南拳

WING TSUN KUEN

Leung Ting, 10. Meistergrad WT

詠春拳

WING TSUN KUEN

GESAMTWERK

Offizielles Lehrbuch ***der IWTMAA/EWTO***

Bisher in folgenden Sprachen erschienen: *Deutsch, Englisch, Chinesisch, Spanisch, Jugoslawisch, Italienisch.*

Zusammenstellung, Übersetzung und Kommentar: *Prof. (BG) Keith R. Kernspecht, 9. Grad WT*

Wu S HU VERLAG KERNSPECHT
Tel. 04371/4581
Vertrieb K. Witt, Kantstraße 8
23764 Burg/Fehmarn, Germany

© Copyright englischsprachige Ausgabe 1978
IWTMAA Hongkong © Copyright chinesische Ausgabe 1982
IWTMAA Hongkong © Copyright 5. deutsche
Gesamtausgabe 1993 © Copyright 6. deutsche
Gesamtausgabe 1994 © Copyright 7. deutsche
Gesamtausgabe 1995 © Copyright 8. deutsche
Gesamtausgabe 1996 © Copyright 9. deutsche
Gesamtausgabe 1997 © Copyright 10. deutsche
Gesamtausgabe 1998 © Copyright 11 deutsche
Gesamtausgabe 1999
Wu Shu Verlag Kcrnspecht
Alle Rechte einschließlich der Übersetzung vorbehalten.
Ohne schriftliche Genehmigung darf kein Teil dieses Buches
in irgendeiner mechanischen oder sonstigen Weise
einschließlich Vervielfältigung und Tonband reproduziert
werden.
ISBN 3-927553-00-X

紀念珍藏版本

Vorwort des Herausgebers

Wing Tsun Kuen, die Bibel des WT, haben wir 1978 zum ersten Mal in deutscher Sprache herausgebracht. In der englischen Version erlebt dieses Werk inzwischen seine 9. Auflage und ist nach wie vor ein Bestseller.

Dieses umfangreichste und aufwendigste aller ernstzunehmenden Werke über einen chinesischen Selbstverteidigungsstil ist inzwischen auch in Chinesisch, Jugoslawisch, Spanisch und Italienisch erschienen, wobei diese Versionen auf die Initiative des Wu Shu Verlages erfolgten. Aber zweifellos sind seit der ersten deutschen Fassung von 1978 - noch in zwei Bänden - wobei der 2. Band etwas später folgte, einige Jahre ins Land gegangen. Da WT immer ein lebendiges System war und geblieben ist, gab es in diesem Jahrzehnt organisatorische Änderungen und auch einige Veränderungen und Anpassungen, die auf weiterentwickelte Interpretationen der WT-Prinzipien beruhen.
Auch führte eine erfrischende westliche Brise von Offenheit und Praxisnähe im Training dazu, daß WT sich nun sehr viel transparenter gibt und seine höheren Techniken nicht länger wie Geheimnisse hütet. So verfügt dieses *Gesamtwerk Wing Tsun Kuen* nicht nur über ein vom Fotomaterial neues Chi-Sau-Kapitel, sondern auch über einführende Kapitel in die WT-Waffenkunst, namentlich in WT-Lang-stock und -Doppelmesser.
Während man in China bislang immer zu glauben schien, daß die intensive Beschäftigung mit den Formen und dem Chi-Sao automatisch zu guten Selbstverteidigungs- und Freikampfergebnissen führt, relativiert westlicher Einfluß diese Grundeinstellung durch das vom Europa-Cheftrainer angefügte Kapitel *Freikampf,* das bezeichnenderweise im ansonsten kompletten Werk fehlte.

Bei diesem Gesamtwerk *Wing Tsun Kuen* handelt es sich um die neueste Version überhaupt. Sie ist der englischen Fassung noch um einiges voraus (z.B. Chi-Sau, Langstock, Messer, Freikampf) und bietet auch historische Fotos von den Anfängen des WT in Europa und vor allem in Deutschland.

Zu diesem Zweck haben wir sie nicht nur auf den letzten Stand gebracht, sondern auch aus der vorzüglichen chinesischen Ausgabe diejenigen Kapitel übernommen, die in der englischen und deutschen bisher fehlten.

Zur Freude mancher Leser haben wir die Techniken deshalb auch in chinesischen Schriftzeichen wiedergegeben, obwohl wir die Ansicht einiger schwärmerischer Asien-Fans nicht teilen, die da glauben, daß durch die Kenntnis des chinesischen Namens unmittelbar der Grad der korrekten Ausführung dieser Bewegungen zunehme. Wenn dem so wäre, müßten die englischen Fußballer Weltmeister sein und die meisten Tore schießen, denn sie verwenden noch die Original-Vokabeln *(Goal* für Tor) der ehemals englischen Fußballsprache.

Wer diese Überlegungen für ein Sakrileg hält, sei an Großmeister Leung Tings eigene Worte in Langenzell erinnert: *»WT ist nicht mehr chinesisch, es ist international, vielleicht zur Zeit sogar deutsch und vielleicht in der Zukunft amerikanisch.«*

Noch ein Wort zur Umschrift, sie gibt die englische Aussprache wieder (z.B. *Jut-Sau* gesprochen »djat sau«). Daß das kein Idealzustand ist, wissen wir selber. Denn wir sind keine Engländer oder Amerikaner, sondern Deutsche oder - unsere zahlreichen Freunde aus der Schweiz und Österreich nicht zu vergessen - zumindest Deutschsprachige. Deshalb sollten wir - wie wir es früher schon einmal versuchsweise (und Kritik erntend) praktiziert haben, die Vokabeln so schreiben wie *wir* sie aussprechen müssen. Das würde z.B. zu »Gaan-Sau« statt *Gaun-Sau* führen, wobei uns auch die Anhäufung des weiblichen Schweineviehs nicht sonderlich behagt und wir statt dessen lieber Gaan-Sao schreiben würden. Aber kämpfe einer mal gegen die Tradition und die lieben Puristen an, die päpstlicher als der Papst und chinesischer als die Chinesen sein wollen.
Nun - im Buch *Vom Zweikampf* (im gleichen Verlag erschienen) haben wir einen kleinen, mutigen Anfang gemacht und statt *Sau* dort »Sao« geschrieben.

Mit *Wing Tsun Kuen* wollen wir den klassischen Unterrichtsstoff der internationalen WT-Schulen darstellen. Das Gesamtwerk behandelt in Grundzügen das klassische Lehrprogramm vom 1. Schülergrad (SG) bis zum 8. Meistergrad. Wobei die Chi-Sau-Sektionenfürdie Lehrergrade noch erheblich umfangreicher sind. Aber natürlich kann auch das dickste Buch keinen Lehrer und keinen jahrelangen persönlichen Unterricht ersetzen. So soll also niemand, der nur nach diesem Buch im stillen Kämmerlein trainiert, glauben, er sei nun ein WT-Fortgeschrittener oder gar WT-Meister. Manche Leser mögen hier verwundert den Kopf schütteln, aber solches ist in der Tat schon passiert. Besonders im Ausland gab und gibt es Leute, die nach der Lektüre unserer Bücher und Poster oder dem Betrachten unserer WT-Videos die Öffentlichkeit als »WT-Meister« und »-Sifus« beglücken.

Wer WT-Unterricht in der Nähe seines Wohnortes sucht oder die Qualifikation eines angeblichen WT-Lehrers überprüfen möchte, wende sich bitte mit Rückporto an den Verlag.

WU SHU VERLAG
Vertrieb K. Witt, Kantstr. 8, 23764 Burg/Fehm. Tel. 04371/4581

Weshalb dieses Buch entstand

Aus zwei Gründen schrieb ich dieses Buch. Zum ersten gibt es in der westlichen Welt so viele sog. »Kung-Fu-Meister«, die die Öffentlichkeit betrügen. Viele von ihnen haben nur ein paar oberflächliche Tricks von einem Lehrer oder gar nur aus einem Buch gelernt. Andere sind vielleicht ehemalige Lehrer eines anderen Budostils, die jetzt einfach noch das Wort »Kung Fu« auf ihrer Reklametafel hinzufügen. Solche Machenschaften werden von echten Meistern der chinesischen Kampfkunst aufs tiefste verabscheut, weil sie unserer Sache großen Schaden verursachen.

Aus diesem Grunde nehme ich die Last auf mich, im Westen das echte chinesische Kung Fu einzuführen. Dies mache ich schon seit vielen Jahren,wodurch ich in mehr als 60 Ländern zum Botschafter unserer Volkskunst wurde.

Zweitens war ich schon seit langem unzufrieden mit den meisten Kung-Fu-Büchern, die im Westen veröffentlicht wurden. Entweder fehlte es den Autoren an der fachlichen Qualifikation oder sie gaben sich bei der Darstellung ihres Stiles nicht die notwendige Mühe.

In China nimmt man das Schreiben von Kung-Fu-Büchern nicht so auf die leichte Schulter. Man fühlt sich mit »sei nem« Stil eng verbunden und fürchtet, durch die eventuelle Kritik der Kollegen sein Gesicht zu verlieren. So zieht man es im Zweifelsfall vor, gar kein Buch zu schreiben.

Damit aber die Öffentlichkeit im Westen die Wahrheit über unsere chinesische Kampfkunst und ihre Theorien erfährt, will ich mein ganzes Wissen und meine ganze Energie darauf verwenden, die westlichen Liebhaber des »echten« Kung Fu mit möglichst korrekten Informationen über die chinesischen Stile zu versehen.

Leung Ting

Der 1972 verstorbene Großmeister Yip Man zwischen Sifu Leung Ting und seiner Frau (Hongkong, 1970)

Vorwort des Autors

Es ist mein aufrechter Wunsch, daß dieses Gesamtwerk Wing Tsun Kuen allen Kampfkünstlern in der westlichen Welt eine willkommene Hilfe sein wird.

Am besten wird es als Begleitbuch zum Unterricht eines kompetenten Wing-Tsun-Lehrers verwandt. Aber auch dem Leser, der nicht die Möglichkeit hat, persönlichen Wing-Tsun-Unterricht zu erhalten, wird das Werk helfen, *echtes* Kung Fu von *falschen* Kopien zu unterscheiden.

Anerkennung und Dank für die Zusammenstellung dieser Ausgabe gebührt meinem persönlichen Schüler
Sifu Keith R. Kernspecht, 9. Meistergrad WT,
dem Ehrenpräsidenten unseres Hongkonger Wing-Tsun-Verbandes
und höchsten Wing-Tsun-Meister in der westlichen Welt.

Leung Ting

Quo vadis Kung Fu ?

Quo vadis Kung Fu? Wohin gehst Du, Kung Fu? In den siebziger Jahren hat sich der Ausdruck »Kung Fu« als Oberbegriff für die Gesamtheit der chinesischen Kampfstile durchgesetzt.

Wenn mich heute jemand fragt, welche Kampfkunst ich lehre, habe ich die größten Hemmungen, ihm zu antworten »Kung Fu«. Ich sage meist *»WT«* oder *»Wing Tsun, eine chinesische Kampfmethode.«*

Der Name »Kung Fu« ist leider von so vielen Scharlatanen und Spinnern, die mit echter chinesischer Kampf kunst aber auch gar nichts zu tun haben, mißbraucht und besudelt worden, daß ich mich schämen würde, diesen Namen für meine Kunst angewandt zu hören.

Wenn sich mir jemand als »Kung-Fu-Mann« vorstellt, erwarte ich einen Traumtänzer, der in einem bunten pseudochinesischen Phantasie-Kostüm unsinnige Veitstanzfiguren vorführt und sich von jedem drittklassigen Dorfschläger 'was an die Backen hauen läßt. Leider bestätigt sich dieses in 20 Jahren gewachsene Vorurteil öfter als sein Gegenteil.

Seit über einem Jahrzehnt reise ich jetzt als Cheftrainer der Europäischen Wing Tsun Organisation und als Vertreter von Großmeister Leung Tmg durch Europa. Was mir dort unter dem Namen »Kung Fu« begegnete (und das gilt nicht nur für Europäer, sondern in besonderem Maße auch für Asiaten), konnte mich früher meist nur mit Scham oder Zorn erfüllen, heute aber habe ich akzeptiert, daß die Welt betrogen sein will und rege mich nur noch selten über besonders unverschämte Gaunereien auf.

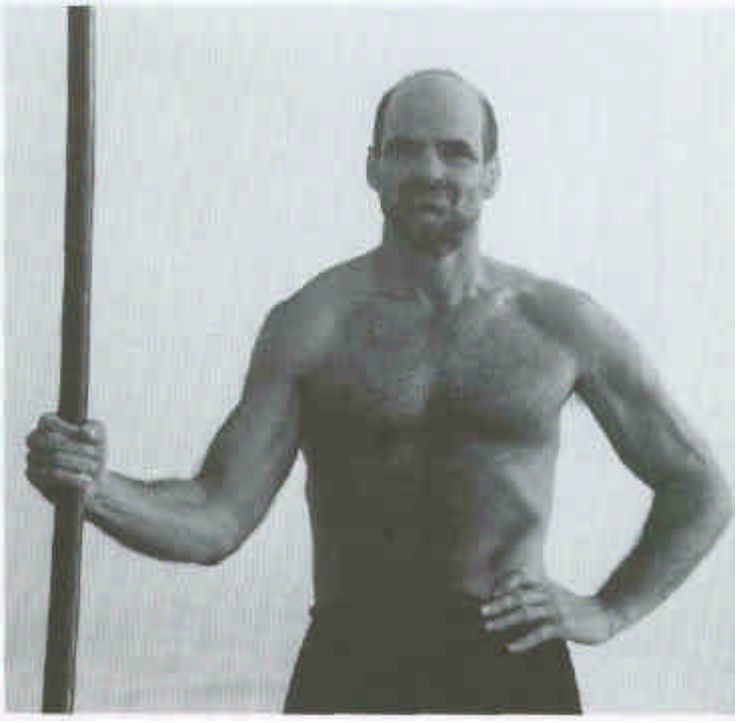
Als WT-Lehrer sehe ich mit Gelassenheit und Befriedigung, wie sich die »Kung-Fu-Meister h.c.« (=humoris causa) täglich unseriöser und unglaubwürdiger machen. WT und andere wenige ernstzunehmende in Europa vertretene Kung-Fu-Stile distanzieren sich von diesen »Möchte-gern-Kung-Fu-Experten« und hoffen, daß das »Spinner-Kung-Fu« möglichst bald an seiner eigenen Lächerlichkeit verendet.

Vielleicht gibt es bald *(oder gibt es sie vielleicht in der Zwischenzeit schon?)* eine neue alte, sensationelle Kampfmethode aus Fernost - von geschäftstüchtigen Leuten kreiert und von Presse und Film unterstützt, die alles in den Schatten stellt und die Dummen und die Verdummer anzieht.

Dann könnten sich die Fliegen auf einen neuen Kothaufen setzen und ihre neue Umgebung verseuchen. Das wahre Kung Fu aber könnte wie der Phönix, der sich selbst verbrennt, verjüngt und unbefleckt aus der Asche auferstehen.

Ich liebe Kung Fu, den Vater und Großvater aller asiatischen Kampfkünste, und es tut mir weh, zuzusehen, wie es langsam und qualvoll dahinvegetiert. Hoffentlich kann ich einmal schreiben: *»Kung Fu« ist tot, es lebe das neue, das echte Kung Fu!*

Bis es soweit ist *(und ich bin in dieser Hinsicht nicht sehr optimistisch)* firmiere ich nicht mehr als Kung Fu, sondern als »WingTsun« (in einem Wort geschrieben) oder noch lieber schlicht als »WT«.



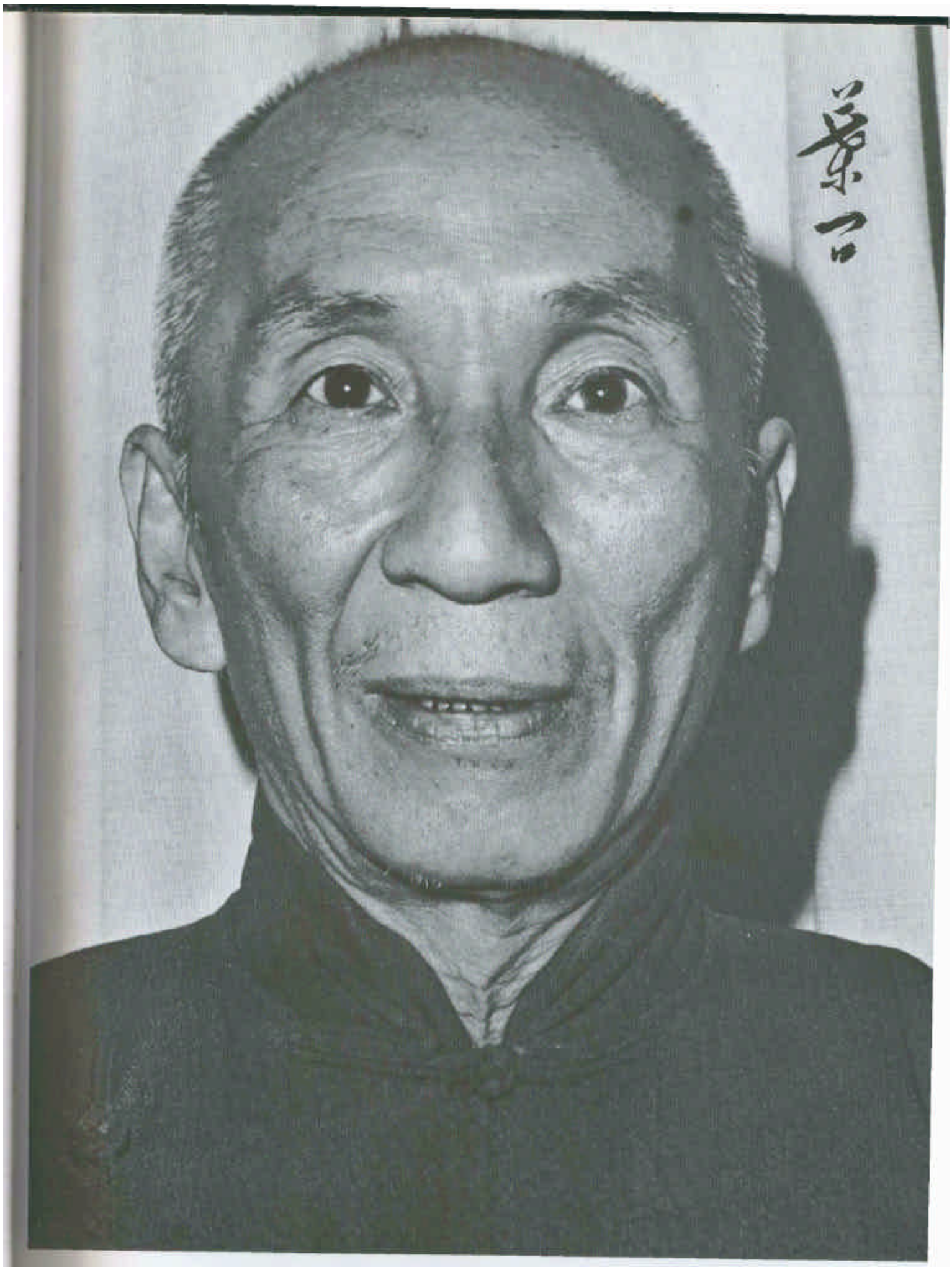
Keith R. Kernspecht
9. Grad WT WT-Cheftrainer für Europa

Schloß Langenzell
69257 Wiesenbach-Langenzell
06223/47250
04371/4581
Telefax 06223/48125

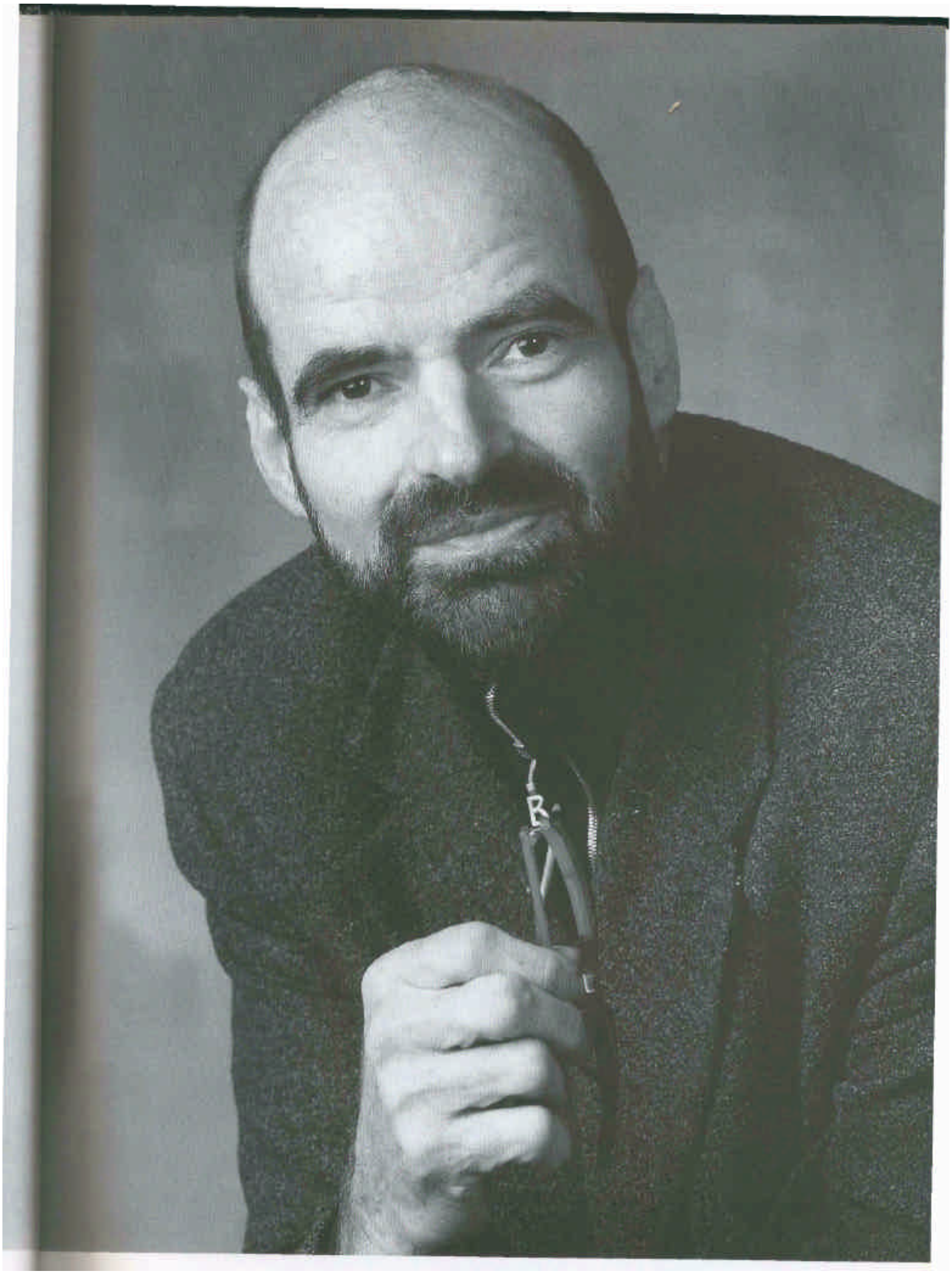
Inhalt

Vorwort des Herausgebers 3
Weshalb dieses Buch entstand 4
Vorwort des Autors 5
Quovadis Kung Fu? 6
Inhalt 7
Wer die Wahl hat 24
KritischeVorbemerkungen zur Geschichte des Wing Tsun 27
Die Wing-Tsun-Legende 30
Die schöne YimWingTsun 33
Leung BokChau und Leung LanKwai 36
WongWah Bö und LeungYeeTei 36
LeungJan aus Fatshan 37
»Wah der Holzmann«, Leung Tsun und »Wah der Geldwechsler« 38
Wie Wah der Geldwechsler schließlich doch als Schülerangenommen wurde 38
Chan Wah Sun und seine 16 Schüler 38
Fußnoten 41
YipMan 44
LeungTing 51
Keith R. Kernspecht 63
Das Graduierungssystem 80
Aktivitäten der IWTMAA 84
DasUnterrichts-System im WingTsunKuen 86
Das verbesserte Unterrichtssystem 86
Das klassische Unterrichtsprogramm der IWTMAA 88
Anmerkungen zum Unterrichtsprogramm 89
Die Waffen im Wing Tsun 92
Wing Tsun für Frauen 93
Siu-Nim-Tau 95
Anwendungen und Erklärungen der Bewegungen in derSiu-Nim-Tau 124
Chum-Kiu 167
Anwendung der Bewegungen der Chum-Kiu-Form 182
Biu-Tze 204
Muk-Yan-Chong 217
Chi-Sau 241
Langstock 289
Doppelmesser 297
Der Freikampf im WT 309
Richtige Fußarbeit 328
Übungen am Wing-Tsun-Wandsack 332
Tritt-Techniken 336
Das Training mit Dummies 338
Die Tripodal-Puppe 340
Die hängende Feder 341
Faustst öße in die Luft 343
DerZirkelschritt 344
DieWendung 346
Faustst oß mit Wendung 348
Kettenfaustst oß mit Partner 351
Tritte in die Luft 352
Freie Schritt-Techniken 353
Gelenkigkeitsübungen 354
Das Stehen auf einem Bein 355
Beinzug-Übung 356
Partnerübung für Armkraft 357
Kraftquellen und Kraftübertragung im WT 358
Yau und Gong-zwe iverschiedene Kräfte 360
»Innen« und »Außen« im WT 361
Der Ursprung des WingTsun-Originalhandschrift von YipMan 362
WT ist international 366
WT-Termmologie 390

國際詠春拳術總會
INTERNATIONAL WING TSUN MARTIAL-ART ASSOCIATION



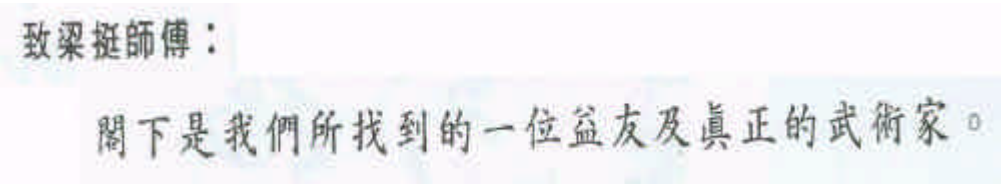
YipMan(t)



Keith R. Kernspecht

FürSifu LeungTing

der sich als hilfreicher Freund und
wahrer Kampfkünstler erwies.



致梁挺師傅：

閣下是我們所找到的一位益友及眞正的武術家。

Rene Latosa
Escnma Chief Instructor, U.S
A. Philippme Martial Arts
Society

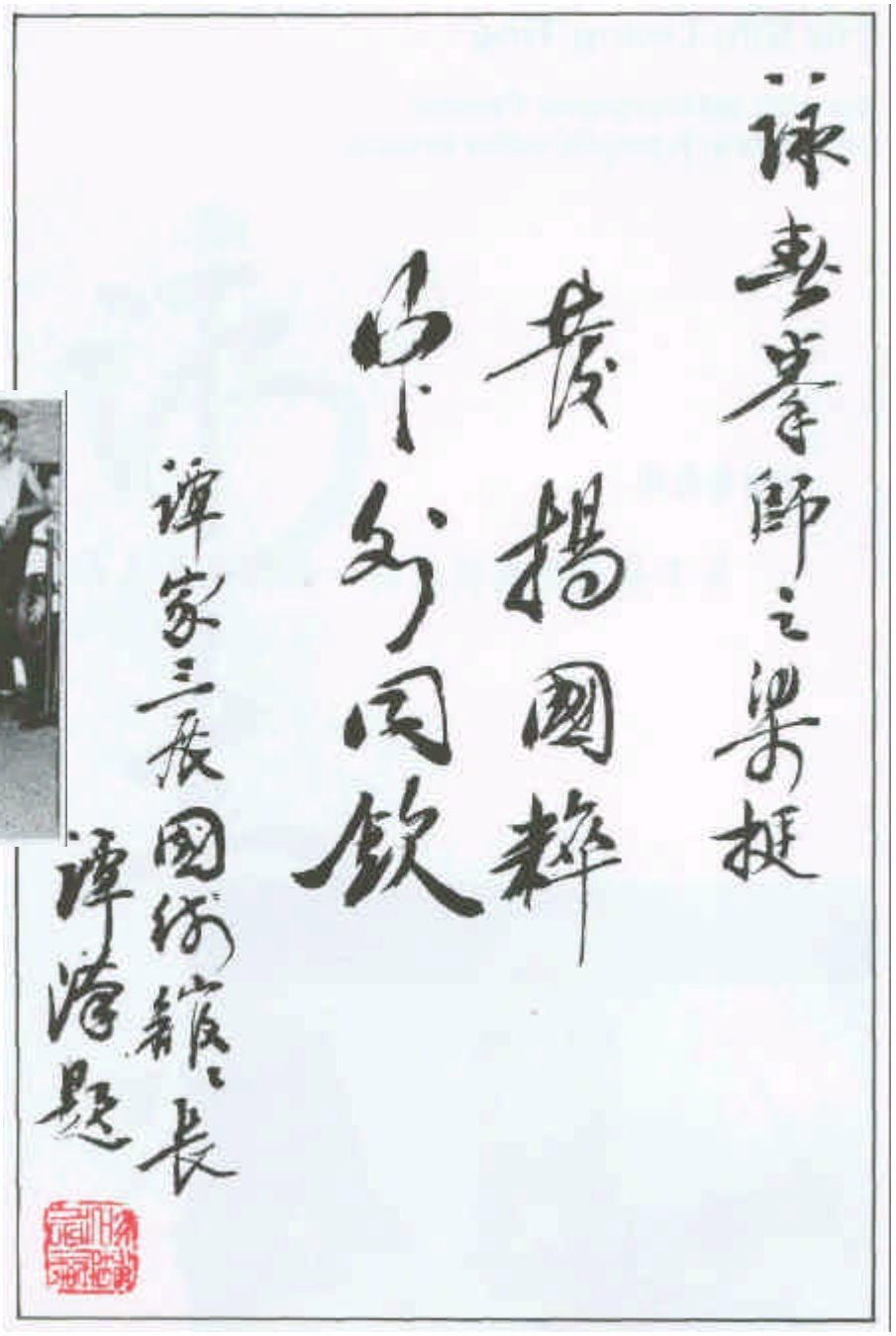
Bill Newman
Escnma Instructor, G.B.
Philippme Martial Arts Society

Links nach rechts: B. Newman, K. Kernspecht, Sifu Leung Ting, Rene Latosa. (1977 Kiel)

Für Sifu Leung Ting,

Förderer des chinesischen Kung Fu zugunsten aller Völker auf dieser Welt.

Tarn Hon
Direktor der
Tarn Gar Saam Chm
Kampfkunst-Schule



譚 漢師傅，香港「譚家三展拳」掌門人。一手鄒家八卦棍練得神乎其技；有「嶺南棍王」之譽。

Großmeister Tarn Hon, Leiter des Tam-Gar Saam Chm Kuen, eines berühmten Kung Fu-Stiles von Fukien in Sudchina Tarn Hon ist bekannt als »Konig des Langstockes von Kwantung«

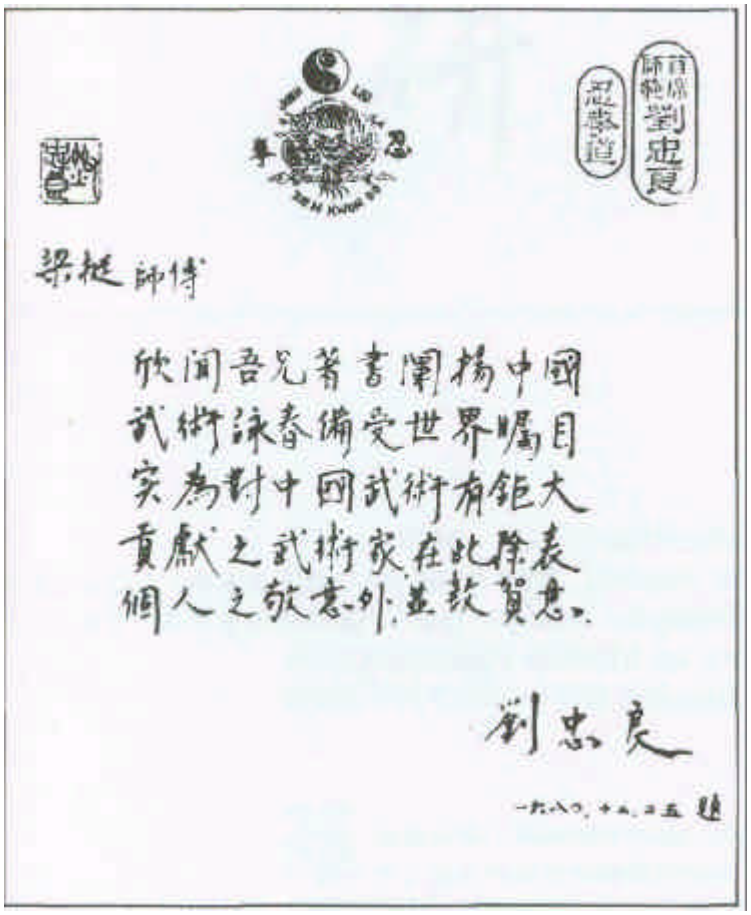
Für Master Leung Ting

Herzliche Glückwünsche zum Werk WING TSUN KUEN, einem Meisterwerk über chinesisches Kung Fu, das die Kampfkunstwelt in Erstaunen versetzt. Aber dies ist nur ein kleiner Teil von Master Leung Tings zahl reichen Leistungen. Er ist wahrlich der bedeutendste Förderer des chinesischen Kung Fu.

JOHN LIU

'80.12.25

劉忠良，忍拳道黑帶七段高手。曾獲多屆公開空手道賽冠軍，I.K.U.國際空手道冠軍拳手獎。曾任美國「國際空手道功夫協會」總教練，台灣「中國空手道會」總教練等等職位。現於法國開設「國際忍拳道連盟」武館，並爲國際知名的武術電影明星。



Sifu Leung Ting, obwohl nur halb so alt wie ich, ist ein enger Freund von mir. Als ich zum ersten Mal seine Schule besuchte und seinem Unterricht beiwohnte, war ich überrascht von sei nem Können. Seine Demonstration überzeugte mich von der Wirksamkeit und Praxisnähe des Wing Tsun. Deshalb besuche ich ihn beim Unterricht, so oft ich Zeit habe. Wing Tsun Kuen ist wirklich ein praktisches Kampfkunst-System.

"梁挺師傅的年紀雖然比我少一倍有多，但他的武技及成就卻高得不可估計。我跟他可說是忘年之交，我敢說詠春拳術得以在世界各國發揚，梁師傅功不可沒！"

—阮奕溪—

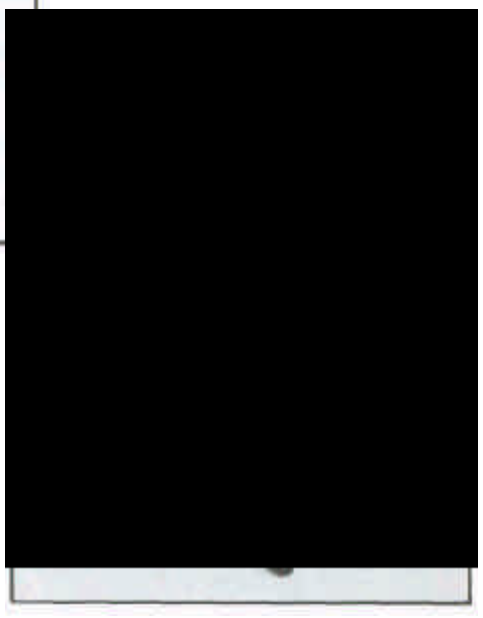
Großmeister Yuen Yik Kai (t)
Führer des Five Pattern Hung Kuen

阮奕溪師傅，香港「五形拳」現時碩果僅存之宗師。門徒廣佈香港及澳門等地。門下弟子設館者多人。

Für
Sifu Leung Ting,
Autor von Wing Tsun Kuen: Eine ausführliche Untersuchung der Theorie des Kung Fu.

Law Kay
Präsident der Choy Lee Fut
FounderChan Heung
Memorral Association

Meister Law Kay ist der Nachfolger des Choy Lee Fut Stiles der 4. Generation, Vize-Vorsitzender der Chung Wah Chinese Martial Arts & Athletics Association und Ehrenpräsident der Hongkong Chinese Martialtial Arts Association.



Für seine philoso phischen Studien auf dem Gebiet des Wing Tsun meine ungeteilte Anerkennung, obwohl es sich nicht um meinen Stil handelt.

羅 祺師傅爲「雄勝蔡李佛派」四傳弟子；現已歸派最高輩份善宿之一。現已經商，長袖善舞，但仍活躍於武術界中，對國術活動貢獻良多。

詠春之道

Mein Weg zum Wing Tsun und Großmeister Leung Ting

In meiner Jugend war ich besonders von Kraft fasziniert, so trainierte ich über 20 Jahre lang täglich mit schweren Hanteln.

Wie kommt ein Kraftsportler gerade zum Wing Tsun? Nun, mein Weg war alles andere als geradlinig. Mit 16 begann ich mit dem Kampfsport: Ringen, Judo, Jiu-Jitsu, Kempo, Shotokan-Karate. Später folgten dann Taek-won-Do, Ko-Budo (Waffen), verschiedene Kung Fu-Stile und das philippinische Escrima. Obwohl ich in einigen Stilen bis zum dritten Grad gelangte und ich glaubte, daß niemand meinen Faustst oß stoppen konnte, war ich nicht völlig zufrieden und ständig auf der Suche nach etwas anderem.

Ich dachte schon, ich hätte es gefunden, als ich in eine chinesische Kung-Fu-Schule eintrat, wo ich Wing Chun lernte. Später fand ich dann heraus, daß ich nur eine Mischung aus diesem und anderen chinesischen Stilen gelernt hatte.

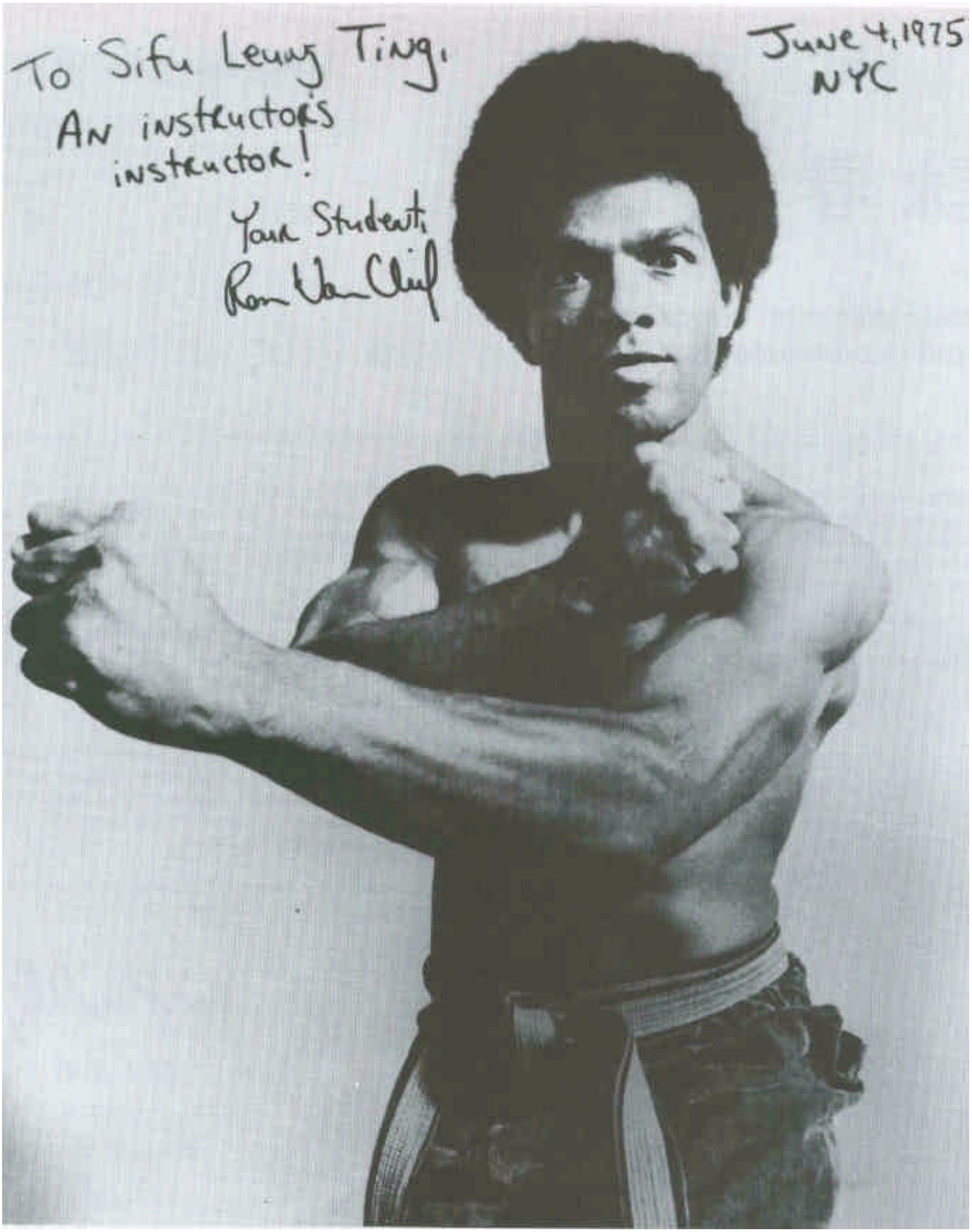
Keith R. Kernspecht, 9. Meistergrad WT Leiter der europäischen Sektion der IWTMAA

Erst als ich 1975 mit Großmeister Leung Ting Kontakt aufnahm und dann sein persönlicher Schüler wurde, war ich auf dem richtigen Weg zum Wing Tsun, einer weichen, wissenschaftlichen Kampfmethode, die nichts dem Zufall überläßt.

Nun kannte ich den Unterschied zwischen einer Wirts-hausschlägerei und einer wahren Kampfkunst.

Kiel, den 5. Mai 1977

Keith Ronald Kernspecht
Präsident der Wing Tsun Martial Art Association Hong-kong.
Direktor der Ving Tsun Athletic Association Hongkong.
Cheftrainer für Europa.



Ein Lehrer für Lehrer !

Für Sifu Leung Ting von Ronald van Clief, 8. Dan Karate, USA. »Black Dragon« Ron van Clief ist ein berühmter Kung Fu-Filmstar und hat die Siu-Nim-Tau-Form von Sifu Leung Ting gelernt.

Wing Tsun blüht in Ägypten !

Bevor Großmeister Leung Ting nach Ägypten kam, glaubten wir hier, daß das chinesische Kung Fu genauso ist wie es in den Filmen dargestellt wird: Schön anzusehende Bewegungen, die Tätigkeiten von Vögeln oder anderen Tieren imitieren.

Unser nationaler Karate-Verband stellte einen Ägypter als Kung-Fu-Lehrer ein. Dieser behauptete, daß zur Hälfte chinesisches Blut in seinen Adern fließe und er seine Kung-Fu-Kenntnisse von seiner Mutter erworben habe. Jahrelang hatten wir nicht die geringsten Zweifel an seiner Abstammung, bis wir herausbekamen, daß er tatsächlich nur ein Betrüger war, der nichts von Kung Fu verstand.

Wir waren glücklich und sehr geehrt, Großmeister Leung Ting zu unserem Unterricht nach Ägypten einladen zu können. Seit 1982 hat sich Wing Tsun in Ägy pten sehr stark durchgesetzt. Es wird nicht nur in den Spezialabteilungen des Heeres als Nahkampfausbildung gelehrt, sondern diese »intelligente« Kampfkunst ist auch an den Universitäten und in den gebildeten Kreisen sehr beliebt.

In diesem Jahr bin ich der Leiter der ägyptischen Kung-Fu-Abteilung. Fürdie meisten Leute in Ägypten ist Kung Fu nun gleichbedeutend mit Wing Tsun - und Wing Tsun gleichbedeutend mit Kung Fu.

General Abdul Rahman

Sifu Victor Gutierrez (links) im Kampf

WingTsun in Spanien und Portugal

Als ich aus den Händen von Dai-Sifu Kernspecht die Verantwortung übertragen bekam, als Nationaltrainer für Spanien und später auch noch für Portugal WT zu verbreiten, war es mir klar, daß es nicht einfach sein würde.

Es galt die Vorurteile zu beseitigen, die unseriöse sogenannte "Wing Chun"-, "Ving Tsun"- Meister verursacht hatten. So blieb mir keine Wahl, als persönlich durch Spanien und Portugal zu reisen, wobei ich oft 1. 000 km über Land fuhr, nur um einen Einführungs-Lehrgang" für 4 Teilnehmer zu geben. Jetzt kann ich die Aufbauarbeit, die mein Si-Fu in Deutschland geleistet hat, nachvollziehen!

Eben so schwierig war es, ein chinesisches Kampfsystem, ein bewährtes deutsches Konzept und die spanische Mentalität unter einen Hut zu bringen.

Daß es machbar ist, habe ich mit meinem Team jetzt bewiesen: regelmäßig erscheinen Berichte über WT/Escrima in den spanischen Fachzeitschriften und in z.Z. über 50 Schulen trainieren mehr als 1. 500 Mitglieder der OEWT.

Sifu Victor Gutierrez
4. TG EWTO

Nationaltrainer Spanien und Portugal

Die faszinierendste Kampfkunst

Sport ist seit früher Kindheit meine Art zu leben gewesen.
Ich begann mit Boxen, später Ringen und Gewichtheben.
Mein Interesse an den Kampfkünsten begann vor 15 Jahren,
als ich eine Selbstverteidigungs-Demonstration miterlebte.
Kurz danach trat ich einer Schule für Selbstverteidigung und Judo bei.

Ich brachte sieben Jahre damit zu, verschiedene Karate-Stile zu üben. Als ich die nötige Qualifikation erworben hatte, gründete ich meine eigene Kampfkunst-Schule in Kopenhagen.

Später hatte ich das Glück, in Kontakt mit Sifu Leung Ting und seinem europäischen Vertreter, meinem Si-Hing Keith R. Kernspecht, zu kommen. Dadurch veränderte sich meine Einstellung und die meiner Schüler zum Kampf überhaupt.

Wing Tsun ist die faszinierendste Kampfkunst, der ich jemals begegnet bin.
Es ist kraftvoll, schnell und elegant. Die höchstwirksamen geradlinigen Angriffe und das Borgen der gegnerischen Kraft machen Wing Tsun zu einem einzigartigen und überlegenen Kampfsystem.

Kopenhagen, im Mai 1977

A. S. Sharif
2. Grad WT *Begründer des Wing Tsun in Dänemark*

Wer die Wahl hat...
oder
Welche Kampfkunstschule, welche Budo- oder Wu-Shu-Kunst ist für mich die richtige ?

Oft stellt der Neuling uns die Frage, welches Kampfsystem das beste sei. Die Antwort darauf kann nicht grundsätzlich gegeben werden, denn die Frage ist nicht vollständig. So müssen wir die Gegenfrage stellen: »Welche Anforderungen stellst du an ein Kampfsystem? Auf welchen Aspekt legst du besonderen Wert? Denn jede Kampfkunst hat ihre Vor- und Nachteile, ihre Stärken und Schwächen. Die meisten Systeme und Stile haben sich auf bestimmte Bereiche spezialisiert. Jede Kampfkunst ist deshalb auf ihrem Spezialgebiet die beste, vernachlässigt aber notwendigerweise Aspekte, die andere Künste besonders in den Vordergrund stellen.

So erhält unser Anfänger auf der Suche nach seinem Do/o (japanisch für Kampfkunstschule), *Dojang* (koreanisch) oder *Kwoon* (chinesisch) oft die Antwort: »Unser System ist das beste«. Und diese Antworten sind meist ehrlich und mit Überzeugung gegeben worden. Stets aber setzt der Sense/ (jap. für Lehrer), *Sabom* (korean.) oder *Sifu* (chinesisch für väterlicher Lehrer) voraus, daß der Fragesteller demselben Aspekt den Vorzug gibt, wie er selbst.

Vielen stellt sich ein solches Problem überhaupt nicht. Ist nur eine bestimmte Kampfkunstschule am Ort vertreten, erübrigen sich alle Überlegungen.

Es gibt mehr als 500 Kampfsysteme und -Stile und alle beanspruchen für sich den Titel »Das beste System« und haben meist recht.

Wollen Sie Ihr Idealsystem finden, schlagen Sie nicht gleich im Branchenregister Ihres Telefonbuches nach, sondern überlegen Sie vorher, worauf Sie am meisten Wert legen.

Nun gibt es besonders Kluge, die weisen darauf hin, daß »ihr System« *alle* untengenannten Teilbereiche in gleichem Maße erfülle und beanspruchen damit, im Besitz einer Lösung des Problems zu sein.

Aber hier verhält es sich wie mit einer Medizin, die laut inliegendem Prospekt gegen alles gut sein soll. Wahrscheinlich wirkt sie gegen überhaupt keine Krankheit. Das schließt natürlich nicht aus, daß es sog. Mischsysteme seriöser Art gibt, aber diese sind notgedrungen auf *jedem* Teilgebiet einem spezialisierten System unterlegen.

Lassen Sie uns jetzt alle existierenden und bekannten Systeme grob und damit gewaltmäßig in vier Klassen einteilen. Diese Klasseneinteilung stellt keine Wertung dar.

Wir unterscheiden in: *Körperbau-, Opern-, Kampf-* und *Gesundheitssysteme.*

1. Systeme, die Kraft und Gelenkigkeit verlangen und deshalb Gymnastik und Konditionstraining betonen.

In Hongkong benutzt man manchmal für sie die Bezeichnung Körperaufbau-Systeme, weil sie den Körper stärken und aufbauen.

2. Systeme, denen schöne, weite, elegante Bewegungen, künstlerische und artistische Tritte und hohe Sprünge Selbstzweck sind, ohne besonderen praktischen Nutzen im Kampf.

Wir erkennen diese Stile an ihren ballettartigen Bewegungen, z. B. in Kung-Fu-Filmen. Bruce Lee hat in seinem Film »Way of the Dragon« diese Systeme durch Imitation verspottet. Weil sie in der chinesischen Oper mit ihren Kampf- und Schlachtszenen eindrucksvoll eingesetzt werden können, nennt man sie in Hongkong meistens die *Opernsysteme.*

3. Systeme, die das genaue Gegenteil der letztgenannten sind, die auf alles verzichten, was mit Show zu tun hat und sich nur an der Kampfpraxis orientieren. Nur was im Ernstfall den Gegner risikolos, ohne überflüssige Bewegungen direkt und in kürzester Zeit ausschaltet, hat einen Platz im Repertoire eines *Kampfsystems.*

4. Systeme, die besonders die Gesundheit, das lange Leben, die Meditation usw. fördern und in den Vordergrund stehen, nennt man die *Gesundheitssysteme.*

Wenn wir jetzt genauer auf die eben genannten Klassen eingehen und einige bekannte oder im Westen unbekanntere Vertreter nennen, bitte ich die Leser zu bedenken, daß wir nur über die *klassischen* Formen der betreffenden Kunst sprechen. So gilt z. B. über klassisches Karate Gesagtes nicht unbedingt für modifiziertes Karate (z. B. Sport-Karate, Vollkontakt).

Beginnen wir mit der **1. Gruppe,** den sog. *Körperaufbau-Systemen.* Zu ihnen gehören die meisten harten Shaolin-Stile, z.B. *Hung-Gar-Kung-Fu,* und deren Söhne, Enkel und Urenkel wie japanisches Karate und koreanisches *Taekwon-Do* als im Westen bekannteste Vertreter.

Wenn man Anfänger nach ihrem Motiv, Budo oder Wu Shu zu treiben, befragt, erhält man oft die Antwort: »Um mich fit zu halten, den Körper zu kräftigen und Gewicht zu verlieren«.

All dies bieten diese Systeme in hohem Maße. Sollten wir kurz zwischen den Sportarten *Karate* und *Teak-won-Do* unterscheiden, dürfen wir sagen, daß *Karate* mehr die Handtechniken, *Taekwon-Do* mehr die hohen Fußtechniken betont.

Von der Trainingsatmosphäre her scheint uns das *Karate* etwas ruhiger, *Taekwon-Do* stakkatohafter zu sein. Kurz, im koreanischen *Taekwon-Do* fühlten wir uns stets gehfetzter, was allerdings unserer Kondition gut tat. Aber diese Eindrücke müssen durchaus nicht repräsentativ sein.

In **der 2. Gruppe** finden wir vor allem die sog. *Tiersysteme,* z.B. »Kranich-Kung-Fu«, »Affen-Kung-Fu« usw Wir erkennen diese *Opernsysteme,* oft auch *Blumen-Kung-Fu* genannt, an ihren ästhetisierten Bewegungen. Als Faustregel, die fast immer stimmt, können wir uns merken: Hat ein System schöne, tänzerische Bewegungen, ist es möglicherweise für die Praxis, den **Kong-Sau** (Kampf ohne Regeln) nicht sehr geeignet.

Sind die Bewegungen eines Kung-Fu-Systems weich, d. h. ohne das vom Karate her gewohnte *Kirne* (Brennpunkt), fehlt der Einsatz der Hüfte, so bedeutet dies nicht unbedingt, daß wir ein Opernsystem vor uns haben. Z. B. ist Tai Chi sehr weich, fließend und ohne *Kirne,* gehört aber keinesfalls in die Gruppe der Opernsysteme.

Die **3. Gruppe** ist die der reinen, kompromißlosen *Kampfsysteme,* die sich durch kleine, knappe, sparsame Bewegungen auszeichnen. Hier fehlt alles Spektakuläre. Hier gibt es kaum hohe Tritte, kaum Sprünge oder markerschütternde Schreie. Auch tiefe Stellungen und starre Kampfstände wird man vergebens suchen. Kampfsysteme wirken fürs Auge nicht attraktiv. Sie eignen sich ebenso wenig für Demonstrationen wie etwa Boxtechniken. In Filmen werden sie fast nie gezeigt, denn das Auge des Laien ist nicht schnell genug, um diese ausgeklügelten, ökonomisch-kurzen Bewegungen erkennen zu können.

Es gibt wenige reine Kampfsysteme, wir könnten kaum mehr als ein halbes Dutzend aufzählen. Das bedeutet nicht, daß man mit den anderen Systemen nicht kämpfen könnte. Nur — mit den spezialisierten Kampfsystemen geht es halt noch besser. Das heißt aber wiederum nicht, daß *jeder* Exponent eines Kampfsystems *jeden* Exponenten eines anderen Systems unbedingt im Kampf schlagen müsse. Im Kampf stehen sich nämlich nicht System A und B gegenüber, sondern Fritz und Joachim, und beide mit ihren individuellen Stärken, Schwächen und Ängsten. Fritz nützt es in diesem Augenblick überhaupt nichts, daß sein Sensei 25 Dachziegel zerschlagen kann, und Joachim hat Angst, obwohl sein Sifu mit verbundenen Augen seine Kämpfe gewinnt.

In Asien (Hongkong, Taiwan, Singapur, Bangkok) finden regelmäßig K.O-Turniere statt, an denen Vertreter jedes Systems teilnehmen können, in Hongkong veranstaltet man geheime Kong-Sau (Kämpfe). Hier erweist es sich, daß nur wenige Systeme regelmäßig vertreten sind, und daß eigentlich nur einige Systeme sich die Plätze teilen. Thai-Boxen, Choy-Lee-Fut-Kung Fu und Wing-Tsun-Kung Fu. Vereinzelt nehmen Pa-kua, Hsing-I, Lohan, Kickboxer und westliche Boxer mit Erfolg teil.

Und damit kommen wir auch schon zur letzten, der **4. Gruppe** nach unserer Einteilung, den *Gesundheitssystemen.*

Hierunter fallen Tai Chi, Hsing-I, Pakua — als sogenannte innere Systeme, aber auch manche Shaolin-Systeme. Oft hört man die Bezeichnung Chi-Kung. Das weist auf die Atmung hin, die bei den Gesundheitssystemen eine wichtige Rolle spielt. Jedoch sollte man — von unseriösen Sifus beanspruchten — rätselhaften, magischen Chi-Kräften keinen Glauben schenken. Die richtige Atmung vermag viel, aber ein Mensch bleibt ein Mensch.

Nun sind wir zum Ende unserer Einteilung gekommen. Viele mögen »ihr« System, »ihren« Stil vergeblich gesucht haben. Aber bedenken Sie, wir können nicht alle nennen. Wir können jeweils nur einige Vertreter jeder Gruppe aufzählen. Wenn Sie unsere Kriterien beachten, dürfte es Ihnen nicht schwer fallen, andere Systeme einzuordnen.

Nachdem Sie sich nun über die Anforderungen, die Sie persönlich an Ihr System stellen, klar geworden sind, machen Sie sich mit dem Budo- bzw. WuShu-Angebot Ihrer Gegend vertraut.

Selbst wenn es sich bei dem Sifu um einen Asiaten handelt, bedeutet das nicht grundsätzlich, daß er auch fachlich zum Lehrer qualifiziert ist. Als System fremder kann man kaum beurteilen, ob es sich um einen Schüler, Fortgeschrittenen oder Meister handelt.

Geben Sie sich nicht zufrieden damit, wenn der Lehrer sagt, er unterrichte *Kung Fu. »Kung Fu«* ist zum *Oberbegriff* für »chinesische Kampfkünste« geworden. Fragen Sie ihn nach dem **genauen** Namen seines Systems. Hat es keinen Namen, oder existiert der Name nur in der Vorstellung des »Lehrers«, wie etwa »Barrakuda-Kung-Fu«, »Shaolin Kendo Fu«, »Philosophie-Dschungel-Kung-Fu«, »Kung-Fu-Karate«, dann verlassen Sie schleunigst diesen Ort.

Der Leser ist gut beraten, wenn er bei Phantasiesystemen gesundes Mißtrauen walten läßt.

Eine weitere Faustregel: Nennt der Kung-Fu-»Meister« sich DAN (existiert nur in japanischen und ko-

reanischen Systemen) bedauern Sie ihn ob seiner Unwissenheit, denn DAN-Grade und Schwarzgurte gibt es im *echten* chinesischen Kung Fu nicht.

Beruft sich der »Meister« auf seinen unbekannten, abgereisten chinesischen Lehrer, dessen Adresse er nicht hat, nicht nennen darf, oder der inzwischen verstorben ist, lachen Sie ihn aus.

Seien Sie mißtrauisch, wenn jemand vorgibt, im Shaolin-Kloster Kung Fu gelernt zu haben, ohne daß er David Carradine heißt.

Im Einzelfall muß bei einer derartigen Behauptung aber durchaus keine böswillige Absicht vorliegen, sondern nur ein Lapsus linguae. Manche meinen nämlich *»Shorinji Kempo«* und sagen das bekanntere Wort *»Shaolin-Kung-Fu«.* Shorinji-Klöster gibt es in der Tat, vor allem in Japan, und dort lernen die Mönche die japanische Form des Shaolin-Kung-Fu, das Shorinji-Kempo des Doshin So.

Unterrichtet der Kung-Fu-»Meister« nebenbei auch noch Karate, Ju-Jitsu, Taekwon-Do oder anderes, vergeuden Sie nur Ihre Zeit, wahrscheinlich kann er gar nichts richtig.

Nennt er sich gar Meister in mehreren Kung-Fu-Systemen und ist noch unter dreißig, nehmen Sie Reißaus. Kung Fu lernt sich nicht über Nacht, aber unser »Meister« will über Nacht reich werden.

Zusammenfassend kann man sagen, daß die Gefahr, von Scharlatanen und »Alleskönnern« getäuscht zu werden, im Kung Fu weit größer ist, als in schon etablierten Kampfsportarten wie Judo, Karate, Aikido, Taekwon-Do usw.

Wenn wir auch aufgrund der innewohnenden Logik und Praxisnähe dem *Wing Tsun* persönlich den Vorzug geben, möchten wir Sie alle hier würdig repräsentiert wissen: *Choy Lee Fut, Pak Mei, Tong Long, Hop Gar, Tai Chi, Hsing-I, Pakua, Hung Gar, etc.*

Der Anfänger aber, der einem Pseudo- oder Do-it-yourself-Meister in die Hände fällt, ist wahrscheinlich für das authentische chinesische Kung Fu für immer verloren. Außerdem sind »falsche« Kung-Fu-Schulen eine negative Werbung für die Sache aller chinesischen Systeme.

Fairerweise möchten wir allerdings anmerken, daß auch ein talentierter Autodidakt gute Kämpfer hervorbringen kann und vielleicht von den besten Absichten geleitet wird. Aber er sollte seiner persönlichen Methode dann nicht den Namen »Kung Fu« geben, sondern vielleicht *»Allkampf«* oder, wenn es sein muß, *»Schul-Tze-Do« (der Weg von Schulze).*

Um unser Leitthema wieder aufzunehmen: Nicht jedes System ist für jeden gleichermaßen geeignet. Deshalb begrüßen wir die Systemvielfalt, die jedem etwas bietet.

Wenn wir z.B. auch Kindern meist Judo oder Taek won-Do, Frauen Aikido, Tai Chi, weiche Wu-Shu-Systeme oder auch Wing Tsun empfehlen, wissen wir doch, daß viele sich aus den verschiedensten subjektiven Gründen ganz anderen Stilen zuwenden. Voraussetzung ist immer, daß einem das gewählte System auch Spaß macht. Dagegen müssen Vernunftgründe zurücktreten.

Und gehen Sie nicht nur nach dem unterrichteten System. Schauen Sie ein- oder zweimal beim Training zu. Ist es ruhig, hektisch, laut? Welcher Respekt wird dem Lehrer entgegengebracht? Unterrichtet der Meister selbst, ist er in der Regel anwesend o der läßt er sich meistens von einem Fortgeschrittenen vertreten? Werden die Schüler regelmäßig kontrolliert und korrigiert? Sind mehr Schüler in der Bar vor dem Übungsraum als auf der Kampffläche?

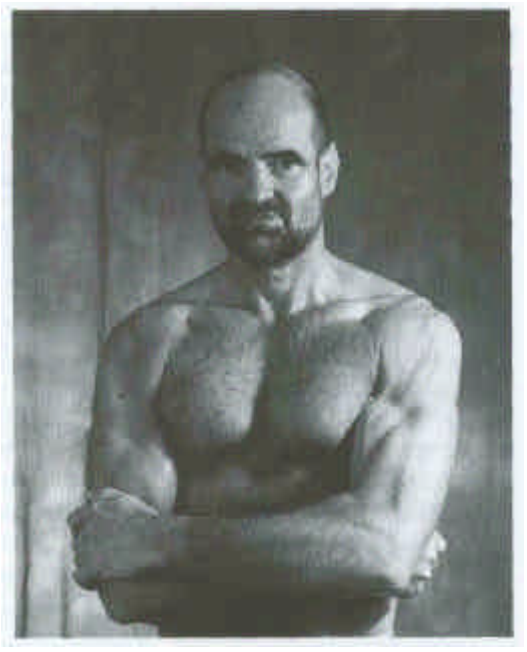
Lassen Sie sich bitte nicht durch luxuriöse Räumlichkeiten und architektonische Raffinessen einnehmen. Was allein zählt, ist die Qualität des Unterrichts.

Eine Kampfschule ist nicht deshalb besser als eine andere, weil sie mehr Mitglieder hat, aber sie muß deshalb auch nicht schlechter sein!

Viele verteufeln kommerzielle Schulen. Aber bedenken wir, daß in Asien fast alle Schulen kommerzielle sind. Und dort ist meist die teuerste die beste. Dieser Satz gilt aber nur für die qualitätsbewußten Asiaten, aber jede Arbeit ihres Lohnes wert, und DM 50,00 bis 80,00 erscheinen uns keineswegs zu hoch für einen Monat qualifizierten Unterrichts.

Viele Schüler und Lehrlinge verfügen nicht über die nötigen Mittel. Ihnen dürfen wir die zahlreichen Kampfsportvereine empfehlen, die den Schulen durchaus nicht nachstehen müssen, aber das monatliche Budget nicht so belasten.

Keith Kernspecht (1977)



(Foto von 1998)

Kritische Vorbemerkungen zur Geschichte des WingTsun

Während seiner Geschichte von mehreren tausend Jahren wurde das chinesische Volk immer wieder von angrenzenden Stämmen überfallen. Deshalb war die Kriegskunst für die Chinesen von lebenswichtiger Bedeutung. Im Chinesischen wird das Zeichen ^ (Aussprache »mo«, Bedeutung »zum Kriege gehörig«) durch die Kombination zweier Zeichen gebildet it (Aussprache »chi«, Bedeutung »aufhalten«) und -^ (Aussprache »kuo«, Bedeutung »ein Speer« meinen in dieser Zusammensetzung »das Land verteidigen«, den Frieden - wenn nötig - mit militärischer Macht zu erhalten.

Entstehungsgeschichte und Stammbaum haben bei den Chinesen eine wichtige Bedeutung fürdie allgemeine Wertschätzung, die ein bestimmter Kung-Fu-Stil genießt. Verschiedene Denkweisen, Auffassungsgaben und Interessen sowie körperliche Voraussetzungen gemeinsam mit sich wandelnden Faktoren wie Zeit, Gegend, herrschender Klasse sowie Sitten und Gewohnheiten ließen die verschiedensten Techniken und Fertigkeiten entstehen, die wieder um von nachfolgenden Generationen verändert wurden. Um die Erinnerung an den Schöpfer und an die Entstehungsgeschichte eines bestimmten Repertoires von Kung-Fu-Techniken lebendig zu erhalten, begründeten die Schüler dieser Methode üblicherweise einen von ihnen fast religiös empfundenen Stil. Die chinesischen Ausdrücke dafür sind z.B. *»moon«* (wörtliche Bedeutung ist »Tür« oder System) oder *»pai«* (Stil oder Sekte) oder *»gar«* (Familie). Diese Ausdrücke entsprechen etwa dem japanischen *»ryu«.* Der im Chinesischen allgemein verbreitete Begriff *»moon pai«* wird benutzt, um die Bedeutung Stil, Gruppe, Partei oder Gesellschaft auszudrücken. Deshalb ist die übliche Übersetzung , die *»pai«* mit *»Kung-Fu-Stit«* gleichsetzt, nur ein schwacher Versuch, die ganze Bedeutung dieser typisch chinesischen Einrichtung wiederzugeben.
Eine Kung-Fu-Schule ist nicht einfach ein Sport-Club, sondern alle Mitglieder sind miteinander verbunden durch gewisse Anschauungen, Lebenseinstellungen, Wertvorstellungen, Erinnerungen und eine bestimmte Familienhierarchie, in der jeder seinen festen Platz hat. Die älteren Mitglieder einer Kung-Fu-Schule werden von den jüngeren Mitgliedern aufgrund ihrer Erfahrungen und Verdienste bewundert und respektiert, selbst wenn sie aus Altersgründen in *sportlicher* Hinsicht Abstriche machen müssen. Ihr Rat und ihre Hilfe werden erbeten und dankend entgegengenommen. *Si-Fu* (persönlicher Lehrer) und *To-Dai* (Schüler) sind nicht nur miteinander verbunden wie zwei Glieder einer Kette, sondern sie sind ihrerseits eingebettet in das Netz, das durch die große WT-Familie *(Si-Pak, Si-Hing, Si-Gung* usw.Jgebildetwird.SoisteinKung-Fu-Stilfjoa/J nicht einfach nur eine Organisationsform von Sportlern, die die selbe Kampfsportart betreiben, sondern eine *»pai«* ist eine Gesellschaftsform, eine kleine Welt für sich.

(Keinesfalls ist sie jedoch eine religiöse Sekte. Den Eltern werden keinesfalls die Kinder, dem Ehepartner wird keinesfalls der Ehepartner entzogen. Sie alle haben Platz in der großen Gemeinschaft. Möglicherweise ist die Kung-Fu-Schule sogar einer der wenigen Orte, an denen der Schüler noch lernt, seine Eltern, Großeltern, Onkel und Tanten zu achten und zu schätzen.)

Dieses Verhältnis wird nicht im Alleingang durch den Lehrer bestimmt, sondern es stellt sich natürlich und von selbst ein, wenn man chinesische Kampfkunst der alten Tradition gemäß betreibt und weitergibt. Indem der Lehrer *(Si-Fu) richtig* unterrichtet und seine Schüler *(To-Dai) richtig* lernen, wird wie von selbst ein Zusammengehörigkeitsgefühl entstehen. Auf diese Weise entwickeln sich treue Schüler, die dem Stil Ehre machen. Sie selbst werden eigene Schüler hervorbringen, die ihrerseits alle ihre Kräfte einsetzen werden, um selbst unter persönlichen Opfern ihren Stil zu fördern. Denn was sie so engagiert unterstützen, ist nicht nur ihr Ziel, sondern das Ziel der ganzen Familie.

