

# Die Bedeutung der Zentrallinie im WT - Fortsetzung

## ZL-Arbeit zur Angriffsvorbereitung

Versuchen wir dem Gegner mittels Angriffsverteidigung zuvorzukommen und wehrt der Gegner unseren Ersts Schlag erfolgreich durch einen Gegenschlag ab, dann kommt es zu einer Kollision.

Dabei heben sich die Kräfte des Gegners dann ggf. mit den unseren auf. Jetzt heißt es eine neue isolierte Position zum Gegner einzunehmen, aus der wir ihn erneut angreifen können.

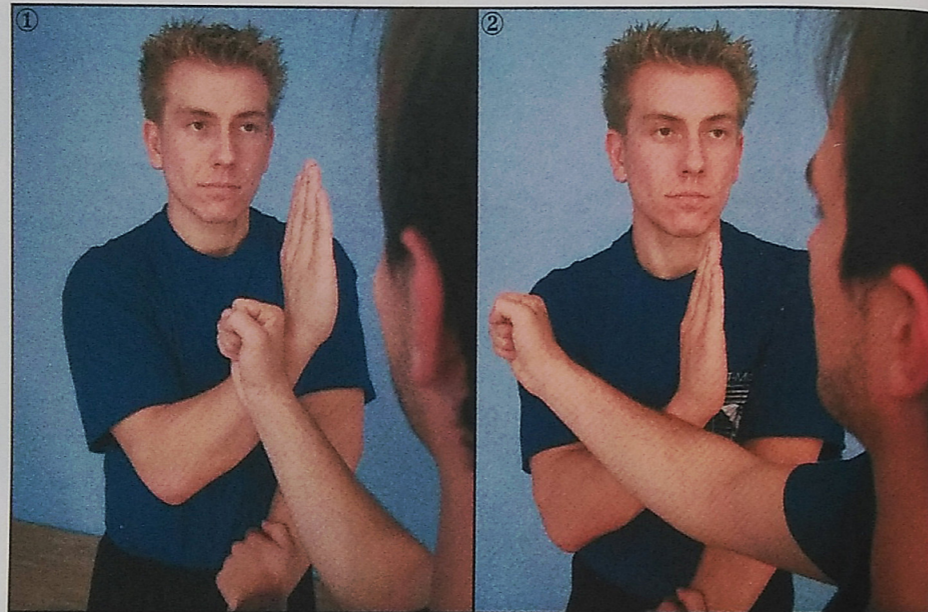
Um dies zu bewerkstelligen, nutzen wir den "reborn power"-Effekt: wir bedienen uns der Körperträchtigkeit des Gegners und führen seine Gliedmaßen/seinem Körper in die von ihm eingeschlagene Richtung fort, wobei wir uns zur Kraftverstärkung der Gravitation und unseres eigenen Körpergewichtes bedienen.

Durch den Zug "katapultiert" erfährt der Gegner entweder einen Gleichgewichtsverlust oder wir selbst werden durch den relativen Massenunterschied nach vorn gezogen.

Das Nach-Vorne-Gehen erfolgt dabei haarscharf am Gegner vorbei, wobei wir mit dem ersten "Pflaumenblütenschritt" zunächst ausweichen und den Gegner durch das Nach-Vorne Reißen kontrollieren und im zweiten Schritt ihn entlang seiner Schwerpunktsachse treffen.

Vereinfacht gesagt hindert die Beschleunigung, die der Gegner erfährt, bzw. die Krafftfortsetzung seiner Vorwärtsbewegung ihn daran, uns in die neue isolierte Position zu folgen, wodurch wiederum der Weg für uns frei wird.

Während des gesamten Vorgangs bleibt unser Körper stets mit gleichlangen Armen zum Gegner ausgerichtet.



1. DER VERTEIDIGER ERKENNT DIE UNVERMEIDBARE "KOLLISION" UND SCHIEBT SEINE VERSETZTE WUSAO, DIE SEIN KOMPLETTES GESICHTSFELD ABDECKT, DEM ANGREIFER ENTLANG DESSEN ZENTRALLINIE ENTGEGEN.

2. NUN DRÜCKT ER SICH MIT HILFE SEINER ARME AUS DER ANGRIFFSFLUCHT DES GEGNERS. DABEI VERLAGERT ER SEIN GLEICHGEWICHT, WÄHREND ER SICH HINTER SEINER WUSAO "VERSTECKT", ALS SEI DIESE EINE WAND. DIE WUSAO GERÄT DADURCH IN SEINE KÖRPERMITTE, VON WO AUS ER SEINEN BEVORSTEHENDEN GEGENANGRIFF STARTEN WIRD. AUFGRUND DES DRUCKES KANN DER GEGNER IHM NICHT IN DIE ISOLIERTE POSITION FOLGEN.

3. SOBALD DER WEG FREI WIRD, STÖSST DER VERTEIDIGER IN DIE ENTSTEHENDE LÜCKE.



Text:  
Sifu  
Martin Dragos

Bilder:  
Marco  
Marneih,  
Erkan Mete,  
Sifu Martin  
Dragos

## Die unausweichliche oder wahrscheinliche Kollision - Kampf der Wahrscheinlichkeiten

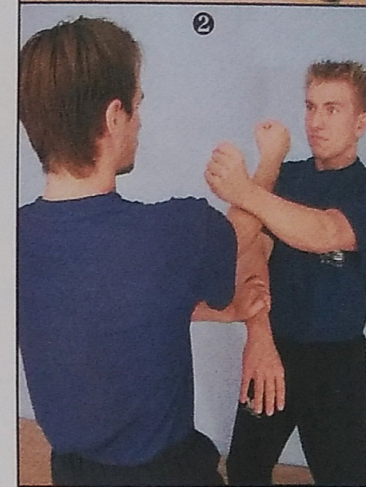
Im Falle einer unausweichlichen Kollision oder visuellen Situationsbewältigung kann es passieren, dass wir Angriffe zu spät oder falsch erkennen bzw. einschätzen.

