / Tsun.

Ich bin ordentlich von meinem Lehrer K. R. Kernspecht ernannter Sifu des WMAIC, Instructor Level 2 Almeria International Martial Arts Association,

3. Lehrergrad Wing Tsun,

2.Dan Taekwon-Do,

3. Grad Göksel Erdogan Ving Tsun Kung fu

1.Dan Kickboxen,

Instructor Level 1 Jun Fan Jeet Kune Do,.

1.Dan Inosanto Kali,

1.Dan Kyusho Jitsu,

1. Lehrergrad als Bewegungslehrer in der LNB Motion Gesundheitslehre,

IHK zertifizierter Lehrer für Gewaltprävention

LNB Bewegungstherapeut,

Trainer für Faszienyoga nach Liebscher und Bracht,

Trainer für funktionell fitness bei Mark Lauren

Übungsleiter PMAS Latosa Escrima,

Blue Belt Gracie Jiu Jitsu,

Damit gehöre ich zu den am besten qualifizierten Ausbildern für Selbstverteidigung in Bayern. Ihr profitiert von diesem umfangreichen Wissen und meiner Erfahrung.



WT ist mehr als einfach nur Sport. Das Gelernte hat schon etlichen Schülern Gesundheit und vielleicht sogar Leben gerettet.

Wir benutzen die Schreibweise Wing / Tsun und Freistil, um keine Markenrechte zu verletzen und darauf hinzuweisen, dass der Lehrer Mitglied der EWTO und Schüler von Grossmeister Keith R. Kernspecht, 10. Grad, *war*. Wir machen Wing / Tsun und Freistil, diese Kombination von zwei Begriffen beschreibt die Praxisnähe („Reality Based“) dessen, was wir machen, im Gegensatz zum klassischen Wing Tsun. Das Gelernte wurde mit anderen Einflüssen und Informationen verbunden, gekreuzt, und so etwas Neues geschaffen. Es ist kein neues System, sondern nur meine persönliche Interpretation von WT in welcher Schreibweise auch immer. Mein Ziel war es immer, für meine Schüler und natürlich auch für mich selbst die optimale Selbstverteidigung zu bieten.

Wir machen Wing Tsun mit einem Schwerpunkt auf praxisorientierte Selbstverteidigung mit einem starkem Einfluss von Combatives und Jeet Kune Do. *Combatives* is a term used by the United States Army for its hand-to-hand combat training program. Also militärischer Nahkampf. Ich bin schon ca. 1987 extra nach Zürich gefahren, nur um mir Bücher darüber zu kaufen. Solche Bücher gab es damals nur dort bei Swiss firearms trade. Damals war das Internet noch

nicht verbreitet. Ich habe mir: "Deal the first deadly blow" <https://www.amazon.com/Deal-First-Deadly-Blow-Army/dp/0873643356> . Das waren die original Kampftechniken der amerikanischen Armee. Und "Bare kills" <https://www.amazon.com/Bare-kills-Oscar-Diaz-Cobo/dp/0873642538> gekauft und auch die Techniken trainiert und unterrichtet. Und ein paar Bücher über Messerkampf. Das Buch: "Bare kills" habe ich sogar selbst übersetzt.

So einfach wie möglich, dennoch in jedem Detail ausgereift, und auf dem neusten internationalem Stand der Erkenntnisse zum Thema Selbstverteidigung, Trainingslehre, motorischem Lernen, Psychologie, militärischer Nahkampf und jedem anderen Randbereich. Komplexe Techniken kommen nur dann zum Einsatz, wenn der Kampfverlauf es zwingend erfordert. Das ist dann keine bewusste Entscheidung des WT-Kämpfers, sondern geschieht nach intensivem Training automatisch.

Dabei bleiben wir immer den Konzepten und Strategien des WT treu, die sich auf die Realität des Kampfes beziehen und mehr als Techniken und Formen das Wesen des WT bestimmen. Eines davon ist niemals Kraft gegen Kraft zu benutzen und ein anderes das Bevorzugen einfacher Lösungen und kurzer Wege.

Blindes Vertrauen in Tradition und überlieferte Trainingsmethoden, in einen Meister oder Sifu, der schon alles richten wird, ist bei einer so wichtigen Angelegenheit wie dem Kampf ums Überleben, denn darum geht es in der Selbstverteidigung, nicht angebracht. Bruce Lee war sicher nicht der Erste, aber der Bekannteste, der das erkannte.

In der Kampfkunst geht es um Selbstverteidigung, geschmeidige und harmonische Bewegungen, Fitness und Gesundheit, kreatives Gestalten, Konzentration, Meditation in der Bewegung und natürlich ums Kämpfen. Jeder, egal ob Laie, Schüler oder Lehrer versteht etwas anderes unter Kampfkunst, setzt andere Schwerpunkte.

Jedes System und jede Schule der Kampfkunst schreibt aber vor, was richtig und falsch ist. Zu viele Vorschriften engen ein und behindern die individuelle Entwicklung und ein Training, das auf einen selbst angepasst ist. Deshalb machen wir WT und Freistil, wir sind an keine Vorschriften von aussen gebunden.

Natürlich gibt es Grenzen. Die erste Regel ist es, den Trainingspartner nicht zu verletzen. Dann gibt es beim Kampf strategische und taktische Überlegungen. Dann gibt es noch die Bewegungsmöglichkeiten des menschlichen Körpers und Regeln der Biomechanik. Ansonsten halten wir es wie Bruce Lee, der nicht nur Schauspieler, sondern auch revolutionärer Kampfkünstler der Extraklasse war. Er hat die Grenzen der traditionellen Kampfkünste gesprengt. Nicht Tradition, sondern Funktion steht im Vordergrund.

Alles was unnötig ist, wird weggelassen. Techniken aus verschiedenen Kampfkunstsystemen werden, wenn sinnvoll und passend, gemacht. Der moderne Ausdruck dafür ist Crosstraining oder Mixed Martial Arts. Jeder soll seinen individuellen, eigenen Stil entwickeln, da jeder anders ist. Bruce Lee nannte sein System zuerst Nonclassical Gung Fu (Nichtklassisches Kung Fu). Grundlage für Bruce Lee's Jeet Kune Do war WT, das er bei Yip Man erlernte.

Grundidee des Trainings ist die Vorstellung des gemeinsamen Wachstums und des Lernens. Wir kämpfen nicht gegeneinander. Es geht nicht darum, besser zu sein als der andere, sondern darum, dem Trainingspartner zu helfen, seine Fähigkeiten zu entwickeln und zu steigern. Da dieser das Gleiche versucht, werden beide besser.

Selbstverteidigung, Bewegungskunst, Gesundheit und geistige Entwicklung gehören zusammen.

Die Geschmeidigkeit einer Katze ist kein überflüssiger Luxus, sie ist ein Zeichen ihrer Bewegungseffizienz.



Clip Dr. Almeria spricht mit Erwin Kastl über Jeet Kune Do
<https://youtu.be/oOQwTr8cZMY>

Eastern mit Wing / Tsun

Es gibt leider nur 6 Spielfilme, in denen WT vorkommt. Ip Man, mittlerweile mit drei Teilen, ist neu und als einziger in Deutsch. Die anderen Filme sind meines Wissens nach nur in Englisch erhältlich. Die Filme heißen: Prodigal Sun; Warrior 2, Stranger from Shaolin, Invincible Shaolin (nur wenig WT zusehen) und Master, dort hat auch GGM Leung Ting eine Nebenrolle (es handelt sich bei diesem Film nicht um einen Eastern, sondern um einen eher schlechten indischen Spielfilm in Hindi mit englischen Untertiteln). Die Kampfszenen sind aber sehr gutes Leung Ting Wing Tsun. Wer an diesen Filmen Interesse hat, soll mich ansprechen.

Unsere Heilgymnastik erklärt

Vorbeugen ist besser als heilen - Schmerzfreiübungen

Bewegungslehre nach Liebscher-Bracht

Von Sabine Osenberg. Heute geht es um das Thema Schmerztherapie. Dabei wird erklärt welche Schmerzarten es gibt, wie bestimmte Schmerzen entstehen, was der Grund für deren Existenz ist, wie man sie behandeln kann und was man vorbeugend tun kann, um es gar nicht erst soweit kommen zu lassen, dass man Schmerzen hat. Ich finde dieses Thema sehr realitätsnah, denn heutzutage hat fast jeder irgendeinen Schmerz, den er nicht so einfach und schnell wieder los wird. Das hat nicht immer was mit äußeren Verletzungen zu tun, sondern viel mehr damit, dass wir Menschen uns an Bewegungen und Haltungspositionen angepasst haben, die so nicht in der menschlichen Natur vorgesehen waren, wie zum Beispiel langes Sitzen im Auto, vorm Fernseher oder PC oder Ähnliches. Deshalb ist es unerlässlich sich auch an diese Situationen körperlich anzupassen und vorbeugend Übungen zu machen, um einen gesunden und starken Körper zu haben, der kaum Schmerzen zulässt.

Aus diesem Grund fasse ich nun den oben aufgeführten Artikel zusammen:

Da Rücken-, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenk-, Kopf-, Schulter- oder Nackenschmerzen fast schon alltäglich sind, möchte ich an dieser Stelle einmal explizit darauf hinweisen. Die zugrundeliegende Annahme dieser Schmerztherapie ist Folgende:

Ein hoher Prozentsatz der im menschlichen Körper auftretenden Schmerzen liegt ursächlich in verklebten Faszien und / oder Muskelverkürzungen begründet. Das beinhaltet sowohl Bewegungsschmerz als auch Rückenschmerzen, Kopfschmerzen etc.

Gemeint sind hierbei nicht Primärschmerzen, also direkte Schmerzen durch Schnitt, Stich, Schlag, Bruch oder ähnliches, sondern die dann folgenden Sekundärschmerzen. Damit sind wir schon bei der ersten Differenzierung: Einerseits der Schmerz, der sich aufgrund einer plötzlichen Überanstrengung bestimmter Muskelgruppen oder Fasern einstellt, im folgenden **Verletzungsschmerz** genannt. Andererseits der Schmerz, der sich irgendwann fast schleichend ohne erkennbares Vorspiel einfindet und immer deutlicher wird, ihn will ich als **degenerativen Schmerz** bezeichnen. Beim **Verletzungsschmerz** ist die Theorie leicht nachvollziehbar. Aufgrund der Überbeanspruchung des Muskels zieht er sich in einer Schutzreaktion zusammen, um die verletzende Bewegung nicht noch einmal zuzulassen, bzw. sich nach der Überbeanspruchung zu schonen.

Beim **degenerativen Schmerz** gestaltet sich das Problem schwieriger. Ein Schmerz taucht auf, ohne klar erkennbaren Grund. Diese Schmerzen entstehen oft schleichend und werden immer hartnäckiger, bis sie sich irgendwann nicht mehr „überfühlbar“ dauerhaft etabliert haben.

Sie entstehen, wie im ersten Fall, ebenfalls durch verklebten Faszien und / oder Muskelverkürzungen, aber nicht durch verletzungsbedingte, sondern durch antrainierte, also dauerhafte Verkürzungen, wobei der Muskel tatsächlich kürzer wird und sich nicht nur zusammenzieht.

Im Vorfeld dieses degenerativen Schmerzes gibt es oft eine **Übergangsphase**. In diesem Zustand kommt es durch harmlose Auslöser zum vorzeitigen Auftreten des Schmerzes. Solche Auslöser sind Zugluft, Wetterumschwung, Stimmungslage, sogar die Nahrung. All diese Auslöser haben eines gemeinsam: sie können die ohnehin schon vorhandene Muskelverkürzung noch ein klein wenig durch Kontraktion steigern – und damit in den Bereich bringen, wo Schmerz auftritt.

Kommen wir nun zur **Schmerztherapie**. Vernünftige Grundlage dürfte sein, auf den Schmerz zu hören, denn wie alles im Körper hat er eine in Jahrmillionen ausgeklügelte Funktion. **Im Fall des Verletzungsschmerzes** funktioniert das auch. Ich vermeide die Bewegung, die den Schmerz bereitet. So hat der verletzte Muskel die Gelegenheit, sich unbeansprucht zu erholen. Ist er wieder einsatzfähig bleibt der Schmerz bei Bewegungen aus.

Was passiert aber **im Fall des degenerativen Schmerzes**, also der schleichenden Verkürzung? Ich kann meine Schmerzen durch Vermeidung der entsprechenden Bewegungen unter Kontrolle halten. Er wird noch kürzer werden und das führt zu größerer Bewegungseinschränkung und damit zu noch rascherer Schmerzentstehung usw. Ich bin in einem **Teufelskreislauf**, der irgendwann mit **Bewegungseinschränkungen bis hin zur Versteifung** enden kann – gar nicht zu reden von den **Gelenkschäden**, die parallel durch falsche Gelenkführung entstehen können und dann noch ihren Teil zum Verkümmern der Bewegungsmöglichkeiten beitragen.

Die heutige Situation ist also die, dass der Körper mit einem durchaus richtigen Schmerzverhalten auf eine falsche Sache, nämlich die degenerative Verkürzung, reagiert, da sie fatalerweise genau wie die unfallbedingte Verkürzung zu einem kürzeren Muskel führt. Dieser Zusammenhang ist die Ursache für die Probleme, die es heute in der Schmerztherapie gibt.

Genau hier setzt die LNB Osteopressur (eine manuelle Therapie) an und bietet zusammen mit dem nachfolgenden Engpassdehnungen eine wirkliche **ursachenbeseitigende Alternative**. Die Lösung des Problems liegt im gezielten Auffinden des verkürzten Muskels bzw. verkürzter Muskelfasern. Nach der Bestimmung der verkürzten Muskeln setzt ein **spezielles Muskelverlängerungstraining** = Engpassdehnung ein.

Abschließend sei noch auf die fast wichtigste Anwendung, nämlich die **Vorbeugung**, hingewiesen. Um diese positive Wirkung der Bewegungsübungen im WT-Training aber noch zu steigern und auf den Punkt zu bringen, machen wir als Abschluss des Trainings ein paar der

Engpassdehnungen aus der LNB Motion Gesundheitslehre, wenn auch nur kurz. Viele dehnen, aber die Meisten machen es falsch oder dehnen nicht die richtigen Bereiche.

Ich bin auch lizenzierter Lehrer für die LNB Bewegungstherapie und Trainer für Faszien Yoga, das ich in Taglaching als eigenen Kurs anbiete. Falls ihr jemand kennt, der sich nicht für Selbstverteidigung, aber für gesunde Bewegung interessiert, würde ich mich freuen, wenn ihr ihn auf diese wirklich tolle Angebot hinweist. Ich selber mache täglich LNB Motion, um bis ins hohe Alter noch Wing Tsun zu unterrichten und auch auf einem hohen Niveau betreiben zu können. Mehr über die LNB Bewegungslehre und Faszien Yoga Fayo findet ihr auf meiner Seite www.faszien-yoga-grafing.de .

Hier ist der youtube Kanal zur Schmerztherapie mit vielen Übungsvideos: <http://bit.ly/2bL0FCS>

Hier ist der youtube Kanal zum Faszienyoga, das ich unterrichte:
https://www.youtube.com/channel/UCAbaDEvPIVvPi_dW2vk1ojA

Zu einer kompletten Gesundheitslehre gehört natürlich auch Ernährung und sonstige Einflüsse. Dazu gibt es den youtube Kanal von Dr. med Petra Bracht: <https://www.youtube.com/user/SogechtGesundheit>

fayo® ist ein Übungssystem, das mit geringstmöglichem Aufwand die Basis für lebenslange Gesundheit legt. Es besteht aus Bewegungsabfolgen mit intensiver Dehnung, Ansteuerung und Kräftigung sowie der Faszien-Rollmassage. Bewegungseinseitigkeiten werden im fayo® optimal ausgeglichen. Das Ziel im fayo® ist eine bestmögliche Gesundheit bei Schmerzfreiheit und voller Beweglichkeit. Mit regelmäßigem fayo®-Training bringen Sie Ihren Körper systematisch, Schritt für Schritt, in seinen Bestzustand.

Sehr gut für euch ist es, dass es darüber auch ein Buch gibt, das die Theorie dahinter erklärt und alle Übungen gut bebildert zeigt. So könnt ihr Zuhause viel einfacher trainieren. Es gibt die Rollmassage, den Earthflow am Boden und den Skyflow im Stehen.

Zum Faszienyoga gibt es auch ein sehr gutes Übungsbuch mit DVD:

Video von mir: <https://youtu.be/oaMHAC0p94U>

Bestellmöglichkeit: <http://shop.liebscher-bracht.com/collections/fayo-faszien-sets> oder <https://shop.liebscher-bracht.com/>

Buchvorstellung Video: <https://www.youtube.com/watch?v=dmf3FjX5z-0>

Blick ins Buch: http://www.narayana-verlag.de/homoeopathie/pdf/FaYo-Das-Faszien-Yoga-Petra-Bracht-Roland-Liebscher-Bracht.21317_1.pdf

Bei bestehenden Schmerzzuständen empfehle ich das Buch „Faszien Rollmassage“

Wer bereits Beschwerden im Bewegungsapparat hat, findet in dem Buch der LNB Schmerzexperten "Faszien Rollmassage" die richtigen Übungen. Das Buch wird von einer DVD begleitet, auf der die Übungen auch gezeigt werden. Für jeden Schmerzbereich werden mehrere Übungen gezeigt. Erst macht man die Rollmassage, dann die Engpassdehnungen. <https://shop.liebscher-bracht.com/>
Beide Bücher kann man auch in normalen Handel oder sonstwo im Internet bestellen.

Weitere Bücher:

Die Arthroselüge: <https://www.liebscher-bracht.com/arthrose-luege-buch/>

Deutschland hat Rücken: Buch: <https://www.amazon.de/Deutschland-hat-R%C3%BCcken-konnte-Selbsthilfe%C3%BCbungen/dp/3442393442>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=TJBtuSmJ5WA>

Faszien Rollmassage: <https://shop.liebscher-bracht.com/collections/buecher>

Weitere links zum Fayo und zur Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht:

Unser Faszienyoga Fayo:

https://www.youtube.com/channel/UCAbADEvPIVvPi_dW2vk1ojA

FaYo Newsletter kann ganz unten auf dieser Seite abonniert werden:

<https://fayo.de/>

Fayo bei Instagram mit vielen Fotos und motivierenden Mottos:

https://www.instagram.com/mira_fayo_yoga/?hl=de

Meine Fayo Seite: www.faszien-yoga-grafing.de

Schmerztherapie: <https://www.youtube.com/channel/UCt3pGaMM9F40McD-SnAym0g>

Schmerztherapie Newsletter abonnieren ganz unten auf der Seite:

<https://www.liebscher-bracht.com/>

Youtube Canal Dr. Petra Bracht: <https://www.youtube.com/user/SogehGesundheit>

Meine Kampfsportschule: www.kampfkunstschulen-kastl.de

Schmerztherapie für dich:

Seit Juni 2020 erlerne ich die manuelle Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht und kann euch bei Problemen auch behandeln.

Mehr über die Schmerztherapie hier: <https://www.liebscher-bracht.com/ueber-uns/therapie/>

Kyusho Jitsu (Dim Mak) die humane, notwehrgerechte Selbstverteidigung

passt perfekt zum Wing Tsun. Und es ist eigentlich nichts Neues zu lernen, man lernt nur, auf bestimmte Stellen des menschlichen Körpers zu zielen, statt einfach irgendwie auf den Kopf. Wie soll ich jemand K. O. schlagen, wenn ich nicht weiss, wie das geht. Kyusho Jitsu hat die Antwort.

Kyusho Jitsu ist die japanische Übersetzung des Begriffes Dim Mak. Das Wort Dim-Mak ist die kantonesische Schreibweise für das Wort Dianxue: Dian = mit dem Finger zeigen oder drücken, Xue = Nervenpunkt bzw. Energiepunkte. So können auch schwächere oder ältere Personen ihren Gegner besiegen. Eine sinngemäße Übersetzung ist auch Sekundenkampf. Den Angreifer in einer Sekunde besiegen. Das können dann auch zwei oder drei Schläge sein.

Dim-Mak ist eine innere Kampfkunst, bei der der Gegner durch das Schlagen auf Energiepunkte (Schmerzpunkte, Lähmungspunkte) aus Gefecht gesetzt oder sogar getötet wird. Ein Schlag auf einen der Energiepunkte - und der Sieg ist errungen. Dies ist naturgemäß auch eine Quelle für viele Legenden. Wirkliche Könnern in dieser Kampfkunst sind selten. Das liegt natürlich auch daran, dass das praktische Ausprobieren der Wirkung von Schlägen nur sehr vorsichtig geübt werden kann. Man bleibt bei der Schlagkraft immer an der Untergrenze, wo überhaupt noch ein Effekt erzielt wird. Das ist auf den Videos des Lehrgangs von Dr. Almeria deutlich zu erkennen. Diese Video ist nur für Schüler von Erwin Kastl erhältlich. Das betrifft natürlich nicht andere Seite des Dim-Mak: die Heiltechniken. Diese sind unter dem Begriff Akkupressur auch im Westen bekannt.

Dim-Mak war lange Zeit ein geheimes Wissen: Das Wissen um die tödlichen Energiepunkte wurde nur ausgewählten Schülern weitergeben, oft nur innerhalb der Familie. Es ist auch nicht so, dass für Dim-Mak das Wissen um den Sitz eines Energiepunktes ausreicht, der Erfolg ist viel mehr abhängig, von der Art des Schlages auf die Energiepunkte, von der Kombination mehrerer Punkte oder auch von Einflüssen wie dem Angriffswinkel.

Eine genaue Kenntnis der Anatomie des Menschen, der Lage seiner Meridiane und Energiepunkte ist die traditionell Grundlage für diese Kampfkunst. Tatsächlich genügt es aber, zu wissen, welche Stelle am Körper man mit welcher Handstellung und welchem Winkel zu treffen hat. Die meisten Experten sind hier recht zurückhaltend mit Ihrem Wissen und zeigen erst nach langer Ausbildungszeit die wirklich interessanten und kampfbeendenden Techniken. Da ich viele der besten K.O. Techniken bereits kannte und auch ganz normal an alle unterrichtete, hat Sifu Dr. Almeria darauf aufgebaut und uns wirklich gleich die besten und wirksamsten Techniken gezeigt.

Die Energiepunkte: Die Energiepunkte sind identisch oder verwandt mit Akupunktur-Punkten, Körper-Punkte. Ein Meister im Dim-Mak kann die Schäden, die er über die Energiepunkte angerichtet hat, durch die gezielte Massage von Energiepunkten wieder rückgängig machen - außer bei Todesfällen natürlich. Dazu brachen wir die Revivals, die sich mit erster Hilfe oder Wiederherstellung übersetzten lassen. Auch Krankheiten und Beschwerden können mit den Dim Mak Fähigkeiten behandelt werden.

Die Herkunft von Dim-Mak: Der Ursprung der Energiepunkte-Kampfkunst liegt in der Akupressur. In der Akupressur werden die Energiepunkte nicht mit Nadeln stimuliert (wie in der Akupunktur) sondern mit den Händen. Es ist also eine Heilkunst durch eine drücken oder massieren mit den Händen. Mit unterschiedlicher Druckkraft können unterschiedliche Wirkungen erzielt werden. Hier kann man heilen oder schaden. Es ist klar, dass ein Experte dieser Heilkunst, der eine Selbstverteidigung trainiert, dann auch diese Kenntnisse mit einsetzt. Vielleicht hat er es auch seinem Lehrer verraten. Dieser teilte dann dieses Wissen als sein Geheimnis nur mit seinem Nachfolger oder Lieblingsschüler. Wir können froh sein, dass dies heute nicht mehr so ist, zumindest bei uns.

Zum Dim Mak (Kyusho Jitsu) gehört auch das Schlagen mit der Explosivkraft Fa Jing, das in den Formen des Wing / Tsun und Freistil gelehrt wird.

Mit Sifu Dr. Joaquim Almeria haben wir einen der weltweit fähigsten Kyusho Jitsu Lehrer für uns, der sogar beim US Militär unterrichtet hat.

Die Konzepte im Wing Tsun und Freistil

Bei einer Technikerarbeit wurden wieder die uralten Konzepte meines Wing Tsun Lehrers Sigung Kernspecht von 1980 zitiert. Diese werden auch von ihm selbst nicht mehr vertreten. Im inneren, weichen Wing Tsun, das wir und er betreiben, ist einiges anders. Die Regel: Gib nach, wenn der Gegner stärker ist, gilt nicht für weiches Wing Tsun und wurde von mir noch nie unterrichtet. Wir geben immer

nach, wir begleiten den gegnerischen Angriff an uns vorbei. Unsere Konzepte unterscheiden sich auch von den aktuellen Konzepten der EWTO, des Verbandes meines Lehrers. Ein traditioneller Wing Tsun Grossmeister ist an das Wing Tsun gebunden und kann und darf keine Techniken aus anderen Kampfkunstsystemen übernehmen. Wir schon, wir legen Wert auf das: "und Freistil" und können alles einbinden und übernehmen, was in der praxisorientierten Selbstverteidigung funktioniert. Nicht umsonst beherrsche ich neben dem Wing Tsun als Hauptdisziplin fünf weitere Kampfsportarten: Taewon-Do, Kickboxen, Kali, Kyuso Jitsu, Gracie Jiu Jitsu.

Die offiziellen Konzepte im Wing / Tsun und Freistil:

Stoss zu. Begleite vorbei, was kommt. Versteck dich falls nötig. Umgehe oder beseitige eine Abwehr.

Um die Umsetzung im Kampf deutlich zu machen, gehen wir aber genauer auf die unterschiedliche Rolle der beiden Arme des Verteidigers ein. Überschreitet der Angreifer die Sicherheitsentfernung von ca 1,5 seiner Armlängen oder setzt zum Angriff an, greifen wir mit einer diagonalen Bewegung (Fak Sao), die uns vor gradlinigen Angriffen schützt, selber an. Treffen wir, haben wir einen ersten Effekt und setzten, falls nötig, mit Folgetechniken nach. Treffen wir auf einen gegnerischen Angriff leiten wir diesen nach dem Drehtür Konzept ab. Beim Drehtürprinzip bin ich selbst die Achse einer Drehtüre, die sich aber noch zur Seite bewegen kann, und leite so alle Angriffe an mir vorbei. Treffen wir auf eine Abwehr, räumen wir diese blitzartig beiseite. Diese Technik nennt man die Napoleon Methode (Man beginnt mit einem Angriff auf wichtige Ziele). Der andere Arm schützt uns vor runden Angriffen von aussen. Gleichseitige runde Angriffe (d. h. mein linker Arm wehrt seinen rechten ab) können wir nach dem Drehtürprinzip weich aufnehmen. Bei diagonalen runden Angriffen (mein linker Arm gegen seinen rechten) wäre das sehr schwer und der Erfolg ungewiss, deshalb verstecken wir uns mit der Bela Lugosi Technik aus dem Pencak Silat hinter unserem eigenen Arm (harter Block) und schützen so unseren Kopf zuverlässig. Dieses verstecken ist die Weiterführung eines harten Blockes, der so ähnlich in der Biu Tze Form vorkommt. Es gilt die Regel: Der rechte Arm greift an, der linke wehrt ab. Der Grund dafür ist, dass wir mit unserer Abwehr (= Angriff mit Fak Sao Handkantenschlag) sofort auf die erste Bewegung des Angreifers reagieren. Wir müssen und können nicht unterscheiden, ob der Angriff mit der linken oder der rechten Hand erfolgt. Denn Aktion ist immer schneller als Reaktion. Unsere Konzepte berücksichtigen auch die Verteidigung mit Palmstick oder der Adlerkralle (Augenstich mit spezieller Handhaltung). Die ist genau gleich. Wir betreiben Vorwärtsverteidigung.

Schon Bruce Lee predigte das Abfangen des gegnerischen Angriffes mit einem eigenen Angriff und nannte sein System Jeet Kune Do, den Weg der abfangenden Faust. Unser Wing Tsun ist konzeptionell sehr ähnlich. Wir machen die abfangende Handkante.

DVD's von mir für meine Schüler

Es gibt für meine Schüler für jedes Schülergradprogramm im Wing Tsun und Kali eine DVD mit dem Inhalt des jeweiligen Schülergradprogrammes, die den Unterricht vorbereiten, nachbereiten und unterstützen. Alle meine DVD's findet ihr auf meiner Homepage www.kampfsport-selbstverteidigung-dvd.de. Alle DVD's sind mit Menü. Alles wird deutlich erklärt und aus verschiedenen Blickrichtungen gezeigt.

