

# FOLGE 6:

## WEICHHEIT UND HÄRTE - zwei Zustände der selben Medaille

### So vermeiden Sie die gedankliche Falle der Verwechslung von Weichheit mit Schwäche

Wing Tsun gilt als eine der „weichesten“ Kampfkünste überhaupt, so sagt man. Schenkt man den Aussagen der WT-Gemeinde Glauben, so erfolgt die Abwehr mit weicher, geborgter Kraft, während der Angriff mit Härte geführt wird. In der Praxis kann kaum jemand damit etwas anfangen. Stattdessen scheitert der „Automatismus“ der sich auf den so genannten „Chi-Sao-Reflexen“ gründet in der Praxis - das „überlegene“ WT-System scheint nur in abgesprochenen Demonstrationen und Partnerformen zu funktionieren. Als Folge ihrer Frustrationserlebnisse bleiben viele WT-Treibenden ihr Leben lang auf der Suche nach Lösungen und nehmen Anleihen aus anderen Stilen.

#### Kultur des Weichheitswahns

Die Ursache des schlechten Rufes von WT in Sachen Praxistauglichkeit liegt in einem falschen Verständnis von Weichheit und Härte begründet. Weichheit darf nicht mit Schwäche oder dem Nichteinsetzen von Kraft verwechselt werden. Der Begriff „Nachgiebigkeit“ formuliert das Phänomen hingegen präziser.

#### Der Sinn von Nachgiebigkeit

Im WT unterscheiden wir zwischen den Modi Angriffs-, Verteidigungs- und Notfallkonzept. Während wir im *Angriffskonzept* einem Gegner zuvorkommen und beim *Verteidigungskonzept* einem gegenwärtigen Angriff ausweichen - somit stets ungehindert während des Schlagens zum Gegner gelangen, beinhaltet das *Notfallkonzept* Strategien für jene Situationen, in denen wir uns außerhalb idealer Bedingungen bewegen. Der häufigste Umstand des so genannten Notfallkonzepts ist die „unausweichliche Kollision“. Da ein wachsamer Gegner über ähnliche Aufmerksamkeit verfügt wie wir selbst, ist die Kollision von Gliedmaßen in der Praxis der Regelfall. Damit wir im Kollisionsfall nicht vom Schlag des Gegners getroffen werden, benötigen wir eine Systematik, die uns automatisch schützt, indem sie zwischen uns und dem Gegner einen konstanten Sicherheitsabstand herstellt und Kräfte an uns vorbeilenkt. Im DRAGOS WING TSUN wird dies durch die sogenannte „Defensiv-Verschiebung“ realisiert, wobei wir in erster Linie durch den Körper und nicht durch unsere Arme nachgeben.

#### Geistige und körperliche Grenzen

Unser Geist ist nicht in der Lage zur selben Zeit an zwei unterschiedliche Dinge zu denken. Ebenso wenig können zwei Körper zur selben Zeit den gleichen Raum beanspruchen. Aus diesen Überlegungen heraus wird deutlich, welche Randbedingungen einen

1

## Beispiel 1: Kollision mit Defensiv-Verschiebung

**Pattsituation:** Sifu Martin Dragos (I) entgeht dem Ersts Schlag des Gegners durch eine Verlagerung zur Seite, wobei er sich auf 3 Ebenen schützt (Abb. 1-2).

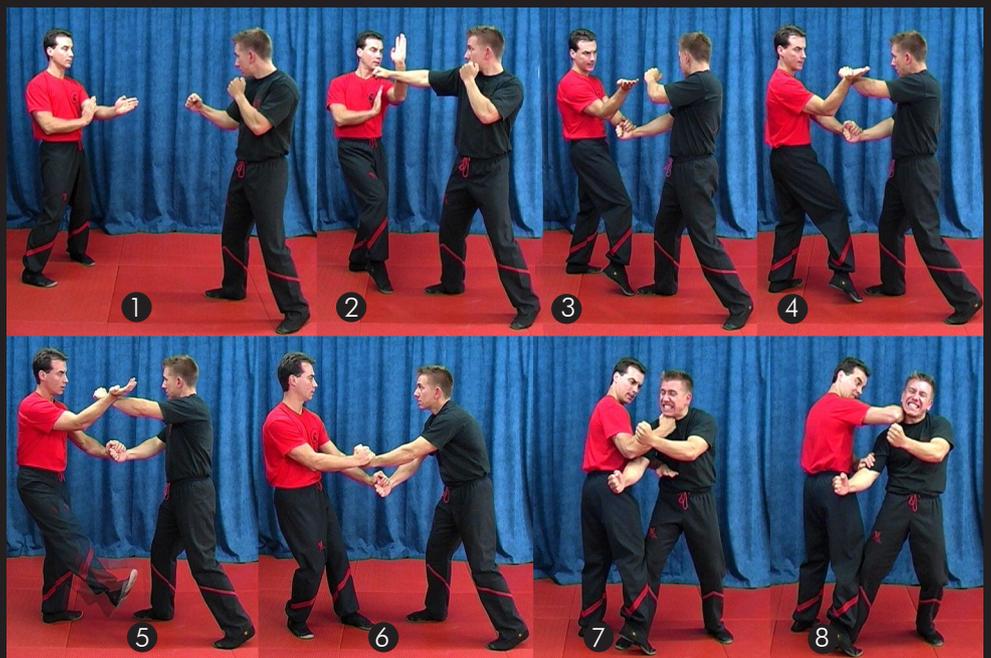
#### Kollision mit Defensiv-Verschiebung:

Sifu Martin führt links Djat-Sao aus und geht mittels Chang-Sao nach vorn, wobei sein Arm mit dem Konterschlag des Gegners kollidiert (Abb. 3-4).

Die Wucht des gegnerischen Angriffs führt dazu, dass Sifu Chang-Sao zur Defensiv-Verschiebung Fok-Sao wird, wodurch automatisch ein Sicherheitsabstand erzeugt wird.

Im Moment, da Sifu den Rückwärtsschritt ausführt, um sein Gleichgewicht aufzufangen, führt er einen ruckartigen Zug aus (Abb. 5-6).

Durch den „Reborn-Power“-Effekt, wird Sifu wiederum nach vorn katapultiert, wodurch der Gegner in den Konterangriff fällt.



funktionierenden Automatismus beeinflussen. KEIN MENSCH auf dieser Welt kann daher beispielweise einen Schlag ausführen und im selben Moment eine weitere Entscheidung treffen (z.B. wählen zwischen zwei Alternativen wie „Bong- oder Tan-Sao“). Alles was funktionieren soll, MUSS IM SELBEN MOMENT stattfinden. Der Schutzmechanismus muss daher im selben Moment greifen, wie eine Kollision stattfindet und nicht erst im nächsten Augenblick. Unser schlagender Arm, der von dem des Gegners aus der Angriffslinie gedrängt wird, muss im selben Moment für unsere eigene Sicherheit sorgen. Eine Gelegenheit im nächsten Moment kann es nicht geben.

### Die Lösung - Funktion durch Automatismus

DRAGOS WING TSUN beruht auf einem Automatismus, welcher durch die schlichte Befolgung einer Handlungsanweisung bzw. Merkformel zustande kommt. Dieses Prinzip ist in WT-Kreisen allgemein bekannt. Aufgrund Geheimkult verursachte Informationsbeschneidung gänzlich unbekannt ist jedoch das *körpermechanische Prinzip*, welches erst die Voraussetzungen für die Anwendbarkeit dieser Merkformeln erst ermöglicht. Es ist die *Mindestkraft*, welche sich aus der Fähigkeit definiert, unseren Angriff so seitenstabil auf der angriffsbesetzenden Schlagbahn auszuführen, dass wir im Falle einer Kollision automatisch in Relation zum Gegner weg „verschoben“ werden, wodurch ein konstanter Sicherheitsabstand entsteht. Der eigene Angriff und die im Fall einer kräftemäßigen Unterlegenheit stattfindende Verschiebung finden ohne zusätzliche Entscheidungsschritte im selben Moment statt und sorgen damit für unsere Sicherheit. Der Geist wird nicht überfordert. Gleiches gilt für Zugbewegungen - hier müssen wir in der Lage sein uns mit einem Arm oder Bein an den sich zurückziehenden Gegner dranzuhängen, um Impulseinflüssen, die an uns vorgenommen werden, entgegenzuwirken.