Für diesen Fall definiert die Zentrallinie eine Bewegungslinie für unsere Gliedmaßen, um das Risiko eines Treffers durch entsprechende Anordnung unserer Arme/Beine zu vermindern. "Halb unter - halb über Wasser" lautet hierbei ein geflügeltes Wort. In diesem Fall verläuft die ZL vom Zentrallinienspunkt (=Kreuzungspunkt zwischen vertikaler Mittellinie und horizontaler Linie des Abstandes zwischen Kopf und Unterleib) zum ZL-Punkt des Gegners. Damit ist gemeint, dass vor allem passive Schutzmechanismen mehr (Deckungs-)Schutz bieten, wenn sie eine dreidimensionale Form aufweisen und zudem derart entlang unserer ZL positioniert sind, dass der Gegner mit hoher Wahrscheinlichkeit daran "aneckt", wenn er versucht zu uns vorzustoßen.

## Zentrallinie der Beine

Die Zentrallinie der Beine beginnt in Kniehöhe zwischen den Beinen, da dies der halbe Abstand der Beinlänge darstellt. Anders als bei den Armen, setzen wir im WT unsere Beine stets nur durch Tritte mit einem Bein ein. Auch hier gilt, dass es Positionierungen und Strategien gibt, in denen wir den Gegner aus isolierten Positionen heraus treten können (z.B. nach ausweichender Schrittarbeit oder wenn wir ihn zwingen, sein Gewicht auf das vordere Bein zu verlagern - usw.). Dennoch gibt es einen Unterschied zur ZL-Arbeit der Arme, da wir hier keine Gleichzeitigkeiten einsetzen. Tritte erfolgen somit nur seriell z.B. in Form von Kettentritten usw. Auch die strategische Positionierung unserer Knie entlang einer Angriffs- und Verteidigungsflucht, die uns vor potenziellen Tritten des Gegners schützt, müssen den Gesetzen der Risikominimierung entsprechen. Dies ist einer der Gründe, weshalb wir im WT Tritte meist nur bis zur Hüfthöhe einsetzen.

Ausnahme: der Gegner verliert sein Gleichgewicht, so dass wir auch höhere Partien erreichen können, ohne uns zu weit zu öffnen. Bleibt noch zu



1. BEIDE KONTRAHENTEN IN VORKAMPFHALTUNG.  
2. DER VERTEIDIGER (LINKS) ENTSCHLIESST SICH FÜR EINE ZUVORKOMMENDE ANGRIFFSVERTEIDIGUNG UND VERSUCHT EINEN ERSTSCHLAG MIT GLEICHZEITIGER KONTROLLE DER GEGNERISCHEN FÜHRHAND. DER GEGNER INDES KONTERT MIT EINEM GEGENSCHLAG. ERGEBNIS: BEIDE ARME KOLLIDIEREN - ES KOMMT ZUR NEUTRALISIERUNG DES SCHLAGES.  
3. DER VERTEIDIGER ZIEHT SICH AN DEN GEGNER HERAN UND AN DIESEM VORBEI. DER GEGNER KANN IHM DURCH DIESE MASSNAHME NICHT FOLGEN UND VERLIERT ZUDEM SEIN GLEICHGEWICHT.  
4. IN DIESEM MOMENT FÜHRT DER VERTEIDIGER EINEN ERNEUTEN ANGRIFF MIT CHANG-SAO (KEHLKOPFSCHLAG) ZUM HALS DES GEGNERS AUS, DER IHM BUCHSTÄBLICH IN DEN SCHLAG HINEINFÄLLT.

erwähnen, dass der Einsatz von Beinarbeit und Tritten stets im Zusammenspiel mit den Armen erfolgt, um die jeweilige Schutz- und Angriffswirkung zu vergrößern.

## Schlussbetrachtung

Anders als bei vielen Kampfsportarten verfolgt der WT-Ausübende eine permanente "Angriffsorientierung", weshalb er sich stets bemüht, seine Körperwaffen so zum Gegner zu positionieren, dass er diese zu jedem Zeitpunkt optimal einsetzen kann (gleichlange Arme). Auf den ersten Blick scheint die dabei ausgeübte frontale Körperhaltung mehr Angriffsfläche für einen Angreifer zu bieten. Viele Kampfsportarten bevorzugen deshalb eine seitlich stehende Position, in der man dem Gegner möglichst wenig Angriffsfläche bietet und gut gedeckt steht. Doch es ist wie beim Tennis: man kann ein Spiel spielen, um nicht zu verlieren oder man spielt es, um zu gewinnen! Hierin liegt der Unterschied zwischen Defensive und Offensive. Wenn man bedenkt, dass in einer realen Auseinandersetzung letztlich die Angriffselemente den Sieg bringen (denn durch reine Abwehr geht ein Gegner höchst selten zu Boden, geschweige denn K.O.), wird einem die Wichtigkeit hoher Schlagfrequenz und jederzeitigem Einsatz der Körperwaffen bewusst. Das Problem der "Verteidigung" indes löst der WT-Kämpfer durch aktives und passives Ausweichen. Ein Ausweichen und die Angriffsoptimierung zu jedem Zeitpunkt sind somit der Kern der Zentrallinienstrategie. ✘