Weiter DVD's von mir:

DVD Streetsafe Selbstverteidigung Strassenkampf mit Wing (X) Tsun 29,- €

DVD Lehrfilm Selbstverteidigung komplett mit Wing / Tsun und Freistil 39,- €

DVD Wing Tsun und Kyusho Jitsu, Dim Mak, Biu Tze Kampfeingang mit K. O. Schlägen 25,- €

DVD Video Sandsack Sandsacktraining für Selbstverteidigung und Fitness 29,- €

DVD Selbstverteidigung – Nahkampf extrem – Der Schredder 25,- €

DVD Mehr Schlagkraft für Selbstverteidigung und Kampfsport 25,- €

DVD Selbstverteidigung Kampf gegen mehrere Angreifer Gegner 25,- €
DVD Selbstverteidigung mit Hebeln und Haltegriffen, Polizeigriff, Abführtechniken 25,- €
DVD Einfache, defensive Selbstverteidigung für Angehörige von sozialen Berufen wie Pfleger 25,- €
DVD Prätze Target Mitt in neuer Form Trainingsanleitung und Bauanleitung Prätzentraining 17,-€
DVD Erste Hilfe im Kampfsport mit Kyusho Jitsu - Revivals, Kumatso, Kappo 25,-€

DVD Wing / Tsun Chi Sao Fesselungen 25,- €
DVD Proaktive Selbstverteidigung mit Wing / Tsun 25,- €
DVD Wing / Tsun Fak Sao Handkantenschläge und Folgetechniken 25,- €
DVD Dan Chi Sao und Poon Sao 25,- €
DVD Schrittarbeit im weichem Wing / Tsun 25,- €

DVD Messerangriffe überleben - DC Messerabwehr, Verteidigung gegen Messerangriffe 25,- €
DVD Stockabwehr - Verteidigung gegen Angriffe mit Stock, Baseballschläger, Axt usw. 17,- €
DVD Schusswaffenabwehr Pistolenabwehr gegen Bedrohung mit einer Schusswaffe 25,- €

DVD Lehrfilm Fallschule Ukemi ohne Matten 25,- €

DVD Escapes von unten Bodenkampf für Selbstverteidigung 25,- €
DVD Die Top Ten Submissions - Aufgabegriffe des Brazilian Jiu Jitsu, Grappling, Bodenkampf 25,- €
DVD Submission Escapes Befreiung aus den Top Ten Submissions des Brazilian Jiu Jitsu 25,- €
DVD Bodenkampf Grappling für Selbstverteidigung Grundlagen 25,- €

DVD Selbstverteidigung mit einem Messer- Messerkampf 29,- €
DVD Einfache Selbstverteidigung mittels Kubotan, Palmstick, Yawara, Dulo Dulo 19,- €
DVD Video Lehrfilm Escrima Kali Arnis Stockkampf Waffenkampf Grundlagen Einzelstock 25,- €
DVD Einfache Selbstverteidigung mit Spazierstock, Gehstock, Regenschirm für Senioren 25,- €
DVD Video Lehrfilm Escrima Kali Arnis Stockkampf Waffenkampf fortgeschrittene Techniken 25,- €
DVD Video Lehrfilm Escrima Kali Arnis Stockkampf Waffenkampf Doppelstock Sinawali 25,- €
DVD Espada y Daga Selbstverteidigung mit Stock und Messer 19,- €
DVD Bo- Jo - Langstock Stockkampf Waffenkampf Langstockartistik, Showtechniken, Wirbel 25,- €
DVD Bo - Jo - Langstock Stockkampf Waffenkampf Langstockform Langstockkata 10,- €

Das Unterrichtsprogramm

Die aktuellen Programme sind noch zum Ausdrucken als PDF Dokument auf der CD. Grundsätzlich ist WT unteilbar, aber um es zu erlernen, teilt man es in kleine Lernabschnitte. Diese Lernabschnitte sind der Inhalt der Schülergradprogramme. Es geht nicht darum, was es

überhaupt an Techniken oder Bewegungsmustern im WT gibt (Das sind sehr viele), sondern was man hier und jetzt konkret trainiert und lernt. Man beginnt mit den einfachen Situationen, die in der Selbstverteidigung am häufigsten vorkommen, und geht dann weiter zu eher seltenen und komplizierten Situationen. Am Ende beherrscht man dann das komplette System und ist in der Lage, sich auch unter schwierigen Umständen zu verteidigen

Es geht in den Schülergradprogrammen um Übungen, die es den Schülern ermöglichen, sinnvoll miteinander zu üben und Bewegungen der Selbstverteidigung effektiv zu erlernen. Wenn zwei Schüler die gleiche Übung (das gleiche Schülergradprogramm) machen, dann können beide gut miteinander trainieren. Macht jeder etwas anderes, dann kann man nicht miteinander trainieren.

WT ist so einfach wie möglich, aber so komplex wie nötig.

Anspruchsvolle und komplizierte Techniken werden nicht bewusst ausgewählt, sondern vom Angreifer direkt durch seine Handlungen bewirkt.

Inosanto Blend Kali Waffenkampf

Escrima, Kali Arnis sind die Begriffe, die für allgemein für Kampfkunst aus den Phillipinen benutzt werden. Jeder Stil hat dann noch eine präzisere Bezeichnung, um Ursprung und Techniken genauer zu beschreiben.

Seit November 2012 trainiere ich sehr intensiv das recht umfangreiche Programm. Viele der Techniken sind mir und euch bereits bekannt, da meine Escrima Lehrer mir auch viele Techniken aus dem Waffenkampfprogramm von Dan Inosanto beigebracht haben.

Dan Inosanto ist international der bekannteste Kampfsportlehrer der Welt mit unzähligen hohen Graduierungen in vielen verschiedenen Kampfkunstsystemen. Er war Freund und Trainingspartner von Bruce Lee. Inosanto Blend Kali ist eine von ihm entwickelte Mischung aus verschiedenen philippinischen Waffenkampfsystemen, die aber immer auch Techniken ohne Waffen enthalten. Für den Anfänger, der eine Kampfsportart mit Waffen erlernen möchte, besteht das Problem, dass es eben viele verschiedene Sportarten in diesem Bereich gibt. Philippinische Systeme haben den Vorteil, dass bis in die 1960er Jahre noch auf Leben und Tod damit gekämpft wurde. Die Techniken sind nicht verwässert oder versportlicht, wie es bei anderen Systemen vielleicht der Fall ist. Viele japanische Besatzer starben im 2. Weltkrieg unter den Macheten der philippinischen Guerillas. Aber es gibt auch viele philippinische Kampfkunstsysteme. Inosanto-Kali beinhaltet eine größere Anzahl von Teilen der verschiedenen philippinischen Kampfkünste, die Dan Inosanto im Laufe seines Lebens trainiert und erlernt hat. Zu seinen Lehrern zählen unter anderem: Pedro Apilado, Dionisio Canete, Sebastian Inosanto, Angel Cabalas, Regino Illustrisimo, Leo Giron, Ben Largusa, Lucky Lucay Lucay, Floro Villabrille.

Dan Inosanto entwickelte aus diesen Elementen sehr unterschiedliche dynamische Trainingsmethoden, um schneller an ein reales Verständnis für den Kampf zu kommen. Diese Methoden fördern das Verständnis für den Kampf mit oder ohne Waffen und man überträgt die Erfahrungen auch auf den waffenlosen Kampf. Eines der vielen Merkmale von Inosanto Kali ist die Schulung aller Kampfdistanzen, der Umgang mit den verschiedensten Waffen und auch die waffenlose Umsetzung der Konzepte.

Sifu Dr. Almeria unterrichtet das System genau so, wie es auch Dan Inosanto in seiner eigenen Akademie unterrichtet. Genau so gebe ich es weiter.

Mehr über Dan Inosanto: http://de.wikipedia.org/wiki/Dan_Inosanto

Die aktuellen Schülergradprogramme findet ihr auf der beigefügten CD als PDF Dokument zum ausdrucken.

Die Lehrergradprogramme sind umfangreich und anspruchsvoll, sie werden hier nur ganz kurz beschrieben.

insgesamt gibt es 23 Sektion Chi Sao, danach erlernt man die WT Waffen Langstock und Doppelmesser

Schlagkraft- und Reaktionstraining am Universaltarget

Das Universaltarget wurde als einfaches und vielseitiges Trainingsgerät von mir selbst entwickelt. Am Universaltarget werden viele für einen Kämpfer wichtige Eigenschaften entwickelt und geschult. Die Reaktionsgeschwindigkeit bestehend aus: Wahrnehmen, Entscheiden, Aktion durchführen. Die Präzision der Schläge: ein kleines Ziel sicher und präzise treffen. Die Schlagkraft und die Kondition.

Zuerst einmal ein paar Berichte, was andere, die wissen, wovon sie sprechen, vom WT halten



Knut Gefrörer, ehemals NVA-Ausbilder für Nahkampf.

Mein Weg zum WT

Von Links nach rechts auf dem Foto: Kroker Jens, Erwin Kastl, Knut Gefrörer.

Ich heiße Knut Gefrörer, bin 44 Jahre alt und lerne seit November 1998 bei Sifu Kastl in Wasserburg WingTsun. Meine Kampfsportentwicklung begann 1967, im Alter von 12 Jahren im Sportklub Leipzig/Schkeuditz im Trainingszentrum Judo, dem ich bis zum 18. Lebensjahr treu bleib. Der Eintritt in die Armee unterbrach zunächst meine Laufbahn als Nachwuchsleistungssportler im Judo. Da

ich während meiner Militärzeit zumeist in Aufklärungs- und Fallschirmjägerheiten Dienst tat, war ich zwangsläufig mit vietnamesischen und koreanischen Richtungen des militärischen Nahkampfes konfrontiert und arbeitete auch als Ausbilder für militärischen Nahkampf. In meiner Freizeit befaßte ich mich intensiv mit Shotokankarate und legte Mitte der 80iger Jahre bei tschechischen Sportfreunden den I. Dan ab.

Im Verlaufe der politischen Wende in der ehemaligen DDR siedelte ich nach München um und arbeite hier seit 1990 im privaten Sicherheitsgewerbe.

Die damalige Betreiberfirma der S-Bahnwache München stellte mich 1992 als Einsatzleiter und Ausbilder für den S-Bahnbewachungsdienst sowie den bewaffneten Personenschutz ein. In den 2 Jahren von 1990 bis 1992 hatte ich mich zum I. Dan Ken-Jiutsu qualifiziert und trainierte nebenbei Fudukan-Karate. In diesem Stil legte ich ebenfalls den I. Dan ab. Aus der beruflichen Praxis im Personenschutz und bei der S-Bahnbewachung konnte ich natürlich genau unterscheiden zwischen Techniken, die im Kampfsport funktionieren und Techniken, die auch auf der „Straße“ Erfolg versprechen.

Auf der Straße gibt es keine Regeln und Rituale; auf der Straße kann schon der 1. Schlag, Tritt oder Stich entscheiden.

Eine perfekt dargebotene Karate Kata, z.B. Bassai- dai oder Jion aus dem Dan Programm ist sehr ästhetisch anzusehen und hat sicher auch einen hohen Wert für die Fitness und mentale Stabilität des Übenden, aber fast keine Bedeutung für den realen Kampf.

Meine wichtigste Erfahrung von der Straße war, daß man den 1. Angriff des „Straßenschlägers“ neutralisiert, indem man sofort versucht, in die Nahdistanz zu kommen, den Gegner zu Boden bringt und ihn dann kontrolliert. Meine Erfahrung aus dem Judo kam mir dabei sehr zu Hilfe.

Die Gefahr bei dieser Methode war natürlich, daß ich getroffen werden konnte, bevor ich am Mann war.

Der erste große Aha-Effekt trat bei mir ein, als ich 1994 die Möglichkeit hatte, für Dai-Sifu Kernspecht eine Sporthalle für einen seiner Lehrgänge, und zwar in München Laim zu organisieren. K.R. Kernspecht führte mich einen ganzen Samstag Vormittag in das System des WT ein und mir wurde schnell klar, das ist Straßenkampf in Reinkultur, das ist Selbstverteidigung, die funktioniert, bei diesem Stil bleibt nichts dem Zufall überlassen. Angriffe werden fast nie optisch wahr genommen und danach reagiert, sondern WT arbeitet in erster Linie mit taktilen Reizen, lenkt die Angriffe des Gegenüber ab, kehrt dessen Kraft gegen ihn selbst und bekämpft ihn kompromißlos.

Aus verschiedenen beruflichen und privaten Gründen konnte ich selbst erst 1998 mit WT beginnen; bis dahin allerdings habe ich mich intensiv mit K.Kernspechts Buch „Vom Zweikampf“ beschäftigt und auch mit einigem Erfolg die WT Prinzipien bei dem von mir bis dato praktiziertem Stil angewandt. Jetzt hat sich der Kreis für mich geschlossen. Überzeugt, daß es keine bessere Methode der Selbstverteidigung gibt, habe ich mich mit 44 Jahren noch mal aufgemacht als Schüler im WT zu beginnen, mit dem Ziel vor Augen, es auch in diesem wunderbaren, effektiven Stil zum Meister/ Techniker zu bringen.

Wasserburg, 25.01.99

Knut Gefrörer

Kroker Jens

Ich betreibe seit über 10 Jahren Ju-Jutsu und bin vor ca. 2 Jahren auf das WT-System gestoßen.

Darauf aufmerksam geworden bin ich durch einen Artikel in einer Kampfkunstzeitschrift.

Zu dieser Zeit war ich vom Ju-Jutsu noch sehr überzeugt und habe auf verschiedenen



Lehrgängen auch andere Kampfsysteme kennengelernt, die mich aber nicht sonderlich beeindruckten. Den Artikel über WT nahm ich deshalb nicht besonders ernst, denn ich hielt ihn für eine Übertreibung, was in diesem Bereich ja nicht unüblich ist.

Interessierter wurde ich erst, als ich das Buch "Vom Zweikampf" gelesen hatte. Daraufhin sah ich mich nach einer Möglichkeit um, WT kennenzulernen und stieß auf die Schule von Sifu Erwin Kastl.

Mein Probetraining verlief dann sehr ernüchternd, die Enttäuschung über die bisher gelernten Verteidigungstechniken waren doch relativ groß. Die Effektivität des WT wurde mir sehr deutlich demonstriert und

erklärt.

Als deutlichste Unterschiede empfand ich damals die Gleichzeitigkeit von Abwehr und Gegenangriff mit möglichst optimaler Eigensicherung und die relativ offensive Verteidigung. Im Verlauf weiterer Trainingseinheiten wurden mir immer mehr Vorteile deutlich, wenn es darum geht, sich effektiv zu verteidigen. Allein die Organisation u.a. die zeitliche Einteilung des Trainings, war im Ju-Jutsu völlig anders gestaltet.

Die meiste Zeit wird verbraucht für warm machen, unspezifisches konditionelles Training, Fallschule und viel unrealistisches Techniktraining oft nur, um der Technik willen.

Die freie Selbstverteidigung wird zurückgedrängt auf einen kleinen Zeitabschnitt. Hinzu kommt noch, daß die SV ohne Schutzausrüstung und ohne Kontakt bei Schlagangriffen und -Abwehren durchgeführt wird, was ich mittlerweile für relativ unrealistisch halte. Auch gibt es im Rahmen der freien Selbstverteidigung kaum Kombinationsangriffe und man hält sich scheinbar unbewußt sehr an Wettkampfbregeln (keine Tiefschläge, keine Knie- Ellenbogenangriffe.)

Sehr beeindruckt war ich auch von der technischen Seite des WT, da sich diese Techniken, anders als bei den meisten anderen Stilen, auch von körperlich unterlegeneren Personen sehr effektiv einsetzen lassen.

Besonders das wohl einzigartige Gefühlstraining finde ich sehr interessant und empfinde auch über das WT hinaus als koordinativ sehr bereichernd.

Dies ist natürlich nur ein kleiner Ausschnitt aus meinen Erfahrungen zwischen WT und anderen Kampfsportarten. Alles in allem entspricht der WT-Stil meinen Erwartungen an ein Selbstverteidigungs- und Kampfsystem absolut.

Ich bin sehr froh, daß ich den Schritt zum WT gemacht habe und kann es jedem Interessierten nur weiter empfehlen.

Kroker Jens

Beharrlichkeit bringt Erfolg - Meine Kampfkunstgeschichte

von Sifu Erwin L. Kastl

Im November 1981 begann ich mit Kampfsport.

Ich war immer schon körperlich sehr aktiv. Als Kind begeisterte ich mich fürs Radfahren, als Jugendlicher mit 16 galt mein Interesse dem Motorrad-Geländesport. Mit 18 verlor ich aber das Interesse daran und legte mir auch kein anderes Hobby zu. Nach einiger Zeit entwickelte sich in mir aber wieder das Bedürfnis, etwas körperlich zu machen. Eine Kampfsportart erschien mir am nützlichsten, da ich der Meinung war, daß mir so etwas auch außerhalb der Trainingshalle unter Umständen weiterhelfen könnte.

Als Kind hatte ich, wie alle anderen, durchaus Raufereien in der Schule, aber in eine richtige Schlägerei war ich nur einmal verwickelt, und das war lange vorher. Sicher hatte ich auch die Vorstellung, als guter Kämpfer mein Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein zu verbessern.

Ich begann auf Empfehlung eines Freundes mein Training in der Schule Dynamic Karate. Lehrer dort war Großmeister Udo Zillner, 5. Dan. Offiziell wurde dort Taekwon-Do unterrichtet.

Es wurden auch Schülergrade und Dan-Graduierungen im Taekwon-Do abgenommen. Tatsächlich war es aber eine Mischung von Kampfsystemen. Es wurde aber kein reguläres Taekwon-Do Sparring gemacht, sondern für Wettkämpfe im Leichtkontakt-Kickboxen trainiert.

Zur Information. Es gibt drei Taekwon-Do Weltverbände mit drei verschiedenen Wettkampfformen. In den Black-Belt-Centern Kwon Che Wha wird Sparring ohne Kontakt und Schutzausrüstung geübt. Die International Taekwon-Do Föderation (ITF) macht Sparring ähnlich dem Leichtkontakt-Kickboxen, mit Boxhandschuhen und Fußschützern. Dieser Verband wird vom Taekwon-Do Begründer unterstützt. Hier gibt es aber nur wenig Wettkämpfe. Die World Taekwondo Föderation (WTF) macht Vollkontaktwettkämpfe

ohne Hand- und Fußschützer, dafür mit Schutzwesten und Helmen.

Hier sind aus Sicherheitsgründen Fauststöße zum Kopf verboten. Dies ist wohl der größte Verband, mit den meisten Wettkämpfen.

Allen drei ist gemeinsam, daß Treffer nur auf der Vorderseite des Körpers oberhalb der Gürtellinie mit Hand oder Fuß erlaubt sind.

Wie alle fleißigeren Kämpfer dieser Schule nahm ich dann an etlichen Leichtkontaktwettbewerben teil, aber mein Ehrgeiz hielt sich in Grenzen. Alle drei Monate legte ich eine Schülergradprüfung ab, wie es üblich war, ohne weiter darüber nachzudenken. Die ersten paar Jahre habe ich überhaupt nicht nachgedacht, auch keine Bücher über Kampfkunst gelesen oder viel darüber gesprochen, ich habe, getreu der Zen-Weisheit; "Machen, nicht Denken", Gemacht. Ich vertraute meinem Trainer und dem Taekwon-Do.

Obwohl ich sehr fleißig trainiert habe, war ich auch nach mehreren Jahren mit meiner eigenen Kampfkraft nicht zufrieden. Ich begann, nachzudenken. Mir fehlte das Vertrauen in die gelernten Techniken. Ich hatte Angst vor einem starken, aggressiven Gegner, der mit den Leichtkontakt-Kampftechniken, wo jede Berührung als Punkt gewertet wird, sicher nicht auszuschalten wäre. Zwar erzählten mir Schüler, die wesentlich schlechter waren als ich, von massenhaft gewonnenen Straßenkämpfen, aber das konnte mich nicht beruhigen.

In Training und Wettkampf wurde jede Berührung als Treffer und als Punkt gewertet, der Kampf wurde abgebrochen und nach der Wertung durch die drei Punktrichter neu gestartet, ich machte mir Sorgen um das, was in der Selbstverteidigung geschehen würde, wenn kein Kampfrichter unterbricht, sondern der Gegner weitermacht.

Vor allem hatte ich Angst vor dem Nahkampf. Es wurde im Leichtkontakt immer auf große Distanz gekämpft, man ging mit einer schnellen und langen Technik, die die Länge von Arm oder Bein voll ausnützte, in den Gegner hinein und sofort wieder zurück. Bevorzugte Verteidigung war nach hinten ausweichen. Dadurch kam es selten zu aufeinanderfolgenden Techniken.

Deshalb habe ich eine Kampfmethodik gesucht, in der mit mehr Nahkampf und Folgetechniken gearbeitet wird. So etwas erschien mir realistischer. Ich wollte nie Kampfkunst als Selbstzweck betreiben, mir ging es immer nur um die Selbstverteidigung. In meiner Schule gab es zwei Kämpfer, die hoch angesehen waren, da sie mit Erfolg an Vollkontaktwettkämpfen teilgenommen hatten. Einer war sogar deutscher Vizemeister, Ich habe auch mit diesen Sparring gemacht. Obwohl wir nur Leichtkontakt kämpften, habe ich sofort gemerkt, daß diese Leute aus einem anderen Holz geschnitzt waren. Sie zeigten keinerlei Trefferwirkung und wirkten viel sicherer. Gegen einen solchen Gegner sah ich keine Chance.

Deshalb entschloß ich mich, auch im Vollkontakt zu kämpfen. Ich erwartete, daß ich dann endlich mit mir zufrieden sein würde. Leider konnte ich dafür nicht trainieren, da diese beiden nur selten bei uns im Training waren und sonst niemand aus meiner Schule Vollkontakt kämpfen wollte. Es war allen zu hart. So fuhr ich im November 1984 auf meinen ersten Vollkontaktwettkampf, nur von einem Freund begleitet, der nichts von Kampfsport verstand.

Das Ergebnis war niederschmetternd. Ich dachte, es wäre so, wie meine bisherigen Leichtkontaktwettkämpfe. Aber hier wurde ich in der ersten Runde niedergeschlagen. Ich war nicht bewußtlos, aber mein Kopf dröhnte so, daß ich auf das Aufstehen verzichtete und mich auszählen ließ. So etwas habe ich nicht erwartet. Hier wurde ja richtig ernst gemacht. 1985 habe ich dann noch zwei Kämpfe durch Abbruch oder Aufgabe in der ersten Runde verloren.

Aber ich wollte nicht aufgeben. Ich trainierte zwar ohne Anleitung, aber mein Fleiß mußte sich doch auszahlen, oder?

In dieser Zeit lernte ich dann einige Leute aus dem Vollkontakt kennen. Kämpfer, Trainer, Funktionäre. Einer hatte wohl Mitleid mit mir. Der Trainer der Kickboxstaffel Erding, Heinz Klupp, Exweltmeister, machte mir dann klar, daß Vollkontakt sich ganz grundsätzlich vom Leichtkontakt unterscheidet. Es ist nicht möglich, Vollkontaktwettkämpfe ohne spezielles Training zu bestreiten. Die Handtechniken sind wie beim normalen Boxen, das ich überhaupt

nicht beherrschte, der Stand ist anders, die Techniken sind ganz anders.
Es genügt nicht, am Sandsack die Schlaghärte zu steigern und Kondition zu haben.

Nur beim Vollkontaktsparren unter qualifizierter Anleitung kann man sich auf diese Form des Wettbewerbes vorbereiten.

1986 habe ich dann eine schöpferische Pause eingelegt. Ich habe weiterhin Taekwon-Do und Leichtkontakt-Kickboxen trainiert und im Taekwon-Do die Prüfung zum roten Gürtel, dem höchsten Schülergrad, abgelegt.

1987 habe ich mich dann entschieden, um jeden Preis im Vollkontakt erfolgreich zu sein. Dazu mußte ich auch dementsprechend trainieren, so daß ich zwei mal in der Woche nach Erding fuhr. Dort hatte Heinz Klupp seine Schule, die Kickboxstaffel Erding.

Diese bedeutete zwar jedesmal 100 Kilometer Fahrt für mich, aber das war ein ernsthafter Verein, in dessen Reihen sich Bayerische und Deutsche Meister befanden.

Dort habe ich eine harte Schule durchgemacht. Da in meiner Gewichtsklasse (bis 81 Kilogramm) wenig Kämpfer waren, hatte ich meistens den gleichen Sparringspartner. Dieser war als eisenharter Kämpfer bekannt. Er war bayerischer Meister im Vollkontaktkickboxen und bayerischer Vizemeister im Amateurboxen. Im Wettkampf würde eine solche Paarung nie zugelassen werden. Durch diese Schule war es mir aber erstmals möglich, einen Vollkontaktkampf durchzustehen und auch zu gewinnen. Ganz entscheidende Lernerfahrung war für mich, den Schmerz, den ein harter Treffer verursacht, zu ignorieren. Die Fähigkeit, Treffer zu ertragen, wurde von den Erdinger Kämpfern meisterhaft beherrscht.

Sie ist an sich leicht zu erlernen. Da man beim Sparring mit einem überlegenen Gegner oft hart getroffen wird, hat man zwei Möglichkeiten. Man erträgt es, oder man wirft die ganze Sache hin. Ich habe mich für die erste Möglichkeit entschieden. Besonders lehrreich waren hier die Übungskämpfe mit Klaus Osterrieder, der bei der Weltmeisterschaft 1987 den dritten Platz im Superschwergewicht (ca 100 Kilogramm) belegte.

Mein damaliger Trainer, Heinz Klupp, hat einmal gesagt, daß er beim Sparring mit einem Schüler niemals Schmerzen zeigen würde. Eher würde er sterben. Ich glaube ihm das. Wenn ich an Vollkontaktkämpfe denke, habe ich immer das Bild vor mir, wie ein Kopf nach einem harten Treffer ein Stück zurückgeschleudert wird, wieder nach vorne federt und der Kämpfer unbeeindruckt mit erhobenen Fäusten den Gegner weiter bedrängt und vorgeht.

Im Juli 1987 habe ich dann im Taekwon-Do, das ich weiterhin übte, den Schwarzen Gürtel erhalten. Kurz danach erhielt ich von Geert Lemens, dessen Reputation im Kickboxen untadelig ist, auch den schwarzen Gürtel im Kickboxen.

Zu dieser Zeit hatte ich für Leichtkontaktkämpfer nur noch ein Grinsen übrig. Ein schöner Sport, aber kein Kampf, Ab und Zu fragte ich in meiner Münchener Taekwon-Do Schule, ob denn niemand bereit wäre, mit mir Vollkontaktsparren zu machen. Es fand sich niemand.

1988 und 1989 habe ich dann mit unterschiedlichem Erfolg an Vollkontaktwettkämpfen teilgenommen, in beiden Jahren war mein bestes Ergebnis der zweite Platz auf den Südbayerischen Meisterschaft.

Dazu muß man aber wissen, daß das Niveau in Bayern im Vollkontaktkickboxen sehr hoch war. Der bayerische Meister war sehr oft auch deutscher Meister. 1989 hatte ich sogar einen Sieg durch Abbruch, das heißt, der Betreuer des gegnerischen Kämpfers warf das Handtuch, um einen K. 0. zu verhindern. In dieser Zeit war ich der stärkste Münchner Vollkontaktkämpfer, da mir auf den Turnieren nie ein anderer Münchner begegnete.

Dennoch war ich nicht ganz zufrieden mit mir. Ich zweifelte immer noch an meiner Fähigkeit, mich verteidigen zu können. Sport ist kein echter Kampf, das war mir klar. Aber was sollte ich machen. Irgendwie hatte ich mein Ziel im Vollkontakt erreicht. Ich war nicht der Beste, aber konkurrenzfähig, so gut wie die anderen. Sicher hätte ich mich noch weiter nach oben kämpfen

können, aber das wäre nur "mehr vom Gleichen" gewesen, ich suchte ja eigentlich etwas anderes, wenn ich auch noch nicht wußte, das sein sollte.