Es gibt sicherlich weit über hundert verschiedene chinesische Kung-Fu-Stile. Viele von ihnen heißen nach ihrem Ursprungsort oder dem Gründer. Manche haben ihren Namen von einer besonderen Technik dieses Stils. Andere werden nach Legenden oder Namen aus der Geschichte usw. benannt. Manchmal sind sich zwei Stile mit unterschiedlichem Namen ziemlich ähnlich, da sie beide gleichen Ursprungs sind, aber mit zwei verschiedenen Stammbäumen. Gelegentlich geschah es, daß ein Kämpfer, der die Techniken mehrerer Stile gelernt hatte, diese in neuer Weise zusammenstellte und das Ergebnis einen *neuen* Stil nannte. Viele Leute sind hier anderer Auffassung, da zu einem Stil etwas gehören sollte, was diesem neuen Gebilde oft fehlt: Originalität.

Leider messen die Menschen dem Namen eines Kung-Fu-Stiles zu viel Bedeutung bei, während sie dem theoretischen Aufbau zu wenig Aufmerksamkeit schenken. Die Theorie eines Kampfkunst-Stiles wird vor seiner Geburt schon durch bestimmte natürliche Faktoren bestimmt, über die sich der Gründer kaum hinwegsetzen kann. Es ist deshalb auch Unsinn, zu behaupten, daß jemand eine sinnvolle Kampfmethode im Schlaf erträumt habe. Jemand, der nie Kung Fu (oder eine andere Kampfmethode) praktiziert hat, kann nicht einfach aufgrund einer plötzlichen Eingebung einen sinnvollen Kung-Fu-Stil erschaffen. Eine wichtige Voraussetzung ist die Region, die den Boden für einen neuen Kung-Fu-Stil liefert. Selbstverständlich kommen jetzt auch noch persönliche Faktoren zum Tragen. Als Beispiel für meine These mag das japanische Kickboxen gelten, das aus der Verschmelzung von Thaiboxen, das nach Japan gelangte, mit lokalen Methoden wie Karate entstanden ist.

Kung Fu als Oberbegriff aller chinesischen Stile kann man grob einteilen in die nördlichen und südlichen Stile. Diese kann man wieder einordnen m die *»starren«* und in die *»flexiblen«* Stile.
Die »starren« (manche Autoren schreiben »harten«) Stile bevorzugen, was wir Chinesen »lange Brücken« und weite Stände nennen. Die südlichen »starren« Stile erkennt man an starken »Brücken«-Armen (starken Armtechniken in Angriff und Abwehr) und kräftigem Oberkörper-Einsatz. Die nördlichen »starren« Stile zeichnen sich aus durch feste, stabile Stände und kraftvolle Tritte. Die »flexiblen« Stile (manche Autoren schreiben »weiche» Stile) - und dies gilt sowohl für die nordlichen als auch für die südlichen Stile - bevorzugen Nahkampftechniken (Körper an Körper) und engere Stande. Außerdem setzen die flexiblen Stile Arme und Oberkörper raffinierter ein.

Wing Tsun soll zwischen *Szechwan* und *Yunnan* entstanden, in *Fukkien* weiterentwickelt und dann in *Futshan* (Kanton) berühmt geworden sein. Viele Jahre lang bemühte ich mich, die Geschichte des Wing Tsun zu ergründen, wobei ich zu folgenden Ergebnissen kam:

1. Es gibt einen Tai Leung Berg an der Grenze zwischen Szechwan und Yunnan. (* 1)

2. Im nördlichen Teil Thailands, der an die Yunnan-Grenze anschließt, gab es einen thailändischen Kampfstil, der »Ling Lum« (Luftaffe) genannt wurde. Zu meiner Verblüfung weisen die Bewegungen und Prinzipien dieses Stiles, von dem die Thais sagten, daß er der Vater des modernen Thai-Box-Sportes sei, eine so unglaubliche Ähnlichkeit zu unserem chinesischen Wing Tsun auf, daß man nicht mehr von Zufall oder Parallelentwicklung sprechen kann. (*2)

3. Die Kung-Fu-Stile, die in Fukien, Min-nam, Chiu-chow und Hakka populär waren, verwenden normalerweise enge Stände, kämpfen Körper an Körper (Nahkampftaktik) und benutzen Schritte, die in den Stand des Gegners eindringen. Sie bewegen beide Arme vor der Brust und lassen keine Deckungslücken, sie halten ihre Ellenbogen zentral. Dies entspricht der WT-Auffassung, ist - wie Sie aber jetzt erkennen - nicht nur Bestandteil des Wing Tsun, sondern Merkmal vieler Stile aus dieser Gegend. (*3)

Trotz dieser Hinweise gibt es immer noch Bedenken. Der nördliche Teil Thailands liegt im extremen Südwesten Chinas. Fukien und Min-nam aber liegen an der Süd-Ost-Küste Chinas. Wie paßt das zusammen ? Dazu muß man wissen, daß damals während einer langen Zeit die meisten Chinesen, die nach Thailand auswanderten, aus Chiu-chow und Min-nam kamen. Dieser Gesichtspunkt könnte meine Bedenken zerstreuen und das Problem lösen. Wie dem auch sei, für mich steht fest, daß der thailändi sche »Luft-Affe«-Stil in enger Verwandtschaft zum Wing Tsun steht, zumindest liegen ihre Ursprünge sehr nahe zusammen.

Es ist wohl richtig zu sagen, daß Wing Tsun aus einer Auswahl von Bewegungen besteht, die von Bewohnern der Küsten-Provinzen Südost-Chinas praktiziert wurden. Diese Methoden wurden dann von einem oder mehreren genialen Kämpfern verbessert und zu dem heute bekannten Wing-Tsun-System weiterentwickelt. Diese Auffassung ist wohl wahrscheinlicher als die bekannte Legende von einer einzigen Schöpferin. Ich neige jedenfalls mehr dazu zu glauben, daß das heutige Wing-Tsun-System, wie es von Generation zu Generation weitergegeben wurde, das kollektive Produkt der persönlichen Auffassungen und Interpretationen seiner jeweiligen Großmeister ist, die es - jeder für sich - immer ausgeklügelter gestalteten und es immer besser und raffinierter weitergaben, indem sie nicht die Menge der Bewegungen vergrößerten, wie es anderenorts immer wieder geschieht, sondern die Erkenntnis beherzigten, daß weniger mehr ist und deshalb lieber das Konzept des Wing Tsun immer klarer und konsequenter faßten.

Ich habe schon immer die Legende von der Schöpfung des Wing-Tsun-Systems bezweifelt. *Ng Mui* soll das Wlng-Tsun-Kung-Fu erfunden haben, nachdem sie den Kampf zwischen einem Fuchs und einem Kranich beobachtet hatte (andere Quellen sprechen von Kranich und Schlange). Wenn dem so war, was für eine Kampfkunst hatte Ng Mui vorher ausgeübt ? Shaolin-Kung-Fu ? Wir dürfen aber bitte nicht glauben, daß ihr Shaolin-Kung-Fu dem heute betriebenen Shaolin-Kung-Fu entsprach. Tatsächlich ist das heutige sog. Shaolin-Kung-Fu nur ein ganz verschwommener Oberbegriff für viele verschiedene Stile. Z.B. behaupten sowohl Hung Gar als auch Wing Tsun Shaolin-Stile zu sein. Aber ihre Bewegungen sind nahezu entgegengesetzt! Es ist sicher, daß sie nicht denselben Ursprung haben. Wenn man sagt, daß *Ng Mui* Wing Tsun aufgrund einer Inspiration, aufgrund eines Gedankenblitzes kreierte, dann muß sie schon *vorher* eine gewisse Vorstellung von dem neuen Stil gehabt haben, so daß diese Inspiration vielleicht in Wirklichkeit nur der letzte Anstoß war. Auch manch andere Punkte bei der Schöpfungslegende des Wing Tsun erregen meinen Zweifel. Wie kam es, daß *Yim Wing Tsun* den Gangster Wong besiegen konnte, ohne daß sich die Unterwelt (chinesische Mafia) später an ihr rächte ? Hat die Verbrennung des Fukien-Shaolin-Klosters wirklich stattgefunden ? Hat es *Ng Mui* wirklich gegeben ? Dieses Authentizitätsproblem haben wir bei den legendären und mythischen Entstehungsgeschichten der meisten Kung Fu-Stile Schuld daran tragen unter anderem besonders die chinesischen Autoren vergangener Zeit, die Bücher nicht unter ihrem eigenen (unbekannten) Namen verfaßten, sondern sich zum Zwecke größerer Werbewirksamkeit der Namen berühmter Schriftsteller bemächtigten bzw. die Titel von renommierten klassischen Werken benutzten. Viele chinesische Bücher - unter anderem auch über Kampfkünste -wurden auf diese Weise verfälscht. Deshalb sollten wir Büchern über die Entstehungsgeschichte chinesischer Kampfkünste zunächst nur den Wahrheitsgehalt von Romanen oder Märchen zuerkennen, solange jedenfalls, bis handfeste Tatsachen oder Beweise die Behauptungen glaubhaft untermauern.

Diese Einschränkungen gelten leider zum größten Teil auch für die nun folgende Entstehungsgeschichte des Wing Tsun. Der größte Teil dieser epischen Erzählung - mit Ausnahme des Berichtes über Meister *LeungJan* und dessen Nachfolger - kann leider nicht als hinreichend historisch gesichert angesehen werden.

Dennoch ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß Personen wie *NgMui, Yim Wing Tsun, Wong WahBo* und *Leung Yee Tai* existiert haben. Überlassen wir es deshalb dem Leser, selbst zu entscheiden, wie weit er der nun folgenden Geschichte vom Ursprung des Wing Tsun glauben möchte. Lesenswert ist diese Legende allemal!

Wie Prof. Leung Ting ist auch Keith R. Kernspecht als Professor für Sportwissenschaften in England und Bulgarien tätig. Hier bei seiner Vorlesung über die Geschichte der Kampfkünste an der bulgarischen Staatsuniversität (1998)

Anmerkungen:

[1] An der Grenze zwischen Szechwan und Yunnan liegen die Berge *Tai-Leung* und *Siu-Leung.* In seiner eigenen Schrift berichtet der 1972 verstorbene Großmeister Yip Man darüber, daß Ng Mui einmal im *Tai-Leung-Gebirge* gelebt hatte und am Fuße des Berges die Familie Yim Wing Tsuns getroffen hatte.

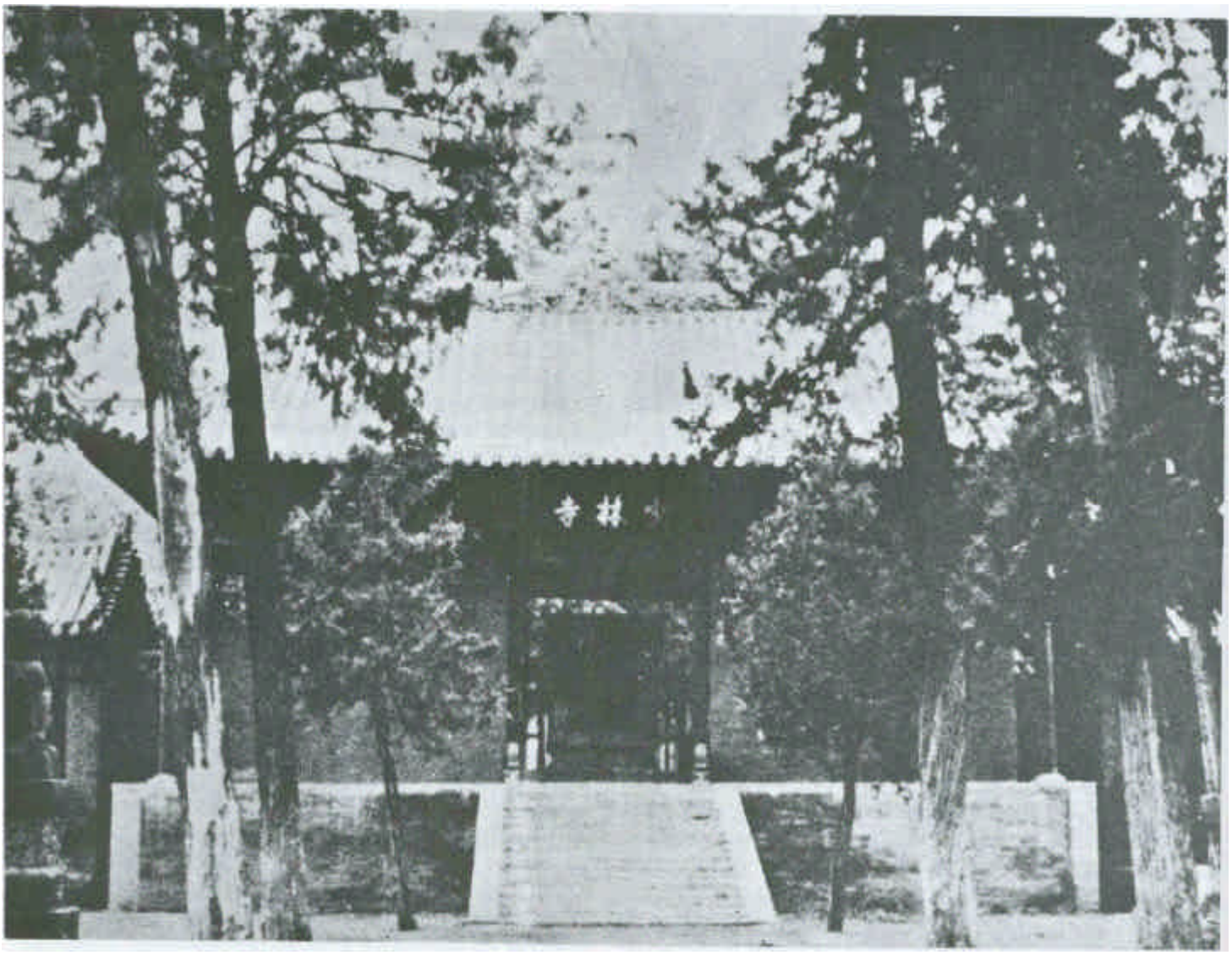
[2] 1977 traf ich auf Vermittlung meines Meisterschülers Keith Kernspecht dessen Freund, den zweifachen Champion of Thailand im Muai Thai und Ling-Lum-Meister *Sunthus Supasturpong,* der der Präsident der *Europäischen Zentrale für Thailändischen Sportkampf* ist.Von ihm erhoffte ich mir Aufschlüsse über den thailändischen *Luft-Affe-Stil.* Dieser Stil scheint von *Tang-Sang-Jong* abzustammen. (Mönch Tang, eine historische Figur, die in der Tang-Dynastie lebte, hatte einmal eine Studienreise nach Indien unternommen, um dort in buddhistischen Büchern zu forschen. In der folgenden Dynastie kam dann ein Märchen-Buch heraus über die berühmten Abenteuer des Möches im Westen.) *Luft-Affe* bedeutet wohl soviel wie der Affen-König, der so *hoch ist wie der Himmel* (eine Figur aus den erwähnten *Westlichen Abenteuern,* die dererste Schülerdes Mönches Tang war).

Sunthus Supasturpong war ebenso interessiert an den Prinzipien, Stellungen und Bewegungen des Wing Tsun wie ich an den Merkmalen des Luft-Affen-Stiles. Denn es ging uns um den gemeinsamen Ursprung. Deshalb sc heuten wir uns beide nicht, dem anderen theoretisch und praktisch Aufschlüsse über unsere verwandten Stile zu geben.

Wie im Wing Tsun steht der Luft-Affen-Kämpfer mit schulterbreitem Stand (Füße parallel, kein Fuß vorne) zunächst unbeweglich vor seinem Gegner. Herr Supasturpong wußte genau um die Funktion dieses Standes. Wenn mein thailändischer Kollege einen Faustst oß machte, so bewegte sich dieser ziemlich entlang der Meridian-Linie und wurde ganz gestreckt (wie im Wing Tsun). Ich sah sogar eine Art »Huen-Sau«-Bewegung, wobei der Kreis aller dings in die andere Richtung ging. Ebenfalls waren für Wing- Tsun-Augen thailändische Varianten von Gaun-Sau, Fook-Sau, Bong-Sau, Gum-Sau, Tan-Sau, Pak-Sau, vertikaler und horizontaler Handflächenstoß, Wu-Sau usw. klar zu identifizieren. In der fortgeschrittensten Form dieses Stiles gibt es sogar waffenlose Bewegungen, die den geheimen WT-Messertechniken ähneln, die Großmeister Yip Man nur ganz wenigen Meisterschülern anvertraut hat. Obwohl es kein Chi-Sau (und übrigens kein Holzpuppentraining) im Luft-Affen-Stil gibt, verfügte zumindest Herr Supasturpong über einen außerhalb des Wing-Tsun-Sy-stems selten anzutreffenden hohen Grad an Gefühl und Flexibilität. Er berichtete uns auch, daß der Luft-Affen-Stil nicht mehr unterrichtet wird und daß früher ein Luft-Affen-Meister so kampfstark war wie zwei Thaibox-Meister. Nach all dem glaube ich nicht daran, daß die frappierende Ähnlichkeit zwischen Wing Tsun und Luft-Affe Zufall ist.

[3] Fukien, Min-nam, Chiu-chow und Hakka sind Küstenregionen Südchinas, wo neben dem Wing Tsun berühmte Kung-Fu-Stile betrieben werden wie der *Südliche Gottesanbeterin-Stil* (aus der Ng-Wah-Gegend in Hakka), der *Schlangen-Stil,* der *Weng-Chun-Kranich-Stil,* der *Tam-Ga Saam-Chin-Stil,* der *Ng-Cho-Stil* (Stil der 5 Älteren), der *Ng-Ying-Stil* (5 Tiere Stil), der *Bodhidharma-Schmetterlings-Stil* und der *Drachen-Stil.* Alle diese Stile verfügen über die oben angesprochenen gemeinsamen Merkmale der Stile dieser Region.

Die Wing-Tsun-Legende



Vorderansicht Shaolin-Kloster von Sung Shan

Die Verbrennung des Shaolin-Klosters

Vor mehr als 250 Jahren[1] während der Regierungszeit von Yung-Cheng (1723-1736[2]) in der Ching-Dynastie soll das *Shaolin (Siu-Lam)-Kloster*[3] bei der Belagerung durch Soldaten der Manchu-Regierung abgebrannt sein. Dieses Ereignis lieferte den Nährboden für *zwei unterschiedliche Legenden,* die durch zwei verschiedene Personengruppen in China verbreitet wurden.

1. In den Kreisen der Triad-Geheimgesellschaften wurde diese Version erzählt:
Hohe Beamte der Manchu-Regierung, besonders Chan Man Yiu, Wong Chun May und Cheung King Chow, leiteten die Belagerung. Sie erhielten Hilfe durch Verräter aus dem Kloster. Erwähnenswert ist von ihnen Ma Ning Yee, der das Kloster von innen in Brand setzte, als Rache dafür, daß man ihn aus der Klostergemeinschaft ausgestoßen hatte. Nur fünf Mönche sollen sich aus dem Feuer haben retten können. Sie hielten sich danach versteckt und gründeten Geheimgesellschaften mit dem Ziel, die Ching-Dynastie zu stürzen.

2. Eine andere Fassung der Geschichte wird innerhalb der Kampfkunst-Kreise in Südchina verbreitet. Danach ist alles anders geschehen, nur das Feuer im Shaolin-Kloster ist in dieser Variante auch überliefert. Außerdem gab es danach mehr als 5 Überlebende, und deren Namen deckten sich nicht mit denen der 1. Version, die man sich in Kreisen der Geheimgesellschaften erzählte.[4]

Meine folgende Darstellung basiert natürlich auf der Geschichte, die in Kampfkunst-Kreisen kursiert. Ob es sich nun wirklich so zugetragen hat oder nicht, weiß niemand heute zu sagen. Dennoch denke ich, daß Sie die Legende von der Entstehung des Wing Tsun gerne erfahren möchten.

Die Geburt eines neuen Kampfsystems

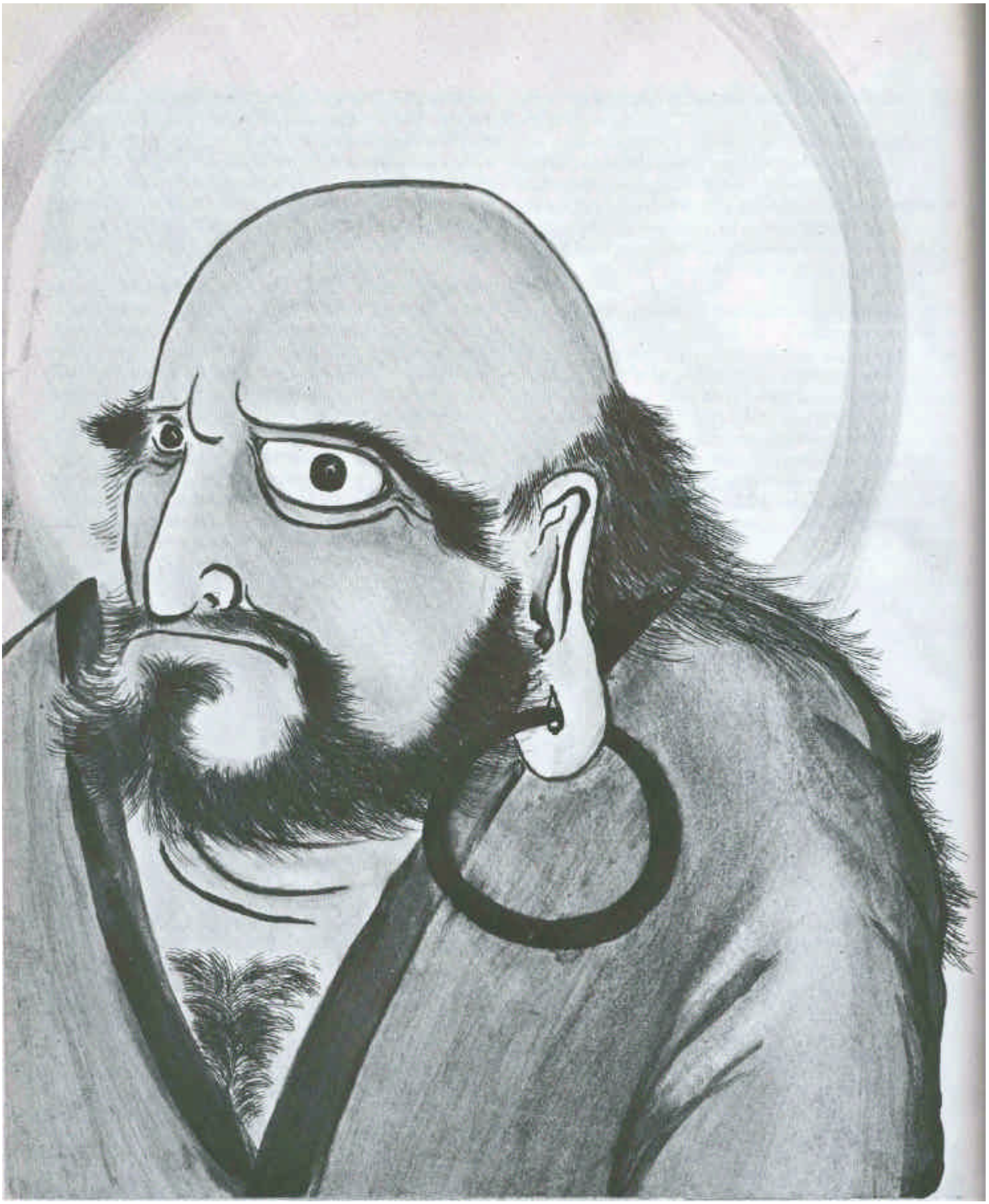
Durch das Feuer im Shaolin-Kloster kamen die meisten Mönche und Laien, die sich auf die Kampfkunst verstanden, ums Leben. Dennoch gelang es manchen Kämpfern zu entkommen. Zu diesen gehörten die sog. »Fünf Älteren«, die Führer der fünf Shaolin-Stile[5], die buddhistische Meisterin *Ng Mui,* Meister *Chi Shin,* Meister *Pak Mei,* Meister *FungToTak* und Meister *Miu Hin* und ihre Schüler, besonders Hung Hay Kwun, Fong Sai Yuk und Luk Ah Choy[6], die sich dann trennten und versteckt hielten. Einer der *fünf Älteren* des Shaolin-Klosters, der Meister *Chi Shin,* der auch der Abt war und vor dem Brand die meisten Schüler besaß, hatte sie von der Notwendigkeit überzeugt, gegen die Manchus kämpfen zu müssen. Deshalb wurden Chi Shin und seine Lieblingsschüler Hung Hay Kwun, Tung Chin Kung und Tse Ah Fook alle steckbrieflich von der Manchu-Regierung gesucht. Damit man sie nicht fassen konnte, befahl Chi Shin seinen Schülern, sich über das ganze Land zu zerstreuen. Er selbst nahm eine Tarnidentität als Koch einer *»Roten Dschunke«*[7] an. Andere wie Meister Miu Hin und seine Tochter Miu Tsui verbargen sich erst längere Zeit unter den Miao- und Yao-Stämmen zwischen Szechwan und Yunnan. Dann reisten sie umher und machten die chinesischen Legenden um manches Abenteuer reicher *(»Fong Sai Yu lc*[6] *fordert den Verteidigereines Turniers heraus«, »Ng Mui tötet Lee Pa Shan auf den Pflaumenblütenpflöcken«).*[9]

Die buddhistische Nonne und Kung Fu-Meisterin Ng Mui war die einzige Frau im Shaolin-Kloster und die älteste unter den sog. fünf Älteren. Sie war der Manchu-Regierung gegenüber nicht ganz so ablehnend eingestellt wie ihre Kung-Fu-Brüder und deren hitzige Schüler, obwohl sie vor körperlicher Gewalt durchaus nicht zurückschreckte, wenn es darum ging, für die Gerechtigkeit einzutreten.

Ng Mui zog nach der Vernichtung des Shaolin-Klosters durch das Land - fest entschlossen, sich nie wieder um weltliche Dinge zu kümmern. Schließlich ließ sie sich im Weißen Kranich-Tempel am *Tai Leung-Berg* (auch Chai Ha-Berg genannt), einem spärlich bewohnten Berg an der Grenze zwischen den Provinzen Szechwan und Yunnan, nieder. Dort konnte sie sich ungestört auf Kampfkunst und *Zen* konzentrieren, eine buddhistische Richtung, die während der nördlichen und südlichen Dynastien durch Bodhidharma entstanden war.

Ng Mui konnte ebensowenig wie ihre Kung-Fu-Brüder, von denen sie jetzt getrennt war, das schlimme Erlebnis vom Brand des Klosters und vom Betrug der verräterischen Mönche vergessen. Außerdem hatte sie noch eine weitere Sorge: Wie sollten sie sich in Zukunft vor den Angriffen der (ebenfalls) im Shaolin-Kung-Fu-Stil ausgebildeten Verräter und der Manchus schützen ? Es würde schwer sein, die Verräter zu besiegen, die in jahrelangem Training die meisten Techniken des Shaolin gemeistert hatten. Noch war sie selbst ihnen vom Können her überlegen, in der Theorie aber hatte sie ihnen nichts mehr voraus, so daß sie den Tag fürchten mußte, an dem sie zu alt war, um der Kraft der jüngeren Verräter widerstehen zu können. Sie sah nur einen Ausweg: Sie mußte ein neues Kampfsystem schaffen, das die bestehenden Shaolin-Techniken besiegen konnte. Aber was für ein System konnte das sein? Und wie konnte sie ein solch überlegenes System ersinnen?

Die Gelegenheit kam, als sie Zeuge eines Kampfes zwischen einem Fuchs und einem großen wilden Kranich[10] wurde. Der Fuchs lief im Kreis um den Kranich herum, in der Hoffnung, einen tödlichen Angriff gegen dessen ungeschützte Flanke anbringen zu können. Der Kranich aber blieb in der Mitte des Kreises und drehte sich stets so, daß seine Brustseite unverwandt dem Fuchs zugewandt war. Jedesmal, wenn der Fuchs dem Kranich zu nahe kam und ihn etwa mit einer Pfote angreifen wollte, wehrte der Kranich mit einem Flügel ab und führte gleichzeitig einen Gegenangriff mit seinem Schnabel. Während der Kranich also mit den Schwingen abwehrte und mit dem Schnabel konterte, verließ sich der listige Fuchs auf die Schnelligkeit



Bodhidharma

Bodhidharma oder Tamo kam wahrend der Liang-Dynastie (503-557) von Indien nach China Er gilt als derjenige, der den Zen-Buddhismus in China eingeführt hat Viele halten ihn auch für den Vater des Shaolin- und damit des Kung Fu überhaupt Forschungen haben aber ergeben, daß Kampfkunst mit und ohne Waffen m der chinesischen Geschichte bis zur Huang-Ti-Periode (2698 v Chr) zuruckverfolgt werden kann.

seiner Läufe und auf Überraschungsangriffe. Ng Mui beobachtete den Kampf, der sehr lange dauerte, mit großem Interesse. Wer schließlich siegte, war nicht so sehr von Bedeutung. Der Kampf aber gab Ng Mui die *entscheidende Inspiration,* um ein neues Kampfsystem zu erschaffen.

Völlig andere Techniken

Das neue System erhielt aber keinesfalls - wie sonst im Kung Fu üblich - den Namen »Fuchs-Kung-Fu« oder »Kranich-Kung-Fu«. Ng Mui übernahm nämlich nur das *Konzept von* diesen Tieren und verwandte viel Arbeit darauf, die Techniken zu verwandeln und sie den Bedürfnissen des *menschlichen* Körpers anzupassen.

Ng Muis Ansicht nach war das Shaolin-Kung-Fu mit seinen festgelegten *(toten)* Bewegungen zu schwerfällig und unpraktisch. Ihr eigenes neuentwickeltes System unterschied sich davon erheblich, weil seine Bewegungen höchst einfach und anpassungsfähig waren. Die üblichen 10 Formen des Shaolin-Kung-Fu (Siu-Lam-Kung-Fu), die sich nur wenig und vor allem in der Reihenfolge der Bewegungen unterschieden, boten nur stereotypes, stures Üben. Das neue System von Ng Mui kam mit nur drei Box-Formen *(jap. Kata)* und einer Holzpuppenform aus. Auch bestand das Shaolin-Kung-Fu aus einer großen Zahl von Bewegungen, die zwar *beeindruckend aussahen* und attraktive Namen hatten (z.B. »Drachen und Phoenix-Tanz«, »Stab des taoistischen Meisters«, »Löwe, der aus der Höhle tritt«), aber *in Wirklichkeit nicht praktisch anwendbar* waren. Das neue System von Ng Mui eignete sich dagegen nicht für Vorführungen und Demonstrationen, denn es enthielt keine einzige Bewegung, die nur gut aussehen oder Spaß machen sollte. Alle Bewegungen, die Ng Mui entwickelte, waren unmittelbar auf die Praxis, auf den Kampf bezogen. So gab es auch keine phantasievollen, schmückenden Benennungen mehr. Die Namen fürdie Bewegungen bezeichneten nunmehr sachlich den Grund oder die Ausführung jeder Bewegung. So gab es z.B. in Ng Muis System eine sogenannte »Handfläche-oben-Arm«-Bewegung, die präzise und nüchtern die genaue Art und Weise beschrieb, wie Hand und Arm gehalten werden mußten.

Ein weiterer Unterschied zwischen dem Shaolin-Kung-Fu und Ng Muis neuem System lag in der Überbetonung des Kraftaspektes, der im Shaolin besonders kultiviert wurde. So mußte ein Shaolin-Schüler zwei bis drei Jahre lang ausschließlich den für diesen Stil typischen tiefen Stand üben, bevor es ihm erlaubt wurde, die ersten Bewegungsfolgen zu erlernen. Ng Muis System zielte darauf ab, den Gegner mit Methode statt mit Kraft zu besiegen. Zweifellos gab es auch in ihrer Methode einen Platz für ein spezifisches Krafttraining, im wesentlichen aber ging es ihr darum, den Gegner mit List unschädlich zu machen, indem man seine Maßnahmen und Reaktionen »maßgeschneidert« den Handlungen des anderen anpaßt. Zu diesem Zweck setzte der Anwender dieses neuen Kung-Fu-Systems anpassungsfähige Handtechniken, einen flexiblen Stand sowie freie und schnelle Schritte ein, während sich der Shaolin-Stilist auf seine starken »Brücken«-Arme, seinen festen Stand und schwere Schritte verließ. Das heißt, das Shaolin Kung Fu benutzte »lange Brücken« und tiefe Stellungen im Kampf, während das neue System mit kurzen Verfolgungsschritten und Nahkampftechniken diese »langen Brücken-Arme« und tiefen Stellungen zunichte machen konnte.

Im Shaolin-Stil war der am häufigsten eingenommene Kampfstand der *»Vorne-Bogen-und-hinten-Pfeil-Stand«* (Front-bow and Back-arrow)[11] im Englischen kurz *»Front-Stance«,* im Karate *Zenkutsu-Dachi* (Stand mit Hauptgewicht auf dem vorderen Fuß) genannt. Im neuen Kampfsystem herrschte dagegen der *»Vorne-Pfeil-und-hinten-Bogen-Stand«* [12] (Front-arrow and Back-bow) im Englischen kurz *»Back-Stance«* (Stand mit dem Gewicht auf dem hinteren Fuß) genannt, vor (entspricht aber nicht dem jap. Kokutsu-Dachi, der die Genitalien ungedeckt läßt). Der WT-Back-Stance erlaubte dem Anwender, ohne verräterische Gewichtsverlagerung, gegen die Kniescheibe seines im »Front-Stance« stehenden Gegners zu treten oder z.B. sein vorderes (unbelastetes) Bein schnell in Sicherheit zu bringen, wenn es angegriffen wurde.

Die schöne Yim Wing Tsun

Das Mädchen *Yim Wing Tsun* wurde in der Kwantung-Provinz geboren und lebte seit dem Tode ihrer Mutter allein mit ihrem Vater, Yim Lee, einem Schüler des Shaolin-Klosters. Schon als kleines Kind wurde sie dem Jüngling Leung Bok Chau, einem Salz-Kaufmann aus der Provinz Fukien versprochen.[13] Yim Lee, der gewisse Kampftechniken des Shaolin-Stiles erlernt hatte, sorgte in seiner Gegend für Gerechtigkeit, wenn es sich als nötig erwies. Dabei wurde er unglücklicherweise in eine Gerichtssache verwickelt. Um der Verhaftung zu entgehen, flüchtete er mit seiner Tochter an die Grenze der Provinzen Szechwan und Yun-nan, ließ sich am Fuße des Tai Leung-Berges nieder und verdiente sich den Lebensunterhalt mit einem Verkaufsstand für Tofu und andere Nahrungsmittel.

Mit der Zeit entwickelte sich Wing Tsun zu einem aufgeweckten und hübschen Mädchen. Ihre Schönheit und ihr freundliches Wesen sollten aber auch die Ursache eines schlimmen Problems werden.

Im Ort gab es einen notorischen Schläger namens Wong, der ständig Streit suchte. Aber die Dorfbewohner konnten ihm nichts anhaben, da er ein Kung-Fu-Experte war und einer Geheimgesellschaft angehörte. Auch reichte der Arm des Gesetzes nicht bis in dieses weit entfernte Grenzdorf. Angezogen von Wing Tsuns Schönheit schickte er einen Boten zu ihr, wobei er um ihre Hand anhielt, aber mit der Drohung, ihr eine Frist zu setzen und Gewalt anzuwenden,

Dieser Kampf inspirierte Ng Mui bei der Erschaffung eines neuen Kampfstiles.

falls sie sich ihm verweigerte. Sie selbst war zu schwach, um ihm ernstlich Widerstand zu bieten, und ihr Vater war inzwischen zu alt, um sie zu schützen. Von dem Tag an machten sich Vater und Tochter große Sorgen um die Zukunft.

Zu dieser Zeit lebte aber die buddhistische Nonne Ng Mui im Weißen Kranich-Tempel am Tai Leung-Berg und pflegte mehrere Male im Monat den Marktplatz des besagten Dorfes zu besuchen, um Notwendiges einzukaufen. Es traf sich, daß sie eine regelmäßige Kundin von Yim Lee wurde und sich oft mit den beiden unterhielt. Eines Tages erkannte sie am Verhalten und an den Blicken Wing Tsuns und ihres Vaters, daß diese von Sorgen gequält wurden. Auf ihre Fragen erzählten Vater und Tochter ihr alles.

Ng Mui hatte einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und beschloß, Wing Tsun zu helfen, aber nicht, indem sie *selbst* den Bösewicht besiegte (was sie früher sicherlich getan hätte). Denn zum einen wollte sie ihre Tarnidentität nicht aufgeben und zum anderen wäre ein Kampf zwischen ihr, der berühmten Meisterin eines angesehenen Kung-Fu-Stils, und einem unbekannten Dorfschläger ungleich und damit unfair und *ruhmlos* gewesen. Deshalb wollte sie Wing Tsuns Problem lösen, indem sie ihr die Kunst des Kämpfens beibrachte.

Die Kampfkunst als solche war für Ng Mui nichts Fremdes, da ihr Vater ja früher Kung-Fu-Kämpfer gewesen war. Yim Wing Tsun selbst hatte allerdings vorher nie die Notwendigkeit gesehen, ein Verteidigungssystem erlernen zu müssen. Aber nun - unter der Anleitung der Meisterin Ng Mui - hatte sie ein Ziel vor Augen, so daß sie nach nur etwa drei Jahren Privatunterricht die ihr gezeigte *Methode* meisterte.

Dieser Stein weist darauf hin, daß Bodhidharma hier vor einer Mauer meditierte.

Ng Mui schickte sie nach Abschluß ihrer Ausbildung im Weißen Kranich-Tempel wieder zurück zu ihrem Vater. Wing Tsun war kaum den Tai Leung-Berg herabgestiegen, als der Schläger sie wieder bedrängte. Dieses Mal lief Wing Tsun nicht vor ihm davon, sondern forderte ihn zum Kampf auf. Der Rowdy war darüber entzückt, denn er war sich seines Sieges gewiß und freute sich darauf, da s schöne Mädchen endlich zu erringen. Aber er sollte sich getäuscht haben, denn Wing Tsun schlug ihn zu Boden, wo er hilflos liegenblieb, so daß er nie wieder die Lust verspürte, sie zu belästigen.

Nachdem Wing Tsun den Schläger besiegt hatte, setzte sie ihre Kampfübungen fort. Ng Mui jedoch - gelangweilt vom monotonen Leben auf dem Tai Leung - beschloß, wieder weiterzureisen und sich im Lande umzusehen. Vorher aber ermahnte sie Wing Tsun, die Regeln der Shaolin einzuhal ten, einen würdigen Nachfolger zu finden und nur die *richtigen* Schüler zu unterweisen.

»Cho-Tso-Um«
Hier lebte Bodhidharma, der Gründer des Zen-Buddhismus in China. Dort steht heute noch der auf der vorigen Seite abgebildete Erinnerungsstein.

Seitenansicht der Haupthalle des Shaolin-Klosters von Sung Shan

Leung Bok Chau und Leung Lan Kwai

Wing Tsun heiratete schließlich doch ihren Verlobten *Leung Bok Chau* und gab die neue Kampfkunst-Methode, die sie von Ng Mui gelernt hatte, an ihn weiter. Leung Bok Chau soll schon vor ihrer Heirat Kung Fu geübt haben. Als sie nun geheiratet hatten und Wing Tsun oft über die Theorie der Kampfkunst zu ihm sprach, hörte er anfangs kaum zu, denn er glaubte, daß er mehr davon verstünde und daß sie ja nur eine schwache Frau sei. Dann aber fand Wing Tsun eine Gelegenheit, ihm ihr Können *praktisch* vorzuführen. Und so oft sie zusammen kämpften, so oft wurde Leung Bok Chau von ihr besiegt. Erst dann erkannte Leung Bok Chau, daß die Frau, die er geheiratet hatte, eine große Meisterin der Kampfkunst war. Er bewunderte das Können seiner Frau sehr und übte von nun an regelmäßig mit ihr. Ihr zu Ehren benannte er dieses Kung-Fu-System später »Wing Tsun Kuen« *(Natürlich schrieb man den Namen damals ausschließlich in chinesischen Zeichen. Eine Widergabe in lateinischer Schrift — etwa für Ausländer — war kein Thema. Um den Gesamtstil — der zu Yip Mans Lebzeiten noch geeint war—in unserer Schrift wiederzugeben, verwenden wir oft das dann kleingeschriebene Wort »wing chun«. Den als Warenzeichen geschützten Namen »Wing Tsun« bzw. »WT« benutzt nur die Leung-Ting-Schule zur Unterscheidung gegenüber anderen »wing chun«-Stilen.)*

Von Leung Bok Chau ging das System dann weiter zu *Leung Lan Kwai,* einem Krauter- und Knochenarzt, der seine Kung-Fu-Kenntnisse aber für sich behalten und niemals publik machen wollte. Nicht einmal seine Verwandten und engsten Freunde wußten, daß er ein Meister des Kung Fu war. Sein Geheimnis wurde erst offenbar, als er eine Gruppe Schläger in die Flucht schlug, die einen einzelnen angriff. Leung Lan Kwai hatte niemals mit seinem Können angegeben - ganz eingedenk dem (heute überholten) Gebot seiner Kung Fu-Ahnen, das da lautete: *«Zeige der Öffentlichkeit nicht, daß du Wing Tsun Kuen beherrschst l»*

Wong Wah Bö und Leung Yee Tei

Hätte Leung Lan Kwai sein Können niemals gezeigt, so hätte diese Geschichte des Wing Tsun Kuen wohl niemals geschrieben werden können. So aber geschah es durch glückliche Umstände, daß er sein Wissen an *Wong Wah Bö* weitergab, einen Schauspieler, der eine Heldenrolle in einer Operntruppe spielte. Damals nannte man alle Opern-Truppen-Schauspieler »Jünger der Roten Dschunke«. Wong Wah Bö war solch ein Jünger der Roten Dschunke, als er von Leung Lan Kwai als Schüler angenommen wurde. Leung Lan Kwai hatte ursprünglich niemals jem and unterrichten wollen, aber Wong Wah Bös aufrechter Charakter und sein Gerechtigkeitssinn stimmten ihn um, so daß ihn Leung Lan Kwai als Schüler akzeptierte. Es war damals üblich, daß die meisten Jünger der »Roten Dschunke« etwas von der Kampfkunst verstanden. Bei ihren Vorführungen mußten sie dicke Schminke auf ihre Gesichter auftragen, so daß sie nicht zu erkennen waren. Das war auch der Grund dafür, daß sich viele Anhänger des Shaolin-Klosters als »Jünger der Roten Dschunke« tarnten und so ihre wahre Identität vor der Manchu-Regierung geheimhielten. Ein gutes Beispiel dafür war der buddhistische Meister *Chi Shin,* einer der fünf Älteren des Shaolin-Klosters. Meister Chi Shin, der der Belagerung des Shaolin-Klosters entkommen war, hatte sich als Koch d er »Roten Dschunke« getarnt, um nicht verhaftet zu werden. Aber es war schwierig, Geheimnisse zu bewahren. Früher oder später offenbarte sich fast jeder einem Menschen, dem er vertrauen zu können glaubte. Meister Chi Shin war keine Ausnahme. Er vertraute sich schließlich mehreren »Jüngern der Roten Dschunke« an, die großen Gerechtigkeits sinn besaßen. Sie verrieten den »steckbrieflich gesuchten Verbrecher« nicht an die Regierung. Im Gegenteil! Sie schützten ihn mehrfach erfolgreich in gefährlichen Situationen, denn als rechtschaffene Menschen haßten sie die Manchu-Regierung und arbeiteten im geheimen an ihrem Sturz, indem sie geheime Vereinigungen gründeten, die Aktionen gegen die Manchu-Regierung unternahmen. So wurde Meister Chi Shin ihr Held. Er brachte ihnen die Kunst des Kämpfens bei, indem er sie im Shaolin-Kung-Fu unterwies, damit sie auf den bevorstehenden Kampf mit den Manchu-Soldaten vorbereitet waren. Unter Meister Chi Shins Schülern verdient *Leung Yee Tei* besondere Erwähnung. Er war nicht als Sc hauspieler, sondern als Seemann (engl. Poler) auf der »Roten Dschun ke«. Mit Hilfe einer langen Stange lenkte er die Dschunke. Von all den Techniken, die Meister Chi Shin demortstrierte, gefiel Leung Yee Tei deshalb die »Langstock-Technik« am meisten. Leung Yee Tei hatte doppeltes Glück: Meister Chi Shin war einer der seltenen Langstock-Experten, und er hielt Leung Yee Tei für würdig, diese Technik zu erlernen! Nun aber zurück zu Wong Wah Bö, der in der Schau spielertruppe der »Roten Dschunke« arbeitete, di e Leung Yee Tei mit seinem langen Ruder (engl. Pole) lenkte. Wong Wah Bö bewunderte Leung Yee Teis Langstock-Technik, und Leung Yee Tei wiederum bewunderte das *waffenlose* Wing-Tsun-Kung-Fu Wong Wah Bös. Sie konnten beide voneinander lernen und tauschten ihre Kenntnisse aus. Auf diese Weise wurde Leung Yee Tei ein Mitglied der Wing-Tsun-Familie und das Wing-Tsun-System hatte nunmehr zusätzlich zu seiner Doppelmesser-Methode (Bart-Cham-Dao) auch noch eine weitere Waffen-Bewegungsfolge aufgenommen: die *»6 1/2 Punkt-Langstock-Technik«.* Als Wong Wah Bö und Leung Yee Tei einander halfen, die Technik des anderen zu erlernen, stellten sie fest, daß sie ihre eigene Technik mit Hilfe der Technik des anderen ergänzen und verbessern konnten. Zum Beispiel konnten sie die ursprüngliche Langstocktechnik verbessern, indem sie es den genialen WT-Prinzipien unterwarfen. Unter anderem übernahmen sie für den Langstock die Wing-Tsun-Trainingsmethode der Arme »Chi-Sau« (Klebende Arme), so daß die neue Langstock-Übung *»Chi-Kwun«* erschaffen wurde.

Außerdem machten sie die Technik wirksamer, indem sie den Langstock weniger breit[14] faßten und die Schritt-Technik des waffenlosen Wing Tsun übernahmen.

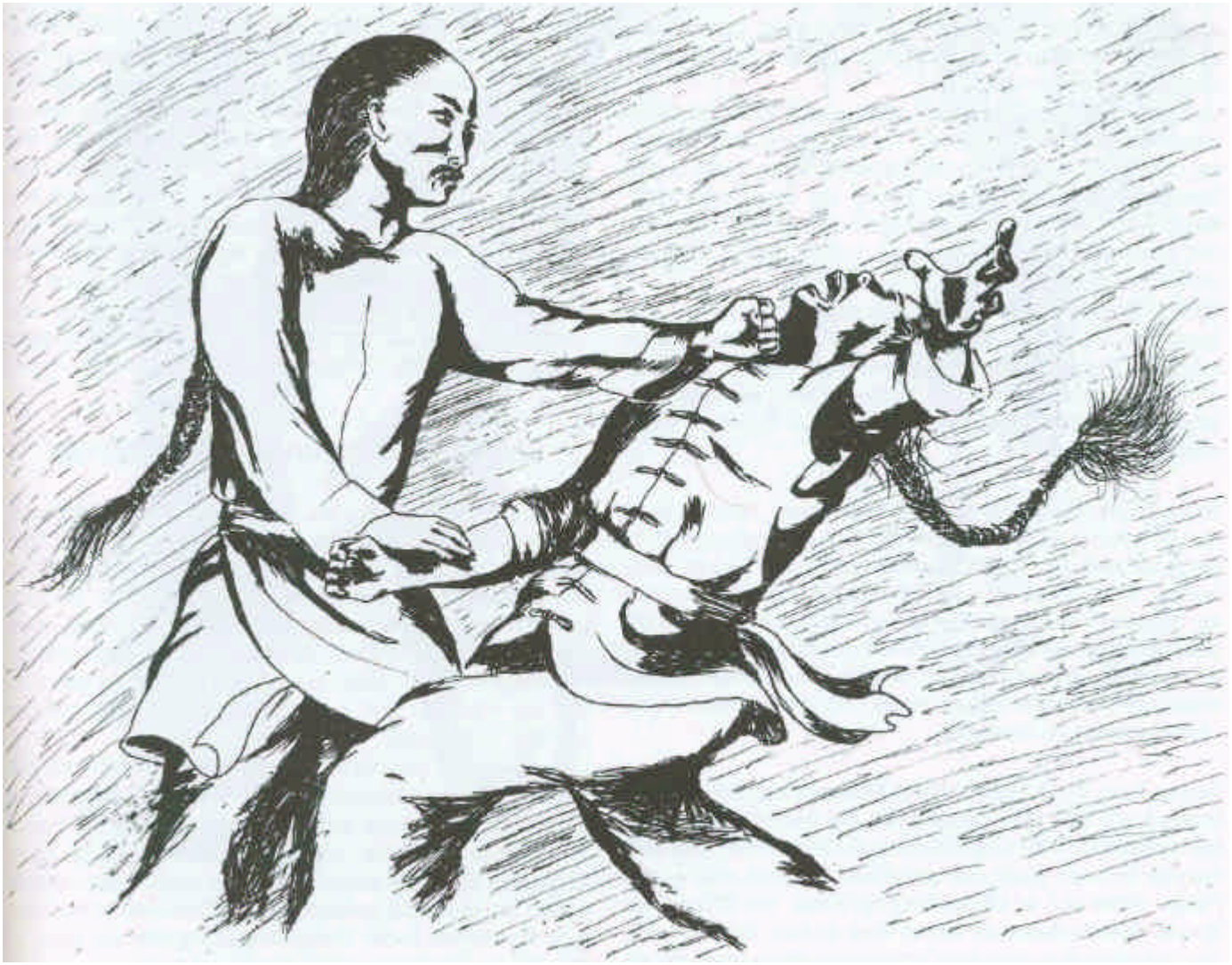
Leung Jan aus Fatshan

Im fortgeschrittenen Alter gab Leung Yee Tei die Kunst des *Wing Tsun Kuen* an *Leung Jan* weiter. Leung Jan war ein bekannter Arzt m Fatshan, eine der vier berühmten Städte der Provinz Kwantung in Südchina. Futshan, ein Verkehrsknotenpunkt am Perlenfluß, war ein berühmter Handelsplatz, an dem Regierungsbeamte, reiche Kaufleute, Arbeiter und gewöhnliches Volk zusammenkamen.
Leung Jan gehörte dort eine Art Krauter-Apotheke. Er kam aus einer guten Familie, war kultiviert, freundlich und höflich. Er kümmerte sich nicht nur um seine »Jang-Sang-Apotheke« in der »Eßstäbchen-Straße« in Fatshan, sondern er gab den Bürgern von Futshan auch ärztlichen Beistand. Als guter Arzt genoß er das Vertrauen der Ein wohner, so daß seine Praxis gut besucht war.

In seiner Freizeit widmete er sich der Literatur und - was manchen überraschte - der Kunst des Kämpfens. Er konnte sich allerdings nicht so recht dazu entschließen, einem bestimmten Lehrer und Stil zu folgen. Auch hielt er nichts von den tiefen Stellungen und den »langen Brücken«, die auf die meisten so gefährlich und kraftvoll wirkten. Stile, die sich auf rohe Körperkräfte verließen, waren nichts für ihn. Ebensowenig hielt er von solchen, die aus schönen, aber unpraktischen Bewegungen bestanden. Was er suchte, war ein System, dessen einfache Bewegungen praktisch und vernünftig anzuwenden waren.

Jahre vergingen, wobei er nach dem richtigen System und nach dem richtigen Lehrer suchte. Endlich wurde sein Warten belohnt - er traf Leung Yee Tei und lernte von ihm das Wing-Tsun-System.

Schon bald verdiente sich Leung Jan durch sein Können den Titel *»Kung-Fu-König des Wing Tsun«.* Sein Ruhm brachte ihm viele Herausforderungen ein. Ehrgeizige Kämpfer zwangen ihn, seinen Titel zu verteidigen, aber waren schnell besiegt. Überall, wo man seinen Namen nannte, erinnerte man sich an seinen Titel *»Kung-Fu-König des Wing Tsun«* und an seine Siege über alle Herausforderer. Selbst heute spricht die ältere Kung-Fu-Generation noch voller Bewunderung von Leung Jans Kämpfen.



Leung Jan, der Kung-Fu-König des Wing Tsun

»Wah der Holzmann«, Leung Tsun und »Wart der Geldwechsler«

Leung Jan hatte es finanziell nicht nötig, den Wing-Tsun-Unterricht hauptberuflich zu betreiben. Wenn er Schüler annahm, dann vor allem deshalb, weil er für seine Wing Tsun-Studien Trainingspartner brauchte. Er hatte deshalb nur wenige Schüler, unter ihnen seine beiden Söhne, *Leung Tsun* und *Leung Bik.* Jeden Abend, nachdem er seine Apotheke geschlossen hatte, unterrichtete er Wing Tsun.
Einer seiner Schüler wurde *»WahderHolzmann«ger\annt,* weil seine Arme hart wie Holz waren und weil er im Training oft die dicken Arme der Holzpuppe zerbrach. Jeden Abend trainierte er unter Anleitung seines Lehrers Leung Jan mit seinen Klassenkameraden Wing Tsun. Direkt neben der Apotheke war der Stand eines Geldwechslers[15], der *Chan Wah Shun* gehörte. Man nannte ihn »Wah den Geldwechler«. Er war nahezu »verrückt« nach Kung Fu und wollte unbedingt einem berühmten Meister folgen. Da sein Stand neben Leung Jans Apotheke war und er dessen Auftreten und Können bewunderte, hätte er Leung Jan zu gern e um Unterricht gebeten. Da Leung Jan aber ein reicher Bürger war und einer berühmten Familie angehörte, traute sich Chan Wah Shun nicht, sich ihm mit einer solchen Bitte zu nähern. Auch hatte er große Angst abgewiesen zu werden. Jeden Abend nach der Arbeit schlich sich Wah der Geldwechsler auf Zehenspitzen zur Tür von Leung Jans Apotheke, um Leung Jan durch eine Ritze beim Wing-Tsun-Unterricht zu beobachten. Meister Leung Jan war sein Vorbild. Keine Hand- oder Fußbewegung Leung Jans entging seiner gespannten Aufmerksamkeit. Und täglich wurde sein Verlangen größer, Wing Tsun zu erlernen. Eines Tages nahm er seinen ganzen Mut zusammen und sprach Leung Jan an. Wie erwartet, wurde er - wenn auch mit freundlichen Worten - abgewiesen. Er war natürlich enttäuscht, aber keinesfalls mutlos. Denn er hatte sich einen Plan zurechtgelegt, wie er sein Ziel dennoch erreichen konnte.

Eines Tages, als Leung Jan außer Haus war, brachte Wah der Holzmann einen starken Mann zum Training mit in die Apotheke. Nur Leung Jans älterer Sohn, Leung Tsun, war da. Tatsächlich war der Fremde *Wah der* Geldwechsler, der schon seit langer Zeit Wing Tsun durch den Türspalt gelernt hatte. LeungTsunwolltesofort mit demGeldwechsler kämpfen, um festzustellen, wieviel dieser durch den unerlaubten Unterricht gelernt hatte und um natürlich seine Überlegenheit zu beweisen.

Leung Tsun, der ältere Sohn des Meisters, hatte nie so hart trainiert wie sein Mitschüler Wah der Holzmann. Schon beim ersten Kontakt fühlte Wah der Geldwechsler, daß sein Gegner nicht so stark und geschickt war, wie er erwartet hatte. Ohne daß er es beabsichtigt hatte, traf Chan Wah Shuns Handflächenstoß Leung Tsun so hart, daß dieser in den geliebten Sessel seines Vaters geschleudert wurde, so daß ein Stuhlbein brach. Erst waren alle über den Ausgang des Kampfes verblüfft, dann fürchteten sie, daß Leung Jan sie bestrafen würde, weil sein Lieblingssessel kaputt war. Deshalb versuchten sie, den Schaden notdürftig zu tarnen, damit Leung Jan bei seiner Rückkehr nichts bemerkte.

Wie Wah der Geldwechsler schließlich doch als Schüler angenommen wurde.

Als Leung Jan am selben Abend zur Apotheke zurückkehrte, wollte er sich nach dem Abendessen auf seinem geliebten Sessel ausruhen. Zu seiner Überraschung brach der Sessel auf einer Seite zusammen, so daß er selbst fast zu Boden stürzte. Als er seinen ältesten Sohn verhörte, erfuhr Leung Jan alles über den Besuch des Fremden und über den Kampf.
Darauf mußte auch Wah der Holzmann seinem Meister Rede und Antwort stehen. Besonders interessierte Leung Jan, auf welche Weise Wah der Geldwechsler seine Wing-Tsun-Kenntnisse erworben hatte. Leung Jan mußte erfahren, daß der Geldwechsler ihn täglich durch den Türspalt beim Unterrichten beobachtet hatte und daß sein eigener Schüler, Wah der Holzmann, ihm Privatunterricht gegeben hatte. Leung Jan ermahnte den Holzmann, *daß es falsch sei, ohne Erlaubnis seines Lehrers Kung Fuzu unterrichten* und ließ sofort den Geldwechsler holen. Da er dachte, daß Leung Jan eine Bestrafung im Sinne hatte, riet er seinem Freund, dem Geldwechsler, in seine Heimatstadt zu fliehen, statt Leung Jan aufzusuchen. Als der Holzmann also ohne den Geldwechsler zurückkehrte, erfuhr er, daß sein Schüler ihn gründlich mißverstanden hatte. Als der Holzmann hörte, daß sein Lehrer nur feststellen wollte, wieviel Chan Wah Shun gelernt hatte, war er überglücklich und brachte seinen Freund schnell zu Meister Leung Jan. Nachdem Leung Jan den jungen Mann geprüft hatte, nahm er ihn ohne weitere Umstände als Schüler an.

Chan Wah Shun und seine 16 Schüler

Obwohl er kein studierter Mann war, machte Wah der Geldwechsler durch Leung Jans Unterricht schnellen Fortschritt. Er hatte auf dem Markt zu tun und war dadurch oft mit Leuten der unteren Schichten zusammen, die sich gerne prügelten. Dadurch hatte er oft Gelegenheit, seine Fähigkeiten in richtigen Kämpfen zu erproben und zu verbessern. Nach relativ kurzer Zeit verbreitete sich sein Ruf als Kämpfer und erreichte sogar die Beamten der Manchu-Regierung.
Damals herrschten die Manchus schon seit mehr als 200 Jahren über die Chinesen, so daß sie schon allmählich in die chinesische Kultur aufgenommen wurden. Die Mauer zwischen der Manchu- und der Han-Rasse existierte kaum noch, was sich darin zeigte, daß kaum noch Ressentiments gegen die Manchus bestanden und Chinesen immer häufiger Positionen in der Ching-Regierung offenstanden. Die Ching-Regierung (also Manchus) hatte sich an den

Wah der Geldwechsler und Leung Tsun

chinesischen Lebensstil gewöhnt und war korrupt gewor den. Immer häufigere Überfälle durch fremde Länder standen auf der Tagesordnung. Viele Faktoren führten zu einer allgemeinen Schwächung der Moral und der mili tärischen Macht der Manchus. Man besann sic h darauf, die Kraft des Landes zu stärken, indem man zunächst das Militär besser trainierte. Man wandte sich deshalb an Chan Wah Shun und bot ihm den Posten eines Chef-Instrukteurs der »Soldaten der 8 Banner« , wie man die Manchu-Streitmacht nannte, an. Es handelte sich dabei um eine Position, die ihrem Inhaber große Macht und allgemeines Ansehen verlieh.

Dennoch bedeutete es für Chan Wah Shun, dem *Nachfolger von Leung Jan,* keine Ehre, der Chefausbilder der Manchu-Soldaten zu werden. Wie für seinen Si-Fu war Kung-Fu-Unterricht für ihn nur eine Liebhaberei und nicht seine Profession.

(Chan Wah Shun, der Geldwechsler, wurde also zum Nachfolger von Leung Jan. Manche mit der chinesischen Tradition nicht so vertraute Leser hätten sicherlich erwartet, daß einem von Leung Jans eigenen Söhnen—Leung Tsun oder Leung Bik— diese Position zugestanden hätte. Tatsächlich gibt es so eine Thronfolge im chinesischen Kung Fu nicht. Meist trainieren die Söhne von Großmeistern weniger hart als die anderen Schüler, da sie nicht so motiviert sind, sondern sich eher in Opposition zu ihrem Vater belinden. Natürlich hätte ein Vater lieber sein eigenes Fleisch und Blut zum Nachfolger, deshalb macht er es seinem Sohn oft leichter, höhere Techniken zu lernen. Aber der Sohn ist meist mit dem reinen Wissen zufrieden—nach dem Motto: »Ich weiß etwas, was Du nicht weißt.« Aber er handelt nicht nach dem Dichterwort: » Was Du ererbt von Deinen Vätern, erwirb es, um es zu besitzen.« Meist wird erzürn Besserwisser, der zwar zu faul zum Üben ist, so daß er nur theoretisch etwas weiß, aber in Wirklichkeit nichts kann und auf die fleißigen Schüler seines Vaters eifersüchtig ist.
So wurde nicht einer von Leung Jans Söhnen dessen Nachfolger, sondern Chan Wah Shun. So wurde nicht Chan Wah Shuns Sohn Chan Yu Min dessen Nachfolger, sondern Yip Man. So ist nicht einer von Yip Mans Söhnen (die beide Wing Tsun trainieren) derjenige, der Wing Tsun am besten in der Welt bekannt macht, sondern Leung Ting. Ebenso praktiziert zwar Leung Tings Sohn Kung Fu, aber eine Thronfolge vom Vater auf den Sohn gibt es im Wing Tsun nicht. Ähnliches gilt im übrigen auch für andere chinesische Kampfkünste, bei denen es aufs Können ankommt. Anmerkung des Übersetzers.)

Chan Wah Shun hatte keine eigene Schule, sondern er mietete sich Räume nach Bedarf. Während der 36 Jahre, die er unterrichtete, hatte er insgesamt nur 16 Schüler gehabt, unter ihnen sein Sohn, *Chan Yu Min.* Chan Yu Min war ein verzogenes Kind, das sich zum Mißvergnügen seines Vaters am liebsten mit jugendlichen Kri minellen seines Ortes prügelte. Deshalb nahm Chan Wah Shun davon Abstand, seinem Sohn die höchsten Wing-Tsun-»Techniken« beizubringen. Statt dessen zeigte er sie aber seiner Schwiegertochter! So kam es, daß Chan Yu Mins Frau viel besser kämpfen konnte als er, so daß Chan Yu Min später von seiner Frau lernen mußte, was sein Vater ihm nicht zeigen wollte.
Chan Yu Min war jedoch besonders geschickt im Umgang mit dem Langstock. Deshalb errang er beim Kampfkunst-Turnier der sieben Provinzen den Titel »Langstock-König der sieben Provinzen« und erhielt als Sieger einen gigan tischen Langstock auf dem sein Name und Titel eingraviert war. Als er Jahre später seine eigene Schule eröffnete, brachte er diesen Langstock über der Tür an, um Schüler zu werben.

Unter den Sc hülern Chan Wah Shuns muß vor allem *Ng Chung So* erwähnt werden. Ng Chung So war sein ältester Schüler, der alles von ihm gelernt hatte und bis zu seinem Tode sein treuer Assistent war.

Als Chan Wah Shun schon über 70 war, mietete er zu Unterrichtszwecken von einem reichen Kaufmann den al ten Familientempel der Yip-Clans, Hier sollte er seinen sechzehnten und letzten Schüler, *Yip Man,* der damals 11 Jahre alt war, annehmen. Natürlich wußte Chan Wah Shun damals nicht, daß dieser Junge nach seinem Tode sein Nac hfolger werden und Wing Tsun über seine Schüler von einer kleinen chinesischen Stadt in alle Teile der Welt verbreiten würde. Obwohl er sich dessen nicht bewußt war, ermahnte er kurz vor seinem Tode seinen Assistenten Ng Chung So, sich gut um seinen kleine n Kung-Fu-Bruder zu kümmern.

Nach dem Tode Chan Wah Shuns, auch als *Wah der Geldwechsler* bekannt, ging es lange Zeit bergab mit Wing Tsun, denn in dieser turbulenten Zeit hatte jeder seiner Schüler so viel mit sich selbst zu tun, daß niemand daran dachte, etwas für Wing Tsun zu tun oder diese Kunst der nächsten Generation zu erhalten.

Diese Aufgabe schien seinem letzten Schüler, Yip Man, überlassen zu sein, den er im alten Tempel der Yip-Familie angenommen hatte. Aber die Wiedergeburt des Wing Tsun begann erst als Yip 56 Jahre alt war. Unter Yip Man brach das goldene Zeitalter des Wing Tsun an. Er wurde der unangefochtene Großmeister des Wing Tsun. Sein Name wurde berühmter als der aller Großmeister vor ihm. Auch au ßerhalb der Wing-Tsun-Kunst war er überal l im Kreis der Kampfkünste bekannt und geachtet. Seinen Ruhm hatte er seiner harten Arbeit und der Hilfe seiner Schüler zu verdan-ken.
Yip Man war der letzte Großmeister des Wing Tsun (Ving Tsun, Wing Chun), der von *allen* als Oberhaupt anerkannt wurde.

FUSSNOTEN

1. Wahrscheinlich ist der Wing Tsun-Stil *(wing chun)* nicht älter als 200-300 Jahre. Auf diese Zahl kommt man, wenn man historische Daten von Geschehnissen und Personen mit denen anderer Kung Fu-Stile aus der Kwantung-Pro-vinz und aus Süd-China überhaupt vergleicht.

2. Nach Großmeister Yip Mans Aufsatz *»Vom Ursprung des Wing Tsun-Stiles«* lebte Yim Wing Tsun während der Regierungszeit von Kang-Hsi *(mehr als fünfzig Jahre vor der Regierungszeit von Yung-Cheng),* aber wenn man anderen verläßlichen Quellen *(Beschreibungen in der Geschichte der chinesischen Geheimgesellschaften)* glaubt, fand der Brand des Shaolin-Klosters *(wenn es einen Brand überhaupt gab)* im 12. Regierungsjahr von Yung-Cheng statt.
Die Existenz von Hung Hay Kwun, dem Begründer de s späteren Hung Kuen *(Hung Gar Kung Fu),* und seinem Meister Chi Shin scheint jedoch gesichert. Wenn Yim Wing Tsun also tatsächlich von der buddhistischen Meisterin Ng Mui unterrichtet worden ist *(die eine Zeitgenossin des buddhistischen Meisters Chi Shin war),* dann konnte Yim Wing Tsun unmöglich vor Ng Mui und Chi Shin gelebt haben.

3. Die Erzählung vom »Brand des Shaolin-Klosters« wurde - wie man glaubt - seit der Ching-Dynastie von Generation zu Generation weitergegeben. Es gibt - grobgesagt - zwei Arten, den Zeitpunkt dieses Ereignisses zu bestimmen: Manche sagen, es geschah am 25. Tag des 7. Monats des 13. Regierungsjahres von Kang-Hsi *(1674 A.D.).* Andere sprechen vom 25. Tag des 7. Monats des 12. Regierungs - jahres von Yun-Cheng *(1733 A.D. - also 59 Jahr e späterl)* oder im 13. Regierungsjahr von Yung-Cheng *(1734 A.D.* Großmeister Yip Mans Aufsatz muß sich also auf die erste Zeitbestimmung stützen.
Moderne Forschungen weisen jedoch darauf hin, daß die Erzählung vom Brand des Shaolin-Klosters nur eine Erfindung der Geheimgesellschaften gewesen war, um junge Leute der unteren Klassen zum Sturz der Manchu-Regierung zu rekrutieren. Bezeichnenderweise deckt sich die Geburtsstunde der Hung Moon *(die Hung-Gesellschaft)* mit dem angeblichen Brand des Shaolin-Kloster s.

4. Nach der Geschichte der Triad-Gesellschaften waren die sog. »5 Älteren«, die dem Feuer entkommen konnten, die fünf buddhistischen Meister: Choy Tak Chun, Fong Tai Hung, Wu Tak Tel, Ma Chiu Hing und Li Sik Hoi. Aber nach der Version der Kampfkunstkrei se waren es: Ng Mui, die buddhistische Nonne, Chi Shin, der Zen-Meister, Pak Mei, der taoistische Meister, Fung To Tak, der Taoisti -sche Meister, und Miu Hin, ein bärtiger Siu Lam-Anhänger. Beide Quellen unterscheiden sich erheblich was Namen, Identitäten und Geschlecht angeht.

5. Es heißt, daß das Shaolin Kung Fu viele grundverschie - dene Kung-Fu-Stile umfaßte, von der härtesten bis zur flexibelsten Methode. Aus diesen sollen dann Hunderte von Kampfkunststilen entstanden sein, so wie wir sie heute kennen.

6. Hung Hay Kwun, Fong Sai Yuk, Luk Ah Choi, Tse Ah Fook, Tung Chin Kun und Fong Weng Chun waren chine - sische Volkshelden und Kampfkünstler. Sie waren recht - schaffene Leute mit ausgeprägtem Gerechtigkeitssinn. Deshalb kämpften sie für die Armen und Schwach en gegen die Reichen und Mächtigen. Als Patrioten bekämpften sie auch stets die Manchu-Regierung. In dieser Hinsicht waren besonders Hung Hay Kwun und Luk Ah Choy, die Gründer des Hung-Gar-Kung-Fu (Hung Kuen), und Fong-Sai-Yuk, der Gründer des Fünf-Tiere-Kung-Fus, erwähnenswert. Aber ob es sie wirklich gab, ist nicht gesichert. Zumindest ist es nicht auszuschließen, daß einige von ihnen nicht wirklich existierten.

