

SO VERMEIDEN SIE DIE 100 HÄUFIGSTEN FEHLER BEIM ERLERNEN VON WT

FOLGE 10: RÜCKWÄRTSGEHEN IM WT - von Sifu Martin Dragos

Rückwärtsgehen Ja oder Nein? Das Dogma des „Niemals zurückgehenden WT-Kämpfers“ ist weit verbreitet - und ein Irrtum!

Wer kennt nicht all die geflügelten Mottos und Halbwahrheiten, wie etwa „Im WT gehen wir nur nach vorn oder zur Seite“ oder „Angriff ist die beste Verteidigung“ oder „Im WT praktizieren wir die Universallösung“ etc. Solche banalen Verallgemeinerungen werden meist leichtsinnig von Ausbildern vermittelt, die sich selbst noch in Ausbildung befinden oder die Lehren ihres Gurus ungeprüft übernehmen.

Doch die gebetsmühlenartige Wiederholung eines missverstandenen und ungeprüften Grundsatzes, welcher dadurch zur eigenen Überzeugung heranreift, kann sich im Ernstfall als Trugschluss erweisen, denn schließlich ist es der Realität egal, ob Sie an Naturgesetze glauben oder nicht.

Im Folgenden soll der Sinn und Stellenwert des aktiven Rückwärtsgehens im WT erläutert werden.

Beginnen wir mit einem vergleichenden Beispiel, das die Rolle der Vernunft sichtbar machen soll.

Versuchen Sie nicht den „LKW zu stoppen“

Sie gehen einen Gehsteig entlang und vor Ihnen kommt ein Passant gedankenversunken direkt auf Sie zu. Bevor es im letzten Moment zu einer Kollision kommt, halten Sie den Fußgänger mit den Armen zurück. Nochmal gut gegangen. Und jetzt versuchen Sie mal auf ähnliche Weise einen auf einer Straße fahrenden LKW zu stoppen - ich wette, diesem gehen Sie „freiwillig“ aus dem Weg, denn ihr gesunder Menschenverstand sagt ihnen, dass Sie bei einer Kollision mit dem tonnenschweren Gefährt immer den Kürzeren ziehen würden.

Im WT verfolgen wir durch das aktive Rückwärtsgehen einen ähnlichen Zweck. Es wird notwendig, wenn wir im Kampfesverlauf zur Einschätzung kommen, dass die Wucht eines Angriffs so stark sein wird, dass wir den Angriff nicht durch Kollision oder Ablenkung werden bewältigen können. Hierbei vermeiden wir das gerade und nicht verankerte Zurückgehen, um den Gegner bei einem

Rückwärtsgehen im WT:

„Seven-Star“-Ausweichstrategie bei vermeintlich unbewältigbarer Kollision

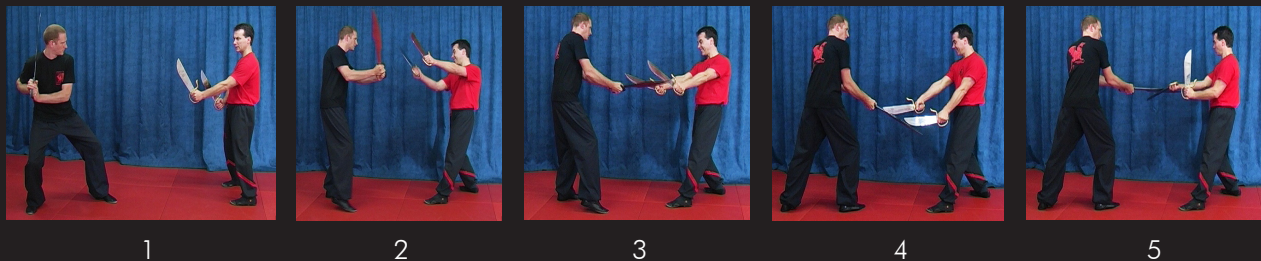
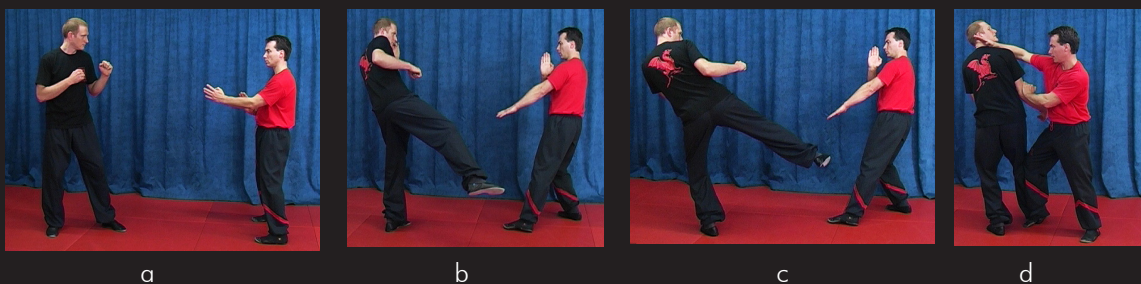