In den Actionfilmen verwendeten die Helden Techniken, die mir durchgehend bekannt waren. In dieser Zeit hatte ich öfter einen Traum. Dort kämpfte ich in einer Diskothek. Obwohl ich oft den anderen traf und er mich nie, ging er nicht zu Boden. Meine Schläge zeigten keine Wirkung. Da hörten wir zu kämpfen auf und er gab zu, daß ich der Bessere wäre.

Das entspricht auch der Erfahrung aus meinen Wettkämpfen. Selbst wenn ich einen Volltreffer anbrachte, gingen meine Gegner nicht zu Boden, Dazu muß man wissen, daß ich meine Schlagkraft intensiv übte. Ich hatte damals den zweiten Dan im Taekwon-Do, habe beeindruckende Bruchtests durchgeführt. Kaum jemand konnte am Sandsack so hart schlagen wie ich. Aber ein Gegner, der sich bewegt, ist doch etwas anderes. Anscheinend lassen sich die Nehmerfähigkeiten besser entwickeln als die Schlagkraft, zumindest wenn man das Kämpfen mit Schutzausrüstung betrachtet. Außerdem muß man berücksichtigen, daß ein erfahrener Kämpfer in der Lage ist, selbst starken Treffern durch geringfügige Meidbewegungen die Wirkung zu nehmen. Er ist kein ruhendes Ziel, daß sich mit Maximaler Kraft treffen läßt, es ist schwer, überhaupt zu treffen, und noch schwerer, dann Wirkung zu erzielen.

Zudem war ich unzufrieden mit meiner Kampfkraft, weil mir klar war, daß ein, wenn auch sehr harter, Wettkampfsport mit Regeln in der Selbstverteidigung Lücken aufweist, wenn es darum geht, mit regelwidrigen und daher ungewohnten Angriffen umzugehen. Auf einem Turnier hatte ich einen Gegner, der mir ständig in den Unterleib trat. Trotz Tiefschutz tat es mir weh, aber ich war nicht in der Lage, diesen Angriff abzuwehren. Nach mehreren Ermahnungen des Kampfrichters hörte er dann damit auf, aber diese Erfahrung hat mein Selbstvertrauen nicht gerade gestärkt. Daher war ich immer noch auf der Suche nach dem idealen System für mich. Gerüchteweise wußte ich, daß es verschiedene Kung-Fu Systeme gab, wo all das im Kickboxen Verbotene geübt wurde. So jemand wäre ein gefährlicher Gegner, denn ich konnte nur oberhalb der Gürtellinie treten und Boxen, und dementsprechend auch nur mit solchen Angriffen umgehen.

Mitte 1989, hatte in München eine neue Kampfkunstschule eröffnet. Dort wurde Thai- und Kickboxen gelehrt, zumindest dem Namen nach. Es hieß, daß der bekannte Thai- und Kickboxchampion Branco Cizatic dort Trainer werden sollte. Die Regeln im Thaiboxen erlauben mehr Techniken als im Kickboxen, z. B. gibt es dort Tritte unterhalb der Gürtellinie, Schläge mit Ellbogen und Knie, Nahkampf mit Umklammern und auch Würfe. Dazu noch ein guter Trainer, das wäre schon ein Sache gewesen. Leider erhielt der Kroatie keine Arbeitserlaubnis für Deutschland. Dennoch hatte ich die Gelegenheit, mit ihm zu sprechen. Ich habe gefragt, ob es wohl sinnvoll wäre, die Techniken des Thaiboxens in Eigenarbeit zu erlernen. Er sagte ganz klar, daß das vollkommen sinnlos wäre. Ohne qualifizierte Anleitung, nur durch rumprobieren, läßt sich nichts Vernünftiges erlernen.

Hier möchte ich eine kleine Anekdote anbringen. Im Thaiboxen wird der Lowkick, ein Tritt mit dem Schienbein auf den Oberschenkel des Gegners, gern und oft gemacht. Da dieser Tritt oft mit dem eigenen Schienbein abgewehrt wird, sind abgehärtete Schienbeine unerlässlich.

Ich dachte, es gäbe spezielle Trainingsmethoden dafür und fragte einen der Schüler von Branco Cizatic, wie das bei ihm gemacht wurde. Die Antwort ist verblüffend einfach. Beim Sparring mit Branco schlägt dieser harte Lowkicks. Entweder, man wehrt mit dem Schienbein ab, oder man wird am Oberschenkel getroffen. Wer aufgrund der Schmerzen nicht mehr weitermachen kann, hört eben auf. Da dies in jedem Sparring sich so verhält, findet eine natürliche Auslese statt. Manche hören dann eben für immer auf. Auch eine Trainingsmethode, wenngleich die Bezeichnung Methode nicht ganz zutrifft. Es ist eher eine Auslese. Mit Kampfkunst, so wie ich sie mir vorstellte, hatte das aber nichts zu tun. Ich dachte, es müßte doch möglich sein, durch intelligente Technik elegant den Angreifer zu besiegen.

Zu dieser Zeit fiel mit im Karatejournal die Anzeige für das Buch "Vom Zweikampf" von Sifu

Kernspecht auf. Ich hatte schon öfter die mir damals übertreiben erscheinenden Artikel der WT-Leute gelesen, und sie nicht ernst genommen. Wenn man die Werbung liest, ist jeder unbesiegbar.

Ein Buch, das sich ganz allgemein mit Zweikampf beschäftigte, wollte ich mir nicht entgehen lassen.

Ich hatte mir von einer Schweizer Firma für Söldnerausrüstung schon mehrere englischsprachige Bücher über militärischen Nahkampf besorgt und wollte nun sehen, was der WT-Europacheftainer schreibt.

Das Buch war hervorragend, ich habe es an einem Tag ganz gelesen. Ich mußte jetzt unbedingt Wing Tsun erlernen. Da ich der Meinung war, daß in München keine Schule existierte, habe ich mich für die Vollzeitausbildung interessiert. Zusammen mit der Antwort erhielt ich eine Ausgabe der WT-Welt 1989. Dort war die Münchner Gruppe von Klaus Reitmeier aufgeführt. Beim ersten Training dort wurde ich von Wolfgang Müller in das WT eingeführt. Ich war begeistert. Kurz danach fand bei Heidelberg ein WT-Lehrgang mit Sifu Kernspecht und anderen hochrangigen Ausbildern statt. Die Münchner WT-Ausbilder waren noch Schülergrade und nicht in der Lage, mir Meisterschaft im WT zu demonstrieren. Das war auch in Ordnung, ich wollte ja WT, von dem ich absolut überzeugt war, erlernen, ich brauchte keine Beweise, das theoretische Konzept hatte mich überzeugt. Auf diesem Lehrgang wurde mit gezeigt, was die Aussage der WT-Lehrer, ein Wettkampfsport läßt sich nicht mit einer realistischen Selbstverteidigung vergleichen, bedeutet.



Ich war absolut wehrlos. Ich stand da, ich bewegte meine Hände, ich lag am Boden. Ich versuchte einen Fauststoß, ich spürte fremde Hände an meinen Kopf, ich lag am Boden. Was war das? Alles, was ich gelernt hatte, war nichts wert. Endlos Gymnastik, Kraft- und Konditionstraining, Sparring, Sandsacktraining, Millionen von Techniken in der Luft geübt, alles umsonst. Die Abneigung für ziellose und überholte Gymnastik ist mir geblieben, andere Trainingsformen haben durchaus Sinn.

Geblichen ist mir aber mein Ehrgeiz. In den ersten paar Monaten habe ich ganz normal in der Schule geübt. Durch Hin- und Herfahren zu den anderen Gruppen von Klaus Reitmeier konnte ich drei bis viermal in der Woche trainieren, außerdem habe ich zuhause WT geübt, soweit es möglich war. Nachdem ich auf die Möglichkeit von Privatunterricht aufmerksam gemacht wurde, erkannte ich sehr schnell, daß dies die Methode war, die schnellen Fortschritte zu machen, die ich mir wünschte. Ich übte mehr und intensiver als alle anderen Schüler, die ich kannte. Ich fuhr ständig auf Lehrgänge.

Wie sehr bereute ich, meine Zeit mit anderen Kampfmethoden verschwendet zu haben. Andererseits kann ich mir keinen Vorwurf machen, ich wußte nichts von WT und habe nach meinem Wissen das damals Beste aus der Situation gemacht. Wenn ich an meine Taekwon-Do Zeit denke, habe ich immer die Ranghöheren bewundert und wollte so gut sein wie sie. Die waren sicher fast unbesiegbar, ich war ja noch ein Schüler, Man denkt immer, es kommt noch etwas. Aber es kommt nichts. Wenn dann die Jahre so vergehen, und man selbst zum Meister wird, erst dann merkt man, daß die eigenen Erwartung niemals erfüllt werden.

Es ist ein Problem der Qualität, der Grenzen des Systems, hier der sportlichen Grenzen des Taekwon-Do und Vollkontakt-Kickboxens. Dies läßt sich nicht durch Quantität (Mehr Training, mehr vom Gleichen) ausgleichen. Auch durch noch so intensives Training kann man die Grenzen nicht überschreiten. Am Anfang kann man das aber nicht wissen.

Nun aber holte ich das auf, was mir fehlte. Am 15.5.89 machte ich die Prüfung zum ersten Schülergrad, am 12. Dezember 1990 wurde ich Übungsleiter und gleichzeitig 12. Schülergrad. Im Februar 1990 eröffnete ich meine erste Schule, am 24.11.91 wurde ich erster Lehrergrad, am 24.11.93 zweiter Lehrergrad (ich habe die Prüfung schon ein Jahr vorher abgelegt und auch die Urkunde erhalten, aufgrund der vorgeschriebenen Wartezeiten wurde die Urkunde aber in die

Zukunft datiert), am 2.12.1994 wurde ich Sifu des Wing Tsun. Erst am 26.4.2003 wurde ich dritter Lehrergang.

Meine Blitzkarriere in Bezug auf die offiziellen Graduierungen wurde durch viele Gründe unterbrochen, nicht aber mein Trainingsfleiss und die Zunahme meines Könnens und Wissens. Ich bin heute besser als je zuvor.

Nun bin ich zufrieden mit meiner Fähigkeit, mich zu verteidigen. Trotzdem trainiere ich selbst noch immer mehr als auch der Fleissigste meiner Schüler, denn es macht mir nach wie vor Freude. Es war ein langer Weg, ich bin manche Irrwege gegangen, aber niemals habe ich mein Ziel aus den Augen verloren oder aufgegeben.

Wing Tsun "Ausprobieren"

Oft geschieht es, daß neue Schüler oder Schülerinnen enttäuscht sind, wenn sie Ihre gelernten Techniken mit Freunden oder Verwandten ausprobieren. Andere hingegen sind begeistert von der durchschlagenden Wirkung des WT. Woran liegt dies? Es gibt zwei Faktoren, die für eine Enttäuschung verantwortlich sind.

Zum Ersten ist es oft so, daß die Technik noch nicht ausreichend beherrscht wird. Selbst kleine Fehler in der Ausführung verhindern schon den Erfolg.

Zum Zweiten, und dies ist der wichtigere Grund, ist Wing Tsun eine kompromißlose Selbstverteidigung. Ziel der Anwendung von Wing Tsun in der Selbstverteidigung ist die Herbeiführung einer (vorübergehenden) Handlungsunfähigkeit des Angreifers (vornehm ausgedrückt). Dies kann eine ernsthafte Verletzung sein, oder auch das Zufügen von Schmerz, um den Angreifer von seiner Absicht abzubringen. Wing Tsun besteht aus Schlagen und Treten, auch Beißen, Kratzen ist in besonderen Situationen angebracht.

Ohne die Bereitschaft, dem Angreifer Schmerz zuzufügen, oder ihn auch zu verletzen, geht es nicht. Wir lernen, zu Schlagen und zu Treten. Wenn wir dies, aus Angst, den anderen zu verletzen, nicht tun, **was bleibt dann?** Die einfachen Befreiungen und Kampfanwendungen, die ich gerne an Anfänger unterrichte, sind nicht die eigentlichen, knallharten WT-Kampftechniken. Es sind Bewegungsübungen, die Motorik und Gefühl für den Trainingspartner entwickeln. Als Kampftechnik funktionieren sie hervorragend, sind aber aus dem Zusammenhang gerissen. Der Zusammenhang ist die Aggressivität und die Flexibilität; die Bereitschaft, den anderen zu verletzen und die Fähigkeit, von einer Technik in die andere zu gleiten.

Erst im 11. Schülergradprogramm, nach ca. 3 Jahren Training, werden sanfte Mittel unterrichtet. Hier entsteht die Fähigkeit, einen Angreifer sanft zu überwältigen, ihn zu kontrollieren. Wie sollte dies einem Anfänger möglich sein?

Die Schüler und Schülerinnen, die beim "Ausprobieren" zufrieden waren, waren die, die energisch und ohne, hier falsche, Zurückhaltung ihre Kenntnisse einsetzten. Eine Teilnehmerin eines Frauenselbstverteidigungskurses hat ihrem Freund eine Rippe gebrochen. Grundsätzlich rate ich dem Anfänger vom "Ausprobieren" ab. Einer ist immer unzufrieden.

Entweder der zu zaghafte WT-Anwender oder der Schmerzen erleidende Tester. Wer auf ein "Ausprobieren" nicht verzichten will oder kann, soll sich an folgende Regel halten. Wir denken vor allem an uns und sorgen dafür, daß der Tester seinen Versuch nicht wiederholen will. Wir gewinnen Selbstvertrauen, der andere bekommt Respekt.

Kampfkunst unter dem Aspekt der Selbstverteidigung ist in der Anwendung sehr egoistisch (Nicht aber beim Trainieren). Sportliche Gedanken (Möge der Bessere gewinnen) sind uns fremd. In der Selbstverteidigung geht es ums Gewinnen, und zwar um jeden Preis. Verlieren ist

keine sportliche Niederlage, es gibt keine guten Verlierer. Verlieren heißt die Gesundheit oder auch das Leben zu verlieren. Der erste Platz in einem echten Kampf bedeutet: Man darf nach Hause gehen, der zweite Platz ist ein Krankenhausbett, in dem du liegen wirst.

Entschlossenheit Willst du dich mit den Techniken des Wing Tsun gegen einen körperlich stärkeren Gegner erfolgreich zur Wehr setzen, mußt du den Mangel an Kraft durch Geschicklichkeit, schnelles Reagieren und entschlossenes Handeln ausgleichen. Die Geschicklichkeit lernst du bei mir im Unterricht.

Das schnelle Reagieren erreichst du durch geistige Vorbereitung und eine innere Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstverteidigung. Es gilt, sich auf mögliche Gefahrensituationen seelisch einzustellen und dann wachsam zu sein.

Im Gegensatz zur üblichen Meinung folgt auf einen Angriff nicht sofort eine Erhöhung der eigenen Erregung. Zunächst folgt eine Schockphase, die zu einer Art Bewegungsstarre führt. Erst danach folgt die Erregungserhöhung und die aktiv körperliche Handlungsbereitschaft. Diese Phase kann zwischen 0,6 und 20 Sekunden dauern. Du hast sicher selbst schon gemerkt, daß du in unerwarteten Extremsituationen im ersten Moment unfähig bist, sinnvoll zu reagieren. Die geistige Vorbereitung geschieht einerseits im Training bei den Freikampf-Sequenzen, andererseits bei dir selbst, indem du dir solche Situationen bildlich möglichst genau und oft vorstellst. Die ersten paar Male wirst du bei dir eine Aufregung wahrnehmen, als ob du tatsächlich kämpfen würdest. Diese Trainingsmethode führt zu schnellem Reagieren, die Faust kommt nicht unerwartet auf dich zu, du kennst die Situation geistig und du kennst auch die notwendigen Verteidigungsmaßnahmen. Die Schockphase, in der du handlungsunfähig bist, wird sehr kurz oder fällt ganz weg.

Das entschlossene Handeln erfordert auch eine geistige Vorbereitung. Es kostet oft Überwindung, einen Angreifer zu verletzen. Dies muß aber sein. Der Angreifer hat keine Bedenken, dir weh zu tun, oder auch dich schwer zu verletzen oder zu töten. Er ist von vornherein brutal und nicht durch irgendwelche Überlegungen behindert. Einem brutalem Angriff kann man aber nur mit harter Gegenwehr erfolgreich entgegentreten. Im Vorfeld versuchen wir Streit so gut wie nur irgendwie möglich zu vermeiden. Dies ist nicht feige, sondern klug. Wir müssen nicht zeigen, was wir können. Sobald es jedoch zu Tätlichkeiten kommt, lassen wir jede Rücksicht hinter uns. Der fortgeschrittene Wing Tsun Kämpfer, der sich seiner Fähigkeiten voll bewußt ist und kühlen Kopf bewahren kann, kann auch im Kampf Zurückhaltung üben.

Dem Anfänger sei aber gesagt, daß er nur durch entschlossenes Vorgehen seine eigene Angst überwindet und die Energie, die ihm die Angst gibt, zur erfolgreichen Verteidigung nutzen kann.

Denken wir an die Schulen der Samurai, die ständig um ihr Leben kämpfen mußten. Im Training gab es nur Vorwärtsschritte, und niemals durfte man zurückweichen. Bedenke auch, daß auf den ersten Rückwärtsschritt der zweite folgt, der den Angreifer ermutigt und dich entmutigt. Erst der Meister benutzte auch Rückwärtsschritte. Hat man sich für Kampf entschieden, gibt es für Zweifel keinen Platz mehr. Alle Energie gilt der Niederwerfung des Angreifers.

Die Taktik des entschlossenen Handelns wird von allen Straßenkämpfern erfolgreich benutzt. Wir sind keine Schläger, aber aus der Beobachtung von Straßenkämpfen zu lernen und Gesetzmäßigkeiten zu erkennen, ist weise. Hier an dieser Stelle sei auch einmal vor der **Heimtücke und Hinterlist** von Schlägern gewarnt. Unerwartete Angriffe, Weggehen und dann doch angreifen, Gläser und Sonstiges dem Opfer ins Gesicht werfen oder schütten, die Hand zur Versöhnung reichen und gleichzeitig das Knie in den Unterleib rammen, so wird oft gearbeitet. Auch der Kopfstoß ist sehr beliebt. Eine der schlimmsten Geschichten, die ich je gehört habe, hat sich so abgespielt. Person A sitzt am Tisch und fühlt sich belästigt. Der "Belästiger" steht

vor ihm am Tisch und fordert ihn heraus. A rammt ihm das volle Bierglas ins Gesicht. Kampf zu Ende. Gibt es hier erkennbare Gesetze der Kampftaktik? Wenn Ja, welche?

Schläger haben im Regelfall ein kleines Repertoire von Box- und Tritttechniken, das sie aber rücksichtslos einsetzen. Für einen trainierten Wing Tsun Anwender rein technisch gesehen keine Herausforderung.

Es wäre Übertreibung, die Niederwerfung eines solchen Angreifers als Kampf zu bezeichnen. Vorausgesetzt, der WT-Anwender benutzt seine Techniken mit der gleichen Entschlossenheit und Rücksichtslosigkeit. Denken Sie nicht an Notwehrparagrafen, sondern an die eigene Gesundheit.

Es ist nicht möglich, gleichzeitig die eigene Gesundheit und die Gesundheit des Angreifers zu schützen. Jedes Zögern macht die erfolgreiche Verteidigung schwerer oder unmöglich. Aus den, glücklicherweise nicht allzu vielen, Kampfberichten meiner Schüler und Schülerinnen weiß ich, daß entschlossenes Handeln wichtiger ist als Schülergrad oder Leistungsstand.

Denke darüber nach.

Angst – ein Mißverständnis

Jeder kennt wohl das Gefühl, das man gemeinhin als Angst bezeichnet. Wenn man in das Büro des Personalchefs gerufen wird, und ein schlechtes Gewissen hat, vor Prüfungen, vor unerwarteten Schreiben von einem Anwalt oder Amt. In der Warteschlange beim Postamt drängelt sich jemand vor und man will in zur Rede stellen. Oder man gerät in eine Situation, die eine Schlägerei erwarten läßt. Der Magen verknotet sich, das Herz rast, eine Denkblockade, in der Stärke abhängig von Größe der Gefahr setzt ein. Man kann nicht mehr klar denken. Dies ist aber keine Angst oder Furcht. Es ist eine erhöhte körperliche Leistungsbereitschaft. Sonst nicht.

Um dies zu verstehen, müssen wir in der Entwicklung der Menschheit und in unserer eigenen Entwicklung etwas zurückgehen. Es genügen ein paar tausend Jahre. Alle Bedrohungen erforderten zur Abwehr körperliche Aktivität. Darauf sind die Menschen seit Urzeiten biologisch programmiert. Es gibt einen automatisch ablaufenden Mechanismus, den man Streß nennt. Streß ist nicht wirklich der Bösewicht, als der er heute gilt. Streß bringt unseren Körper auf Leistungsbereitschaft. Die Kampf- oder Fluchtreaktion wird vorbereitet. Wie man diese körperliche Reaktion dann nutzt, liegt in der eigenen Entscheidung.

Streß ist nur gesundheitsschädlich, weil die körperliche Anstrengung ausbleibt oder diese Kampf- und Fluchtreaktion zu oft durch eigene Überlegungen gestartet wird. Die Streßreaktion ist wie das Aufwärmen eines Boxers vor dem Kampf, er versetzt seinen Körper in die Lage, den auf ihn zukommenden körperlichen Belastungen gewachsen zu sein.

Diese Kampf- oder Fluchtbereitschaft des Körper wird aber oft nicht als das empfunden. Man nennt es Angst. Mit diesem Wort geht ein Gefühl der Ausweglosigkeit und des „schon verloren Habens“ einher. Dies beruht auf Erinnerungen aus der Kindheit. Auch Kinder haben diesen Kampf- und Fluchtreflex, sie können aber weder Kämpfen noch Flüchten.

Sie sind den Bestrafungen und Bedrohungen, die sie befürchten, oft wehrlos ausgesetzt. Sie können meist nichts tun, ihre Kampf- und Fluchtbereitschaft greift nicht, bewirkt nichts. Sie können weder Flüchten noch Kämpfen. Nun findet eine Programmierung statt. Die an sich neutrale körperliche Reaktion auf Gefahr (erhöhte Leistungsbereitschaft) wird verbunden mit einem Gefühl der Ausweglosigkeit und der Machtlosigkeit. Man denkt, man hat schon verloren und wird passiv oder zieht sich zurück.

Dies ist aber falsch. Die Zeiten haben sich geändert. Man ist älter, stärker, klüger. Man beherrscht Wing Tsun. Man kann etwas tun. Man kann argumentieren, streiten, rausgeben oder zurückschlagen. Man ist jetzt nicht mehr wehrlos. Daher lehne ich den Namen Angst für die Körperliche Reaktion auf Bedrohung ab. Der Begriff erhöhte Leistungsbereitschaft drückt aus, was tatsächlich passiert.

Der Kampf- oder Fluchtreflex hindert nicht daran, das zu tun, was man als nötig empfindet. Die Fähigkeit sich zu verteidigen wird durch diese körperliche Reaktion sogar besser. Adrenalin dämpft das Schmerzempfinden, man kann mehr Schmerzen ertragen.

Die Durchblutung der Hautoberfläche nimmt ab, die Verdauung wird eingestellt, das abgezogenen Blut steht den Muskeln als Energielieferant zur Verfügung. Wunden bluten weniger. Überflüssige Überlegungen werden eingestellt.

Die Entscheidung Kämpfen oder Flüchten aber muß getroffen werden. Dann geht alles wie von selbst. Kämpfen kann auch ein Kampf mit Worten sein. In der Aktion dann empfindet man den Streß und die körperliche Aufregung nicht mehr, es existiert nur noch die Handlung.

Um die Entscheidung Kämpfen oder Flüchten kann man sich aber nicht drücken, wer nicht entscheidet, gerät in eine totale Blockade, die mit der Streßreaktion einhergehende Denkblockade überschlägt sich und führt zur totalen Handlungsunfähigkeit. Anzeichen dafür ist der Tunnelblick und die Unfähigkeit, ganze Sätze auszusprechen. Wer jetzt nicht handelt, wird unfähig dazu und zum wehrlosen Opfer.

Aus den aufgeführten Gründen empfehle ich daher einen anderen Namen für das körperliche Gefühl, das bei tatsächlicher oder vermeintlicher Bedrohung auftritt. Erhöhte körperliche Leistungsbereitschaft.



Die zwei Ringer zeigen eine offene Situation. Man weiß nicht, wie es enden wird. Sie stemmen sich gegeneinander, sie halten stand. Beide empfanden vor der Auseinandersetzung eine erhöhte körperliche Leistungsbereitschaft. Jetzt ist ihr Geist leer. Es gibt nur die Handlung, keinen Zweifel und keine Unsicherheit.



Das Wort Angst hat eine andere Schwingung. Man ist eher der Fisch, der schon an der Angel zappelt. Der ist wehrlos und hat schon verloren.

5 Strategien der Selbstverteidigung

Vor dem Auftreten einer bedrohlichen Situation kommt das sogenannte: „Target Hardening“. Machen sie sich zu einem Hartem Ziel, wie ein Panzer oder eine Festung. Durch umsichtiges Verhalten, Vermeiden von Gefahren, selbstbewusstes Auftreten, reagieren auf erste Warnhinweise usw. entstehen viele Situationen erst gar nicht. Lesen Sie dazu auch meine Sicherheitstipps für Fussgänger.

In einer Selbstverteidigungssituation gibt es im Wesentlichen FÜNF Strategien, die für im Umgang mit einer Gefahr, die von Menschen ausgeht, vorhanden sind.

Fast jeder denkt beim Wort Selbstverteidigung nur an Kampf. Bei einem umfassenden Verständnis des Begriffes Selbstverteidigung im Sinne von Selbsterhaltung und Überleben um jeden Preis gibt es aber weit mehr Möglichkeiten, die Gefahr zu meistern.

Es geht nicht ums Kämpfen, sondern ums möglichst unversehrt Überleben, auch von Personen, für die man verantwortlich ist.

1. Die erste Strategie ist Nachgeben. Manche Dinge sind es einfach nicht wert, dafür zu kämpfen. Z. B. „Hau ab du Depp“ Wenn ich durch Weggehen das Problem lösen kann, mache ich das eben.
2. Die zweite Strategie ist Flüchen. Davonlaufen so schnell wie nur möglich und so weit wie nur möglich, bis man zuverlässig in Sicherheit ist. Lieber ein paar Sekunden feige als ein Leben lang tot. Und (aus einem Mantel und Degen Film): Wer verliert und zieht von hinten, kann ein anderes Mal gewinnen.
3. Die dritte Strategie ist Deeskalation. Man versucht (Im Regelfall) den Angreifer zu beruhigen, man spricht mit ihm, beschwichtigt ihn und so weiter. Man entschärft die Situation.
4. Die vierte Strategie nenne ich mal: „Schneid abkaufen“. Man macht dem Angreifer klar, dass er sich das falsche Opfer ausgesucht hat. Voraussetzung dafür ist ein extrem selbstbewusstes und auch körpersprachlich glaubwürdiges Auftreten. Z. B. „Mit mir legst die besser net o“. Wurde von Ullrich Rauch schon mehrfach erfolgreich verwendet. Oder: „Wenn du ein Problem hast, können wir gleich rausgehen auf den Parkplatz und die Sache Männer klären“.
5. Die fünfte Strategie erst ist Kämpfen. Sie ist nur eine der Strategien, aber die Schlüsselfähigkeit, um die anderen 4 Strategien erfolgreich einsetzen zu können. Je sicherer ich bin, den tatsächlichen Kampf zu gewinnen, desto ruhiger und selbstsicherer bin ich, desto besser kann ich überlegen, und andere Strategien in Betracht ziehen.

Selbstverteidigung muss umfassend verstanden werden. Sie beginnt mit allgemeiner Wachsamkeit und Vorsicht, Target Hardening, geht über die Kenntnis und Benutzung der Farben für den Zustand meiner Aufmerksamkeit bis zu den 5 Strategien der Selbstverteidigung. Kämpfen ist erst das letzte Mittel, wenn alles andere versagt hat. Dennoch ist die Fähigkeit, sich durch den Einsatz von Gewalt zu verteidigen, der Schlüsselfaktor.