7. Die *»Rote Dschunke«* war eine chinesische Dschunke mit Flachboden und Segel. Sie war rot ang estrichen, mit bunten Fahnen geschmückt und diente zum Transport einer Opern-Truppe. Normalerweise besaß eine Opern truppe eine oder mehrere solcher Dschunken, so daß die *»Rote Dschunke«* schließlich zum Symbol einer Operntruppe wurde.

8. Fong Sai Yuk war der Sohn von Miu Tsui Fa, der ihn einem strengen Kampftraining unterwarf. Dadurch erlangte er einen starken Körper. Er konnte Angriffen mit Hieb - und Stoßwaffen ausweichen und Schläge mit Händen und Füßen aushalten. Außerdem war er auch selbst ein guter Kämpfer. Als Junge war er zwar ungezogen, aber von großem Gerechtigkeitssinn. Einmal kämpfte er mit einem berühmten Boxer aus dem Norden und tötete ihn bei einem öffentlichen Wettkampf. Seitdem wurde er gepriesen und bewundert, was ihm manchen Ärger mit ande ren berühmten Kämpfern einbrachte.

9. *Pflaumenblüten-Pfähle* sind lange senkrechte Pfeiler, die man in den Boden getrieben hat, so daß sie etwa in Mannsgröße aus dem Erdreich ragen. Ebenfalls im Boden stecken - mit der Spitze nach oben - unzählige scharfe Messer. Die Pfähle sind jeweils zu fünfen angeordnet; von oben sehen sie aus wie Pflaumenblüten. Deshalb der Name. Es handelt sich dabei um ein Trainingsgerät für das sog. *Leichtgewicht-Kung-Fu* (Lightweight-Kung-Fu). Man sagt, daß die chinesischen Boxer vo n früher neben ihren eigentlichen Kampftechniken auch folgende Fertigkeiten übten: das Werfen von geheimen Geschossen, Bogen - schießen, Knochenkunde und Leichtgewicht-Kung-Fu. Wer das Leichtgewicht-Kung-Fu meisterte, konnte auf die Pfähle springen, sicher a uf ihnen stehen, gehen, springen und kämpfen. Ng Mui, die buddhistische Meisterin und Begründerin des Wing Tsun-Stiles, soll besonders gut auf den Pflaumenblüten-Pfählen gewesen sein.

10. Die Geschichte vom *»Kampf zwischen dem Fuchs und dem Kranich«* wurde von manchen Leuten als Kampf zwischen der Schlange und dem Kranich wiedergegeben. Unerer Meinung nach spielt es keine Rolle, ob es ein Fuchs oder eine Schlange war, denn gesicherte Beweise für einen solchen Kampf gibt es sowieso nicht.

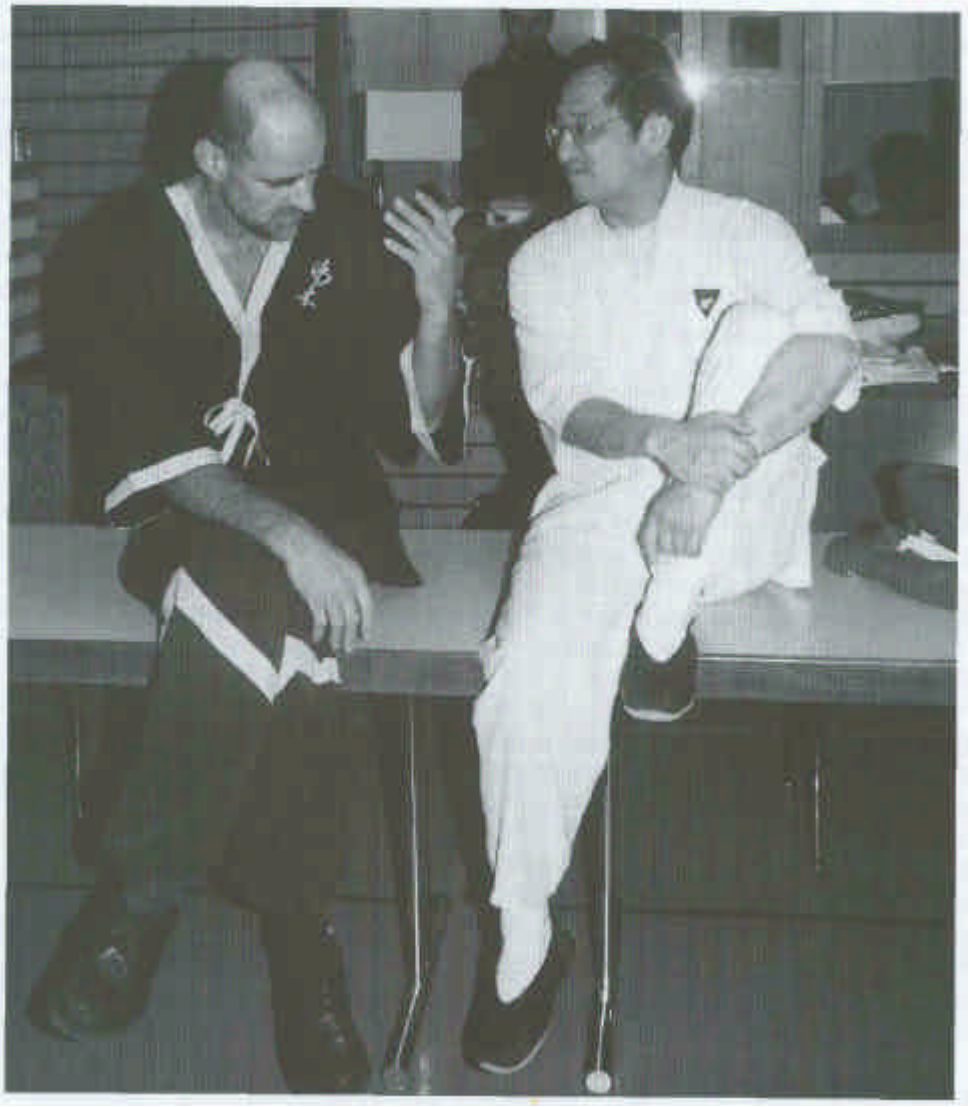
11. Der *»Vorne-Bogen«* und *»Hinten-Pfeil-Stand«* (Front-Stance) ist eine Stellung, bei der das vordere Bein gebeugt ist und das meiste Gewicht trägt, während das hintere Bein gestreckt ist. Dies ist der am häufigsten benutzte Stand in den meisten Kung-Fu-Stilen.

12. Beim *»Vorne Pfeil«* und *»Hinten-Bogen-Stand«* (Back-Stance) trägt das hintere Bein mehr Gewicht, während das vordere gestreckt ist. Im Wing Tsun ist der Back -Stance besonders eng, das ganze Körpergewicht sitzt auf dem hinteren Bein, so daß man ohne Gewichtsverlagerung mit dem vorderen Bein jederzeit treten kann.

13. Nach chinesischer Sitte hatten die Kinder (egal ob Söhne oder Töchter) - was ihre Heirat angeht - nichts zu sagen. Die Eltern suchten sich ihre Schwiegertochter oder ihren Schwiegersohn selbst aus. S chon im Kindesalter wurde man von den Eltern verlobt, und die spätere Heirat war abgemachte Sache.

14. Wenn ein Kämpfer den Langstock mit beiden Händen hält, nennt man die Griffbreite *»Portalbreite«.*

15. Gesetzliches Zahlungsmittel während der Ching-Dynastie war die Kupfermünze und das Silberstück. Außerdem konnte man die Kupfermünze in zwei gleiche Teile brechen und auch das Silberstück ließ sich in kleinere Einheiten teilen. Dies wurde in kleinen Geldwechsler -Ständen gegen eine sehr geringe Gebühr gemacht.



Zwei Großmeister diskutieren die WingTsun-Geschichte

Großmeister Yip Man mit 56 Jahren

Dieses Foto - aus dem Archiv von Sifu Leung Ting - ist das einzige, das ihn in westlicher Bekleidung zeigt.

YIP MAN

Yip Man, das Oberhaupt des Wing-Tsun-Stils, galt nicht nur unter seinen Anhängern, sondern in der Kung-Fu-Welt überhaupt — also über die Stile hinaus — als Großmeister[1]. Yip Man hatte wenig übrig für die Eitelkeiten dieser Welt. An Ruhm und Reichtum lag ihm nichts. Auch fehlte ihm das rüde und menschenverachtende Auftreten, das so manche Kung-Fu-Leute pflegen. Wer den Vorzug hatte, Yip Man kennenzulernen, fühlte sich in seiner Gesellschaft sofort entspannt und wie zu Hause. Seine Herzlichkeit, Aufrichtigkeit und Gastfreundschaft wurden in allen Handlungen offenbar. Seine Unterhaltungen im Fatshan-Dialekt spiegelten sein sorgloses und freundliches Naturell. Man konnte ihn wahrlich als Gentleman und Gelehrten bezeichnen.

Vornehmer Kung-Fu-Fan

Von angesehener Familie stammend und als reicher Eigentümer einer großen Farm sowie einer ganzen Straße mitsamt ihren Häusern hätte Yip Man das behütete und verwöhnte Leben eines jungen Landedelmannes führen können, der seine Hände nicht schmutzig zu machen braucht. Aber zur Überraschung seiner Umwelt entwickelte er schon früh eine Liebe für die Kunst des Kämpfens. *(Der Obersetzer merkt hier an, daß es für einen gebildeten Chinesen durchaus nicht standesgemäß war oder ist, Kung Fu als Hobby zu wählen. Ebenso wie im Westen Boxen oder Ringen galt dies als Zeitvertreib der unteren Schichten. Erst im Westen konnte z.B. asiatische Kampfkunst verbrämt und häufig aufgewertet durch Pseudo-Philosophie junge Intellektuelle anziehen. Im Gegensatz zum Karate, das in Japan und im Westen an den Universitäten betrieben wird, so daß Studenten und Akademiker damit schon früh in Berührung kommen, blieb chinesisches Kung Fu eine Freizeitbeschäftigung der Arbeiterklasse, die zwar die besseren Kämpfer stellt, aber natürlich keine theoretisch geschulten Lehrer. So ergibt es sich, daß die meisten wing-chun-Lehrer etwa Kellner und Köche waren oder sind, die die Theorie weder verstanden haben, noch an ihre Schüler weitervermitteln können. Yip Man war eine glückliche Ausnahme.)* Im Alter von 11 Jahren erhielt er bereits Kung-Fu-Unterricht von Chan Wah Shun (»Wah der Geldwechsler«), einem Lieblingsschüler von Großmeister Leung Jan in Fatshan aus der Provinz Kwangtung.

Wah der Geldwechsler besaß keine eigenen Unterrichtsräume für seine Kung-Fu-Schule, sondern mietete im Bedarfsfall Räumlichkeiten an. Nun ergab es sich, daß Yip Mans Vater so freundlich gewesen war, ihm den alten Familientempel des Yip-Clans zur Verfügung zu stellen. Leider hatte Wah nur wenig Schüler aufgrund des hohen Schulgeldes von monatlich 3 Tael Silber. Als Sohn des Vermieters kam Yip Man natürlich leicht in Kontakt mit Chan Wah Shun. Wahs Technik hatte es Yip Man angetan, so daß er beschloß, Wing Tsun von ihm zu lernen. Eines Tages brachte der junge Yip Man dem völlig überraschten Chan Wah Shun die drei Tael Silber und bat um Aufnahme in Chans Schule. Wah war aber mißtrauisch und fragte sich, wo der Junge wohl soviel Geld herhaben möge. Als er sich bei Yips Vater erkundigte, erfuhr er, daß der Junge seine Spardose dafür geplündert hatte. Gerührt von Yip Mans Entschlußkraft, Wing Tsun lernen zu wollen, akzeptierte Wah ihn schließlich doch als Schüler, unterrichtete ihn aber nur halbherzig und nicht sehr ernsthaft, da er Yip Man für einen jungen Gentleman hielt, der für die Kampfkunst eigentlich zu zart war. Dennoch gelang es Yip Man mit Hilfe seiner Intelligenz und unterstützt von seinen älteren Kung-Fu-Brüdern *(Si-Hings)* eine Menge zu lernen. So konnte er endlich auch Wahs Vorurteil ihm gegenüber abbauen, so daß Wah ihn wirklich unterrichtete. Während seiner 36jährigen Unterrichtszeit hatte Wah ins gesamt nur 16 Schüler gehabt, seinen eigenen Sohn Chan Yu Min mitgerechnet. Von allen diesen Schülern war Yip Man der jüngste. Als Wah der Geldwechsler starb, war Yip Man 16 Jahre alt. Im selben Jahr verließ Yip Fatsh an, um in Hongkong am St. Stephen's College zu studieren.

Glück oder Pech ?

Es gab ein Ereignis in Yip Mans Studienzeit in Hongkong, das er niemals vergessen sollte. Eine enttäuschende Niederlage, die sich dann schließlich als wahrer Glücksfall entpuppen sollte. Dadurch, daß er einen Kampf verlor, konnte er den Gipfel seiner Kung-Fu-Karriere erklimmen.

Yip Man war sehr aktiv am studentischen Leben beteiligt. So ergab es sich auch, daß Yip Man verschiedene Kämpfe gegen europäische Kommilitonen klar gewann, obwohl er viel kleiner als diese war. Später gab er zu, daß er damals zu arrogant und selbstsicher war.

Eines Tages sprach ein Kamerad namens Lai Yip Man an: »In unserer Firma gibt es einen Kung-Fu-Mann von über 50 Jahren. Er ist ein Freund meines Vaters. Würdest du dich trauen, ein paar Bewegungen mit ihm zu machen?« Yip Man, ein selbstbewußter junger Mann, der Niederlagen nicht kannte und sich vor niemandem fürchtete, nahm die Herausforderung sofort an und willigte ein, den Mann zu treffen. Am vereinbarten Tag brachte ihn sein Klassenkamerad zu einer Seidenfirma in der Jervois Street, wo der ältere Mann auf ihn wartete. Er wurde ihm als Herr Leung vorgestellt und sprach:»Du bist also ein Schüler des ehrenwerten Meisters Chan Wah Shun aus Fatshan. Du bist noch jung. Was hast Du von Deinem Si-Fu gelernt ? Bist Du schon mit der Chum-Kiu-Form fertig ?« Yip Man war aber so begierig, mit dem Kampf endlich anzufangen, daß er

Großmeister
Yip Man
zu Hause
im Alter
von 72 Jahren

七十二歲之
葉問宗師在
家中時攝。

dem Mann gar nicht richtig zuhörte und stattdessen nur irgendwelche unverbindlichen Worte von sich gab, während er sich seines langen Gewandes entledigte und zum Kampf fertig machte. In diesem Augenblick sagte der Mann lächelnd, daß Yip Man jeden Teil seines Körpers angreifen könne und daß er selbst sich auf die reine Abwehr beschränken werde und auf Gegenangriffe verzichte. Er werde Yip Man auf gar keinen Fall verletzen. Durch all dieses wurde Yip Man nur noch wütender. Dennoch griff er ruhig und besonnen an. Aber der ältere Mann konnte selbst seine stärksten Angriffe leicht und beinahe lässig abwehren. Wiederholt landete Yip Man auch auf dem Boden. Er stand immer wieder auf, versuchte einen anderen Angriff, um am Ende herauszufinden, daß er keine Chance hatte.

Später erkannte er, daß der ältere Mann Leung Bikwar, der jüngste Sohn Großmeister Leung Jans aus Fatshan, des Si-Fus von Chan Wah Shun *(der Geldwechsler).* Und wir erinnern uns, daß Chan Wah Shun der Lehrer Yip Mans gewesen war. Das bedeutet, daß der ältere Mann in Wirklichkeit der jüngere Kung-Fu-Bruder *(Si-Dai)* von Yip Mans väterlichem Lehrer *(Si-Fu)* war, also einer höheren Generation als seiner angehörte, so daß Yip Man ihn eigentlich mit »Onkel« *(Si-Suk)* anzusprechen hatte. Wenn Yip Man am Anfang ihrer Begegnung, als Leung Bik ihn daraufhin befragte, nicht zu eingebildet gewesen wäre, hätte er diese verwandtschaftliche Beziehung gleich erkannt.

Sobald Yip Man diese Tatsache aber verstanden hatte, kam Yip Man, dessen Si-Fu nicht mehr lebte, der Gedanke, seine Studien unter Leung Bik fortzusetzen. Diese Gelegenheit durfte er nicht ungenutzt lassen. Leung Bik seiner seits hatte das Potential dieses jungen Mannes erkannt, dem es nur an entsprechendem Unterricht und an Erfahrung mangelte. So versprach Leung Bik Yip Man ihn im Wing Tsun zu unterrichten.
(Während man den bodenständigen Chan Wah Shun als so etwas wie den Grundschullehrer Yip Mans ansehen kann, der ihn persönlich oder durch Yip Mans Si-Hing Ng Chung So in den einfachen, aber kraftvollen Grundtechniken unterwies, war der intellektuelle Leung Bik, der von seinem Vater Leung Jan auch die ansonsten geheimgehaltene »weichere« Technik erlernt hatte, Yip Mans Hochschullehrer, durch den seine Techniken eine andere Dimension gewannen. Anmerkung des Übersetzers)

Seitdem folgte Yip Man Leung Bik viele Jahre lang und lernte alle Geheimnisse des Wing Tsun Kuen. Im Alter von 24 Jahren kehrte Yip Man dann als wahrer Meister des Wing Tsun in seine Heimatstadt Fatshan zurück.

Zurück in Fatshan

Wieder in Fatshan führte Yip Man das unbeschwerte und angenehme Leben eines reichen Sohnes, der sich keine Sorgen zu machen brauchte. So hatte er viel Zeit, mit seinem Si-Hing Ng Chung So und dessen Schüler Yuen Kay Shan Wing Tsun zu praktizieren, so daß er immer besser wurde. Yuen Kay Shan hatte den Spitznamen *»Yuen der Fünfte«,* weil er der fünfte Sohn seines Vaters war. Deshalb nannten ihn alle Leute in Fatshan so, und seinen richtigen Namen kannte bald keiner mehr. Obwohl Yuen der Fünfte in Wirklichkeit ein paar Jahre älter war als Yip Man, galt er in der chinesischen Kung-Fu-Terminologie als »Neffe« *(Si-Djuk),* da Yip Man einer höheren Kung-Fu-Generation angehörte, das heißt, schon früher mit dem Wing Tsun begonnen hatte. Aber da sie auch viel privaten Kontakt hatten, vergaßen sie *(für die chinesische Tradition ungewöhnlicherweise — deshalb betont dies der Verfasser. Der Übersetzer)* die Kluft zwischen ihren Generationen und wurden gute Freunde.

In Fatshan stellte Yip Man eine aufschlußreiche, aber auch irgendwie beunruhigende Tatsache fest: Er war viel besser geworden als seine älteren Kollegen *(Si-Hings).* Dies blieb auch seinen älteren Mitschülern nicht verborgen, die sich beklagten, daß er etwas gelernt habe, was ihr gemeinsamer Meister Chan Wah Shun nicht unterrichtet hatte. Aus diesem Grunde beschuldigten ihn besonders die, die er besiegt hatte, von der *»wahren Lehre«* des Wing Tsun abgewichen[2] zu sein, also kein *»richtiges Wing Tsun«* mehr zu betreiben. *(Kurioserweise wurden Leung Ting, der die »weiche Technik« als Privatschüler von Yip Man persönlich erlernte, später dieselben Vorwürfe gemacht. Der Übersetzer.)* Darüber gab es viele Auseinandersetzungen zwischen Yip Man und seinen Si-Hings. Glücklicherweise konnte Ng Chung So seinen Kollegen den Sachverhalt verständlich machen. Er verriet ihnen, daß ihr Si-Fu, Chan Wah Shun, obwohl er selbst ein großer Könner war, ihnen vieles, was er selbst praktisch beherrschte, nicht beibringen konnte, weil er keine wissenschaftliche Vorbildung hatte, um ihnen die komplexe Theorie des Wing Tsun darzulegen. Leung Bik, der Sohn ihres Kung-Fu-Großvaters *(Si-Gung),* dagegen, war nicht nur ein Wing-Tsun-Experte, sondern darüber hinaus ein Gelehrter. Deshalb konnte er Yip Man die wichtige Theorie des Wing Tsun genauestens erklären. *(Der Übersetzer merkt als Parallele an, daß z.B. fast alle bekannten Veröffentlichungen über Yip Mans Kampfkunst zwar das Einhalten der »Zentrallinie« als das Wichtigste bezeichnen, aber offenbar niemand außerhalb der Leung Ting-Schule diese richtig definieren kann.)* Hier lag der Unterschied zwischen Yip Man und seinen älteren Kollegen begründet.

Mit den Fingern die Revolvertrommel herausgerissen

Yip Man war nicht an Ruhm oder Reichtum interessiert, und niemals gab er mit seinem Können vor anderen Leuten an. Dennoch gibt es ein oder zwei interessante Geschichten über ihn, die von Augenzeugen — möglicherweise nicht frei von Übertreibungen — berichtet wurden. Einmal im Jahr fand traditionsgemäß eine Art Umzug[3] in Fatshan statt, an der alle reichen Kaufleute, Industrielle und sonstwie bedeutende Personen der Stadt teilnahmen. Zu diesem Zweck schloß man sich zu sogenannten Prozessionsmannschaften« zusammen, die sich der Öffentlichkeit zeigten. Zu diesen Umzügen kamen nicht nur die Einheimischen, sondern auch Besucher aus benachbarten

Städten. Am Festtag waren immer so viele Leute da, daß alle Straßen verstopft waren und man Mühe hatte, einen Platz zum Zuschauen zu finden. Einem solchen Umzug sah auch Yip Man mit einigen jungen Damen zu. Nicht weit von ihnen stand ein Soldat.Yip Man hatte zu diesem Zeitpunkt etwas gegen diesen Soldaten und gegen Soldaten im allgemeinen. Denn wer damals Soldat wurde, war entweder ein Herumtreiber oder ein Bandit. *»Ordentliche junge Leute gehen nicht zu den Soldaten.«* lautete damals ein gängiges Sprichwort. Yip Mans Begleiterinnen waren sehr elegant gekleidet, und ihre Schönheit und ihr vornehmes Benehmen lenkten die Aufmerksamkeit dieses Soldaten auf sie. Yip Man mißfiel es sehr, wie dieser Soldat sich den Damen näherte und sie in beleidigender Weise ansprach. Yip Man hielt ihm deshalb seine schlechten Manieren vor, was zu einer lauten Auseinandersetzung führte. Als der Soldat zu seiner Überraschung merkte, daß Yip Man ganz und gar kein schwächlicher Stubengelehrter war, wurde er noch wütender, zog seinen Revolver und hob ihn, um ihn auf Yip Man zu richten. Yip Man zögerte keinen Augenblick. Er schlug den Waffenarm zur Seite,ergriff die Pistole und riß mit kräftigen Fingern die Trommel aus dem Revolver. Bevor sich der Soldat von seinem Schreck erholen konnte, war Yip Man mit seinen Begleiterinnen schon verschwunden.

Dieses Erlebnis wurde von den Augenzeugen auf verschiedenste Weise weitererzählt — mit ständig wachsenden Übertreibungen. Es ging soweit, daß einige erzählten, daß Yip Man den Lauf der Waffe in zwei Teile gebrochen habe.

K.o. in der ersten Minute

Ein Boxer namens Kam Shan Mao aus der Kianghsi-Provinz in Nordchina kam nach Fatshan, um sich als Lehrer bei der Ching Wu Athletic Association von Fatshan zu bewerben. Erbrüstete sich mit seinem Können und äußerte sich abfällig und in beleidigender Weise über den Standard der Kung-Fu-Leute in Fatshan. Deshalb wollten die Direktoren der Ching Wu Athletic Association ihm die Stellung auch nicht mehr geben. Stattdessen lud man ihn ein, bei einer Wettkampfveranstaltung im Fatshan-Theater gegen den berühmten Yip Man zu kämpfen. Yip Man war wohl selbst vorher nicht gefragt worden, jedenfalls weigerte er sich zunächst, mit diesem Mann öffentlich zu kämpfen. Erst als Lee Kwong Hol, ein berühmter Kräuterarzt aus Fatshan, ihn inständig darum bat, sagte er widerwillig zu.

Am Kampftag war das Theater gefüllt von Schaulustigen. Zur Enttäuschung aller, die einen langen und abwechslungsreichen Kampf erwartet hatten, schlug Yip Man seinen Gegner innerhalb der ersten Minute K.o. So erklärte der Kampfrichter, Tarn Sheung Chi, ihn zum klaren Gewinner. Die Zuschauer waren über die Kürze des Kampfes so enttäuscht und wütend, daß ein lauter Tumult ausbrach, den der Veranstalter nur dadurch beenden konnte, daß er als Ersatz weitere — sofort folgende — spannende Wettkämpfe mit anderen Boxern ankündigte.

Wing Tsun gegen das Phönix-Auge

Den zweiten Kampf, den Yip Man im Namen der Kung-Fu-Leute aus Fatshan lieferte, war ein Zweikampf zwischen ihm und einem Schauspieler der Roten Dschunke, dessen Schauspieltruppe gerade Fatshan bereiste. In der vorstellungsfreien Zeit besuchte der Schauspieler eine berühmte »Opiumhölle«, wie sie damals in Fatshan durchaus legal und üblich waren. Dort gab er mit seinen Kung-Fu-Kenntnissen an. Einmal demonstrierte er sogar seine *»Phönix-Augen-Faust«* indem er ein Loch in die Wand schlug. In diesem Etablissement traf er mit Yip Man zusammen. Er war so überzeugt von seinem Können, daß er unbedingt mit Yip Man kämpfen wollte, was Yip Man aber ablehnte. Wären die Zuschauer nicht gewesen, hätte der Kampf auch nie stattgefunden. Zu deren Überraschung schlug Yip Man seinen Herausforderer mit *einem* Schlag zu Boden, wo der mit blutender Nase liegen blieb.
Die Zuschauer jubelten Yip Man zu und fragten ihn, wie er so schnell siegen konnte. Yip Man erklärte ihnen, daß der Mann zwar einen sehr starken Schlag besaß, seine Technik aber in einem richtigen Kampf nicht einzusetzen wußte, so daß er verlieren mußte.

Ein Kampf für Charlie Wan

In Fatshan gab es einen Freund von Yip Man, den man Charlie Wan nannte und der dringend eine größere Geldsumme benötigte. Charlie Wan war ein Kämpfer des Choy-Lee-Fut-Stiles, der als praktische Kampfmethode bekannt ist, sich aber technisch erheblich vom Wing Tsun unterscheidet. Obwohl sie Freunde waren, stellten sie nie Vergleiche zwischen ihren Kampfstilen an oder sprachen in irgendeiner Weise darüber. Das machte die Einwohner Fatshans neugierig, wer von ihnen der bessere Kämpfer sei. So wollte man einen öffentlichen Kampf zwischen den beiden ausrichten, wobei die Einnahmen aus den Eintrittsgebühren Charlie Wan zukommen sollten, der das Geld dringend brauchte.
Charlie Wan war zuerst dagegen, weil er befürchtete, daß dadurch seine Freundschaft mit Yip Man belastet werden könnte. Aber seine finanzielle Situation war so schlimm, daß er schließlich doch einverstanden war, vorausgesetzt, daßsicheinVermittlerdafürfindet. Diese Rolle—sowiedie des Veranstalters und Kampfrichters — übernahm Lee Kwong Hoi. Yip Man hatte überhaupt keine Einwände, sondern sah nur die finanziellen Vorteile für seinen Freund und die Werbewirkung für die Kampfkunst überhaupt. Um den Show-Kampf noch spektakulärer und attraktiver zu gestalten, wollte Yip Man sogar mit verbundenen Augen antreten. Dadurch wurde das Interesse der Öffentlichkeit natürlich noch um einiges größer, und jeder wollte erleben, wie dieser Mann, der Kam Shan Mao in der ersten Minute ausgeknocked hatte, »blind« kämpfen konnte. Einige jedoch fürchteten, daß Yip Man Chance sehr gering war. *(Der Übersetzer weist daraufhin, da ß gerade der ChoyLee-Fut-Stil über viele Angriffe verfügt, die nicht über die Mitte von vorne, sondern schwingrig und kreisförmig von der Seite kommen, wodurch sie vom Verteidiger auch optisches Reagieren verlangen. Das Reagieren auf taktile Reize — wie sonst im Wing Tsun gegenüber zentralen Angriffen üblich — der Leser sei auf das Chi-Sau-Kapitel verwiesen, sowie auf das Buch »Vom Zweikampf« von Keith R. Kernspecht — greift hier in der Regel nicht, es sei denn, es besteht schon Körperkontakt.)*

Am Kampftag stürmten die Schaulustigen die Arena. Auf das Zeichen vom Kampfrichter, Lee Kwong Hoi, begannen die zwei Kämpfer. Charlie Wan ging sofort in die Offensive, während Yip Man — mit verbundenen Augen — schnell den Kontakt mit dem Gegner suchte, dami t ihm seine Arme die Absicht des Gegners mitteilen konnten. Obwohl Charlie Wans Angriffe mit wilder Kraft ausgeführt waren, wurde Yip Man nicht getroffen. Er konnte den Angreifer sogar trotz seiner Augenbinde oft verfolgen und Gegenangriffe anbringen. In dieser Weise lieferten sie sich zur Begeisterung der Zuschauer einen immer erhitzter und verbissener werdenden Kampf, bei dem keiner nachgeben wollte. Schließlich brach der kluge Lee Kwong Hoi von sich aus den Kampf ab und erklärte ihn für unentschieden, da er befürchten mu ßte, daß sonst einer der beiden Kämpfer ernsthaft verletzt würde. Diese weise Entscheidung wurde von allen Zuschauern mit johlender Zustimmung aufgenommen.

Der unbewegliche Stand

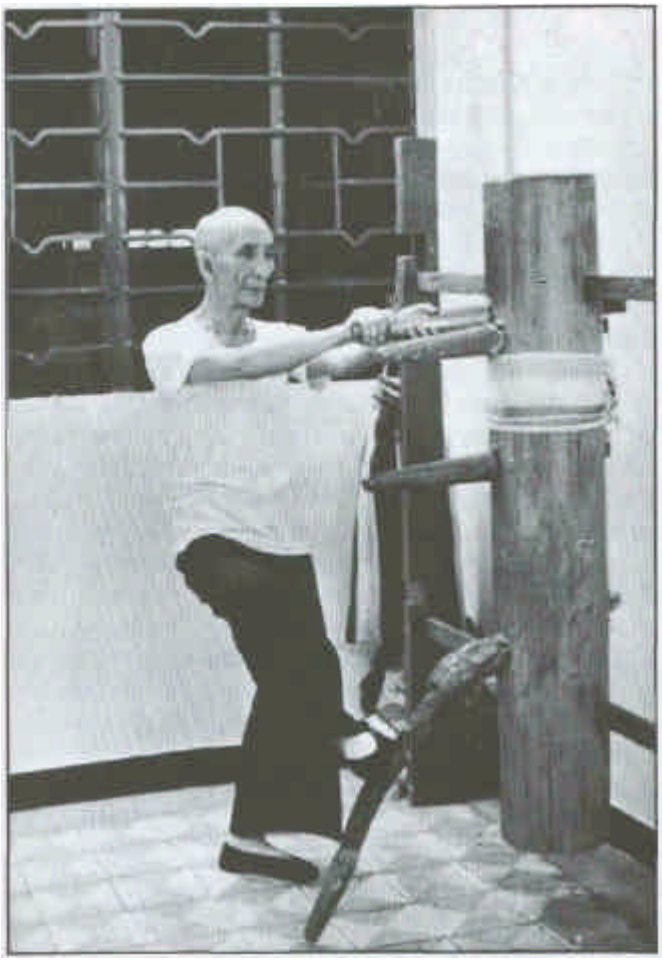
Als Yip Man in Fatshan lebte, arbeitete er eine Zeitlang als Captain der Kriminalpolizei. Da kamen ihm seine Wing-Tsun-Kenntnisse oft zu Hilfe und retteten ihm sogar mehr als einmal sein Leben.
Eine Geschichte erzählt man sich immer wieder. Bei einem Gespräch über Kung Fu gab Yip Man von der Unterhaltung angeregt, eine Probe seines Könnens: Er nahm den typischen Wing-Tsun-Vorkampfstand (IRAS) ein, bei dem man die Knie gegeneinander spannt. Dann forderte er vier starke Männer—jeweils zwei links und zwei rechts von ihm — auf, seine Beine auseinanderzureißen. Zu der Überrra-schung aller Zuschauer konnten die vier kräftigen Männer Yips Beine kein bißchen bewegen.

Vier Fichtenstämme durchgetreten

Ein Kriminalbeamter, der oft Zeuge von Yip Mans unglaublichen Taten war, erinnerte sich noch an dieses Ereignis. Yip Man verfolgte mit seiner Detektiv-Mannschaft eine Räuberbande bis zu einem großen Bauernhof, wo ihnen ein starkes Tor den Zugang verwehrte. Es bestand aus armdicken Fichtenstämmen, war mit schweren Ketten und Schlössern gesichert und galt normalerweise als un überwindlich. Da die Detektive keine Werkzeuge dabei hatten, trat Yip Man kurz entschlossen mit einem »Sweeping-Kick« *(aus der Holzpuppenform. Der Übersetzer.)* gegen das Tor. Dieser Tritt war so meisterhaft stark und gezielt, daß er gleichzeitig vier dicke Fichtenstämme zerbrach und die Detektive ins Haus eindringen und die Bande verhaften konnten.

Der Stand, der Yip Mans Leben rettete

Als Detektiv mußte Yip Man auch einmal einen Dieb verfolgen, der auf ein Flachdach geflüchtet war. Als Yip Man ihm auf den Fersen war, sprang der verzweifelte Dieb kurz entschlossen auf das Dach eines benachbarten Hauses, um von dort über die Innentreppe nach unten zu fliehen. Aber Yip Man war fest entschlossen, ihn nicht entkommen zu lassen und riskierte ebenfalls den gefährlichen Sprung auf das andere Dach. Die Zuschauer bekamen aber einen furchtbaren Schreck, als der Dieb, der Yip Man springen sah, die Treppentür, durch die er gerade verschwinden wollte, auf Yip Man zustieß. Alle erwarteten, daß der gerade auf dem Dach landende Yip Man, der voll von der Tür getroffen wurde, in den Abgrund stürzen würde. Aber es war nur Yip Mans Oberkörper, der der Tür nach hinten nachgab. Seine Füße blieben - wie durch ein Wunder - am Boden kleben, worauf er mühelos die Balance zurückgewann. *(Eine Fertigkeit, die durch das Training der Bewegungen der 3. Form erlangt werden kann. Der Übersetzer.)* Dies war für die Bürger von Fatshan ein weiterer Beweis für Yip Mans Meisterschaft im Wing Tsun.



Er wollte nicht unterrichten.

So wurde Yip Man in den letzten zehn Jahren als Fatshans größter Kampfkunst-Experte berühmt. Aber er hatte niemals die geringste Absicht, sein Wissen weiterzugeben und Schüler zu unterrichten. *(Er hatte es wohl auch finanziell nicht nötig, so daß er in der glücklichen Lage war, Wing Tsun als schönes, privates Hobby zu betreiben. Der Übersetzer.)* Er beherzigte immer das ursprüngliche Verbot, daß Wing Tsun nach dem Willen seiner Gründerin nicht verbreitet werden soll. Deshalb unterrichtete er nicht einmal seine Söhne. Für ihn war Wing Tsun eine wirklich tödliche Methode innerhalb der Kampfkünste. Je mehr er sich ins Wing Tsun vertiefte, desto mehr Bewunderung gewann er für den praktischen Wert dieses Selbstverteidigungssystems. Deshalb hätte er es sich damals auch nicht vorstellen können, einmal selbst Leute in dieser Kunst zu unterrichten. Im 2. Weltkrieg, als der größte Teil Chinas von den Japanern kontrolliert wurde, wurde Yip Mans Farmland unbrauchbargemacht und sein Leben wurde schwer. Sobald die japanischen Truppen in Fatshan ankamen, hörten sie von Yip Mans Ruhm als Kampfkunstexperte, und sie wollten ihn als Ausbilder für Selbstverteidigung einstellen. Aber Yip Mans Patriotismus und sein Haß auf die ausländischen Eindringlinge war zu stark, so daß er ablehnte.

Nach dem Krieg zog Yip Man mit seiner Familie nach Hongkong. Seine Selbstachtung und sein Eigensinn sowie die Tatsache, daß er von einer reichen Familie kam, machten es ihm sehr schwer, einen geeigneten Job zu finden. Deshalb mußte er sich mit einem Leben in Armut zufrieden geben.

Yip Man muß unterrichten !

1949 bot man auf Vermittlung von Lee Man, einem Freund und Kung-Fu-Bruder Yip Mans, Yip Man den Posten eines Kung-Fu-Lehrers der Gewerkschaft der Hongkonger Restaurant-Arbeiter an. Nach vielen vergeblichen Versuchen, ihn dazu zu überreden, willigte Yip Man schließlich ein. Am Anfang waren die Mitglieder der Gewerkschaft an Yip Mans Unterricht nicht besonders interessiert, denn Wing Tsun hatte nicht so »attraktive Stellungen und Figuren« wie die ihnen geläufigen Kung-Fu-Stile. Die Schönheit des Wing Tsun ist nicht so offensichtlich wie bei anderen Stilen. Außerdem lag es Yip Man nicht, mit seinem Können anzugeben und auf Veranstaltungen in den Vordergrund zu treten. All das trug dazu bei, daß Wing Tsun damals wenig bekannt wurde.
Nachdem er zwei Jahre für die Restaurant-Arbeiter-Gewerkschaft unterrichtet hatte, wo nur wenige Schüler von ihm lernen wollten, öffnete er seine eigene Wing-Tsun-Schule im Yaumatei-Distrikt in Kowloon. Dorthin folgten ihm manche Restaurant-Arbeiter (Kellner und Köche), die ihn zum Teil beim Unterrichten halfen. Aber auch ganz neue Schüler aus anderen Lebensbereichen kamen vermehrt hinzu. Als immer mehr Interessenten kamen, mußte Yip Man größere Räumlichkeiten anmieten. Zu diesem Zeitpunkt hatten auch die Hongkonger Polizisten den praktischen Wert des Wing Tsun erkannt und traten in immer größerer Zahl in seine Schule ein.

Rückzug ins Privatleben

Als letzte Maßnahme, um Wing Tsun zu fördern, gründete Yip Man 1967 mit Hilfe seiner Schüler die *»HongKong Ving Tsun AthleticAssociation«.* Zwei Jahre später, also 1969, schickte dieser Verband ein Team von Kämpfern zum *First South EastAsia Kung-Fu-Tournament,* das in Singapore veranstaltet wurde. Das Team schnitt nicht so erfolgreich ab, wie der Verband das erwartet hatte. Deshalb öffnete Yip Man mehr Klassen und senkte auch die Unterrichtsgebühren. Vorher konnten nur die priviligierten Klassen aufgrund der hohen Schulgebühren Wing Tsun lernen, nun erfolgte ein reger Zustrom auch der unteren Klassen, wodurch Wing Tsuns Bekanntheitsgrad wuchs. Im Mai des Jahres 1970, als der Unterricht in allen Klassen zufriedenstellend lief, zog sich Yip Man endgültig vom öffentlichen Unterrichten zurück. Er übergab seine Schule und seine Schüler seinem Lieblingsschüler Leung Ting und wollte den Rest seines Lebens ruhig und zurückgezogen verbringen.

Danach fand man ihn üblicherweise morgens, nachmittags und sogar abends im Teehaus [5], wo er viel mit seinen Schülern scherzte und sich ganz und gar nicht wie ihr Meister aufführte. *» Weshalb soll ich mich selbst so wichtig nehmen und mir auf meine Position etwas einbilden?«* war seine Philosophie. *»Die anderen Leute sollen darüber entscheiden, ob ich etwas geleistet habe. «*

Zwischen 1970 und 1971 wurde Bruce Lee, einer von Yip Mans Schülern, ein berühmter Film-Superstar. Obwohl Lee als Begründer seines eigenen Stiles, *Jeet Kune Do,* bekannt geworden ist, wußten doch viele Leute, daß er eigentlich ein Schüler Yip Mans gewesen war. Dennoch zeigte Yip Man niemals Stolz darüber, daß dieser Super Star sein Schüler gewesen war. Wenn ihn Leute deshalb rühmten, lächelte er nur.

Selbst wenn Leute falsche Behauptungen über die Theorie des Wing Tsun in die Welt setzten, korrigierte er sie nur selten. Wahr bleibt wahr, und Yip Man blieb Yip Man. Und ob er nun der Lehrer von Bruce Lee war oder nicht, ob manche Leute die Theorie des Wing Tsun irrtümlich darstellten oder nicht, was änderte das an der Wahrheit ?

Großmeister für alle Ewigkeit

1972 hatte das Schicksal den sorglosen alten Mann eingeholt. Er bot ein Bild von körperlichem Verfall und zunehmender Schwäche. Eine ärztliche Untersuchung ergab die Diagnose Kehlkopfkrebs. Dennoch bekämpfte er die Krankheit optimistisch und mit großer Willenskraft. Erging weiterhin ins Teehaus und dinierte abends mit seinen Schülern. Niemals hörten seine Schüler ihn klagen, denn er wollte ihr Mitleid nicht und sah seinem Ende gefaßt entgegen.
Eines Tages bei einem Krankenhausaufenthalt teilte ihm der Arzt, auch einer seiner Schüler, mit, daß sein Ende unmittelbar bevorstand. Aber Yip Man konnte den Tod noch ein letztes Mal abwehren und kehrte nach einer Woche gekräftigt nach Hause zurück.

Aber dieser Sieg war nur von kurzer Dauer. Am 2. Dezember 1972 starb Yip Man, Großmeister des Wing Tsun. Er hinterließ uns ein geniales Kampfsystem und viele faszinierende Anekdoten.

FUSSNOTEN

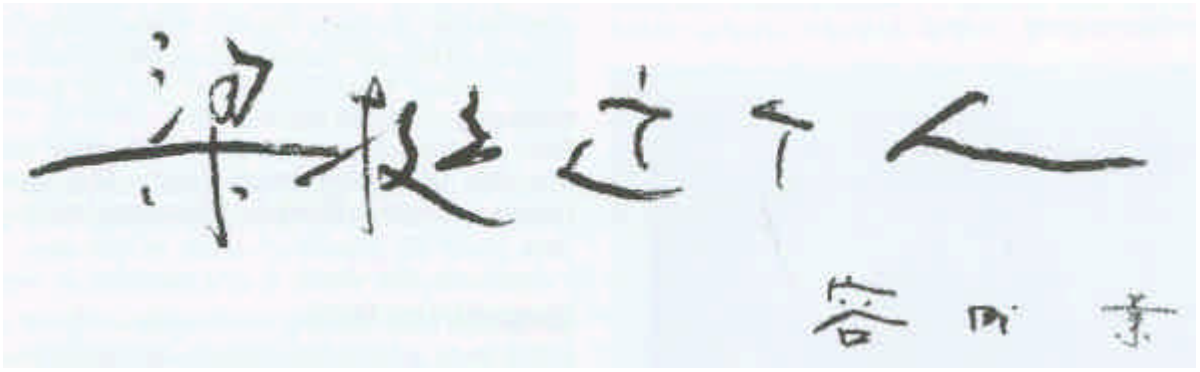
1 Mit dem Ausdruck *Großmeister* bezeichnet man einen hohen bzw. den höchsten Meister in einem bestimmten Kampfstil. Er wird nicht nur von den Anhängern seines eigenen Stiles geschätzt und anerkannt, sondern auch von einer größeren Öffentlichkeit.

2 Der Stammbaum ist für einen traditionellen chinesischen Kung-Fu-Stil von einer Bedeutung, die von Europäern selten verstanden wird. *Wer von welchem anerkannten* Meister gelernt hat und *wer wen* zum Si-Fu erklärt hat, ist für die Beurteilung eines Lehrers ebenso wichtig wie sein technisches Können. So war und ist es unmöglich für den Nachfolger eines Meisters, von einem Lehrer eines anderen Stiles zu lernen. Durch solch ein Verhalten würde er sich selbst disqualifizieren, und es würde als nichtzuentschuldigendes *Abweichen von der »reinen Lehre«* verurteilt werden.

3 *Umzüge* sind große festliche Prozessionen, ähnlich wie man sie in Europa vom Karneval kennt. Zur Unterhaltung der Zuschauer ziehen Teilnehmer in bunten und auffälligen Gewändern auf Stelzen durch die Straßen.

4 Früher zahlten Wing-Tsun-Schüler erheblich höhere *Unterrichtsgebühren* als heute. Selbst als Yip Man Massenunterricht für die Arbeiterschicht zu geringeren Gebühren einführte, zahlten seine Schüler noch mehr als die Anhänger anderer Stile. *(Der Übersetzer merkt an, daß die relativ hohen Unterrichtsgebühren im Wing Tsun traditionell zu begründen sind. Yip Mans Söhne berichteten ihm, daß Yip Man seinem Lehrer eine Aufnahmegebühr in Höhe eines damaligen Wohnhauses zahlte. Solche Gebühren werden heute natürlich nicht mehr verlangt, denn die Schülerzahlen, die ein einziger Lehrer hat, sind höher als früher, so daß sich die Kosten auf mehrere verteilen. Dennoch trifft es zu, daß Wing Tsun, aber auch andere innere Stile wie Tai Chi, Pakua oder Hsing-I teurer sind als andere (äußere) Kung-Fu-Stile.)*

5 Es ist üblich, daß die Chinesen mindestens einmal am Tag ins Restaurant bzw. *Teehaus* gehen, um sich mit ihren Freunden bei einigen Tassen Tee zu unterhalten. Außerdem gibt es noch kleine Gerichte, und auch Wein kann bestellt werden.



Yung Sing Yip

Leung Ting *wie ich ihn kenne*

Wie ein blankes Schwert

Ich kenne Sifu Leung Ting schon seit über 10 Jahre n. Damals war er gerade ins Rampenlicht der Kung -Fu-Szene getreten und war noch nicht so berühmt wie jetzt. Schon in seiner Jugend verglich man ihn mit einem »Schwert, das aus der Scheide gezogen wurde«. So brillant und außergewöhnlich erfolgreich war er s chon als junger Mann. Mit knapp 19 Jahren begann seine Laufbahn mit der Eröffnung der großen »Wing -Tsun-Klasse der Baptist College Fellow Students«. Später übernahm er sogar die Kung -Fu-Klasse der »Ving Tsun Athletic Association« von seinem Lehrer, Großmei ster Yip Man, dem legitimen Erben des Wing Tsun Kung Fu.

So genoß Leung Ting es, im Fernsehen zu erscheinen, über sich in den Zeitungen zu lesen und viele Schüler zu haben. Natürlich hatte er als junger Lehrer wenig Erfahrung im Umgang mit Menschen, so daß er sich bald den Neid mancher Kung -Fu-Lehrer - auch aus sei nem eigenen Kung-Fu-Stil -zuzog. Manche konnten es nicht ertragen, daß ein so junger Mann mehr Erfolg haben konnte als ältere Kollegen. Sie nannten Leung Ting einen angeberischen Emporkömmling. D ann gab es auch solche, die ihn nie selbst kennengelernt hatten, aber einfach ungeprüft das Urteil anderer zu ihrem eigenen machten.

Ich habe Leung Ting kennengelernt als einen Freiden ker, einen romantischen, energiegeladenen Men schen, der in großen Zusammenhängen denkt und han delt. Deshalb erscheint er einem manchmal zu leicht fertig. Und wenn er lächelnd erwähnt, daß er am näch sten Tag am Nordpol unterrichten wird, glauben Sie ihm nicht - bis Sie eine Ansichtskarte vom Land der Eski mos erhalten.

Nicht kleinkariert!

Leung Ting ist nicht engstirnig und nicht nachtragend. Viele, die Streit und Ärger mit ihm hatten, wurden später seine besten Freunde. Er ist immer bemüht, die Pro - bleme schnell und effektiv zu lösen, ohne den Einzel - heiten zu viel Aufmerk samkeit zu schenken. Große Pro- bleme elegant zu lösen, ist Leung Tings Stärke. Daß dabei gelegentlich Detailfragen auf der Strecke blei ben, liegt in der Natur der Sache.

Was jedoch die Regeln in seinen Schulen betrifft, so zeigt sich Leung Ting hier sehr streng und unbeugsam. »Der Übeltäter muß bestraft werden !« entschied er, als er einen hochgraduierten Schüler, der vorsätzlich gegen die Statuten verstoßen hatte, von der Schule verwies. Er bedauerte die Entscheidung sehr, aber »wie kann ich meine zahllos en Niederlassungen in der Welt kontrollieren, wenn ich es einem einzelnen Schü ler erlaube, ungehorsam zu sein ?«

Gewissenhafter Lehrer

Weshalb hat Sifu Leung Ting so viele zufriedene Anhänger überall auf der Welt ? Dies ist das Geheimnis seines Erfolges: »Wenn Du Deine Schüler verantwor - tungsbewußt und gewissenhaft und so gut wie möglich unterrichtest, werden sie immer dankbar und zufrieden sein.«

Andererseits achtet Sifu Leung Ting sehr auf das Benehmen, die Einstellung und die Moral des Schijlers. Nicht jeder findet deshalb Aufnahme in seiner Schule, und mancher mußte sie verlassen, weil er sich nicht an die Spielregeln hielt.

Dennoch leben seine Schüler nicht in »Furcht und Schrecken vor ihrem Meister« wie man es in so vielen Kung-Fu-Filmen sieht.

Leung Ting mit 13 Jahren

Der ehrgeizige Junge

Leung Tings Vergangenheit ist ähnlich bunt wie seine Gegenwart. Schon im Alter von vier Jahren zeigte sich sein brennender Ehrgeiz. Schon damals zeichnete er leidenschaftlich gerne, und zum Leidwesen seiner Eltern verzierte er die Wände des Hauses mit dem Abbild eines riesigen Kriegsschiffes mit Kanonen, Flug zeugen und Schornsteinen.

Als Kind war er schwächlich, aber sehr lebendig. Er konnte niemals still sitzen. Und obwohl seine schuli - schen Leistungen recht ordentlich waren, wurde er bald als Unruhestifter bekannt.

»Bei den Lehrern war ich nicht sehr beliebt,« erinnert sich Leung Ting, »und einige kräftige Schü ler fanden Gefallen daran, mich zu quälen. Ich konnte sie nicht besiegen und wurde nach der Prügelei auch noch vom Lehrer bestraft.«

Durch diese - wie er meinte - ungerechte Behandlung entstand sein Wunsch, die Kunst des Kämpfens zu erlernen, um wie ein Ri tter das Böse zu bekämpfen und für die Gerechtigkeit einzutreten. So wurden die Helden vieler Kung-Fu-Filme zu Vorbildern des jungen Leung Ting. Am meisten bewunderte er den »Affenkönig«, den Phantasie-Helden des Romanes »Adventures of the Monkey«. An ihm gefiel ihm besonders dessen Kön - nen und seine Frechheit in der Episode »Making a mess of the Heavenly Palace« sowie dessen Vertrauen auf seinen Meister und die Art und Weise, wie der Affen könig seinen Herrn beschützt und 72 verschi edene Masken annehmen kann.

Aber zu schnell waren seine Kinderjahre vorbei und erst mit 13 Jahren sollte Leung Ting Gelegenheit haben, von einem Kung-Fu-Meister zu lernen.

Vergebliche Hilfe

Eines abends ging Leung Ting mit seinem Freund und dessen Cousin spazieren. Der Cousin bekam Streit mit einer jugendlichen Straßen-Gang, die in großer Über zahl über ihn herfiel. Leung Tings Gerechtigkeitssinn ließ es nicht zu, daß so viele einen einzelnen quälten. Deshalb kam er ihm zu Hilfe und stürzte sich mutig auf die zwanzig oder mehr Angreifer. Später bereute er diese gutgemeinte Hilfeleistung sehr, denn während er verhauen wurde, hatten sich seine Freunde klug zurückgezogen. Dennoch war dieses Ereignis ent - scheidend für Leung Tings frühen Entschluß, ein Wing - Tsun- Meister zu werden.

Leung Ting hatte nämlich zwei Onkel mütterlicherseits, die beide im Wing Tsun Kung Fu geschult waren und stattliche Kampferfolge zu verzeichnen hatten. Vergeb lich hatte der Junge von ihnen Unterricht erbeten. Sein Vater wollte nicht, da ß der »ungezogene Ting« auch noch Ausbildung im Kämpfen erhalten sollte.

Leung Ting mit 16 Jahren

Ein fleißiger Wing-Tsun-Schüler

Schließlich setzte sich der eine der beiden Onkel, Cheng Fook, mit Hilfe von Leung Tings Mutter für den Jungen ein, so daß er in die Kampfschule Leung She-ungs, des ältesten Meisterschülers von Yip Man, geschickt wurde.

Sechs Jahre lang lernte Leung Ting jeden Tag Kung Fu. Als er 18 war, half er seinem anderen Onkel, Cheng Pak, der sein älterer Kung Fu-Bruder (Si-Hing) war, eine Schule zu eröffnen, und er wurde sein Assistent.

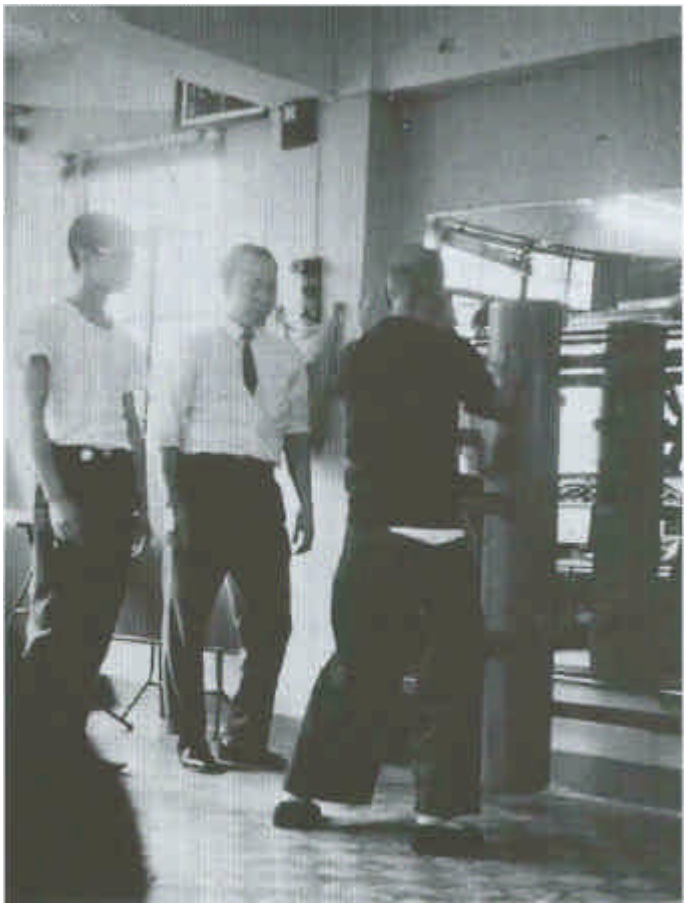
Zu große Kung Fu-Begeisterung hatte aber seine akademischen Leistungen stark beeinträchtigt, so *djaß* er in einem wichtigen Fach durchfiel. Fast hätte Leung Ting seine Ausbildung abgebrochen, aber er fürchtete den Spott seiner Mitschüler. So setzte er sich ein Jahr lang auf den Hosenboden und konzentrierte sich völli g auf seine Studien. Mit dem Erfolg, daß er nun mit brillanten Ergebnissen abschnitt und ins Baptist College aufge-nommen wurde.
Inzwischen hatte Onkel Cheng Pak die Kung-Fu-Schule geschlossen.

Kung Fu - oder Schullehrer ?

Im ersten Jahr am Baptist College hatte Leung Ting viel studienfreie Zeit. Deshalb war er schon kurz davor, die Stelle eines Abendschul-Lehrers anzunehmen, als ihm einer seiner jüngeren Kung-Fu-Brüder vorschlug, doch Kung-Fu-Unterricht an eine Gruppe von Studenten gegen Bezahlung zu ertei len. Leung Ting sagte zu und dies sollte der Wendepunkt seines Lebens werden: In weniger als einem Monat hatte er zehn Schüler und nach vier Monaten unterrichtete er eine große Klasse. Somit war er in der Lage, eine eigene Schule aufzuma chen.
Allerdings war diese »Schule« schäbig genug; sie wurde mit Hilfe der Schüler in eigener Arbeit auf dem Dach eines der Häuser errichtet, die Leung Tings Vater gehörten. Egal, Leung Ting war sehr stolz darauf, denn »Wir haben alles aus eigener Kraft geschafft, ich habe keinen Cent von meinem Vater genommen.«

Yip Mans »Closed-Door Student«

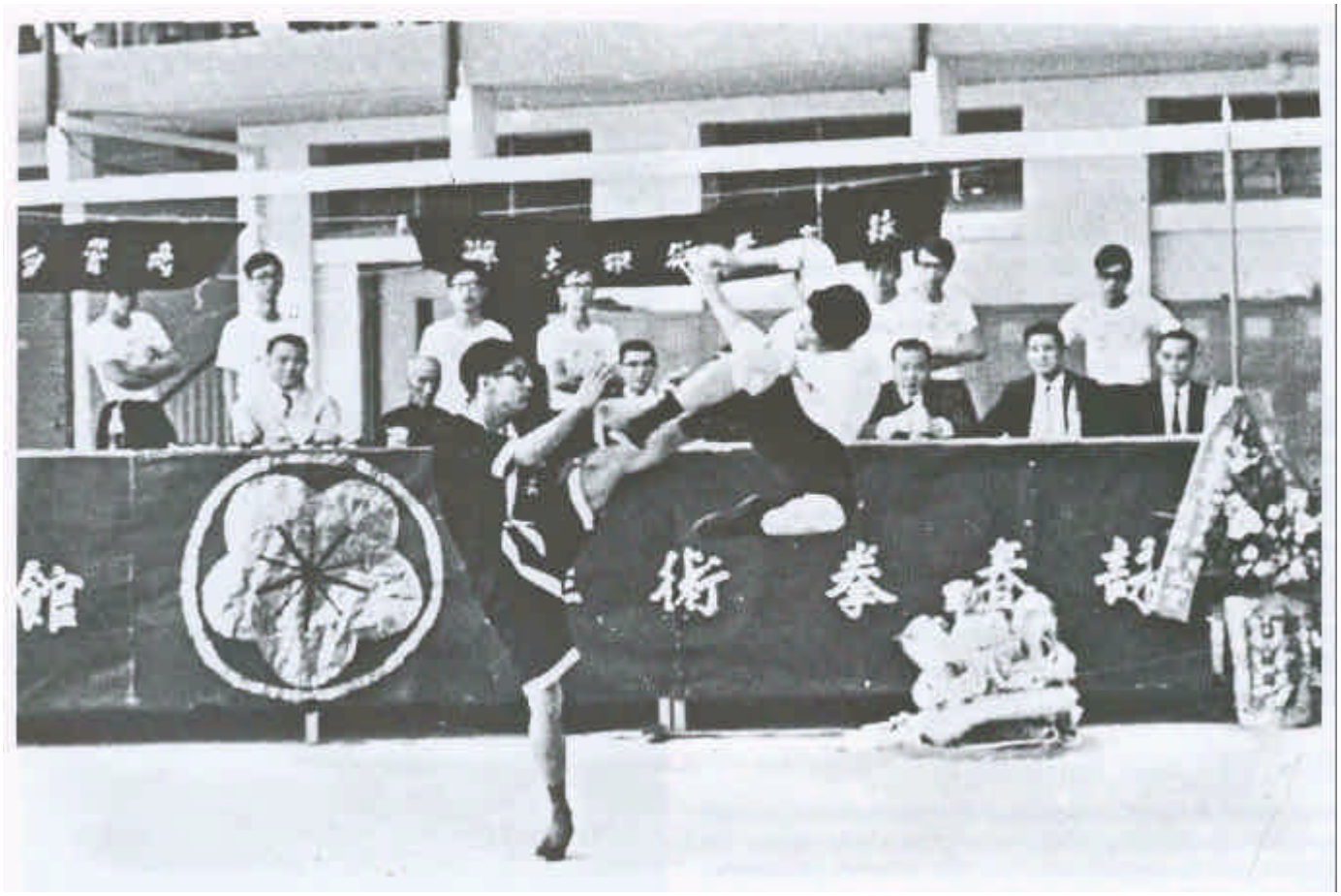
Es ergab sich die unerwartete Gelegenheit, daß Kwok Keung, sein Zweitältester Kung-Fu-Bruder, Leung Ting bei Yip Man, dem Great Grandmaster und Oberhaupt des Wing-Tsun-Stiles, einführte. Kurz davor hatte Yip Man längere Zeit im Krankenhaus gelegen, um ein Magenleiden behandeln zu lassen. Aus dem Kranken-haus entlassen, beschloß Großmeister Yip Man, die Leitung seiner Schule aufzugeben und sich vom Unter-richt zurückzuziehen. Nach chinesi scher Kung-Fu-Tradition hatte Yip Man schon »seine Tür geschlossen« (»closed hisdoor.«). Erst dann traf er den jungen Leung Ting, fand Gefallen an ihm, war bereit, ihn als letzten (»closed door-student«) Schüler anzunehmen und ihm im Privatunterricht die höchsten Techniken beizubringen, von denen manche ältere Schüler Yip Mans ihr Leben lang nur träumen durften.



Leung Ting bei Yip Man.
Leung Ting wird von Yip Man als »Closed Door-Student« angenommen. Leung Ting (links) und Kwok Keung (Mitte) erhalten Unterricht von Yip Man.

Die erste Wing Tsun-Klasse in einem Hongkong-College

Im Winter 1968 startete Leung Ting eine Wing-Tsun-Klasse in Baptist College - die erste Klasse für chinesi-sche Kampfkunst überhaupt in einem College in Hong-kong. Vor diesem Zeitp unkt hatte es niemals eine Kung Fu-Klasse in irgendeinem akademischen Institut gege-ben. Denn damals wurde auf die Kampfkünste und Kampfkünstler geringschätzig herabgeblickt und Kung Fu hielt man nur für eine Handvoll schmutziger Straßenkampf-Tricks.
Deshalb war es ein historisches Ereignis, daß Leung Ting es fertigbrachte, eine Kampfkunst-Klasse in einer Einrichtung der Universität aufzubauen und selbst zu leiten.
Um Schüler zu interessieren, veranstaltete Leung Ting eine Kung-Fu-Demonstration, an der er selbst mit sei-nen besten Schülern teilnahm. Von den begeisterten Zuschauern wurden über 60 seine Schüler. Im näch sten Jahr zählte seine Klasse schon 120 Teilnehmer und lief unter der Bezeichnung »Wing Tsun Classmates Society of Baptist College«.



Großmeister Yip Man (im Hintergrund sitzend) als Ehrengast bei der ersten öffentlichen Wing-Tsun-Show mit Freikampf-Wett-kampfen im November 1969 in Baptist College Dies war das erste und einzige Mal, daß Großmeister Yip Man einer öffentlichen

Veranstaltung einer seiner Schuler beiwohnte.

Die Große Kung Fu-Show

Im Dezember 1969 veranstaltete Leung Ting auf dem Gelände des Baptist College eine »Wing Tsun Kung Fu - Show & Tournament«. Diese Veranstaltung war drei fach bedeutungsvoll.
Erstens war es die erste öffentliche Wing-Tsun-Veranstaltung, seit Großmeister Yip Man das Wing -Tsun-System in Hongkong eingeführt hatte. Zweitens zeigten die Teilnehmer, die alle Leung Tings Schüler waren, ein beachtenswertes technisches Niveau. Drittens war diese Veranstaltung in sofern einzigartig, als daß Groß meister Yip Man zum ersten und einzigen Mal einer Kung-Fu-Show beiwohnte, die von einem seiner Schü ler veranstaltet wurde.

Bald darauf wurde Leung Ting zum Cheftrainer (Chief Instructor) der Kung-Fu-Klasse der »Ving Tsun Athletic Association« ernannt, die Yip Man in Leung Tings Hände übergab. Daraufhin konnte sich Yip Man vom Unterricht zurückziehen.

Im Mai 1970 zog die Ving Tsun Athletic Association um, und Leung Ting übernahm die alten Räumlichkeiten, für seine eigene Schule, das »Wing Tsun Leung Ting Mar - tial Art Gymnasium«.
Von 1970 bis 1971 verwandte Leung Ting all seine Kraft und Energie darauf, Wing Tsun Kung Fu überall bekannt zu machen. Er veranstaltete Demonstrationen, erschien im Fernsehen, gab Radio- und Zei tungs-interviews und schickte seine Schüler zu den verschieden sten Wettkämpfen. Mit Hilfe seines jüngeren Kung Fu -Bruders Cheng Chuen Funs, seiner leiblichen Brüder Leung Lap, Leung Koon, Leung Tuen und anderer Mei sterschüler gelang es ihm, Wing -Tsun-Klassen in ver schiedenen öffentlichen Institutionen zu eröffnen. Auf diese Weise konnte Wing Tsun einer breiten Öffentlich keit bekannt gemacht werden.
Als Resultat dieser Öffentlichkeitsarbeit kamen große Scharen von Interessierten in Leung Tings Unterrich t. Einen unangenehmen Nebeneffekt brachte dieses gewaltig gestiegenen Interesse am Wing Tsun aber lei der auch mit sich: Mißverständnisse und Mißgunst von Seiten der Kollegen.

Tang Sang, Yip Man und Leung Ting in Leung Tings Schule.

Von 1973 bis 1974 gründete Leung Ting mehrere Niederlassungen in Hongkong. Aber dann gab es Schwierigkeiten finanzieller Art, *z.* B. die ins astronomische steigenden Mieten in Hongkong, die Regression an der Börse. Die Schüler hatten weniger Geld, so daß auch die Schulen davon betroffen wurden und viele schließen mußten. Das Hauptquartier jedoch florierte dessen ungeachtet aufgrund von Leung Tings eigenem guten Management und Unterrichtsmethode. Im Juli 1973 wurde die »Wing Tsun Leung Ting Martial Art Association« behördlich registriert. Als immer mehr hochgraduierte Schüler Leung Tings im Ausland Niederlassungen errichteten, wurde dieser Titel 1975 in »International Wing Tsun Leung Ting Martial Art Association« umbenannt.

Mißverständnisse

Leung Ting hatte nur das Beste für Yip Mans Kampfkunst erreichen wollen und sich deshalb zum Vorstreiter und Advokat dieses Stiles gemacht. So trafen ihn Gerüchte, Mißverständnisse und Neid aus Kollegenkreisen besonders. Um jeden weiteren Ansatzpunkt für Probleme zu vermeiden, gab er sogar seine Position in der Ving Tsun Athletic Association auf und konzentrierte sich nur noch auf seine eigene Schule. Dies war auch der Zeitpunkt, wo Leung Ting sein eigenes Unterrichtssystem »Wing Tsun« (WT) zu schreiben begann, im Gegensatz zu »Wing Chun« (WC) oder »Ving Tsun« (VT). Bald wurde diese Schreibweise zum registrierten Markenzeichen seiner eigenen Schule.

(Die Schreibweise »Ving Tsun« wurde zum ersten Mal offiziell von der Ving Tsun Athletic Association benutzt. Als Leung Ting seine eigene Schule gründete, verwandte er die phonetisch richtigere Schreibweise »Wing Tsun«. Die verschiedenen Schreibweisen sind verschiedene schriftliche Darstellungen derselben chinesischen Schriftzeichen. In der chinesischen Phonetik gibt es allerding den Konsonanten »V« nicht, so daß die Wiedergabe »Ving Tsun« dem jungen Sprachwissenschaftler Leung Ting nicht passend erschien.)

Leung Ting konzentrierte jetzt all seine Energie auf seine eigene Schule. Trotz steigender Monatsbeiträge nahm die Schülerzahl ständig zu, so daß mehr als zehn verschiedene Klassen eingerichtet werden mußten. Und dann hatte Leung Ting wieder eine historische Idee: Die Einführung der ersten Klasse nur für Mädchen!

Im Winter des Jahres 1972 starb Großmeister Yip Man. Und obwohl Leung Ting seine Stellung als Chef-Instrukteur der Ving Tsun Athletic Association niedergelegt hatte, neideten ihm immer noch viele Kollegen seinen Erfolg. Leung Ting jedoch unternahm nichts in dieser Sache, immer getreu seinem Motto » Das kommt schon von selbst wieder in Ordnung.«

Leung Ting, Cheftrainer der Ving Tsun Athletic

Yip Man weiht Leung Tmgs Schule ein.

