

FOLGE 11:

MYTHOS „WING TSUN LANGSTOCK“

- von Sifu Martin Dragos

„Im DRAGOS WING TSUN® ist der Langstock der Lehrer. Lesen Sie hier, was auch Sie vom Langstock-Training lernen können, um ihr WT zu verbessern.“

Der Lok Dim Boon Kwan oder vereinfacht Wing Tsun-Lanstock ist eine von zwei Waffengattungen des Systems. Richtig eingesetzt stellt er eine gefährliche Waffe dar. Neben den positiven Eigenschaften der Verbesserung unsere funktionale Kraft, kann er uns zudem bei dem Erkennen wichtiger Prinzipien und Zusammenhänge auch des waffenlosen WT unterstützen.

Das Sichtbarwerden von Zusammenhängen

Im WT ist der Langstock der Lehrer - und dies aus folgendem Grund:

1. Die großen Kräfte und Trägheitswiderstände, welche beim Üben auftreten, zwingen uns zum klugen und effizienten Einsatz unserer Ressourcen. Wir lernen, daraus, daß fortgeschrittenes WT vor allem Körperarbeit beinhaltet.
2. Die auftretenden Extrema der Kräfte trennen Machbares von Unmachbarem, so daß kein Platz für Spekulationen bleibt.
3. Aufgrund der Einfachheit der Waffe (die Waffe selbst ist die Zentrallinie) werden idealen Winkel und Geometrien sichtbar.
4. Rückwirkungen auf unsere Körper durch passive und aktive Bewegungen der Waffe werden spür- und erlebbar.
5. Die Nutzung der Impulserhaltung für das abrupte Stoppen unserer, sowie das Verdrängen der gegnerischen Waffe gemäß dem Impulserhaltungssatz (Stichwort „Newtonsches Pendel“) wird sichtbar.
6. Angriff, Verteidigung und Notlösungen bedingen sich und treten als Folge notwendiger taktischer Schritte ans Licht.

Das Erlernen des WT-Langstocks folgt 4 einfachen Stufen:

Stufe 1: das Üben der Wing Tsun Langstock-Grundlagen

Im Gegensatz zur waffenlosen WT zeichnet sich die Bein- und Schrittarbeit des Langstocks meist durch tiefe Stände aus, um dem Anwender bei der Ausführung mehr Stabilität zu geben.

Im ersten Lernschritt entwickelt der Übende die Kraft für den tiefen „Jin Ma“- bzw. Reiter- bzw. Pferdestand (engl. QUADRILATERAL STANCE) aus welchem er „Jin Tsui“-Faustschläge und einfache Schritte übt. Als nächstes folgen Kräftigungsübungen für starke Handgelenke und Griffkraft, sowie einfache „Biu Lung Cheong“-Zielübungen, bei welchen der Schüler versucht, zunehmend kleinere Objekte, welche zum Beispiel an einer Schnur aufgehängt werden, zu treffen.

Stufe 2: die „Luk Dim Boon Kwan“ – Langstock-Form

Die überlieferte Langstockform des verstorbenen Grossmeisters Yip Man ist eine kurze Sequenz von Bewegungen, welche das grundlegenden Repertoire für den Kampf beinhaltet. Die sieben wichtigsten Bewegungsmuster hierbei sind:

1. „Fung Lung Cheung“; der Speer (engl. SPEAR)
2. „Kam Kwan“; Das Abdecken (engl. COVER)
3. „Tan Kwan - Fook Kwan“; Der Seitenschwenk (engl. SIDEWARD FLICK)
4. „Lau Soi“; Das Fegen (engl. SWEEP):
5. „Til-Kwan“; Das „Zucken“ (engl. JERK UP):
6. „Leung Jee“; Herabschnellen (engl. DOWNWARD FLIP):
7. „Ping Cheung“; Vorgehen mit Verdrängung (engl. HALF-FENCE)

Stufe 3: Chi-Kwan – Der „Klebende Langstock“

Nachdem der Schüler die Langstockform gelernt hat, wird ihm das „Chi-Kwan“ vermittelt, das eine Art „Gefühls- und Sensivitätstraining“ darstellt. Der Übende lernt hierbei seine taktile Empfindlichkeit und Wahrnehmungsfähigkeit auf den Langstock zu übertragen. Analoge Erfahrungen hat er zuvor schon im waffenlosen Teil des Systems durch das „Chi-Sao“ erworben, wodurch er seine Referenzerfahrung einfließen lassen kann. Die Schwierigkeit beim „Chi-Kwan“ besteht in der Wahrung einer Balance zwischen hinreichender Stärke, um den Langstock kraftvoll einsetzen zu können und der Fähigkeit, zugleich empfänglich für Druck und Richtung der gegnerischen Waffe zu sein. Durch die glatte und harte Oberfläche des Langstocks wird das „Kleben“ zur Herausforderung. Im „Chi-Kwan“ wendet jeder Übungspartner dieselben Prinzipien an, welche auch für den waffenlosen Wing Tsun-Bereich des „Chi-Sao“ gelten.