FaYo Faszien Yoga vormals LNB Motion

Bewegung und Gesundheit - Bewegung die gesund macht und gesund hält

Im Kung Fu ist gesunde Bewegung traditionell schon immer enthalten. Die Kämpfer mussten sich auch im hohen Alter verteidigen können. Deshalb enthielt und enthält das Training, speziell in den Formen, auch viele Bewegungen, die überwiegend der Gesunderhaltung dienen. Aber welche Bewegungen das denn genau waren, und auf welche Details bei der Ausführung zu achten war, haben mir meine Lehrer nicht mitgeteilt.

Deshalb bin ich schon seit einiger Zeit auf der Suche, um mehr über dieses Thema zu erfahren. Ich habe viele DVD's und Programme zu diesem Thema gekauft, aber nichts hat mich so überzeugt, dass ich es als mein eigenes Programm selbst wirklich trainiere und vielleicht auch unterrichte. **Bis jetzt. Durch die Anfrage eines Schüler habe ich noch einmal nach Sifu Roland Liebscher-Bracht gesucht, der damals in der EWTO auch an mich die Paki Gymnastik unterrichtet hat. Er hat dieses System weiterentwickelt und extrem verbessert und gibt es jetzt unter dem Namen LnB Motion an Interessierte weiter. Das System hat die besten Refenzen, die man sich nur wünschen kann.**

Z. B.: LNB ist offizieller medizinisch-bewegungstherapeutischer Partner des Deutschen Ski-Verbands.

Klaus Eder, leitender Pysiotherapeut des Deutschen Olympischen Sportbundes und des deutschen Fussballbundes sagt: Die LnB Schmerztherapie und die LnB Bewegungslehre gehören zu den wirkungsvollsten Methoden, die ich bisher kennenlernen durfte. Und so weiter.

Zuerst habe ich mir das Buch gekauft, (http://www.amazon.de/Schmerzcode-Schmerzfreiheit-SCHMERZTHERAPIE-Schmerzsprache-entschl%C3%BCsselt/dp/398137178X/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1372006680&sr=8-

[1&keywords=schmerzcode](#)) das mich überzeugt hat, aber nur noch neugieriger machte. Dann habe ich die DVD's gekauft, http://www.amazon.de/gp/product/B00BNHAY78/ref=oh_details_o06_s00_i00?ie=UTF8&psc=1 die aber auch nicht die Informationen enthielten, die ich suchte.

Deshalb habe ich vom 13. bis 16. Juni 2013 an der Ausbildung zum LnB Motion Bewegungslehre Lehrer C teilgenommen.

Das Seminar war phantastisch. Alle meine Fragen zum Thema gesunde Bewegung sind beantwortet. Ich weiss, wie und was ich selbst üben muss, um bis ins hohe Alter noch Wing Tsun auf einem hohem Level schmerzfrei und problemlos betreiben zu können. Und ich habe damit schon angefangen. Der Kursleiter, Kai Amberg, der auch Selbstverteidigung unterrichtet, hat gesagt, dass man durch das Training von LnB Motion ca. 30 Prozent schneller werden kann.

Im LnB gibt es drei Bereiche: Eine akute Schmerztherapie, die bei 90 Prozent aller Patienten den Restschmerz auf 0 bis 30 Prozent reduziert. Die LnB Bewegungslehre als Vorbeugung. Und LnB Health, hier geht es um alles andere wie Ernährung und Umwelteinflüsse.

Durch mein neuerworbenes Wissen über Bewegung und Gesundheit wird unser Unterricht nochmals gesünder werden. Jetzt unterrichte ich auch LnB Motion..

Hier mal ein paar links, für die, die sich dafür mehr interessieren.

<http://www.lnb-motion.de/de/ueber-lnb.html>

<http://www.schmerztherapie-schweiger.de/downloads/LnB-Motion.pdf>

<http://www.lnbmotion-bewegung-befreit.de/media/8976a2dd1f07d516fff884dac14422f.pdf>

Ich kann jedem, der Probleme im Bewegungsapparat hat, wirklich empfehlen, einen LnB Schmerztherapeuten aufzusuchen.

<http://www.liebscher-bracht.com/intro.html> .

Sie haben wirklich nahezu unglaubliche Erfolgsgeschichten. Um das zu überprüfen habe ich eine Schülerin aus Taglaching zu einem LnB Therapeuthen geschickt. Es hat gewirkt.

Thomas Osmer habe ich auf dem Seminar kurz kennengelernt: <http://www.thomas-osmer.de/gaestebuch.html>

Roland Stary Mein Weg mit WT

Alles begann im März 1994. Bis dahin hatte ich mich noch nicht mit Selbstverteidigung oder Kampfsport befasst. Ich befand mich mit meinem Freund Bernd beim Kayakurlaub in Südfrankreich. Am Abend nach einer tollen Wildwasserfahrt hockten wir am Flussufer an einem einsamen Platz vor unseren Campingbussen. Je später der Abend wurde, umso mehr diskutierten wir über die sinkenden Werte der Gesellschaft und über die immer größere Neigung Gewalt bei Konflikten einzusetzen. Während unserer Diskussion stellten wir fest, dass wir hier am Flussufer in dieser einsamen Lage, bei einer gewalttätigen Konfrontation auf uns selbst angewiesen wären. Ich fragte Bernd, wie man solche Situationen meistern könnte. Ich muss noch anmerken, dass Bernd, ein Polizist aus Villingen Schwenningen zu dieser Zeit den ersten Dan im Karate hatte.

Bernd erzählte mir von Wing Tsun, dass seiner Meinung nach ein effektives Selbstverteidigungssystem sei und bei der man relativ schnell wirkungsvolle Techniken erlernen könne.

Leider war zur damaligen Zeit in Bernds Nähe nur eine WT-Schule mit einem Ausbilder, der nicht seinen Einstellungen und Werten entsprach.

Nach dem Urlaub sandte mir Bernd eine Infobroschüre mit Adressen von WT-Schulen zu. Ich suchte mir die nächstgelegene Schule aus und vereinbarte einen Termin für ein Probetraining. Mein Sifu Erwin Kastl empfing mich und erklärte mir die Grundzüge des WT.

Ich war überrascht, dass am Trainingsbeginn keine Aufwärmübungen, sondern nur sogenannte Formen durchgeführt wurden. Außerdem beobachtete ich fasziniert die mir damals unbekanntes Lat-Sao und Chi-Sao Partnerübungen der fortgeschrittenen Schüler. Der Unterrichtsstil von meinem Sifu und die

dadurch vorhandene freundschaftliche Atmosphäre im Training gefiel mir. Obwohl ich mich als absoluter Anfänger in Sachen „Kampfsport“ sehr schwer tat, wurde ich von meinen Si-Hings respektvoll und mit Geduld behandelt. Ich war angenehm überrascht, dass im Training keine „Schlägertypen“ dabei waren, da für mich bis dahin Kampfsport und „Schlägertypen“ zusammengehörten.

Die Trainingszeit verging wie im Flug. Am Ende des Trainings wurden Dehnübungen durchgeführt. Ich war begeistert und mein Entschluß, dass ich WT erlernen wollte, stand fest.

Je länger ich in das WT Training ging, umso mehr erkannte ich die Vorzüge des Unterrichts meines Sifus. An den Lehrgängen stellte ich fast immer fest, dass es durchaus nicht normal ist, WT-Schüler respektvoll und mit Enthusiasmus zu unterrichten. Immer mehr hatte ich das Gefühl, dass es bei den Lehrgängen nicht um Wissensvermittlung, sondern hauptsächlich um monetäre Interessen ging. Für mich wurde auch klar, dass ich WT in einer anderen Schule nicht lange erlernt hätte.

Im Laufe der Zeit faszinierte mich im WT Training immer mehr die fließenden und weichen Bewegungen der Chi-Sao Programme. Diese Bewegungen erinnerten mich an meine bis dahin größte Leidenschaft, dem Wildwasserkayakfahren.

Bei der Anwendung des Chi-Sao verhält es sich wie in einem Kayak in einem reißenden Fluss. Beim Wildwasserfahren ist der Krafteinsatz gering, wenn man das Wasser „liest“ und die jeweiligen Strömungen geschickt für sich ausnutzt.

Fährt man im Kayak jedoch ohne Rücksicht auf die verschiedenen Strömungsrichtungen, so muß entsprechend mehr Kraft eingesetzt werden, um die jeweilige Flusspassage zu bewältigen. Im Extremfall führt es auch dazu, dass der Fluss Oberhand über den Kayakfahrer gewinnt und ihn zum Umfallen und gegebenenfalls zum Aussteigen zwingt.

Im Chi-Sao ist man durch das Kleben der Arme am Gegner und durch das Fühlen in der Lage, die Kraft des Gegners aufzunehmen und am Körper vorbei zu leiten. Sollte der Angreifer stärker sein, so ist es besser zurückzuweichen. Sollte der Gegner jedoch zurückweichen, so kann man ihm durch den bestehenden Kontakt folgen und ihm somit keine Möglichkeit geben, sich zu lösen und einen erneuten Angriff durchzuführen.

Nach einiger Zeit bemerkte ich durch das WT Training auch Veränderungen an mir.

Mit meiner Körpergröße von 1,98m und meinem stark ausgeprägten Hohlkreuz hatte ich in der Vergangenheit immer wieder Wirbelsäulenprobleme. Sogenannte Hexenschüsse standen bei mir ungefähr alle zwei Monate an der Tagesordnung. Durch das Training besserten sich diese Beschwerden mit der Zeit erheblich. Außerdem stellte ich fest, dass ich gelenkiger wurde und sich meine körperliche Haltung verbesserte. Daneben änderte sich mein bis dahin eckiger Gang. Er wurde gegenüber früher wesentlich runder.

Doch nicht nur körperliche Veränderungen gingen in mir vor. Durch das WT änderten sich auch meine Einstellungen und mein Verhalten. Ich begann mich für Buddhismus, Meditation und Taoismus zu interessieren. Ich las einige Bücher, wie zum Beispiel das I Ging und das Tao Te King von Laotse.

Besonders fasziniert haben mich folgende 2 Sprüche von Laotse (aus einer Übersetzung des Tao Te King von Stephen Mitchell):

Nichts auf der Welt ist so nachgiebig wie Wasser. Doch zum Auflösen des Harten und Unbeweglichen ist nichts besser geeignet.

Das Weiche überwindet das Harte; das Sanfte überwindet das Starre, Jeder weiß, dass dies zutrifft, aber nur wenige können danach handeln.

Die Menschen kommen weich und geschmeidig zur Welt; tot sind sie steif und starr; Die Pflanzen kommen zart und biegsam zur Welt; tot sind sie spröde und dürr.

Demgemäss gilt: Wer steif und starr ist, ist ein Schüler des Todes. Wer weich und nachgiebig ist, ist ein Schüler des Lebens.

Das Starre und Steife wird zerbrechen. Das Weiche und Geschmeidige wird sich durchsetzen.

Für mich kennzeichnen diese beiden Sprüche unter anderem auch die 4 Kampfprinzipien des WT:

Hier gibt es oft Missverständnisse und veraltete Interpretationen. Sigung K. R. Kernspecht, der Lehrer von unserem Sifu hat in den 80 Jahren des Letzten Jahrhunderts in dem Buch: „Vom Zweikampf“ vier Konzepte, nach seinem damaligen Verständnis, formuliert. Dabei hat er die traditionellen Prinzipien etwas modifiziert, so wie es eben seinem damaligen Verständnis entsprach. Seine aktuelle Interpretation der Prinzipien hat sich durch über 20 Jahre mehr an Training verändert. In unserem Wing / Tsun und Freistil nach Sifu Erwin L Kastl, das Elemente

des Dim Mak (=Kyusho Jitsu) und des Pantukan (Phillipinsches Kickboxen) enthält, arbeiten wir noch etwas anders.

Sigung K.R. Kernspecht beschreibt jetzt (Anfang 2014) nur noch drei Konzepte:

*„Kommst Du zu mir : begrüß‘ ich Dich;
gehst Du nach Haus‘ : begleit‘ ich Dich;
verlier ich Dich: dann treff‘ ich Dich!“*

Etwas verständlicher ist die Umschreibung von Erwin Kastl : Begleite was kommt. Folge dem, was geht. Stoss zu , wenn der Weg frei ist (oder wird).

Die Konzepte im Wing / Tsun und Freistil sind eng mit diesen verwandt.

Wir haben: Stoss zu. Begleite was kommt (an unserem Kopf vorbei!). Versteck dich falls nötig.

Um die Umsetzung im Kampf deutlich zu machen, gehen wir aber genauer auf die unterschiedliche Rolle der beiden Arme des Verteidigers ein. Überschreitet der Angreifer die Sicherheitsentfernung von ca 1,5 seiner Armlängen oder setzt zum Angriff an, greifen wir mit einer diagonalen Bewegung (Fak Sao), die uns vor gradlinigen Angriffen schützt, selber an. Treffen wir, haben wir einen ersten Effekt und setzen, falls nötig, mit Folgetechniken nach. Treffen wir auf einen gegnerischen Angriff leiten wir diesen nach dem Drehtür Kozept ab. Beim Drehtürprinzip bin ich selbst die Achse einer Drehtüre, die sich aber noch zur Seite bewegen kann, und leite so alle Angriffe an mir vorbei .Treffen wir auf eine Abwehr, räumen wir diese blitzartig beiseite. Diese Technik nennt man die Napoleon Methode (Man beginnt mit einem Angriff auf wichtige Ziele). Der andere Arm schützt uns vor runden Angriffen von aussen. Gleichseitige runde Angriffe (d. h. mein linker Arm wehrt seinen rechten ab) können wir nach dem Drehtürprinzip weich aufnehmen. Bei diagonalen runden Angriffen (mein linker Arm gegen seinen rechten) wäre das sehr schwer und der Erfolg ungewiss, deshalb verstecken wir uns hinter der Bela Lugosi Technik aus dem Pencak Silat und schützen so unseren Kopf zuverlässig. Dieses verstecken ist die Weiterführung eines harten Blockes, der so ähnlich in der Biu Tze Form vorkommt.

Ich versuche die Essenz dieser beiden Sprüche von Laotse nicht nur im Training, sondern auch im Alltag umzusetzen.

Früher handelte ich im beruflichen Bereich emotionaler als heute. Bei Auseinandersetzungen über verschiedene Probleme kam es durchaus vor, dass durch emotionale Aussagen beider Parteien Sachprobleme nicht gelöst wurden und daneben noch Konflikte entstanden. Jetzt lasse ich mich nicht mehr auf unüberlegte oder impulsive Bemerkungen ein. Ich versuche auf der Sachebene den Kern des Problems zu erfassen und mit nachprüfbaren Argumenten meinen Lösungsvorschlag zu untermauern. Den Lösungsvorschlägen der anderen Partei gebe ich jetzt nur noch nach, wenn sie die objektiv besseren Argumente vorweisen.

Gleichzeitig trete ich meinen Kollegen mit Achtung und Respekt gegenüber. Auffallend für mich ist dabei, dass im Gegensatz zu früher meine Lösungsvorschläge öfters angenommen werden, und dass ich von meinen Kollegen mehr geachtet werde.

Im privaten Bereich gab es durch das WT auch Änderungen. Im Urlaub, wenn meine Familie und ich wieder einmal an einsamen Plätzen campieren, hat sich unser Verhalten geändert. Die früher vorhandene unterschwellige Unsicherheit an einsamen Plätzen ist verschwunden. Wir genießen jetzt diese Plätze noch mehr und schätzen die dort vorhandene Ruhe.

Die größte Änderung ergab sich für mich im Juni 2004. Mein Sifu erklärte im Training, dass er aus der EWTO ausgetreten sei, da er nicht mehr hinter der Politik und hinter den Lehrgängen dieser Organisation stehen könne. Da ich wie am Anfang angeführt ebenfalls Zweifel an der Wissensvermittlung der Lehrgänge von der EWTO hatte, war mein Drang, über die Schülergradprogramme hinausgehende Graduierungen zu erreichen, bis zu diesem Zeitpunkt gering. Das änderte sich jedoch mit dem EWTO-Austritt meines Sifus. Meine Entscheidung, höhere WT-Programme zu erlernen, stand fest.

Die Richtigkeit der beiden Sprüche von Laotse werden mir bei der zweiten bis vierten Sektion Chi-Sao immer mehr deutlich. Wenn ich wieder einmal verkrampt oder mit zuviel Druck trainiere, versuche ich mich von meiner eigenen Kraft zu befreien, denn in Zusammenhang mit Chi-Sao gilt: „WENIGER IST MEHR“.

Zum Schluß gilt mein Dank noch meinem Sifu Erwin Kastl, ohne dessen Unterrichtsmethoden ich sofort nach dem Probetraining aufgehört hätte.

Ebenso möchte ich mich auf diesem Weg bei meinem Freund Bernd bedanken, ohne dem ich nicht zum WT gefunden hätte.

November 2004 Roland Stary

Dem Motivationsloch keine Chance!

Wer kennt es nicht? Das Wetter ist schön, Freunde fragen, ob man Zeit hat, man ist zu müde, der Chef oder man selbst ist schlecht gelaunt gewesen, man ist im Stress und, und, und. Ausreden und Möglichkeiten, sich selbst dazu zu bringen, das Training einmal oder öfter ausfallen zu lassen, gibt es viele. Was aber kann man tun, wenn die Motivation mal zu wünschen übrig lässt?

Sich selbst immer wieder aufs Neue motivieren zu können, ist ein Schlüssel zum Erfolg.

Im ersten Teil unseres zweiteiligen Artikels zum Thema Motivation geht es um die Selbst-Motivation, die Möglichkeiten, wieder motiviert und mit Spaß am Training teilzunehmen oder Symptome selbst zu erkennen, wenn man unmotiviert wird.

Es gibt vier grundlegende Elemente der Motivation. Als erstes wäre da natürlich der Spaß an der Sache, was keiner weiteren Erklärung bedarf. Danach folgt sogleich das Ziel, das man sich gesteckt hat: Was will man erreichen? Wie will man sich verändern? Selbst wenn das Ziel nur ein Gefühl ist, muss es doch immer da sein, weil das Ziel auch den Weg beeinflusst. Viele werden sagen, dass das Ideal vom Weg als eigentliches Ziel ein zentrales Prinzip asiatischer Kampfkünste ist. Doch für einen normalen Mitteleuropäer ist meistens nicht der Weg das Ziel, sondern hat der Weg ein Ziel!

Ein wichtiger Aspekt ist die Ehrlichkeit – mit sich selbst und seinen Wegbegleitern. Ohne die Ehrlichkeit, sich selbst auch mal Wahrheiten, die nicht schön sind, einzugestehen, ist eine Änderung der eigenen Lage nicht möglich, da man die eigenen Ausflüchte glaubt (vergleichbar in gewisser Weise mit der Lage eines Süchtigen, der sich selbst ehrlich die Sucht eingestehen muss, um den Weg aus der Abhängigkeit zu schaffen).

Der letzte und wohl schwierigste Punkt ist die Disziplin. Nicht alles macht Spaß, manchmal denkt man, sein Ziel nicht erreichen zu können und nur Disziplin lässt einen das Ziel im Auge behalten und ehrlich mit sich selbst sein.

Wing / Tsun mag die direkteste Kampfkunst sein, die einfachste ist sie nicht. Disziplin und Motivation spielen eine entscheidende Rolle, um weiter zu kommen, das theoretische Gerüst zu verstehen und an sich selbst zu arbeiten. Wenn man unmotiviert wird, Ausreden sucht – und oftmals auch findet – nicht am Training teilzunehmen, sollte man die vier vorgenannten Grundpunkte (Ziel, Spaß, Ehrlichkeit und Disziplin) einmal überprüfen, ggf. niederschreiben oder mit jemandem besprechen, um Lösungen zu finden und sich wieder selbst zu motivieren. Demotivierender Faktor ist sicherlich, dass nicht jeder für Wing Tsun geboren ist und man sieht, dass andere einfach leichter lernen, einen überholen und besser sind in dem, was man sich als Ziel gesteckt hat. Davon muss man sich als Kampfkünstler frei machen.

Alles schön und gut, aber welche Möglichkeiten und Arten der Selbstmotivation gibt es? Man findet eine Vielzahl getesteter Methoden, wir wollen hier einige geeignete Übungen vorstellen, die für jedermann nutzbar sind und einfach noch kurz vor dem Training durchgeführt werden können:

- Filme: kurz vor dem Training noch einen Kampfsport-/Kampfkunstfilm anschauen, am besten ein gut gemachter Film, mit trainierten, guten Schauspielern und exzellenter Choreographie. Man will es auch so können und wird motiviert, im Training weiter zu lernen (ein probates Mittel in der Suchtforschung, auch in unserem Fall einzusetzen).

- Internet: es gibt viele Websites, die sich mit dem Thema Kampfkunst befassen, auf denen z.B. einzelne Techniken rege diskutiert und Trainingsmethoden aufgegriffen werden.

Durch die Teilnahme an solch einer Community kann man Denkanstöße erhalten, sehen wie andere es machen. Daraus resultiert in vielen Fällen ein Motivationsschub.

- Freunde: Telefonate oder Gespräche mit Freunden, die sich ebenfalls für Kampfsport- oder Kampfkunst begeistern (sei es WT oder ein anderer Stil), heben die Motivation ungemein. Austausch von Ideen und Denkanstöße bringen einen dazu, wieder auszuprobieren.

- Fachliteratur: Durchstöbern von Büchern wie „Vom Zweikampf“ o.ä., neue Ideen finden, überprüfen und sich zu eigen machen. Jede selbst überprüfte These gibt einem das Gefühl, einen Schritt weiter nach vorne gemacht zu haben und motiviert so.

- Rekapitulation: die Momente, in denen es gut lief, die guten Stunden, die besonderen Lehrgänge nochmals nacherleben. Das ist eine bekannte Technik, die stärkt den Geist ungemein. Man sieht: „Es geht doch, ich habe es schon einmal geschafft“ und die Motivation geht hoch.

Ein guter Film wirkt manchmal Wunder und stachelt zu neuen (Trainings-) Taten an!

Wichtig ist es ebenfalls, dass man an einem Tag, an dem man sich nicht selbst motivieren kann, nicht aufgibt. Ein Tag ist nicht alles. Abends sich selbst dazu zu motivieren, wenigstens die Formen oder ein paar Übungen alleine durchzuführen, hilft dabei, sich nicht schlecht zu fühlen.

Viele Kampfkünstler hängen genau aus diesem Grund ihr Training an den Nagel: fehlende Selbstmotivation und Aufgeben an der nächsten Steigung bzw. Schwierigkeit. Deshalb ist es so wichtig für jeden Schüler, die eigene Motivation konstant selbst zu überprüfen und zu merken, wann sie nachlässt. Denn, nur wenn man es selbst bemerkt, indem man ehrlich zu sich ist, kann man etwas dagegen tun und sich selbst motivieren. Sollte man seinen eigenen Ausreden und Gründen jederzeit glauben, ist eine Motivation gar nicht möglich, weil sie eigentlich gar nicht von einem selbst – aus dem Inneren – gewünscht wird.

Machen wir die Thematik einmal an einem Beispiel aus einem anderen Bereich deutlich: dem Vertrieb. Jemand, der etwas verkaufen will, muss sehr motiviert sein und doch muss er sehr oft Absagen einstecken. Durch das Beschäftigen mit der Skepsis der Kunden, dem andauernden Definieren von Zielen, dem Eingehen auf Wünsche von Kunden und eisenharter Disziplin, kann man sich neu motivieren. Jeder gute Mitarbeiter im Vertrieb hat die Selbstmotivation verinnerlicht. Was für einen Job gilt, kann genauso als Beispiel für das Wing / Tsun Training herangezogen werden. Es ist Arbeit, gut zu werden, man macht Fehler, kommt nicht mit, hat schwere Durststrecken vor sich. Man muss sich die Klippen, die man schon umschiff hat, jederzeit vor Augen halten.

Wenn man keine schlechten Trainingseinheiten hätte, könnte man nicht weiterkommen und lernen, denn wie wir wissen: aus Fehlern lernt man.

Abschließende Bemerkung: natürlich kann sich nicht jeder mit dem identifizieren, was hier steht. Soll auch nicht jeder. Der durchschnittliche Wing / Tsun-Schüler soll sehen, ob er das so vielleicht schon einmal erlebt hat und was er oder sie tun kann, um einen motivierten Trainingsalltag zu haben.

Weitere Tipps:

Suche dir einen anderen Trainingspartner, mit dem du selten oder nie übst.

Mache im Training etwas komplett anderes, falls dir nichts einfällt, frag mich

Besuche einen Lehrgang eines anderen Kampfkunstsystems

Besorge dir ein Buch oder einen Lehrfilm über Kampfkunst und übe etwas aus diesem Buch oder Video.

Schau dir einen Kung-Fu oder Actionfilm mit Kampfkunstszenen an. Such dir eine Technik aus und lerne sie. Verwandle Sie in eine für dich praktikable Technik, indem du die nötigen Veränderungen daran vornimmst.

Bei allen Tips, achte darauf, dass du etwas findest, was dich wirklich interessiert und fasziniert.

Oder auch, überlege, was dir am Training nicht gefällt. Vielleicht kannst du es weglassen oder verändern.

Hast du dir jemals gedacht, so würde ich das nie machen.

Das ist eine Gute Sache.

Wenn du es niemals so machen würdest, wie würdest du es dann machen.

Was gefällt dir an dem, was du gelesen, gesehen oder ausprobiert hast, nicht? Wie kannst du daran etwas ändern?

Training oder Sofa? Hindernis: Motivationsloch – So überwindest Du das Tief!

Fast jeder hat schon einmal eine Phase in einem Motivationsloch durchgemacht oder bei Mitschülern beobachtet. Wie Du in Zukunft einem Motivationsloch beim Training vorbeugen, die Warnsignale rechtzeitig erkennen und dieses Tief überwinden kannst, wird dir hier verraten.

Oft entsteht ein Motivationsloch, weil Du Dir zum Beispiel zu viel vornimmst, Dich zu leicht entmutigen lässt oder kein richtiges Ziel hast. Bist Du erst einmal in diesem Tief, ist es klar, dass bei der Wahl zwischen Training und Sofa meistens das Sofa das Rennen macht.

Positive Gedanken

Wenn Du diesem Tief vorbeugen willst oder aus dem Motivationsloch herauskommen willst, ist es wichtig, dass Du positiv denkst und Dich positiv programmierst. Du solltest nicht von vornherein sagen, was Du zum Beispiel an einer Übung nicht magst. Wenn Du darüber nachdenkst, wirst Du immer etwas finden, was Dich daran interessiert. Es wird Deine Motivation schon um einiges steigern, wenn Du Dir Deine Ziele immer wieder vor Augen hältst und Dir immer wieder sagst, dass Du es schaffen willst und wirst.

Es macht auch Sinn, wenn Du Dich selbst ein wenig unter Druck setzt. Aber bei der Dosierung des Drucks musst Du aufpassen, denn genau wie beim Chi-Sao können zu viel oder zu wenig Druck und das falsche Timing genau das Gegenteil bewirken – nämlich Demotivation!

Ziele setzen und mit einem Plan erreichen

Um motiviert sein zu können, brauchst Du Ziele. Diese solltest Du realistisch setzen. Dabei nimmst Du Dir am besten nicht gleich das größte Projekt vor und arbeitest etappenweise darauf hin. Es ist immer schön zu sehen, was von einem Plan schon erreicht ist. Mache Dir hierfür einen Plan mit Deinem Ziel und den einzelnen Etappen und hake sie nach Erreichen ab. Es wird Deine Motivation und Dein Zufriedenheitsgefühl steigern. Wenn Dein Plan einmal durch etwas nicht Eingeplantes zu scheitern droht, lass Dich in Zukunft nicht mehr unterkriegen. Geh weiter an die Umsetzung heran, auch wenn die geplante Zeit nicht reicht. Um so etwas von vornherein zu verhindern, ist es ratsam etwas mehr Zeit einzuplanen.

Mit Verbündeten zum Ziel

Vielleicht schaffst Du es trotz Deiner guten Vorsätze, nicht Deinen Plan umzusetzen, dann suchst Du Dir nun einen Verbündeten. Schließt Du Dich einem eingefleischten Macher an, ist es besser, wenn Du nicht bei dessen Belastungsgrad einsteigst, sondern Dich einfach mitziehen lässt. Suchst Du Dir jemanden, der am gleichen Punkt wie Du ist, wählst Du am besten jemanden, auf den Du Dich verlassen kannst und der nicht gleich wieder aufhört.