WT wird international

1974 baten einige Schüler, die im Ausland tätig waren, Leung Ting um Leistungs-Zeugnisse, die sie benötigten, um in Übersee Schulen eröffnen zu dürfen. Nach vielen Diskussionen und Konferenzen wurde ein Gra - duierungssystem ins Leben gerufen und ein Prüfungs - ausschuß für Lehrergrade bestimmt. Dies war in der Tat ein besonders mutiger Schritt von Leung Tings Verband, denn vorher gab es in der chinesischen Tradition niemals so ein systematisches Graduierungssystem. Viele Kollegen verspotteten diese Neuerung, die durch die weltweite Verbreitung des Wing Tsun nötig wurde, deshalb auch als »Unsinniges karate-ähnliches Graduierungssystem«, das nur die Aufgabe hat »die Leute zu blenden.«

Trotz aller Kritik haben die Urkunden der Int. Wing Tsun Leung Ting Martial Art Association heute in fünf Staaten sogar rechtlichen Status. In 16 weiteren Ländern wer den sie als Nachweis für die Qualifikation zum Kung-Fu-Lehrer anerkannt. Die Entwicklung hat gezeigt, daß auch diese Maßnahme Leung Tings sich als richtig und nötig erwiesen hat.

Der Nachfolger-Streit

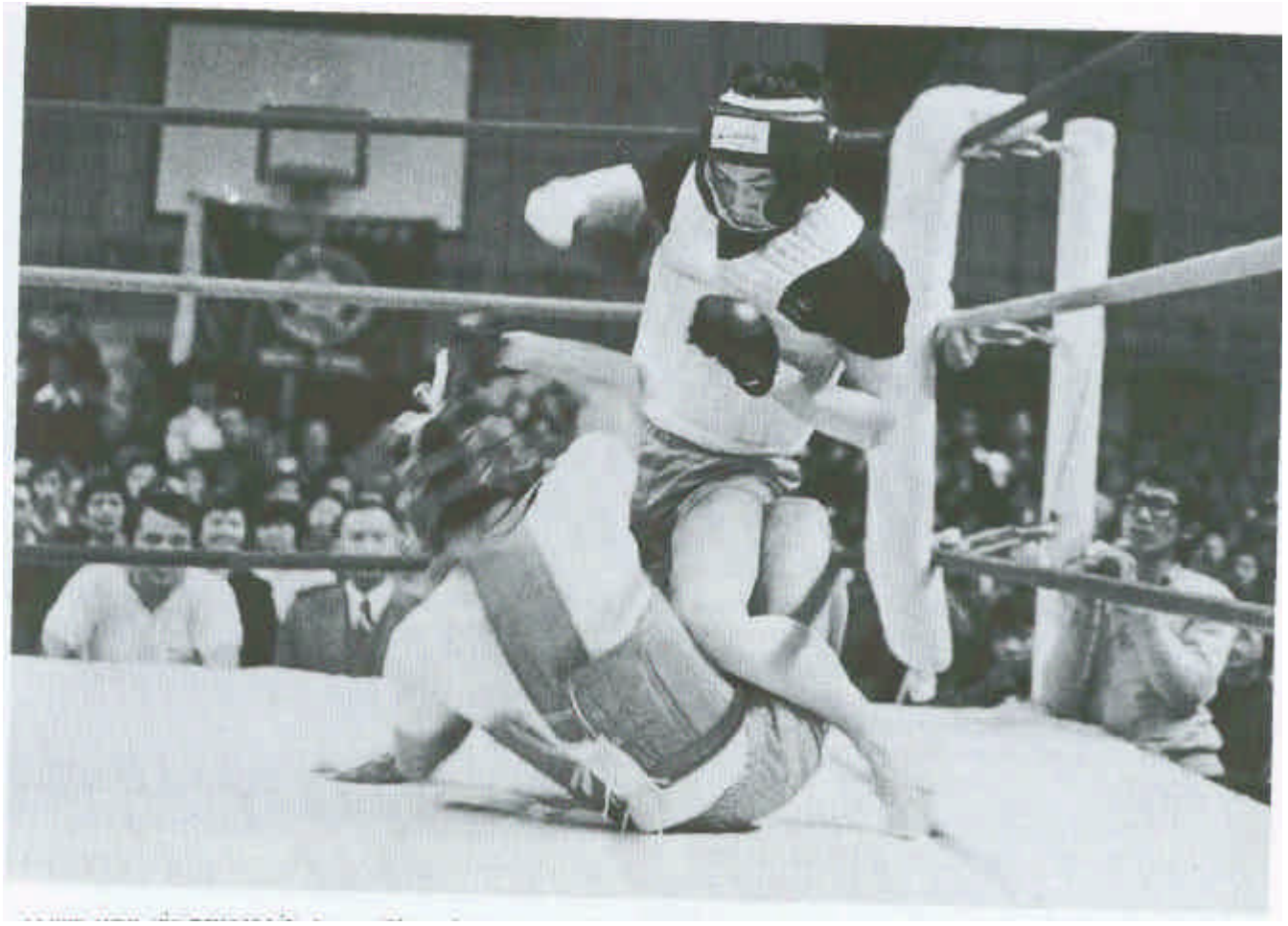
Neben der Leitung seiner Schulen war Leung Ting auch noch damit be schäftigt, zwei seiner Freunde bei der Herausgabe eines internationalen Kung-Fu-Magazins »Real Kung Fu« behilflich zu sein. Leung Ting schrieb viele Artikel für dieses Magazin. Besonders erwähnenswert ist seine technische Serie »Seeds of the Wing Tsun-System« (Erschien im 1. deutschen WT-Buch »Wing Tsun Kung Fu« 1976), die auch im »New Evening Daily« und im »New Martial Art-Magazine« in Hongkong und Asien abgedruckt wurde. Diese journalistische Tätigkeit Leung Tings verur sachte Neid und Unzufriedenheit bei den Herausge bern zweier ähnlicher Kampfkunst-Magazine, die fürchteten, Leser an »Real Kung Fü« zu verlieren.

Als Leung Ting im Herbst 1976 seine deutsche Nieder - lassung besuchte, erhielt er einen Brief von dem Hong - konger Fernsehsender »Rediffusion Telev ision«. Er sollte ein Kung-Fu-Programm (eine Serie) erstellen.

Leung Ting machte eine Menge Reklame für die neue Fernsehserie, der er den Titel »Real Kung Fu« (»Ech tes Kung Fu«) gab. Als ihn ein Reporter eines Unterhal - tungsmagazines interviewte, vergaß Leung Ting, diesen über seine genaue Position innerhalb des Stiles von Großmeister Yip Man zu informieren.

Am nächsten Tag erschien sein Foto auf der Titelseite mit der Bildunterschrift »Oberhaupt des *ganzen* Stiles von Großmeister Yip Man.« Nun Falschmeldu ngen und Entstellungen in der Presse sind heutzutage keine Sel - tenheit ; sie werden in der nächsten Ausgabe berichtigt. Diese Falschmeldung war aber ein gefundenes Fres sen für einige von Leung Tings Kollegen und Konkur renten. Und auch die beiden oben erw ähnten Magazin-Herausgeber sahen hier ihre Chance, es Leung Ting heimzuzahlen ! Zahlreiche Zeitschriften berichteten auf der Titelseite über den »Nachfolger-Streit« (= Nachfol ger von Yip Man), aber nur wenige Leute lasen die Berichtigung der Falschmeldung. Aber dieser »Zei - tungskrieg« war nur der Anfang. Der Höhepunkt der Fehde sollte eine Pressekonferenz zum »Nachfolger - streit« werden, auf der Leung Tings Widersacher und deren Kung-Fu-Freunde die Verfehlungen Leung Tings anprangern wollten.

Aber einen Tag vor dieser Konferenz rief Leung Ting mit Unterstützung des Fernsehens und des Herausgebers der Zeitung, die die Falschmeldung gebracht hatte, selbst zu einer »Pressekonferenz zur Klärung des Nachfolger-Streites«. Er wies darauf hin, daß das Ganze inszeniert war, um seinem Ruf zu schaden, und daß die meisten Kung-Fu-Leute, die gegen ihn aussag - ten, beeinflußt und angestiftet waren von den wahren Drahtziehern, die in Wirklichkeit Leung Tings Fernseh - serie übernehmen wollten. Er habe aber seine Lehren aus dem Vorfall gezogen und wisse nun, wo seine wah ren Freunde stünden und was er von einigen zu halten habe, die sich bisher für seine Freunde ausgaben. Der »Nachfolger-Streit« brachte Leung Ting am Ende mehr Ruhm als Schaden. Seine Fernsehserie »Real Kung



Leung Tuen, ein Bruder Sifu Leung Tmgs, beendete unbesiegt seine Ring-Karriere ‚m Vollkontakt-Kung Fu. (1974)

Fu«, in der er zahllose Kung-Fu-Meister, die den beiden größten chinesischen Kung-Fu-Verbänden angehörten vorstellte, war bald in aller Munde.

Zugang zur Welt des Films

Als Nebenprodukt dieses hohen Bekanntheitsgrades strömten jetzt um so mehr neue Schüler in Leung Tinas Kung-Fu-Schulen und lernten Wing Tsun.

Außerdem wurde jetzt die Filmwelt auf Leung Ting aufmerksam. Kurz nach dem »Nachfolger-Streit« sicherte sich Chang Chieh, der berühmte Direktor des Shaw Brothers Film-Studios, die Mitarbeit Leung Tings Im Sommer 1977 stellte Chang Chieh auf einer eigens einberufenen Pressekonferenz Leung Ting der Öffentlichkeit als neuen »Kung Fu-Action Director« der Shaw Brothers vor. Auf diese wundersame Weise gelangte Leung Ting der Sprung von der Kampfkunst- in die Filmwelt.

Zurück zur Lehrtätigkeit

Obwohl Leung Ting in seiner neuen Filmtätigkeit sehr erfolgreich war, war dies doch nichts, was ihn hauptberuflich ausfüllen konnte. Nachdem er seinen sechsten Film beendet hatte, wandte er sich nach einem Jahr wieder ausschließlich seinen Schulen zu und reiste zwei Monate nach Europa, um seine Niederlassungen zu besuchen.

Nachdem er Gelegenheit hatte, sich im schönen Europa zu entspannen und zu besinnen, und als er die große Schar seiner begeisterten Anhänger sah erkannte Leung Ting ganz klar, wo sein eigentliches Betätigungsfeld lag: Im Unterrichten. Zurück in Hongkong setzte er sich über seine Manuskripte und Aufzeichnungen und ruhte nicht eher bis sein Meisterwerk »Wing Tsun Kuen« Ende 1978 frischgedruckt vor ihm lag. Es war das erste umfangreiche Werk über einen spezifischen chinesischen Kampfstil in englischer Sprache.

Weltweites Kung-Fu-Imperium

»Wing Tsun Kuen« machte Leung Ting nicht nur zu einem vermögenden Mann, sondern es machte ihn auch überall auf der Welt bekannt. Tausende von Bewunderern schrieben ihm, seine Niederlassungen überall auf der Welt erhielten enormen Zulauf.

Die International Wing Tsun Leung Ting Martial Art

Leung Ting beim Film

Association nahm ebenso einen Aufschwung wie die Verkaufszahlen des »Wing Tsun Kuen«, das 1984 in der siebten verbesserten Auflage erschien. Zu den ursprünglichen sieben Wing Tsun-Ländern Deutschland, Dänemark, Neu-Seeland, Großbritannien, Öster reich, Schweiz und Jugoslawien kamen jetzt immer mehr hinzu. U. a. Griechenland, Italien, Spanien, Philip pinen, USA, Polen, Ägypten, Schweden, Afrika usw., usw.

Dabei sind die Dunkelziffern mit Sicherheit ebenso hoch; immer wieder tauchen Fotos und Zeitungsbe richte auf, aus denen ersichtlich wird, daß Leung Tings Wing Tsun (mit Hilfe des »Wing Tsun Kuen«) irgendwo auf der Welt in einem Club oder privat notdürftig prakti ziert wird.

In all diesen Ländern gibt es grundverschiedene politi - sche Ansichten und Lebensgewohnheiten, Rassen und Sprachen. Aber wenn diese Leute in Leung Tings Schu - len zum Unterricht kommen, unterwerfen sie sich alle den gleichen Regeln. Nach uralter chinesischen Tradi tion verbeugen sie sich zuerst vor dem Bild des verstor benen Großmeisters Yip Man, vor dem Bild Leung Tings, des Großmeisters ihres Wing-Tsun-Systerns, bevor sie ihren persönlichen Meister, Lehrer oder Aus bilder grüßen.
Auf diese Weise vermittelt Leung Ting ni cht nur chinesi - sches Kung Fu, sondern auch ein Stück Einsicht in die chinesische Kultur.

Bei über neunundzwanzig Wing-Tsun-Ländern, die sich über alle Kontinente erstrecken, ist es klar, daß Großmeister Leung Ting öfter im Ausland ist, als in Hongkong, wo ihn seine chinesichen Schüler seltener zu sehen bekommen, als etwa seine europäischen oder amerikanischen. Weshalb ihn seine ausländi schen Anhänger immer wieder einladen? Auf diese Frage eines Reporters antwortete Leung Ting: »Haben Sie schon einmal einen Süchtigen erlebt ? Jetzt wissen Sie, weshalb ich ständig reisen muß!«

Leung Ting als Gast des Hongkonger Fernsehens (TUB) 1974.

Der Aufbau der International Wing Tsun Martial Arts Association

Leung Ting, der Gründer der »Wing Tsun Leung Ting Martial Arts Association, begann 1967 noch als Amateur Kampfkunst zu unterrichten. Im Mai 1970 eröffnete er eine gutausgestattete Schule und machte den Unterricht zu seinem Hauptberuf.

Mit Hilfe seiner Kung-Fu-Brüder, Freunde und Anhänger wurde am 24. Juli 1973 die Wing Tsun Leung Ting Martial Arts Association ins Leben gerufen.

Eigentlich lautet der ganze Name, der eingetragen wurde, »Wing Tsun Leung Ting Martial Arts Association & Leung Ting Gymnasium«. Die Wing Tsun Leung Ting Martial Art Association stellt *so* etwas wie einen Mantel dar, der den wichtigen Inhalt, das Leung Ting Gymnasium (die Schule selbst), schützend umhüllt.

Diese beiden Einrichtungen können separat auftreten, funktionieren aber besonders wirkungsvoll, wenn sie zu einer einzigen Organisation verschmelzen.

Die Funktionen beider Institutionen unterscheiden sich stark voneinander. Die Association (Verband) ist eine offene Organisation, die horizontal expandiert. Alle Mitglieder haben den gleichen Status. Sie wählen ein Komitee, das die Geschäfte des Verbandes führt. In Hongkong kann jeder Mitglied werden, der größte Teil der Mitglieder kommt natürlich aus dem Gymnasium (aus der WT-Schule). Denn die Regeln der Schule verlangen, daß jeder, der in der Schule lernen will, erst in die Association (Verband) eintreten muß. Während also alle WT-Treibenden Verbandsmitglieder sein müssen, gibt es dennoch eine Reihe von Personen, die zwar keine Wing-Tsun-Kampfkunst betreiben, aber trotzdem dem Verband angehören.

Auch soll dadurch verhindert werden, daß der Qualitätsstandard des Wing Tsun sinkt. Deshalb wird das Prüfungs- und Graduierungswesen sehr streng durch Vorschriften kontrolliert. Um ein hohes Niveau zu halten, zieht es die Schule vor, höhere Graduierungen selten zu vergeben bzw. längere Vorbereitungszeiten zu fordern.

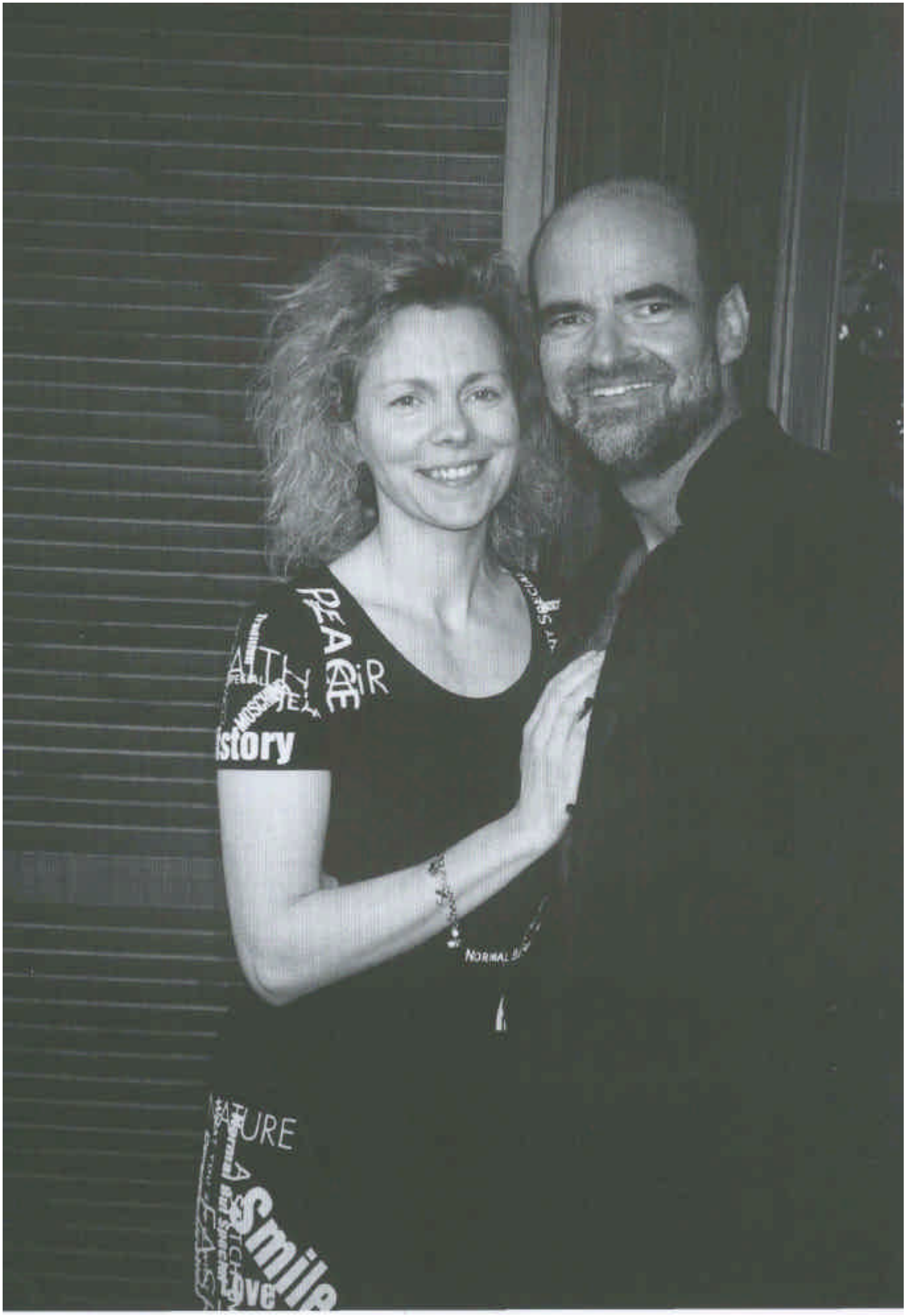
Hohe Anforderungen stellt die Schulorganisation an die Qualifikation von Lehrern, die eine eigene Schule eröffnen wollen. Es ist nicht unbedingt erforderlich, daß der Schulbesitzer einen Lehrergrad besitzt, aber die Lehrer an dieser Schule (nicht Gruppe) müssen mindestens den 2. Grad besitzen. Das heißt, es ist möglich, daß ein Schulbesitzer, der selbst nicht WT-Lehrer ist, einen qualifizierten Lehrer beschäftigt.

Für alle WT-Schulen auf der ganzen Welt gelten die Regeln, die das internationale Hauptquartier in Hongkong aufgestellt hat.

Jede Vertretung der WT-Schulen auf der Welt muß ein großes Foto von Großmeister Yip Man an der Wand der Unterrichtshalle anbringen. Links daneben ist der Platz für das Bild von Leung Ting, rechts davon für das Bild des direkten Schülers von Leung Ting, der diese Schule leitet bzw. betreut.
Nicht fehlen darf die Anerkennungs-Urkunde des internationalen Hauptquartiers in Hongkong sowie die Graduierungsurkunde des Lehrers in chinesischer, englischer und in der Sprache des jeweiligen Landes. Alle Wing-Tsun-Lehrer-Graduierungen die durch die IWTMAA anerkannt werden, werden im Hongkonger Hauptquartier geführt, so daß diesbezügliche Anfragen von Interessierten beantwortet werden können. Dadurch soll verhindert werden, daß Schwindler sich der Titel unseres Verbandes bemächtigen.

Aus der Anfangszeit der Leung-Ting-Schule

Großmeister Leung Tmg trifft den Gegner mit Tritt und Faustst oß



Seit 30 Jahren ein unschlagbares Team: Keith R. Kernspecht und seine Frau Sigrun (1998).

Keith R. Kernspecht
der Vater des WT in Europa

Lehrer an der Oberschule

Keith R. Kernspecht wurde 1945 als Sohn eines Kaufmannes und Künstlers geboren. Er trat in den Polizeidienst ein, den er dann aber quittierte, um das Abendgymnasium zu besuchen. Da er sich für viele Gebiete interessierte, studierte er neben den modernen Sprachen auch Latein und Griechisch, Philosophie und Rechtswissenschaften.
Er arbeitete zunächst als Dolmetscher und Übersetzer. Später war er dann u.a. acht Jahre als Lehrer an einer Wirtschaftsoberschule tätig, wo er seine Schüler bis zum Abitur führte. Weitere Unterrichtserfahrungen auch mit Erwachsenen sammelte er an der Abendrealschule, bei der Justizvollzugsanstalt und bei der NATO. Mehrere Jahre war er als Lehrbeauftragter an der Universität tätig.

Kernspecht Ende der 50er Jahre.
Er praktizierte Judo, Ju-Jitsu, Kempo Karate, Ko-Budo u.v.a.m.

Mehr als 30 Jahre Kampfkunsterfahrung

Ende derfünfziger Jahre begann Keith Kernspecht mit dem Studium der verschiedenen westlichen und östlichen Kampfmethoden wie z.B. *Freistilringen, Catchen, Ju-Jitsu, Judo, Kempo, Shaolin Kung Fu, Shotokan- und Wado-Ryu-Karate, Kobudo* (Waffen), *Taekwon-Do, Aikido, Escrima* (philippinischer Stock- und Messerkampf). Kurzzeitig arbeitete er als Berufsringer. Im Escrima erhielt er den 3., im Kempo den 2. Grad. Sein Freund Sunthus Supasturpong machte ihn mit den *thailändischen Kampfkünsten* bekannt.

Der 9jährige Keith Kernspecht
(2. v. r.) mit seinen Spielkameraden

Als Wing-Chun- (WC) Lehrer im *Budo Zirkel Kiel.*
Von diesen ersten Schülern Anfang der 70er Jahre ist kaum noch einer aktiv. Dieses Kwoon war in der Lornsenstraße.

1967 gründete er den *Budo Zirkel e. V. Kiel*, der sich neben dem Kempo, Shotokan-Karate und Ko-Budo als der viel - leicht erste deutsche Kampfsportverein auch dem ch inesi- schen Kung Fu widmete. In den China-Vierteln europäi scher Metropolen (unter anderem in England) kam er mit *»wing chun«*- Stilen in Berührung und lernte von chinesi schen Lehrern. 1975 lud er den höchsten chinesischen WingTsun (WT)-Meister, seinen Si-Fu (Vater-Lehrer) Leung Ting, nach Deutschland, nachdem er viele Jahre vorher mit ihm in Kontakt gestanden hatte. Er erhält immer noch von ihm jedes Jahr mehrere Wochen Privat -Unter-richt in Deutschland oder Hongkong. Seit 1976 ist Keith R. Kernspecht der Leiter und Cheftrainer der deutschen und der europäischen Sektion des chinesischen WT -Dachver- bandes.

Erste öffentliche WT-Vorführung
Kiel, Marktplatz.
Im Hintergrund junge Schüler
von Keith R. Kernspecht.

Zum ersten Mal
durften die Kieler meisterhaft demonstriertes WT erleben. Aber leider verstand kaum ein Zuschauer den Sinn des Chi-Sau. Ein Verständnisproblem, das wir in der Pionierzeit immer wieder hatten. Durch zu anspruchsvolle Demonstrationen, die ein Wissen voraussetzten, über das damals kein Zuschauer verfügte, erschwerten wir Interessierten den Zugang zum WT.

Drei Freunde
Sigrun Kernspecht, Keith Kernspecht
und Ameed Sharif,
Pionier des WT m
Dänemark

Der Bruder des Großmeisters
Leung Tuen, 5 Grad WT,
kam 1977 nach Kiel und trainierte
mit Kernspecht, damals 2 Grad,
Chi-Sau, 3 Form und Kampftechnik

Hongkong 1978
Vmg Tsun Athletic Association
Kernspecht im Gesprach
mit Yip Mans jüngerem Sohn,
Yip Chmg

Keith Kernspecht und Fong Wai Hung unterrichten. Man beac hte den damaligen Bong-Sau.

Lehrgang in der Lornsenstraße, Kiel.
Das war die Pionierzeit des WT,
als wir ganze Wochenenden mit SNT und Kettenfauststößen füllten -und
hochzufrieden waren.

Großmeister Leung Ting in der 1. deutschen WT-Schule Kiel
Neben K. Kernspecht erkennt man u.a. Tomas Mannes, Peter Wysk, Albrecht Engelhardt und Michael Fries.

Die ersten Erfolge
Ein junger Sifu Leung Ting demonstriert, Sigrun, Keith und Purzel Kernspecht auf Lehrgangsreise, die Anfänge des WT in Saarbrücken.

Großmeister Leung Ting gratuliert seinem Meisterschüler zur bestandenen Prüfung

Der erfolgreichste Schüler Großmeister Leung Tings ist ein Europäer

Mit dem 8. Meistergrad im WingTsun ist Kernspecht nicht nur der höchste nicht-chinesische Meister, sondern neben seinem Si-Suk (Kung-Fu-Onkel) Cheng Chuen Fun auch einer der zwei höchstgraduierten WT-Lehrer und Schüler Großmeister Leung Tings überhaupt. Internationale Fachzeitschriften nannten ihn den *» Vater des Wing Tsun in Europa«* und wegen seines beispiellosen Erfolges bei der Verbreitung des chinesischen Kung Fu den *»Kaiser of KungFu« (Black Belt,* USA).

Zur Vervollständigung seines Wissens und um nicht »betriebsblind« zu werden, studierte er von 1979 bis 1981 in USA und Deutschland mit Zustimmung seines Meisters die Lehre Bruce Lees, die ihm z.T. wertvolle Impulse gab. Er trainierte zu diesem Zweck mit den beiden ersten und kampfstärksten Schülern Bruce Lees.

Im Dienste seines Si-Fu, Großmeister Leung Ting, führte der deutsche WT-Meister WT in über 13 europäischen Ländern ein. Mehr als 500 qualifizierte Ausbilder und Lehrer helfen ihm bei der Verbreitung dieser »intelligenten« Kampfkunst.
Während die EWTO in den ersten 10 Jahren die »splendid Isolation« kultivierte und sich von den anderen Kampfstilen distanzierte, um Reibereien zu vermeiden und ungestört einen eigenständigen Stil entwickeln zu können, öffnet sich die EWTO unter Führung von Keith Kernspecht jetzt auch zunehmend der Öffentlichkeit und pflegt Freundschaften mit anerkannten Meistern aller Budodisziplinen.

Manche seiner Schüler folgen Kernspecht jetzt schon fast 10 Jahre, so daß er sie im Rahmen der Verbandsbestimmungen und im Einverständnis mit Großmeister Leung Ting zu *Si-Fus* (Vater-Lehrer) ernannt hat, die die nächste Generation innerhalb der EWTO begründen. Dadurch wird Keith Kernspecht für die *neuen* Schüler der frischernannten Si-Fus zum *Si-Gung* (Großvater-Lehrer). Selbst in so entlegene Länder wie die Philippinen und Taiwan reist Kernspecht im Auftrage seines Lehrers, um dort als Botschafter des internationalen WingTsun-Verbandes tätig zu werden.

Obwohl der deutsche WT-Meister nun schon seit über 25 Jahren Kampfkunstunterricht - zunächst Kempo/Karate und nun »nur« noch WT - erteilt, ist ihm keine Spur von Müdigkeit anzumerken. Er kümmert sich nach wie vor auch um den blutigsten Anfänger und zeigt unverblümten Ärger, wenn seine Lehrgangsteilnehmer Schwinger und Unterleibstritte nicht abwehren können.

Allein in Deutschland gibt es inzwischen mehr als 450 WT-Ausbildungsstätten. Ausbilder und Mitglieder werden durch regelmäßige regionale und bundesweite Lehrgänge, durch Rundschreiben, Lehrbücher und eine eigene einmal im Jahr erscheinende Fachzeitschrift, die WingTsun-Welt, versorgt.

An Keith R. Kernspechts Erfolg und damit am Erfolg des WT in Europa ist auch seine Frau Sigrun, eine gelernte Bildhauerin, maßgeblich beteiligt, die ihn in allem unterstützt und ihn auf seinen Lehrgängen und Reisen begleitet. Beide sind seit Anfang der 70er Jahre zusammen und haben gemeinsam von Großmeister Leung Ting gelernt. Als 14jährige kam Sigrun in Keith Kernspechts damaligen Karate-Verein und teilt seit Jahren sein hektisches Leben zwischen Turnhalle und Hotel.

Sifu Kernspecht spricht vor den Direktoren der Ving Tsun Athletic Association in Hong-kong Das Direktorium besteht aus
Lok Yiu, Yip Ching, Leung Tmg, Ho Kam Mmg, Wong Shun Leung, Tong Chao Che Siu Yuk Man, Chan Tak Chm, Tsui Shang Tm, Koo Sang Lee Wai Chi (1985)

Sifu Kernspecht mit berühmten Teilnehmern der Taiwan-Konferenz 1984

Hamburg

Klasse in Kiel mit Gästen aus anderen Städten.

Ludwigsburg

Hannover

Nürnberg

1. Wing-Tsun-Seminar in Wien (Österreich) 1978

1. Wing-Tsun-Seminar in Basel (Schweiz) 1979

Saarbrücken 1979

Zürich

Heidelberg - Lenaustraße

Bregenz (Österreich)

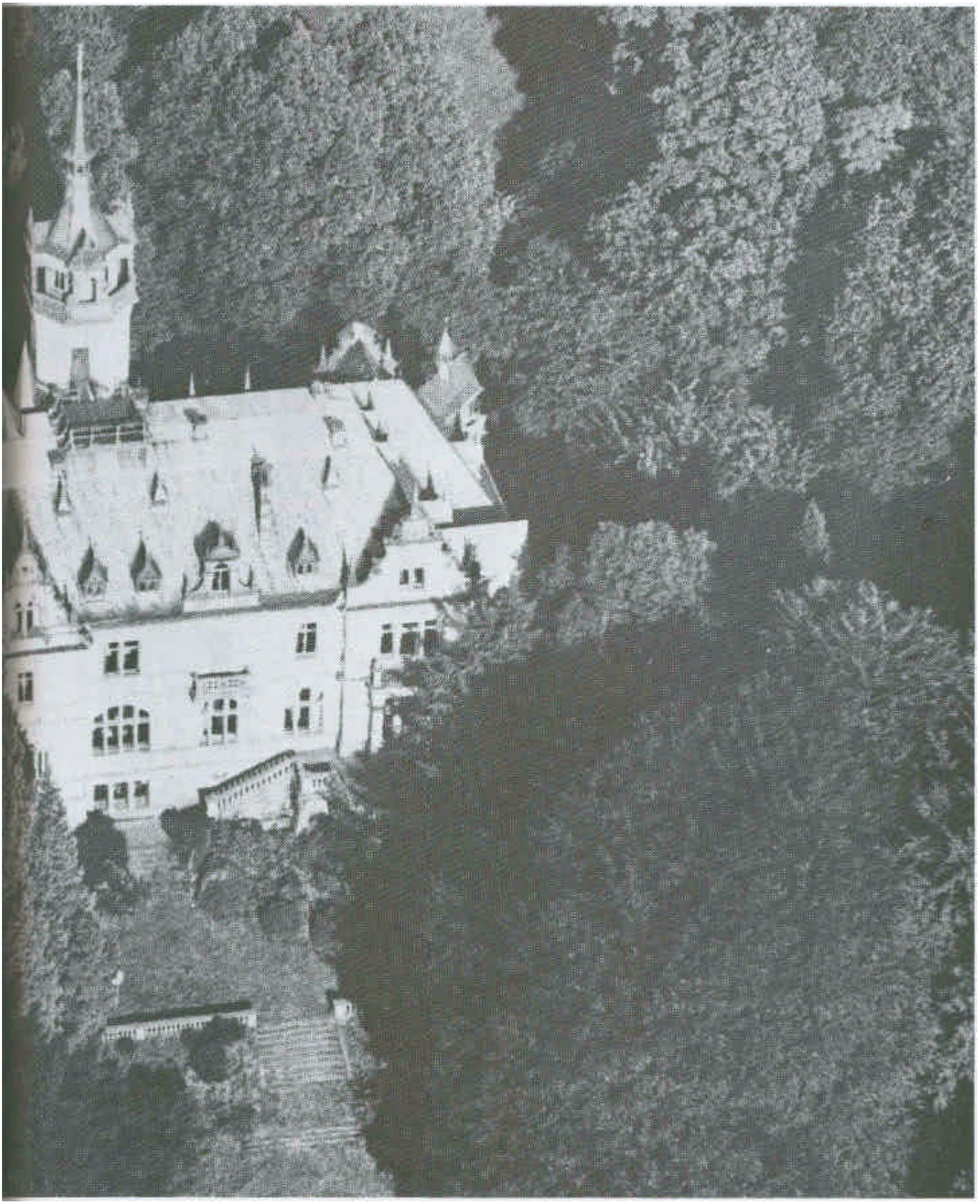
Pforzheim

Heidelberg

Kiel

Ein Schloß für Wing Tsun

Einmalig auf der Welt ist wohl Sifu Kernspechts internationale WingTsun-Akademie auf Schloß Langenzell bei Heidelberg Zur Zeit können dor t Schuler aus aller Welt, Anfanger ohne Vorkenntnisse, Fortgeschrittene und WT - Lehrer nach Voranmeldung Dienstag bis Freitag und Samstag/Sonntag je 8 Unterrichtsstunden erhalten



Bis zu 40 Wochenstunden Unterricht

Das Training findet nach Vereinbarung sogar an 3 Wochenenden im Monat statt, so daß maximal 40 Wochenstunden trainiert werden kann. Kein Wunder, daß das deutsche WT einen so ausgezeichneten Ruf in der Welt besitzt und daß in Langenzell ausgebildete EWTO-Lehrer und -Kämpfer überall anerkannt und gesucht sind.

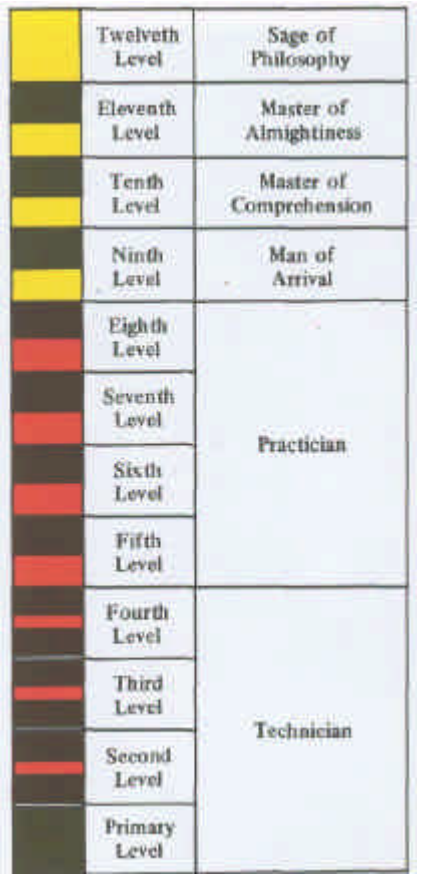
Das Graduierungssystem

Generell kann man das Graduierungssystem im WT in 4 Klassen teilen (Schülergrade, Technikergrade, Prak - tikergrade, philosophische Grade).

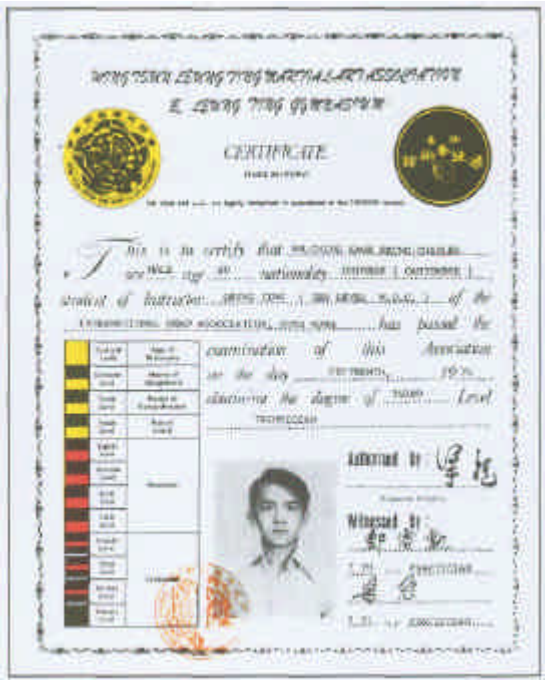
Die Einteilung in 12 **Schülergrade** wird nur außerhalb Hongkongs vorgenommen. Die Schülergrade lernen die 1. und 2. Form sowie deren Anwendung in Chi -Sau und Freikampf. Der 12. Schülergrad (SG) oder englisch der Pre-Primary Level kann u. U. schon für begrenzte Ausbildungsaufgaben eingesetzt werden.

Die zweite Klasse reicht vom 1. bis zum 4. Grad. Dies bezieht sich auf die erlernten technischen Programme der Graduierten, die wir als **Technikergrade** bezeich- nen. Ein Techniker hat der Definition nach die Techni ken seines Programmes gelernt und kann sie im Kampf einsetzen. Es wird jedoch in diesem Stadium nicht erwartet, daß er sie jederzeit gefühlsmäßig anwenden kann.

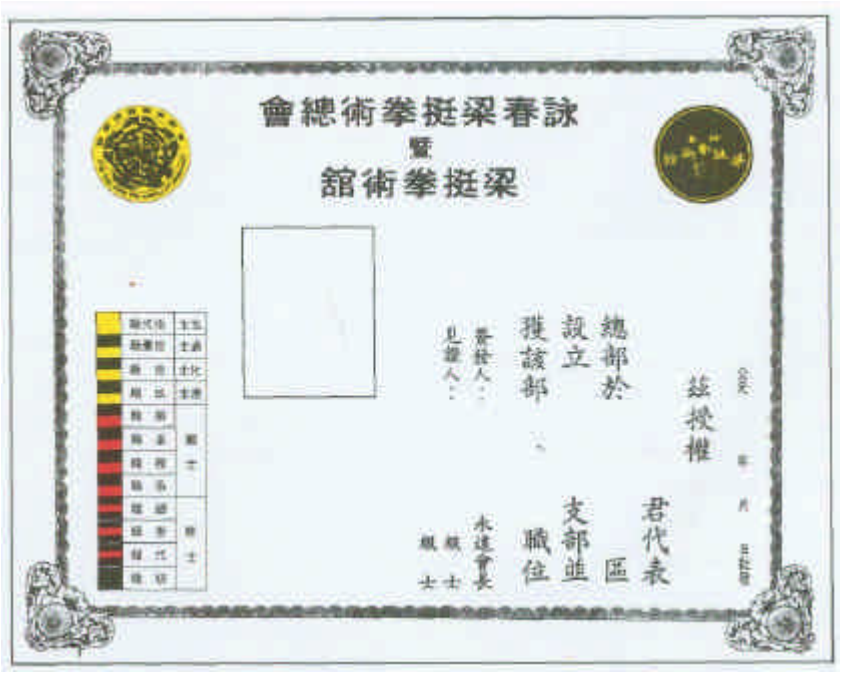
Die dritte Klasse schließt den 5. bis 8. Grad ein. Diese Wing Tsun-Experten bezeichnet man als **Praktikergrade.** Sie sind im eigentlichen Sinne »Meister des Wing Tsun« und verfügen über eine e rhebliche Schlag kraft, Schnelligkeit und durch jahrzehntelange Chi -Sau-Übung über eine automatische nicht vom Gehirn gesteuerte Reaktion. Je höher der Grad des Praktikers, desto größer sein Können und sein Wissen. In diesem Stadium kennt ein Meister nicht nur die Theorien des Wing Tsun, sondern auch der anderen Stile. So daß er aus dem Vergleich mit anderen seinen eigenen Stil, Wing Tsun, besser verstehen und beherrschen kann.



Das Graduierungssystem in Englisch und (rechts) in Chinesisch.

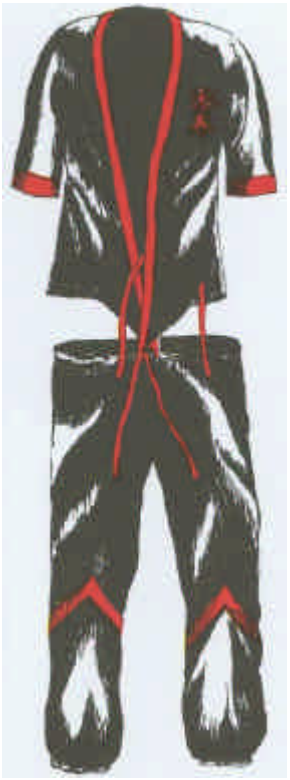


a) Die chinesische Urkunde der IWTMAA beinhaltet persönliche Daten des Geprüften, gibt seine Graduierung an und zeigt das Graduierungssystem in Tabellenform.
b) Die englische Urkunde ist die Übersetzung des chinesischen Originals.



Diese »Anerkennungsurkunde« erhalt derjenige, dem das Recht eingeräumt wird, eine Niederlassung der IWTMAA im Ausland zu eröffnen

a) Uniform für den 9 bis 11



b) Uniform für den 5 bis 8

c) Uniform für den 2 bis 4

Merke
Die Uniform für den l Technikergrad entspricht c), aber ohne die schmalen roten Streifen bzw Rander

Die vierte Klasse schließt ebenfalls vier Stufen ein, den 9. bis 11. Grad. Die Höhe des Grades gibt wieder, wie gut der Inhaber dieser **philosophischen Grade** die Theorien des Wing Tsun versteht. In diesem Stadium sollte der »Großmeister des Wing Tsun« alle techni schen Probleme nicht nur des Wing Tsun, sondern auch anderer Stile erklären und lösen können. Am Ende sollte der Inhaber eines solchen Grades vertreten kön nen, daß Wing Tsun ni cht so sehr aus Techniken besteht, sondern aus philosophischen Prinzipien.

1. Technikergrad
Die erste Stufe in dieser Klasse. In gut zwei Jahren kann man dieses Programm erlernt haben. Die Prüfung besteht unter anderem aus einem Freikampf, in dem der Kandidat zeigen soll, daß er die erlernten Techniken einsetzen kann.

Der 1. Technikergrad gilt als Probe - oder Assistenz - Lehrer. Das heißt, daß er noch nicht als vollqualifizierter Lehrer anzusehen ist. Er muß weiterhin Unterrichtser - fahrung sammeln.

Die Uniform des 1. Technikergrades ist schwarz mit der WT-Pflaumenblüte in gold auf der linken Brustseite.

2. Technikergrad
Vom 2. Technikergrad an beginnen die sog. »qualifizier ten Lehrer« der IWTMAA. Die Uniform ist schwarz mit 1,2 cm breiten purpurroten Streifen und der goldenen WT-Blüte auf der linken Brust.

5. bis 8. Praktikergrad
Ein Praktiker dieser vier Stufen beherrscht die WT - Techniken meisterhaft, das heißt, er kann als »Meister« bezeichnet werden. Die Uniform ist schwarz mit breiten purpurroten Streifen und den chinesischen Schriftzei - chen »Wing Tsun« in regulärer Schrift. Dadurch wird er als selbständiger Lehrmeister ausgewiesen.

9. Grad (Der Angekommene)
Hier gibt es keine Prüfung im üblichen Sinne mehr. Der Kandidat muß allerdings den Prüfungsausschuß der IWTMAA überzeugen, daß er die hohen Anforderungen erfüllt. Zur Beurteilung werden sein Verständnis der WT-Theorien, das sich in der Art seines Unterrichts und seiner Veröffentlichungen zeigt, herangezogen. Die Uniform für diesen Grad ist schwarz, die S treifen sind gelb und die Schrift »Wing Tsun« ist im sog. »grassy style« gehalten.

10. Grad (Der Verstehende)
Der Titel weist darauf hin, daß der Inhaber nicht nur die Techniken beherrscht, sondern auch die Kampfkunst - theorien der anderen Stile eingehend erforscht hat, so daß er die Stärken und Schwächen eines beliebigen Stiles sofort erkennen kann. Für ihn gibt es keine Bar - rieren zwischen den verschiedenen Stilen. Die Theo rien aller Stile sind für ihn nur die Vereinigung der Theo rien von Kunst und Wissenschaft.

11. Grad (Der alles Vollbringende)
Dies ist der höchste erreichbare Titel. Der Inhaber soll zu einer rein philosophischen Auffassung der Kampf künste gelangt sein. Für ihn sind Kampfkünste form -und endlose philosophische Theorien. Der Träger dieses Ehrentitels soll einen wichtigen Beitrag für Wing Tsun geleistet haben und hohes Ansehen im Kreise der Kampfkünstler genießen.

12. Grad (Der Philosoph)
Dieser Grad existiert in Wirklichkeit nicht. Solche Per - fektion ist nur ein Ideal und damit nich t wirklich erreich- bar. Ein Träger des 11. Grades kann diesen Titel post - hum, also nach seinem Tode, unter bestimmten Bedin - gungen zuerkannt bekommen.

Aktivitäten der IWTMAA

Der glückliche Sieger Leung Kok Wah,

Das »Tausend Mann-Picknick«, März 1972

Das alte deutsche Hauptquartier m Kiel, Sommer 1978

Die Tausend Mann-SNT-Form, 1972

Großmeister Leung Ting m London,1976

Ein Techniker erhält seine Urkunde, 1977

Eine Klasse im jugoslawischen

Ein Vertreter einer suddeutschen Stadt überreicht offiziell sein Geschenk 1977

Langstock-Kampf (Chi-Kwan) vorgeführt durch Tarn Hung Fun 1977 im Hongkong Country Club

Das "Hauptquartier m Neuseeland Der Leiter Tarn Hung Fun und seine ersten drei Schuler, 1976

Unterrichts-System

Vor der Zeit des verstorbenen Großmeisters Yip Man wurden die Techniken des Wing Tsun Kung Fu geheim gehalten. Damals war die Reihenfolge und Art der zu lernenden Techniken beliebig, der Schüler sollte zur richtigen Zeit die entsprechende Technik v erwenden. Deshalb legten die Lehrer damals keinen Wert auf systematischen Unterricht. Es gab nicht einmal eine bestimmte Reihenfolge bei den drei Formen des Systems, und kein Schüler wurde genau so unterrichtet wie der nächste. So gab es auch beim Chi -Sau-Training keine Vorschriften, in welcher Reihenfolge die Techni ken unterrichtet werden sollten. Die Lehrer unterrichte ten so, wie es ihnen gerade richtig erschien, oder so, wie es die Schüler ertragen konnten. Eine Technik wurde dann eingeführt, wenn sie sich als notwendig erwies.

Heutzutage ist Wing Tsun Kuen ein weitverbreiteter Stil. Die große Zahl seiner Anhänger macht es unmöglich, daß ein Lehrer nur ein paar auserwählte Schüler unter - richtet. Bei einer großen Schülerzahl ist systematischer und programmierter Unterricht unumgänglich. Es kann nicht sein, daß ein Schüler eine Technik lernt, die sein Klassenkamerad nie gesehen hat. Um dem Schüler einer größeren Klasse einen lückenlosen Fortschritt zu ermöglichen, mußten genaue Unterrichtsprogramme geschaffen werden.

Bei der Beschreibung der Unterrichtsmethoden gehen wir so vor: Wir erklären den Unterricht in der Klasse und geben eine genaue Liste des kompletten Unterrichts - Systems, gehen auf die Techniken ein, auf die drei For - men, die Holzpuppe, die Doppe lmesser. Besondere Aufmerksamkeit wollen wir aber in diesem Band der Siu Nim Tau (1. Form) und ihrer Anwendung sowie der Chum Kiu (2. Form) und ihrer Anwendung widmen. Am Schluß erklären wir die sogenannten Ergä nzungsübungen. Das sind Übungen zur Fußar beit, Arbeit am Wandsack, Konditionstraining, einarmiges Chi-Sau usw.

Das verbesserte Unterrichts-System

Wing Tsun Kung Fu ist durch **Ng Mui,** die buddhistische Nonne, entstanden. Sie mußte erleben, wie das Shao lin-Kloster niedergebrannt wurde und wie Verräte r der Manchu-Regierung halfen, ihre Anhänger und andere rechtschaffene Leute, die die Ching -Dynastie stürzen wollten, um der Ming-Dynastie wieder zur Macht zu ver - helfen, zu vernichten. Ng Mui zog sich zum Tai Leung Shan (Tai Leung-Berg) zwischen Szechwan und Yunnan zurück. Sie widmete sich noch mehr der Kampfkunst mit dem Ziel, ein neues Kampfsystem zu entwickeln, das dem alten Shaolin-Stil überlegen war. Auf diese Weise wollte sie sich dann an den Verrätern am Shaolin-Kloster rächen. Schließlich erarbeite te sie eine Zahl von Kampfprinzipien, wie man mit Intelligenz brutale Kraft schnell und wirkungsvoll besiegen kann.

Diese Kampftechnik sollte ursprünglich gegen die Ver - räter am Shaolin eingesetzt werden, deshalb zielten die Techniken speziell darauf ab, die Bewegungen des damaligen Shaolin, die starr, kraftvoll und umständlich waren, zu kontern. Im Gegensatz dazu war dieses neu - geschaffene Kung Fu einfach und anpassungsfähig. Im Shaolin-Kung-Fu dauert es viele Jahre, bis man nur die Grundtechnik beherrschte. In diesem neuen Kampfsys - tem hat man sich nur auf die nötigen Techniken kon - zentriert und alles Überflüssige und Unnötige über Bord geworfen, so daß es viel schneller erlernbar ist. Das Shaolin betont hartes Training einer mechanischen Bewegung nach d er anderen, aber das neue System verläßt die alten Pfade, löst sich von dieser Tradition und fordert, daß man die Bewegungen nicht mecha nisch, sondern »nach Gefühl«, das heißt, wenn sie nötig sind, einsetzen soll. Ein Anwender dieser neuen Methode kämpft nicht nach festgelegtem Schema, son dern wendet die Techniken so an, wie sie sich gerade ergeben. So kann man mit Recht behaupten, daß dieses neue, von Ng Mui entwickelte Kampf -System in jeder Hinsicht das genaue Gegenteil des traditionellen Shaolin-Kung-Fu ist.

Da Ng Mui mit diesem neuen System das traditionelle Shaolin-Kung-Fu besiegen wollte, machte sie es nicht öffentlich bekannt, sondern hielt es geheim. Als sie jedoch erleben mußte, wie ein zartes Mädchen von einem brutalen Kung-Fu-Meister bedrängt w urde, konnte die gutherzige Nonne nicht anders, sie nahm das Mädchen als Schülerin an und gab die Techniken an sie weiter. Das Mädchen, **Yim Wing Tsun,** machte das neue System dann erst bekannter, so daß es nach ihr »Wing Tsun« genannt wurde.

Zwar wurde Wing Tsun dann von Generation zu Gene - ration weitergegeben, aber ohne die Absicht, es öffent lich zu verbreiten. Dadurch umgab Wing Tsun immer noch der Schleier des Geheimnisvollen. Dies war noch so, als Yip Man das System erbte.

Dieser Beschreibung des Urspru ngs des Wing Tsun müssen wir nicht unbedingt völligen Glauben[1] schen ken, fest steht jedoch, daß die Theorien, die Form und die Methoden dieses neuen Systems sich völlig von denen des Shaolin-Stiles unterscheiden. Und es ist ohne Zweifel wahr, daß Wing Tsu n Kuen von Erbe zu Erbe bis zu Yip Man im Geheimen weitergegeben wurde.

Wie dem auch sein mag, der Wahlspruch, der heutzu tage für unser Wing Tsun Kuen gilt, heißt für mich: *Wir wollen Wing Tsun verbreiten, auch wenn Ng Mui dies nicht gewünscht hat!«*

Ich bin der Meinung, daß Wing Tsun ein so gutes Kung Fu-System ist, daß es schade wäre, es für sich zu behalten.

Das Wing-Tsun-Systöm verlangt, die Techniken so zu lernen und anzuwenden, wie es die Umstände erfor dern. Deshalb legten die früheren Lehrer überhau pt keinen Wert auf einheitliche Unterrichtsprogramme. In der Tat nahm damals ein Lehrer sowieso nur zwei oder drei Schüler an, zu denen er gute persönliche Bezie-

hungen hatte. Dieses gute Verhältnis zwischen nur wenigen Schülern und einem Lehrer und das Mehr an Zeit, das man früher fernab der heutigen Hektik hatte, machte es möglich, daß der damalige Schüler seinem Si-Fu in der Regel zehn Jahre oder mehr folgte. Während dieser langen Zeit konnte er ohne die Ablenkungen der Neuzeit alles lernen, was ihm der Lehrer im Laufe der (unsystematischen) Ausbildung zeigte. Es bestand somit auch kein Grund dafür, daß der Meister seinen Unterricht hätte planen müssen. Im Laufe der Jahre konnte es nicht ausbleiben, daß der Schüler früher oder später jede Technik seines Lehrers erlernen würde.

Ein anderer Grund für den unsystematischen oder improvisierten Unterricht damals liegt im Wing-Tsun-System selbst begründet. Wir führten ja schon aus, daß Wing Tsun das genaue Gegenteil der traditionellen Stile ist. Wir verwerfen die festen Kombinationen und vorherbestimmten Bewegungsabläufe. Statt dessen verlangen wir, daß die Bewegung eines Wing-Tsun-Mannes durch die Umstände, das heißt durch die Kampfsituatioft bzw. durch die Bewegung des Gegners direkt bestimmt wird. Das höchste Lob, das man einem Wing-Tsun-Kämpfer aussprechen kann, ist es, wenn man von ihm sagt, daß seine Hand sich unbewußt und ohne Nachdenken bewegt, daß jede seiner Bewegungen aus sich heraus zur Kung-Fu-Bewegung wird, die sich nach der Technik des Gegners richtet. Deshalb unterrichten die alten Lehrer Bewegungen nie in einer bestimmten Reihenfolge, denn der Kampf kennt auch keine vorher festgelegte Abfolge von Bewegungen.

Wenn man es sich leisten kann oder will, nur wenige Schüler in seinem Leben zu unterrichten, ist diese Unterrichtsmethode sicherlich von Wert. Aber die heutige Zeit erfordert ein systematisches Training, denn heute hat es der Lehrer mit einer großen Zahl von Schülern zu tun, die ihm auch nicht ein Jahrzehnt folgen können.

Daß systematischer Unterricht unter den heutigen Lebensbedingungen die beste Lösung ist, steht außer Frage. Dennoch muß sich ein gewissenhafter Lehrer überlegen, wie er die Vorteile des systematischen Trainings genießen kann, ohne die Nachteile hinnehmen zu müssen. Denn es muß die Gefahr vermieden werden, daß systematischer Unterricht zum endgültigen Üben von festgelegten Bewegungsfolgen führt und damit zu einem Rückschritt und dem genauen Gegenteil von dem, was Wing Tsun eigentlich will.

Nach 15 Jahren Erfahrung im systematischen Unterricht kann ich behaupten, daß er- richtig durchgeführt - keine Nachteile in sich birgt. Die einzige Gefahr, nämlich in festgelegten Folgen zu bleiben, habe ich dadurch beseitigt, daß ich den Schüler nur anfänglich bestimmte Bewegungsfolgen üben lasse, ihn dann aber sofort auffordere, diese endgültig zu verlassen und freies Kombinieren nach Gefühl zu üben. Dann kann der Schüler aus allen Chi-Sau-Sektionen frei und je nach der Situation wählen und ist nie mehr an feste Reihenfolgen gebunden.

Auf diese Weise bleibt der besondere Charakter des Wing Tsun erhalten, und wir können dennoch gewährleisten, daß der Schüler jede Technik lernt. Das systematische Wing-Tsun-Training ist deshalb eine ideale Methode, auch die größeren Klassen der heutigen Zeit ohne Qualitätsverlust zu unterrichten. Ein zusätzlicher Gewinn liegt darin, daß der Schüler seinen Fortschritt selbst beobachten kann und dadurch noch mehr motiviert wird.

Ein weiterer unschätzbarer Vorteil ist dieser: Wer von einer Schule der Int. Wing Tsun Martial Art Association irgendwo in der Welt (wir sind zur Zeit in 29 Ländern vertreten) zu einer anderen dem Verband zugehörigen Schule wechselt, kann sein Programm dort fortsetzen, wo er in der ersten Schule aufgehört hat. Sonst müßte der Schüler dem Lehrer erst einmal alles zeigen, was er jemals gelernt hat, damit dieser ihn einstufen kann.

Auch dieser Vorteil ist nicht zu unterschätzen: Wenn ein Lehrer der IWTMAA ausfällt, dann kann jeder andere Lehrer des Verbandes ihn ohne Probleme vertreten, ohne erst nach langer Prüfung den Stand der Schüler herausfinden zu müssen.

Wenn in früheren Zeiten ein Lehrer z. B. zehn Schüler hatte, dann geschah es nicht selten, daß einer der Schüler eine bestimmte Technik erlernte, ein anderer aber nie. Der Grund lag im unsystematischen Unterricht. Die Reihenfolge, in der Bewegungen unterrichtet wurden, war ins Belieben des Lehrers gestellt. Oder sie wurde durch Schülerfaktoren bestimmt, etwa durch seine Auffassungsgabe oder durch den Zeitpunkt seines Schuleintrittes. Einer der Nachteile dieser unsystematischen Lehrmethode ist auch dieser: Der Lehrer neigt unweigerlich dazu, die Tecrtniken zu betonen, die ihm selbst besonders liegen oder gefallen, um die zu vernachlässigen, an denen er weniger Spaß hat. Z. B. mag ein Lehrer die Tan-Sau-Technik besonders gern, dann wird er im Unterricht unverhältnismäßig viel Gewicht auf sie legen. Ein anderer Lehrer ist aber besonders auf den Bong-Sau spezialisiert, was dazu führen könnte, daß seine Schüler im Bong-Sau vorzüglich sind, andere Techniken aber nicht genügend beherrschen. Der systematische Unterricht jedoch garantiert, daß *alle* Techniken *jedem* Schüler vermittelt werden.

訓練程序概述

Das klassische Unterrichtsprogramm

1. Die klassischen, authentischen Formen oder Kuen (jap. Kata)

A. Die 1. Form oder »Siu-Nim-Tau-Form« (»Kleine Idee«)
B. Die 2. Form oder »Chum-Kiu-Form« (»Das Suchen der Arme«)
C. Die 3. Form oder »Biu-Tze-Form« (»Stoßende Finger«)

2. Chi-Sau (»Klebende Arme«) und Kampftraining

A. Einarmiges Chi-Sau (»Daan-Chi«) Elementartraining für Gefühl
B. Zweiarmiges Chi-Sau
   a. Poon-Sau (»Rollende Arme«)
   b. Kuo-Sau (»Kampfübung aus Poon-Sau«)
   c. Lat-Sau (Kampfübung ohne vorherigen Kontakt)

3. Sparring mit Schutzausrüstung

4. Spezifisches Krafttraining

Sandsack, Wandsack, Holzpuppe, Hanteln

5. Ergänzungsübungen

Faustsẗöße und Tritte in die Luft, Faustsẗöße mit Schritten oder Wendungen, Kettenfaustsẗöße mit Wendungen als Partnerübung, Verteidigung im Kreis, an der Wand usw. (Manche Ergänzungsübungen können nach Ermessen des Meisters im Einzelfall weggelassen werden, ohne den Unterrichtserfolg zu beeinträchtigen !).

Außerhalb des normalen Unterrichts nach Vereinbarung:

6. Die Holzpuppenform

7. Die Wing Tsun-Waffen

A. Die »Luk Dim Boon Kwun« Techniken

1. Krafttraining mit dem Stock
2. Die Langstock-Form
3. Chi-Kwan (»Klebende Langstock-Übung«)
4. Langstock-Sparring mit Schutzausrüstung

B. Die »Bart-Cham-Dao«
(Doppelmesser- Techniken)

1. Krafttraining mit den Doppelmessern
2. Die Doppelmesser-Form
3. Praktische Anwendungen (z. B. Messer gegen Stock usw.)

Anmerkungen zum Unterrichtsprogramm

Die **Siu-Nim-Tau,** die 1. Form, läßt sich in zehn bis zwölf Lektionen unterrichten, wobei es davon abhängt, wie aufnahmefähig der Schüler ist. Dazu kommen einarmiges Chi-Sau und Zusatzübungen wie Stand- und Schrittarbeit, Wenden, Fauststöße in die Luft und mit Vorwärtsschritt, Partnerübungen, Wandsackübungen, Übungen für Gelenkigkeit und Kraft usw.

Die **Chum-Kiu,** die 2. Form, erfordert einen ähnlichen Trainingsaufwand wie die 1. Form.

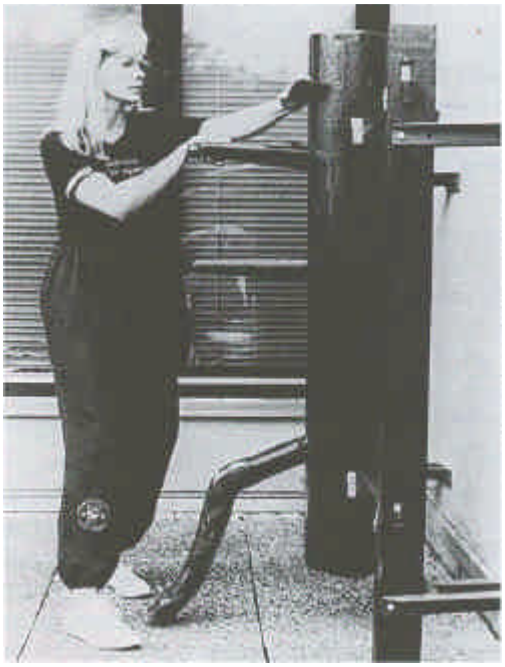
Das **Zweiarmige Chi-Sau** beginnt mit der Poon-Sau-Übung (Rollende Arme), bevor man zu Kuo-Sau (Kampfpraxis aus Chi-Sau) fortschreitet. In meinen Schulen habe ich das Kuo-Sau-Training standardisiert und es in Zusammenhang gebracht mit den Formen und den Zusatzübungen, so daß wir ein vollständiges Chi-Sau-Unterrichtsprogramm zur Verfügung haben, das Lehrer und Schüler leicht durchführen können.

Das Chi-Sau-Programm wird in sieben Teilen oder Sektionen unterrichtet, die jeweils bestimmte Bewegungen der 1. und der 2. Form enthalten. Es handelt sich dabei um Verteidigungs- und Angriffstechniken, die in kleineren oder größeren Übungszyklen angeordnet sind. Die 1. Sektion Chi-Sau besteht aus den elementarsten (d.h. den wichtigsten) Angriffs- und Abwehrtechniken, die man schnell erlernen kann. (Wenn man die Chi-Sau-Bewegungen aller sieben Sektionen meistert, kann man alle Sektionen zu einem einzigen großen Übungszyklus vereinen, bzw. man kann je nach der Situation frei kombinieren, ohne sich durch irgendwelche Absprachen einengen zu lassen.)

Nach Beendigung der 1. Sektion Chi-Sau wird der Schüler übergangslos und angstfrei zum Freikampf geführt. Ich glaube persönlich, daß der Freikampf möglichst früh beginnen soll, so daß der Schüler aus eigener Erfahrung erkennt, daß er wertvolles Können für den Kampf erlernt und keine Art Ballett.

Die Chi-Sau-Techniken sind der wichtigste Teil des Wing Tsun Kung Fu. Selbst wenn ein Schüler alle For men, ja selbst die Holzpuppenform gelernt haben sollte, beherrscht er Wing Tsun noch keinesfalls. Es sei denn, er kann alle Bewegungen in Chi-Sau (also mit Gefühl) anwenden. Die Formen sind nur das Hand werkzeug, Chi-Sau ist die Methode, wie man das Werk zeug benutzt. Ein Handwerker, der nicht weiß, wie er seine Werkzeuge einsetzt, kann nicht als Könner ange sehen werden. Ebensowenig kann man Wing Tsun mei stern ohne Chi-Sau.
Deshalb unterrichtete ich zuerst nur zwei Formen und dann deren Anwendung in Chi-Sau. Wer so gelernt hat, besiegt mit Leichtigkeit jemand, der drei Formen gelernt hat, diese aber nicht anwenden kann. Wenn jemand drei Formen lernt und sie dann erst in Chi-Sau anwenden will, wird langsamer vorankommen, da er viel mehr auf einmal verdauen muß. Es liegt deshalb im Interesse des Schülers, erst einmal eine überschau bare Menge von Techniken zu lernen und diese sich dann in Chi-Sau zu erarbeiten, statt durch zuviele Tech niken auf einmal verwirrt zu werden. Meine Schule unterrichtet deshalb erst einmal als Basis die ersten beiden Formen. Dan n üben wir die Bewegun gen beider Formen in Chi-Sau. Daran schließen sich die beiden oben erwähnten Kampfübungen an sowie Übungen an der Holzpuppe. Wer alle sieben Sektionen Chi-Sau gelernt hat, kann die **Biu-Tze,** die fortgeschrittenste Form des Wing Tsun, und ihre Anwendung in Chi-Sau und Sparring lernen.

Schließlich kommen wir zu den 116 Bewegungen der **Muk Yan Chong,** der Holzpuppenform. Bevor der Schüler damit beginnt, sollte der Schüler die anderen Formen gemeistert haben, sowie über genügend Tech-niken verfügen, um mit seinem Gegner fertigzuwerden. Schon vorher hat der Schüler einige separate Bewe-gungen an der Holzpuppe gelernt, aber das waren nur Zusatzübungen. Jetzt erst ist er bereit, die Holzpuppen-form an sich zu studieren.



In meiner Schule unterrichtet man zwei Arten des Frei - kampfes. Zuerst einmal eine leichte Sparringsübung, die sich aus dem Chi-Sau entwickelt. Diese Übung beginnt, indem mitten im Chi-Sau einer der Übenden den Chi-Sau-Kontakt bricht, wodurch eine freie (Lat -Sau) Kampfsituation entsteht. Dieser Übungstyp kann durch den Lehrer sehr gut überwacht werden. Man kann die Fehler leicht analysieren und abstellen. Zusätzlich motiviert wird der Schüler dadurch, daß jeder Fehler einen unangenehmen Treffer zur Folge hat. Unfälle sind nicht zu erwarten, da der Schüler gegen den Lehrer oder einen sehr erfahrenen Fortge schrittenen antritt. Hierbei lernt der Schüler auf jede Bewegung seines Gegners zu reagieren. Er hat über haupt keine Zeit, innezuhalten und nachzudenken, er muß unmittelbar und automatisch auf alles reagieren, was der Gegner an Techniken gegen ihn einsetzt. Man ist immer wieder überrascht, wie schnell der Schüler durch diese Art Sparrings -Unterricht (Lat-Sau) Fortschritte macht.

Die.zweite Kampf übung ist dann ein kontrolli erter wirk-licher **Freikampf** zwischen zwei Schülern mit ver - gleichbarer Ausbildung. Auch hier besteht keine Verlet - zungsgefahr, da beide Schutzausrüstungen (Kopfschutz, Handschuhe und Körperschutz) tragen. Diese Art zu üben ist sehr anstrengend und jeder gibt, was er hat. Nur so können die Übenden wertvolle Kampferfah rung sammeln. Großen Wert legen wir immer darauf, daß die Schüler auch wirklich die Techniken anwenden, die sie durch die Formen und Chi -Sau erlernt haben, deshalb wird der Lehrer den Kampf im mer dann unter brechen, wenn es nötig ist, um Fehler aufzuzeigen und diese dann Schritt für Schritt zu korrigieren. Denn wir wünschen keinen Austausch wilder Schläge zwischen den Schülern. Um die erste Sektion Chi -Sau anwenden zu können, braucht man etwa sechs bis acht Monate.

Zusatz- oder Ergänzungsübungen

sind Teil des Wing -Tsun-Unterrichts-Programmes. Sie werden deshalb so genannt, weil es am Endresultat nichts ändert, ob man sie wegläßt oder nicht. Dennoch sind Zusatzübungen von Vorteil, denn sie helfen , die Bewegungen in kürzerer Zeit zu meistern oder sie die nen dazu, den Schüler zu motivieren. Andere Zusatz - übungen sind auch die Schritte und Wendungen, die die Balance des Schülers entwickeln helfen und seine Kampffähigkeit stärken.