Bild 1: Sifu Martin Dragos (r.) und Jan Tangermann in Vorkampfhaltung



Bild 2-4: Sifu Martin versäumt es, dem Gegner zuvor zu kommen. Um der vermeintlichen großen Wucht des Angriffs zu entgehen, wendet er den diagonalen „Seven-Star“-Rückwärtsschritt mit Verankerung an und lenkt die Waffe des Gegners nach unten ansich vorbei.

Bild 5-7: Sifu fängt die Waffe seines Gegners mit einer Klemmbewegung ein, kehrt dabei nach vorn zurück, isoliert den Gegner durch Druck zum Oberarm und kontert mit Schnitt zum Hals.



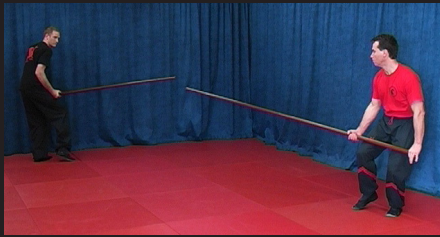
Abbildungen a-d:

Dies ist die Übertragung der Ausweichstrategie auf das waffenlose WT. Sifu lässt den schweren Low-Kick des Gegners vorbeiziehen, indem er sich diagonal nach hinten

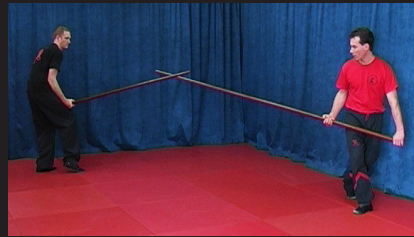
entfernt und sein vorderes Bein auf der Ursprungsposition belässt, um sich zu verankern. Dadurch ist er in der Lage, sich mit beiden Beinen wieder zurück nach vorn zu begeben, wodurch die Bewegung sehr schnell wird. Anschließend immobilisiert er den Gegner an Arm und Bein und lässt einen Konterschlag folgen.

WT-Langstock: Rückwärtsschritt mit Deckungsschutz

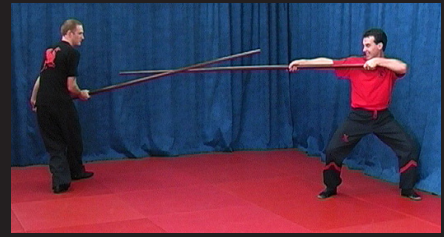
Die Domäne des Langstocks ist der Kampf über die weite Distanz. Geraten wir im Kampfesverlauf in die Angriffsbahn des Gegners, bieten sich, abhängig von den Umständen, Notfallstrategien im Vor- oder Rückwärtsgehen an. Im folgenden Beispiel erläutern wir die Rückzugsstrategie mit Deckungsschutz.