Motiviert Euch gegenseitig. Integration in Deinen Alltag

Du bist nun Feuer und Flamme, Dein Ziel umzusetzen und hast schon einige Zwischentappen erreicht. Du weißt inzwischen, was Dir leicht von der Hand geht. Jetzt verankerst Du das Training fest in Deinen Wochenplan. Zum Beispiel machst Du den Montag zum Tag für das Formentraining und diesen Termin hältst Du immer ein. Damit es nicht langweilig wird, variiere die Übungen. Zum Beispiel kannst Du Dir immer nur einen Teil der Form vornehmen und übst ihn bis zur Perfektion. Wenn Du sie dann wieder zusammensetzt, wirst Du durch das Ergebnis einen großen Motivationsschub bekommen!

Es ist besser, wenn Du nichts aufschiebst; denn später wird es immer mehr und der Ärger immer größer. Außerdem sollten nie mehr als 72 Stunden zwischen Deinen Aktivitäten liegen, sonst wird es immer schwerer, wieder den Anfang zu finden.

Die Vorbereitung Mach' Dich warm, bevor Du beginnst. Am besten beseitigst Du alles, was Dich ablenken könnte. Dann atme tief ein und aus, spanne Deine Arme und Beine fest an und lasse sie nach 10 Sekunden wieder los.

Dein Lohn

Nachdem Du ein Ziel oder eine Zwischentappe erreicht hast, kannst Du Dich auch belohnen – zum Beispiel mit einer für Dich angenehmen Freizeittätigkeit. Wenn Du ein positives Feedback für Deine Arbeit bekommst, kannst Du dieses ruhig als Lohn für Deine Anstrengungen annehmen. Lass Dich feiern und werte das erhaltene Lob nicht ab! Du solltest es vermeiden, zu lange an einer Sache zu hängen.

Es ist sinnvoll, wenn Du Dir zwischendurch auch einmal eine Pause gönnst und Dich entspannst oder eine andere Aufgabe dazwischen schiebst.

Motivation durch Bilder

Um zu sehen, was das Ergebnis und der Nutzen Deiner Bemühungen ist, mache Dir eine Bildversion. So wirst Du den Sinn Deiner Arbeit sehen und dies steigert die Motivation ungemein.

Training oder Sofa? – Teil 2

Hindernis: Motivationsloch – So überwindest Du das Tief! Nachdem wir im ersten Teil unser eigenes Motivationsloch erkannt und gebannt haben, geht es jetzt darum, es bei anderen zu entdecken.

Das Tief anderer erkennen

So, nun bist Du selbst sehr motiviert und weiter fleißig dabei, Deine Ziele zu erreichen. Wie kannst Du aber als Mitschüler, Ausbilder oder Lehrer ein Motivationsloch bei Mitschülern/Schülern erkennen und ihnen helfen, dieses Tief zu überwinden? Meistens führen demotivierte Leute die Übungen nur träge oder gar nicht aus. Sie beherrschen die Übungen nicht und nörgeln herum, anstatt genau zu sagen, was ihnen nicht gefällt und konkrete Verbesserungswünsche zu äußern. Meistens haben die Leute auch keine Ziele und kommen nur unregelmäßig zum Training, haben keinen festen Trainingspartner, legen unregelmäßig Prüfungen ab, kommen evtl. dauernd zu spät und halten sich nicht an die Regeln unserer Schulordnung und die Rituale, wie zum Beispiel eine Verbeugung nach einer Erklärung im Unterricht oder stehen mit verschränkten Armen herum.

Mitschüler mitziehen

Als Mitschüler kannst Du versuchen, den demotivierten Schüler mitzuziehen, indem Du Deine Motivation zeigst. Wenn er will, wird er sich von Dir mitziehen lassen. Du kannst niemanden ändern. Du kannst nur als positives Beispiel vorangehen. Wenn Du merkst, dass Dich Dein demotivierter Trainingspartner mit herunterziehen droht, ist es manchmal nicht verkehrt, den Partner zu wechseln. Ansonsten gilt, dass Du nur für Dich verantwortlich bist. Also konzentriere Dich immer auf den Nutzen der Übung, den Du persönlich für Dich daraus ziehen kannst.

Deine Zukunft

Mit diesen Tipps und Deinem starken Willen, wirst Du es in Zukunft schaffen, motiviert und mit viel Spaß und Freude ans Training zu gehen und somit noch effektiver zu lernen. Du kannst die Tipps auch prima in anderen Bereichen Deines Lebens einsetzen.

Text: Amelie Schmidt

Spass am Wing Tsun Teil 2 Freude über die erzielten, erlebten und erfahrenen Resultate.

Bei den meisten und meistens ist es so, dass das Training direkt und sofort Spass macht. Und danach fühlt man sich besser, man ist zufrieden, weil man etwas geleistet und gelernt hat. Der Stress des Alltags ist verschwunden. Für 90 Minuten war man in einer anderen Welt mit anderen Prioritäten.

Manchmal ist es aber auch so, dass es nicht so gut läuft. Hier gibt es nun eine Überlegung zum Thema Freude am Training Teil 2.

Freude über die erzielten, erlebten und erfahrenen Resultate.

Man erlernt eine Kampfkunst nicht direkt um Spass zu haben. Eigentlich braucht das Training gar nicht Spass zu machen. Das Training soll jedem näher an seine Ziele bringen. Bei den meisten geht es wohl um Selbstverteidigung, Fitness und Gesundheit, soziale Kompetenz und Persönlichkeitsentwicklung. Die Freude kommt, wenn Resultate des Trainings auftauchen und als solche erkannt werden. Es ist wichtig, sich diese Augenblicke bewusst zu machen und als Ergebnis seiner eigenen Anstrengung beim Training zu erkennen. Beim nächsten Tief hilft die Erinnerung daran, sich trotzdem für das Training aufzuraffen. Und ich kann garantieren, dass jedes einzelne Training etwas bringt.

Spass am Training Teil 2 habe ich dann, wenn ich stürze und unverletzt wieder aufstehe.

Spass am Training Teil 2 habe ich, wenn ich mit Freunden eine Fahrradtour mache und mühelos die Berge rauf komme, weil unsere Bethaks (Kniebeugen) echte nutzbare Kraft bringen.

Spass am Training Teil 2 habe ich, wenn beim Umzug die anderen vor mir schlapp machen.

Spass am Training Teil 2 habe ich, wenn im Training früher schwierige Bewegungen mühelos und spontan stattfinden.

Spass am Training Teil 2 habe ich, wenn ich aus dem Stand eine Vorwärtsrolle mache und meinen Freunden die Kinnlade runterfällt.

Spass am Training Teil 2 habe ich, wenn ein Freund versucht, mir einen Schneeball in den Kragen zu stecken und er es nicht schafft.

Spass am Training Teil 2 habe ich, wenn ich im Urlaub in einer fremden Kampfsportschule nur mittrainieren will und mich danach alle um Unterricht bitten.

Spass am Training Teile 2 habe ich, wenn ich in einer kritischen Situation ruhig bleiben kann, weil ich weiss, notfalls werde ich einen Kampf gewinnen. Tief in mir gibt es eine urtümliche Stärke, die von anderen wahrgenommen wird und diese zum einlenken bewegt.

Spass am Training Teil 2 habe ich, wenn ich mich erfolgreich verteidige.

Wing / Tsun und Freistil funktioniert gegen Experten anderer Kampfkünste

Bereits in meinem Newsletter Nummer 36 habe ich über die Erfolge meines Schülers Emil gesprochen. Aufgrund seiner Fähigkeiten als Kämpfer erhielt er einen tollen Job als Bodyguard für einen russischen Milliardär in Frankreich. Diese Jahr war er nur auf Urlaub in Frankreich. Dort wollte er in einer Schule für Selbstverteidigung und Thaiboxen etwas mittrainieren. Den Rest erzählt er besser selber, diesmal auch in guter Tonqualität.

<https://www.youtube.com/watch?v=WRbn8YJ3sHc>

Hier ist noch der link zu der Technikerarbeit von Emil für die, die den Newsletter Nummer 36 nicht gelesen haben. <http://www.kampfkunstschulen-kastl.de/Kampfkunst/kampfkunst.html#Emil>

Notwehr, die strafrechtliche Seite der Selbstverteidigung

Von meinem Schüler Dr. jur. Thomas Eidam. Herzlichen Dank Thomas!

Die folgenden Hinweise zur Rechtslage behandeln das Thema nicht erschöpfend und sollen nur deutlich machen, daß man sich nicht alles gefallen lassen muß, aber auch nicht alles erlaubt ist.

Grundsätzlich wird bestraft, wer einen anderen vorsätzlich oder fahrlässig körperlich verletzt oder gar tötet. Auch Freiheitsberaubung (z. B. durch längeres Festhalten des Gegners) oder Sachbeschädigung (z. B. bei zerrissener Kleidung) sind grundsätzlich strafbar. Ausnahmsweise wird nicht bestraft, wer eine "durch Notwehr gebotene" Tat begeht.

"Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden" (§32 StGB).

Folgende Voraussetzungen sind zu beachten:

Der Angriff kann auf das Leben, den Körper, die Gesundheit, die Bewegungsfreiheit, das Eigentum, den Besitz oder ein anderes Rechtsgut, z. B. die persönliche Ehre oder das Recht am eigenen Bild abzielen. Der Angriff kann gegen Dich, Deinen Begleiter oder einen Fremden und sogar gegen einen Abwesenden (z. B. Aufbrechen eines geparkten Autos) gerichtet sein.

Er kann mit oder ohne Waffe erfolgen und von einem oder mehreren Menschen ausgehen. Bloße Belästigung ist kein Angriff.

Gegenwärtig ist nicht nur der Angriff, der bereits begonnen hat (z. B. wenn der Angreifer zuschlägt), sondern auch der unmittelbar bevorstehende Angriff (z. B. wenn die Angreifer ihr Opfer einkreisen; wenn der Angreifer zum Schlag ausholt; wenn der Angreifer zur Waffe

greift). Auch der noch nicht abgeschlossene Angriff ist gegenwärtig (z. B. wenn der Räuber mit der Handtasche davonläuft). Gegen einen endgültig abgeschlossenen Angriff gibt es keine Notwehr (z. B. wenn sich der Schläger eindeutig zurückzieht, oder wenn er bereits kampfunfähig ist), bloße Vergeltungsmaßnahmen sind keine Notwehr und strafbar.

Angriffe, d. h. Verletzungen fremder Rechtsgüter, sind in aller Regel rechtswidrig. Wichtigste Ausnahme: wenn ein Polizeibeamter einen Tatverdächtigen festnimmt, ist dieser Angriff auf die Bewegungsfreiheit nicht rechtswidrig, selbst wenn der Festgenommene unschuldig ist.

Verteidigung ist die Abwehr eines gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriffs. Zur Verteidigung zählt nicht nur die reine Abwehr von Schlägen (z. B. durch Pak Sao), sondern auch der Gegenangriff (z. B. der Fauststoß), der einem unmittelbar bevorstehenden ersten oder weiteren Schlag des Angreifers zuvorkommen soll. Zur rechtmäßigen Notwehr gehört auch der Wille, sich oder einen anderen zu verteidigen. Es macht nichts, wenn neben dem Verteidigungswillen auch Wut und Vergeltungsstreben eine Rolle spielen; allerdings kann sich nicht mehr auf Notwehr berufen, wer hauptsächlich aus Wut, Haß oder Rache zuschlägt.

Rechtmäßig ist nur die Verteidigung, die zur Abwehr eines gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriffs erforderlich, d. h. notwendig ist. Welche Verteidigungsmaßnahmen und ggf. Verletzungen des Angreifers erforderlich sind, hängt von allen Umständen des Einzelfalls im Augenblick des Angriffs ab, also vor allem von Größe, Gewicht, Stärke, Bewaffnung, Aggressivität und Fähigkeiten des Angreifers, von der Anzahl der Angreifer und von den eigenen Verteidigungsmöglichkeiten bzw. (falls ein anderer angegriffen wird) von den Fähigkeiten des Angegriffenen. Die jeweilige Kampfplage bestimmt Art und Maß der Notwehr. Wenn der Angriff durch einen leichten Tritt oder Fauststoß sicher abgewehrt werden kann, darf der Angreifer nicht krankenhausreif geschlagen werden!

Wenn mehrere wirksame Verteidigungsmittel zur Auswahl stehen, muß dasjenige gewählt werden, das den Angreifer am wenigsten verletzt. Der Angegriffene braucht aber kein eigenes Verletzungsrisiko einzugehen, um den Angreifer zu schonen, sondern darf auf "Nummer sicher" gehen. Vor allem wenn man, was oft der Fall sein wird, gar nicht die Zeit hat, die Kampfplage eingehend zu prüfen, und wenn man die kämpferischen Fähigkeiten des Angreifers nicht zuverlässig einschätzen kann, darf man sich für eine sichere, erfolgsversprechende Verteidigungshandlung entscheiden.

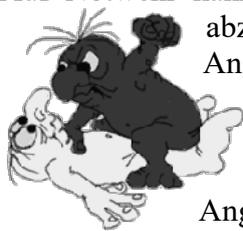
Die Erforderlichkeit der Verteidigung hängt nicht davon ab, daß das angegriffene Rechtsgut (z.B. ein Geldbeutel) mehr wert ist als das durch die Verteidigung verletzte Rechtsgut des Angreifers (z. B. seine Gesundheit); allerdings darf auch kein unerträgliches Mißverhältnis bestehen, z. B. darf man einen Räuber, der einem 5,--DM weggenommen hat, auch dann nicht töten, wenn es keine andere Möglichkeit gibt, um sein Geld zurückzubekommen.

Auf Notwehr kann man sich nur berufen, wenn die Notwehr geboten ist, um den Angriff abzuwehren. Hinter diesem Wort stecken folgende Einschränkungen: Bei Angriffen von Geisteskranken, Kindern oder total Betrunknen kann es im Einzelfall zumutbar sein, dem Angriff auszuweichen und auf Gegenwehr zu verzichten (Beispiel: Ein Betrunkener, der kaum noch stehen kann und niemanden ernsthaft verletzen kann, holt zum Schlag aus). Wer einen Angriff (z. B. durch eine schwere Beleidigung des Angreifers) provoziert hat, muß dem Angriff möglichst ausweichen und darf sich nur sehr zurückhaltend verteidigen; wer einen Angriff nur deshalb provoziert, um den Angreifer "in Notwehr" zusammenschlagen zu können, kann sich überhaupt nicht mehr auf Notwehr berufen.

Bei einem unerträglichem Mißverhältnis zwischen dem angegriffenen Rechtsgut (z. B. 5,--DM) und dem durch die Verteidigungshandlung bedrohten Rechtsgut (z. B. dem Leben des Räubers) ist Notwehr ebenfalls nicht geboten.

Zum Abschluß noch folgende Hinweise:

- Es ist wohl nicht erfolgsversprechend und auch nicht erforderlich, den Angreifer auf die eigenen Kampfkunstkenntnisse hinzuweisen.
- Wenn der Angreifer in Notwehr verletzt und geschädigt worden ist, kann er vom Angegriffenen keinen Schadensersatz z. B. für Arztkosten, Verdienstausschlag oder zerrissenen Kleidung verlangen (vgl. §227 BGB).



- Wenn der Verteidiger aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken zu weit geht und die Grenzen der Notwehr überschreitet, wird er nicht bestraft (§33 StGB, sog. Privileg des Angsthasen).
- Wenn der Angreifer nach dem Kampf ärztliche Hilfe braucht und es möglich und zumutbar ist, einen Arzt zu rufen, muß das geschehen, aber nicht unbedingt durch den Angegriffenen selbst.
- Anders als nach einem Verkehrsunfall muß man nach einer Schlägerei nicht warten, um die Feststellung der Personalien zu ermöglichen; gegenüber Polizeibeamten muß man die Personalien auf Anforderung angeben. Wer nach der Selbstverteidigung weggeht, erspart sich vielleicht eine Menge Zeit und Ärger und verringert das Risiko, daß der Angreifer im Laufe eines Strafverfahrens Namen und Anschrift erfährt und für Racheakte nutzt.
- Bei einer Vernehmung (als Zeuge und/oder als Beschuldigter) sollte man jedenfalls klarstellen, daß der andere angegriffen hat und daß man sich dagegen gewehrt bzw. (bei einem Angriff auf einen Dritten) den Angegriffenen verteidigt hat. Inwieweit man ohne Rechtsanwalt darüberhinausgehende detaillierte Angaben machen sollte, hängt vom Einzelfall ab. Oft kann ein Laie gar nicht einschätzen, wie seine in der ersten Aufregung gemachten Angaben später juristisch gewürdigt werden. Recht haben und Recht bekommen ist nicht immer das Gleiche. Für die Polizei, die Staatsanwaltschaft und - falls es zu einer Anklage kommt - für das Strafgericht ist es oft schwierig, den genauen Tathergang zu rekonstruieren. Zeugen können voreingenommen sein oder den Vorfall nur teilweise mitbekommen, z. B. den Angriff gar nicht gesehen haben.

Auf jeden Fall solltest Du folgendes beherzigen:

Einen Kampf zu vermeiden ist nicht feige, sondern klug.

Die drei Formen des Kampfes

Grundsätzlich gibt es drei unterschiedliche Formen des Kampfes, mit unterschiedlichen Gesetzmäßigkeiten, die auch unterschiedlich trainiert werden müssen. Sie sind in der Reihenfolge der Wichtigkeit aufgeführt.

Der Ritualkampf

Der Ritualkampf ist die echte Selbstverteidigung, jemand kommt, beleidigt mich, schubst mich, droht mir Schläge an. Der Abstand zwischen uns ist eher gering, Verteidigung sehr schwer aufgrund der geringen Entfernung. Hier ist unter Umständen ein Erstschlag erforderlich, um eine gute Verteidigungschance zu haben. Die getarnte Vorkampfstellung ist der Zaun. Ich weiß nichts über den Gegner, kann keine spezielle Strategie entwickeln. Das ist die Standardsituation der Selbstverteidigung.

Das Duell

Jemand kommt, beleidigt mich, fordert mich zum Rausgehen auf. Oder auch ich versuche, meinem Kontrahenten einzuschüchtern, indem ich ihn nach einer ersten Beleidigung seinerseits auffordere, mit mir auf den Parkplatz rauszugehen.

Beim Rausgehen achte ich auf hinterhältige Angriffe, weitere Gegner und eventuelle Waffen beim Gegner. Beide wissen, dass ein Kampf ohne Regeln bevorsteht, die Entfernung vor Kampfbeginn ist eher groß. Ich weiß nichts über den Gegner, kann keine spezielle Strategie entwickeln. Kommt eher selten vor.

Das Sparring

Darunter zählt auch jede Form von Wettkampf mit Regeln. Wir selbst machen Sparring in verschiedenen Formen. Beim Sparring achtet man darauf, den Trainingspartner nicht zu verletzen. Dies schränkt stark ein, da die Verletzung und Ausschaltung des Angreifers ja das Ziel der Anwendung von WT in der Selbstverteidigung ist.

Ich kenne den Gegner und seine Art zu kämpfen sehr gut, er kennt mich und meine Art zu kämpfen sehr gut. Strategie und Taktik wird speziell (auch unbewusst) für diese Situation entwickelt. Kommt nur im Training vor.

Freikampfsequenzen sind keine Form von Sparring.

Info: Sparring wird durch die Regeln und Ausrüstung bestimmt. Oft sieht es gar nicht mehr wie WT aus. Hier gibt es sehr viele Möglichkeiten. Gehe ich davon aus, dass ich einen Tiefschutz trage, muss ich meine Genitalien nicht so stark schützen wie ohne. Trage ich einen Helm, weiß ich, dass Kopftreffer nicht schmerzen und vernachlässige dementsprechend meine Verteidigung. Werden keine Knie- und Ellbogentechniken und kein Bodenkampf gemacht, dann sieht es aus wie Kickboxen. Trage ich Boxhandschuhe, dann kann kein Chi Sao entstehen. Usw.

Sparring ist eine Möglichkeit, sich selbst zu testen und auch sich auszutoben. Im Sparring kann die Fähigkeit, auch in unübersichtlichen Situationen noch handlungsfähig zu bleiben, geschult werden. Auch die Fähigkeit, weiterzukämpfen, obwohl man getroffen wurde, lässt sich so entwickeln.

Sparring ist eigentlich keine Trainingsmethode des WT, hier lassen sich nur bestimmte Fähigkeiten schulen.

Kleines Wing / Tsun Wörterbuch

Es gibt im WingTsun eine Reihe von Begriffen, ohne die man im Unterricht einfach nicht auskommt. Wenn du zum Beispiel nicht weißt, was ein Pak-Sao oder ein Gaun-Sao ist, dann ist es für deinen Sifu sehr mühselig, dir bestimmte Technikabläufe zu verdeutlichen. Es macht eben



einen Unterschied, ob man sagen muß: „Nun laß mal deinen Ellbogen hochklappen und halt die andere Hand zum Schutz hoch, jetzt noch wenden und dann mit der hinteren Hand den Arm greifen und ziehen und gleichzeitig mit einem Fauststoß kontern“, oder ob man einfach sagt: „Bong-Wu-Wendung, Lap-Sao-Fauststoß!“. Durch die chinesische Terminologie kann man also sehr

kurz und prägnant ganze Bewegungsfolgen beschreiben und - was für nicht wenige interessant sein dürfte - auf diese Weise auch schriftlich bequem festhalten, z. B. als Lehrgangsmitschrift.

WT Grundwissen Begriffe

Diese 13 Begriffe und Ausdrücke solltest du dir merken: Durch die chinesische Terminologie kann man sehr kurz und prägnant ganze Bewegungsfolgen beschreiben und sich so auch besser merken. Es ist leichter, sich eine Sache vorzustellen und zu merken, für die man Namen hat.

Bong Sao Schwingenarm, gegnerischer Arm auf der Kleinfingerseite

Pak-Sao Abwehr mit Handfläche, gibt es innen und aussen

Fak Sao Handkantenschlag

Tan Sao Handfläche zeigt nach oben Abwehr gibt es innen und aussen

Fook Sao Handgelenk oberhalb des gegnerischen Armes Abwehr, gibt es innen und aussen

Jam Sao Sinkender Ellbogen, gegnerischer Arm ist innen

Kao Sao Äuserer Schwingenarm, gegnerischer Arm auf der Seite der Handfläche

Lap Sao heisst immer greifen und ziehen

Dschat Sao = Schockhand, ruckartig nach unten hinten von oben ziehen und drücken

Huen Sao Zirkelhand gibt es in beide Drehrichtungen, um den gegnerischen Arm herumgehen
Wu Sao hintere, schützende Hand
Man Sao vordere schützende Hand, wenn über Schulterhöhe dann zeigt die Handfläche nach aussen
Gaan Sao Schneidende Hand gegen tiefe Angriffe

Weitere, nicht so wichtige Begriffe

Siu Nim Tau: Erste Form, bedeutet kleine Idee

Chum Kui: Zweite Form, bedeutet Arme suchen

Kwan Sao Kombination von Bong und Wu, auch der Wechsel dieser Position heisst so

IRAS Trainings- und Vorkampfstand, neutraler Stand, Abkürzung für „Internal Rotated Adduction Stance“

Zaun = getarnte Vorkampfstellung

Verteidigungen aus dem Zaun: Der Angreifer schlägt als erster zu

Grundübung Gleichzeitigkeit: Partnerübung, ein Arm wehrt mit Bong, Tan oder Jam oder Kao ab, der andere Arm schlägt zu. Varianten für Fortgeschrittene sind Umfak, Kam Na Sao und Bong und

Fauststoss unten durch

Hubad Drill für Schwingerabwehr, besteht aus mit Man, Bong, Tan, Pak, Schwinger

Hubad 2 Drill für Schwingerabwehr mit Lap und Fak als Konter

Partnerübung Schrittarbeit: An der Schulter schubsen, seitlich ausweichen

Long Range Entry – Eigener Angriff auf einen Gegner in Kampfstellung

Schrittarbeit Stufe 1 Zirkelschritte

Schrittarbeit Stufe 2 Kreuzschritte

Biu Tze 6 Count Kombination von Handkantenschlägen und Haken

Wing Tsun Konzept: Begleite, was kommt, folge dem, was geht, stoss zu, wenn der Weg frei ist.

Meditation in Bewegung – Vom WT zum Zen

Beim Wort Meditation denkt jeder an irgendwelche Gurus oder Mönche, die in für die meisten westlichen Menschen nur schwer nachvollziehbaren Positionen (Lotussitz) still sitzen. Es gibt aber auch

師祖摩



dort eine Meditation in der Bewegung. Die wenigsten wissen, daß auch die Sitzungen der Zenmönche von einer bestimmten Art des Gehens (Kinin) und von Arbeit unterbrochen werden. Auch die japanischen Kriegskünste (Budo) gelten unstrittig als Zen-Kunst. Da WT aus China stammt, gibt es historisch keine anerkannte Verbindung zum Zen, wohl aber eine in der Sache.

Im Westen wird der Zen-Zustand des Bewußtseins seit langem erforscht, typisch ist eine auf dem EEG (Ein Gerät, das die Ströme im Gehirn mißt) erkennbare, niedrige Frequenz der Gehirnwellen. Es herrschen die sogenannten Alpha-Schwingungen vor, die auf eine große geistige Ruhe mit sehr geringen Störungen deuten. Der gleiche Zustand ließ sich auch bei guten Tennisspielern nachweisen. Die Annahme, daß dies auch zumindest Phasenweise beim WT-Training der Fortgeschritten stattfindet, halte ich für begründet.

Leider sind EEG-Geräte sehr teuer und es existiert in wissenschaftlichen Kreisen kein Interesse an der Erforschung von Kampfkunst, so daß der konkrete Beweis nicht erbracht werden kann. Mehr dazu läßt sich bei H. Tiwald (Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport, Verlag Ingrid Czwalina) nachlesen.

Die folgenden Ausführungen beziehen sich zwar nicht konkret auf Kampfkunst, sind jedoch mühelos auf das übertragbar, was im WT-Training, wenn es gerade optimal läuft, stattfindet. Hier findet sich auch ein Antwort auf die Frage, warum ernsthafte Kampfkünstler immer besser werden wollen, unabhängig von Verteidigungsfähigkeit, Graduierungen oder Wettkampferfolgen.

Das Training macht nur dann richtig Spaß (es fließt), wenn die Übung an der Obergrenze der Leistungsfähigkeit (nicht der körperlichen Leistungsfähigkeit im Sinne von Kraft und Kondition!!) vollzogen werden. Die Übung, die schon gut beherrscht wird, ist zu einfach, die Konzentration wird nicht voll gefordert. Es fließt nicht. Nur die Erweiterung der eigenen Grenzen, die Meisterung schwieriger Aufgaben, vermittelt die tiefe innere Ruhe, die meditative Geisteshaltung, die den Lohn in sich selbst enthält. Hier geschieht volle Konzentration von selbst. Im Sinne dieser Definition sind auch einfache

WT-Übungen schwierige Aufgaben, da die Einstellung und Anpassung an den Trainingspartner hohe Anforderungen stellt.

Fließen: Die Meditation in der Spitzenleistung

Ein Komponist beschreibt die Phasen seiner Arbeit, in denen er in Höchstform ist:

»Man ist in einem derart ekstatischen Zustand, daß man fast das Gefühl hat, nicht zu existieren. Ich habe das immer wieder erlebt. Meine Hand scheint nicht zu mir zu gehören, und mit dem, was da geschieht, habe ich nichts zu tun. Ich sitze einfach in einem Zustand ehrfürchtigen Staunens da und schaue zu. Und es fließt von ganz allein.«

Seine Schilderung ähnelt bemerkenswert dem, was Hunderte von Männern und Frauen - Felskletterer, Schachmeister, Chirurgen, Basketballspieler, Ingenieure und Manager, ja sogar Registratourangestellte - erzählen, wenn sie davon berichten, wie sie sich in einer Lieblingsaktivität selbst übertroffen haben. Mihaly Csikszentmihalyi, der Psychologe von der Universität Chicago, der solche Schilderungen von Spitzenleistungen in zwanzigjähriger Forschung zusammengetragen hat, nennt den Zustand, den sie beschreiben, »Fließen«. Sportler kennen diesen begnadeten Zustand, in dem die Höchstleistung mühelos wird, während Zuschauer und Konkurrenten in einem seligen, nicht endenden Aufgehen im gegenwärtigen Augenblick verschwinden, als »den Bereich« [»the zone«]. Diane Roffe-Steinrotter, die bei der Winterolympiade 1994 eine Goldmedaille im Skilaufen gewann, sagte hinterher, sie könne sich an nichts erinnern, außer daß sie ganz in Entspannung versunken gewesen sei: "Ich fühlte mich wie ein Wasserfall".