Durch Stoßen und Tr eten in die Luft erwirbt der Schüler Geschwindigkeit, Genauigkeit und Kraft, während Fauststöße mit Wendung der Koordination von Hand und Fuß förderlich sind. Manche Schüler mit steifen Gelenken benötigen auf diesem Gebiet Zusatzübungen.

Für die Entwicklu ng der Kraft sind Holzpuppen und Sandsäcke sehr wertvoll. Bevor der Schüler zum Chi - Sau übergeht, sollte (^regelmäßig und hart (eventuell zu Hause) am Wan dsack trainiert haben. Vorsichtig steigert ein Schüler die Zahl seiner Fauststöße am

Wandsack von anfänglich 20 Stößen pro Tag bis zu 600. Mit der Zeit werden die Stöße auch härter und etwaige Fehler verschwinden von selbst. Nach zwei Monaten sollte ein männlicher Anfänger täglich zwei - bis sechs - hundert Fauststöße gegen den Wandsack machen. Eine weibliche Schülerin kann sich damit länger Zeit lassen. Mädchen und Frauen schätzen Schwielen auf den Knöcheln nicht sehr, deshalb dürfen sie Baumwoll - handschuhe tragen, so daß ihre Hände glatt und weich bleiben. Kämpfer, die an Wettkämpfen teilnehmen wol len, sollen zu 2000 Fauststößen zu 10 Sätzen mit je 200 Wiederholungen fortschreiten. Besonders ehrgeizige Kämpfer steigern sich bis zu sechs - oder gar siebentau - send Fauststößen pro Tag, aber das ist selten.

六點半棍

Die Waffen im Wing Tsun

Der Fortgeschrittene lernt im Wing Tsun den Umgang mit zwei Waffen: mit dem Langstock und den Doppel - messern.

Man sagt, daß der sog. *»Six-and-a-Half Point-Lang-stock«* von dem buddhistischen Mönch Chi Chin ins Wing Tsun eingebracht wurde. Das Langstock -System unterscheidet sich erheblich von dem waffenlosen Wing Tsun.

Die verwendeten Stände sind:

»Quadrilateral Level Stance« und »Meridian Half Hanging Stance«.

Das *»achtfach zu verwendende Messer«* ist eine Kurz-waffe, die etwa einen Unterarm lang ist. Der Griff ist so konstruiert, daß die eigene Hand geschützt ist und daß man die Waffe des Gegners kontrollieren kann. Die WT - Messer werden meist gemeinsam, eben als sog. »Doppelmesser« eingesetzt und stellen dann eine wahrhaft furchtbare Waffe dar. Die Techniken lassen sich von den waffenlosen WT -Techniken ableiten und werden in Verbindung mit dem »Character -Two-Adduc-tion-Stance« und den »Triangulär Advancing Steps« benutzt, wodurch schnelle Schrittarbeit nach vorne und zurück möglich ist.

Links
Meister Cheng kämpft mit Doppelmessern gegen den Langstock

Unten
Großmeister Leung Ting demonstriert die Langstocktechnik Hier stoppt er einen schnellen Stoß zur Kehle von Fong Wai Hung
nach dem ersten leichten Kontakt Ein Fehler wäre tödlich

Wing Tsun für Frauen

Wing Tsun ist ursprünglich von Frauen entwickelt worden und stellt deshalb die ideale Selbstverteidigung für das »schwache« Geschlecht dar. Rein technisch haben Frauen keine Probleme beim Erlernen des Wing Tsun, da sie weniger Muskelmasse haben, haben sie sogar den Vorteil, lockerer zu sein. Aber da sie körperlich schwächer und nicht so aggressiv wie Männer sind, dauert es doch etwas länger, bis sie gelernt haben, mit Wing Tsun wirklich zu kämpfen.

Beim Frauen-Training legen wir besondere Bedeutung auf schnelle Reaktion, mit der sich die geringere Körperkraft ausgleichen läßt. Auch sollte sich eine Frau auf schnelle Fußtechniken spezialisieren, denn in Beinkraft ist sie dem Mann nicht so unterlegen wie in der Kraft der Arme.

Hier demonstriert eine WT-Schülerin ihre Schlagkraft, indem sie einen Stapel von 18 Dachziegeln mit einem Faustst0ß zerschlägt.

Eine Frauen-Klasse im internationalen Hauptquartier.

Ein Mädchen demonstriert Selbstverteidigungsmethoden des Wing Tsun. Auf dem Foto wendet sie den letzten Tritt aus der 2. Form an. (1976 Kampfkunstvorführung der IWTMAA anläßlich einer Veranstaltung der Hongkong Urban Services Department und der Hongkong Tourist Association.)

Si-Mo Sigrun beim Kettenfauststoß

SIU-NIM-TAU

Siu-Nim-Tau

Die **Siu Nim Tau-Form** wird auch manchmal **Saam-Pai-Fut** (Dreimalige Verehrung Buddhas*) genannt, obwohl der erste Name gebräuchlicher ist.

Der Name »Siu Nim Tau« hat große Bedeutung für jeden, der Wing Tsun Kung Fu erlernen möchte. Mit Siu Nim Tau beginnt das Studium des Wing Ts un, und schon dem Anfänger wird vom Ausbilder erklärt: »Wenn die KLEINE IDEE falsch ist, wird der Kung -Fu-Mann in der Kampfkunst versagen.«

Um es anders auszudrücken, gelingt es einem Schü ler nicht, die Siu Nim Tau richtig zu erlernen, kann er niemals die fortgeschritteneren Techniken beherrschen, die auf dem Fundament der Siu Nim Tau aufbauen.

(Aus diesem Grund muß sich der WT-Mann in Europa auf seinem Weg vom Schüler zum Assistenz -Lehrer neunmal einer Prüfung in Siu Nim Tau -Form unterziehen, bei jeder Prüfung erwartet man eine Steigerung bis zur Perfektion).

Oft nicht beachteter Zweck der Siu Nim Tau-Form ist es, den Unterkörper zu trainieren. Während der Schü ler die Handtechniken übt, bewegt er niemals die Beine oder den Unterkörper. Was den Unterkör per betrifft, so hat die Siu Nim Tau ähnliche Funktion wie die Meditation z. B. im Buddhismus, allerdings mit der Ausnahme, daß man bei der Meditation normaler weise sitzt, während man bei der Siu Nim Tau steht.

Der erste Teil der Siu Nim Tau -Form lehrt T an-Sau (Handfläche - oben • Hand) und auch Fook -Sau (Brückenhand), die zurückgezogen wird zu Wu -Sau (Schützende Hand). Bei Wu-Sau ist die Hand aufrecht, wobei die Finger nach oben zeigen, ähnlich der Hand eines Betenden. Diese dreimalige Wiederholung von Wu-Sau führte zum Namen Saam-Pai-Fut (Dreimaliges Beten zu Buddha).

Das fleißige Üben in Siu Nim Tau wird es dem Schüler ermöglichen, außergewöhnliche Leistungen im Kung Fu zu erreichen. Im Winter kann er der härtesten Kälte widerstehen, während sein Körper schwitzt und dampft und seine Handflächen purpurrot werden, sein Atem ist leicht und sein Blut zirkuliert frei und mühelos.

Dies ist es, was viele Leute Chi Kung oder innere Kraft nennen. Im Wing Tsun aber übertreiben wir nie und geben Dingen keine gehei mnisvollen Namen, wenn sie ganz natürlich und durch Übung zu erreichen sind.

Außer diesem Aspekt des Unterkörpertrainings und der Meditation lehrt die Siu Nim Tau -Form auch die fundamentalen Handtechniken des Wing Tsun, die in gymnastischer Form geübt wer den können.

Diese Form beinhaltet die wichtigsten und fundamen - talsten Kampf-Techniken des Wing-Tsun-Systems. Der Name, Kleine Idee-Form, soll dem Anfänger verdeutlichen, daß er eine »kleine« Idee haben soll, eine nötige Einstellung zum Erlernen der Grund techniken des Systems. Diese »kleine Idee« bringt den Schüler dazu, hart zu üben, gleichgültig, wieviel er am Ende der Unterrichtsstunde erreicht hat. Dies bringt den Schüler, der am Anfang »nichts« von Wing Tsun weiß, dazu, »etwas« zu können. So wird er n icht zuviele dumme Gedanken haben, aber auch keinen zu großen Ehrgeiz.

Lernen ohne mitzudenken, ohne einen Sinn, ist frucht los, wie Confucius seinen Schülern erklärte: »Lernen, ohne zu denken, ist vergebliche Mühe; Denken \ohne zu lernen, ist gefährlich.« Dies trifft auch auf das Stu dium des Kung Fu zu. Wenn ein Schüler eine ihm gezeigte Bewegung immer nur stupide übt, selbst wenn sie noch so einfach ist, er aber keine »Idee« von der Bedeutung dieser Bewegung hat, von der wirk samen Anwendung, ihren Vor- und Nachteilen, dann imitiert er nur das, was ihm der Ausbilder gezeigt hat, aber es fehlt die Effektivität.

Dieser Schüler ist nicht mehr als ein Tonbandgerät oder eine Filmkamera. Er hat keine Idee von der prak tischen Anwendung. Wenn er seine Lehrzeit be endet hat und von sich aus Schüler annimmt, kann er diesen nur zeigen, was er bei seinem Lehrer gesehen hat. Er ist nur wie ein Rohr, das Wasser vom Reservoir zu wei teren Gefäßen bringt. Er kann nur die Techniken des Kung Fu nachahmen, er ist kein »Kampfk ünstler«, denn er füllt die Techniken nicht mit Leben und Sinn. Schlimmer noch, gedankenloses Studieren des Kung Fu wird den Lernenden gewöhnlich in die Irre führen. Wenn er am Anfang nicht die nötige Korrektur von sei nem Sifu erhält, wird der Schüler fal schen Gewohn heiten verfallen, die kaum noch zu korrigieren sind und seine Kung -Fu-Karriere letztlich zerstören.

Deshalb ist es unerläßlich, daß der Anfänger eine, wenn auch noch so »kleine Idee« vom Kung Fu hat. Aber andererseits soll es lieber eine kleine als eine große Idee sein.

Eine große Idee verleitet den Anfänger oft, zu viel erreichen zu wollen und sein Ziel so hoch zu stecken, daß er es in seinem ganzen Leben nicht erreichen kann.

Auch ist ein zu ehrgeiziger Schüler nie mit dem zufrieden, was er gerade lernt. Er neigt dazu, den momentanen Unterrichtsstoff zu vernachlässigen und nach dem zu streben, was er erst in der Zukunft lernen soll. Am liebsten möchte er das ganze Wing-Tsun-System an einem Tag lernen. Eile mit Weile, sagt man. Zuviel Hast resultiert in langsamerem Fortschritt. Wer so lernt, verpaßt auf dem Weg die echten »Geheimnisse«, die sich nur dem erschließen, der Schritt für Schritt lernt. Die Folge ist eine große Enttäuschung. Kung Fu, das will gründlich »gekaut«, aber nicht in einem Stück heruntergeschluckt werden. Sonst gibt es Verdauungsbeschwerden.

Was bedeutet also »Kleine Idee-Form«? Der Schüler soll sich auf seine Studien konzentrieren, genau dem Unterrichtsprogramm folgen und sein Denken und Streben nicht auf Fertigkeiten richten, für die er noch nicht reif und fortgeschritten genug ist.

Auf diese Weise kommt der Schüler vom Stadium, daß er nichts vom Wing Tsun weiß, zum Stadium, daß er etwas weiß. Vorher hat der Schüler keine Idee vom Wing Tsun, nachdem er die ersten Sätze der Siu Nim Tau-Form gelernt hat, hat er zumindest eine Idee davon, was er lernen muß und warum er es lernen muß.

Am Anfang des Wing-Tsun-Studiums ist der durchschnittliche Anfänger meist mehr an der Anwendung der Technik interessiert als an der bloßen Theorie. Andererseits gibt es zu viele, die damit angeben, Meister in der Theorie und Philosophie des Kung Fu zu sein und sich so vor ihren Schülern brüsten, bei einem Kampf aber jämmerlich versagen.

Es gibt heutzutage zuviele Kampfkunst-Philosophien. Aber wir bezweifeln ihre praktische Anwendbarkeit! Manche Leute wollen in die Kampfkunst die Theorien des »Buches der Wandlungen«, des »Yin und Yang« und der »Fünf Elemente« hineinbringen. Manche haben es mit der gegenseitigen Abschreckungskraft von Vögeln und anderen Tieren. Wieder andere schwören auf übernatürliche Kräfte von Göttern und Geistern.

Unserer Ansicht nach aber beinhaltet die Kampfkunst vornehmlich Techniken, die mit dem menschlichen Körper sinnvoll ausgeführt werden können und sehen nur wenige Zusammenhänge mit Dingen wie Gold, Holz, Wasser, Feuer, Erde, Yin und Yang, den acht Trigrammen, dem Wind, dem Regen, der Sonne, dem Mond oder gar diversen Tieren.

Damit wir nicht mißverstanden werden, wir haben nichts dagegen, bestimmten Kung-Fu-Techniken solche Namen zu geben oder diese zu Erklärungen heranzuziehen, aber wir wehren uns dagegen, daß man che Leute solche hochtrabenden Bezeichnungen benutzen, um ihrer Schule ein pseudo-philosophisches Flair zu geben oder ihre unrealistischen Kampftheorien zu untermauern.

Der Einfluß der genannten Philosophien und Theorien auf die Kampfkünste wird hier keinesfalls bestritten.

Aber der Sinn im Erlernen von Kampfkünsten — und dies gilt wohl nicht nur für Kung Fu — liegt in der praktischen Anwendung dieser Techniken, nicht aber in imaginären Theorien. Um die Techniken anwenden zu können, muß der Schüler diese Bewegungen eingehend studieren. Er sollte sich aber nicht zuviele unnötige Gedanken machen und sich keine Hilfe von unqualifizierten Quellen holen.

Manchmal ähnelt eine Bewegung eines Kampfstiles einer Bewegung eines anderen Kampfstiles. Ein Anfänger hat es hier schwer, die Unterschiede zu erkennen. (Die Unterschiede sind oft beträchtlich und können im Krafteinsatz oder auch in der Anwendung überhaupt bestehen).

Wenn er zuerst die Bewegung des einen Stiles erlernt und später auf den anderen Stil umlernt und dessen (ähnliche) Bewegung übt, dann trainiert er diese Bewegung oft so, wie er sie vom Lehrer des ersten Stiles gelernt hat und nicht, wie der Lehrer des zweiten Stiles sie ihm beibringen will. Als Resultat wird er diese Bewegung vielleicht niemals richtig beherrschen.

Deshalb raten wir jedem Kung-Fu-Schüler, den Anweisungen seines Lehrers mit Verstand zu folgen, aber sich nicht um Dinge zu kümmern, die außerhalb seines augenblicklichen Unterrichtspensums liegen. Wenn er die fundamentalen Techniken des Systems, das er gerade übt, gelernt hat, kommt er in eine Phase, wo er fragen, kritisieren, vergleichen, überprüfen kann, um das Gelernte zu verbessern. Dann erst kann er seinen persönlichen Kampfstil entwickeln.

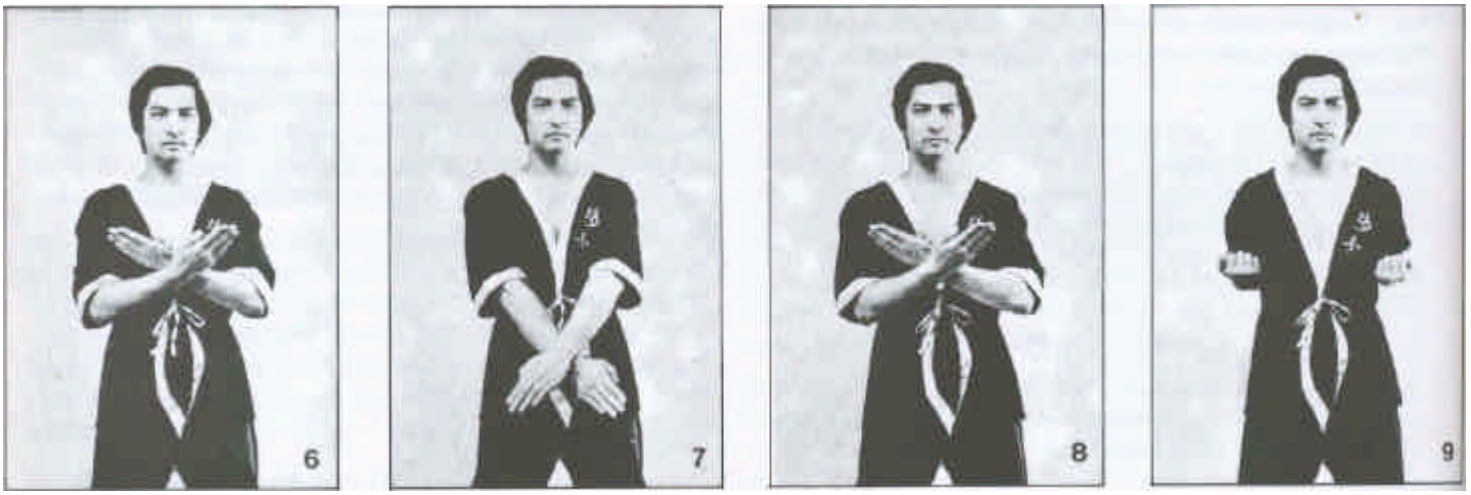
** Dieser Name weist nur auf die Ähnlichkeit der Wu-Sau-Bewegung mit der einer betenden Hand hin. Der WT-Ubende wird dadurch natürlich nicht zum Buddhisten!*

小念頭拳譜

Die Siu-Nim-Tau-Form (»Kleine Idee-Form«)

Einnahmen des Standes [1-5]

Stehe gerade, entspannt, Fäuste neben der Brust, beuge die Knie. Belaste die Hacken und drehe die Zehen nach außen, dann belaste die Zehen und drehe die Hacken nach außen.



Gekreuzter Tan-Sau - Gekreuzter Gaun-Sau - Kwun-Sau [Rotierende Arme] [6-9]

Beide Arme bewegen sich von der Brust nach vorne, um sich vor der Brust zu kreuzen, wobei der linke Arm über dem rechten liegt. Dann schlagen beide Arme nach unten. Darauf bewegen sich beide Arme von innen nach außen, bis sie die Anfangsposition wieder eingenommen haben. Jetzt werden die Fäuste zurückgezogen, und der erste Satz ist beendet.

Die erste Form des Wing Tsun Systems

Seiten-Ansicht

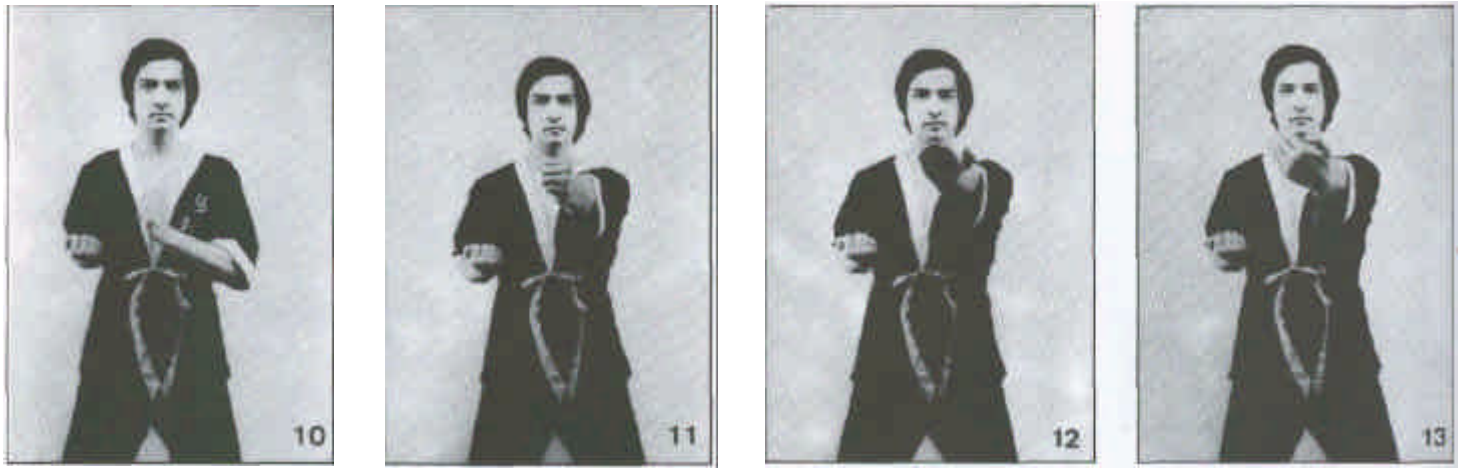
Seiten-Ansicht

Seiten-Ansicht

Die verschiedenen Phasen von gekreuztem Tan-Sau über Gaun-Sau zu Kwun-Sau (A-H)

[Draufsicht von Bild Nr. 6]

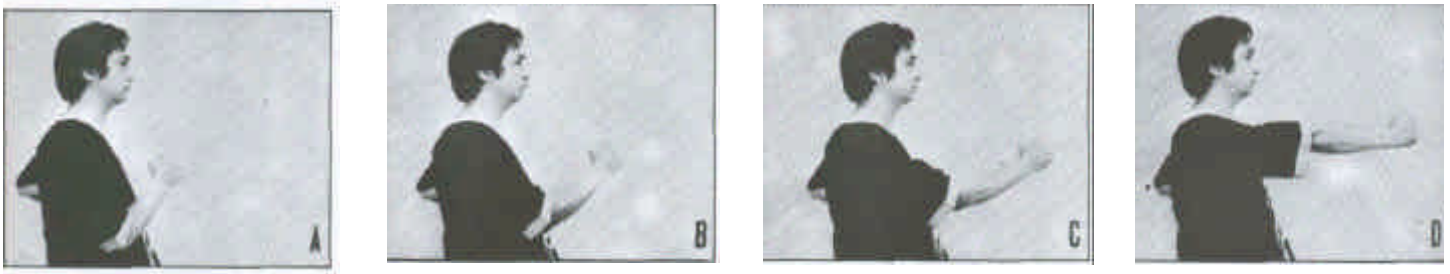
Der gekreuzte Tan-Sau hat vom Oberkörper eine Handlänge Abstand, gemessen vom Mittelpunkt der Handgelenke bis zum Mittelpunkt der Brust.



Linker gerader Faustst oß -Zirkelhand - Zurückziehen der Faust [10 -16]

Rechter gerader Faustst oß [17-23]

Wiederhole die Bewegungen des linken geraden Faustst oßes.



Seiten-Ansicht der Phasen des geraden Faustst oßes [A - D]

Wir bitten zu beachten, daß die Faust im Abstand einer Handbreite vor der Brust gehalten wird. Beim Faustst oß wird der Ellbogen tief, aber dicht an der Zentrallinie gehalten.

Die linke Faust wird in der Form des chinesischen Schriftzeichens *EI* vor der Brust gehalten und führt einen Fauststoß auf einer geraden, nach vorne verlaufenden Linie aus. Wenn der Arm völlig gestreckt ist, wird die Handfläche geöffnet. Das Handgelenk wird dann gebeugt und die Hand beschreibt einen vollständigen Kreis nach innen. Die Faust wird dann zurückgezogen.

[Draufsicht des beendeten geraden Fauststoßes]

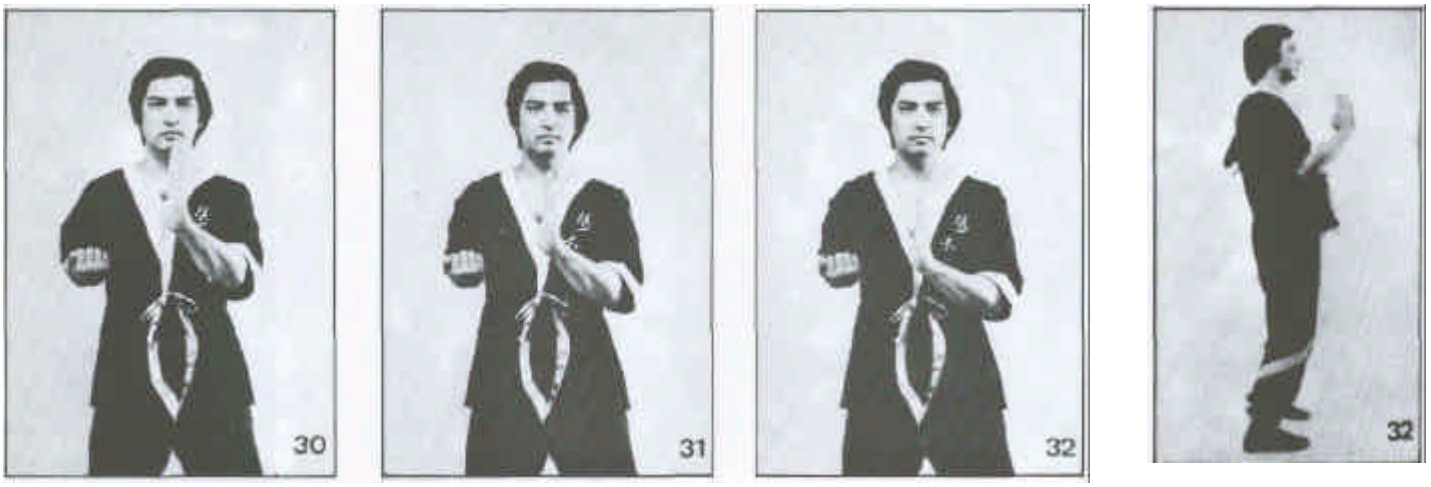
Die Faust soll auf der Zentrallinie entlang stoßen. Die Faust bildet einen rechten Winkel zu der Linie, die die Schultern verbindet.

[E- M]

Der Ellbogen ist unbeweglich, nur die Hand bewegt sich in einem Kreis.

Tan-Sau [Handfläche-oben-Hand] [24 - 27]

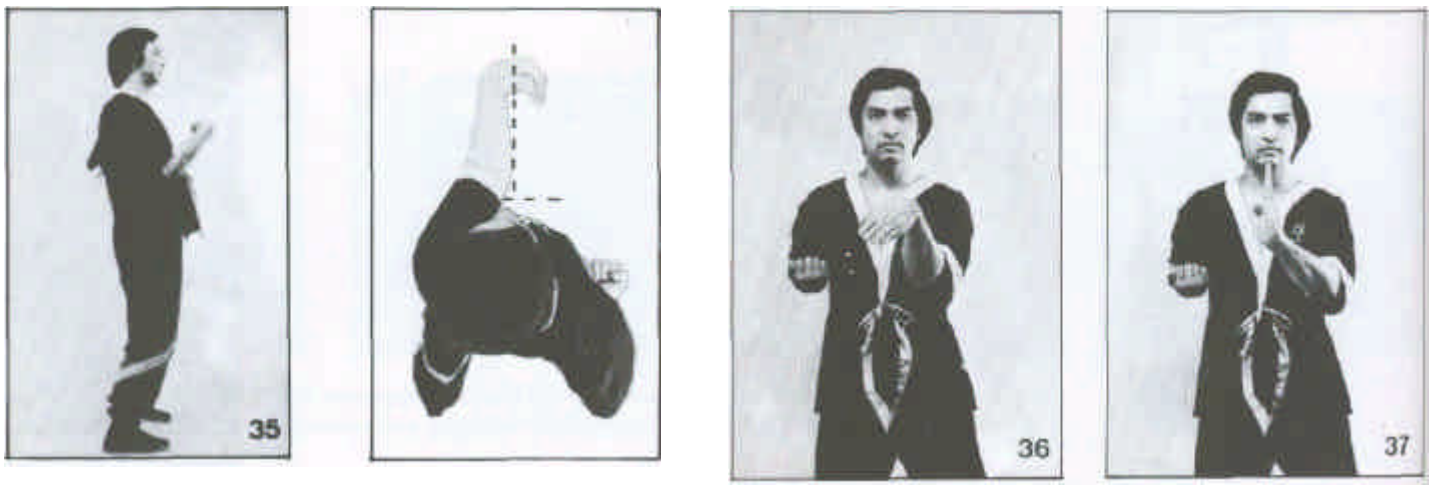
Die linke Hand wird von der Seite des Oberkörpers vorgeschoben, die Handfläche ist geöffnet und zeigt nach oben. Die Hand wird langsam von der Kraft des Ellbogens an der Zentrallinie entlang bewegt, bis der Ellbogen eine Faustbreite vom Körper entfernt ist.



Wu-Sau [Schutzarm] [30 - 32]

Seitenansicht von Wu-Sau

Die gedrehte Hand (halber Huen-Sau) wird zu Wu-Sau. Dabei zeigen die 4 Finger nach oben. Der Ellbogen bildet eine steile Tangente zur Schulter; Ellbogen, Brustmittelpunkt und Handfläche bilden ein Dreieck. Die Schulter zieht den Ellbogen langsam zurück.



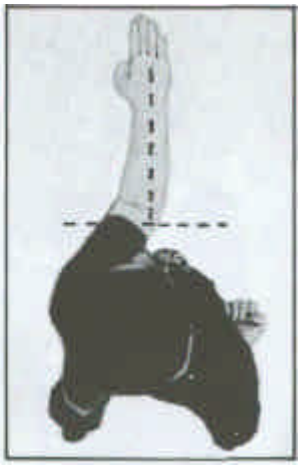
Seitenansicht von Fook-Sau

Vogelperspektive von Fook-Sau

Halbe Zirkelhand [Huen-Sau] [36-37]

Fook-Sau wird nach vorne geschoben, bis er eine Faustbreite vom Oberkörper entfernt ist. Dann wird er zur halben Zirkelhand, bevor er zu Wu-Sau wird.

Seitenansicht von Tan-Sau



Vogelperspektive von Tan-Sau

Halb ausgeführte Zirkelhand [28 - 29]

Die Zirkelhand wird verändert zu Wu-Sau (Schutzarm), sobald sie einen halben, nach außen verlaufenden Kreis beschrieben hat.

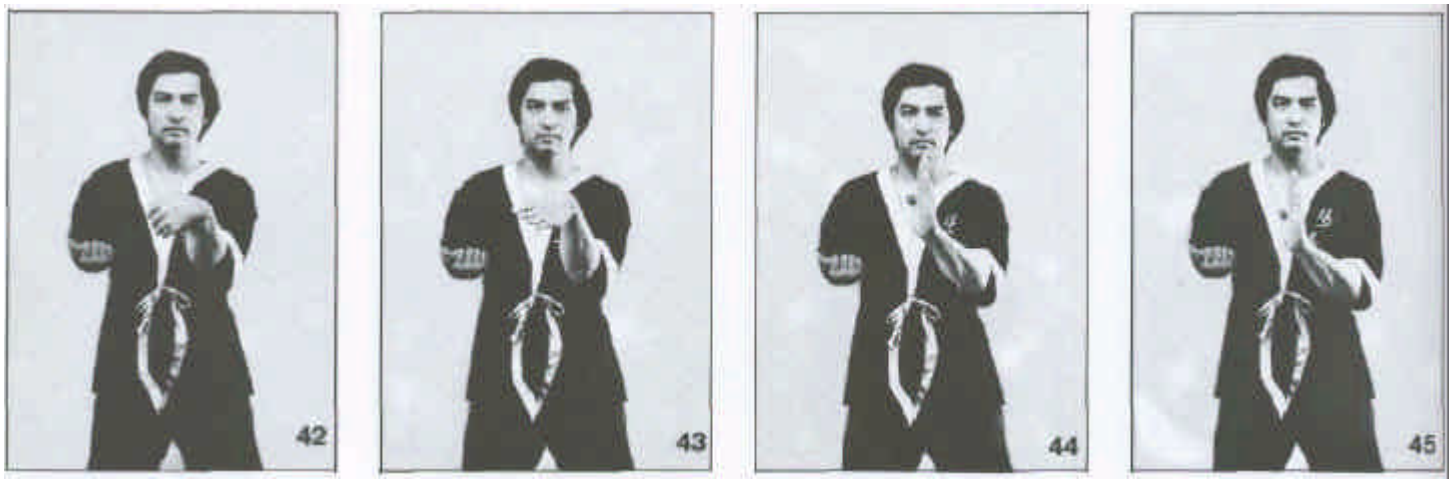
Vogelperspektive des Schutzarms

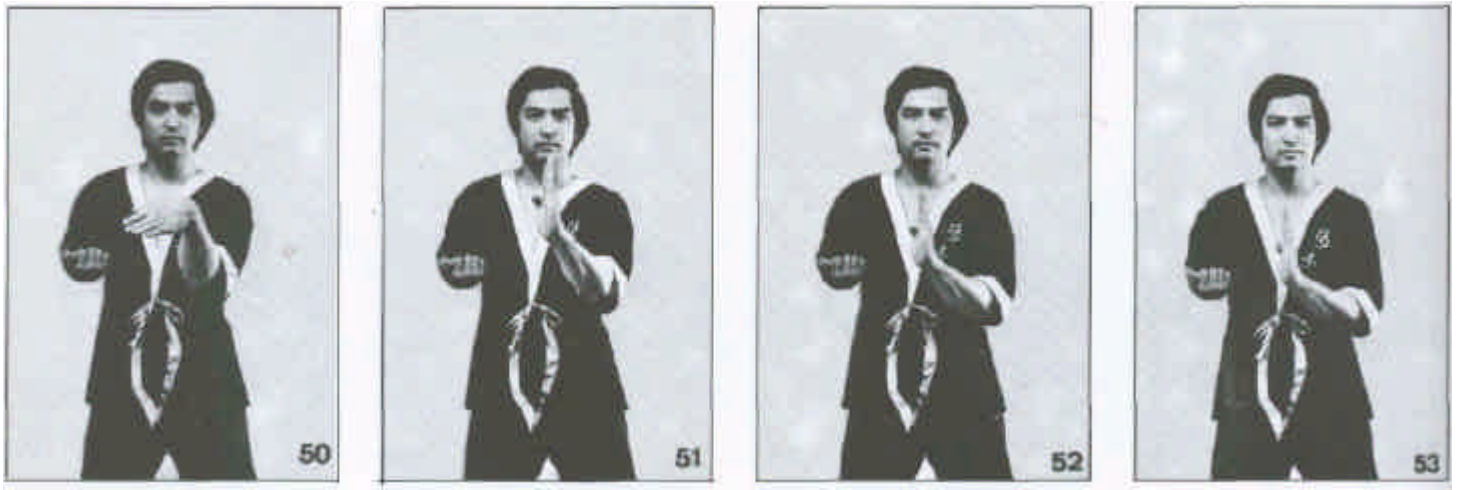
Fook-Sau [Brücken-Arm] [33-35]

Wu-Sau (Schutzarm) wird zum Oberkörper zurückgezogen. Die Handfläche wird nach unten angewinkelt und dann langsam entlang der Zentrallinie nach vorne geschoben, bis sich so Fook-Sau (Brücken-Hand) bildet.

Die wiederholten Bewegungen von Wu-Sau zu Fook-Sau [38 - 52]

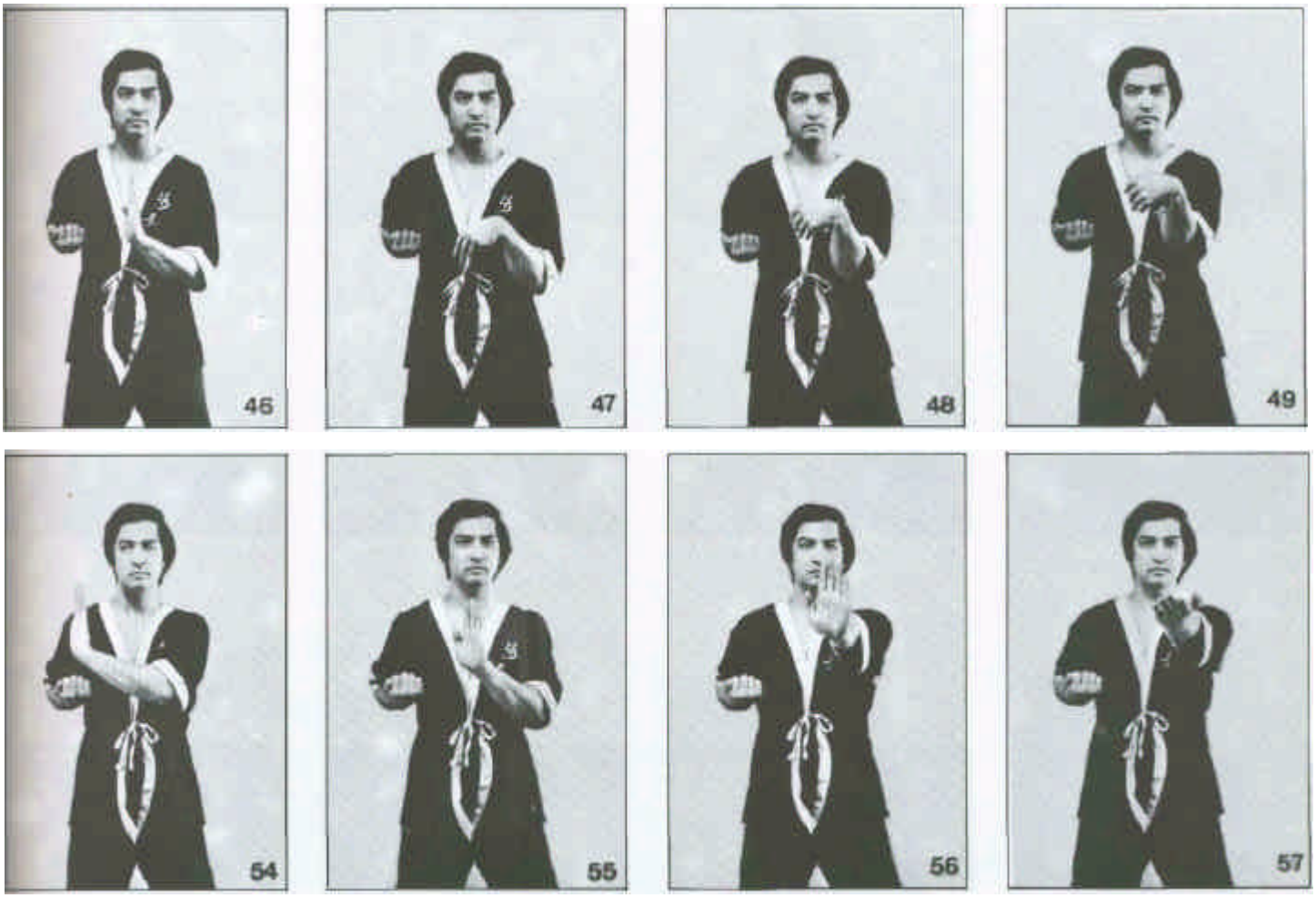
Nachdem Wu-Sau zum Oberkörper zurückgezogen worden ist, wird er zu Fook-Sau, der dann wieder vorgeschoben wird. Die Bewegung wird dreimal wiederholt.





Handfläche-oben-Arm - Zirkelhand - Zurückziehen der Faust [57-61]

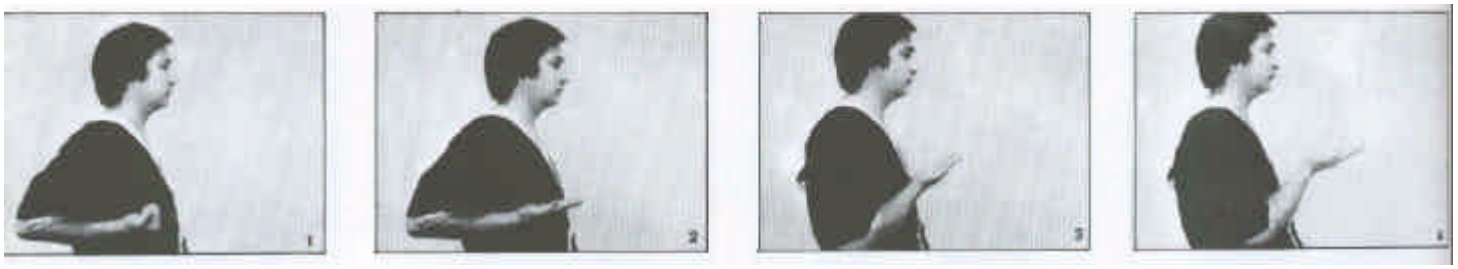
Wenn die stehende Handfläche bis zur vollen Streckung des Armes vorgestoßen ist, wird die Handfläche horizontal gedreht und zeigt nach oben. Sie beschreibt einen Zirkel im Handgelenk, bevor sie zurückgezogen wird.

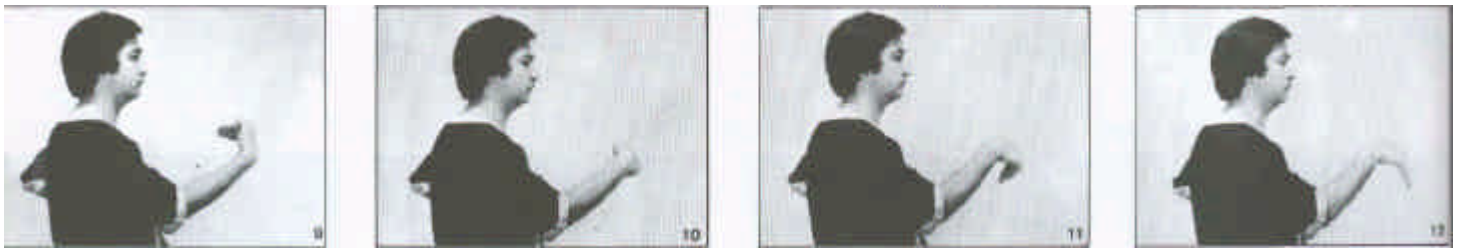


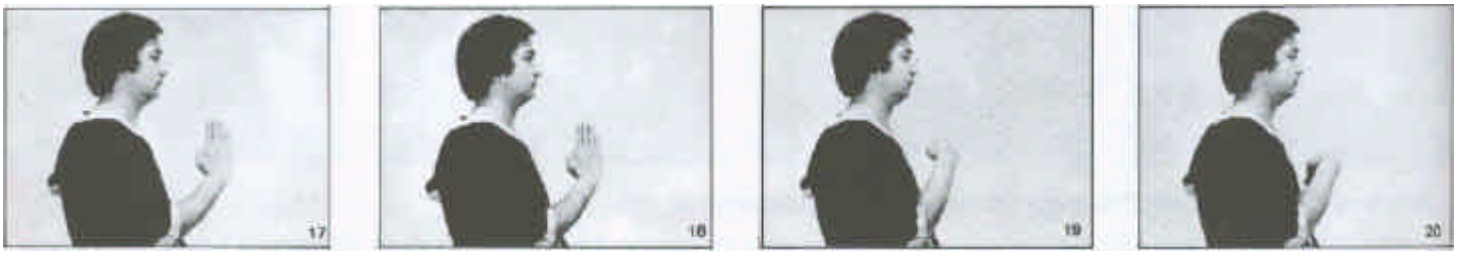
Pak-Sau [Seitliche Handfläche] - Stehender Handflächenstoß [53 - 56]

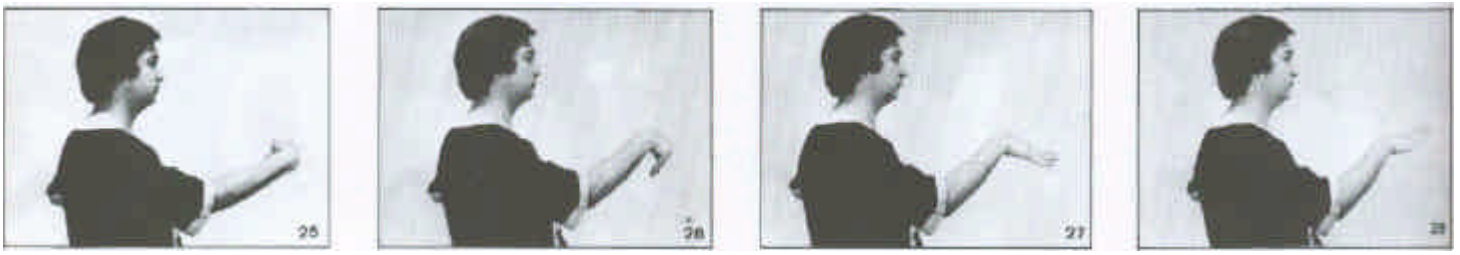
Nachdem Wu-Sau zum Oberkörper zurückgezogen worden ist, macht die Handfläche einen plötzlichen Schlag nach rechts bis zur Hohe der Schulter. Dann wird sie wieder zur Brustmitte zurückgezogen, gedreht, so daß sie nach vorne zeigt, und als stehende Handfläche gerade nach vorne gestoßen.

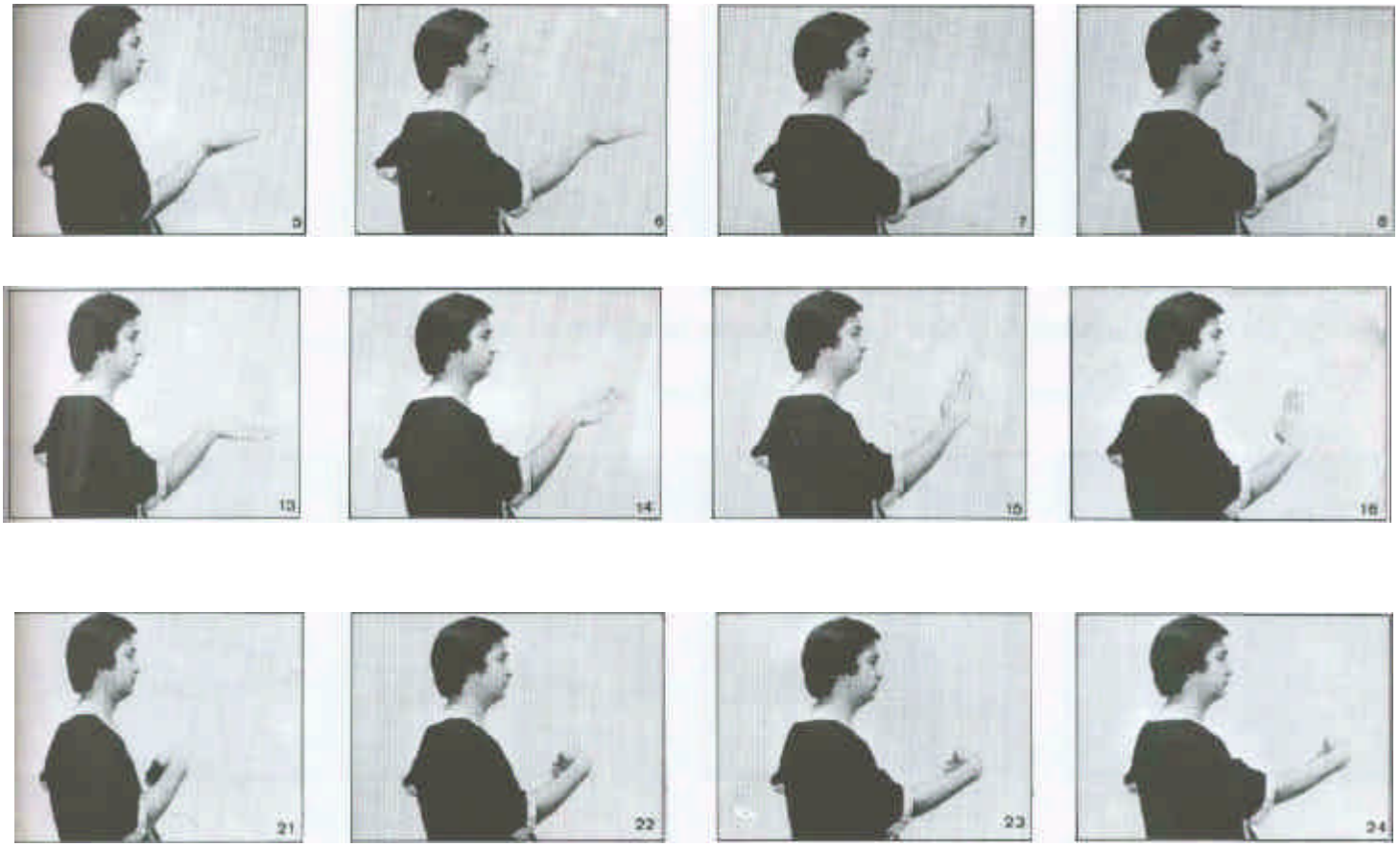
Seitenansicht Seitenansicht Seitenansicht

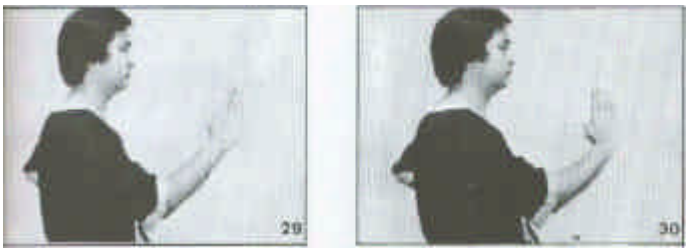

1
2
3
4


9
10
11
12


17
18
19
20


25
26
27
28





Seitenansicht der Bewegung [1 - 30]

Seitenansicht einzelner Phasen des Bewegungsablaufes von Tan-Sau zum ersten Fook-Sau und dann zu Wu-Sau.

Ein Tan-Sau und drei Fook-Sau Bewegungen der rechten Hand [62 - 88]

vgl. die Erläuterungen zu den Bewegungen der linken Hand.

66

67

68

69

74

75

76

77

82

83

84

85

Rückwärtiger Gum-Sau

Beide Hände werden zunächst auf dem Rücken plaziert, die geöffneten Handflächen zeigen abwärts. Von dort werden sie gerade nach unten rückwärts gestoßen.

Seitliche Handfläche, Stehende Handfläche und das Zurückziehen der rechten Hand [89 - 97]

vgl. die Erläuterungen zu den Bewegungen der linken Hand.

Linker und rechter Gum-sau [98 -101]

Nach dem Zurückziehen der Hand wird die linke Hand geöffnet, so daß die Handfläche nach unten zeigt. Sie wird gerade nach unten gestoßen, bis der Arm vollständig gestreckt ist. Diese Bewegung wird mit der rechten Hand wiederholt.

Frontale Gum-Sau [104-106]

Nach Gum-Sau rückwärts werden die Hände zuerst zu den Körperseiten und dann vor die Brust genommen. Die Handflachen werden gleichzeitig in einer leicht schrägen Richtung nach unten gestoßen.

Seitenansicht

Die Riegelarme [107]

Seitenansicht

Die Arme werden wieder vor den Oberkörper gezogen und kommen waagerecht vor ihm zu liegen, so daß der linke Unterarm über dem rechten Unterarm liegt.

Riegelarme - doppelter sinkender Ellbogenblock [109 -111]

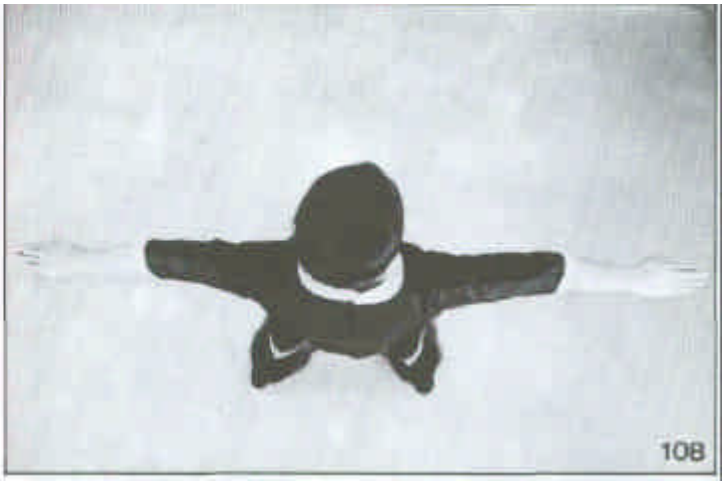
Beide Arme nehmen wieder die Ausgangsposition ein, d. h. sie werden wieder zu den Riegelarmen, nun aber mit dem rechten Unterarm über dem linken. Sie bewegen sich zuerst aufwärts entlang dem Oberkörper, dann vorwärts und schließlich abwärts, so daß sie zum doppelten sinkenden Ellbogenblock werden.

Stoßende Finger [114]

Der sinkende Ellbogenblock wird zuerst zur Schockhand. Dann strecken sich die Finger und die Hände werden in einer aufwärts-vorwärts Bewegung nach vorne gestoßen. 112

Lange Brücke-Gum-Sau [115]

Aus der vollen Streckung der Arme verwandeln sich die stoßenden Finger zum gestreckten Gum-Sau, dessen Kraft von den Schultern kommt, um beide Handflächen gerade



Fak-Sau [108]

Beide Arme werden plötzlich nach außen zu den Körperseiten ausgebreitet. Die Bewegung wird begleitet von einem schnellen Blick der Augen zu den Positionen, zu denen sich die Arme geöffnet haben.

DoppelterTan-Sau - Doppelter Jut-Sau [Schockhand] [112-113]

Von dort werden die beiden Ellbogen leicht angehoben, während sich beide Handflächen nach oben drehen und auf diese Weise den doppelten Tan-Sau bilden. Die Hände werden nach unten gewendet, die Arme machen gleichzeitig eine plötzliche Abwärtsbewegung, die von der Kraft der Ellbogen ausgeht und schockartig ausgeführt wird. Beachte, daß bei dieser Bewegung die Ellbogen nicht zurückgezogen werden, wenn die Unterarme sich nach unten bewegen und eng vor der Zentrallinie gehalten werden.

Einzelne Phasen vom Riegelarm zum sinkenden Ellbogenblock [A- F]

Um den Riegelarm zum Ellbogen-Block zu bewegen, ist es nötig, zuerst den linken Unterarm, der sich unter dem rechten befindet, etwas zum Oberkörper zurückzuziehen. Beide Unterarme machen eine Kreisbewegung, zuerst aufwärts, dann vor-; warts und endlich abwärts.

niederzupressen. Beachte, daß beide Handflächen und Unterarme parallel zum Boden sind.

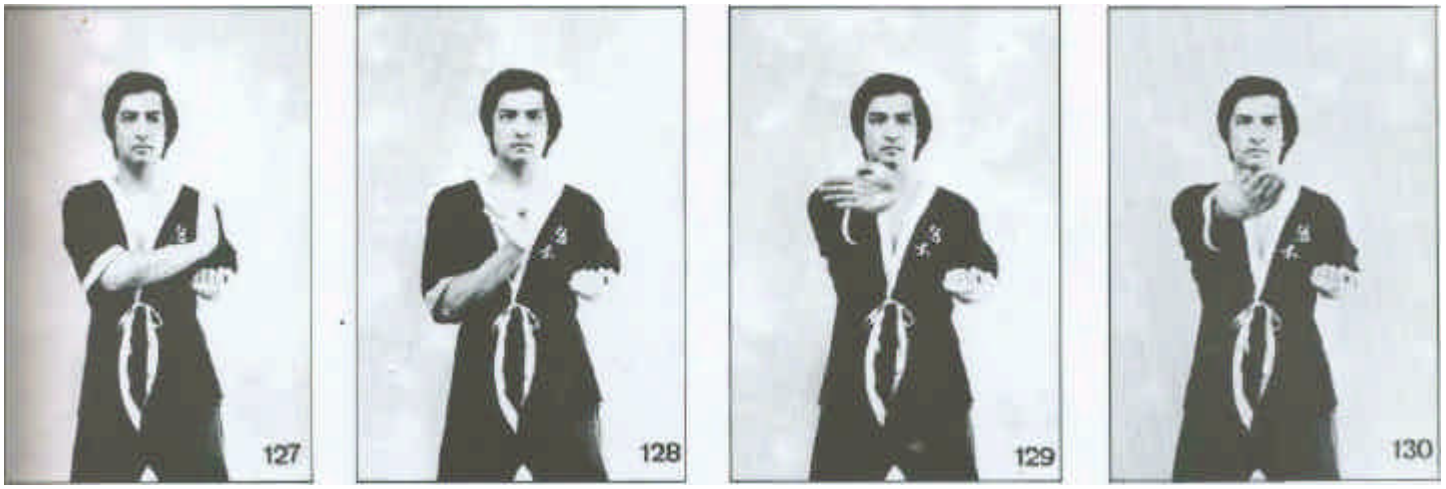
Das Heben der Arme - Zurückziehen der Fäuste [116-117]

Nach dem gestreckten Gum-Sau bleiben beide Arme gestreckt. Sie werden gehoben von der Kraft der Schultern. Die Handflächen werden entspannt, und die Arme schließlich zurückgezogen.

zontal zurück und zeigt abwärts. Sie wird nach vorne gestoßen und nimmt dann die Form der Handflächen-oben-Hand an. Die Hand beschreibt einen Kreis im Handgelenk (Zirkelhand) bevor sie zurück zur Seite des Oberkörpers gezogen wird.

Seitliche Handfläche - Liegende Handfläche - Zurückziehen der Faust [118 -125]

Die linke Handfläche schlägt nach rechts, bis sie die Außenseite der Schultern erreicht, sie kehrt zum Oberkörper hori-

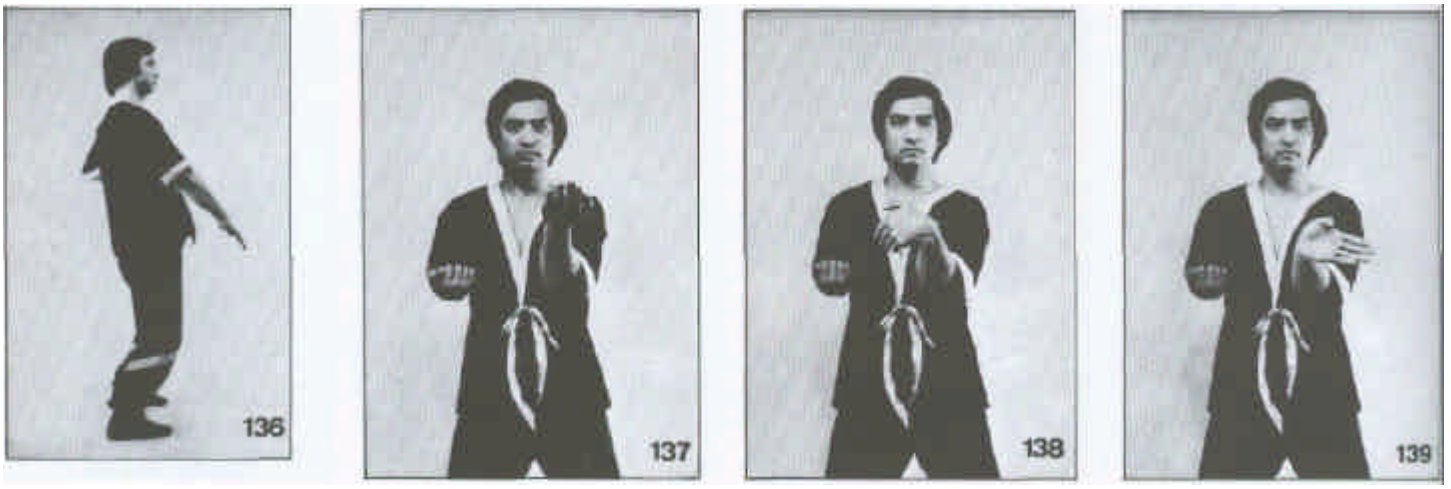


Seitliche Handfläche und liegende Handfläche rechts [126 -133]

vgl. die Erläuterungen zu den Illustrationen für die linke Hand.

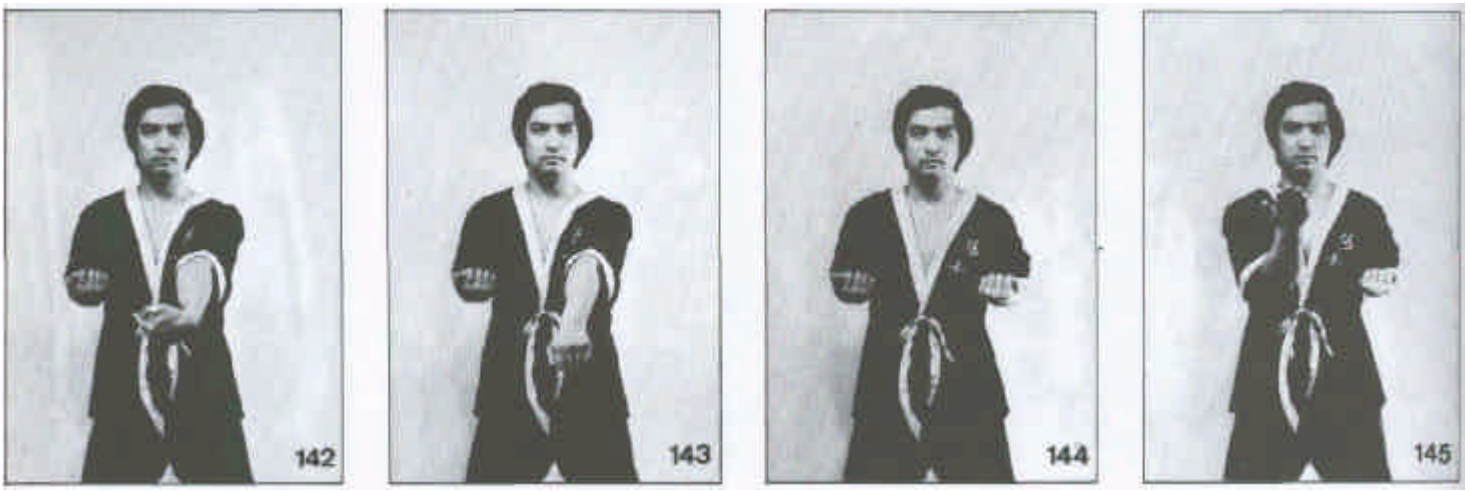
Tan-Sau-Jum-Sau [134-135]

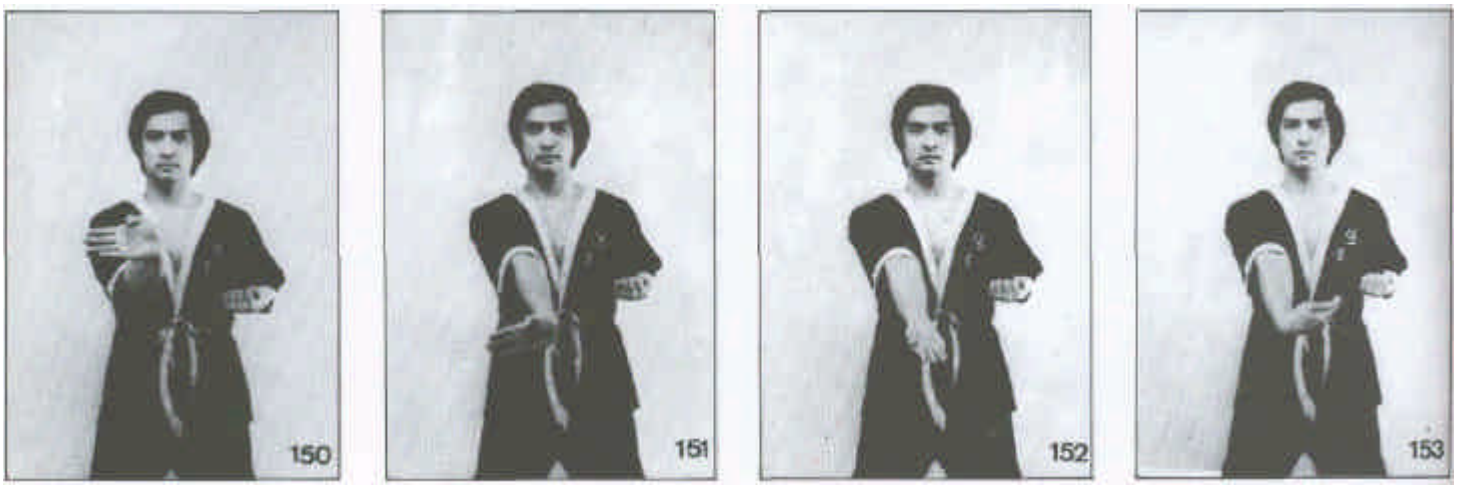
Der linke Arm wird kraftvoll nach vorne geschoben und nimmt die Position von Tan-Sau an. Der Arm wird zum Ellbogenblock, indem sich der Ellbogen senkt



Schöpfender Arm - tief liegende Handfläche - Zirkelhand - Zurückziehen der Hand [136 -144]

Der linke Ellbogenblock wird zum schneidenden Block, indem er sich in einer Kurve nach außen bewegt, bis die Hand

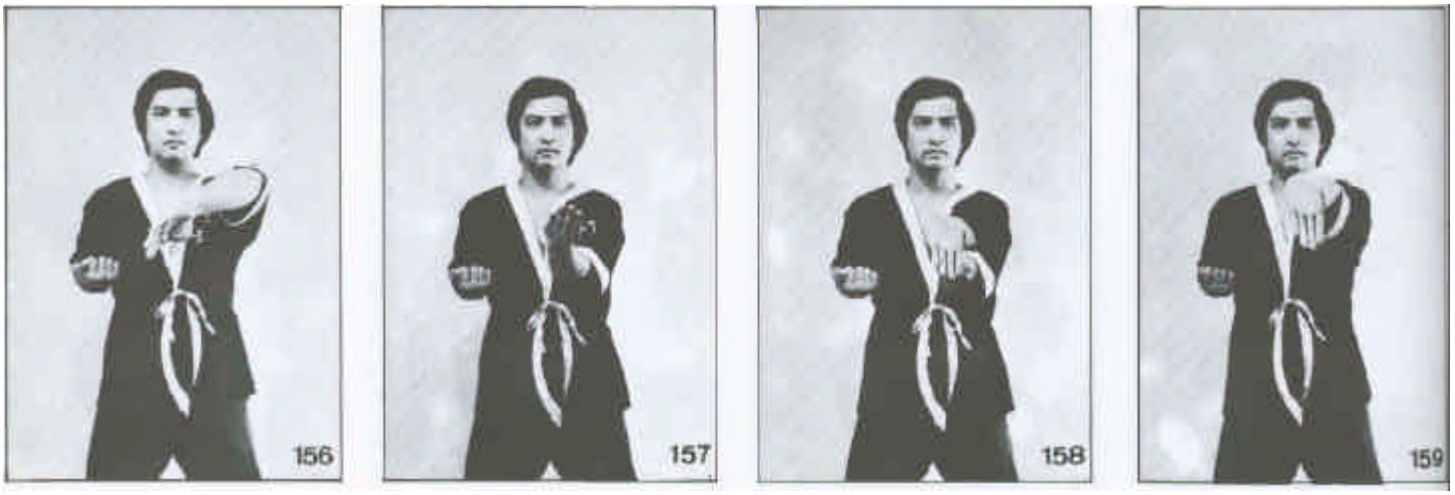




die Außenseite des linken Oberschenkels erreicht hat. Sie dreht sich dann nach oben. Gleichzeitig erhält der Oberarm Schwung vom Ellbogen und bewegt sich nach oben bis er auf einer Höhe mit dem Boden ist. Der Arm wird zu Tan-Sau. Die Handfläche dreht sich einwärts, um einen Kreis zu beschreiben und zur liegenden Hand zu werden. Dann stößt sie vorwärts-abwärts nach vorne bis in Bauchhöhe. Der linke Arm wird zurückgezogen.

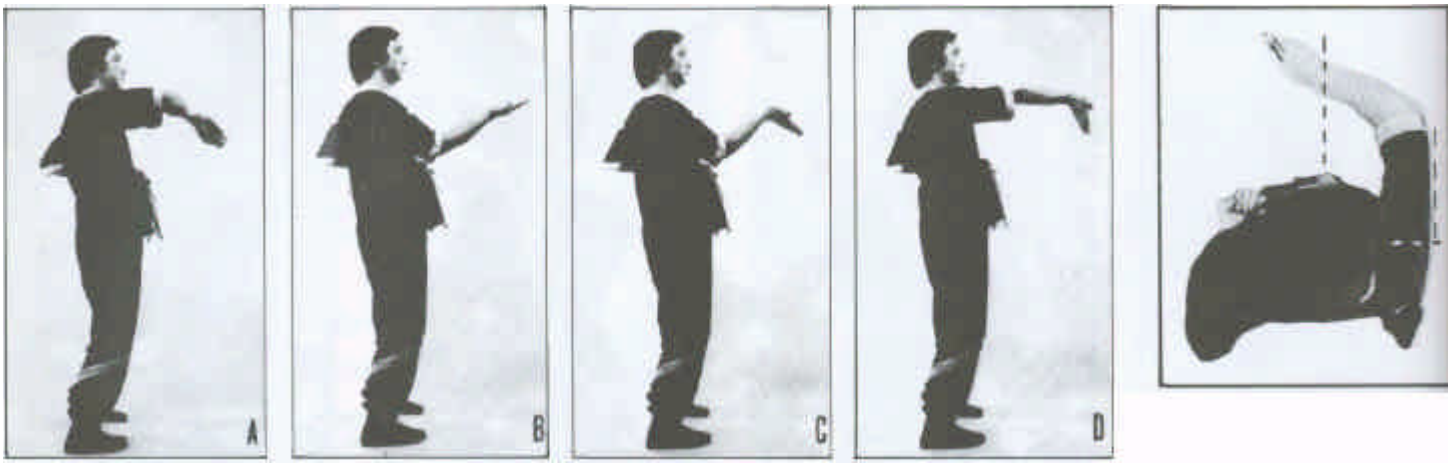
Rechter Schöpfender Arm und rechter tiefer, liegender Handflächenstoß [145 -155]

vgl. die Erläuterungen zu den Illustrationen der linken Hand.



