

SO VERMEIDEN SIE DIE 100 GRÖßTEN FEHLER BEIM ERLERNEN VON WT - von Sifu Martin Dragos

Nach dem großen Erfolg der "WT-CONCEPTS"-Technikserie , welche an Hand praktischer Beispiele Arbeitsweisen des WT-Systems vorstellte, befassen wir uns in der neuen Serie mit den konzeptorischen Grundlagen und Systemdetails. Dies soll dem Lernenden ermöglichen, eigene Fehler durch Verstehen der Zusammenhänge zu vermeiden.

Folge3: Vom richtigen Umgang mit Kräften

Teil 1 Kräftübertragung /Kräftezersplitterung

Verteidigung - Schwächung und Kräfte minimierung

Im DRAGOS WING TSUN versuchen wir im Verteidigungsfall den Gegner am **Einsatz seiner Waffen zu hindern**. Dadurch entgehen wir der Gefahr von Kollisionen und machen ihn zugleich handlungsunfähig. Sollte es dem Gegner dennoch gelingen, seine Waffen einzusetzen, so sind diese in ihrer Wirkung kraftlos und geschwächt. Zu den wichtigsten Ansätzen dieser Vorgehensweise gehören die Taktik der Isolation und das Halten auf Distanz.

Notfall - Kräftezersplitterung bei Kollisionen

Im Falle einer unvermeidbaren Kollision, welche strategisch einen "Notfall" darstellt, gilt es, den Schaden zu begrenzen und Kräfte, die uns erreichen "verdaubar" zu machen. Dies erreichen wir durch den Einsatz solcher Waffen, welche aufgrund ihres Kraftpotenzials, mit dem jeweiligen Angriff fertig werden, sowie durch **Zersplitterung und Ablenkung von Kräften**. Das so genannte Verdrängungs- oder "Keilprinzip" ist hierbei der bekannteste Ansatz.



Bild 1: Schwächung des gegnerischen Angriffs durch Isolation. Sifu Martin führt nach der Distanzüberbrückung Lap-Sao und Lan-Sao aus, wodurch der Gegner seine zweite Schlaghand nicht mehr einsetzen kann.

Praxisbeispiel - erkennen Sie den Fehler?



Bild 2a (Falsch!):

Der Verteidiger (rechts) begegnet dem Angriff mit einer stoppenden Vorwärtsbewegung seiner Handfläche (sogenannter "falscher Pak-Sao"). Damit steht er einerseits in der Angriffslinie, desweiteren sind Verletzungen des Handgelenks vorprogrammiert, da sich die Angriffsenergie voll überträgt.



Bild 2b (Richtig)::

Sifu Martin lässt den unausweichlichen Angriff mit Hilfe der Wu-Sao-Schutzhaltung am Unterarm abprallen und geht dem Angriff zugleich aus dem Weg.. Dies entspricht einer Zersplitterung der Angriffskraft, da der Angriff nicht aufgehalten wird.

Angriff - Kraftmaximierung / Optimierung der Kraftübertragung

Für den eigenen Angriff gilt das Prinzip der Kraftmaximierung und Optimierung der Kraftübertragung, so dass unsere Angriffe ihre volle Wirkung entfalten. Hier ist die Wahl der Waffe entscheidend: sie muss so beschaffen sein, dass sie der Oberflächenstruktur des Angriffszieles entspricht. Eine "harte" Waffe sollte hierbei für "weiche" und nachgiebige Körperstrukturen verwendet werden und umgekehrt eine strukturell weiche Waffe für harte Oberflächen. Damit erzielen wir eine maximale Kraftübertragung.



Bild 3: Durch den Handflächenstoß wird die Angriffsenergie des Verteidigers (rechts) optimal übertragen, während z.B ein Fauststoß leichter abprallen könnte.



Bild 4: "Door-Opener"-Tiefschlag zum Rumpf mit "Biu-Fak-Sao" zum Hals: In beiden Fällen hat der Angriff eine "harte" Struktur, da die anvisierten Ziele als "weiche" Regionen gelten.