Sich auf das Fließen einlassen zu können, ist die höchste Form von Meditation und Konzentration; Fließen ist vielleicht das Äußerste, wenn es darum geht, die Emotionen in den Dienst der Leistung und des Lernens zu stellen. Beim Fließen sind die Emotionen nicht bloß beherrscht und kanalisiert, sondern positiv, voller Spannung und auf die vorliegende Aufgabe ausgerichtet. Wer in der Langeweile der Depression oder der Erregung der Angst gefangen ist, der ist vom Fließen ausgeschlossen.

Dabei ist das Fließen (oder ein sanfteres »Mikro-Fließen«) eine Erfahrung, die fast jeder dann und wann macht, besonders wenn man Höchstleistungen vollbringt oder seine bisherigen Grenzen überschreitet.

Das ist eine wunderbare Erfahrung: Kennzeichen des Fließens ist ein Gefühl spontaner Freude, ja sogar der Verzückung. Das Fließen trägt, weil es sich so gut anfühlt, seinen Lohn in sich. Es ist ein Zustand, in dem man ganz in dem aufgeht, was man tut, ihm seine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt, wo das Bewußtsein nicht mehr vom Handeln getrennt ist. Das Fließen wird sogar unterbrochen, wenn man allzu sehr darüber nachdenkt, was geschieht - der bloße Gedanke »Das mache ich wunderbar« kann das Gefühl des Fließens zerstören. Die Aufmerksamkeit wird dermaßen konzentriert, daß man nur noch den schmalen Wahrnehmungsbereich wahrnimmt, der mit der unmittelbaren Aufgabe zusammenhängt, und Zeit und Raum vergißt. Diese Meditation in der Bewegung fällt mir sehr leicht, der gleiche Zustand läßt sich von mir bei einer stillen Meditation, im Sitzen ohne Aufgabe, nur sehr schwer erreichen.

Ein Chirurg erinnerte sich zum Beispiel an eine schwierige Operation, bei der er im Zustand des Fließens war. Als sie vorüber war, bemerkte er Schutt auf dem Boden des Operationssaals, und er fragte, was passiert sei. Zu seiner Verblüffung berichtete man ihm, daß, während er so in die Operation vertieft war, ein Teil der Decke heruntergekommen sei - er hatte nichts davon bemerkt.

Das Fließen ist ein Zustand der Selbstvergessenheit, das Gegenteil von Grübeln und Sorgen: Statt sich in aufgeregten Gedanken zu verlieren, gehen Menschen im Zustand des Fließens so vollständig in der vorliegenden Aufgabe auf, daß sie jegliches Bewußtsein von sich selbst verlieren und die kleinen Alltagsorgen - Gesundheit, Rechnungen, sogar der Erfolg - von ihnen abfallen.

Erlebnisse des Fließens sind in diesem Sinne ichlos. Paradoxerweise zeigen Menschen beim Fließen eine meisterhafte Kontrolle dessen, was sie tun, und ihre Reaktionen sind vollkommen auf die wechselnden Anforderungen der Aufgabe eingestellt.

Und obwohl Menschen im Zustand des Fließens ihre Höchstleistungen vollbringen, kümmert es sie nicht, wie sie abschneiden, denken sie nicht an Erfolg oder Versagen - es ist die reine Freude am Tun, was sie motiviert.

Es gibt mehrere Wege, in den Zustand des Fließens einzutreten. Einer besteht darin, seine volle Aufmerksamkeit bewußt auf die vorliegende Aufgabe zu konzentrieren - ein hochgradig konzentrierter Zustand ist das Wesen des Fließens. Am Eingang zu diesem Bereich scheint es eine Rückkoppelung zu geben: Es kann beträchtliche Mühe kosten, hinreichend ruhig und konzentriert zu werden, um mit der

Aufgabe zu beginnen - dieser erste Schritt erfordert einige Disziplin. Hat sich die Konzentration aber einmal eingestellt, so gewinnt sie eine eigene Kraft, die zum einen von emotionaler Unruhe befreit und zum anderen die Aufgabe mühelos werden läßt.

Man kann auch dadurch in diesen Zustand gelangen, daß man eine Aufgabe findet, in der man bewandert ist, und sich in einem Maße darauf einläßt, das die eigenen Fähigkeiten ein wenig auf die Probe stellt. Csikszentmihalyi erklärte mir dazu: »Am besten scheinen sich die Menschen zu konzentrieren, wenn sie ein bißchen stärker als gewöhnlich gefordert werden und wenn sie mehr als gewöhnlich geben können. Werden sie zu wenig gefordert, langweilen sie sich, sind sie den Anforderungen nicht gewachsen, werden sie ängstlich. Das Fließen ereignet sich in dem heiklen Bereich zwischen Langeweile und Angst.

Die spontane Freude, das Engagement und die Effektivität, die für das Fließen charakteristisch sind, lassen sich nicht in Einklang bringen mit emotionalen Entgleisungen, bei denen limbische Aufwallungen den Rest des Gehirns mit Beschlag belegen. Im Zustand des Fließens ist die Aufmerksamkeit entspannt und dennoch hochkonzentriert. Es ist eine Konzentration ganz anderer Art, als wenn wir uns, müde oder gelangweilt, um Aufmerksamkeit bemühen oder wenn aufdringliche Gefühle wie Angst oder Zorn unsere Aufmerksamkeit fesseln. Das Fließen ist ein Zustand ohne störende Emotionen; das einzige, was man empfindet, ist ein unwiderstehliches, hochgradig motivierendes Gefühl milder Ekstase.

Diese Ekstase scheint ein Nebenprodukt der hochgespannten Konzentration unserer Aufmerksamkeit zu sein, die eine Voraussetzung des Fließens ist. In der klassischen Literatur meditativer Traditionen werden Zustände beschrieben, in denen das gänzliche Aufgehen in der Kontemplation als reine Glückseligkeit erfahren wird: ein Fließen, das durch nichts anderes erzeugt wird als durch intensive Konzentration. Wenn man einen Menschen im Zustand des Fließens beobachtet, erhält man den Eindruck, als sei das Schwierige leicht; die Höchstleistung erscheint als etwas Natürliches und Gewöhnliches.

Dieser Eindruck findet seine Entsprechung im zerebralen Geschehen, wo sich ein ähnliches Paradoxon abspielt: Die schwierigsten Aufgaben werden mit minimaler geistiger Energie erledigt.



Beim Fließen befindet das Gehirn sich in einem »gelassenen« Zustand, Erregung und Hemmung seiner neuralen Schaltungen sind auf die Forderungen des Augenblicks abgestimmt. Wenn Menschen sich mit Tätigkeiten befassen, die mühelos für eine Weile ihre Aufmerksamkeit fesseln, »beruhigt sich« ihr Gehirn in dem Sinne, daß die kortikale Erregung nachläßt

Das ist eine bemerkenswerte Entdeckung, wenn man bedenkt, daß das Fließen den Menschen erlaubt, die schwierigsten Aufgaben anzugehen, ob es nun darum geht, gegen einen Schachmeister zu spielen oder ein kompliziertes mathematisches Problem zu lösen. Man würde ja erwarten, daß solche schwierigen Aufgaben eine erhöhte und nicht eine geringere kortikale Aktivität erfordern. Es ist aber ein wesentliches Merkmal des Fließens, daß es nur im Umkreis des Gipfels der Fähigkeit stattfindet, wo die neuralen Schaltungen am effizientesten sind.

Eine angestrenzte, von Sorge angefachte Konzentration führt zu einer erhöhten kortikalen Aktivität. Der Bereich des Fließens und der optimalen Leistung scheint dagegen eine Oase kortikaler Effizienz zu sein, wo nur ein Minimum an geistiger Energie verausgabt wird.

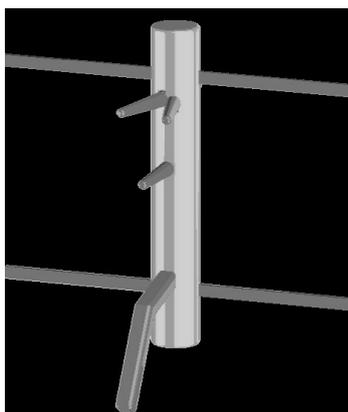
Das leuchtet ein, wenn man an die eingeübte Geschicklichkeit denkt, dank derer man in den Zustand des Fließens gelangen kann: Wenn man die einzelnen Schritte einer Aufgabe gemeistert hat, sei es eine physische wie das Felsklettern oder eine geistige wie das Computerprogrammieren, kann das Gehirn sie effizienter ausführen.

Längst eingeübte Bewegungen erfordern weit weniger Hirntätigkeit als solche, die man gerade erst erlernt oder die noch zu schwierig sind.

Wenn das Gehirn aufgrund von Erschöpfung und Nervosität, wie sie am Ende eines langen, aufreibenden Tages vorkommen, weniger effizient arbeitet, verwischt sich die Präzision der kortikalen Aktivität, weil allzu viele überflüssige Bereiche aktiviert sind - ein neuraler Zustand, der als

hochgradige Beunruhigung erlebt wird. Dasselbe passiert bei Langeweile. Wenn das Gehirn aber mit höchster Effizienz arbeitet wie im Zustand des Fließens, besteht eine präzise Relation zwischen den aktiven Arealen und den Anforderungen der Aufgabe. Selbst harte Arbeit kann einem in diesem Zustand erfrischend statt ermüdend vorkommen.

Die Holzpuppe



Dieses Trainingsgerät zeigt ganz klar die Philosophie des WingTsun. Jede Aktion des WT-Kämpfers berücksichtigt die Stellung der gegnerischen Arme. Die drei Arme der Holzpuppe stellen dies dar. Eine Hand nimmt Kontakt auf, die andere führt den Gegenangriff. Das Bein der Holzpuppe kann und soll mit dem eigenem Bein kontrolliert werden, tiefe Tritte in Kombination mit Handtechniken können geübt werden. Übungen und Schlagkombinationen an der Holzpuppe sind auch für Anfänger möglich und sinnvoll.

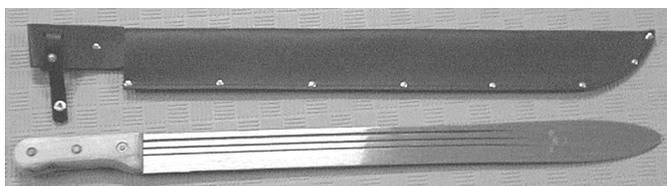
Sogar Waffentechniken und Würfe lassen sich an der Holzpuppe üben. Die berühmte WT-Holzpuppenform dient nur dem Fortgeschrittenen. Holzpuppen sind verhältnismässig teuer, zwischen 500 und 1000 Euro, da sie im Detail sehr aufwendig gearbeitet sind. Man kann aber mit etwas

handwerklichen Geschick und Zeit ganz gut selbst eine herstellen.

Vergleichen wir damit das wichtigste Trainingsgerät vieler andere Systeme, den Sandsack. Ein arm- und wehrloser Angreifer, auf den eingepregelt wird. Das Problem der Selbstverteidigung ist aber die Abwehr des gegnerischen Angriffs, nicht das Kampfunfähigmachen des Wehrlosen. Oder, typisch für Karate, das Makiwara. Ein ganz wenig elastisches Schlagziel, das der Abhärtung von Händen und Füßen dient. Selbstverständlich ist Training am Sandsack auch dem WT-Mann von Nutzen. Hier können alle Techniken mit vollem Kontakt und maximaler Schlagstärke geübt werden. Die Schlagkraft läßt sich so steigern. Man muß sich aber vor Augen halten, daß dies nur ein kleiner Teilaspekt der Selbstverteidigung ist.



Kali - Phillipinischer Waffenkampf



Es gibt viele Systeme des Phillipinischen Waffenkampfes. Man nennt sie Kali, Escrima oder Amis. Escrima und Arnis sind spanische Worte.

Von vielen Experten werden die phillipinischen Waffenkampftechniken als die besten der Welt betrachtet. Bis 1960 wurden dort Deathmatches, Kämpfe mit schweren Edelholschwertern ohne Regeln und Schutzausrüstung, durchgeführt.

Die größte Sammlung von Original-Samuraischwertern außerhalb Japans gibt es auf den Philippinen. Beute von Widerstandskämpfern während der Besetzung durch die Japaner im 2. Weltkrieg. Im dichten Dschungel waren Schußwaffen nutzlos, man sah das Ziel zu spät oder lief in Gefahr, die eigenen Kameraden zu treffen. Die japanischen Offiziere benutzen daher ihre Schwerter im Glauben an die Überlegenheit der eigenen Kampftechnik. Die Filipinos benutzen ihre Macheten.

Anfänglich war ich der Meinung, mit dem Erlernen einer waffenlosen Kampfkunst genügend zu tun zu haben. Als aber viele meiner Schüler danach fragten, entschloß ich mich, auch diese Kunst zu erlernen.

Es gibt im WT auch Waffentechniken, aber diese werden nur an sehr weit fortgeschrittene Ausbilder unterrichtet, frühestens etwa nach 18 Jahren WT-Training. Nun bin ich Lehrergang im Inosanto Kali und Übungsleiter im Latosa-Escrima.

Waffentechniken sind eine Bereicherung für jeden Kampfkünstler. Aktive Schrittarbeit, Reaktionsschnelligkeit und Motorik werden gefördert. Durch Waffentraining, insbesondere durch die Flow-Drills wird das miteinander trainieren, die Einstellung auf den Trainingspartner und seine Fähigkeiten ganz besonders geschult. Dies ist auch im WT wichtig, aber hier besteht doch eine Neigung, die Schwächen des anderen auszunützen, um ihn zu treffen. Dies ist im Waffenkampf wegen der Gefahr ausgeschlossen, man kann niemandem einen Stock zum Spaß auf den Kopf oder die Hand schlagen.

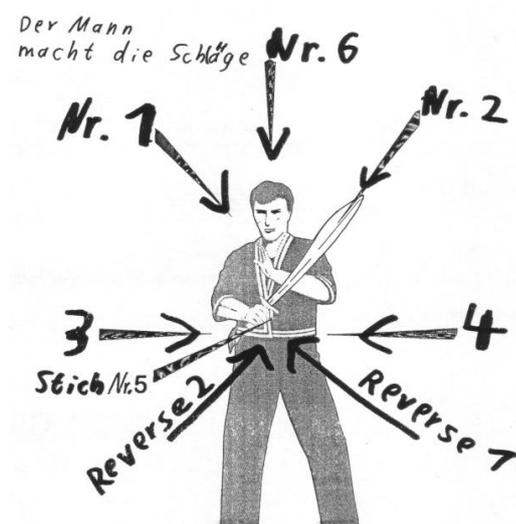
Miteinander im Fluß zu trainieren ist sehr wichtig, man hält sich anfänglich an Regeln und feste Bewegungsabläufe, um danach freie Bewegungsabläufe harmonisch trainieren zu können.

Durch das Werkzeug Stock werden bestimmte Gesetzmäßigkeiten des Kampfes besser erkannt. Die Kombination von Stock- und waffenlosen Techniken fördert die Flexibilität und die Fähigkeit zum schnellen Umschalten.

Besonders fasziniert war ich von den Messertechniken, die sehr elegant und geschmeidig ausgeführt werden. Der Kampf Messer gegen Messer wird geübt, weil eine waffenlose Messerabwehr extrem schwierig ist. Deshalb benötigt der Verteidiger einen "Gleichmacher" irgendein Hilfsmittel, um das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Das Messer des Verteidigers symbolisiert diesen Gegenstand. Waffenlose Messerabwehr ist nicht ganz unmöglich, aber die Gefahr einer Verletzung ist sehr groß. Jede Hilfe wird in Anspruch genommen. Eine gute Methode ist es, den Angreifer abzulenken, z. B. durch ins Gesicht spucken, um ihn dann in den Unterleib zu treten.

Waffentechniken lassen sich nicht nur mit Stock, Messer oder Schwert ausführen, auch



Flaschen, Stifte, Hämmer, kleine Küchenmesser, Schraubenzieher, praktisch alle einigermaßen handlichen und harten Gegenstände lassen sich als Waffe verwenden. Standardwaffe in amerikanischen Gefängnissen ist der "Shank", ein längliches, spitzes und manchmal auch scharfgeschliffenes Metallteil. Beliebte sind auch am Betonfußboden angespitzte Zahnbürsten. Dies zeigt, daß auch unter schwierigen Umständen die Beschaffung eines waffenartigen Hilfsmittels möglich ist.

Interessant ist auch das Vollkontaktsparren mit Stöcken, das mit der von mir verwendeten Schutzausrüstung gefahrlos betrieben werden kann.

Waffenkampf entwickelt besonders die Reaktionsschnelligkeit, da der Stock schneller ist als die Hand oder der Fuß. Im WT ist die Schrittarbeit passiv, nach Gefühl, beim Waffenkampf ist die Schrittarbeit aktiv, nach dem, was man sieht.

Mittlerweile bin ich der Meinung, daß das Üben vom Waffenkampf auch meine waffenlose Kampffähigkeit verbessert hat. Auch die Abwehr von Waffen fällt mir nun leichter.

Zum Thema Verteidigung gegen Waffen sollte man sich eine Reihenfolge merken. Ein Stock ist leichter abzuwehren als eine Klinge, ein Messer leichter als eine Schußwaffe. Der Stock ist nur auf Entfernung wirksam. Bei der Klinge ist jede Berührung eine Verletzung. Sie ist auch im

Nahkampf gefährlich. Schußwaffenabwehr (im Rahmen des menschlich möglichen) ist Teil des 12. Schülergradprogrammes WT.
Stockabwehr wird im 9.Schülergradprogramm intensiv geübt.

Kali – Die Techniken

Schlag Nr. 1 von rechts oben nach links unten, es wird auf das Schlüsselbein gezielt, schräg
Nr. 2 von links oben nach rechts unten, es wird auf das Schlüsselbein gezielt
Nr. 3 von rechts nach links horizontal in Bauchhöhe
Nr. 4 von links nach rechts horizontal in Bauchhöhe
Nr. 5 Stich auf Bauchhöhe
Nr. 8 vertikal auf den Kopf,
Nr. 5 hoch, Stich zu Kopf, nur vorsichtig üben
Reverse 1, von links unten nach rechts oben
Reverse 2, von rechts unten nach links oben
Umbrella-Schläge: Aus Bereitschaft für Nr.1 macht man Nr.2, und umgekehrt.

Schrittarbeit: Schachtelschritt kurz und lang, als Kettentechnik; Dreieck Spitze unten, Dreieck Spitze oben, X-Schrittarbeit, Diamant-Schrittarbeit,



Grundregeln: Man versteckt sich hinter dem Stock. Die freie Hand (Checkhand) ist immer oben, um den Kopf zu decken. Die Hand, die den Stock hält, ist immer vorne und dementsprechend auch dieses Bein. Nur wer sich bewegt, lebt. Stand ist eher eng und beweglich.
Bei den Flowdrills macht man bei der Abwehr einen entsprechenden Schritt, beim Angriff keinen Schritt. Deutlicher Körpereinsatz bei allen Schlägen. Man kämpft nicht Stock gegen Stock sondern Mann gegen Mann

Literaturempfehlungen

WingTsun Kuen-Gesamtausgabe v. Großmeister Leung Ting, 10. Grad Die "Bibel des WT". Formen mit Erklärungen, Anwendungen der Formen, Holzpuppenform, Langstock-u. Doppelmesserform, Theorie u. Praxis des Chi-Sao-Trainings, Freikampf im WT. A4, 400 Seiten, gebundene Liebhaberausgabe mit Goldprägung. Wu Shu Verlag

Kampflogik Band 3 Von Keith R. Kernspecht

Die Tür - Erfahrungen eines Rausschmeissers von Geoff Thompson. Englands berühmtester Türsteher erzählt aus seinem abenteuerlichen Arbeitsleben. Ein innovatives Buch, das Denkanstöße zur realistischen Selbstverteidigung gibt. A 5, 215 S., 14,20 Euro

Mark Verstegen: Das Core Programm – Der revolutionäre Trainings- und Ernährungsplan

Joe Hyams: Der Weg der leeren Hand (Zen in den Kampfkünsten), ISBN 3-426-04257-6
Knaur Verlag

Horst Tiwald: Psycho-Training im Kampf- und Budo Sport Verlag Ingrid Czwalina, ISBN 3-88020-080-7

Harro von Sänger: Die 72 Strategeme der Chinesen, ISBN ?

Miyamoto Musashi: Das Buch der fünf Ringe ISBN ?

Eishi Yushikawa: Musashi, ein Roman über das Leben des berühmtesten Samurai ISBN?

Thomas Preston: Samurai-Geist, Kristkeitz Verlag, ISBN3 921508 38 X
 Taisen Deshimaru-Roshi: Zen in den Kampfkünsten Japans, Knaur Verlag, ISBN 3-426-04130-8
 Matsutatsu Oyama: Der Kyokushin Karate Weg, Kristkeitz Verlag, ISBN 3-921508-23-1
 J. Hartl, U. Faber, R. Bögele: Teakwon-Do im Westen (Interviews und Beiträge zum kulturellen Schlagabtausch) Mönchseulen Verlag München, ISBN 3-924864-03-9
 Jörg-Michael Wolters: Kampfkunst als Therapie, Verlag Peter Lang, ISBN 3-631-44802-3
 G. Siebert: Arnis Escrima Kali, Weinmann Verlag, ISBN 3-87892-063-6
 Colin Goldner: Fernöstliche Kampfkunst ? enthält nur Kritik, aber viele interessante Anekdoten
 Michal B. Poliakoff: Kampfsport in der Antike – Das Spiel um Leben und Tod, ISBN 3-7608-1015-2
 Markus Junekelman: Das Spiel mit dem Tod-so kämpften Gladiatoren ISBN 3-8053-25-63-0
 El-Juramentado: unabhängige Zeitschrift für Phillipinischen Waffenkampf, erscheint jährlich bei Alfred Plath, Burgstr. 39, 46519 Alpen, Tel: 02802/4151, Fax 02802/4152
 Heinz Sobota: Der Minusmann – Der Lebensbericht eines Zuhälters, Gewalttäter und Schlägers, ISBN 3-453-01111-2
 Frank W. Demann Wing Shun für Insider ISBN 3.8311-1979-1
 Frank W. Demann Wing Shun für Insider Teil 2 als e-book www.tao-concepts.info/buch
 Die Kunst, zu siegen ohne zu kämpfen Taschenbuch 7,90 € ISBN 3-442-21621-4
 Der aufrechte Mensch ISBN 3.7205-2149-4
 Die Entdeckung des Selbstverständlichen (Feldenkrais) Bewegungslehre ISBN 3-518-37904-2
 Alle Bruce Lee Bücher

Das unsichtbare Wing Tsun

Das unsichtbare WingTsun (UWT) ist das, was über die Steigerung der Fähigkeit zur Selbstverteidigung hinausgeht. Das UWT ist ein Weg der Selbstverwirklichung, der keine asiatischen Begriffe zur Erklärung benötigt. Es hilft bei der Entwicklung einer Lebensphilosophie, die in Harmonie mit Dingen und Menschen die Verwirklichung eigener Ziele ermöglicht. Eine der zentralen Fähigkeiten des UWT ist selbständig Denken und Handeln. Das eigene Verhalten der Situation anpassen. Das zweite ist eine ständige Überprüfung des eigenen Verhaltens, die Bereitschaft, Altes durch Neues und Besseres zu ersetzen. Dies können Kampftechniken oder auch sonstige Verhaltensweisen sein. UWT heißt auch geduldig warten können, falls nötig. UWT heißt auch, gängige und übliche Verhaltensweisen und -anschauungen über Bord werfen zu können, falls sie sich zur Problemlösung als untauglich erweisen. UWT beinhaltet auch die Fähigkeit, mit anderen (im Training und überall) umzugehen und



auszukommen. Ich habe das erst im Verlauf meines Studiums der Sozialpädagogik gelernt. In meiner Diplomarbeit (kostenlos im Internet) habe ich im Kapitel 3.3.2 „Lernmethode für die Soziale Interaktion“ diesen Punkt näher ausgeführt.

Mein eigenes Training ist eine Beispiel dafür, was ohne UWT geschehen kann. Als Schüler in der Schule von Klaus R. wollte nach einiger Zeit fast niemand mehr mit mir trainieren.

Kein Wunder, hatte ich doch zwei Schüler K. O. geschlagen und war allgemein sehr grob. Damals habe ich mich gewundert, warum keiner mit mir trainieren will. Obwohl 10 oder 20 Schüler da waren, habe ich oft allein geübt.

Heute kann ich die anderen verstehen. Hätte mich einer darauf angesprochen, dann hätte ich darüber nachgedacht und mehr Rücksicht auf meine schwächeren Trainingspartner genommen. Ich mache mir selbst keinen Vorwurf, denn es wäre die Aufgabe des Ausbilders gewesen, mit mir darüber zu reden. Damals war ich einfacher Schüler, ich habe trainiert, habe gemacht, was mir gesagt wurde, und mich nur mit der technischen Seite des WT beschäftigt.

Die erste gängige Anschauung, die man durch UWT über Bord wirft, ist die Darstellung von Zweikämpfen in den Medien. Echte Kämpfe sehen ganz anders aus.

Der Stierkämpfer ist ein gutes Beispiel für UWT. Obwohl er ausweicht, behält er sein Ziel im Auge, er bleibt kleben (Chi Sao), bis sich seine Chance ergibt.

Wing Tsun ist eine Auseinandersetzung mit extremen Situationen, mit der eigenen Angst, mit Schmerz, mit Gefahr. Im Reflektieren, im Nachdenken über die Erlebnisse und Gefühle während des Trainings wächst die Persönlichkeit. Es gibt Erfolge und Mißerfolge, man lernt den gleichmütigen Umgang damit und sieht den stetigen Fortschritt. Man wechselt die Rollen, man wird vom Sihing, vom älteren Schüler, der anderen etwas zeigen kann, zum Todai, zum Schüler, dessen Leistungen vom Sifu kritisiert werden. Man überwindet Grenzen.

Wing Tsun öffnet die Persönlichkeit. Der eher zaghafte und zurückhaltende lernt entschlossenes Handeln und fast draufgängerisches "aus sich heraus gehen".

Der Draufgänger sieht die Vorteile der sanften Zurückhaltung. Alles zu seiner Zeit, Draufgängertum und Zurückhaltung, haben im Kampf und im Leben seinen Platz.

Interessant ist hier ein Vergleich mit Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin. Dort gibt es den Begriff "Tamas": Krankheitsfalle, dunkle Glocke, in der man sich befindet. Der zurückhaltende Einzelgänger meditiert, der extrovertierte Draufgänger macht Vollkontaktkämpfe. Das ist nicht UWT. Hier werden nicht beide Seiten gelebt.

UWT heißt, daß ich der Situation angemessen reagiere. Zurückhaltung oder aggressive Forderung, je nachdem was meinen Zielen eher dient. UWT bevorzugt keine dieser Verhaltensweisen.

UWT ist die ständige Bewegung, das Wachsen, Blühen und Vergehen. Auf das Hoch folgt das Tief, auf das Glück die tiefe Depression. So wie die Rose nicht 1000 Tage blühen kann, hat auch der Mensch nicht nur glückliche Tage. Die tiefste Depression wird der fleißige WT-Schüler nicht erleben. Aus rein organischen Gründen, die mit den Pegeln von Hormonen und bestimmten Neurotransmittern zusammenhängen, ist jede Form von Sport antidepressiv. Das bekannte Antidepressiva Prose (Handelsname Fluktin) benutzt die gleichen Wirkmechanismen.

Im WT-Training wird die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung gefördert, für Fortgeschrittene führe ich spezielle Übungen durch, die das noch verfeinern und erweitern. Mit Selbstbeherrschung meine ich aber nicht eine totale Unterdrückung der eigenen Gefühle, sondern einen überlegten Umgang damit. Langfristig läßt sich das Training nur durchhalten, wenn ich auf meine Gefühle und Stimmungen höre und sie in meinem Training vernünftig einbaue und einsetze. Immer wieder ermuntere ich meine Schüler, die eigene Stimmung zu berücksichtigen.