Bong-Sau [Schwingenarm - umgedrehter Handballenstoß - Zurückziehen der Faust [156 -163]

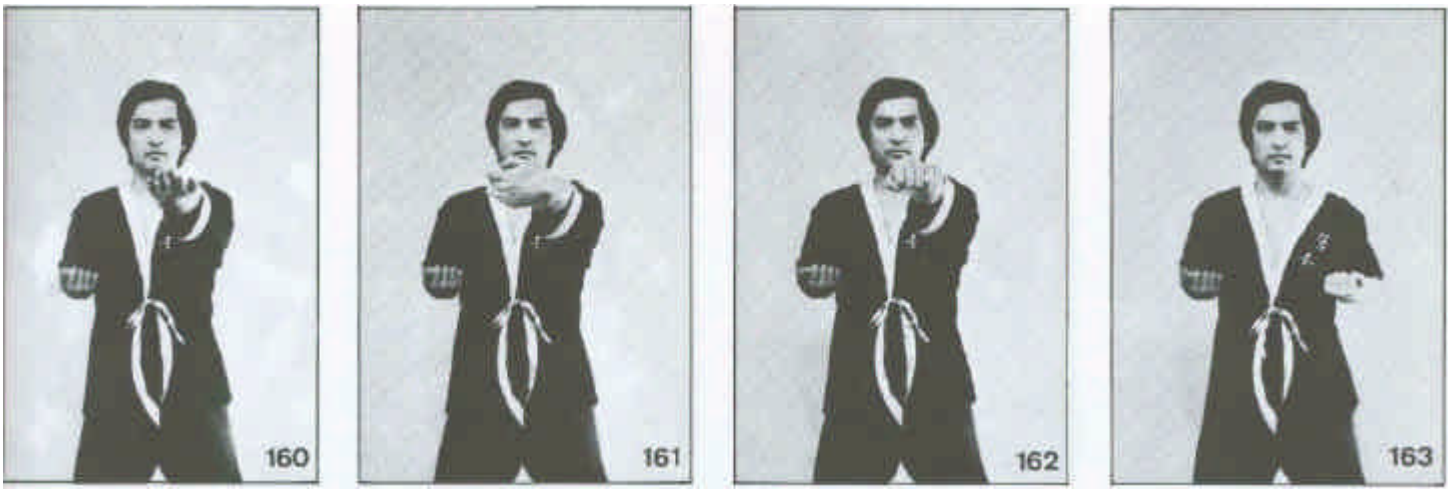
Nachdem der Arm zurückgezogen worden ist, wird der Ellbogen nach oben, die Handfläche nach unten gedreht, bis auf diese Weise Bong-Sau (Schwingenarm) entsteht. Dann senkt sich der Ellbogen wieder bis dicht an die Zentrallinie; Dabei zeigt



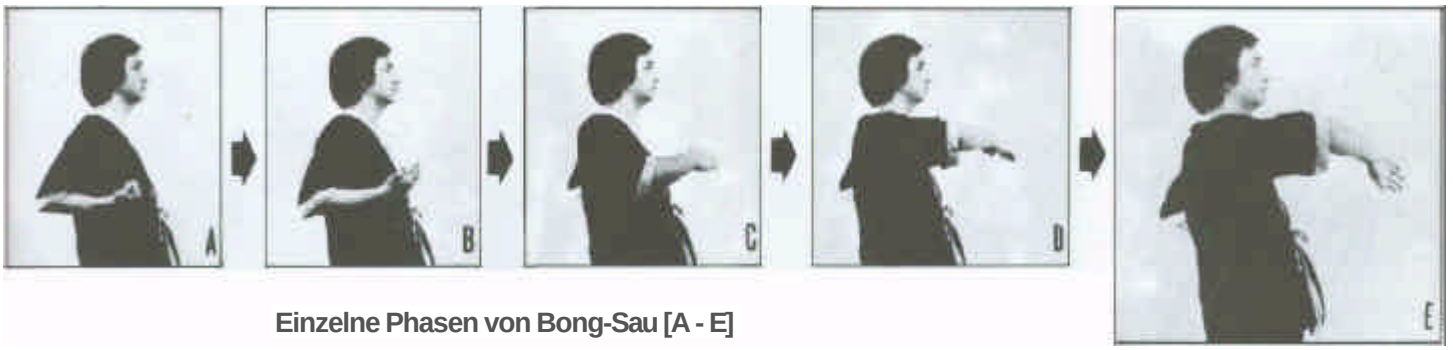
Seitenansicht der Verwandlung des Bong-Sau in den umgedrehten Handballenstoß [A - D]

Rechter Bong-Sau und umgedrehter Handballenstoß [164-171]

Vgl. der Erläuterungen zur linken Hand.



die Handinnenfläche wieder nach oben (Tan-Sau). Die Hand biegt sich zurück gegen den Unterarm, so daß die Finger abwärts weisen und die Handballenwurzel aufwärts in der Form des umgedrehten Handballenstoßes. Der Handballen stoßt vorwärts. Bei voller Streckung des Armes wird die Hand zur Zirkelhand. Der ganze Arm wird zurückgezogen.



Einzelne Phasen von Bong-Sau [A - E]

Vogelperspektive von Bong-Sau

Beachte den rechten Winkel, der von den 3 Punkten Ellbogen, Schulter und Mittelpunkt der Brust gebildet wird, und die richtige Position des Handgelenkes im Verhältnis zur Zentrallinie.

Armbefreiung [172-179]

Der linke Arm wird vorgestreckt, die Handfläche zeigt zum Körper. Die rechte Hand wird auf das Ellbogengelenk des linken Armes gelegt, die Handflache zeigt nach oben. Der rechte Arm gleitet nun vorwärts am linken Arm entlang. Gleichzeitig damit

Kettenfauststöße [180-184]

Sobald die linke Faust vor die Brust zurückgekehrt ist, wird sie vorgestoßen. Dabei wird nun der rechte Arm zur Brust zurückgezogen, bereit für den nächsten Faustst0ß. Ist der linke Faustst0ß voll ausgeführt, so wird die rechte Faust wieder vorgestoßen, während die linke Faust wieder in die Wartestellung zurückkehrt usw..

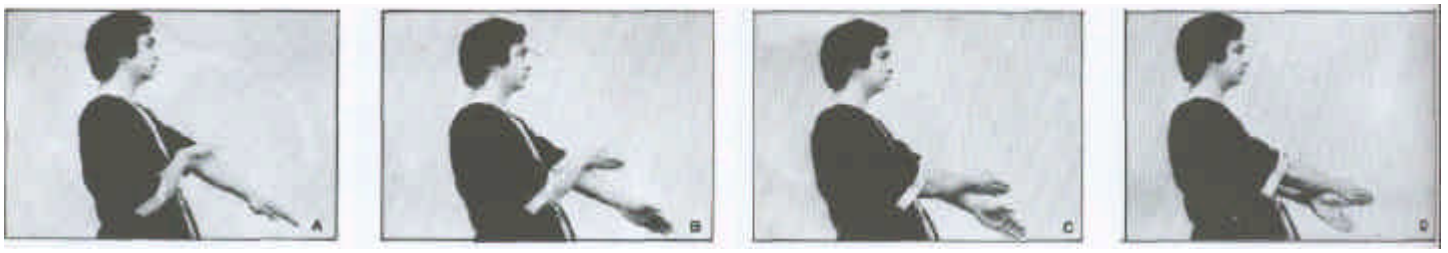
Seitenansicht der Phasen von der Armbefreiung zu den Kettenfauststößen [A E]

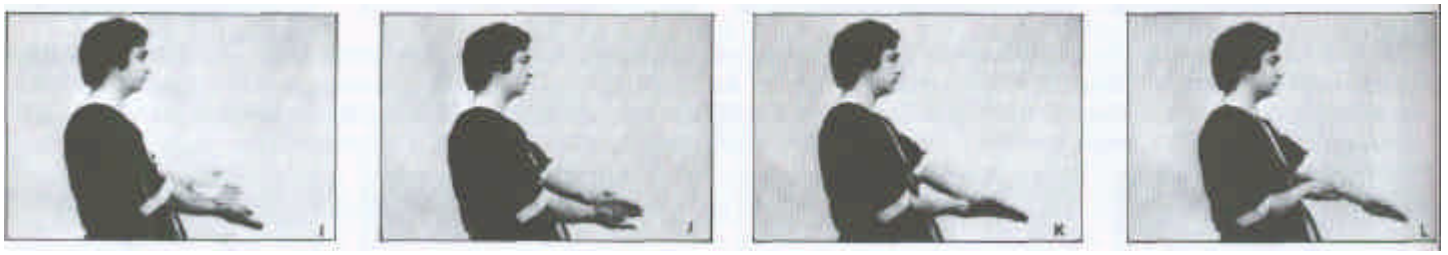
Beachte: Die Bilder zeigen vereinfachte Bewegungen, die den Zweck haben, die korrekten Positionen der Arme von der Seite

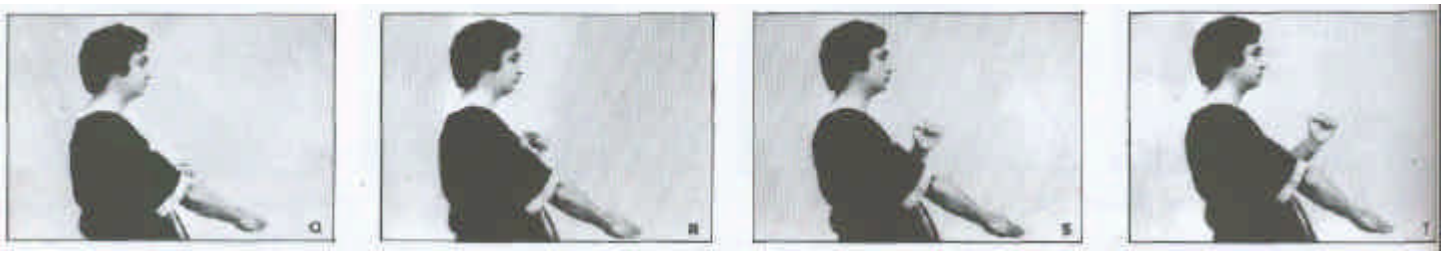
dreht sich die Hand. Wenn der rechte Arm völlig gestreckt ist und die Handinnenflache nach unten zeigt, hegt die linke Hand, die nun aufwärts zeigt, auf dem Ellbogengelenk des rechten Armes. Auf diese Weise vertauschen die Arme ihre Positionen. Diese Bewegung wird dreimal wiederholt, abwechselnd für jeden Arm. Abschließend wird der linke Arm zur Brustmitte
zurückgezogen.

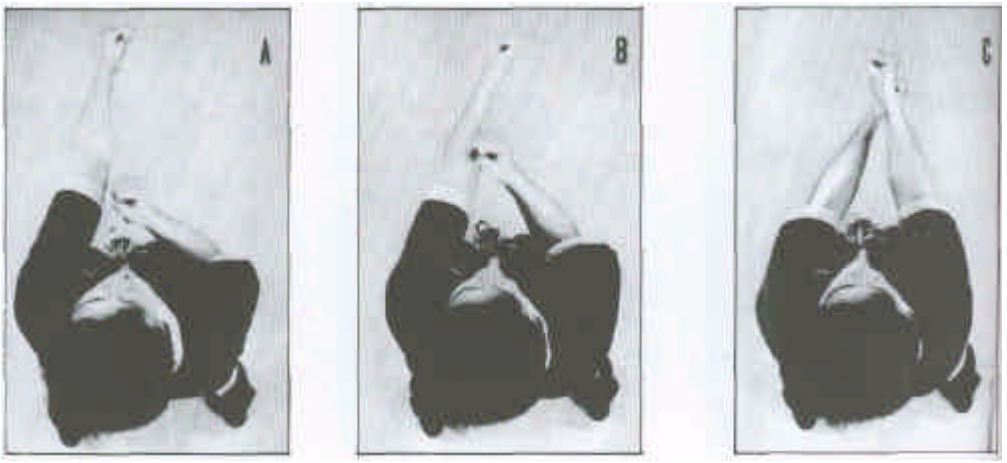
Das Zurückziehen der Faust [185 -189]

Wenn der linke Fauststoß voll gestreckt ist, wird die rechte Faust zur rechten Seite der Brust zurückgezogen. Die geschlossene linke Faust entspannt sich, um eine Huen-Sau-Bewegung auszufuhren. Danach wird sie zur linken Seite des Oberkörpers zurückgezogen. Die Form ist hier abgeschlossen.

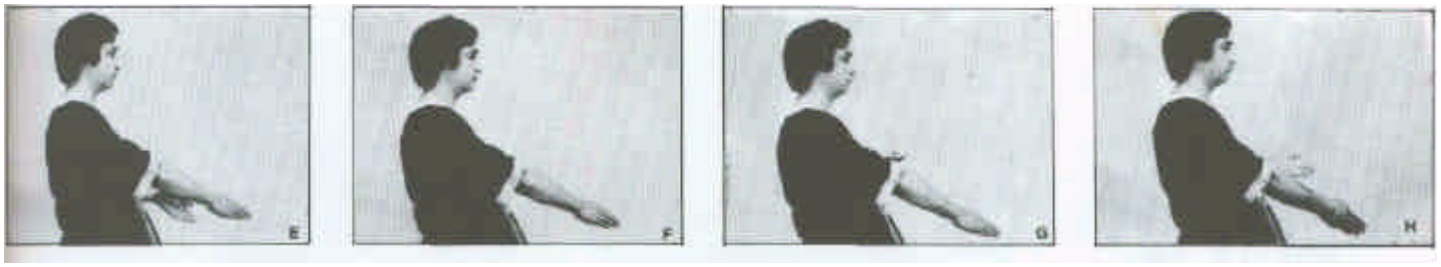


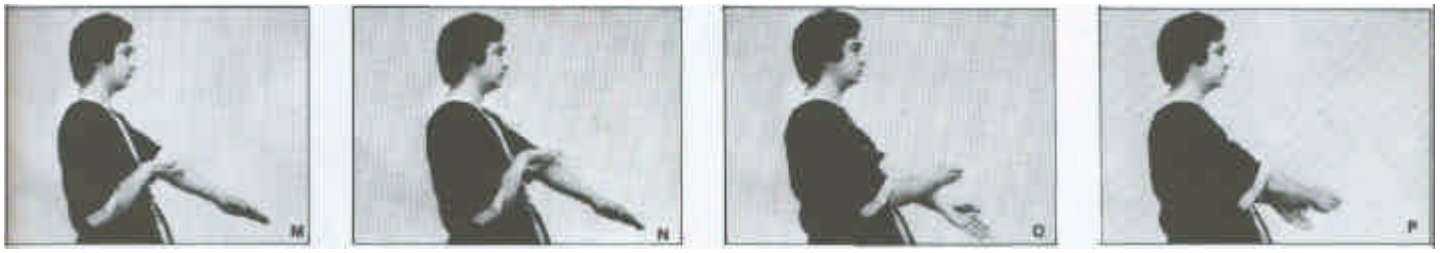




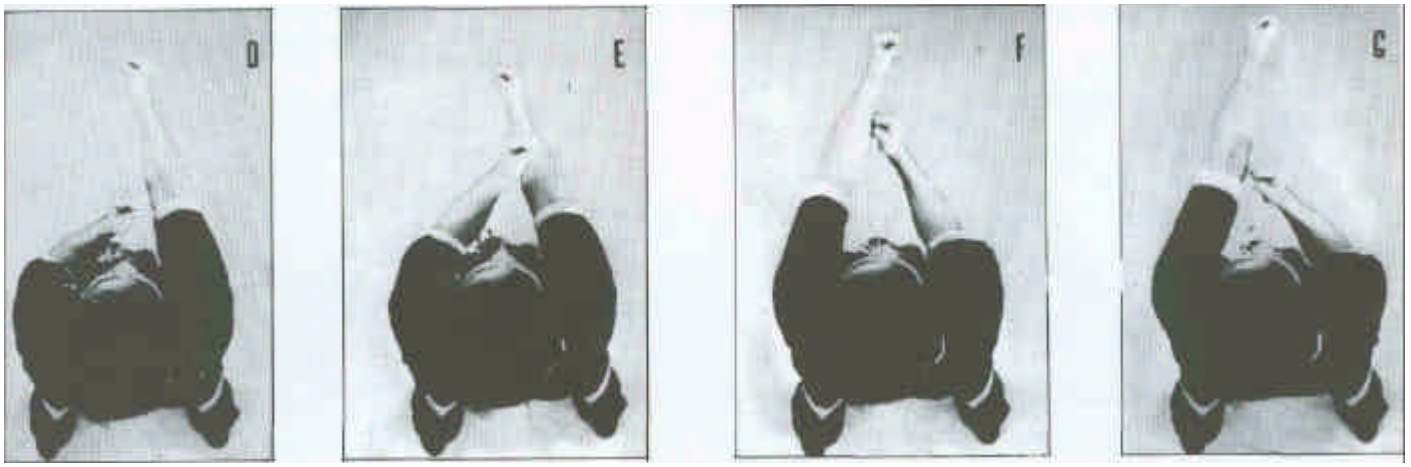


Vogelperspektive der Kettenfaustsẗße und der Positionen der Arme [A-G]





Übergang von der Armbefreiung zu den Kettenfaustsẗßen [A-W]



Anwendungen und Erklärungen der Bewegungen in der Siu-Nim-Tau

Gekreuzter TAN-SAU

Die erste Bewegung in der 1. Form des Wing Tsun ist nicht gekreuzter Gaun -Sau, sondern **gekreuzter Tan-Sau** (gesprochen: Taan-Sau). Der gekreuzte Tan-Sau ist eine der Doppelbewegungen, die in der alten Siu-Nim-Tau-Form mit 108 Punkten (Bewegungen) als zwei Punkte zählt. In der Praxis wird aber nur mit einem Arm Tan-Sau gemacht, wobei der andere Arm gleichzeitig eine andere Bewegung ausführt, z.B. »Kwun-Sau« (gesprochen Kwan-Sau) = tiefer Bong-Sau mit Tan-Sau. Der (einarmige) gekreuzte Tan-Sau wird oft in Verbindung mit der Wendung benutzt. Deshalb kann man eigentlich vom »Tan-Sau mit Wendung« sprechen. In der Tat ist der »Tan-Sau mit Wendung« eine Abart des »frontalen Tan-Sau«. Wenn der »frontale Tan-Sau angegriffen wird, kann er sich unter bestimmten Bedingungen in den »Tan-Sau« mit Wendung verwandeln.

Wenn meine Schulterlinie parallel zur Schulterlinie meines Gegenüber ist und unsere Zentrallinien übereinstimmen, dann bildet mein (im Bild rechter) Tan-Sau mit meiner Brust und mit der Brust des Gegners einen rechten Winkel. Dies ist die richtige Position für den »frontalen Tan-Sau« (Bild 1). Bei entsprechendem Druck werde ich in den »Tan-Sau mit Wendung« gedrückt. Jetzt zielt die Zentrallinie meines Gegenübers nicht mehr auf den Mittelpunkt meiner Brust, sondern auf meine rechte Schulter. Mein Tan-Sau jedoch hält immer noch den rechten Winkel mit der Brust des Gegenübers aufrecht (Bild 2).

Bild l (Draufsicht)
Frontaler Tan-Sau mit 90° Winkel zum Gegner
und zum eigenen Körper.

Bild 2 (Draufsicht)
Tan-Sau mit Wendung und veränderter
Winkel zum eigenen Körper

Der gekreuzte Gaun-Sau (gesprochen :Gaan-Sau), ist ebenfalls eine der Doppelbewegungen des Syste ms. In der praktischen Anwendung wird Gaun -Sau jedoch einarmig benutzt, um Angriffe auf die mittlere oder tiefe Stufe abzuwehren. Oft wird Gaun-Sau in Verbindung mit dem zentralen geraden Fauststo ß benutzt, um gleichzeitig mit der Abwehr den Gegenangriff zu führen. Es gibt auch den »Scheren-Gaun-Sau« mit zwei Armen übereinander. Bei Gaun-Sau dreht man sich gewöhnlich leicht. So wird bei Gaun-Sau mit dem linken Arm nach links gewendet. Gaun-Sau kann »innen« und »außen« des gegnerischen Angriffsarms angewandt werden.

交叉擱手

Gekreuzter GAUN-SAU

Beispiel:

A und **B** stehen sich gegenüber.
B greift mit Fauststo ß zum Bauch an.
A wehrt gleichzeitig mit Gaun-Sau ab, führt Gegenangriff mit Faustst oß rechts.

Beispiel für Zusammenspiel von Gaun-Sau und zentralem Fauststo ß.

滾手

KWUN-SAU

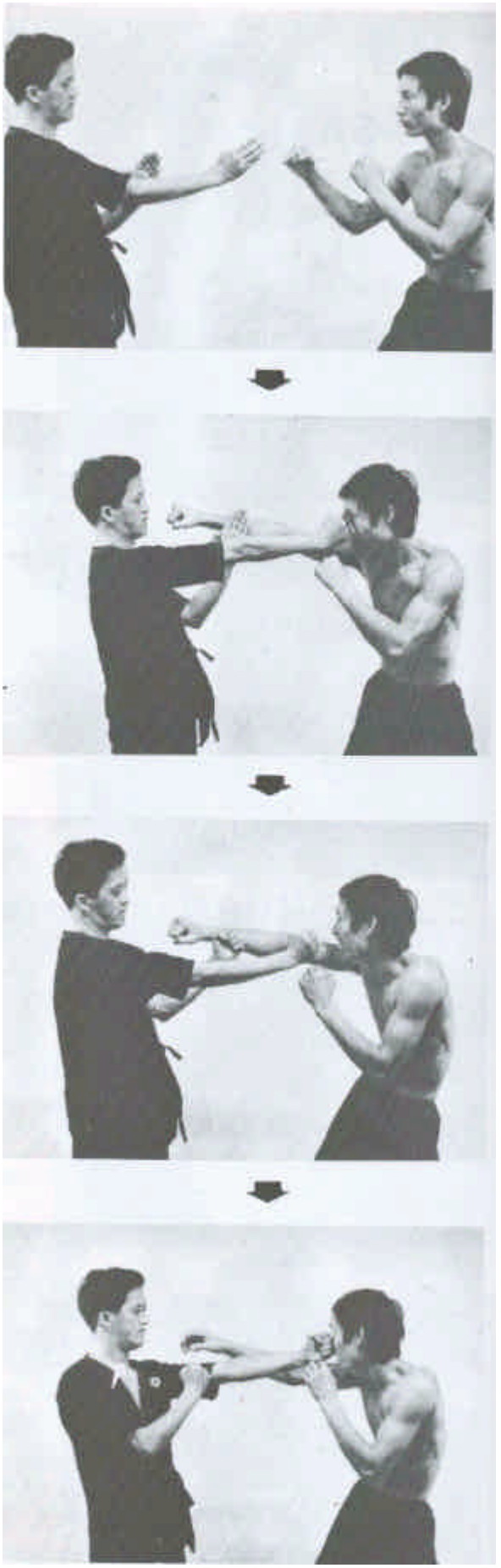
Manche Leute glauben, daß **Kwun-Sau** (gesprochen: Kwan-Sau) erst in der Holzpuppenform vorkommt. Tatsächlich benutzen wir aber schon Kwun-Sau in den Box-Formen, um vom gekreuzten Gaun-Sau in die Position des gekreuzten Tan-Sau zu kommen. Dieser Vorgang wurde ursprünglich »Drehende Hand« genannt, weil sie einer bestimmten Handbewegung chinesischer Mönche oder Taoisten oberflächlich ähnelt.

Nachdem ich beide Arme zum gekreuzten Gaun-Sau nach unten geschlagen habe, drehe (rolle) ich meinen rechten Arm (der unter dem linken liegt) von innen heraus hoch, wobei ich nach rechts wende. Gleichzeitig wird mein linker Gaun-Sau automatisch zu tiefem Bong-Sau. Diesen Vorgang nennt man Kwun-Sau (Bildfolge).

Kwun-Sau ist die Kombination von Tan-Sau (mit Wendung) und tiefem Bong-Sau. Die beiden Techniken sind jederzeit austauschbar in Verbindung / mit der Wendung. Somit kann Kwun-! Sau gegen Kettenangriffe (z. B.Jut-Sau / Faustst0ß) eingesetzt werden.

日字衝拳

Der zentrale FAUSTSTOSS



Der gerade Fauststo ß ist der wichtigste Faustangriff im Wmg Tsun. In diesem System sind die geradlinigen Fauststoße die Verk örperung des WT-Prmzips, daß die Gerade die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punk ten ist

Beispiel:

B versucht, **A's** Gesicht mit einem Faustschlag zu treffen.
A kontert mit zentralem Fauststoß zur Nase und nimmt außerdem seinen Kopf zurück, um die Entfernung von seinem Gegner zu seinem eigenen Kopf zu vergößern.

Seitenansicht des Faustst0ßes

Der frontale Faustst0ß kann in einen Faustst0ß mit Wendung verwandelt werden, wie das Bild

Ob der Faustst0ß innen oder außen vom gegnerischen Arm angewandt wird, stets wird der Ellbogen dicht an der Zentrallinie entlanggeführt. Außerdem wird der Kopf

Faustst0ß mit Wendung

A) Angriff außen vom gegnerischen Arm

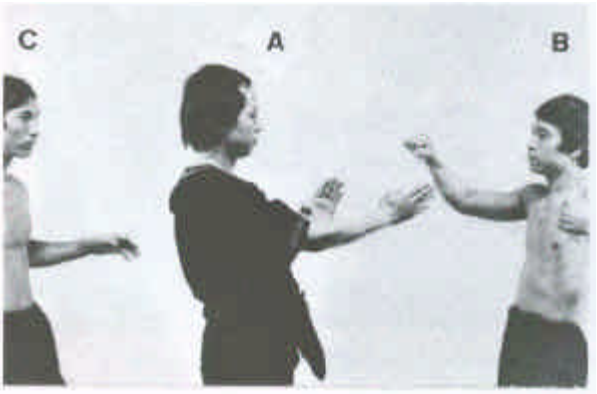
Ein Beispiel für das WT-Prinzip von Gleich-heitigkeit von Angriff und Abwehr

B) Angriff innen vom gegneri-schen Arm

Bild A: Gerader Faustst0ß in Verbindung mit der Technik, »mit einer Hand zwei zu fesseln«

Bild B: Gerader

收拳（後肘法）

ZURÜCKZIEHEN DER FAUST

ELLBOGENSTOSS NACH HINTEN

Für die meisten Kampfsportler bedeutet das Zur ückziehen der Faust nur den Übergang zwischen zwei Techniken, bzw. das Ende einer Tech nik. In Wirklichkeit ist das Zur ückziehen der Faust jedoch eine vernichtende Technik, n ämlich ein Angriff mit dem Ellbogen nach hinten, der manchmal st ärker sein kann, als ein Angriff mit der Faust.

Beispiel:

A wehrt **B's** Angriff mit Tan-Sau/Fauststoß ab, auf **B's** Umklammerungsversuch reagiert er sofort mit einem kräftigen Ellbogenstoß nach hinten zur Brust von **C**.

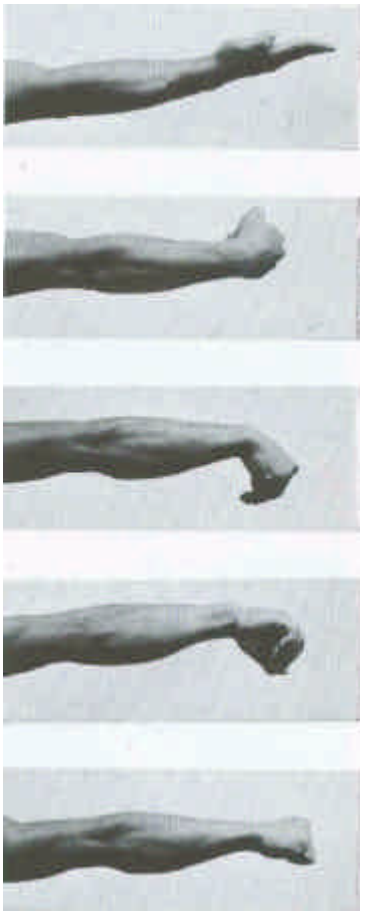
圈手
HUEN-SAU

Die Huen-Sau Bewegung kommt in allen drei Formen des Systems vor. Sie hat große Bedeutung im W.T., da sie das Handgelenk trainiert, das zu sammen mit dem Ellbogen eine Kraft quelle im WT darstellt Außerdem kann die Huen-Sau Bewe gung auch direkt als Kampftechnik zum Lösen gegnerischer Umklammerungen, sowie zum Wechsel von Handpositionen angewandt werden.

Vorgang bei Huen-Sau (rechts) *

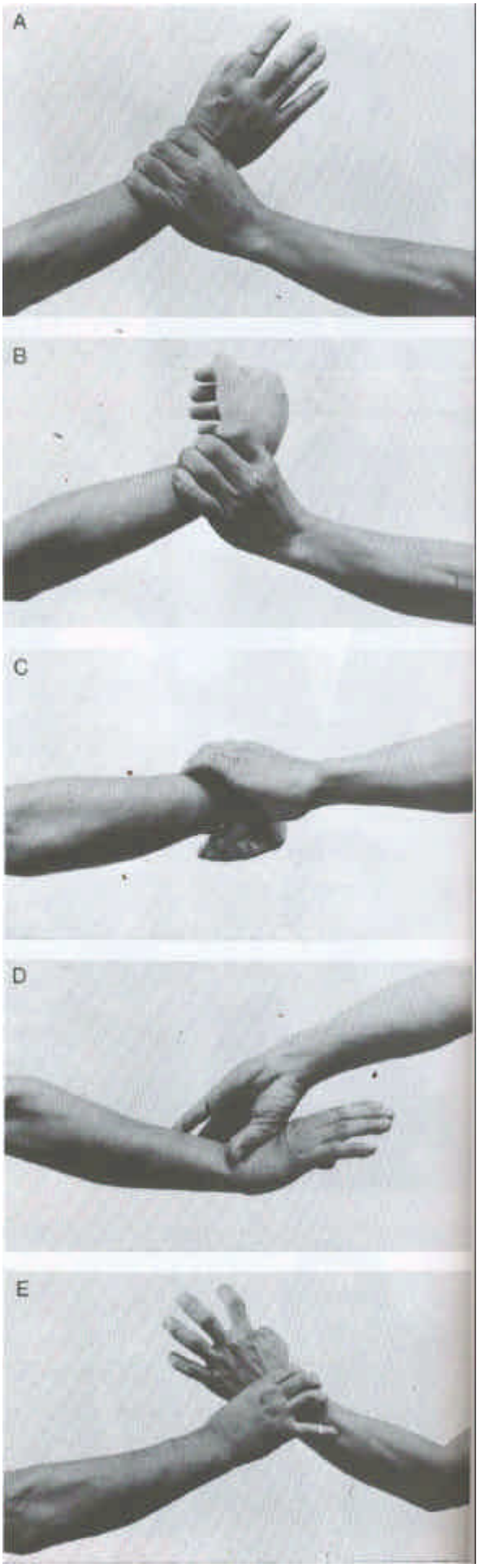
Erst wird die Hand geöffnet, wobei die Handfläche nach oben zeigt.

Dann wird das Handgelenk nach innen gebeugt, und die Hand beschreibt einen Zirkel gegen den Uhrzeigersinn, bevor die Faust zurückgezogen wird.



Beispiele für:

DREI HUEN-SAU-METHODEN, UM HANDGELENKUMKLAMMERUNGEN ZU LÖSEN.



1

2

3

4

5

a

b

c

d

e

攤手

TAN-SAU

Die wichtigsten Bewegungen, aber auch langsamsten Bewegungen der Siu-Nim-Tau sind **Tan-Sau,** Wu-Sau und Fook-Sau. Der Satz besteht aus einer Tan-Sau-Bewegung und dreimal Fook-Sau mit Handgelenkdrehung zu Wu-Sau. Dieses fundamentale Training trainiert sowohl den Oberkörper, wie auch den Unterkörper, indem es eine gute Atemübung (Chi-Kung) darstellt, in praktischer Anwendung kann Tan-Sau mit fast jeder anderen Technik zum Angriff oder zur Verteidigung kombiniert angewandt werden. Deshalb ist Tan-Sau zusammen mit Fook-Sau und Bong-Sau bekannt als »die Samen des Systems« (= wichtigste Grund- und Aufbautechniken im Wing Tsun).

Beispiele für Tan-Sau, kombiniert mit anderen Techniken:

1) Tan-Sau außen mit geradem Faustst oß
2) Tan-Sau innen mit geradem Faustst oß
3) Tan-Sau außen mit Handflächenst oß

伏手

FOOK-SAU

Training des Gefühls in den Unterarmen durch die sich gegenseitig aufhebenden Tan-Sau & Fook-Sau-Techniken in Chi-Sau-Übungen.

Viele Abwehrtechniken wie Jut-Sau, Pak-Sau usw. entstanden aus Fook-Sau.
Auch Fook-Sau wird nach folgendem Prinzip angewandt: »Kontakt mit dem Angriff halten, dem zurückgezogenen Arm folgen und vorstoßen, sobald eine Lücke entsteht.«

Wenn Fook-Sau über dem gegnerischen Brückenarm liegt, stößt er z.B. als »Biu-Tse-Sau« (Fingerstoß) vor, sobald eine Lücke durch fehlenden Druck oder Zurückziehen des gegnerischen Armes entsteht.

Im Chi-Sau sind Fook-Sau und Tan-Sau zwei Bewegungen, die sich gegenseitig ergänzen, aber auch kontrollieren.

1) Einarmiges Chi-Sau (Daan-Chi)

2) Zweiarmiges Chi-Sau (Poon-

Sau)

護手

WU-SAU

A) Man-Sau (vordere Hand) & Wu-Sau vor der Brust — typische W.T. Kampfstellung.

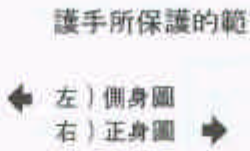
B) Gleiche Position, aber Hände sind zu Fäusten geformt.

Wu-Sau-Übung in Siu Nim Tau zur St ärkung des Ellbogens.

Wu-Sau als zweite Verteidigungslinie

Wu-Sau wird gebildet, indem man die aufrechte Hand vor der Brust plaziert und den Ellbogen etwas seitlich ausstell t. So bilden Unterarm, Ellbogen und Oberarm ein Dreieck und schützen die Seite des Körpers, die sonst ungedeckt wäre. Die (kurze) Entfernung des Wu-Sau zum Körper hilft, die Angriffskraft des Gegners aufzu fangen, bevor sie die Brust erreicht. Aber Wu-Sau ist nicht nur die zweite Verteidigungslinie, die »Leibgarde«, Wu-Sau kann auch selbst angreifen.

Durch Wu-Sau geschützte Positionen



Untere Stufe: Wu-Sau kann in Gaun-Sau verwandelt werden, um mit tiefen Angriffen fertig zu werden.

Mittlere Stufe: Wu-Sau kann in Tan-Sau (oder andere Techniken) verwandelt wer den, um mit Angriffen zur Mittelstufe fertig zu werden.

Obere Stufe: Wenn der Gegner ungedeckt ist, kann Wu-Sau (z. B.) in Fingerstoß (in die Augen) verwandelt werden.

Wenn er herabgedrückt wird, verwandelt sich Wu-Sau in Bong-Sau, indem der Ell - bogen gehoben wird, dadurch wird der Kör - per gedeckt und der Gegenangriff vorbe - reitet.

刂掌

SEITLICHE ABWEHR MIT HANDFLÄCHE

Diese Abwehr wird meist mit einem Faustst oß kombi niert, aber auch andere gleichzeitige Kombinationen sind möglich.

Von Handflächen -Abwehr zum Handflächenstoß

正掌

AUFRECHTE R HANDFLÄCH

Die ganze Hand trifft den Gegner, die Kraft kommt aus der sog. »Hacke« der Hand. Es ist sehr viel schwieriger, einen Handflächenstoß zu be nutzen, als einen Faustst oß. Die Wirkung eines Faustst oßes ist direkt, während die eines Handflä - chenst oßes indirekt ist. Deshalb kann ein Kampfkunst -Laie mit einem Faustst oß angreifen, aber nicht mit einem Handflächenstoß. Ein Faustst oß hat meist äußere Verletzungen (Bluten, Knochenbruch usw.) zur Folge, ein richtiger Hand flächenstoß bewirkt oft innere Verletzungen, die man nicht sieht, die aber tödlich wirken können. Entsprechend angewandt können Handflächenst öße aber auch durchaus harmlos sein, den Gegn er nur zurückst oßen, ihn die Kraft fühlen las sen, so daß er abgeschreckt wird und nicht weiter angreifen mag.

Beispiel:

B will **A** mit einer linken Geraden treffen. **A** kontert mit einem Stoß rechts, wobei er **Bs** Faustst o ß mit einer linken seitlichen Handflachenabwehr kontrol liert Danach wird sein Faustst o ß zu Tan-Sau, und mit seiner linken Hand stoßt er einen aufrechten Handfla chenstoß m **Bs** Gesicht.

Seitliche Handflachenabwehr mit Man-Sau

Aufrechter Handflachenstoß mit Pak-Sau

左右攆手

LINKER UND RECHTER GUM-SAU

(Gesprochen: Garn-Sau)

Dies ist eine Übung, um Schulter- und Armstreck - muskeln zu kräftigen und um mit der Schulter selbst anzu - greifen.
Jeder weiß, daß Fäuste, Füße, Arme und Beine als An griffswaffen eingesetzt werden können. Aber auch Techniken mit Ellbogen, Knien und (in diesem Fall) Schultern können erfolgreich angewandt werden.

Beispiel:

A hebelt **B's** Arm, der wendet Gum-Sau an und greift A mit der Schulter an, um sich zu befreien.

後攆手

DOPPELTER GUM-SAU (HANDFLÄCHENSTOSS) NACH HINTEN

Eigentlich kämpft man im WT stets frontal mit dem Gegner, und wir wenden nur ungern dem Gegner unseren Rücken zu, manchmal allerdings können wir unsere Position nicht aussuchen. Dann laßt sich aber oft **GUM-SAU** nach hinten anwenden. Danach sollten wir uns aber sofort zum Gegner umdrehen, um den Kampf frontal fortzusetzen.

Beispiel:

A's linker Arm wird von **B** gehebelt. A wendet und befreit sich mit rechtem rückwärtigen Gum-Sau in **B's** Unterleib.

前攆手

Frontaler (Doppelter) GUM-SAU

Gum-Sau nach vorn wird nicht oft angewandt, obwohl sie im Kampf recht nützlich sind. Dies gilt für alle Arten von Gum-Sau. Wenn frontaler Gum-Sau angewandt wird, dann meist in der doppelten Version (beide Hände stoßen mit Gum-Sau vor).

Beispiel:

B greift mit Doppelfaustst oß an. A wehrt mit Doppel-Fook-Sau ab. Dann verwandelt er über Doppel-Jut-Sau zu Doppel-Gum-Sau nach vorne in B's Unterleib.

攔手——拂手

Doppelter LAN-SAU — Doppelter FAK-SAU

Nach dem doppelten Gum-Sau (frontal) werden die Arme erst zu **doppeltem Lan-SAU,** (Riegel-Arm) und dann zu **FAK-SAU.**

Wir haben dabei die Vorstellung, einen Rattan-Stock zu biegen und dann das eine Stockende freizugeben. Es entsteht ein sehr starker, schneller, peitschenartiger Schlag mit dem ganzen Arm, wobei die treffende Fläche nicht nur die Handkante, sondern auch Fingerspitzen, der Unterarm, der Ellbogen oder der Oberarm sein kann.

Der Fak-Sau der Siu Nim Tau ist eine Doppel-Bewegung, aber meist erfolgt er nur zu einer Seite. Gegen den Kehlkopf kann er tödliche Folgen haben. (Die Aussprache ist Laan-Sau bzw. Faak-Sau.)

Einarmiger Fak-Sau gegen den Hals

Bild 2:

Doppelter Fak-Sau gegen zwei Angreifer

Bildfolge 1-4:

Jum-Sau zur Handbefreiung

B's rechte Hand ergreift **A's** rechtes Handgelenk. **A** befreit sich durch Jum-Sau und den darauffolgenden Faustst oß.

Doppelter LAN-SAU — 攔手

Doppelter JUM-SAU — 枕手

Doppelter TAN-SAU — 攤手

Doppelter JUT-SAU — 窒手

Doppelter BIU-TZE-SAU 標指手

Diese Abwehr- und Angriffstechniken können im Kampf sowohl ein-und zweiarmig angewandt werden, je nach der Situation.

(Die Aussprache ist:
Laan-Sau, Djam-Sau, Taan-Sau, Djat-Sau, Biu-Djie-Sau).

Bildfolge 2: Tan-Sau zu Jut-Sau, um die Hand zu befreien, dann Gegenangriff mit Biu-Tze-Sau.

B greift **A** mit Fauststoß an, den **A** mit Tan-Sau abfängt.
B reagiert aber schnell und ergreift **A's** Handgelenk.
A verwandelt deshalb seinen Tan-Sau in Jut-Sau, um sich zu befreien.
B verliert durch den plötzlichen Druck das Gleichgewicht nach vorne.
A stößt mit Fingerspitzen zu **B's** Augen, sobald der Weg frei ist.

Bildfolge 3:

Doppelter Tan-Sau • Doppelter Jut-Sau • Doppelter Biu-Tze-Sau zur Handgelenkbefreiung mit Gegenangriff.

圖三：雙擋手——雙窒手——標指手過程一貫而落的實用方式。

A greift mit doppeltem Faustst oß an.
B antwortet mit doppeltem (äußeren) Tan-Sau, verwandelt in doppelten Jut-Sau und dann zum Gegenangriff mit Biu-Tze-Sau in die Augen.

長橋攡手——雙提手

DOPPELTER LANGE BRÜCKE-GUM-SAU - DOPPELTES HANDGELENKHEBEN - ZURÜCKZIEHEN DER FÄUSTE

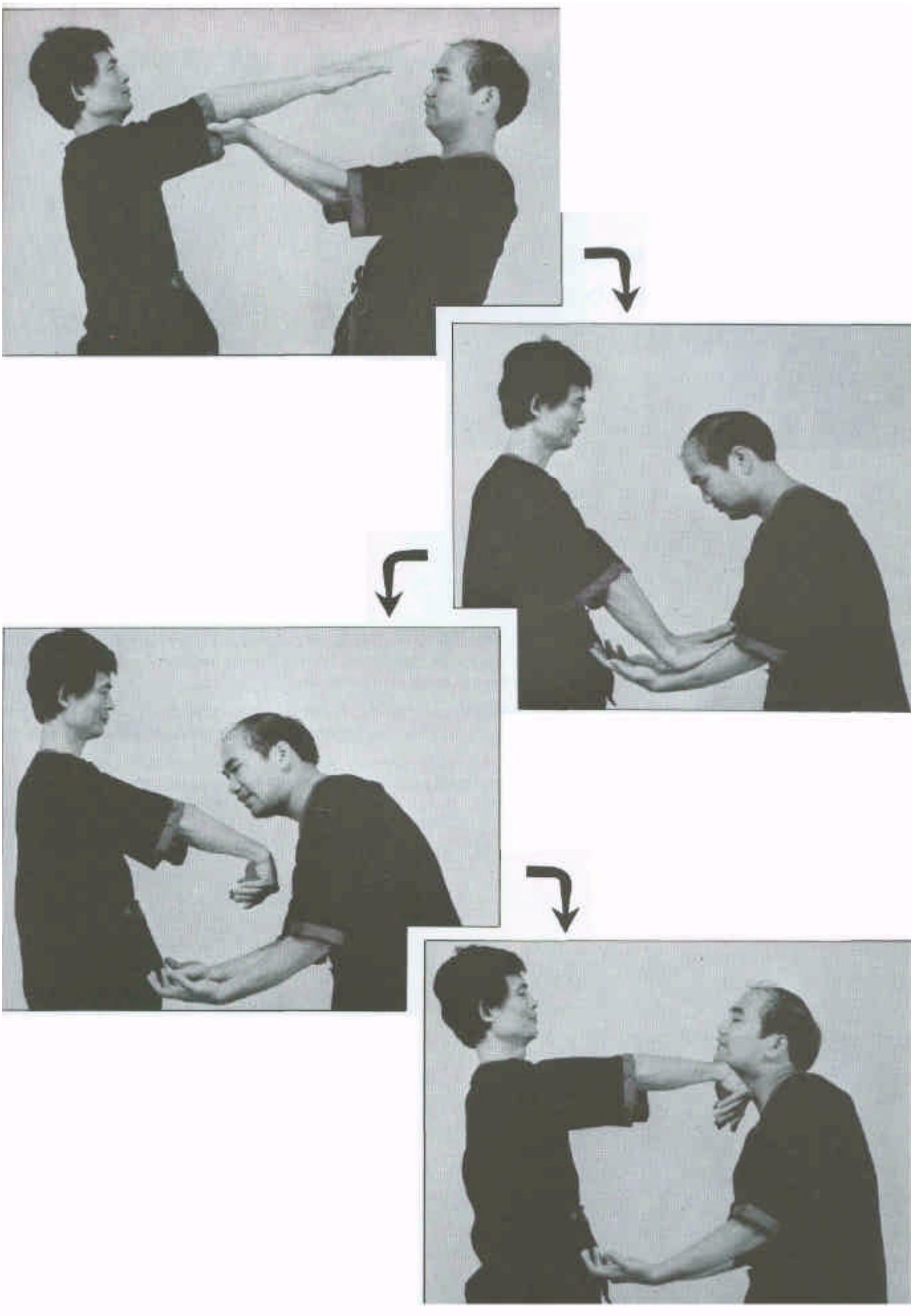
Normalerweise kommt im WT die Kraft für Gum-Sau und Jut-Sau aus dem gebeugten Ellbogen, dies nennen wir im WT »Ellbogenkraft«.

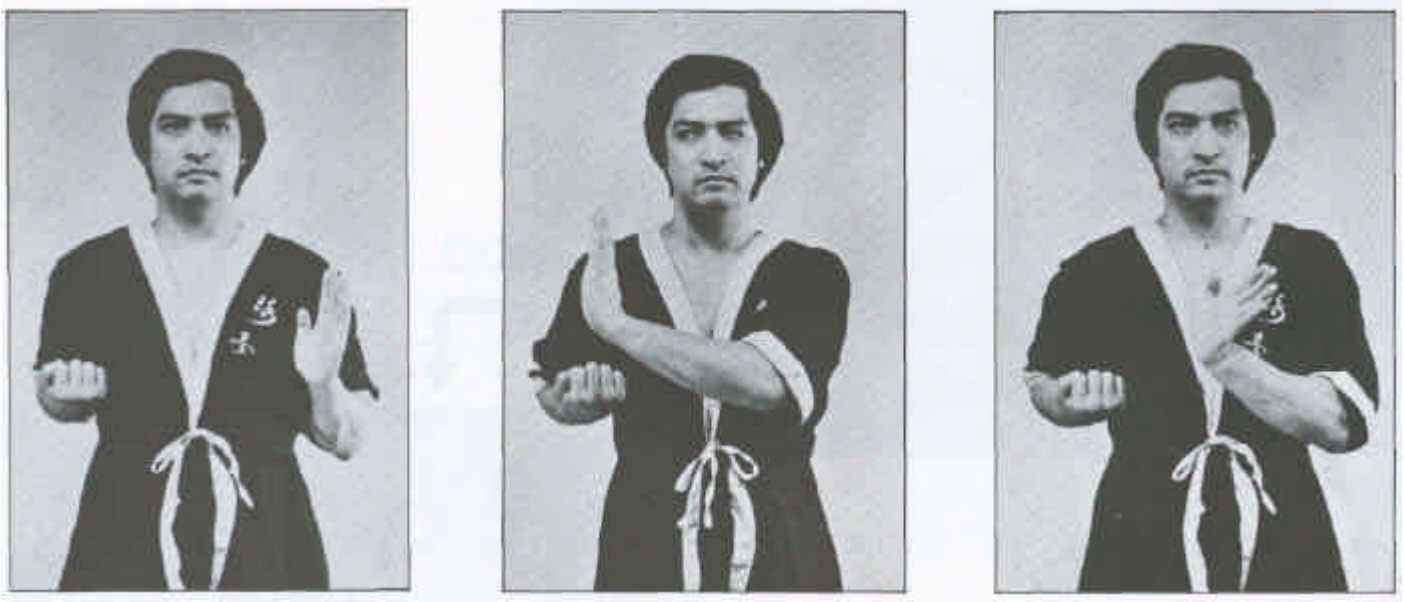
Aber in der Technik »Lange Brücke-Gum-Sau« kommt die Kraft nicht aus dem Ellbogen, da der Ellbogen nicht gebeugt, sondern völlig gestreckt ist.
In diesem Falle kommt die Kraft hauptsächlich von der Schulter und dem Handgelenk.

Grundsätzlich ist es weit schwieriger, diesen Gum-Sau mit Schulterkraft anzuwenden, als den normalen Gum-Sau mit Ellbogenkraft.

Wenn unsere beiden Ellbogen hochgedrückt werden (eine gefährliche Situation, in der wir ungedeckt sind), wenden wir Lange Brücke-Gum-Sau an, nicht nur, um uns aus der gefährlichen Position zu retten sondern auch, um das Gleichgewicht des Gegners nach vorne zu zerstören und ihn mit unseren Handgelenken gegen das Kinn zu schlagen.

Diese letztgenannte Gegenangriffs-Technik, das Nachobenschlagen der Rückseiten der Handgelenke, ist selten und wird nur angewandt, wenn der Gegner das Gleichgewicht nach vorne verliert und wir somit seine Kraft für unseren Angriff ausnutzen können.

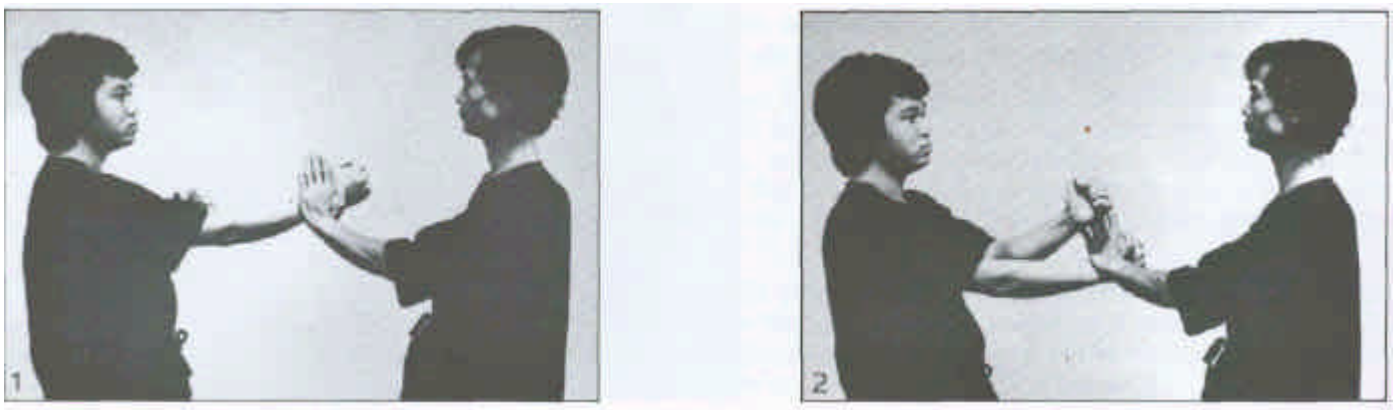




Im WT gibt es viele Handformationen, um einen Handflächenstoß durchzuführen. Es gibt die *aufrechte* Hand, wobei die vier Finger nach oben zeigen, die sog. *liegende* Hand, bei der die Finger seitlich nach außen zeigen, und wir kennen die *umgedrehte* Hand, wobei die Finger nach unten zeigen.

Davon ist die aufrechte Hand die am häufigsten benutzte Handformation. Wenn jedoch der Gegner unseren Handflächengriff von außen abwehren will, ist es oft möglich, in liegende Hand zu verwandeln und damit das Ziel zu treffen.

Durch das Biegen des Handgelenkes zur liegenden Hand können wir dann den »störenden« gegnerischen Arm zur Seite leiten bzw. umgehen, um dann schließlich doch den Angriff beenden zu können.



側掌——横掌

Handflächenabwehr (PAK-SAU)
Liegende Hand (Handflächenstoß)

Beispiel:

A greift mit Faustst oß rechts an. **B** antwortet mit Pak-Sau. **A** greift schnell mit Kettenfaustst oß an. **B** verwandelt aufrechte Hand in liegende Hand und gibt **A** Stoß zur Brust.

攤手——枕手——括手——撈手——底掌

TAN-SAU -

DJAM-SAU -

GWAT-SAU -

LAU-SAU -

HANDFLÄCHEN-STOSS

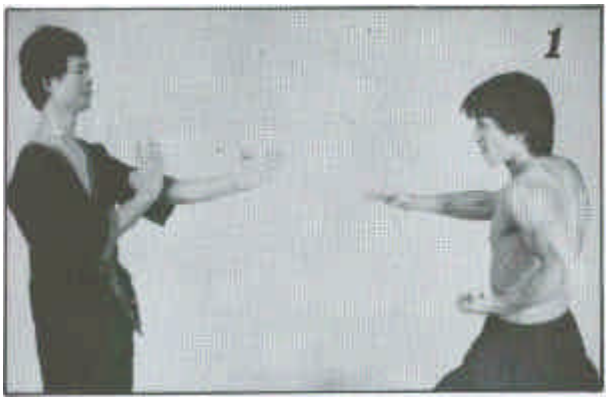
Tan-Sau stoppt gegnerische Angriffe von außen in mittlerer Höhe (Bild 1). **Jum-Sau** stoppte gegnerische Angriffe innerhalb oder unter unseren Armen (Bild 2). **Gwat-Sau** beschreibt zuerst eine Abwärtsaußen - Bewegung, bis der Unterarm die Umrisse des Körpers erreicht, dann erfolgt eine schaufelnd -schöpfende Bewegung zur Tan -Sau Postition (Lau -Sau). Diese Technik wird benutzt gegen diverse Fußtritte und ist sehr wirkungsvoll (Bilder 3 und 4).

圖例：攤手及“朝面追形”之訣

Beispiel:

Tan-Sau und die »Nase zu Nase«-Methode

B greift **A** mit einem Schwinger an. Kurz bevor die Faust ihn erreicht, stößt **A** seinen linken Tan-Sau vor, der **Bs** Schwinger schneidet, gleichzeitig gibt er **B** einen rechten geraden Faustst oß zum Kopf.



圖例：枕手及括手連貫使用法

Beispiel:

Anwendung von Jum-Sau und Gwat-Sau in einer Folge

B stößt unter **As** linkem Brückenarm mit seiner linken Hand nach dessen Kehle.

A senkt den Ellbogen seines linken Armes, um die Vorwärtsbewegung von **Bs** rechtem Arm zu blockieren und läßt sich von **B** in die Wendung drücken und damit unbeabsichtigt in Sicherheit bringen.

A verwandelt dann seinen Cham-Sau in Gwat-Sau, dreht sich zurück und gibt **B** aus der Wendung einen Faustst oß zum Gesicht.

A

B

C

圖例：括手及撈手連貫使用法

Beispiel: Schöpfender Arm (Lau-Sau) gegen Fußtritt

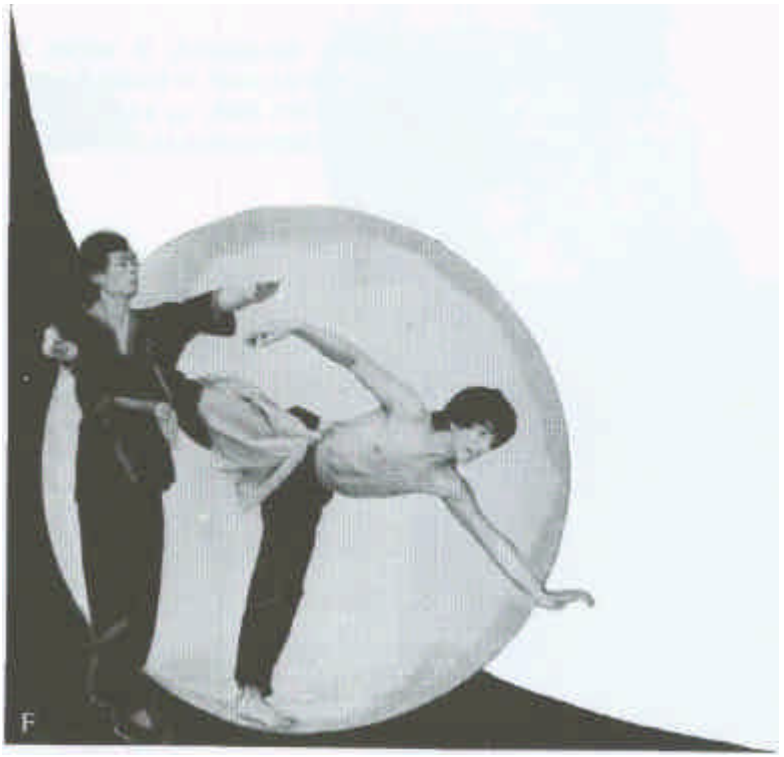
A in der W.T. Vor-Kampfstellung vor **B**. **B** greift an mit seitlichem Fußtritt. **A** wehrt ab mit Gaun-Sau und Vorwärtsschritt, dann kontrolliert er das Bein durch Lau-Sau und führt als Gegenangriff einen Handkantenschlag zum Hals von **B.**

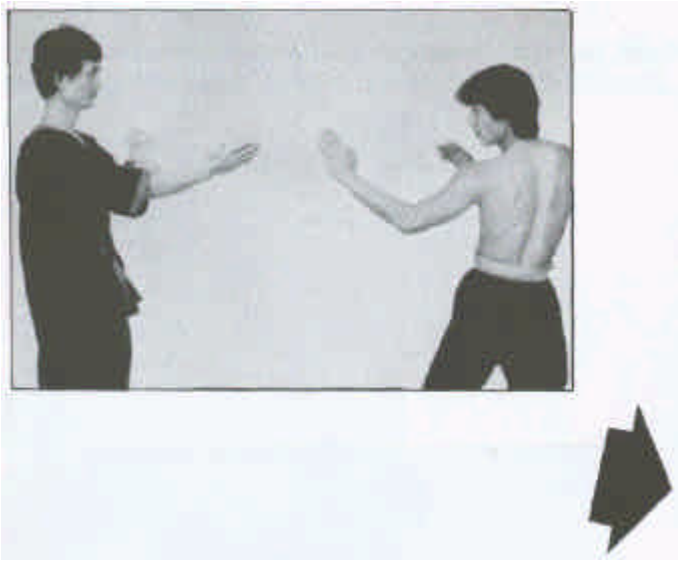
Merke:

Es gehört zur besonderen Kampfstrategie des Wing Tsun Kuen, daß der Verteidiger statt zurückzuweichen, lieber blitzschnell vor- und in den Angriff des Gegners hineingeht. Dies hat unter anderem zur Folge, daß der Gegner den Abstand zum Gegner falsch einschätzt.

Es demonstrieren

Cheng Chuen Fun (8 Grad) LiuYumTmg(2



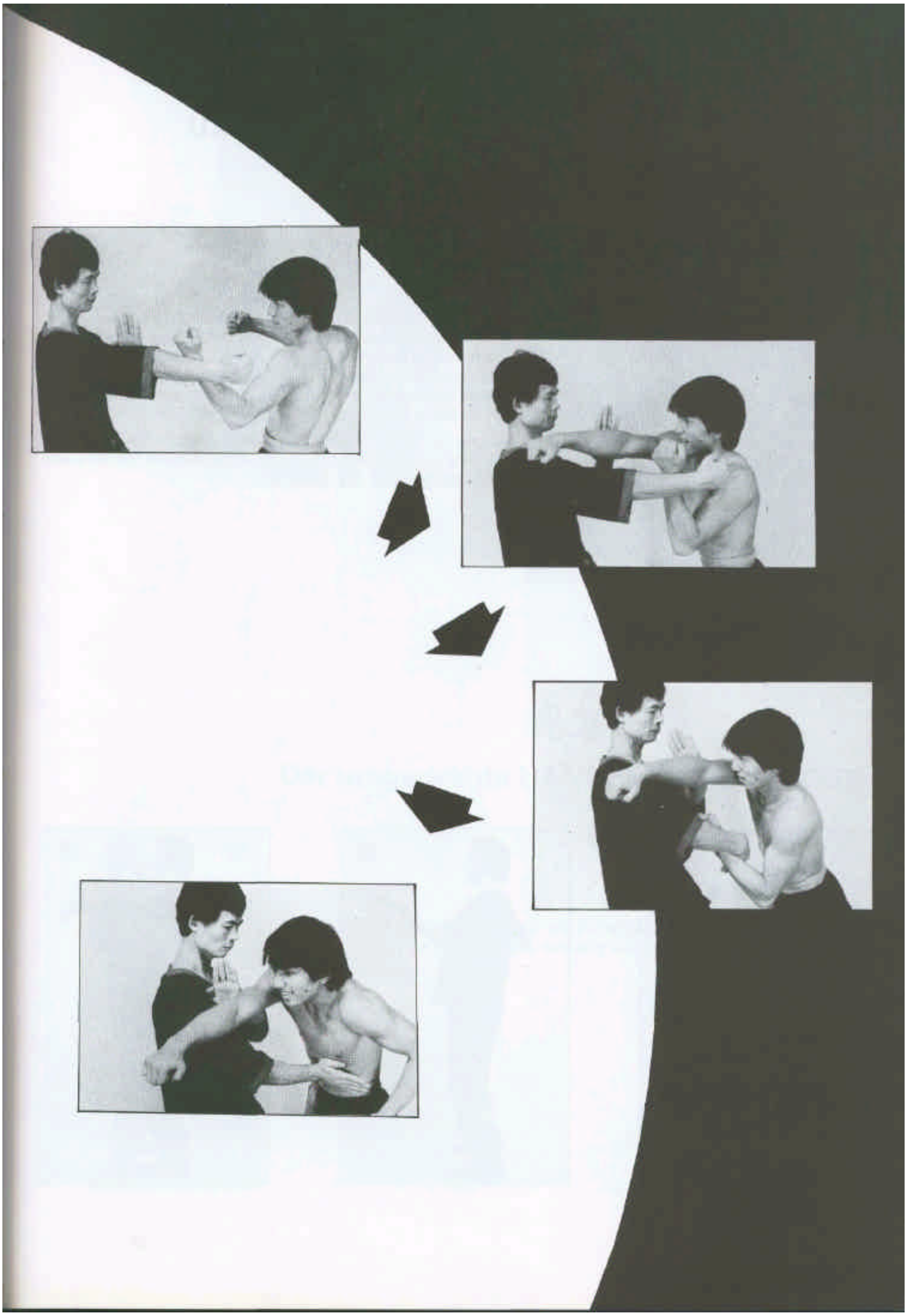


圖例：底掌

Beispiel:

Der tiefe Handflächenstoß

A greift an mit zentralem Fauststoß. **B** wehrt mit linkem Außenblock ab. **A** verwandelt in Huen-Sau, um von außen nach innen (von **B's** Arm) zu kommen und stößt dannmit tiefemHandflächenstoß in **B's** Seite.



膀手

BONG-SAU

Bong-Sau ist eine der drei wichtigsten WT -Handtechniken. Er wird ausschließlich benutzt, um geradlinige Faustangriffe zur mittleren Stufe aufzufangen.
Als reine Abwehrtechnik, wird Bong-Sau jedoch im Kampf selten angewandt, denn wir kämpfen na ch dem Motto »Angriff ist die beste Verteidigung«.

Gegen schwere, starke geradlinige Angriffe ist Bong -Sau-Abwehr sehr wirksam und nimmt innerhalb des Systems eine wichtige Rolle ein.

昂掌

Der umgedrehte HANDFLÄCHEN-STOSS

Er ist von den drei WT-Handflächenstößen der am schwierigsten zu erlernende und wird selten angewandt.

Bong-Sau mit Wendung

1) Cheng (links) und Leung (rechts) in WT -Vor-Kampfstellung.

2) Leungs zentraler Fauststoß kreuzt Chengs Hand - gelenk. (Chengs Hand kam Leungs Faust entgegen).

3) Da Leungs Fauststoß Chengs Hand herabdrückt, geht Chengs Ellbogen zu Bong-Sau hoch.

4) Da Leung mit großer Kraft auf Cheng eindringt, kann Bong-Sau alleine nicht ausreichen, so daß Cheng durch Leungs Druck in eine 45° Wendung gedrückt wird (passive Wendung des WT).

5) Da Leung mit großer Kraft weit in Chengs Stand eindringt, wird Cheng über die 45° hinaus noch weiter gedreht. (Draufsicht)

膀手之兩種形態

圖一：相對膀手

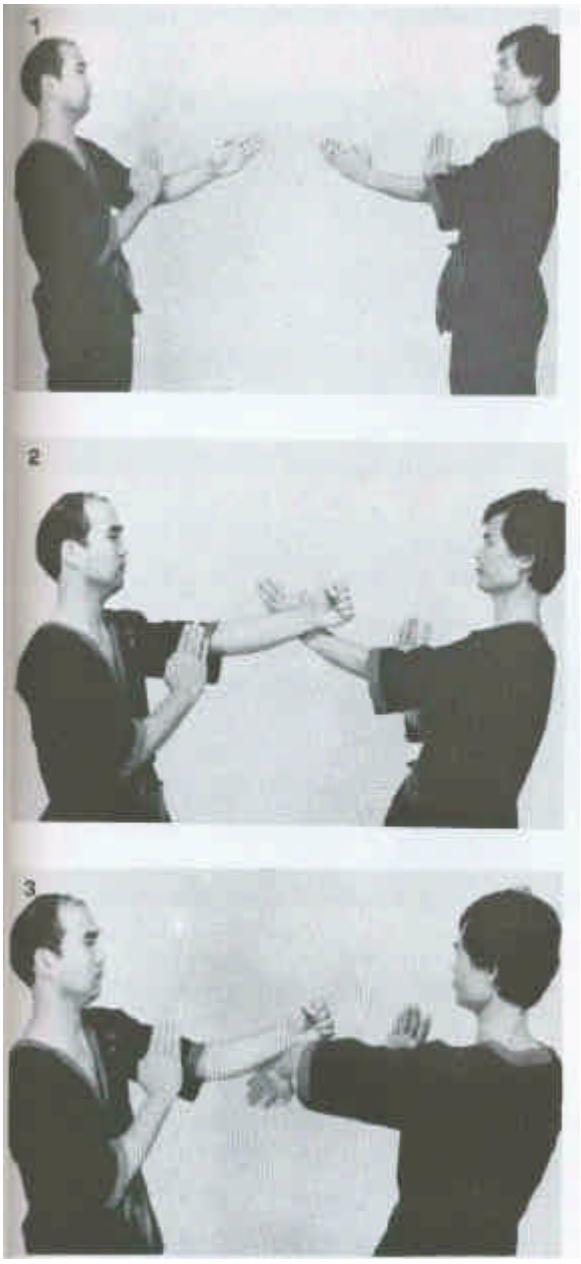
Gleichseitiger Bong-Sau

圖二：交錯膀手

Diagonaler Bong-Sau

圖例：膀手及昂掌連貫之對敵方式舉例

Abwehr und Gegenangriff durch Wechsel von Bong-Sau zum umgedrehten Handflächenstoß



A und **B** in Vor-Kampfstellung. **A** greift an mit geradem Fauststoß. **B** wehrt ab mit Bong-Sau, verwandelt in Tan-Sau und greift an mit Handflächenstoß zur Brust.

脫手及衝拳

BEFREIENDER ARM und KETTENFAUSTSTÖSSE

Der letzte Bewegungssatz der Siu Nim Tau besteht aus der Befreiung der Hand und einer Serie gerader Fauststöße. Die Handbefreiung ist eine Bewegung, die selten angewendet werden muß, denn es ist schwer, die Hand eines W.T.-Mannes im Kampf festzuhalten. Da es sich hier um eine passive Technik handelt, folgen sofort Kettenfauststöße.

Beispiel:

B kontrolliert A's Arme und will mit der Faust stoßen. A geht einen halben Schritt zurück, um nicht getroffen zu werfen. Gleichzeitig befreit er sich mit einer linken »befreienden Hand« und greift dann seinerseits mit Kettenfauststößen an.

4

5

6

7

8

Stoßende Arme in der Chum-Kiu Form

Demonstriert von Großmeister Yip Man

CHUM - KIU

Die Chum-Kiu (Arme suchen) - Form

Chum-Kiu bedeutet, die Arme des Gegners zu suchen, damit über die Arme eine Brücke zum Gegner geschlagen werden kann, über die der Angriff zu ihm getragen wird.

Diese Form ist die Übungsfolge für den schon Fortgeschrittenen, der schon die 1. Form, Siu-Nim-Tau, gemeistert hat. In der 2. Form lernt man jetzt, sich gegen die Angriffe eines Gegners zu verteidigen, indem man eine Brücke über seine Arme geschlagen hat und so der Kontakt hergestellt ist.

