

# Körper- und Bewegungsstruktur- der Schlüssel zur Effektivität - Fortsetzung

**D**urch **Ausnutzen von Druckrichtungen** können wir unsere Standfestigkeit und Stabilität um ein Vielfaches steigern. Die Chinesen bezeichnen dies sehr blumenhaft mit Ausdrücken wie "Wurzelkraft" oder "Kraft aus der Erde" usw. Physikalisch erklärt sich dies dadurch, dass unsere Bewegungen durch eine nach schräg oben (auf den Gegner zu) verlaufende Druckrichtung ein Höchstmaß an Stabilität erhalten, zumal der Boden, von dem wir uns wegdrücken nicht nachgibt. Der Kämpfer, der sich "oben" befindet, hat somit das Nachsehen, denn bei gleichen Voraussetzungen kann er höchstens mit einem anteiligen Körpergewicht aufwarten. Dies ist auch ein Teilaspekt vom Prinzip der "geschlossenen Körpermitte", auf das ich in einem späteren Beitrag eingehen werde.

**Ankerschritte** iVm. verschiebender und auffangender Schrittarbeit setzen wir ein, wenn wir in Kollision mit einer gegnerischen Kraft geraten. Die bekannteste Version ist hierbei der sog. Drehstand bzw. "turning stance", welcher uns mit Hilfe unserer Arme aus der Angriffsflucht des Gegner bringt, bis wir schließlich frei stehend in die entstehende Lücke "fließen". Die Spannung zwischen unseren Knien und der gleichzeitige Druck des unbelasteten (nachziehenden) Beines auf den Boden verursachen einen Bremseffekt und helfen somit das (verlorene) Gleichgewicht zu sichern oder schnell wieder in den Griff zu bekommen. Im Sinne einer "Wendung im Rückwärtsgang", welches als Notfallprinzip eingesetzt wird, gibt es auch im WT Rückwärtsschritte. Allerdings stellen derlei Maßnahmen kein ideales WT dar, da wir dabei oftmals unsere Zentrallinienausrichtung zu Gunsten der Gleichgewichtsrettung aufgeben müssen.

Zu guter Letzt können wir durch den **Einsatz von Klammer-, Einhaken- oder Grifftechniken** einen Gleichgewichtsverlust vereiteln oder präventiv entgegenwirken. Wir kennen dies aus den Anwendungen der BiuTze und des Chi-Gerk.

**3. Kraftentfaltung und-Kraftnutzung**  
Es liegt auf der Hand, dass neben der Entwicklung der Gleichgewichts- und Stabilitätsstrukturen für den Verteidigungsfall, auch der Angriffsaspekt von einer entsprechenden Bewegungsstruktur profitiert. Hier geht es vor allem um Kraftentfaltung. Ist der Weg frei, oder haben wir uns durch defensive Verteidigungsmechanik in eine neue isolierte Position gebracht, aus der wir nun schlagen können, gilt es, unsere Angriffskraft zu entfalten. Unsere Technik soll mit wenigen oder gar mit einem Schlag ein nachhaltiges Ergebnis erzielen. Die einfache Regel hierbei lautet "Fuß vor Hand", d.h. ein synergetisches Zusammenspiel der Muskelkettenglieder soll dazu beitragen ein Höchstmaß an zerstörerischer Kraft aufzubauen. In der Regel beginnt hierbei die Kette der Muskelkontraktionen von den Beinen aus und geht hin zu den Armen.

Zu den wichtigsten Methoden der Kraftverstärkung gehört neben dem synergetischen Muskelketteneinsatz, dem Nutzen von Druckrichtungen und das Verwenden gegnerischer Kraft auch das Phänomen der "reborn power": hierbei geht es um das Ausnutzen der Trägheit des gegnerischen Körpers, mit Hilfe derer wir bei Druck oder Zug eine Gegenkraft erfahren, die wir für das Rauben des gegnerischen Gleichgewichts, unserer eigene Stabilisierung oder zur Verstärkung unserer Angriffswucht nutzen können. Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: versuchen wir einem Angreifer mit Hilfe eines Angriffs (z.B. mit gleich-

zeitiger Kontrolle des zweiten Armes) angreifend vorzukommen, misslingt jedoch dieses Vorhaben deshalb, da der Gegner einen "neutralisierenden" Gegenschlag ausführt, so wird unsere Angriffskraft in diesem Fall zunichte gemacht (sie "stirbt"). Dennoch haben die aufeinandertreffenden Arme eine Spannung bzw. Ladung aufgebaut, die wir nun nutzen, um dem Gegner das Gleichgewicht zu rauben und eine Öffnung zu erzeugen. Der Zug am gegnerischen Arm wird in der Regel durch die Trägheit seines Körpers begrenzt, durch die wir nun einen Widerstand erfahren. Dieser Trägheitswiderstand wiederum beschleunigt unseren Körper, so dass wir noch schneller (aus einem neuen Winkel heraus) unseren Angriff fortsetzen können - unsere Kraft wird dadurch "wiedergeboren" (reborn power).

Der "passive" Einsatz dieses Phänomens wiederum wäre das Hineinlaufen des Gegners in unseren Schlag oder Tritt - wobei wir hier die Beschleunigung von Seiten des Gegners ausnutzen. ✘

**NUTZEN DER TRÄGHEIT DES GEGNERS DURCH DEN "REBORN POWER-EFFEKT": NACHDEM UNSER ERSTSCHLAG DURCH DEN GEGENSCHLAG DES GEGNERS VEREITELT WURDE (BILD 1-2), VERLIERT DIESER NACH UNSEREM NACHFOLGENDEN ZUG SEIN GLEICHGEWICHT (BILD 3). DA SEIN KÖRPER NUR LANGSAMER FOLGEN KANN ALS SEINE ARME, ERFAHREN WIR EINEN TRÄGHEITSWIDERSTAND, DER UNS NOCH SCHNELLER IN DEN AUF UNS FALLENDEN GEGNER HINEINKATAPULTIERT (BILD 4). DURCH DEN TIEFEN TREFFER BEUGT SICH DER GEGNER NOCH STÄRKER NACH VORN UND WIRD VON UNSEREM ELLEBOGEN GETROFFEN (BILD 5).**



**Text:**  
Sifu  
Martin Dragos

**Bilder:**  
Marco  
Marneth,  
Erkan Mete,  
Sifu Martin  
Dragos