Bin ich eher schlapp und träge, trainiere ich technisch sauber die Bewegungsabläufe des jeweiligen Programms. Platze ich vor Energie, mache ich Bodenkampf, Freikampfsequenzen oder die Programme freier und aggressiver. Dementsprechend wähle ich dann auch meinen Trainingspartner aus. Einer, der mich fordert, oder einen den ich fordern kann und der mir dann mehr Gestaltungsraum gibt. Wie bedeutsam die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung oder auch Impulskontrolle ist, zeigen folgende Ausführungen:

Impulskontrolle: der Marshmallow-Test

Stellen Sie sich vor, Sie sind vier Jahre alt, und jemand macht Ihnen den folgenden Vorschlag: Wenn du wartest, bis ich eine Besorgung erledigt habe, bekommst du zwei Bonbons. Wenn du nicht so lange warten kannst, bekommst du nur einen, aber den bekommst du sofort. Das ist sicherlich eine Herausforderung, die das Herz eines jeden Vierjährigen auf eine harte Probe

stellt, ein Mikrokosmos des ewigen Kampfes zwischen Impuls und Zurückhaltung, Es und Ich, Begehren und Selbstbeherrschung, Gratifikation und Aufschub. Aus der Entscheidung des Kindes kann man einiges entnehmen; sie gibt raschen Aufschluß nicht gerade über seinen Charakter, aber doch über den Weg, den dieses Kind vermutlich im Leben nehmen wird.

Wohl keine psychologische Fähigkeit ist grundlegender als die, einem Impuls zu widerstehen; sie ist die Wurzel jeglicher emotionalen Selbstbeherrschung, da alle Emotionen ihrem Wesen nach in den einen oder anderen Handlungsimpuls münden. Die Grundbedeutung von »Emotion« ist Bewegung. Eine bemerkenswerte Studie, bei der Vierjährige vor die Marshmallow-Probe gestellt wurden, zeigt jedenfalls, wie grundlegend die Fähigkeit ist, die Emotionen zu zügeln und so den Impuls hinauszuschieben. Die Studie wurde in den sechziger Jahren von dem Psychologen Walter Mischel in einer überwiegend von Kindern von Professoren, graduierten Studenten und Universitätsangestellten besuchten Vorschule auf dem Universitätscampus von Stanford begonnen und bis zu dem Zeitpunkt fortgesetzt, als diese die Highschool beendeten.

Einige der Vierjährigen konnten die ihnen sicherlich endlos erscheinenden 15 bis 20 Minuten bis zur Rückkehr des Experimentators abwarten. Um sich in ihrem Kampf zu stärken, hielten sie sich die Augen zu, damit sie nicht auf die Versuchung starren mußten, oder sie legten den Kopf auf die Arme, führten Selbstgespräche, sangen, spielten mit Händen und Füßen oder versuchten gar, sich schlafen zu legen. Diese tapferen Vorschüler erhielten die aus zwei Marshmallows bestehende Belohnung. Andere jedoch, die impulsiver waren, schnappten sich den einen Bonbon, fast durchweg innerhalb von Sekunden, nachdem der Experimentator das Zimmer zu seiner »Besorgung« verlassen hatte. Was der Umgang mit dieser impulsiven Situation an diagnostischer Kraft besaß, wurde rund zwölf bis vierzehn Jahre später deutlich, als man dieselben Kinder nunmehr als Jugendliche untersuchte. Zwischen denen, die sich den Bonbon geschnappt hatten, und den anderen, die die Gratifikation aufgeschoben hatten, zeigte sich ein auffälliger emotionaler und sozialer Unterschied.

Diejenigen, die mit vier der Versuchung widerstanden hatten, zeigten jetzt als Jugendliche größere soziale Kompetenz: sie waren durchsetzungsfähig, selbstbewußt und besser in der Lage, mit den Frustrationen des Lebens fertig zu werden. Sie neigten unter Stress weniger dazu, zusammenzubrechen, starr zu werden oder zu regredieren oder nervös und fahrig zu werden, wenn sie unter Druck gesetzt wurden;

Herausforderungen nahmen sie bereitwillig an und stellten sich ihnen, und selbst bei Schwierigkeiten gaben sie nicht auf; sie waren selbstsicher und zuversichtlich, vertrauenswürdig und verläßlich; sie ergriffen die Initiative und stürzten sich in Projekte. Und sie waren über ein Jahrzehnt später noch immer in der Lage, eine Gratifikation aufzuschieben, um ihr Ziel weiterzuverfolgen.

Das runde Drittel der Untersuchten, die nach dem Marshmallow gegriffen hatten, zeigte dagegen eine Tendenz, diese Vorzüge in geringerem Maße zu besitzen, und das psychologische Bild war problematischer. Bei ihnen beobachtete man eher das Gegenteil: sie schreckten vor sozialen Kontakten zurück, waren störrisch und unschlüssig; sie ließen sich von Frustrationen leicht umwerfen, hielten sich für »schlecht« und unwürdig; sie regredierten oder wurden von Stress gelähmt; sie waren argwöhnisch und ärgerten sich, daß sie »nicht genug« bekamen; sie neigten zu Eifersucht und Neid; auf Irritationen reagierten sie gereizt und provozierten dadurch Streitereien. Und sie waren nach all diesen Jahren noch immer unfähig, eine Gratifikation aufzuschieben.

Was sich früh in Ansätzen zeigt, entfaltet sich später im Leben zu einer weitgespannten sozialen und emotionalen Kompetenz. Die Fähigkeit, einem Impuls einen Aufschub aufzuerlegen, ist die Wurzel einer Fülle von Leistungen, angefangen vom Durchhalten einer Diät bis hin zum Anstreben eines medizinischen Doktorgrades. Manche Kinder hatten das Wesentliche schon mit vier begriffen: sie waren in der Lage, die Situation als eine zu deuten, in der Aufschub vorteilhaft war, ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken, statt auf die greifbare Versuchung zu starren, und sich abzulenken, dabei aber die nötige Ausdauer im Hinblick auf ihr Ziel, die beiden Marshmallows, aufrechtzuerhalten.

Noch überraschender war, daß die Kinder, die mit vier geduldig gewartet hatten, sich gegenüber denen, die ihrer Laune nachgegeben hatten, beim Abschluß der Highschool als weit bessere Schüler erwiesen. Nach dem Urteil ihrer Eltern besaßen sie größere intellektuelle Kompetenz: sie konnten ihre Ideen besser in Worte fassen, sie konnten besser logisch argumentieren und auf Argumente reagieren, konnten sich besser konzentrieren, besser Pläne machen und sie verwirklichen, und sie zeigten größeren Lerneifer.

Die Fähigkeit, eine Gratifikation aufzuschieben, trägt demnach ganz unabhängig vom IQ erheblich zur intellektuellen Leistungsfähigkeit bei. Von manchen wird die Ansicht vertreten, der IQ sei nicht zu beeinflussen und stelle daher eine unabänderliche Beschränkung der späteren Leistungsfähigkeit eines Kindes dar, doch spricht vieles dafür, daß emotionale Fähigkeiten wie die Impulskontrolle und das Verstehen dessen, was in einer sozialen Situation verlangt wird, tatsächlich erlernt werden können.

Was Walter Mischel, der die Untersuchung durchführte, mit der ziemlich ungeschickten Wendung »zielgerichteter selbstaufgelegter Gratifikationsaufschub« bezeichnet, ist vielleicht der Kern der emotionalen Selbstregulierung: die Fähigkeit, dem Impuls zu widerstehen, um einem Ziel zu dienen, ob man nun ein Buch schreibt, eine algebraische Gleichung löst oder den Lehrerberuf im WT anstrebt. Sein Ergebnis unterstreicht die Bedeutung der Selbstdisziplin als einer Art Meta-Fähigkeit, von der es abhängt, wie gut oder schlecht man seine sonstigen Fähigkeiten nutzen kann.

Die vier Kampfprinzipien des Wing Tsun sind auf jedes Problem anwendbar. Vorgehen bis man an eine Grenze stößt, dann nicht aufgeben und zurückgehen, sondern dranbleiben, notfalls sich kurz zurückziehen, aber stetig dranbleiben und auf den Moment warten, wo die eigenen Absichten verwirklicht werden können.

Wing Tsun ist auch ein Kampf mit sich selbst, mit seiner Faulheit und Unentschlossenheit. Der erste Schritt des unsichtbaren Wing Tsun ist die Entwicklung kampftechnischer Fähigkeiten, die aus einer wilden Prügelei eine schöne Kunst machen. Statt Verwirrung, Panik und Chaos wird ein genauer und präziser Übungskampf durchgeführt. Das unsichtbare Wing Tsun fordert fleißiges Training, an dem Körper und Geist beteiligt sind.

UWT bedeutet auch, daß ich meine Fähigkeit, mit anderen Menschen gut auszukommen und vernünftig und erfolgreich zusammenzuarbeiten, steigern kann.

Diese Fähigkeit ist unter dem Begriff „Emotionale Intelligenz“ bekannt und eine grundlegende Eigenschaft für ein glückliches und zufriedenes Leben. Das Kwoon, die Kampfsportschule ist ein geschützter Raum, in dem ich Erfahrungen machen und daraus lernen kann. Durch den häufigen Partnerwechsel mache ich die Erfahrung, daß ich manchmal gut und manchmal schlecht mit anderen trainieren kann. Um die Vorteile des UWT nun zu nutzen, ist es meine Aufgabe, mich so zu verhalten, daß ich auch mit denen, mit denen ich an sich schlecht trainieren kann, ein befriedigendes Trainingsergebnis erziele. Dazu ist es unerlässlich, miteinander zu reden, die Probleme anzusprechen und nach Lösungen zu suchen.

UWT heißt auch, an die eigenen Möglichkeiten zu glauben. Ich kann alles schaffen, was ich wirklich will, egal ob es um Kämpfen oder um etwas anderes geht.

Den ersten Schritt zum UWT hast du mit deiner Anmeldung in meiner Schule getan. Dies zeigt, daß du daran glaubst, dich selbst verändern zu können. Der zweite Schritt ist dabeibleiben, der dritte Schritt ist nachdenken.

Ein schönes Beispiel für UWT ist das Nachwort des Buches „Die Tür“ von Geoff Thompson. Er suchte die Antwort auf bestimmte Fragen in Büchern, als er sie dort nicht fand, macht er sich selbst auf die Suche. Dazu stellte er sich seinen Fragen in der Realität. Dann schrieb er selbst das Buch, das er gesucht hatte. Hier seine (gekürzten) Worte.

„Ich habe viele Jahre lang und überall nach den literarischen Antworten auf meine Fragen, Sorgen, Ängste und Mißverständnisse über den Kampf und seine vielen Aspekte gesucht. Ich habe viele Bücher über Kämpfer und Kampfweisen gelesen, von denen einige sogar vorgaben, die Antworten auf die von mir gestellten Fragen zu beinhalten.

Die meisten Bücher, die ich las, waren interessant oder sogar informativ, aber nicht ein einziges sagte mir, was ich wissen wollte.

Mein Verlangen nach dieser unauffindbaren Information wurde so stark, daß ich beschloß, die Antworten selbst zu finden. Dann würde ich ein Buch schreiben und meine Feststellungen

unverhohlen und vollständig den Tausenden von Karateka, Judoka, Aikidoka, Ringern und Boxern sowie der Allgemeinheit zur Verfügung stellen.

Die Türarbeit im Stadtzentrum von Coventry lieferte mir alle Antworten, manchmal auf brutale, knallharte Weise. Zum Teil unter großen Schwierigkeiten fand ich heraus, daß jeder Mensch sein und lernen kann, was er will.

Wenn man die Hitze des Schmelzofens aushalten kann, ist es möglich, sich zu jeder Person formen zu lassen, die man wirklich sein will. Ein weicher Typ kann hart, ein schwacher stark werden. Dieses ist das Buch, wonach ich selbst so lange gesucht hatte.“

Der Marathonläufer in der Zielgeraden

Aus dem Buch Locker sein macht stark, von Eric Franklin

(WT ist ein weiches System, wir versuchen, uns so geschmeidig und effizient wie möglich zu bewegen, deshalb gibt dieser Artikel noch ein paar Anstöße in diese Richtung. Alle Übungen und Bewegungen richten sich nach diesen Kriterien, gerade die SNT, unsere erste Form, und das Chi Sao, das mit der Grundübung Gleichzeitigkeit beginnt, schult dies. Auch unsere Gymnastik zielt darauf ab.)

Heutzutage ist es selbstverständlich, darüber informiert zu werden, wie die Leistungen eines Sportlers oder Managers zu verbessern sind. Wir erfahren jedoch kaum etwas darüber, wie jedermann/frau ungeachtet seiner/ihrer Tätigkeit mehr leisten kann.

Doch Bewegungsökonomie und eine gute Haltung sind für den Bäcker oder die Bäuerin genauso wichtig wie für den Spitzensportler. Beweglichkeit und Lockerheit verbessern die Kraft, weil mehr Gelenke und die dazugehörigen Muskeln zur Verfügung stehen, um eine bestimmte Bewegung auszuführen. Versuchen Sie zum Beispiel einen Speer zu werfen, ohne dabei den Rücken zu bewegen oder gar das Schultergelenk ... Ein Wurf vom Ellbogen wird kaum die Olympialimite erreichen. Zudem führt Unbeweglichkeit zur Überbelastung gewisser Gelenke, während andere durch Nichtgebrauch in Mitleidenschaft gezogen werden. Ein Gelenk, welches nicht gebraucht wird, versteift in erstaunlich kurzer Zeit. Jede Steifheit in unserem Körper muss durch zusätzlichen Kraftaufwand überwunden werden. So wird Energie verschwendet.

Durch Beweglichkeit werden wir nicht nur mehr Kraft, sondern auch mehr Ökonomie in unseren Bewegungen haben. In der idealen Lockerheit erreichen wir mit dem minimalen Kraftaufwand die maximale Bewegungsfreiheit. Das allein ist allerdings nicht genug: Denn eine der wichtigsten »Leistungen«, die es zu verbessern gilt, ist das Wohlgefühl im Körper. Dieses Wissen ist so alt wie die Welt: Wenn der Körper sich wohl fühlt, lassen geistige Höhenflüge nicht lange auf sich warten.

Spitzensportler berichten von Harmoniegefühlen, von Erlebnissen der mühelosen Perfektion bei Höchstleistungen. Beim Anflug der ersten Ermüdung stellt sich der Marathonläufer eine Wolkenbahn unter seinen Füßen vor und ein angenehmer Rückenwind trägt ihn zum Ziel. Rückenwind und Bewegungsfluss können auch bei weniger spektakulären Leistungen beteiligt sein. Denn was nützt uns alle Geschäftigkeit im Alltag, wenn die Resultate Krampf, Stress und Schmerzen sind? Wenn ich am Morgen die Menschen beobachte, die zur Arbeit fahren, sehe ich eine Überzahl von grauen Gesichtern, verkrampften Körpern, hängenden Mundwinkeln - sehr wenig Begeisterung also. Das Lachen scheint ausgestorben zu sein. Angesichts der relativen Kürze des Lebens und der immensen Möglichkeiten und Freiheiten, die wir in unseren Breitengraden immer noch genießen, ist dies kaum verständlich.

Wenn wir irgendwo in Afrika wären, wo die wirtschaftlichen Möglichkeiten gering und die Karrierechancen dünn gesät sind, würde ich einen gewissen Verdruss verstehen. Meist aber sind gerade die Leute in diesen Ländern viel lockerer, und in ihren Gesichtern spiegelt sich ein Lächeln (Grundlos? An den Körpern tragen sie oft nur Fetzen).

Wie ist es möglich, dass Menschen, die viel, viel weniger haben als wir, doch noch gelassener und glücklicher sind (obwohl sich auch das durch den Einfluss der Zivilisation langsam ändert)?

Ganz einfach: Sie besitzen weniger und doch viel mehr: Ihre Luxusjacht, ihr Mercedes sitzen hinter ihrer Nase - sie fühlen sich nämlich in ihrem Körper, in ihrer permanenten Wohnung, wohl.

Wenn man sich entspannt fühlt, die Atmung fließt, die Schultern schmelzen, sich ein wohliges Gefühl im Bauch ausbreitet, kann einem auch der größte Verkehrsstau nichts anhaben.

Die Erde wurde nicht unter der Bedingung erschaffen, dass eine große Leistung mit Verkrampfung und Atemnot einhergehen muss. Dieses Buch setzt den Buschmann und Hausmann, die Gärtnerin und Managerin, die Sportlerin und den Sportler gleich. Allen soll geholfen werden, das einzige zu meistern, was es in Wirklichkeit zu meistern gibt: den nächsten Augenblick, und zwar mit Bewegungsfreude und Lockerheit.

Fitness Es ist 5 Uhr 30 am Nachmittag, wir haben den ganzen Tag im Büro verbracht. Nun ist es Zeit, ins Fitness-Studio zu gehen, Sport zu treiben, Rad zu fahren oder zu schwimmen. Die Ausgangslage: Die Muskeln sind träge, die Gelenke haben nicht viel Nahrung erhalten, das Blut kämpft sich durchs Gewebe, Schlacken sitzen fest. Doch die Befreiung naht, man fährt ins Fitness-Studio, wo Maschinen der ausgeklügeltsten Art warten. Oder es locken Wald und Wiese, Tannenduft und weicher Moosboden. Das Training beginnt - die Muskeln und Gelenke sind zwar nicht vorbereitet und kommen sich eher etwas überrumpelt vor, aber man will ja auch zu einer vernünftigen Zeit wieder zu Hause sein.

Für den Körper heißt es nun, eine Kehrtwendung machen: Den ganzen Tag über schien es, als wäre Bewegung so ausgestorben wie die Dinosaurier, doch auf einmal entbrennt Bewegungswut. Die Muskeln versuchen, so schnell wie möglich Spannkraft zu erzeugen, die Gelenkflüssigkeit hinkt mit Einschmierem hintennach.

Das Lymphsystem hat Schlacken angestaut, die es wegen Bewegungsmangel schlecht abtransportieren konnte. Jetzt wird es überrollt, die Schlacken bleiben in der Hektik stecken. Das Herz und die Gefäße erschrecken ob der plötzlichen Belastung, die Bänder leiden unter dem Gleichgewichtsmangel ihres Meisters. Der Tag war die Zeit des Kopfes, jetzt kommt der Körper dran, aber schnell, eine Stunde, vielleicht mehr, meist etwas weniger oder gar nicht, er soll froh sein, dass er überhaupt noch zum Zuge kommt, denn eigentlich ist man müde und würde lieber essen gehen. Aber etwas Bewegung ist besser als gar keine, es soll gesund sein.

Dabei ist der Mensch gebaut, um sich viel, viel zu bewegen. Der Mensch ist kein Sitz-, Lieg- und Stehapparat, der in der obersten Nusschale einen Computer trägt, den man mit Nahrung versorgen muss.

Nach dem Bewegen fühlt man sich locker, elastisch, durchlüftet, erfrischt und positiv. Wie wäre es, wenn man dieses Gefühl den ganzen Tag hindurch hätte? Plötzliche Bewegungswut während einer Spezialstunde am Abend tut dem Körper gar nicht unbedingt so gut. Denn nicht, was man ab und zu für den Körper macht, sondern was man normalerweise tut, ist entscheidend für die Fitness. Die Zeit in einem Fitness-Studio oder beim Freizeitsport sollte die Fortsetzung eines den ganzen Tag hindurch dauernden Fitness- und Körperbewusstseins sein. Fitness kann man nicht an- und abstellen wie einen Fernseher. Die schlechten Bewegungsgewohnheiten des Alltags lassen sich beim Training nicht einfach ausschalten, sondern werden dadurch nur noch mehr gefestigt.

Geistige und körperliche Fitness lassen sich nicht trennen. Die geistige Funktion basiert auf der Erbanlage plus der Summe der körperlichen Erfahrungen. Ohne die gut funktionierenden Sinnesempfindungen hat das Hirn gar keinen sinnvollen »Input«, um es in Computersprache auszudrücken. Wichtige Inputs sind die Bewegung, der Stellungssinn, das Gleichgewichtsgefühl.

Zudem ist Fitness eine Sache der Einstellung und basiert nicht allein auf bestimmten körperlichen Übungen.

Gute Übungen, regelmäßig ausgeführt, sind der Anfang, aber nicht das Ende der Fitness. Fitness-Training darf nicht dazu degradiert werden, die Pille gegen ein hauptsächlich ungesundes Verhalten zu sein. Um wirklich fit zu sein, braucht es, so glaube ich, Freude an der Bewegung. Körperbewusst ausgeführte Hausarbeit, welche übrigens einen großen körperlichen Einsatz erfordert, kann unsere Fitness mehr verbessern als unachtsam ausgeführte Turnübungen.

Leider fehlt der Hausarbeit das Teamerlebnis eines Fußballspiels und die soziale Attraktivität des Aerobics. Aber Hausarbeit muss gemacht werden, also weshalb nicht fitnessfördernd?

Bewegte Motivation

Wir besuchen das Fitness-Center oder eignen uns ein Trainingsprogramm an. Dies ist sicher ein guter Start. Was aber ist die Motivation, ins Fitness-Center zu gehen? Die Angst vor Krankheit? Das Wohlgefühl nach dem Training?

Der Wunsch, den Körper attraktiv und den Po knackig zu gestalten? Ist der Körper eine Art Werbung, eine Schaufensterpuppe, die gut aussehen muss, um das andere Geschlecht anzulocken? Für diejenigen, welche sich kaum vom Sessel erheben können, werden sehr kurze Fitnessprogramme angeboten: Ein Leben lang fit mit nur einer Minute Training pro Tag. Die Botschaft an den Körper ist folgende: »Ich möchte mich minimal mit dir beschäftigen, aber das Maximum aus dir herausholen - als wärst du ein Börsenpapier.«

Entscheidend für die Fitness ist jedoch weniger das Was als das Wie. Mit etwas Humor, Lockerheit und Bewusstsein angegangen, kann jedes Training mehr für die Gesundheit tun. Training ist keine Garantie für die Verbesserung der Beweglichkeit oder für das Lösen von Verspannungen. Verkrampftes Üben fördert eine verkrampfte Haltung und Atmung. Immer wieder konnte ich beobachten: Selbst locker atmende Menschen kennen nach Beginn eines Trainings nur noch eines: Ihren wichtigsten Atemmuskel, das Zwerchfell, unter Druck zu setzen. Die Ausführung von Bewegungen sollte, da sind alle einverstanden, mit möglichst viel Ökonomie verbunden sein. Bewegungsökonomie ohne körperliche Präsenz ist aber nicht denkbar.

Ist Körperbewusstsein lediglich ein Modewort? Wenn man während des Trainierens in den Spiegel schaut, ist man nämlich nicht präsent, und erst recht nicht, wenn man auf dem Hometrainer Fernsehsendungen konsumiert, wie es beispielsweise in den USA gang und gäbe ist: In diesem Moment weiß der Körper, dass er nichts mehr gilt, dass er nur noch funktionieren und gut aussehen soll. Präsenz beim Training entsteht dagegen auf ganz natürliche Weise, wenn man an der Bewegung Freude hat. Etwas zu tun, weil es vom Arzt verschrieben wurde oder aus Angst vor Krankheit, erzeugt keine Bewegungsfreude. Was mit Präsenz getan wird, gelingt besser, ob es nun ums Kuchenbacken geht oder um eine korrekte Kniebeuge. Und mit der Zeit stellt sich etwas ganz und gar Revolutionäres ein: der Genuss an der Bewegung.

Folgende Frage stelle ich mir immer wieder: Wieso rennen alle dem Vergnügen nach, wenn das reinste Vergnügen schon in ihnen steckt: die Bewegung. Nichts ist ermüdender, als etwas zu tun, was einen nicht interessiert. Wer keine Freude an der Bewegung hat, der wird durch das Bewegen sehr schnell müde oder beginnt erst gar nicht damit. Die zweite Frage, die ich mir stelle, lautet: Was ist mit unserer jugendlichen Bewegungsfreude passiert? Was ist mit unserer spontanen Bewegungslust des Kleinkindes passiert? Wurde uns zu oft mitgeteilt, dass ruhig sitzen brav ist und wild herumtollen unartig?

Es kann nicht oft genug betont werden, dass Schönheit und Gesundheit von innen kommen. Ein rein äußerlich aufgebautes Fitness- und Gesundheitstraining lässt einen plötzlich im Stich, fällt ab wie eine schlecht klebende Schale. Die innere Haltung ist so entscheidend wie die äußere Tätigkeit. Eine Fitness, die ein (langes) Leben lang halten soll, baut auf einer inneren Kraft auf. Wir alle kennen Menschen, die gemäß äußerlichen Kriterien nicht die Schönsten sind, aber von innen her Schönheit ausstrahlen. Umgekehrt gibt es »schöne« Menschen, deren Schönheit wie eine Fassade an ihnen klebt. In diesem Buch geht es um die Entwicklung der inneren Kraft, Gesundheit und Schönheit.

Stress Verspannungen, Rückenschmerzen und Stress kommen nicht von heute auf morgen. Ich behaupte, diese Probleme werden größtenteils durch unser eigenes Verhalten kreiert.

Stress ist die unbewusste Entscheidung, auf bestimmte Ereignisse mit zuviel körperlicher und geistiger Anspannung zu reagieren. Die meisten Situationen, die im Alltag Stress auslösen, verlangen jedoch nicht zwingend nach einer solchen Reaktion und hätten lockerer angegangen werden können. Denn in Wirklichkeit begegnen wir unserer eigenen Reaktion, nicht einer unabdingbaren Tatsache (sofern uns nicht ein bengalischer Tiger über den Weg läuft). Für viele

Menschen ist Stress eine Art Fata Morgana, die Illusion, dass mehr geleistet wird, wenn man sich mit Hektik umhüllt. Wer locker und entspannt arbeitet, gibt offenbar nicht sein Letztes. Erschöpfung und gute Arbeitsleistung gehören zusammen wie Siamesische Zwillinge. Ich glaube, dass das Gegenteil der Fall ist: Wer locker und entspannt arbeitet, kann seine Tätigkeit präziser und einfallsreicher ausführen und macht weniger Fehler. Das Fazit: Stress hat man sich angewöhnt, also kann man ihn sich auch abgewöhnen, ohne weniger zu leisten - im Gegenteil, ohne Stress leistet man mehr und vor allem Jahre länger!

Unser Wing Tsun Training steigert die Intelligenz.

Kurzfassung: Das Erlernen von neuen, komplizierten, anstrengenden Bewegungen steigert die geistige Leistungskraft.

Der richtige Lebensstil fördert das Denkvermögen. von FOCUS-Autor Kurt-Martin Mayer, gekürzt

Wie meist in der Medizin liegt auch die Kopfgesundheit nicht in einer einzigen, unter Umständen mit Risiken verbundenen Pille. Drei Faktoren haben maßgebliche Auswirkungen

Mehr anspruchsvolle Bewegung, bessere Ernährung und ausreichend Schlaf steigern die geistige Leistungskraft. Die drei Faktoren wirken nicht nur indirekt auf das Gehirn, indem sie zum Beispiel den Blutkreislauf fördern. Sie steigen dem Menschen vielmehr geradewegs auf wünschenswerte Weise zu Kopf.

Muskelaktivität regt die Bildung eines Proteins namens BDNF an („Brain-Derived Neurotrophic Factor“). Es ist hauptsächlich in den für Gedächtnis und abstraktes Denken zuständigen Arealen aktiv, schützt Gehirnzellen und unterstützt deren Neubildung. Dass Neuronen ein Leben lang nachwachsen können, ist den Forschern erst seit den neunziger Jahren bewusst. BDNF zählt zu den Hauptbeteiligten dieser Neurogenese im Erwachsenenalter. Ausdauersport scheint den Vorgang eher zu beschleunigen als Kraftsport. Tests an der Universitätsklinik Magdeburg mit Probanden im Rentenalter zeigten außerdem einen Verstärkungseffekt, wenn gleichzeitig mit dem Trainieren das Gehirn gefordert war. Bei den Teilnehmern eines anspruchsvollen Tanzkurses erhöhten sich die BDNF-Werte, bei der in ein konventionelles Fitnessprogramm eingegliederten Vergleichsgruppe stagnierten sie. Auf Bildern aus dem Magnetresonanztomografen wiesen alle Probanden einen Zuwachs an Nervenzellen in mehreren Regionen auf, bei den Tänzern fiel er aber stärker aus.