Bevor man im Kung Fu anzugreifen lernt, übt man, sich zu verteidigen, d. h. nicht vom Gegner getroffen zu werden. Wer nur den Angriff lernt und nicht die Verteidigung, mag in der Lage sein, den Angreifer zu besiegen, aber er kann dabei auch selbst schwere Verletzungen davontragen. Dies ist aber nicht im Sinne des Kung Fu.

Weiterhin erleichtert dem Wing-Tsun-Lehrer die Einteilung und Funktion der drei WT-Formen seine verantwortungsvolle Pflicht, erst den Charakter des Schülers zu erkennen, bevor er ihm die reinen Angriffstechniken zeigt.

So dient die erste Form der Erlernung der Grundtechniken, des Standes, der Atmung, der Kraft; die zweite Form übt die Verteidigungsfähigkeit, die Schritte, die Wendungen und Tritte, sowie weitere Fauststöße. Erst die dritte Form, die viel später gelehrt wird, vermittelt das WT-Prinzip, daß Angriff die beste Verteidigung ist.

Die Techniken der Chum-Kiu-Form sind in jedem Falle ausreichend, um sich gegen schwerste Angriffe (Schläge, Tritte, Halten, Hebeln, Werfen, Würgen) erfolgreich zu verteidigen und den Angreifer unschädlich zu machen.

Besonders die Bong-Sau-Abwehr beherrscht 70-80% der gesamten Form, dies weist auf die Wichtigkeit dieser speziellen Abwehrtechnik hin.

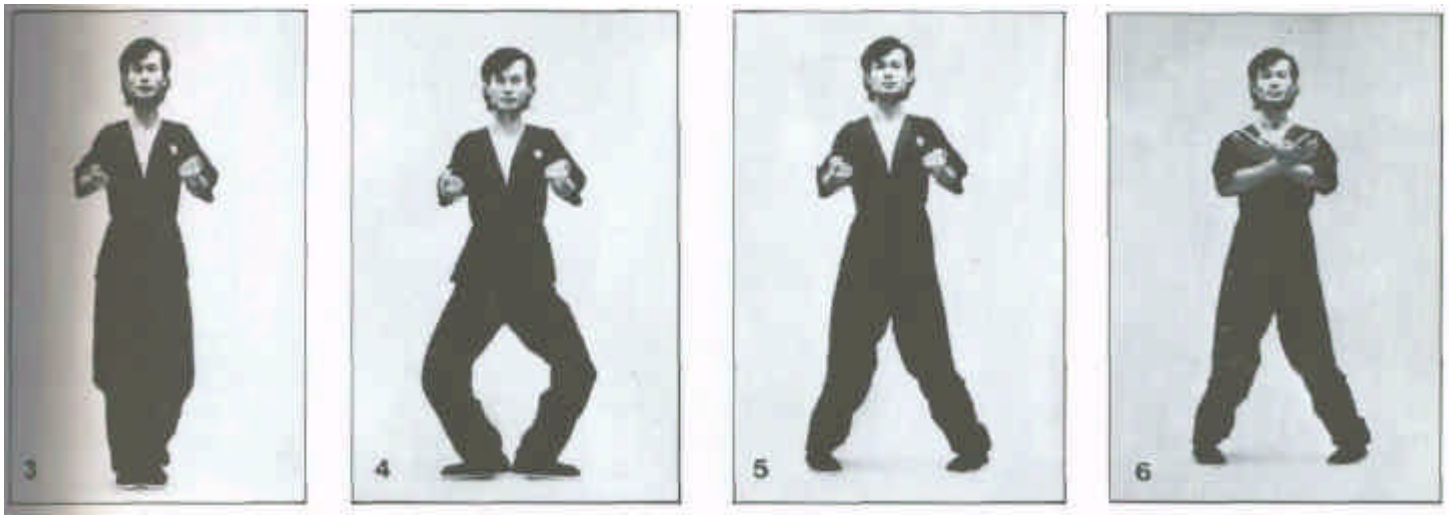
演式者：

鄭傳勳師傅

（八級鍛士）

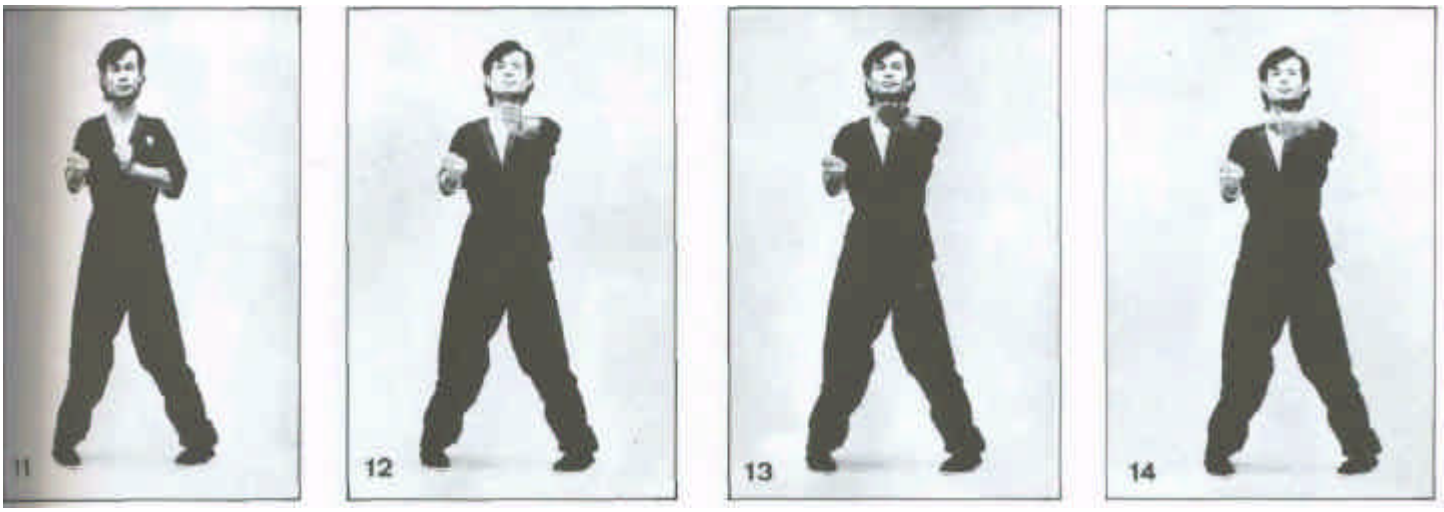
Die 2. Form

Gekreuzter Tan-Sau - Gekreuzter Gaun-Sau -Kwan-Sau -Zurückziehen der Fäuste [6-10]

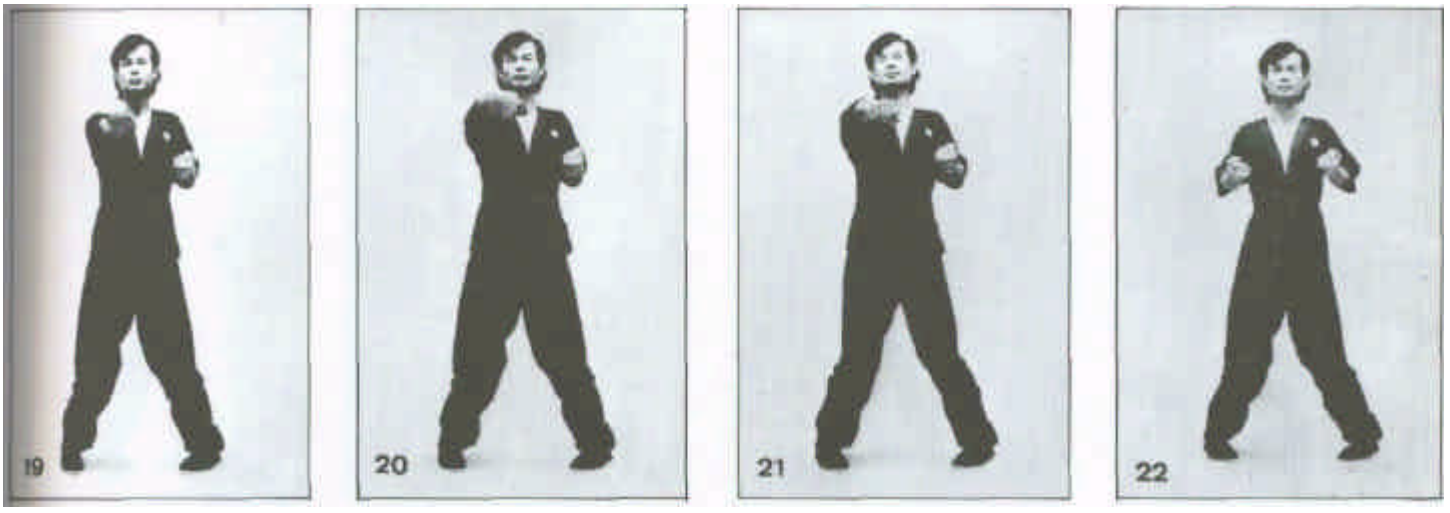


Einnehmen des Standes [1 - 5]

Entspannen, Fäuste neben die Brust. Kniebeuge, Öffnen des Standes.



Linker Faustst oß - Zirkelhand - Zurückziehen der Faust [11 -16]



Rechter Faustst oß [17 - 22]

Stoßende Arme [23-24]

Beide Arme werden vor die Brust genommen und dann schräg aufwärts nach vorne gestoßen.

Riegel-Arme mit Wendung [25 - 27]

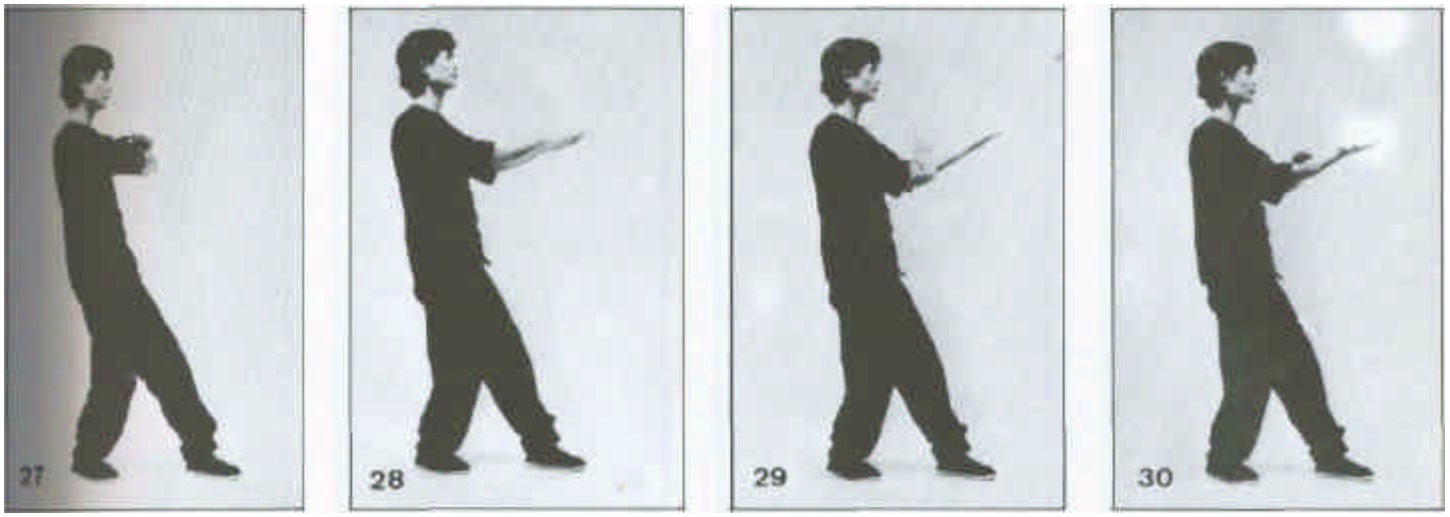
Rechte Handfläche schlägt gegen Unterarm, der in Tan-Sau-Postion ist. Die Bewegung wird zur anderen Seite wiederholt.

Aufrechte Handfläche & Wu-Sau [32-33]

Nach dem Handflächenschlag wird die rechte Hand als aufrechte Handfläche nach vorne gestoßen, während der linke Arm sich in Wu-Sau verwandelt. Dann wird die linke

Riegelarm & Wendung -Gekreuzter Tan-Sau -Bong-Sau mit Wendung [35-43]

Wendung nach rechts, während der rechte Arm zum Riegelarm gebeugt wird. Dann gekreuzter Tan-Sau mit dem rechten Arm oben. Dann wird der rechte Arm zu Bong-Sau und der linke wird zu Wu-Sau. Gleichzeitig Wendung nach links mit Blick nach vorne. Dieses drei Mal.



Beide Arme werden zu Riegelarmen gebeugt, linker Arm über dem rechten. Gleichzeitig Wendung nach links,

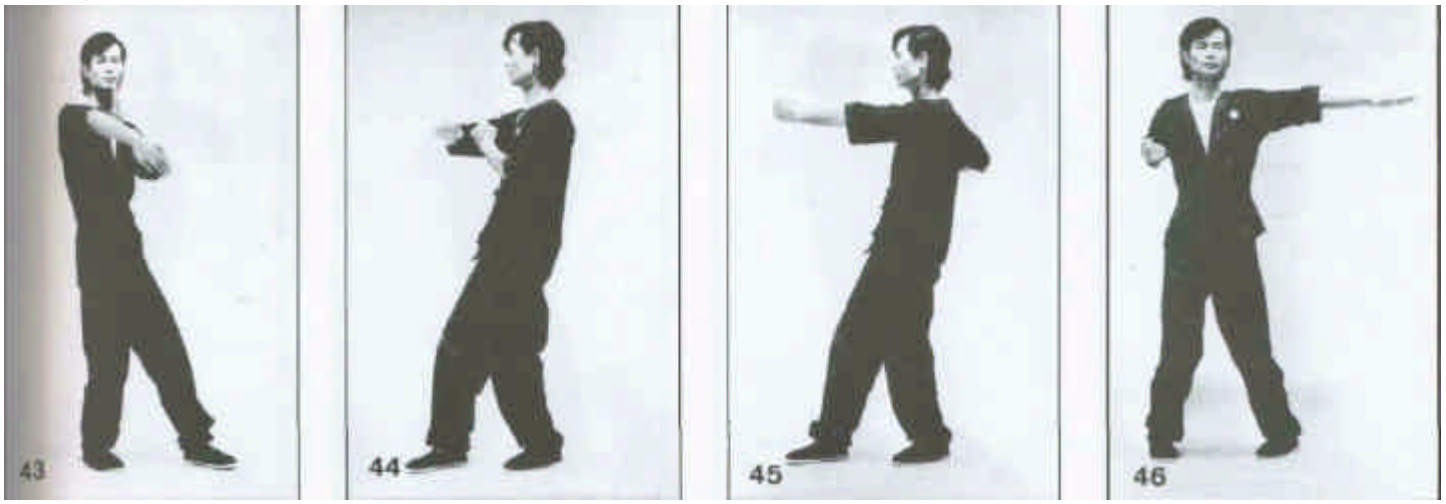
Doppelter Fook-Sau [28]

Handflächen-Abwehr [29-31]

Hand als aufrechte Handfläche nach vorne gestoßen. Gleichzeitig wird der rechte Arm zu Wu-Sau zurückgenommen.

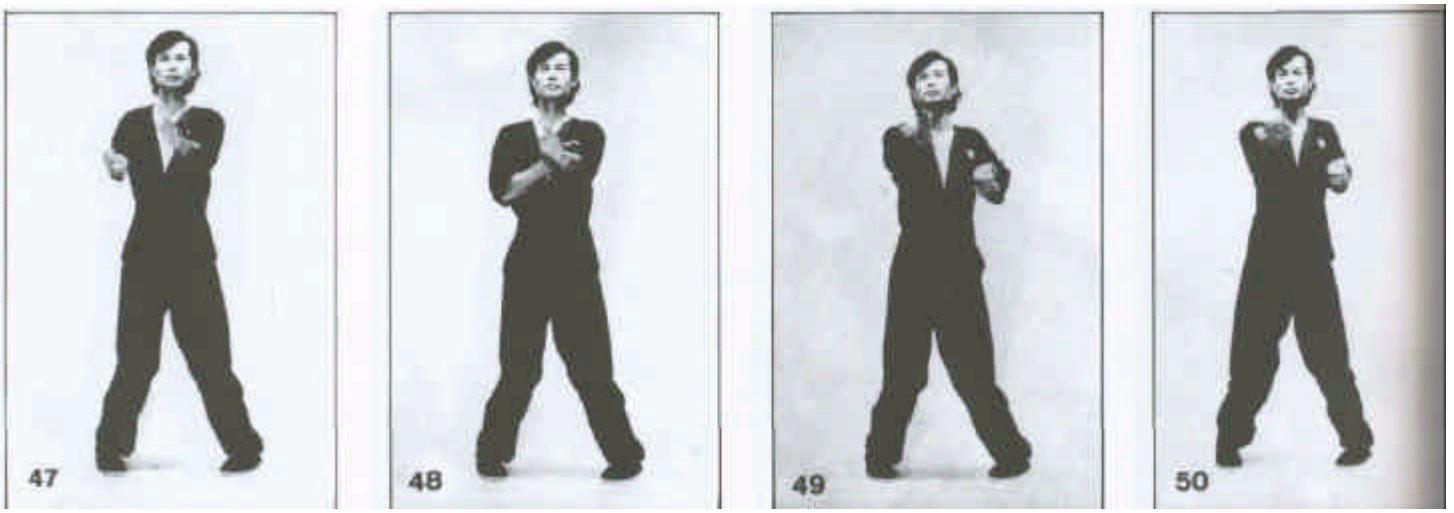
Aufrechte Handfläche - Zurückziehen der Faust [34]

Die rechte Hand wird nach vorne gestoßen, während die linke Faust zurückgezogen wird.



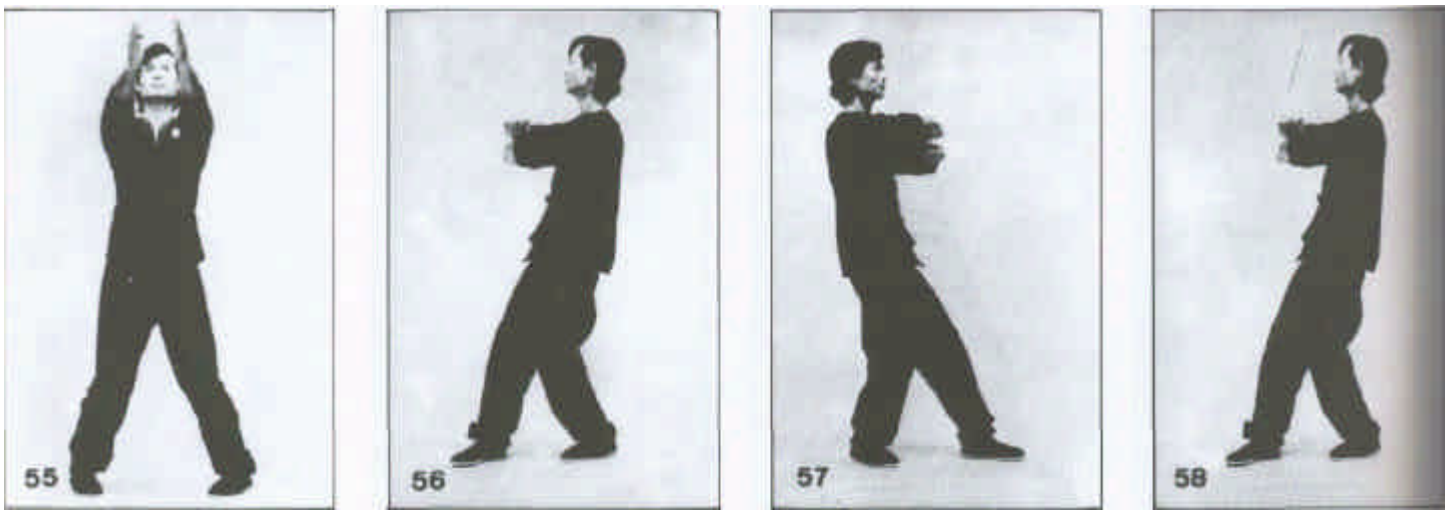
Riegelarm & Fauststoß -Fak-Sau [44 - 46]

Nach dem Riegelarm wird die linke Faust vor die Brust genommen und dann nach vorne gestoßen, während der rechte Arm zurückgezogen wird. Dann verwandelt sich der linke Arm zu Fak-Sau, wobei in die Grundstellung zurück gewendet wird.

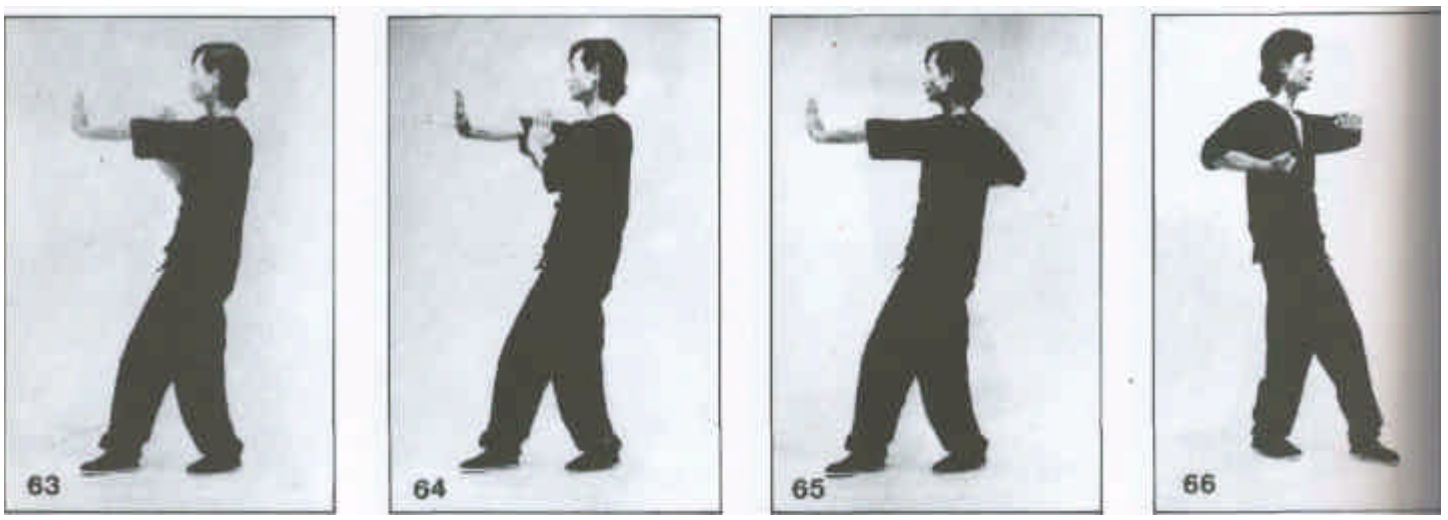


Befreien der Arme - Zirkelhand - Zurückziehen der Faust [47 - 53]

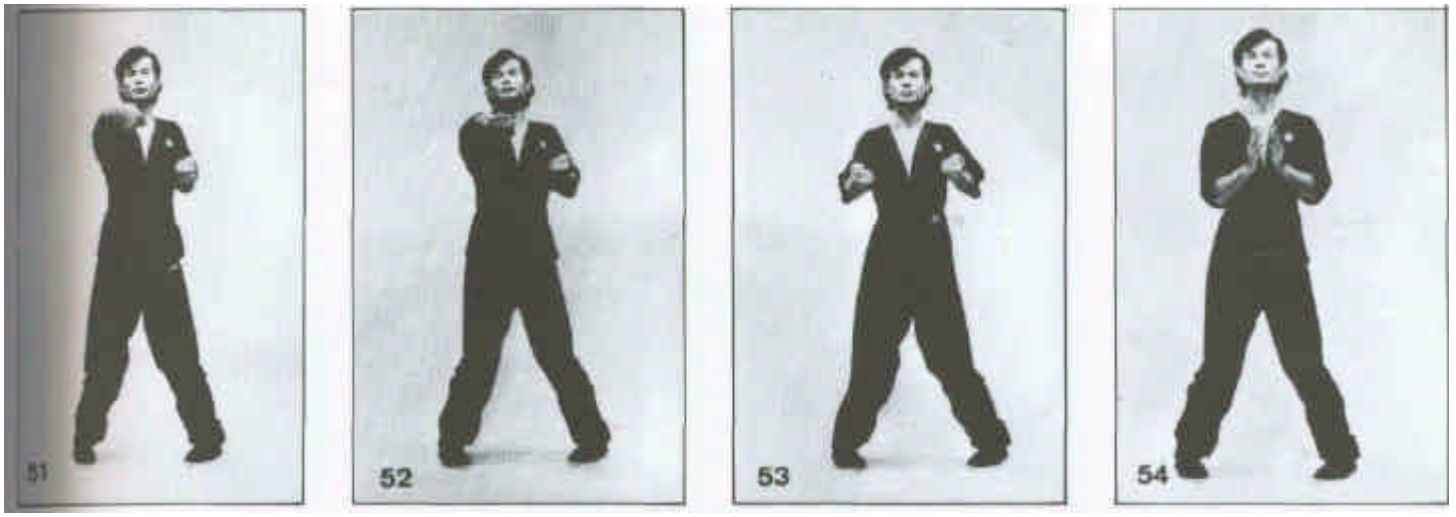
Fook-Sau links vor der Brust. Die rechte Hand legt sich auf den linken Unterarm und gleitet am linken Unterarm entlang, während dieser zurückgezogen wird. Die rechte Hand wird zur Zirkelhand und dann zurückgezogen.



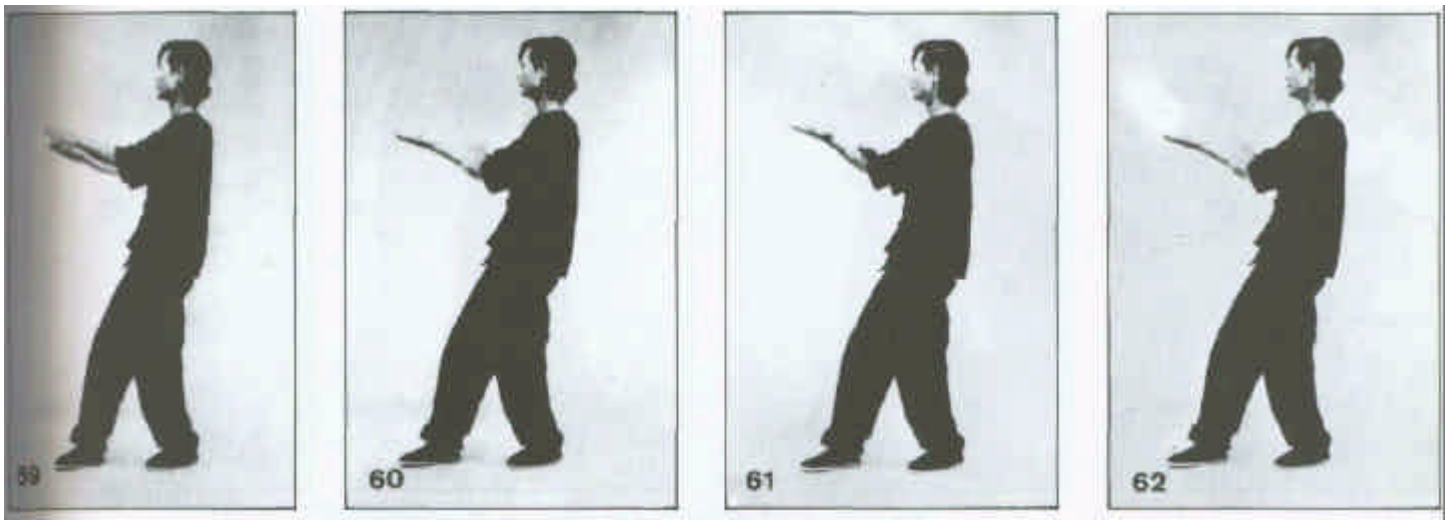
Riegelarm * [56 - 58]



Aufrechte Handfläche & Wu -Sau - Zurückziehen der Faust [63 - 65]



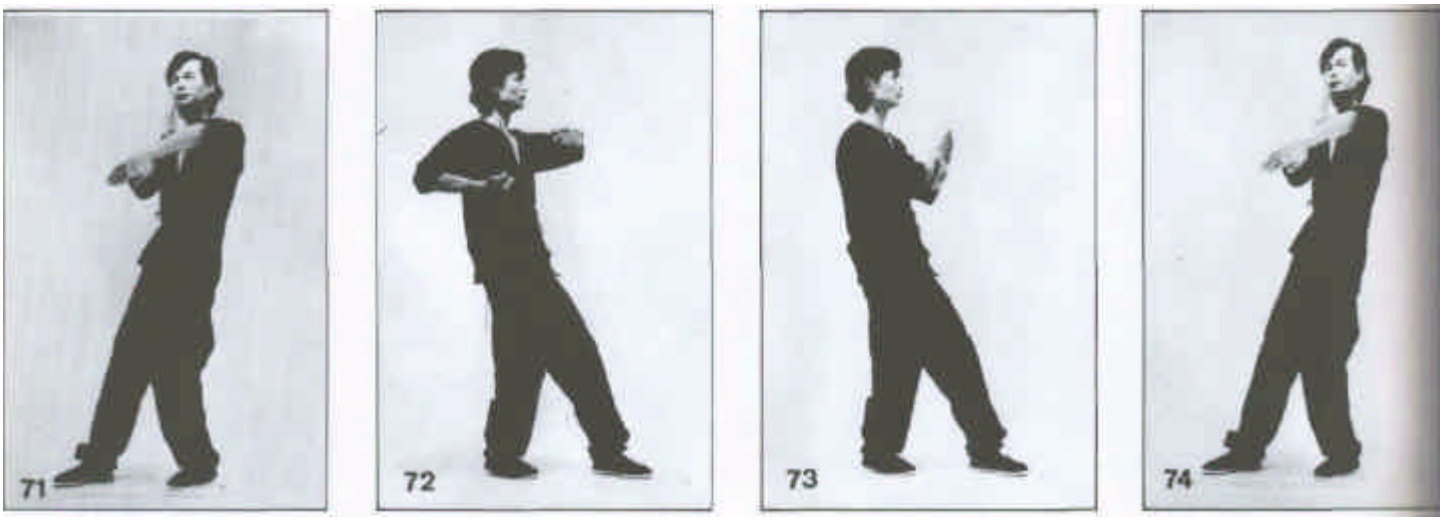
Stoßende Arme * [54-55]



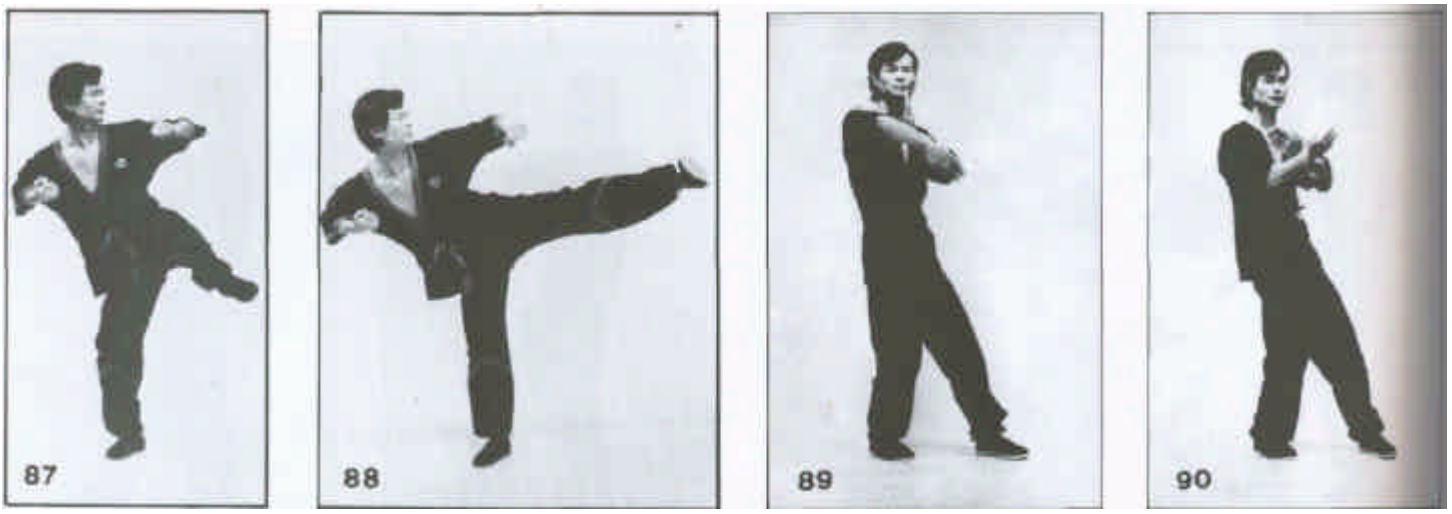
Doppelter Fook-Sau * [59]

Handflächen-Abwehr * [60 - 62]

Riegelarm & Wendung - Gekreuztem Tan-Sau - Bong-Sau & Wendung * [66 - 74]

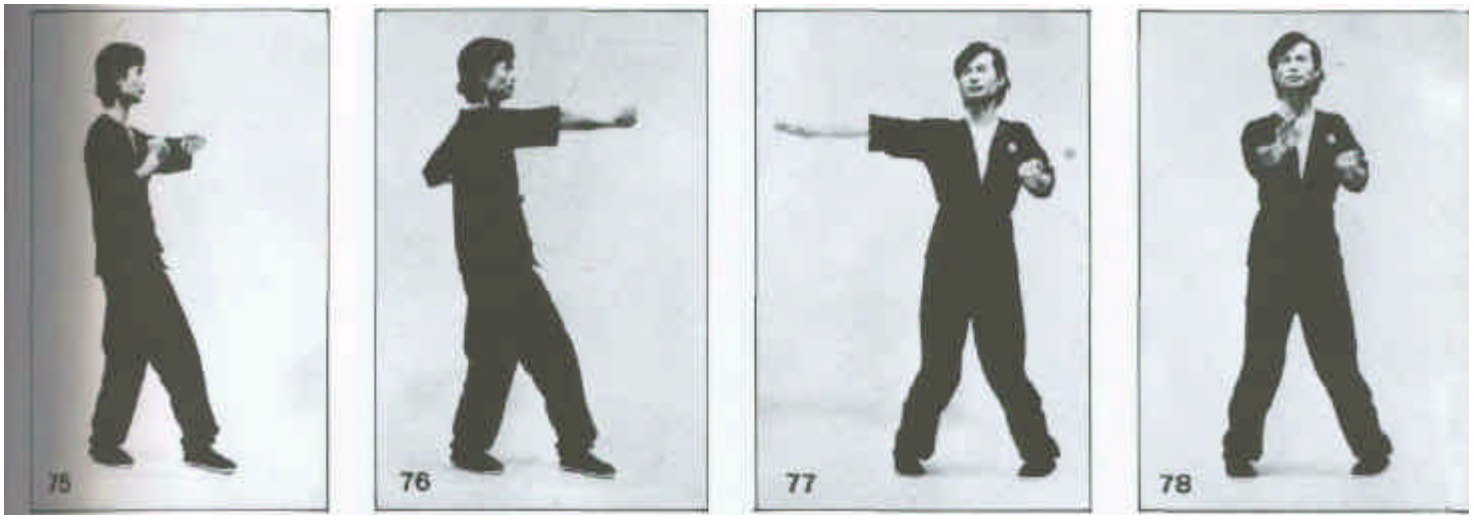


Befreiender Arm-Zirkelhand-Zurückziehen der Faust * [78 - 84]



Seitliches Gehen & Bong-Sau

Nach der vollen Streckung wird der Fuß weit nach vorne abgesetzt. Dann zieht das linke Bein den Körper und das rechte Bein einen Schritt nach links. In diesem Augenblick wird der rechte Arm zu Bong-Sau, der linke zu Wu-Sau, bevor beide Arme sich in gekreuzten Tan-Sau verwandeln. Dies wird dreimal wiederholt. Beim dritten Bong-Sau endet die Bewegung mit dem letzten Schritt zur Seite.



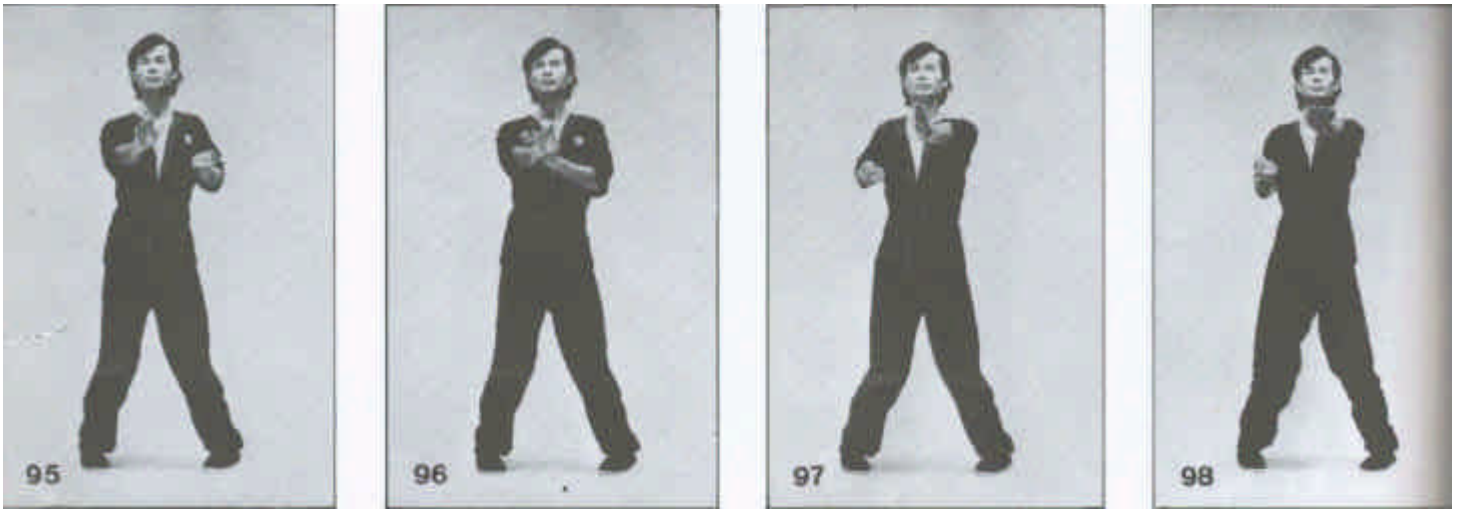
Riegelarm & Fauststoß - Fak-Sau * [75 - 77]

Links Riegelarm, Wendung und Fußtritt [85 - 88]

Die linke Faust nimmt die in Bild 85 gezeigte Position vor der Brust ein, dann Wendung nach links mit Riegelarm, worauf Fußtritt links folgt.

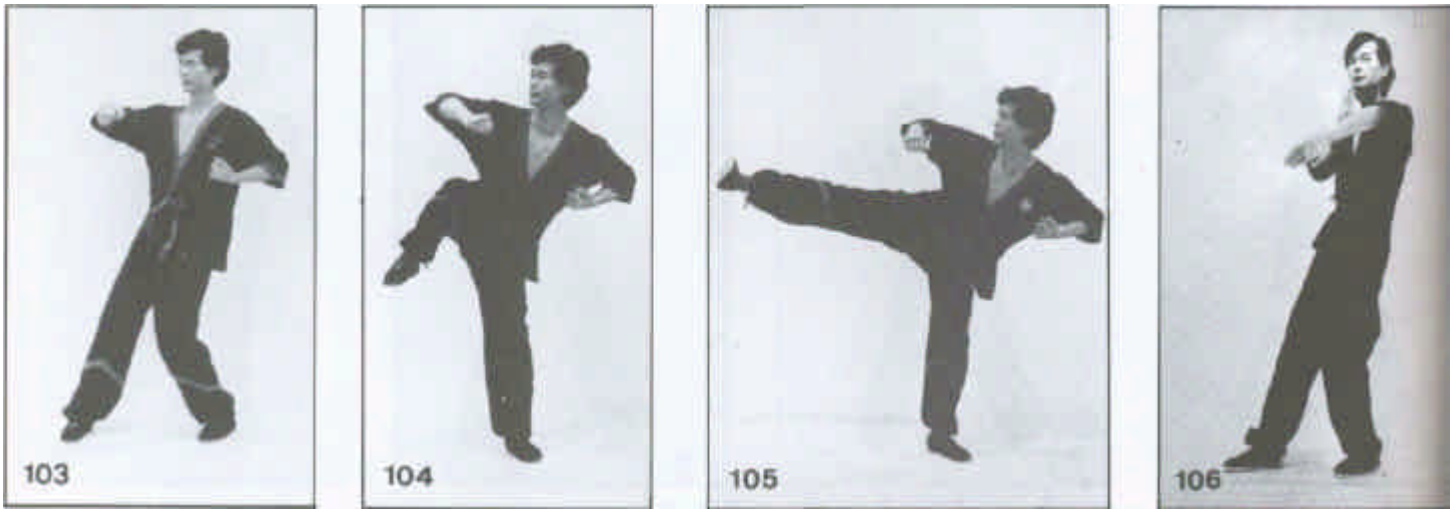
Hebender Fauststoß [94]

Der rechte Bong-Sau wird zum Hebenden Fauststoß nach links, wobei nun auch Front nach links gemacht wird.



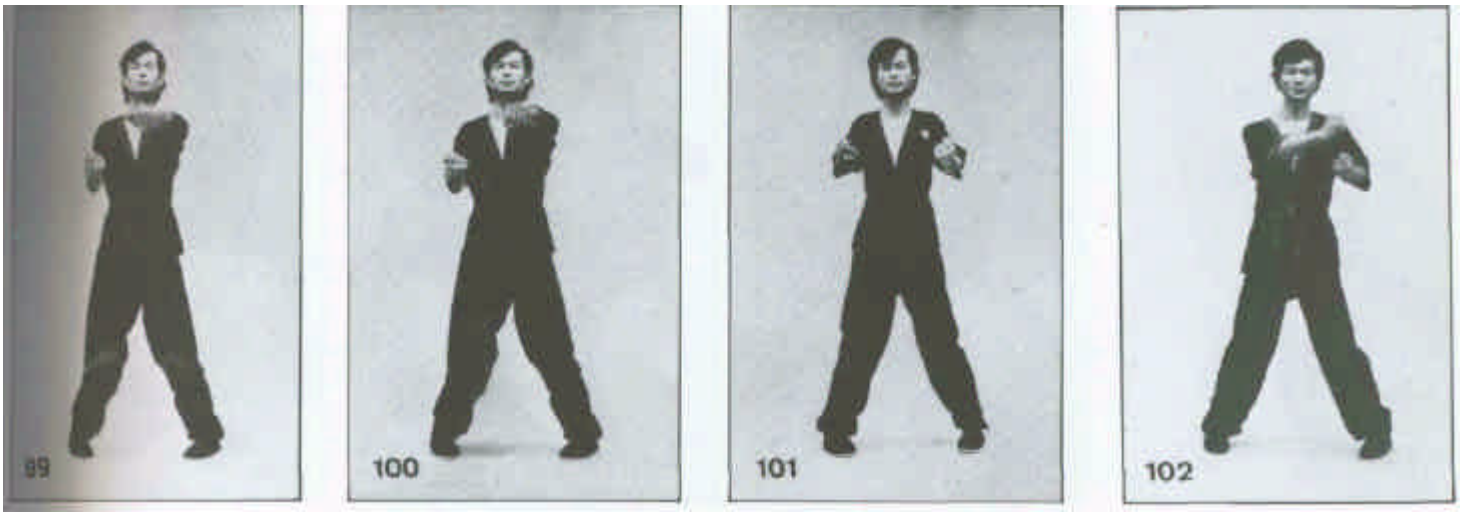
Befreiender Arm - Zirkelhand -Zurückziehen der Faust [95 -101]

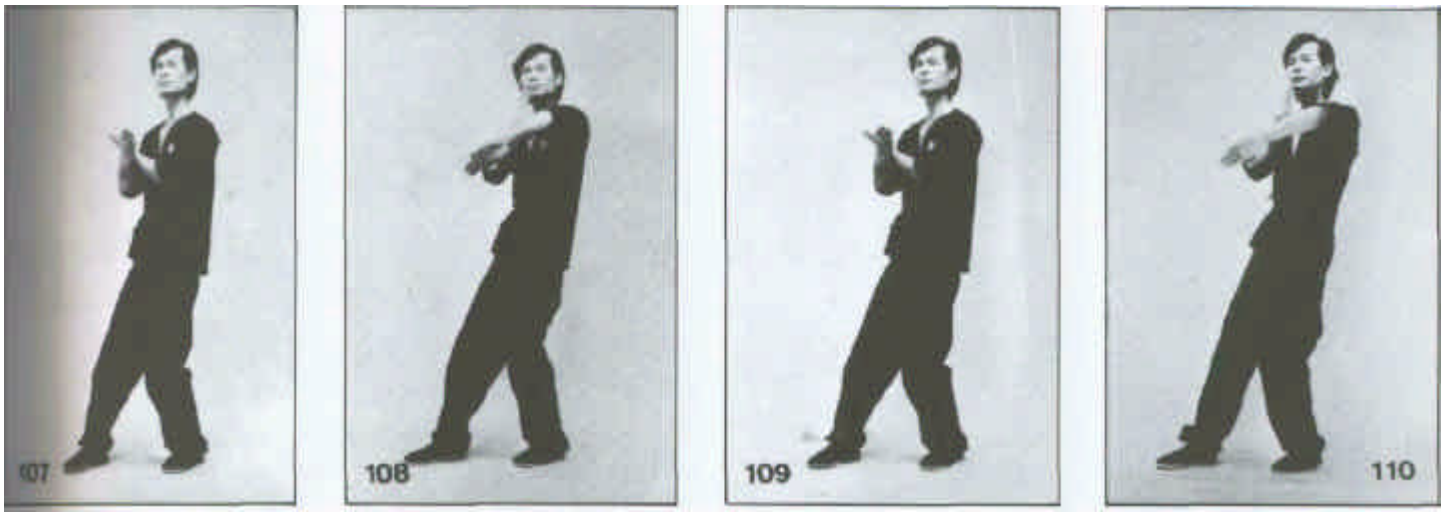
Grundstellung, der rechte Arm ist Fook-Sau, dann Befreiender Arm, Zirkelhand und Zurückziehen der Faust.



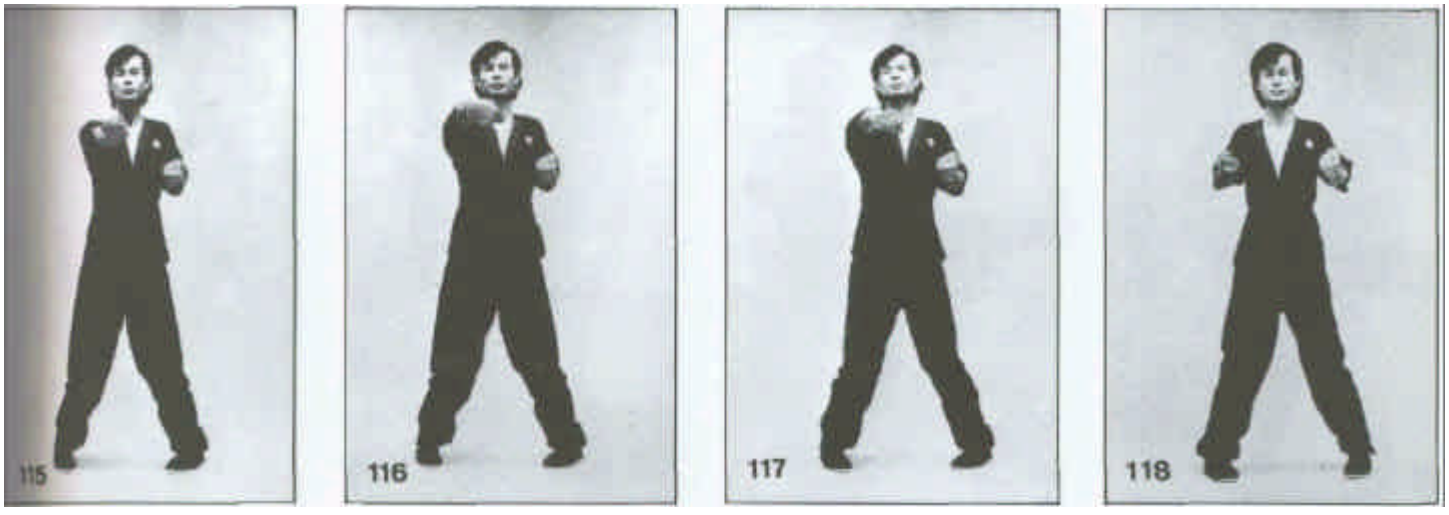
Rechter Riegelarm, Wendung & Tritt * [102-105]

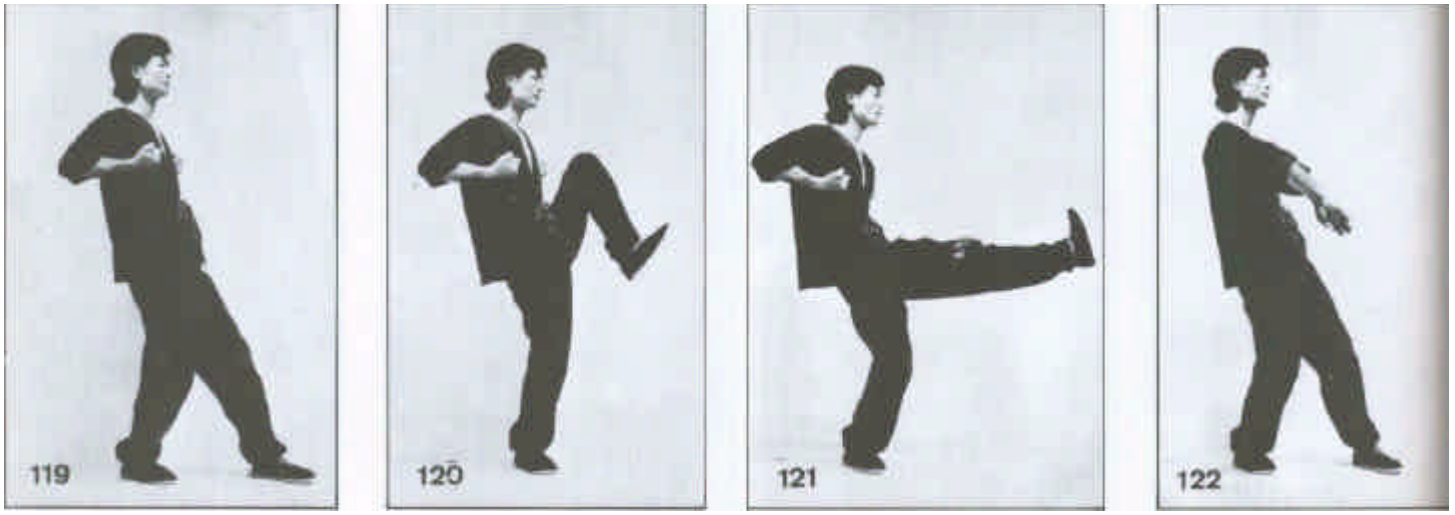
Hebender Fauststoß * [111]

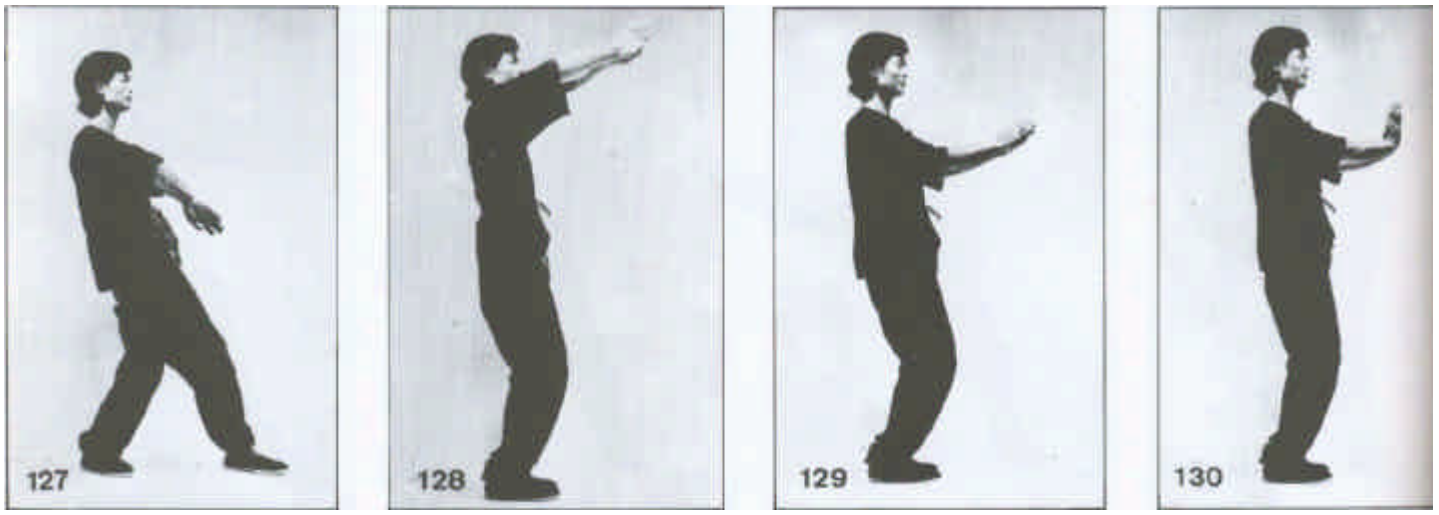




Schritte und Bong-Sau seitlich [106-110]

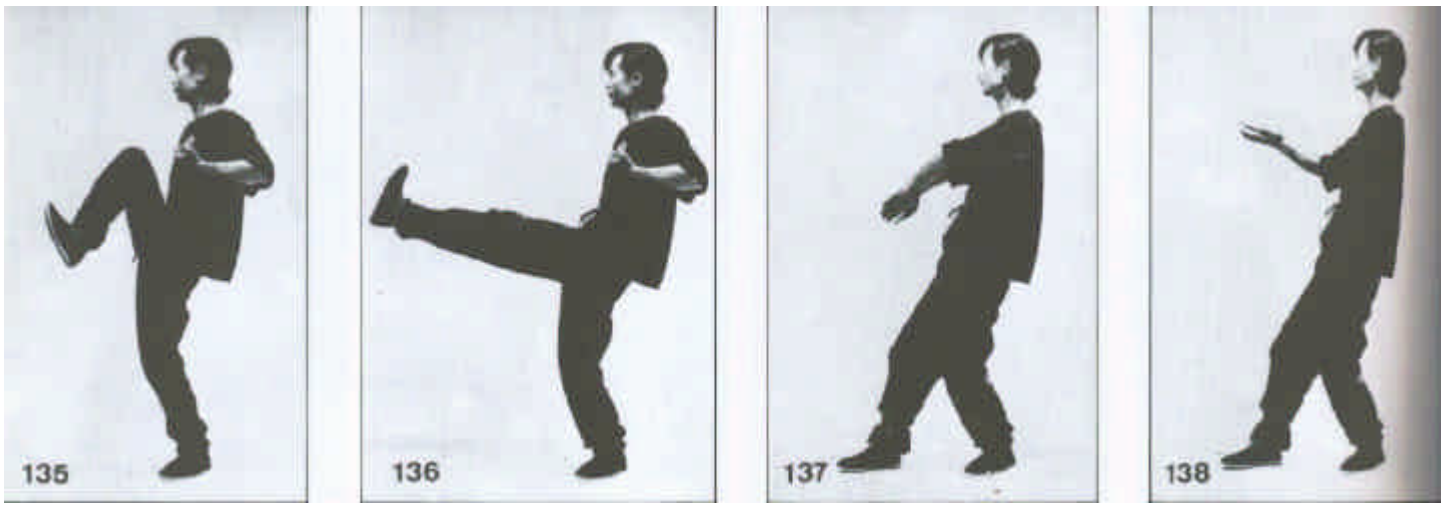


Befreiende Hand-Zirkelhand - Zurückziehen der Faust [112-118]

Linker Tritt [119-121]



Tiefer Bong-Sau zu Man-Sau [127 -128]

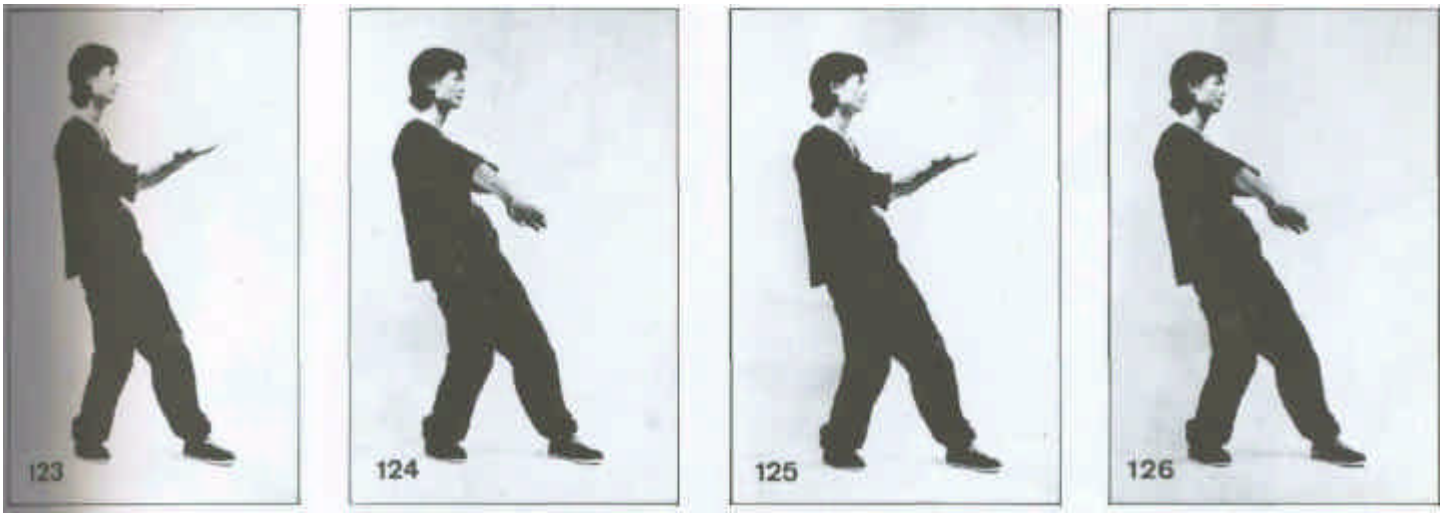
Der linke Fuß macht einen Vorwärtsschritt, der rechte Fuß wird danebengestellt, gleichzeitig werden die Arme, die in tiefer Bong-Sau-Position sind, zu Man-Sau.



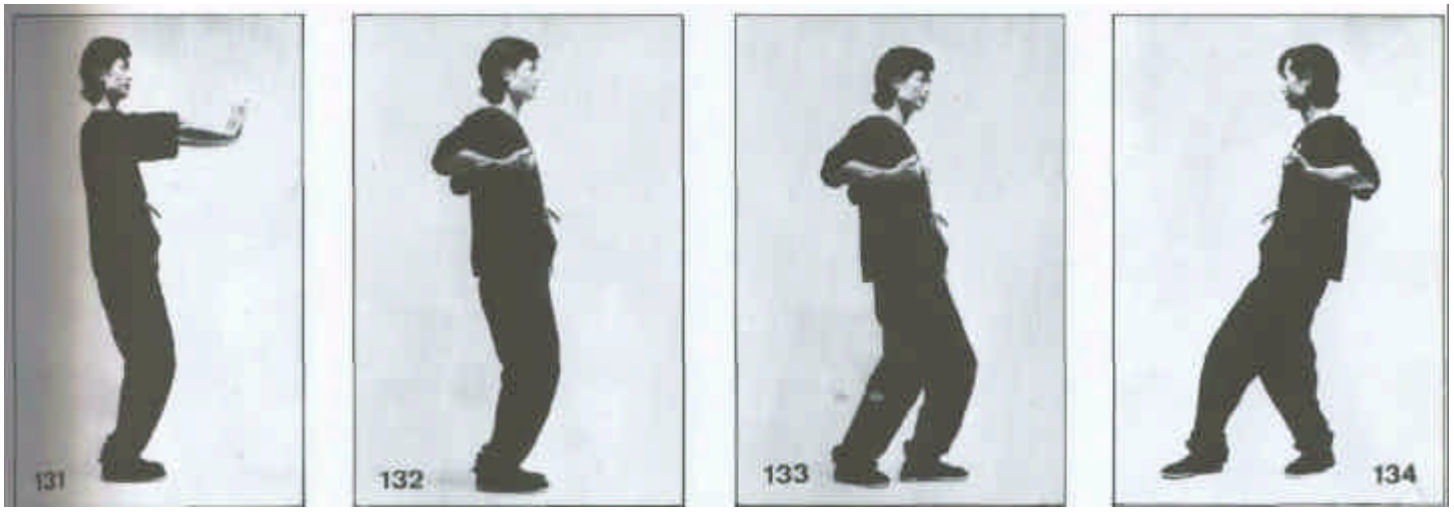
Rechts Rückwärtsschritt & Wendung [133 -134]

Der rechte Fuß macht einen Schritt zurück. Dann Wendung nach rechts.

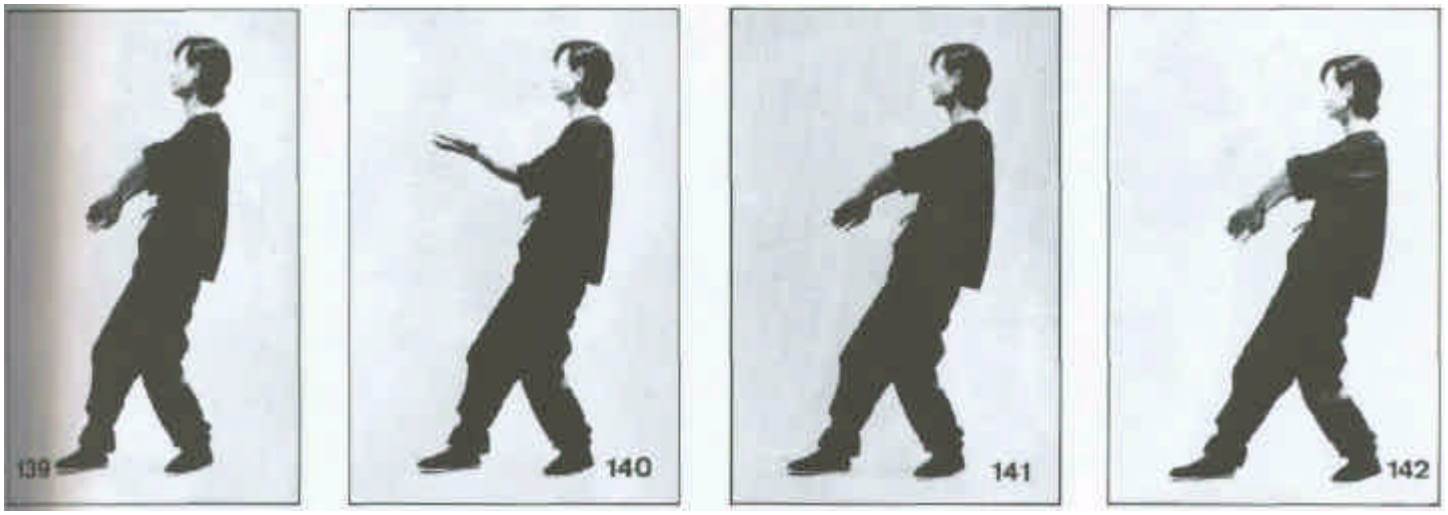
Rechter Tritt * [135-136]



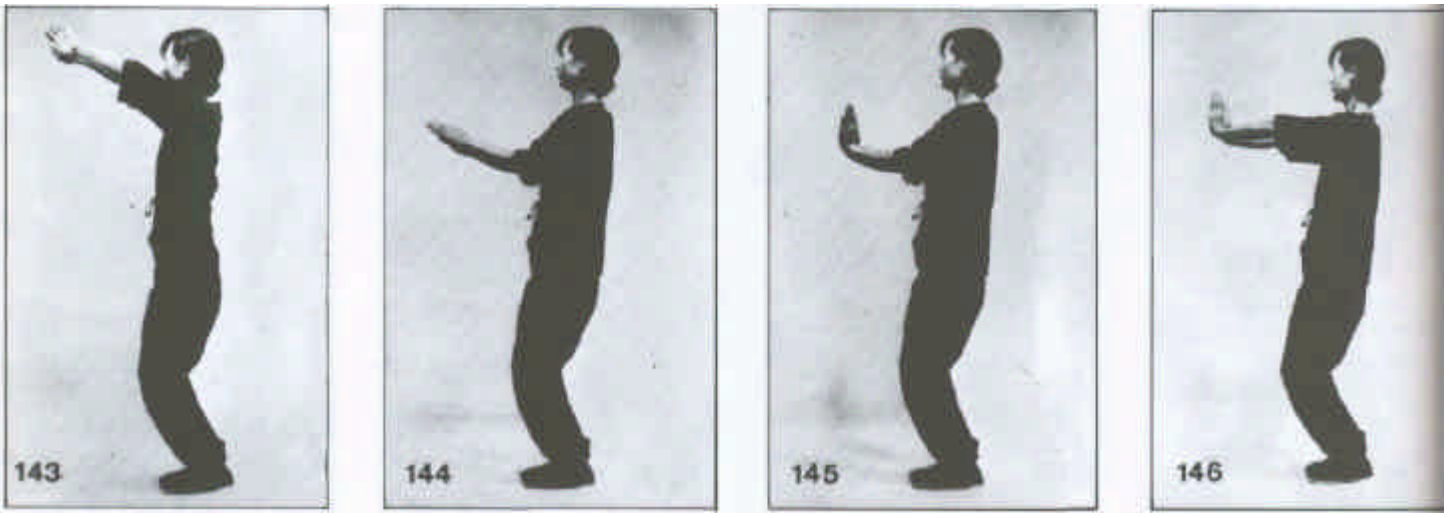
Tiefer Doppelter Bong-Sau -Doppelter Tan-Sau [122 -126]

Nach voller Streckung wird der rechte Fuß weit nach vorne abgesetzt. Er zieht den Körper einen Schritt vor, während die Arme erst tiefer Bong-Sau und dann Doppelter Tan-Sau sind. Dies wird dreimal wiederholt, jedesmal mit einem Schritt.

Doppelter Jut-Sau -Doppelte aufrechte Handflächen - Zurückziehen der Fäuste [129 -132]

Die beiden Ellbogen werden zu Doppelten Jut-Sau gesenkt, dann doppelter Handflächenstoß und zurückziehen der Fäuste.



Tiefer Bong-Sau - Doppelter Tan-Sau - Man-Sau [137 -143]



Doppelter Jut-Sau - Doppelter Handflächenstoß - Zurückziehen der Fäuste [144 -147]

Gum-Sau [151 -152]

Gum-Sau & Faustst oß [153 -158]

Wenn der linke Fuß aufsetzt, wird nach links gewendet. Dabei Gum -Sau links, dann rechts, dann links.

Kettenfaustst öße-Zirkelhand - Zurückziehen [159 -165]

Wendung und schräger Tritt [148 -150]

Erst Wendung nach vorne, dann wird das linke Bein gehoben und zur Seite getreten.

Nach dem dritten Gum-Sau mit links wird dieser zum geraden Faustst oß. Dann Gum-Sau mit Wendung rechts und rechter gerader Faustst oß aus Grundstellung. Dasselbe mit links und nach dem Faustst oß wird die rechte Faust zentral vor die Brust genommen.

Nach voller Streckung des linken Faustst oßes wird die rechte Faust nach vorne gestoßen und dann erfolgt der dritte Kettenfaustst oß. Die linke Hand wird geöffnet, Zirkelhand, Zurückziehen der Faust. Damit ist die 2. Form beendet.

Anwendung der Bewegungen der Chum-Kiu-Form

左右攔手即「前後批掙」

PAK-SAU & Ellbogenschlag

Viele Wing-Tsun (Wing-Chun)-Schülerglauben, daßdie Bedeutung dieser Pak-Sau Bewegung in Chum Kiu das Brechen des gegnerischen Armes ist. Aber diese Annahme ist-wir uns die Erfahrung zeigte-falsch. Der eigene Arm, gegen den wir Pak-Sau üben, dient uns als Ziel.

Der Ellbogenschlag kann mit beiden Armen gleichzeitig ausgeführt werden oder nur mit einem Arm. Erst wird der Unterarm zu einem rechten Winkel mit dem Oberarm gebracht, dann wird die Wendung benutzt, um Unterarm und Ellbogen gegen Brust, Hals oder Kopf des Gegners zu schlagen.

Aufgrund der Beugung des Armes ist diese Technik natürlich nur im sehr engen Nahkampf anzuwenden.