## Beispiel 2: Kollision mit Einbruch („Poon-Sao“)

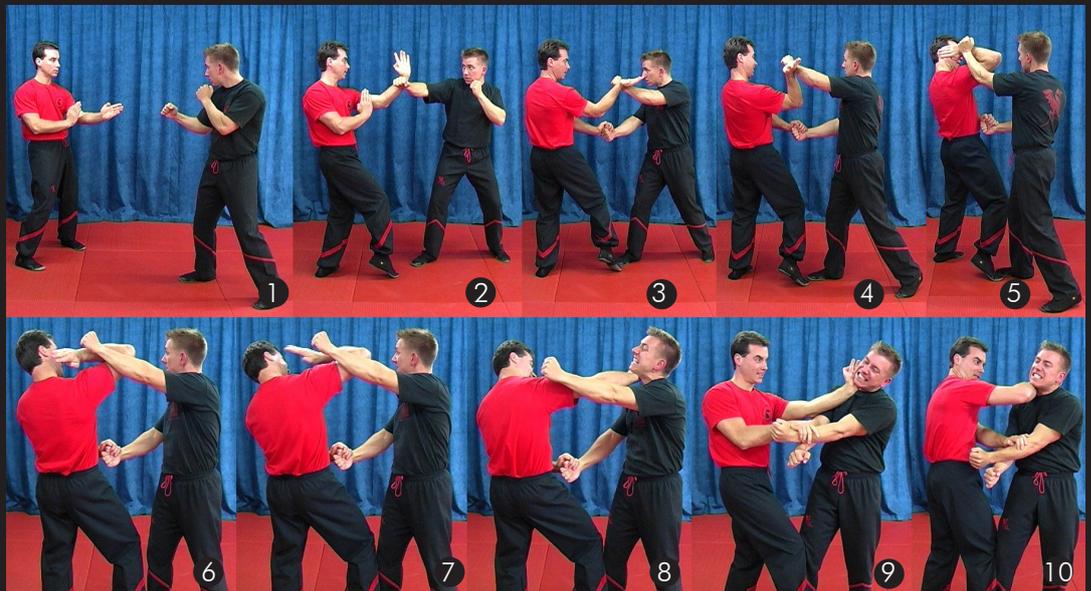
2

**Pattsituation:** Sifu Martin Dragos (I) läßt den ersten Schlag des Gegners während der Annäherung mittels Wu-Sao an sich abprallen.

### Kollision mit Einbruch /Poon-Sao („Faltende Arme“):

Nach dem ersten Kontakt nähern sich die Kontrahenten zunehmend, wobei ihre Arme kollidieren. Hier zeigt Sifu Dragos was passiert, wenn die Seitenstabilität einer Angriffstechnik nicht ausreicht, um eine „Defensiv-Verschiebung“ des Körpers zu realisieren. Sifus einbrechender Unterarm wird zum „Faltenden-Ellbogen“, welcher den eigenen Kopf schützt und den Angriff abprallen lässt (Abb. 3-6).

Im Anschluss „entlädt“ sich die Spannung des einknickenden Armes, wodurch der Gegner getroffen wird (Abb. 7-8) und Folgetechniken (wie hier z.B. durch „Huengot-Sao“/„Chang-Sao“ - „Djat-Sao“/Ellbogen) möglich werden (Abb 9-10).



### Hierarchie der Kollisionsergebnisse

Neben der oben beschriebenen idealen Vorgehensweise, welche voraussetzt, dass wir die erforderliche Mindestkraft entwickelt und gelernt haben, diese einzusetzen, gibt es im Kollisionsfall noch weitere Ergebnishierarchien.

Während wir bei einer Annäherung zum Gegner um die Einflußnahme der Ausrichtbarkeit der Körperwaffen kämpfen, kommt es aufgrund des großen Abstandes zunächst nur zu „Pattsituationen“, dh. keiner der beiden verliert sein Gleichgewicht.

Erst beim vollkommenen Vordringen zum Gegner wird eine Situation erreicht, in der es „nur Einen“ geben kann der sich letztlich durchsetzt. Idealerweise erfolgt im Kollisionsfall eine Defensiv-Verschiebung, wobei der Körper des Schwächeren als Ganzes verschoben wird.

Können wir die Mindestkraft für Seitenstabilität aus Gründen der Untrainiertheit, Wahl ungünstiger Winkel oder zu später Muskelinnervation nicht aufbringen, kommt es zum Einbrechen unserer Positionen, wobei sich unser Ellbogen als letzte Instanz schützend zwischen uns und dem gegnerischen Angriff stellt. Wir bezeichnen dieses Phänomen als „Poon-Sao“ („Faltende bzw. Beugende Arme“). Auch hier ist kein weiterer Entscheidungsschritt notwendig, da jeder Schlag von unserem Ellbogen „gepowert“ wird. Bricht die vordere Spitze unseres Angriffs ein, rückt der Ellbogen automatisch nach.

## **Zusammenfassung**

Die Beantwortung der Frage, worin das Wesen eines „Systems“ besteht, hängt maßgeblich mit dem Verständnis zusammen, wie ein Automatismus entsteht, welche körpermechanischen Voraussetzungen hierbei erfüllt sein müssen und wie uns informationsverarbeitenden Umstände begrenzen. Nachgiebigkeit und Härte beim Angriff müssen im selben Moment stattfinden, da ein Automatismus, aufgrund der Eigenart des Geistes, nur einen Gedanken im selben Moment denken zu können, sonst unmöglich wird. Die Körperliche Voraussetzung hierfür ist die Entwicklung der Mindestkraft für Seitenstabilität im Kollisionsfall, wodurch Defensiv-Verschiebungen erst möglich werden.

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