Beim Fett ist das Gehirn wählerisch

„Was das Gehirn essen will“ heißt der Ratgeber der kanadischen Ernährungs- und Krebsexpertin Aileen Burford-Mason, der im Oktober bei Klett-Cotta in deutscher Übersetzung erscheint. „Schlechte Ernährung beeinträchtigt die Hirnfunktionen in jeder Lebensphase“, sagt sie. Kinder brauchen bestimmte Vitamine und Nährstoffe, darunter das nur in Fleisch, Eiern und Milchprodukten ausreichend enthaltene B12. Bei Erwachsenen kann Zucker zu einem Feind des Gehirns werden. Eigentlich ist Glukose ja sein wichtigster Treibstoff, weshalb das Organ für jede Praline mit der Ausschüttung von Glückshormonen dankt. Doch ein anhaltend zu hoher Blutzuckerspiegel beschleunigt den geistigen Abbau. Studien zeigen, dass überschüssiger Zucker ein Enzym blockiert, das die Alzheimer-Krankheit bremst. Deshalb sollte der glykämische Index bei der Ernährung eine Rolle spielen, also das Maß, in dem ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Vollkornbrot schneidet besser ab als Weißbrot, ein Apfel ist ein gesünderer Süß-Snack als ein Müsliriegel.

Omega-3 Fettsäuren sind am wichtigsten

Das Gehirn besteht, wenn man den Wasseranteil herausrechnet, zu 60 Prozent aus Fett. Es benötigt spezielle Fettsäuren, allen voran die als Omega-3 bekannten. Sie sind unter anderem in Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele, Sardine und Hering enthalten sowie in Leinöl, Walnussöl und Rapsöl. Muttermilch versorgt das Babygehirn mit Omega-3-Fettsäuren.

Im Eigelb steckt die hirnfreundliche Substanz Cholin, und das bei nur 70 Kilokalorien pro Ei, lobt Burford-Mason. Generell rät die Expertin, möglichst frische, unverarbeitete Lebensmittel zu kaufen. Diese enthielten mehr Vitamine, Mineralstoffe und natürliche Pflanzenchemikalien, dafür aber weniger Zucker, schlechtes Fett und fragwürdige Zusatzstoffe.

Idealfrequenz für das Gedächtnis, Obwohl das Gehirn nur rund zwei Prozent des Gewichts eines Erwachsenen ausmacht, verbraucht es ein Fünftel seiner Energie. Gerade zehn Sekunden vermag dieser Schwerarbeiter ohne Sauerstoff- und Glukosezufuhr zu funktionieren. Auch im Schlaf kann sich das Gehirn nicht einfach erholen. Es muss in dieser Phase nur deutlich weniger äußere Reize verarbeiten.

„Der Nachtschlaf ist ein starker ‚Cognitive Enhancer‘“, sagt Jan Born, Leiter des Instituts für Medizinische Psychologie und Verhaltensneurobiologie an der Universität Tübingen. „Im Schlaf verbessert sich die Einspeicherung von Inhalten ins Gedächtnis.“ In Versuchen habe sich gezeigt, dass Probanden, die man nach einer Lernaufgabe schlafen ließ, sich auch nach vier Jahren besser erinnerten als jene, die wach bleiben mussten. Wer wenig schläft, vergisst mehr. Wer permanent zu kurz schläft – die ausreichende Dauer, meist sieben oder acht Stunden, ist von Mensch zu Mensch verschieden –, hemmt den Vorgang, vergisst also mehr, als er vergessen müsste. Im Tiefschlaf, wenn vor allem niedrigfrequente Deltawellen das Gehirn durchströmen, tauscht sich die tief im Inneren gelegene Struktur des Hippocampus mit der Hirnrinde aus, einer schmalen Schicht an Groß- und Kleinhirn. Der Hippocampus dient als Zwischenspeicher des tagsüber Gelernten und Erlebten, die auch Kortex genannte Hirnrinde ist der Langzeitspeicher. Unwichtiges geht bei dieser Übergabe idealerweise verloren. Die Farbe des Kostüms der Vortragenden im Fortbildungsseminar entfällt, das Wissen zum neuen Geschäftsfeld bleibt. Die Instanz, die beide trennt, ist noch nicht entschlüsselt. Born vermutet die Existenz neuronaler Markierungen an „überlebenden“ Inhalten. Er rät, es sich bewusst zu machen, wenn eine neue Information noch einmal benötigt wird.

Mehr intellektuelle Mutproben!

Gehirnjogging – dieser Suchbegriff generiert 566000 Treffer im Internet. Das Angebot reicht von Kreuzworträtseln und Sudokus über gehobene Memory-Spiele bis zu professionell aufgezogenen Schulungen wie dem in Deutschland erfundenen Mentalen Aktivierungstraining. Erhan Genc vom Institut für Kognitive Neurowissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum hält den Nutzen der meisten Programme für begrenzt: „Man kann danach nur das besser, was man trainiert hat.“

Es komme, sagt Genc, zu keinem „Transfer“ zu anderen geistigen Fähigkeiten, nicht von der Rechenfertigkeit zur Sprachfähigkeit und auch nicht vom Memorieren zur Kreativität. Andere Experten halten es für aussichtsreicher, den Intellekt weniger anhand vorgegebener Aufgaben zu trainieren, sondern ihn eher „einfach so“ zu fordern.

Neugierde-Training könnte man das nennen. In seinem soeben erschienenen Buch „Die Da-Vinci-Formel. Die 7 Erfolgsgesetze für innovatives Denken“ (Redline Verlag) empfiehlt der Unternehmensberater Jens Möller „kleine Mutproben“: auf jeder Veranstaltung jemanden anzusprechen, den man nicht kennt; eine Stadt ohne Stadtplan und Navigationsgerät zu erkunden und sich stattdessen durchzufragen; am Ende jedes Vortrags, den man gehört hat, mindestens eine Frage zu stellen...

Also wieder kein Wundermittel entdeckt. Was kann ich nun unternehmen, um meine geistige Leistungsfähigkeit zu erhöhen, Herr Professor?

„Wären Sie jünger, würde ich sagen: Suchen Sie sich eine gute Schule“, sagt Grabner. „In Ihrem Alter rate ich eher: Machen Sie mehr Bewegung.“

Etwas Spirituelles

Nimm die Herausforderung an

Die chinesischen und japanischen Meister des Kampfes zeichnet nicht nur die Beherrschung ihrer Technik aus, sondern vor allen Dingen ihre geistige Haltung. In der Regel trägt derjenige den Sieg davon, der gar nicht kämpft - der ausweicht statt zu schlagen, der den richtigen Zeitpunkt des Agierens weiß, der überraschende Wege findet. Wer das innere Wesen der Kampfkünste begriffen hat, folgt dem kreatürlichen Energiestrom und stellt sich dem Leben - nicht nur mit Faust und Schwert.

Die Kunst, die Lanze aufzuhalten

Die wirklichen Kampfkünste sind nicht vergleichbar mit einer Sportart. Oft sagt ein Zeichen, ein Symbol mehr aus als lange Erklärungen. Die Schriftzeichen für Kampfkunst sind in China und Japan identisch. Nur die Aussprache unterscheidet sich: Die Chinesen sagen Wushu, die Japaner Bujutsu. Eine Übersetzung mit »Kriegskunst« oder »Kampfkunst« unterschlägt einiges vom ursprünglichen Geist des Schriftzeichens, das sich aus zwei Elementen zusammensetzt: »aufhalten« bzw. »anhalten« und »Lanze«. In dem Ausdruck »die Kunst, die Lanze aufzuhalten« liegt die wesentliche Bedeutung von Kampfkunst. Und dies gilt umso mehr, als sich die Formulierung zugleich interpretieren lässt als »die Kunst, die Lanze des Gegners aufzuhalten« und als »die Kunst, die eigene Lanze aufzuhalten«. Es handelt sich um die große Kunst der äußerlichen Befriedung und der inneren Harmonie.

武術

Die Kunst und der Weg

In den Zivilisationen des Altertums, von denen sich im Fernen Osten lebendige Zeugnisse erhalten haben, mündeten die traditionellen Künste in den Weg, auf dem der Mensch in einer langen und schwierigen Lehrzeit tiefe Erfahrungen mit der Wahrheit und mit sich selbst machen kann. Nach und nach entdeckt der Lernende die Gesetze der feinstofflichen Kräfte, aus denen das Leben gewoben ist. Er lernt, dass die Qualität seiner Werke von der Entfaltung seiner eigenen Qualitäten abhängt - von dem, was er ist. Seine äußerliche Arbeit wird zum Ausdruck seiner inneren Wandlung. Im Ignorieren ebendieses Zusammenhangs liegt der Ursprung des Missverständnisses, bei Kung-Fu handle es sich schlicht um den »chinesischen Boxkampf«.

Die Kunst des »Kampfes mit bloßen Händen« wird in China als Quanshu, »Kunst des Faustkampfes«, bezeichnet. Kung-Fu meint die bewusste Anstrengung, das ausdauernde Arbeiten zur Schaffung eines Kunstwerks oder das Trainieren zur Erlangung von Selbstbeherrschung. Die erwähnte Verwirrung resultiert also aus einem Nichtwissen um die in China selbstverständliche und enge Verbindung von Kampfkünsten und dem Streben nach menschlicher Vervollkommnung. Der Begriff Kung-Fu ist keineswegs auf den Bereich der Kampfkunst beschränkt. Vielmehr dient er der Beschreibung des Niveaus, das Menschen auf ganz unterschiedlichen Gebieten erreichen können. Will man in China etwa zum Ausdruck bringen, dass ein Kalligraf eine Arbeit von hoher Qualität ausgeführt hat, sagt man, sein Kung-Fu sei sehr »fortgeschritten«.

In Japan gibt es den »Weg der Kalligrafie« (Shodo), den »Weg der Teezeremonie« (Chado), den »Weg der Blumensteckkunst« (Kado), kurz: einen Weg für jede traditionelle Kunst. Die Kampfkunst bildet hier keine Ausnahme: Budo bezeichnet den abschüssigen Pfad, der sich bis ins »Herz der Kampfkünste« schlängelt. Dieser Weg des Kampfes ist ein mühsamer. Die Präsenz des Gegners erfordert die volle Präsenz des Selbst auch in der kleinsten Bewegung, da diese über Leben und Tod entscheiden kann. Ein minimaler Mangel an Konzentration, eine Unstimmigkeit zwischen Geist und Körper erweisen sich im wirklichen Kampf als unverzeihlich -und auch im Training als nicht risikolos. Schnell entdeckt man, dass der gefährlichste Gegner nicht von außen kommt, sondern in einem selbst liegt. Der Begriff »Weg des Kampfes« erfährt also noch eine andere Wendung. Kwoon bezeichnet im Chinesischen den »Ort des Weges«. Hier praktiziert man Budo. Einem Tempel vergleichbar, ist der Kwoon ein geheiligter Raum, in den man eintritt, um sich unterweisen zu lassen, um zu üben oder um seine Kräfte zu regenerieren. Aber wie die Meister stets betonen, wird Budo nicht nur im Kwoon ausgeübt. Vielmehr stellt es eine Lebenskunst dar, die in jedem Moment im Alltag zum Tragen kommen soll.

Der wahre Kwoon, so lehren es die Meister, ist derjenige, den sich der Schüler in seinem Herzen errichtet, tief in seinem Inneren.

Die fernöstlichen Traditionen sagen uns, die Suche nach dem Weg gleiche dem Erklimmen eines hohen Berges. Wer sich dazu entschlossen hat, wird sich einen Hang auswählen und einen Führer wählen, der ihm den Weg weisen kann. Diese Entscheidungen sind determinierend. Ist der Berg zu steil oder der Führer unerfahren, können die Folgen furchtbar sein. Umgekehrt ist ein Erfolg auch mit dem besten Führer nicht garantiert. Zahlreich sind die Hindernisse, schmerzlich die erforderlichen Anstrengungen. Ein großer Kampf ist unvermeidlich: ein ungeheurer Zweikampf mit dem Berg. Die Muskeln spannen sich an, die Finger krallen sich am Felsen fest. Jede Bewegung muss mit Genauigkeit und wohl überlegt durchgeführt werden. Nichts darf dem Zufall überlassen bleiben. Ein falscher Schritt bedeutet den Absturz. Doch worin besteht die Faszination dieser anhaltenden Herausforderung, ständig zwischen Gipfel und Abgrund zu wandeln, zwischen Leben und Tod? Wer den Gipfel herausfordert, weiß, oder etwas in ihm weiß, dass der große Kampf in einem selbst stattfindet. Der Berg ist nur ein Vorwand. Er bietet dem Menschen die Gelegenheit, sich selbst gegenüberzustehen, sich selbst zu überwinden. Setzt man sich den Schwierigkeiten aus, finden sich der nötige Wille und die Energien zur persönlichen Entwicklung. Jede Prüfung ist in Wirklichkeit eine Hilfe auf dem Weg. »Will der Himmel den Menschen mit einer wichtigen Mission betrauen, füllt er dessen Herz zunächst einmal mit Bitterkeit, verwirrt sein Denken und bringt seine Vorhaben völlig durcheinander. So zwingt er ihn, sich im Gebrauch all seiner Glieder und Muskeln zu üben. Er lässt ihn Hunger und allerlei anderes Leid erfahren. Wenn der Mensch wieder aus dieser Talsohle aufgestiegen ist und alle Prüfungen des Schicksals gemeistert hat, gelingen ihm Dinge, die er vorher nicht einmal zu versuchen gewagt hätte.« Dieses Zitat von Mengzr' enthält genaue Vorstellungen über den Sinn des Lebens. Was ist der Spieleinsatz bei diesem inneren Kampf? Für die Meister sind die wirklichen Hindernisse, denen der Schüler begegnet, in seiner künstlichen Persönlichkeit begründet. Normalerweise ist der Mensch in einem Kokon körperlicher und mentaler Gewohnheiten verstrickt, seine Sicht der Welt durch Illusionen verzerrt.

Er lebt derart abgetrennt von seinem tiefsten Wesen, dass er dessen Möglichkeiten nicht auszuschöpfen vermag. Die Arbeit, die es zu verrichten gilt, besteht also darin, die Blockaden -körperlicher und psychischer Art - aufzubrechen, damit sich die schlummernden Fähigkeiten frei entfalten können. Das Budo, der Weg des Kampfes, hat, wie jeder authentische Weg, die Wiederherstellung der wahren Persönlichkeit zum Ziel. Aber diese Verwirklichung des Selbst kann nur in einem erbarmungslosen Kampf gegen die eigenen Fehler, Schwächen und Illusionen gelingen. Will man die inneren Hindernisse überwinden, muss man die Geduld aufbringen, die eigenen Fehler unnachgiebig anzugehen und sich ihnen entgegenzustellen. In die gefährlichen Fallen Hochmut, Feigheit, Ungeduld, Zweifel -allesamt durch Illusionen genährt - sind schon viele getappt. Der Pfad ist gewunden, lang und schwierig.

Sich nicht entmutigen zu lassen und durchzuhalten ist, trotz allem, trotz seiner selbst, einer der Schlüssel zum richtigen Weg. Man darf, wie D. T. Suzuki sagt, nicht vergessen, dass »derjenige, der nicht das Brot der Trauer gegessen hat, nie den Geschmack des wahren Lebens kennen wird«.

Kampfkunst - Do - ein Weg mit einem Ziel oder ein Weg in die Sackgasse?

Von Zen- und Iai Do (Schwertkampf) Meister Ito San

Aktuell ist angesagt, was Erfolg, was Geld und Einfluss bringt. Ich-Bezogenheit, gilt es doch seine eigenen Ziele und Vorstellungen von Selbst-Verwirklichung zum Teil nach dem Motto „koste es, was es wolle“ zu realisieren. Für die Umsetzung der unterschiedlichsten Wünsche und Ziele gibt es auch bei uns in Japan entsprechende Seminare. Moderne Erfolgs-Anleitungsmethoden, welche da z.B. sind: Mache dir klar, was du willst. Verfolge nur das, was für dich wichtig ist. Sei konsequent in der Umsetzung deiner Wünsche. Gehe analytisch vor. Übe keine unnötige Rücksicht etc. pp. Diese Strömungen findet man heute auch bei uns in Japan in zunehmend ausgeprägter Form. Nun, sicherlich kann ein so konsequent gegangener Weg mit entsprechendem Einsatz auch zu wirtschaftlichem Erfolg führen. Doch ist dies der einzig „lohnende“ Weg?

Und führt auf der anderen Seite der Weg des DO -wie so mancher Zeitgenosse meint - schlussendlich nur in die Sackgasse? Nun, als ein Mensch, der das Iai-Do und Zen praktiziert, denke ich, dass es bei dieser Thematik auf den Blickwinkel ankommt. Darauf ankommt, was letztendlich wirklich wichtig ist. Aus der Erfahrung heraus lässt sich oftmals beobachten, dass die vordergründige Befriedigung von Wünschen letztlich nicht zur Zufriedenheit, sondern vielmehr zu immer neuen Wünschen führt. Solange wir nur auf unsere ureigensten Wünsche konzentriert sind, gehen wir am eigentlichen Ziel der tatsächlichen Selbstverwirklichung vorbei. Das eigentliche Ziel sind nämlich nicht die äußeren Objekte der Begierde, sondern das eigentliche Ziel sind wir letztlich selbst. Nur wenn wir in uns selbst ruhen, können wir



Zufriedenheit erlangen. Und was gibt es mehr als zufrieden zu sein? Vielleicht gelingt es ihnen, sich viele Wünsche zu erfüllen, doch was nützt es ihnen, wenn sie letztlich unzufrieden bleiben? Nach äußeren Gesichtspunkten können sie auch erfolgreich sein, können ggf. große Bekanntheit erreicht haben. Vielleicht, doch was nützt ihnen dies alles, wenn sie sich selbst bei all diesen Zielumsetzungen im Kern ihres Selbst verfehlen?

Es geht in ihrem Leben nicht ausschließlich darum Erfolg zu haben, oder den ohnehin schon vollen Terminkalender mit noch mehr Aktivitäten zu füllen. Tun sie lieber weniger, indem sie sich auf die Dinge konzentrieren, die wirklich wichtig sind. Natürlich kann man einiges tun, doch das Eigentliche, - nämlich die Findung der eigenen Mitte – sollte man dabei nicht außer acht lassen. Bereits von daher führt der Weg des DO nicht in eine Sackgasse, sondern zu unserer ureigensten Identität. Zu Sinnfindung, Ursprung und einen in sich selbst ruhenden Pol. Oftmals geht dieses eigentliche Ziel in der Kampfkunst unter. Teilweise verloren, denn das Ziel ist ja nicht nur das Erlernen von bestimmten Techniken, sondern zeitgleich auch der innere Weg - das DO also.

Und dabei sollte im Budo nicht ausschließlich die nächste Schülergradprüfung oder das nächste Meisterschaftsturnier, sondern auch und gerade die Erlangung einer umfassenden inneren Meisterschaft das Ziel aller Bemühungen sein. Es geht im Kern also um die Entwicklung des eigenen Selbst. Und dieser Weg kann niemals eine Sackgasse sein!

Dazu fällt mir, Erwin, ein Zitat von Rockefeller (Reichster Mann aller Zeiten) ein: Wieviel Geld braucht man, um glücklich zu sein? Ein bisschen mehr.



Worauf besinnen wir uns eigentlich an Weihnachten und was hat das mit unserem Training zu tun. *Von Dr. med. Petra Bracht*

Es sind nur noch wenige Tage bis zum Weihnachtsfest. Nach dem alljährlichen „Endspurt“ sehnen sich die meisten von uns nach Ruhe, Zeit für gute Gespräche und Ruhe zur Besinnung. Besinnung worauf eigentlich? Etwas, das unser materielles Überangebot übersteigt, aber meist nicht wahrgenommen wird, weil wir es nicht gelernt haben und uns damit nicht auskennen?

Nicht umsonst sind die Kirchen am Weihnachtsabend bis auf den letzten Platz gefüllt. Wir nutzen Weihnachten „intuitiv“ um anders zu fühlen und wahrzunehmen. Vielen Menschen fehlt heute der Bezug zum „Inneren“. In der westlichen Welt, in der die Wichtigkeit des Äußeren, des Materiellen im Vordergrund steht, fehlt oft der Bezug zu diesem „Inneren“. Geist, Energie und die Erforschung des eigenen Bewusstseins sind heute für viele Menschen Begriffe ohne Inhalt. All dies hat oft keinen Platz im Leben, weil man es nicht anfassen oder sehen kann und in unserer Gesellschaft ein Schattendasein führt. Es wird nicht ernst genommen. „Ich habe viele Menschen untersucht, nie ist mir die Seele begegnet“, ist die bekannte Begründung eines Pathologen, Gott und Religion abzulehnen.

Was den meisten nicht bewusst ist: heute treffen sich modernste Wissenschaft wie Quanten- oder Biophysik und Spiritualität. Erstere weist inzwischen nach was letztere seit Jahrtausenden weiß. Die belächelte Aura entpuppte sich als Lichtstrahlung (Photonenemission) von Pflanzen, Tieren und Menschen. Die Quantenphysik beweist, dass Materie – auch wir Menschen – eigentlich Felder sind, man entdeckte immer kleinere schwingende „Teilchen“, die wir nur als Materie wahrnehmen. Alle kleinsten „Teilchen“ ohne Abstand aneinandergefügt lassen einen Menschen auf den Durchmesser eines Tausendstel Millimeter schrumpfen. Wir sind also wie alle Materie fast leerer Raum – ein Feld. Das wussten schon die Mayas, deren Name „Illusion, Blendung“ bedeutet.

Ein Japaner, Professor Emoto, erforschte, dass Wasser „programmierbar“ ist, also eine Art Gedächtnis hat, das auf Töne, ja sogar Gedanken reagiert. Er fotografiert einfrیزendes Wasser und zeigt, dass die Qualität der Programmierung die Kristallgeometrie beeinflusst. Heilwasser aus Lourdes bildet Kristalle, deren Anblick Ehrfurcht auslöst. Wasser, mit disharmonischem Krach beschallt, bildet nichtssagende, hässliche Formen. Könnte das christliche Ritual, Essen zu segnen, den Hintergrund heben, Nahrung energetisch aufzuwerten?

Schon diese Beispiele zeigen, dass es Dinge gibt, die sich viele Menschen noch nicht als real vorstellen können. Akzeptiert man Entdeckungen wie diese, macht man erste Schritte auf einer Entdeckungsreise, die das Leben bereichern, ja sogar mit einem Sinn versehen. Wer oder was bin ich? Warum bin ich? Wer oder was bin ich? Vielleicht gibt es nichts Bedeutenderes, als solchen Fragen auf den Grund zu gehen. Viele – auch diejenigen die solche Themen eigentlich vehement ablehnen – spüren dieses in uns schlummernde Verlangen zumindest einmal im Jahr, an Weihnachten. *Von Dr. med Petra Bracht*

Bei der Frage: Wer oder was bin ich, kann auch unser Training helfen. Um sich selbst zu erkennen, braucht man einen Spiegel. Für das Äußere benutzt man den Spiegel aus Glas, das Innere kann man nur im Austausch mit einem anderen Menschen erkennen. Und das machen wir im Wing Tsun sehr intensiv. Gerade wenn etwas nicht gut läuft, oder etwas Unangenehmes

passiert, ist das eine Gelegenheit, sich selbst besser kennen zu lernen. Und zwar indem man das Geschehen und die eigene Reaktion darauf genauer hinterfragt und durchdenkt.

2. Erwartungshaltung schafft Tatsachen:

In den 60er Jahren hat der mittlerweile berühmt gewordene Wissenschaftler Prof. Dr. Dr. Robert Rosenthal verschiedenste Untersuchungen zum „Experimentator-Effekt“ durchgeführt. Eines davon „Pygmalion in the classroom“ wurde weltberühmt und fand Eingang in alle psychologischen Bücher weltweit (und wird auf dem Seminar "Lifing® – erfolgreich leben", den Seminarteilnehmer erläutert).



Hier ein weiteres Experiment:

Er nahm Studenten als „Experimentatoren“ (= ein Experimentdurchführender) und Ratten als Versuchsobjekte. Alle Ratten stammten aus standardisierter Laborzucht und wurden willkürlich in zwei Gruppen eingeteilt: Die „labyrinth-schlauen“ und die „labyrinth-dummen“ Ratten.

Die Studenten wussten dies jedoch nicht, sondern ihnen suggerierte man ein, dass die „labyrinth-schlauen“ Ratten über Generationen hinweg auf gute Leistungen im Standort Labyrinth gezüchtet worden waren. Und dann gab Rosenthal den Studenten verschiedenste Übungen, die sie mit den Ratten durchführen sollten. Natürlich ERWARTETEN die Studenten nun bei den „labyrinth-schlauen“ Ratten von Anfang an bessere Ergebnisse als bei den „labyrinth-dummen“ Ratten. Und siehe da: Genau diese Erwartungshaltung fand dann auch ihre Entsprechung bei den Ergebnissen: Die „schlau“ Ratten hatten um 51 % bessere Reaktionen als die „dummen“ Ratten und die „schlau“ Ratten lernten um 29 % schneller als ihre dummen Kollegen. Aber in Wirklichkeit waren alle Ratten ja gleich schlau...

Ähnliche Erwartungs-Effekte hat man auch bei Plattwürmern beobachtet. Diese sind sehr niedere Lebewesen, die im Schlamm am Grund von Tümpeln und anderen nassen Lebensräumen zu Hause sind. Wiederum wurden exakt identisch gezüchtete Würmer in zwei Gruppen eingeteilt:

1. Gruppe: Züchtung mit relativ wenigen Kopfdrehungen und Kontraktionen (reaktionsschwache Würmer).
2. Gruppe: Mit vielen Kopfdrehungen und Kontraktionen (reaktionsstarke Würmer).

Dies wurde den Studenten wiederum vor Durchführung ihrer Experimente suggeriert. Die Ergebnisse waren: Die „reaktionsstarken Würmer“ hatten durchschnittlich fünfmal mehr Kopfdrehungen und zwanzigmal mehr Kontraktionen als die Vergleichsgruppe „reaktionsschwache Würmer“. Doch beide Würmer-Gruppen stammten aus exakt den gleichen Züchtungen...

Diese, und viele andere wissenschaftliche Versuche, fanden Einklang im sogenannten Experimentator-Effekt nach Robert Rosenthal. Sie besagt: Wenn ein Mensch eine Erwartungshaltung an ein Ergebnis hat, dann beeinflusst diese Erwartungshaltung entsprechend stark das Ergebnis! Und wir sprechen hier nicht von Esoterik, Spiritualität, metaphysischen Gesetzen – wir sprechen von weltweit durchgeführten Experimenten der Schulwissenschaft!!!

Fazit: Welche Erwartungshaltung hast Du? Was erwartest Du von Deinem Einkommen? Welche Erwartung hast Du an Deinen Reichtum? Was für Erwartungen hast Du an Deine Beziehung? Was für eine Gesundheit, Fitness und Energie erwartest Du Dir in 10, 20, 30 Jahren? Welche Erwartungshaltung hast Du an die Zukunft Deines Lebens?

Wing Tsun ist eine Methode der Persönlichkeitsentwicklung, des ganzheitlichen Wachstums, nicht nur als Kämpfer, sondern auch als Mensch.

Unser Wing Tsun und Freistil ist ein Dreiklang aus praxisorientierter Selbstverteidigung, gesunder Bewegung die Schmerzen vorbeugt und Kraft- und Konditionstraining. Da wir fast alles mit anderen Menschen zusammen machen, kann man auch an seiner emotionalen Intelligenz, an seinem Sozialverhalten arbeiten. Emotionale Intelligenz ist ein von John D. Mayer (University of New Hampshire) und Peter Salovey (Yale University) im Jahr 1990 eingeführter Terminus. Er beschreibt die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle (korrekt) wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen. Das Buch darüber war eine Zeit lang ein Bestseller.

Von links nach rechts. Grossmeister Sifu K. R. Kernspecht, Grossmeister Leung Ting, Sifu Erwin L. Kastl. Grossmeister Leung Ting zeigt den von Erwin Kastl entwickelten und gebauten Fauststosszähler, der auch als Gebrauchsmuster angemeldet wurde.





mit Sifu Dr. Almeria



Lehrgang mit Sifu Dr. Almeria 2015 , unten alle Lehrer



Alle Lehrergrade im Wing Tsun und Freistil
In der Mitte Sifu Dr. Almeria
Februar 2017