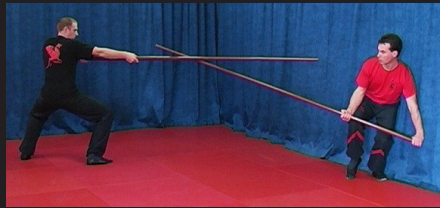
1



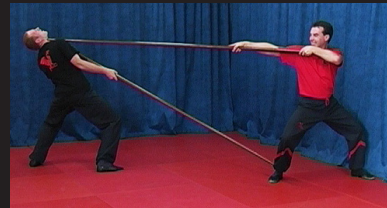
2



3



4



5

Bild 1: Sifu Martin Dragos (r.) und Jan Tangermann in Vorkampfhaltung.

Bild 2: Sifu Dragos gelingt durch täuschendes Umgehen die Erzeugung eines relativen Abstandes zur gegnerischen Waffe. Sogleich nutzt er den entstehenden Abstand für einen

Impulsschlag, wodurch die Waffe des Gegners zur Seite abgelenkt wird.

Bild 3: Jan schwingt mit der Waffe zurück und führt einen Rückwärtsschritt aus, wodurch er Sifu Dragos Waffe im Moment seines Angriffs durch einen Gegenimpuls ablenkt und seine eigene stoppt. Fließen setzt er zum Stich an.

Bild 4: Sifu Dragos entgeht dem Angriff von Jan durch ein Rückzugsmanöver, wobei er sich diagonal nach hinten bewegt und sich schützend hinter seiner Waffe verbirgt. Gleichzeitig zeigt er mit seiner Waffe zum Gegner und ist nun „sprungbereit“ und „aufgeladen“ für den nächsten Zug.

Bild 5: Sifu Dragos setzt zum finalen Gegenschlag an - der Angreifer wird am Kehlkopf getroffen.

etwaigen weiteren Nachrücken zu einer Richtungsänderung zu zwingen oder im Fall einer Lücke, schnell wieder nach vorn gehen zu können.

Der „Seven-Star“-Schritt

Der „Seven-Star“-Schritt ist eine aus der Bat Cham Do abgeleitete Schritttechnik. Die Chinesen, welche blumenhafte und poetisch anmutenden Umschreibungen lieben, gaben dem Zick-Zack-Laufmuster den Namen einer Sternenkongellation.

Vereinfacht gesagt, handelt es sich bei diesem Schritt um einen Drehstand (vereinfacht „Wendung“) im Rückwärtsgehen:

Während wir diagonal unser Bein zurücksetzen, wird das Körpergewicht durch federartig absinkende Kniegelenke und eine Hüftdrehung „aufgefangen“, unser vorderes Bein indes verankert uns am ursprünglichen Standort, um ein schnelles von beiden Beinen unterstütztes Zurückgehen zu ermöglichen.

Die Idee ist sowohl im Messer-, wie auch im waffenlosen Kampf dieselbe: den offensichtlich überstarken Angriff vorbeiziehen zu lassen und dann schnell zurückzukehren, um die Bewegung des Gegners für sich zu nutzen.

Auch im Langstock-Kampf verwenden wir das aktive Rückwärtsgehen. Hier geht es allerdings darum, die sich aufgrund der Länge der Waffe ergebenden Nachteile im Nahkampf auszugleichen und handlungsfähig zu bleiben. Im Boxen beispielweise, wo keine Tritte, Ellbogen oder Knie erlaubt sind beobachten wir Ähnliches: der Grosse versucht stets den Kleinen auf Distanz zu halten, der Kleine hingegen sucht seinen Vorteil im Infight.

Fazit

In der Phase der visuellen Kampfanbahnung und -einschätzung spielt der gesunde Menschenverstand und eine rasche Auffassungsgabe eine grosse Rolle. Das aktive Rückwärtsgehen ist hierbei ein Ansatz der WT-Notlösungsstrategien der für solche Angriffe sinnvoll wird, deren Wucht wir eingeschätzt Weise weder durch zuvorkommend stoppendes, noch ablenkendes Verhalten bewältigen können. Stattdessen lassen wir den Angriff „vorbeiziehen“ und nutzen die entstehende Lücke während des Zurückkehrens.