Stufe 4: „Lat Kwan“ – der Freikampf mit dem Wing Tsun Langstock

Einer der letzten Etappen in Wing Tsun Training besteht im Meistern des „Lat Kwan“ - dem freien Kampf mit dem Wing Tsun-Langstock. Lat Kwan-Kämpfe sind durch ihre Schnelligkeit geprägt, wobei sich Sieg oder Niederlage bereits Sekunden nach dem

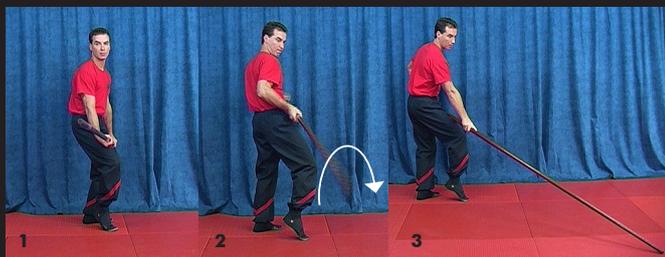
Beginn eines Kampfes einstellen kann. Aufgrund der Gefährlichkeit und Effektivität dieser Disziplin, ist ihr Studium in der Regel jenen fortgeschrittenen Schülern vorbehalten, welche sich durch Verantwortungsbewusstsein und Reife auszeichnen. Lat Kwan in seiner reinen Form vereint physisches Training mit der Entwicklung einer schnellen Auffassungsgabe und der Kultivierung von Mut und Kampfgeist. Eines der Leitprinzipien des Lat Kwan ist es, einen Gegner so schnell wie möglich auszuschalten. Im Idealfall wird der Stock des Gegners vor dem finalen Treffer nur einmal berührt. In der Kunst des Wing Tsun Lat Kwan-Langstockfreikampfes sind es Qualitäten wie Schnelligkeit und Erfahrung, welche über Kraft und Ausdauer triumphieren, weshalb der weisere und geschicktere Kämpfer meist gewinnt. Bleibt noch zu erwähnen, dass das Meistern des Lat Kwan viele Jahre in Anspruch nimmt - Geduld und Beharrlichkeit sind daher notwendige Begleiter auf einer faszinierenden Reise des Lernens und unerlässlich.

Text / Fotos: WT-Masters-Academy / Sifu Martin Dragos

Lok Dim Boon Kwan - die 7 Grundbewegungen

1. Der Speer (engl. „SPEAR“):

„Fung Lung Cheung“ ist eine geradlinige Stichbewegung mit dem Langstock, welche in Anwendung meist zum Kehlkopf oder zur Herzgegend eines Angreifers gerichtet ist.

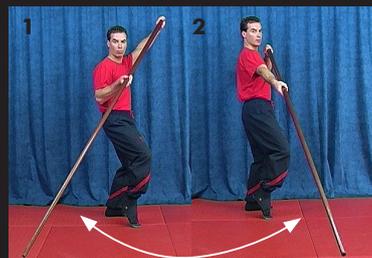
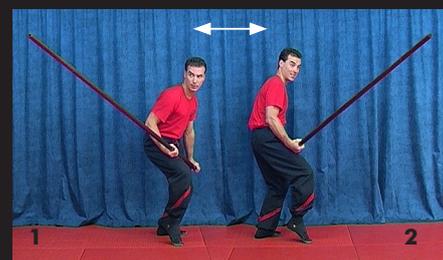


2. Das Abdecken (engl. „COVER“):

„Kam Kwan“ ist eine meist kreisförmig ausgeführte Bewegung, welche den die Waffe des Angreifers herabdrückt und für den eigenen Folgeschlag vorbereitet.

3. Der Seitenschwenk (engl. „SIDEWARD FLICK“):

„Tan Kwan - Fook Kwan“ ist eine Bewegung zur linken und rechten Seite, bei welcher der aufsteigend gehaltene Langstock einen Winkel von ca. 45° einnimmt.

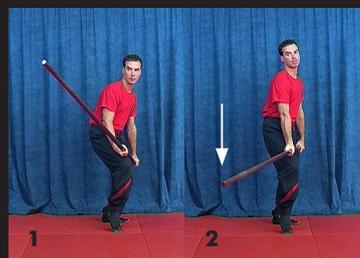
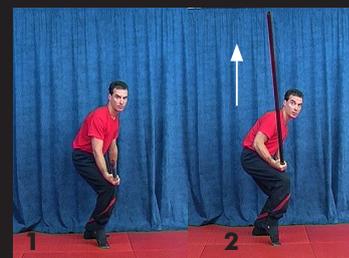


4. Das Fegen (engl. „SWEEP“):

Bei „Lau Soi“ wird der Langstock so gehalten, daß der Kopf (dickes Ende) des Stocks hoch steht, während die Spitze des Stabes nach unten weist. Die Bewegung kann sowohl vor-, als auch rückwärts ausgeführt werden. Die Bewegung erinnert an die Ruderbewegungen eines Gondoliers.

5. Das „Zucken“ (engl. „JERK UP“):

Bei „Til-Kwan“ handelt es sich um eine schnappartige Aufwärtsbewegung, bei welcher der Kopf des Langstocks herabgedrückt und die Spitze nach oben geführt wird. Sie findet Anwendung, wenn sich die Waffe des Gegners über der unseren befindet oder wir einen Kontakt durch Aufnehmen herstellen wollen.



6. Herabschnellen (engl. DOWNWARD FLIP):

„Leung Jee“ ist eine schnelle schnappende Abwärtsbewegung mit der Spitze des Langstocks. Sie findet Anwendung, wenn die Waffe eines Gegners sich unter der unseren befindet. Sie dient der Öffnung von Positionen, der Entwaffnung oder dem direkten Angriff. Vergleichbar ist dies mit der „Djat-Sao“-Bewegung des waffenlosen WT.

7. Vorgehen mit Verdrängung (engl. „HALF-FENCE“):

„Ping Cheung“ ist eine verdrängende Technik, bei welcher der Langstock in diagonaler Weise nach vorn zum Angreifer geführt wird, um dessen Angriff gemäß dem „Keilprinzip“ den Raum zu nehmen. Das gesamte Körpergewicht kommt hierbei zum Einsatz (Stichwort „Falling-Step“).