Beispiel: (Bildfolge 1 -9)

Es demonstrieren:
Tarn Hung Fun (6. Grad)

A greift **B** mit Fauststoß an. **B** wehrt mit Pak -Sau ab. **A** zieht den Arm zur ück und macht Faustangriff mit dem anderen Arm. **B** wehrt ab mit Pak -Sau (links) und greift mit Lan-Sau/Wendung zum Hals des Gegners an.

拍手三式

Anwendung als Hebel

Normalerweise reagieren wir auf den Angriff »Innerer Pak-Sau mit Fauststo ß mit Bong-Sau. Aber in der Anwendung zur 2. Sektion Chi-Sau findet sich auch diese Variante:

Wir lassen uns unseren Man-Sau durch den gegneri-schen Pak-Sau herabschlagen (Bild b).

Da der Weg aber frei ist für Wu-Sau, kommt dieser Arm dem gegnerischen Fauststoß entgegen (Bild c).

Bei Kontakt drücken wir mit rechts den angreifenden Arm herab, mit links kontrollieren wir den Ellbogen des Gegners (Bilder d,e).

Bilder f und g zeigen sogar die Möglichkeit, die Schulter des Gegners durch Greifen und Hebeln des Armes zu verletzen.

29

30

31

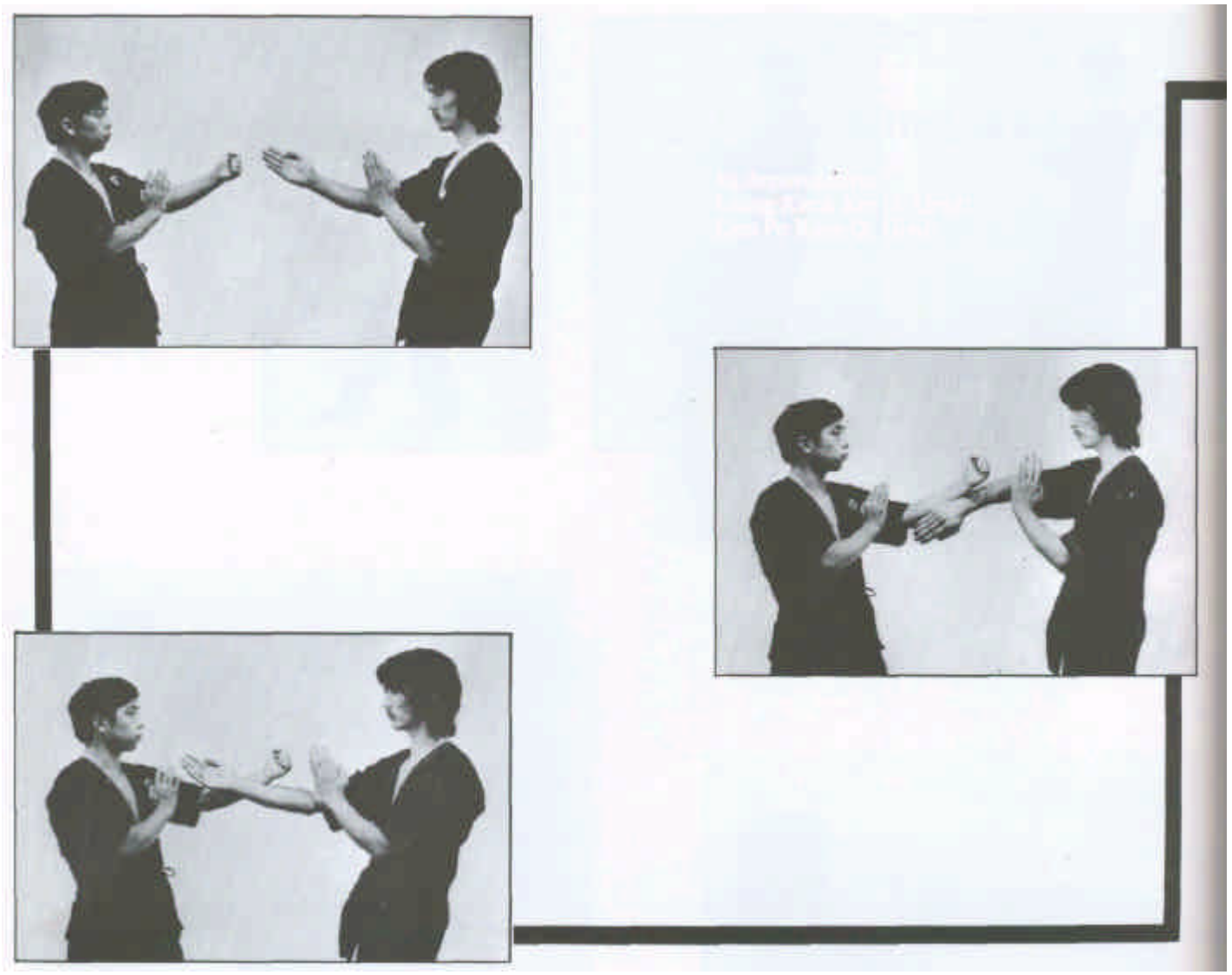
f

e

g

側身膀手

Es demonstrieren:
Leung Kwok Kee (3. Grad)

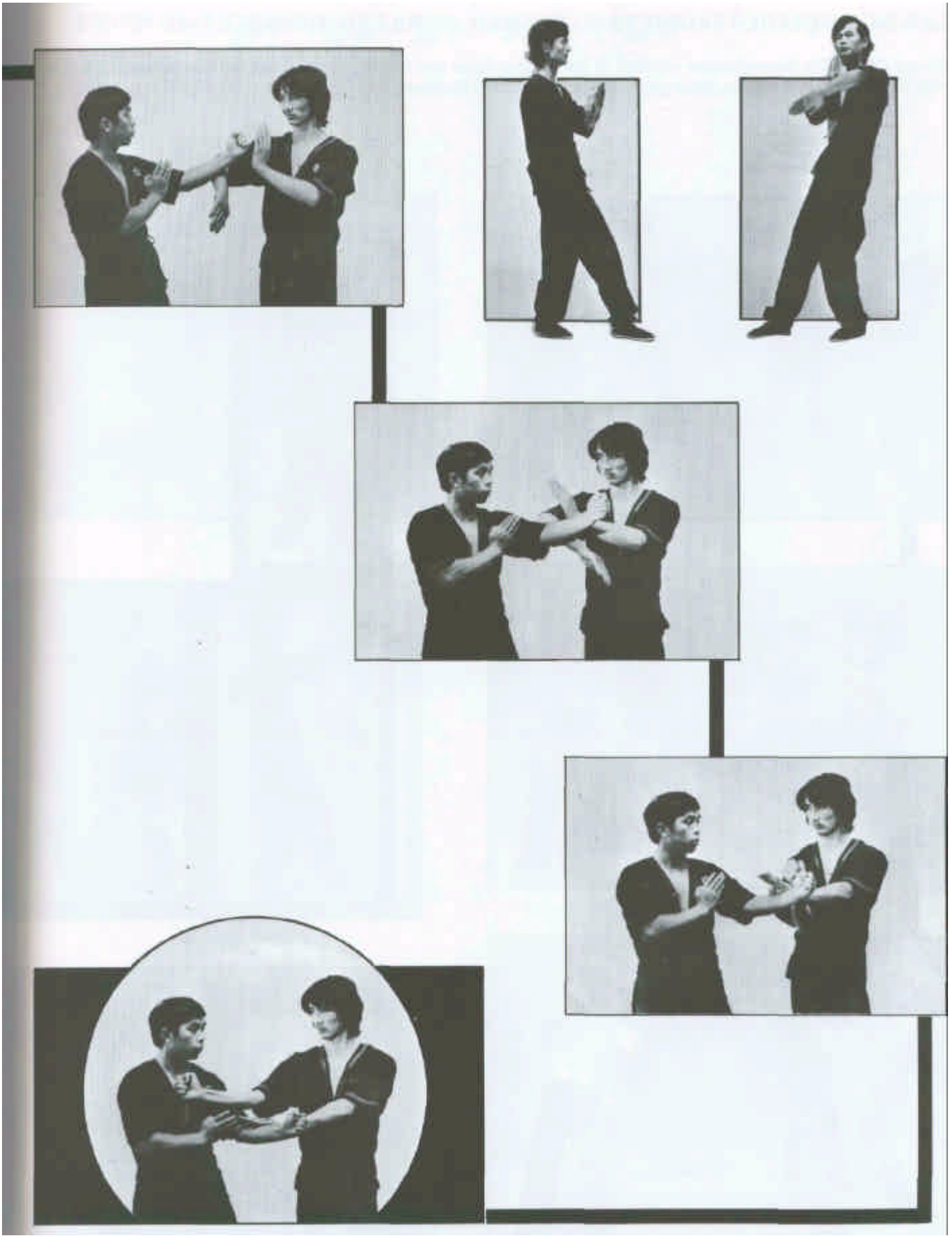


BONG-SAU mit Wendung

Dieser Bong-Sau ist eine Kombination aus dem Bong-Sau und der Wendung. Zuerst antworten wir auf einen Faustst oß mit frontalem Bong-Sau, wenn der Angriff jedoch zu stark ist, überträgt sich die Kraft vom Bong-Sau zu den Füßen des Verteidigers, der dadurch gewendet wird, wodurch der Stoß ins Leere geht.

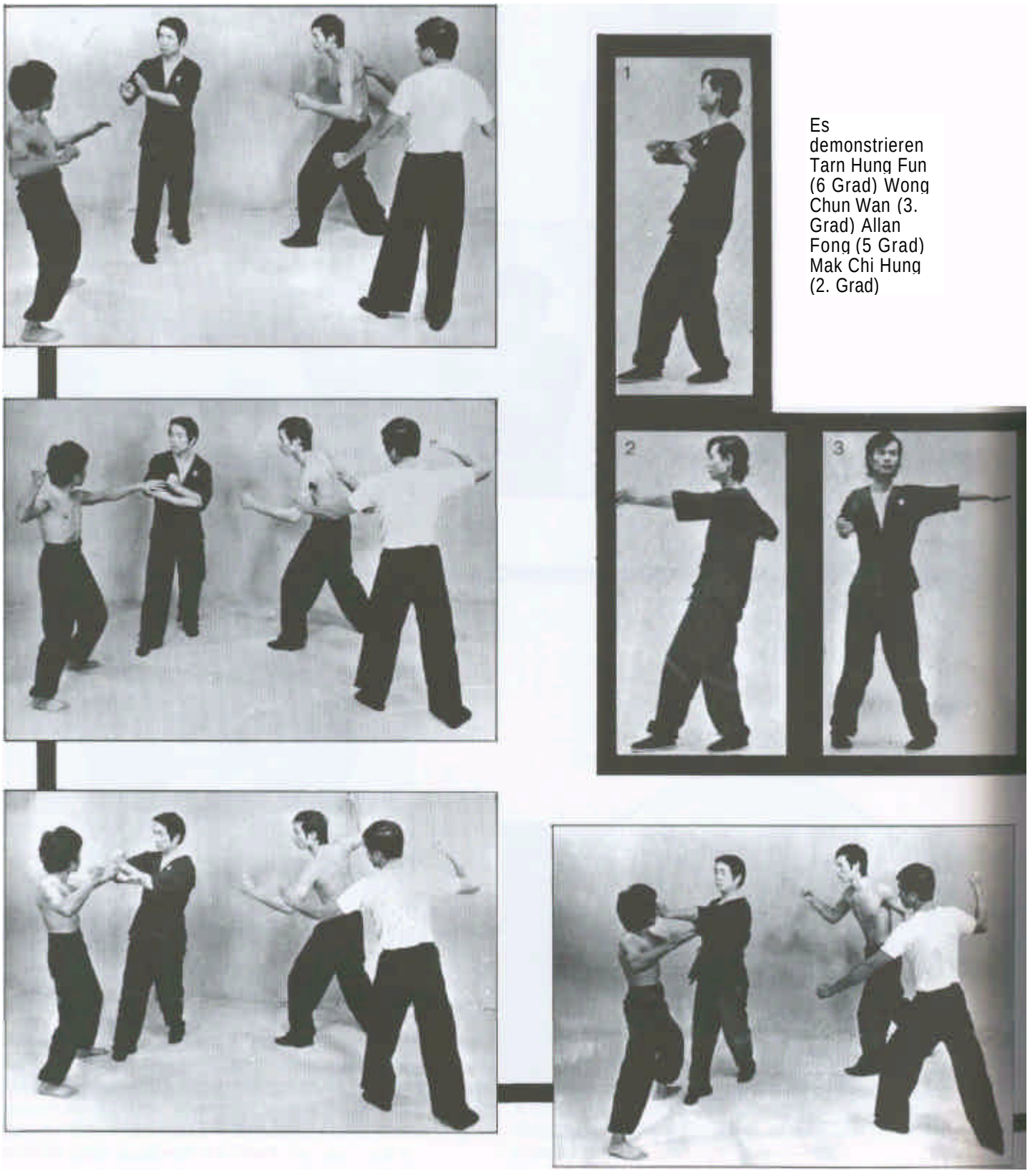
Beispiel:

Wie beschrieben, ist A dem Sto ß durch Bong-Sau/-Wendung entgangen, legt dann Fook-Sau über den Arm des Gegners, zieht Bong -Sau zur ück und f ührt Gegenangriff mit geradem Faustst oß mit Ellbogen kraft.



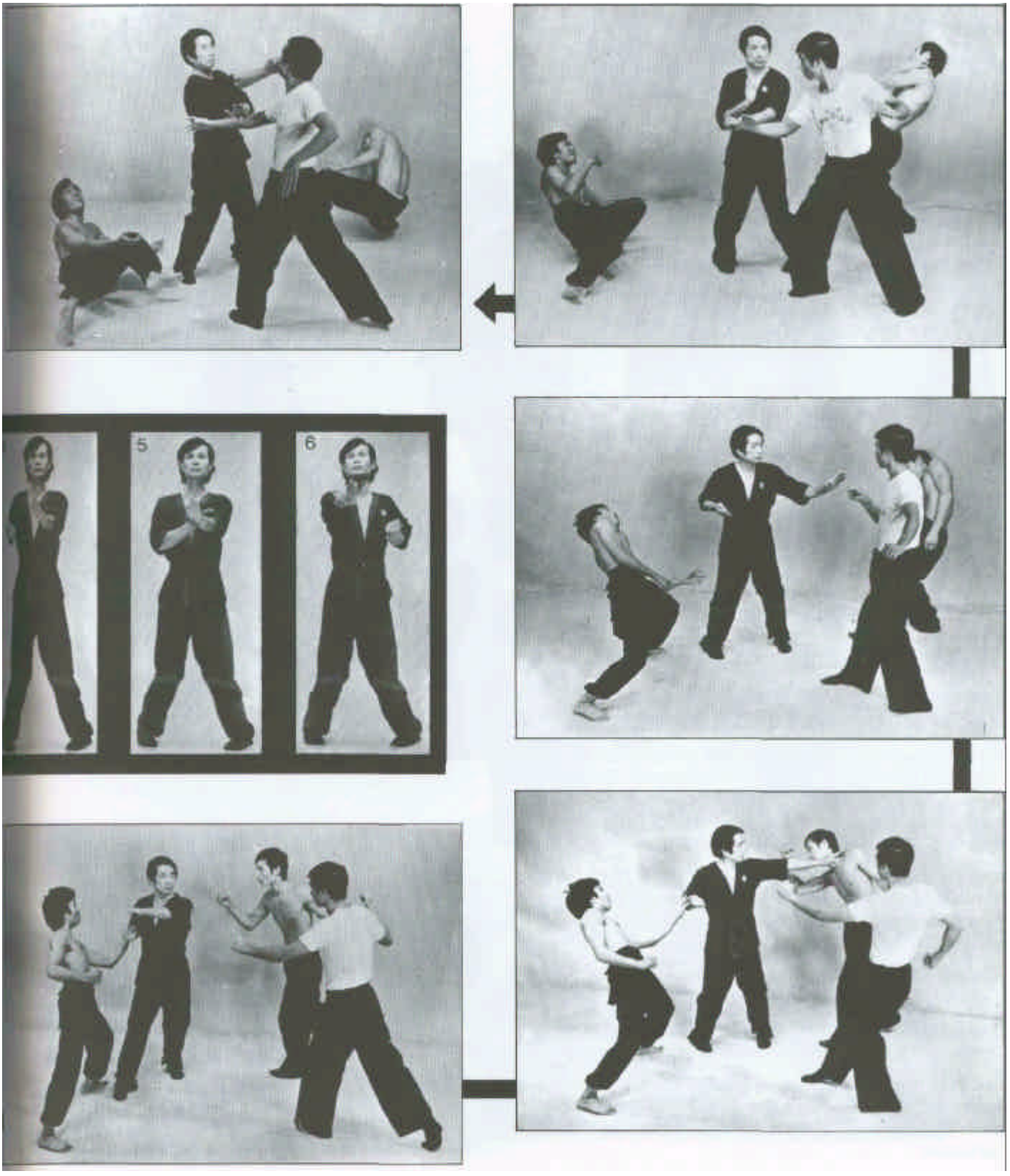
LAN-SAU - GERADER FAUSTSTOSS - FAK-SAU • FOOK-SAU - GERADER FAUSTSTOSS

Einige Chum-Kiu Bewegungen können in der Reihenfolge der Übung auch direkt im Kampf benutzt werden. Hier ein typisches Beispiel, ideal gegen Angriffe aus drei Richtungen.



Es demonstrieren Tarn Hung Fun (6 Grad) Wong Chun Wan (3. Grad) Allan Fong (5 Grad) Mak Chi Hung (2. Grad)

攔手→直拳→拂手→伏手→打眼手



Ein Beispiel zur Anwendung

Mit der folgenden Sequenz wollen wir versuchen, dem Leser die Möglichkeit einer Anwendung der Chum-Kiu-Bewegungen: Bong-Sau/Weg - Uppercut- Fook-Sau - Faustst oß - Daumenst oß zu geben. Wohl gemerkt ist dies nur ein Beispiel vieler Anwendungen.

Angreifer 1 drückt mit seinem Faustst oß Tams vorge hende Hand herab, so da ß Bong-Sau entsteht. Sein Angriff zwingt Tarn außerdem in die Wendung (Bilder 1 bis 5).

Aus der Wendung gibt Tarn ihm einen Uppercut unter das Kinn, der ihn kampfunfähig macht (Bilder 6,7).

Den rechten Faustst oß vom 2. Angreifer kontrolliert Tarn mit Fook-Sau und Zur ückwenden. (Bilder 8,9).

Bild 10 zeigt den Gegenangriff: Daumenst o ß ins linke Auge, wobei die anderen vier Finger der rechten Hand beim Zielen helfen, indem sie die Wange als Schiene benutzen.

由側身膀手變成抽撞拳，再變爲轉身伏手及打眼手

BONG-SAU /WENDUNG - UPPERCUT - FOOK-SAU - STOSS

Anwendung des SEITLICHEN TRITTES

Ursprünglich war es so, daß in der Chum-Kiu-Form schon vor Yip Man drei verschiedene Tritte vorkamen. Unsere Version der 2. Form sieht deshalb die drei Original -Tritte vor.

Unser Beispiel zeigt in den Bildern A - F eine mögliche Anwendung dieses seitlichen WT-Trittes: Tarn

greift mit Faustst oß und Vorwärtsschritt links an (A,B,C).

Sein Gegner wehrt diesen Angriff ab, ergreift Tams linkes Handgelenk und will mit rechts sto ßen oder hebeln (Bild D).

Wird dadurch Tams Ellbogen zu Lan -Sau gehoben, gibt er seinem Gegner unter seinem Lan -Sau hindurch einen seitlichen Tritt in die ungeschützte Mittelpartie. (E, F)

攔手橫撐腿

正身直撐腿

Eine Anwendung des VORWÄRTSTRITTES

Der frontale WT-Tritt, der in vielem dem zentralen WT-Faustst oß ähnelt, ist ein häufig angewandter Tritt.

In unserem Beispiel sehen wir au ßerdem sehr gut die Zusammenarbeit der Arme mit den Beinen.

Während die Arme - als Tan-Sau - die Deckung des Gegners öffnen, so da ß dieser schutzlos ist, dringt der frontale Tritt direkt und pfeilgerade in dessen Mittelpar tie ein.

由低膀手變爲問手

Ein Beispiel
Für die Anwendung der Bewegungen
Bong-Sau - Fak-Sau in der 2. Form

Es gibt einige chinesische Kung-Fu-Stile, die folgende Angriffsmethode bevorzugt mit Erfolg einsetzen:

Während sie mit dem einen Arm die Führungshand des Gegners herabschlagen, wollen sie mit der anderen Hand von oben nach unten den Gegner treffen.

Einen Wing-Tsun-Kämpfer sollte diese Kampfkombination nicht in Bedrängnis bringen, zumindest dann nicht, wenn sein Gefühl durch intensives Chi-Sau-Training entsprechend geschult ist.

Bild A zeigt Tarn in WT-Kampf pose vor seinem Gegner.

Der Angreifer schlägt, wie oben erklärt, Tams vorderen Arm herab, um ihn dann mit einem schweren Treffer von oben zu erledigen (Bilder B,C,D).

Bild C zeigt schon die natürliche Reaktion Tams: Sobald Tams Hand nach unten geschlagen wird, steigt sein Ellbogen zu tiefem Bong-Sau.

Bild D zeigt, wie Tams linker Arm der Kontrolle des Angreifers entgleitet.

Bilder E,F,G und schließlich H geben wieder, wie Tams tiefer Bong-Sau sich wie eine gespannte Feder zu Fak - Sau in das Gesicht des Angreifers entspannt.

Der Gegner selbst ist es, der mit eigener Kraft die Feder des WT-Mannes spannt und somit für seine eigene Niederlage auch noch die Energie liefert.

Gibt es ein besseres Beispiel für das Borgen der gegnerischen Kraft, um diesen zu vernichten ?

問手→窒手

MAN-SAU (Suchender Arm)

Man-Sau ist eine Doppelbewegung. Er wird angewandt, um die »Brücken-Arme« des Gegners wiederzufinden, die dieser zurückgezogen hat. Andererseits dient Man-Sau aber auch direkt zur Abwehr oder zum Angriff. Besonders wirksam ist die Man-Sau-Abwehr gegen Stockschläge von oben, die an Man-Sau wirkungslos abgleiten. Dieses zeigt auch unsere Bildfolge (A - G).

Es demonstrieren:
Tarn Hung Fun (6. Grad)

轉身腿（斜掛腿）

Der TRITT MIT WENDUNG

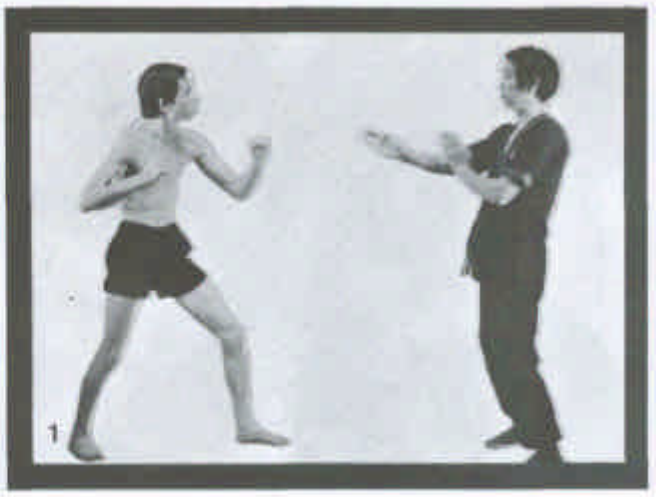
Dieser Tritt kommt nur einmal und nur links in der Form vor.
Die Besonderheit ist eine 180 Grad Drehung mit gleichzeitigem Tritt seitlich und schräg aufwärts.

Der Verteidiger steht in der Mitte, vor und hinter ihm ein Gegner.

Der frontale Angreifer kommt mit Fauststoß links, der Verteidiger geht einen Schritt vor mit gleichzeitigem Angriff und Abwehr. Als der andere Gegner von hinten kommt und seine Schulter faßt, um ihn herumzu drehen und dann zu schlagen, wendet der Verteidiger den Tritt mit der Wendung an, wobei er aber mit Fook -Sau links den linken Arm des Gegners kontrolliert.

側身攆手

GUM-SAU



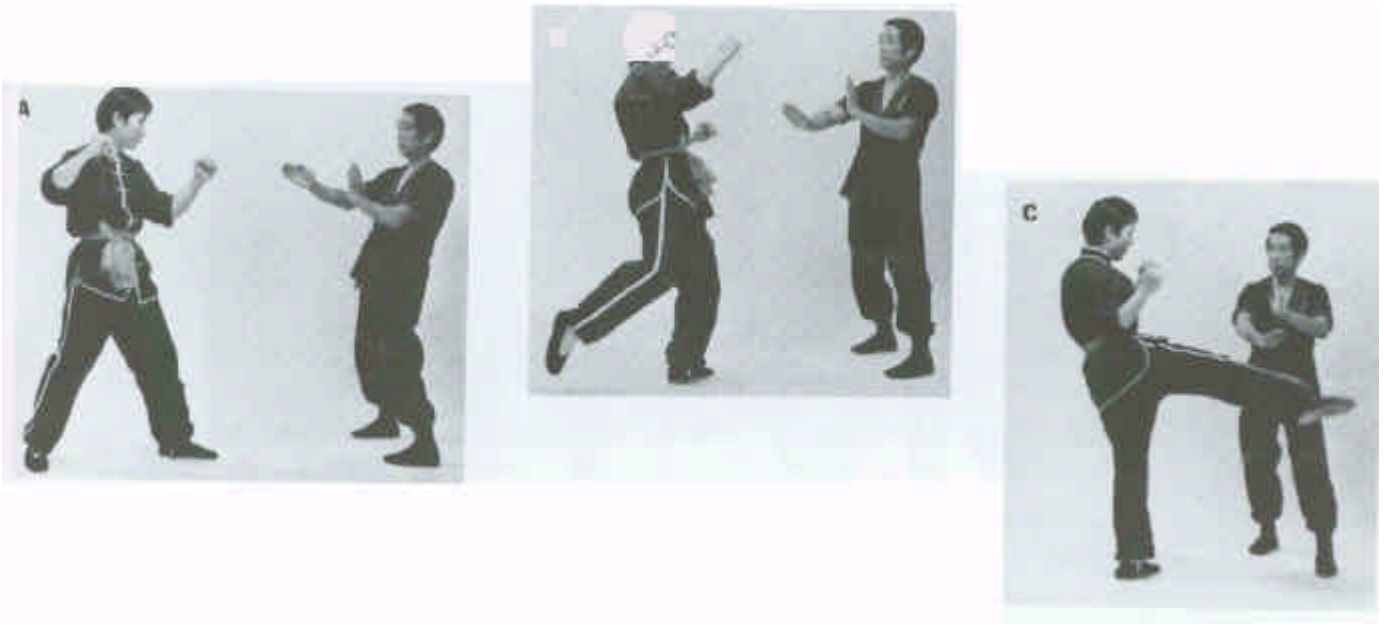
Gum-Sau hat u. a. die Aufgabe, Aufwärts -Tritte des Gegners zu stoppen. Oft wird er mit gleichzeitiger Wendung, um den Tritt zu entgehen, angewandt. Unmittelbar auf Gum-Sau folgt der Gegenangriff.

Chan (links) will Tarn (rechts) mit einem Schnapptritt (nach oben) angreifen Tarn druckt Chans Bein mit Gum-Sau (rechts) nach unten und wendet dabei Danach geht Tarn links vor und stoßt mit geradem

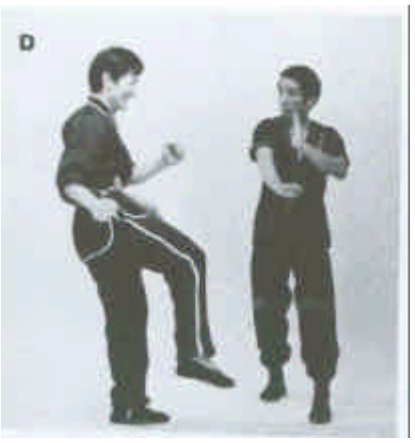
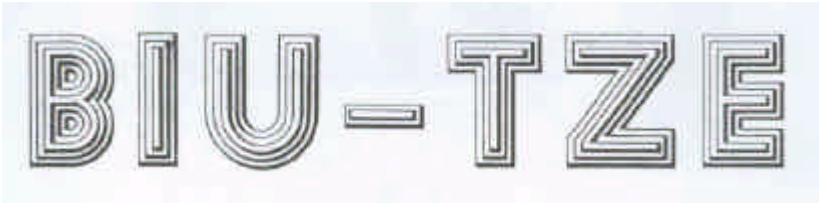
搴手→彈橋衝拳

Ein Beispiel
Für die Anwendung der Bewegungen
Gum-Sau/Wendung - Fauststoß

Am Ende der 2. Form findet sich folgende Sequenz: Nach der Wendung mit Gum-Sau dreht man gleichzei tig mit Fauststoß zurück.

Mit der Bildfolge A bis F wollen wir dem Leser die Mög lichkeit

einer Anwendung aufzeigen.

Tarn wehrt den rechten Fußtritt seines Gegners mit Gum und 45° Wendung ab (Bilder A,B,C,D).

Dem folgenden linken Fauststoß des Angreifers kommt Tarn durch Zurückwenden mit innerem Gegenfauststoß zuvor. Dabei schützt ihn Wu-Sau links vor einem even - tuellen Angriff mit der anderen Hand.


BIU-TZE

Großmeister Leung Ting unterrichtet Variationen der Biu-Tze-Form in Lobenfeld bei Langenzell

Die Biu-Tze-Form (»Stoßende Finger«)

Die *Biu-Tze* oder auch *Bil-Tze* (gesprochen: »Biu-Djie«, nicht »Pilze« oder »Bilze«, wie man es oft hört) ist die dritte und fortgeschrittenste (waffen- und gerätelose) Form im WT-System.

In WT-Kreisen sagt man, *»Die Biu-Tze verläßt niemals das Haus.«* Damit meint man, diese Form erlernt nur der, der sich seinem Si-Fu gegenüber als vertrauenswürdig und fleißig erwiesen hat, so daß er ins Haus (d.h. in die WT-Familie) aufgenommen worden ist und zu den engeren und *persönlichen* Schülern gehört.

Heutzutage kann *jeder* Schüler, der sich wirklich bemüht, die 3. Form erlernen, sobald er 7 Sektionen Chi-Sau und ihre Kampfanwendung beherrscht. Damit stellt er unter Beweis, daß er die ersten beiden WT-Formen im Kampf einsetzen kann und nun reif für das Erlernen neuer Bewegungsmuster ist.

Dann kann man auch eher erwarten, daß der nunmehr fortgeschrittene WT-Kämpfer diese Form nicht nur besser verstehen kann, sondern auch die nötige Reife und Charakterstärke besitzt, diese gefährlichen Bewegungen nicht zu mißbrauchen.

Während nämlich die erste Form die Grund- und die zweite Form die Verteidigungsbewegungen liefert, handelt es sich bei der dritten Form (Biu-Tze) um aggressive und gefährliche Angriffsbewegungen zum Zwecke der Verteidigung. Im WT gilt der Satz, daß der Angriff die beste Verteidigung ist.

Ein Könner der 3. Form kann sich noch erfolgreich verteidigen, wenn ihn der gegnerische Angriff beinahe erreicht hat. Er wird meist auf reine Abwehrtechniken verzichten und stattdessen dem Angriff mit einem Gegenangriff aus der Biu-Tze *zuvorkommen.*

Die Techniken der 3. Form sind hauptsächlich raffinierte Angriffe mit Fingern, Ellbogen, Handkanten und Fäusten sowie Taktiken gegen besondere Angriffe und eine ausgeklügelte Fußarbeit. Außerdem gibt es in der Biu-Tze-Greifmethoden und -Befreiungen gegen verschiedene Umklammerungen.

Die Biul-Tze ist eine sehr elegante und geschmeidige Form, deren Bewegungen manchmal an eine gefährliche Schlange erinnern.

殺頸手及上路鏟手

Der *Kehlkopf-Schlag,* eine tödliche Bewegung der 3. Form, wird im allgemeinen unterhalb des Brückenarmes ausgeführt und will den Kehlkopf des Gegners mit der Handkante treffen bzw. den geraden Fauststoß des Angreifers vereiteln.

Bei der *Spatenhand* unterscheiden wir die *hohe* und die *tiefe* Spatenhand. Die hohe Spatenhand greift das Unterkiefergelenk oder den Kehlkopf des Gegners an, die tiefe Spatenhand meist den Unterleib.

Diese Techniken können bei entsprechender Schlagkraft tödliche Wirkung haben und sollten deshalb nur in höchster Lebensgefahr im Rahmen der Notwehr angewendet werden.

SPATENHAND
und
KEHLKOPFSCHLAG

A (links) und B stehen sich in der traditionellen WT-Vorkampfstellung gegenüber.
B versucht mit Pak-Sau links As vorderen Arm zur Seite zu schlagen und zu kontrollieren, während seine rechte Faust zum Fauststoß bereit ist.
A wehrt geschickt ab und bringt beide Arme des Gegners mit seinem rechten Arm unter Kontrolle. Gleich darauf wendet A einen linken Biu-Tze-Schlag zum Hals an, der er eine rechte Spatenhand zum gleichen Ziel folgen läßt.

A

B

C

D

E

F

G

Hoher und tiefer SCHEREN-GAUN-SAU

上下撾手（交剪撾手）

SCHEREN-GAUN-SAU

Scheren-Gaun-Sau wird selten unter normalen Kampfbedingungen angewandt. Denn es ist nicht sehr ökonomisch, *zwei* Arme einzusetzen, um mit *einem* Angriff fertig zu werden. Wenn es sich jedoch um einen *sehr starken* Angriff handelt, z B. um einen schweren Rundtritt, dann ist die Anwendung des Scheren-Gaun-Sau durchaus gerechtfertigt.

A und B stehen sich gegenüber.

圈割手——下路鏟手及跪膊 *

ZIRKELSCHNITT, TIEFE SPATENHAND UND ELLENBOGENSCHLAG ABWÄRTS

Der sog. *Zirkelschnitt* wird von einer Wendung begleitet, um sich von einer Handgelenkumklammerung zu befreien.

Die *tiefe Spatenhand* zielt auf die schwache Seite des Gegners und kann schlimme innere Verletzungen hervorrufen.

Der *Abwärtsschlag mit dem Ellbogen* zielt auf Schläfen, Gesicht, Nacken, Schlüsselbein und Brust des Gegners und ist eine sehr gefährliche Nahkampfwaffe.

A wird getroffen, verliert die Balance und erhält obendrein von B einen Ellenbogenschlag zur Schläfe.

A greift plötzlich Bs rechten Arm, drückt ihn abwärts und versucht einen linken Fauststoß zum Kopf.

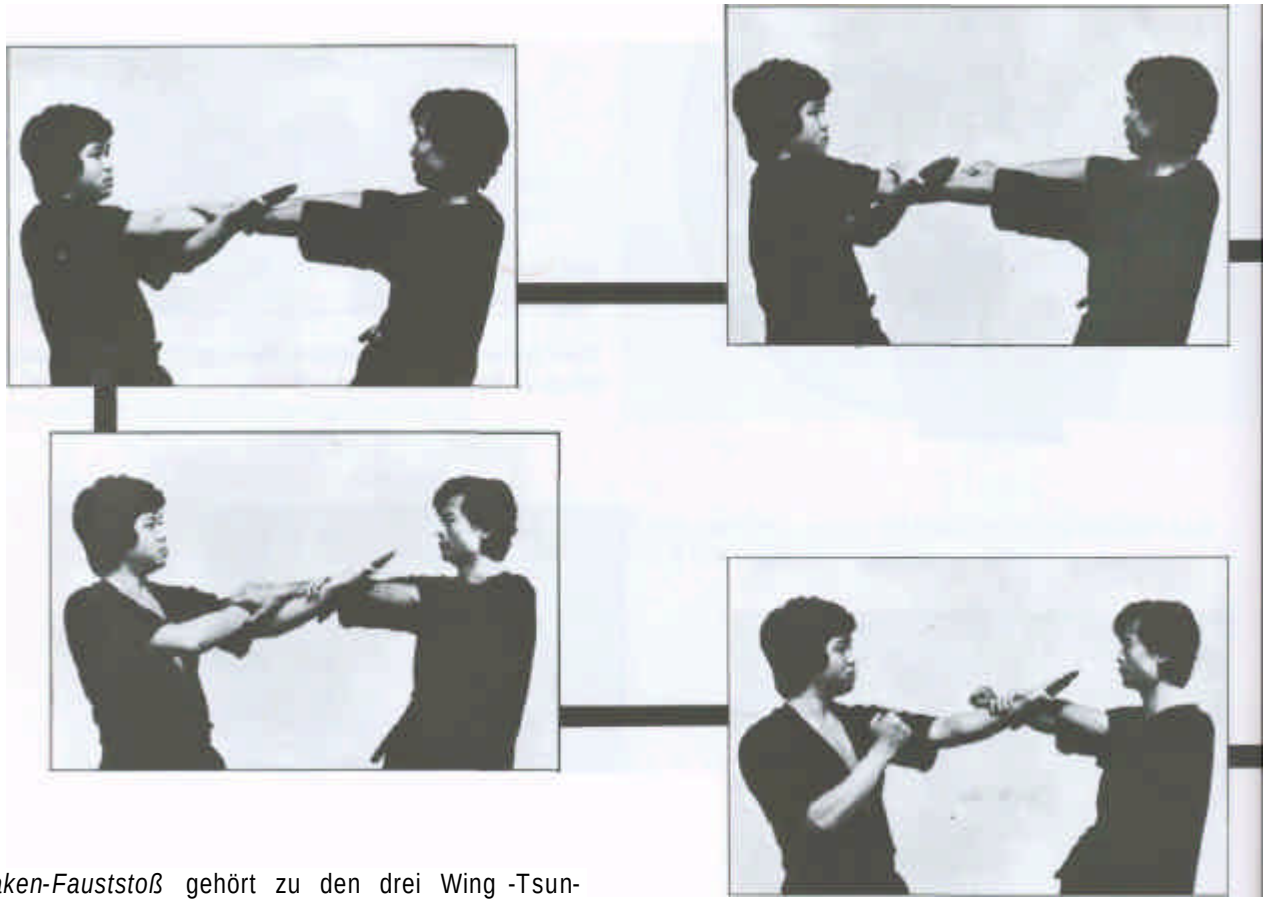
benutzt Pak-Sau links zur Abwehr und wendet rechts den Zirkelschnitt an, um seinen Arm zu befreien.

Dann senkt B seinen rechten Arm und greift As rechte Seite mit tiefer Spatenhand an.

Zwar wird die *Greifende Hand* selten benutzt, dennoch ist sie eine wirkungsvolle Bewegung, um den Gegne r unter Kontrolle zu bringen.

Allerdings beabsichtigen wir damit nicht, den Gegner län - gere Zeit zu halten oder zu hebeln, es gilt nur, ihn kurzfristig an Gegenmaßnahmen zu hindern, bis wir ihm einen Treffer mit Arm oder Bein versetzen können.

DIE GREIFENDE HAND UND DER HAKEN-FAUSTSTOSS



Der *Haken-Fauststoß* gehört zu den drei Wing -Tsun-Fausttechniken, wird aber seltener angewandt als der zentrale Fauststoß.

A und B stehen sich gegenüber (vorige Seite).
A greift mit Fauststoß rechts an, aber B kontrolliert seinen Arm sofort mit der *Greifenden Hand.*

Dann zieht B plötzlich, so daß A das Gleichgewicht nach vorne verliert.

Dies nutzt B aus, indem er A durch einen *Haken-Fauststoß* zur Schläfe unschädlich macht.

A gelingt es dann, seinen rechten Arm zu befreien, indem er

seinen linken Arm unter seinem rechten vorstößt.

B aber greift jetzt unerwartet As linkes Handgelenk mit einer linken *Greifenden Hand.*

Keith R. Kernspecht beim Langstocktraining am Strand von Livorno.

MUK-YAN

CHONG

Die Muk-Yan-Chong
(Holzpuppen-Techniken)

Die Holzpuppen-Techniken gehören zum fortgeschrittensten (waffenlosen) Unterrichtsprogramm der LeungTing-Schulen (WTLTG). Vorher muß der Student die Techniken der 1., 2. und der 3. Form beherrschen.

Insgesamt gibt es 116 Bewegungen in den Holzpuppentechniken. Davon sind 16 Tritte, acht für das linke und acht für das rechte Bein.

Die Holzpuppentechniken sind die überlegensten »Techniken« des Wing Tsun Kuen. Wer diese Bewegungen beherrscht, sie also korrekt anwenden kann, kann gezielter und damit wirksamer reagieren, als sein Mitschüler, der nur die Grundtechniken der anderen Formen einzusetzen hat. Wenn jemand vorher immer zu komplizierte Bewegungen benutzt hatte, so wird die Holzpuppe ihm helfen, jetzt einfache »Techniken« zu verwenden.

Es gibt spezielle Bewegungen in der Puppenform, die gegen bestimmte Grundbewegungsmuster der anderen Formen entwickelt worden sind. Oft kann mit der Puppenform ein langsamerer und schwächerer Schüler schnellere und stärkere Mitschüler besiegen, die dieses fortgeschrittene Programm noch nicht gelernt haben.

Das meinen wir damit, wenn wir sagen, daß man mit Wing Tsun ein Mittel besitzt, um den stärkeren Gegner mit »technischen« Waffen zu besiegen.

Großmeister Keith R. Kernspecht demonstriert Holzpuppentechniken.

由葉問故宗師示範的部份木人樁法

Ein Teil der Holzpuppenform, demonstriert von Großmeister Yip Man

3

4

5

8

9

10

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Praktische Anwendungen der Holzpuppentechniken

木人樁法中之第一式及第二式：

對樁式及攀頸手

木人樁演式者：－

譚鴻勳（六級戰士）

(6th Level Practician)

Die Funktion der Holzpuppe im Wing Tsun

Die WT-Holzpuppe ist mehr als nur ein Trainingsgerät. Sie dient als Gegner und bietet viele Übungsmöglichkeiten.

Die Holzpuppentechniken sind eine *feste Folge* von 116 Bewegungen* und haben drei Aufgaben:

1. Die Holzpuppe dient als imaginärer Gegner, an dem man alle WT-Techniken üben kann, ohne daß dieser die Lust verliert oder verletzt wird.

2. Die Holzpuppe gibt dem Trainierenden wertvolle Auf - schlüsse über die Zentrallinie, Richtungen, Winkel und Kampfstrategien.

3. Die Holzpuppe formt und korrigiert aufgrund ihrer Bauart die Bewegungen des WT-Kämpfers und härtet seine Arme und Beine.

Beschreibung der Puppen-Bewegungen

Vor der Holzpuppe:

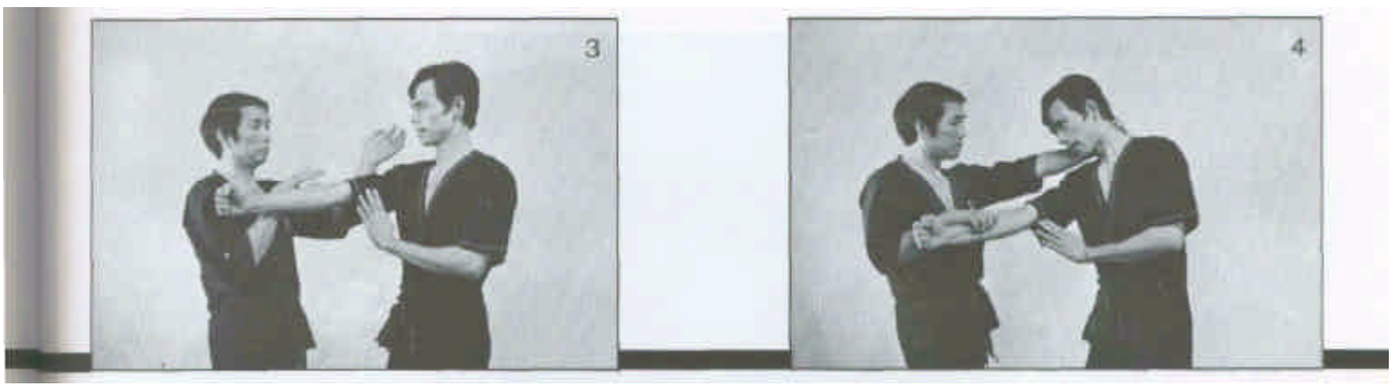
Die *erste* Holzpuppenbewegung ist die *Vor-Kampfstel-lung,* die zeigt, daß der WT-Mann nun vor seinem Gegner (Puppe) steht.

Die *zweite* Bewegung ist der *Genickzug,* mit dem der Gegner herangezogen und um sein Gleichgewicht gebracht wird.

Die Anwendung in der Praxis:

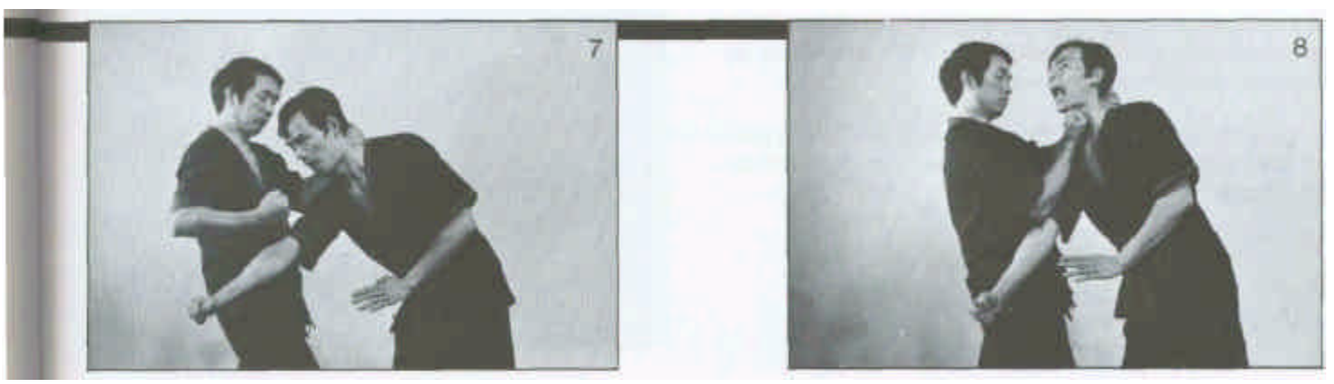
In unserem Beispiel zieht der WT-Mann seinen Gegner heran und gibt ihm einen schweren Uppercut zum Kehl - kopf.

* Ein spezielles Buch über alle Bewegungen und Anwendungen ist ***«116 WT-Holzpuppentechniken - demonstriert von Yip Man«.*** Verfasser ist Leung Tmg und der älteste Sohn Yip Mans (Ebenfalls im Wu Shu Verlag erschienen)



演式者：

譚鴻勳（六級霸士）
李潤添（三級技士）



第卅一及卅二式（第卅四及卅五式）

由低膀手變問手

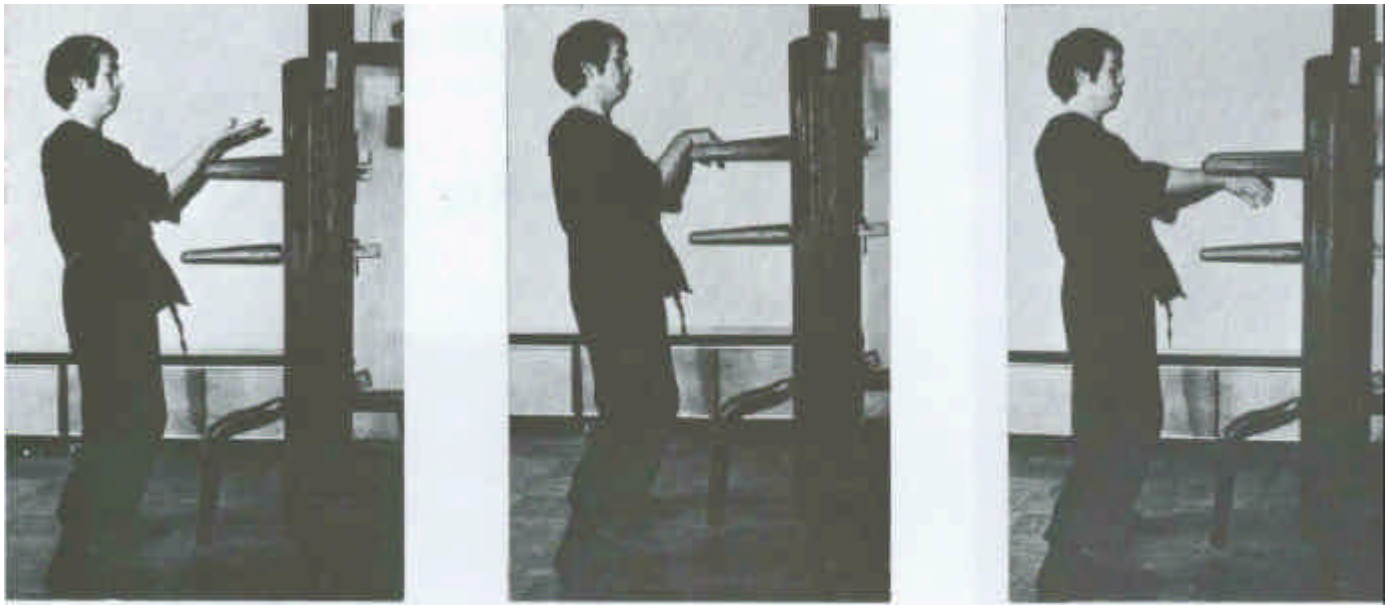
Es ist sehr schwierig, für einen unserer Arme, der sich in tiefer Bong-Sau-Position befindet, einen pl ötzlichen hohen oder mittleren Angriff zu stoppen. In diesem Fall soll die andere Hand die ungeschützte Parti e sichern. Dieser Arm ist üblicherweise in Wu-Sau-Position, die sich leicht in einen Pak-Sau verwandeln kann.

Gleichzeitig wird der tiefe Bong-Sau zu einem Schlag *auf-wärts/vorwärts* mit der Handkante bzw. dem Unterarm zu den Rippen.

本人格演式者：一

譚鴻勳（六級鍛士）

譚鴻勳（六級鍛士）
陳可華（二級技士）



第四十至四十三式

由雙攦手變雙底掌，再變雙攦手穿上成打眼手

Der *doppelte Jan-Sau* ist die 40. Bewegung* der Holz - puppenform. Beide äußeren Tan-Sau kontrollieren die Brückenarme des Gegners. Dann *zirkeln* beide Arme nach innen und werden zum *doppelten Handflächenstoß* in die Seiten des Gegners.
Dann werden die Arme wieder zu *doppeltem* (diesmal aber *Inneren) Tan-Sau,* von wo die Handflächen nach vorne stoßen.

*Diese Zählweise weicht z.T.unerheblich von der im Buch *«116 WT--Holzpuppentechmken»* ab.

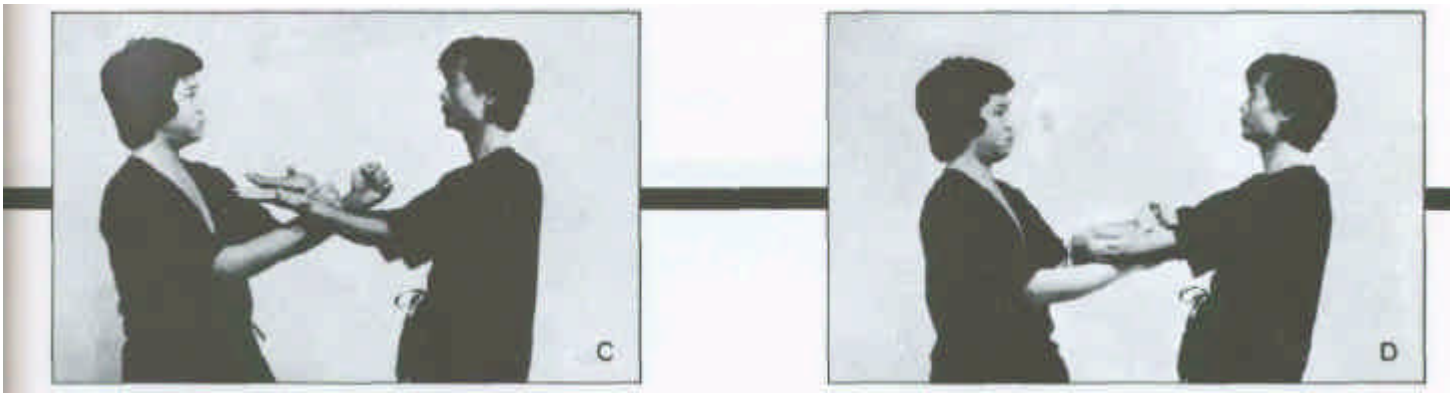
Anwendungen A-D

A
A (rechts) und B (links) in der typischen WT-Stellung.

B
B leitet einen Angriff ein, aber A kontrolliert beide Arme Bs.

C
B versucht einen doppelten Fauststoß, aber A stoppt ihn mit doppeltem äußerem Tan-Sau.

D
Dann zirkeln As Handflächen nach innen,...



E , F, G und H

...um mit doppelten tiefen Handflächenstößen Bs Seiten zu treffen.

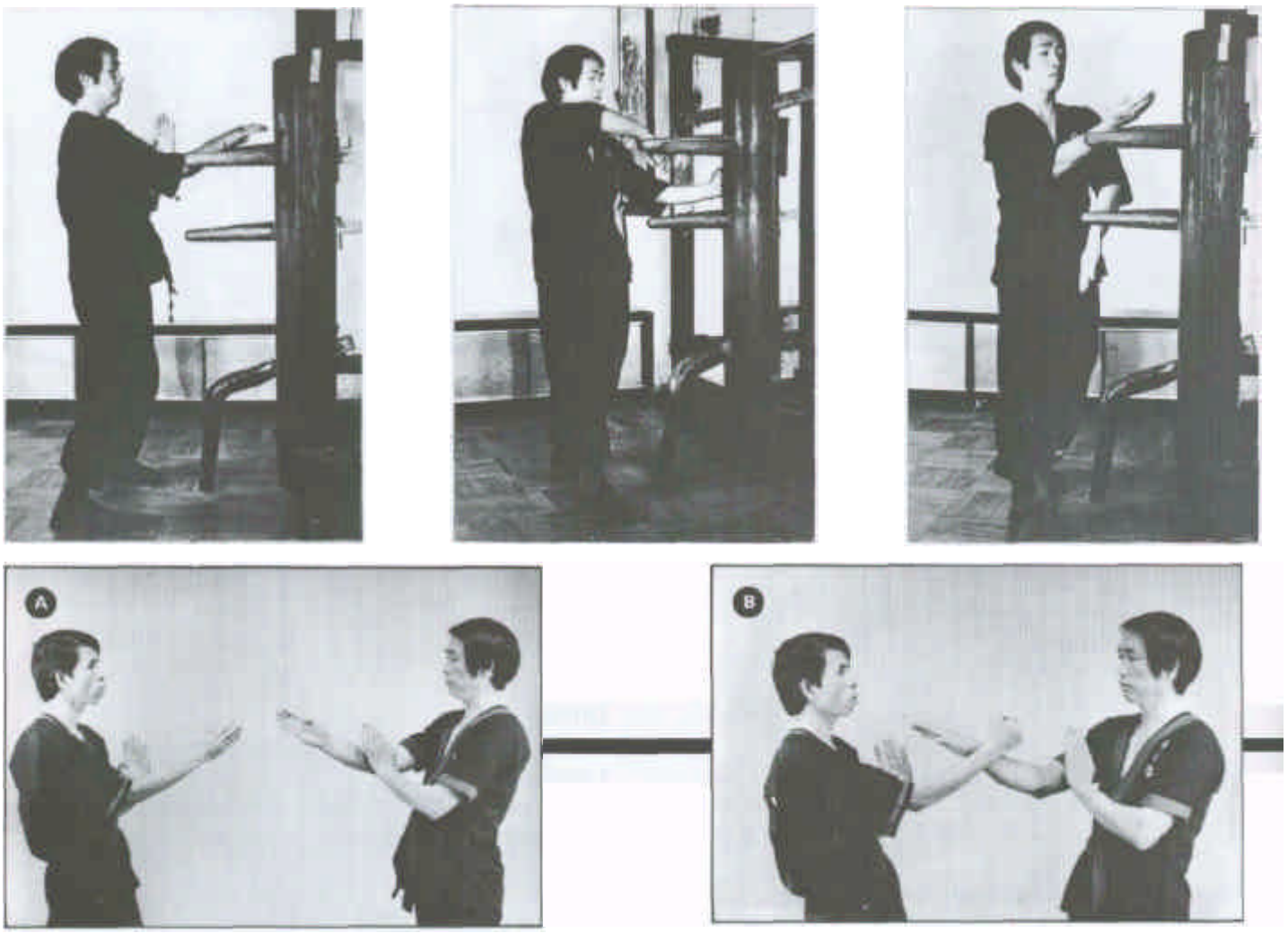
B wird getroffen, worauf A noch einen doppelten Stoß m die Augen folgen läßt.

Unten: f-j

f und g
B fühlt, daß A mit tiefen Handfl ächenstößen angreifen will und bringt seine Arme über die von A.

Dann versucht B einen doppelten vertikalen Handfl ächenstoß gegen As Brust. A verwandelt sofort in doppelten inneren Tan-Sau, um Bs Angriff zu stoppen ..

i und j
...danach verwandelt er doppelten Tan-Sau in doppelten Augenstoß mit Daumen.



由第六十三式至六十六式

伏手轉爲搆手及底掌，滾手變爲抱牌掌

INNERER FOOK-SAU ZU KAO-SAU

Fook-Sau kann nicht nur *außerhalb* der gegnerischen Brückenarme angewandt werden. In der 61., 62. und 63. Bewegung der Holzpuppenform wird Fook-Sau auch *innen* angewandt.

Danach verwandelt man Fook-Sau in Zirkel-Abwehr (Kao-Sau), um den gegnerischen Arm seitlich abzulenken, während der andere Arm mit horizontalem Handflachenstoß die Seite des Gegners angreift.

A
A (rechts) und B (links) in klassischer WT-Stellung.

B
Plötzlich greift B mit rechtem vertikalen Stoß As Kopf an. A wehrt mit Fook-Sau rechts ab.

C
Danach verwandelt A seinen Fook-Sau in Kao-Sau (manche sprechen auch von Noy-Bong = Innerem Bong-Sau) und greift mit linker horizontaler Handfläche Bs Seite an.

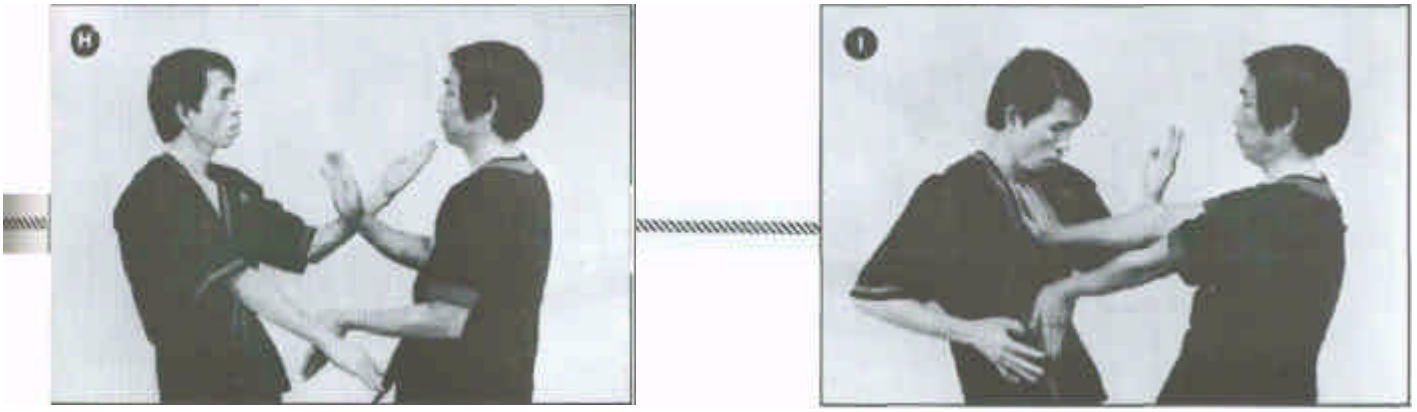
D
B reagiert zu spät und muß den Schlag hinnehmen.

Die 65. und 66. Holzpuppentechnik sind fortlaufende Bewegungen, bei denen *Kwan-Sau* in *Po-Pai-Cheung* (Doppelter Handfl ächenstoß) verwandelt wird. Dadurch wird zuerst abgewehrt und dann der Gegenangr iff geführt.

D
Als B sieht, daß A mit Kao-Sau und horizontaler Handfläche angreift, wendet er nach rechts und benutzt *hohen und tiefen (Scheren-) Gaun-Sau,* um den Angriff abzuwehren.

EundF
A wird mit Scheren-Gaun-Sau fertig, indem er die Kwan-Sau-Bewegung (Bong/Tan) einsetzt.

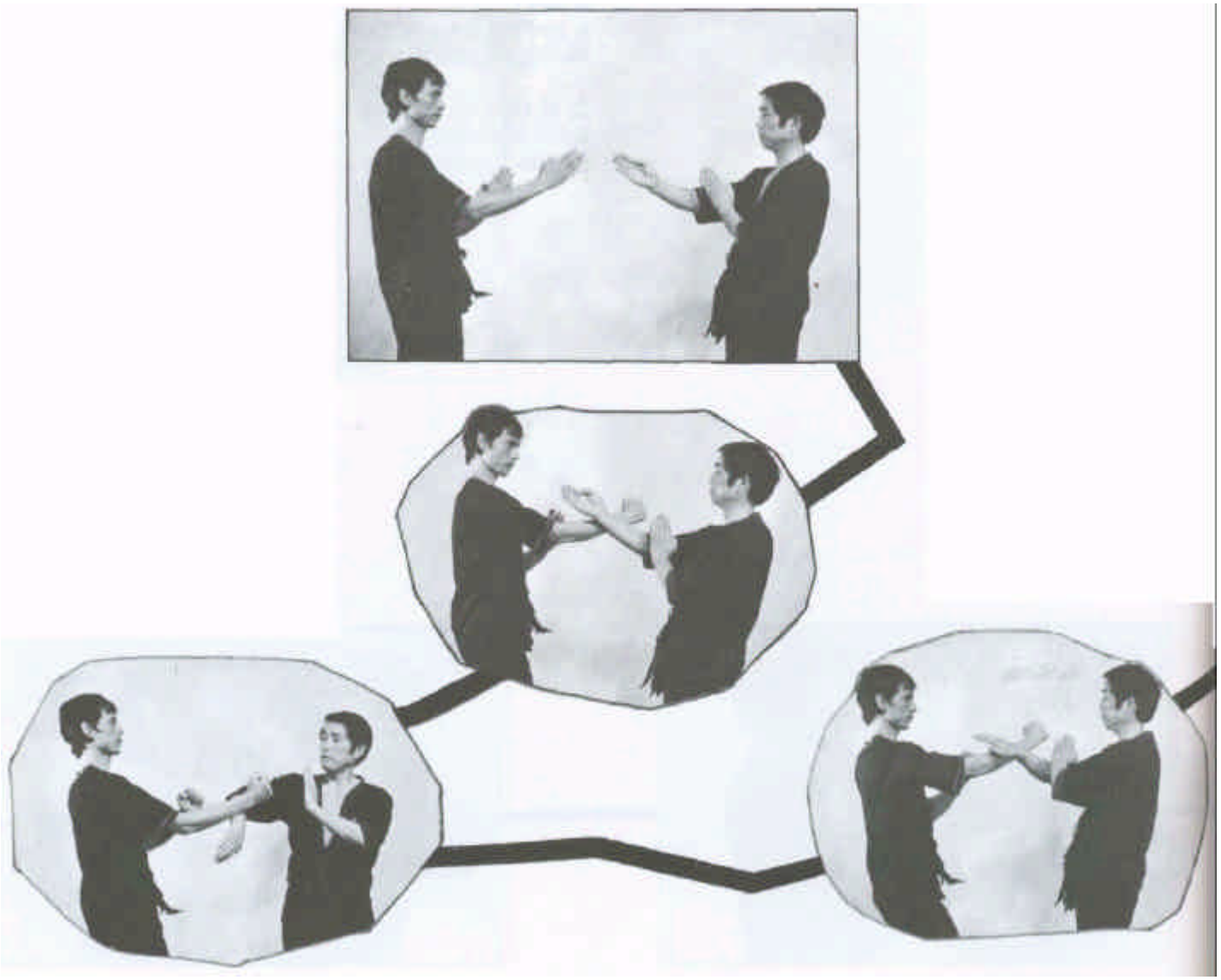
G, H, I
Danach bringt A seinen linken Arm nach innen und greift mit Po-Pai-Cheung Bs mittlere und tiefe Stufe an.



Bong-Sau mit Wendung kann nicht nur den geradlinigen Angriff des Gegners ablenken, er kann sich auch selbst in Lap-Sau verwandeln, um einen Gegenangriff einzuleiten.

In diesem Falle braucht nicht Wu-Sau (wie sonst) zu Lap-Sau zu werden. Bong-Sau selbst verwandelt sich in Lap-Sau und Wu-Sau in einen Schlag mit der Handkante zum Kehlkopf.

Nach dem Kehlkopfschlag kann der Angriff mit hoher Spatenhand fortgesetzt werden, wobei Pak-Sau die gegnerischen Arme kontrolliert.



第七十八式至八十式

由側身膀手變擺手及殺頸手——拍手及鏟手

第八十三及八十四式

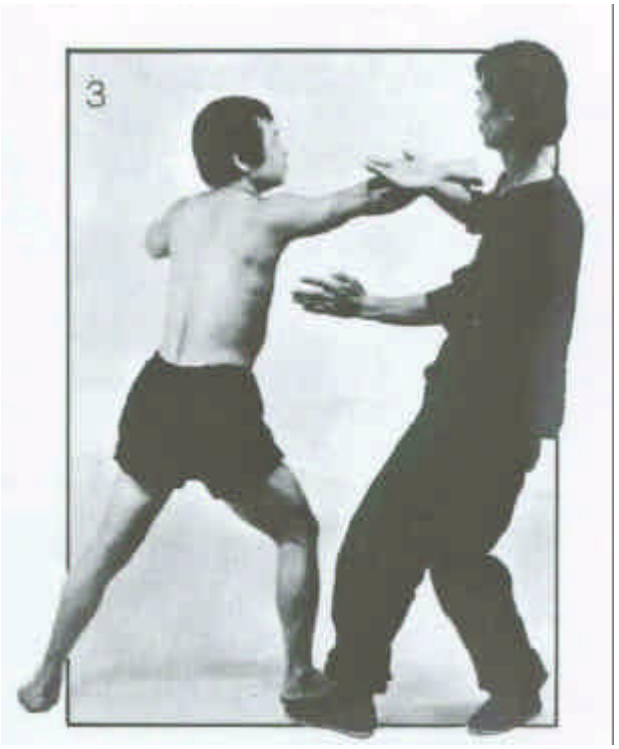
側身膀手變爲十字脚法

DER KREUZENDE STAMPFTRITT

Der *kreuzende Stampftritt,* eine Bewegung, die auf die Bong-Sau-Bewegung folgt, ist eine der 8 Trittmethoden des WT-Systems.

Dieser Tritt unterscheidet sich von den anderen 7 Tritten dadurch , daß er nicht mit dem vorderen, sondern mit dem *hinteren* Bein nach einem Stellungswechsel erfolgt.

2


3

4

5

CHI-SAU

CHI-SAU

Allgemeine Prinzipien

Die Reflexhandlung*

Die wichtigste Übung im Wing Tsun ist *Chi-Sau* (Klebende Arme). Diese Partnerübung soll schnelle Reflexe hervorbringen, die dann die ausgeklügelten Kampftechniken wie von selbst entstehen lassen.

Die Reflexhandlung ist eine unbewußte Reaktion auf einen unerwarteten Reiz. Wenn z.B. jemand unerwartet mit einer Nadel gestochen wird, wird er wahrscheinlich aufschreien oder eine schnelle Bewegung machen, um der Quelle des Schmerzes zu entgehen.
Im Falle eines plötzlichen Angriffes, etwa eines Fauststoßes, würde er wahrscheinlich erschrocken zurückweichen.

Diese Beispiele (Schreie, Zurückweichen) sind typisch für unbewußte Reflexhandlungen. Sie wurden nicht vorher geplant und sind nicht das Ergebnis bewußten Nachdenkens. Reflexhandlungen gibt es nicht nur bei Menschen, sondern auch bei Tieren.

Da die Menschen nicht alle gleich sind, gibt es Menschen, die schnellere Reflexe haben als andere. Tatsächlich gibt es Leute mit sehr schnellen Reflexen, aber auch solche mit extrem langsamen.

Der Zweck des Chi-Sau-Trainings ist es, beim Übenden eine schnelle Reaktion hervorzubringen, eine Reaktion, die viel schneller ist als die eines Durchschnittsmenschen.

Es geht dabei um eine gezielte Reaktion, die geeignet ist, eine Kampfsituation für uns zu entscheiden. Und zwar, ohne daß wir vorbereitet sein müssen, ohne daß wir nachdenken müssen.

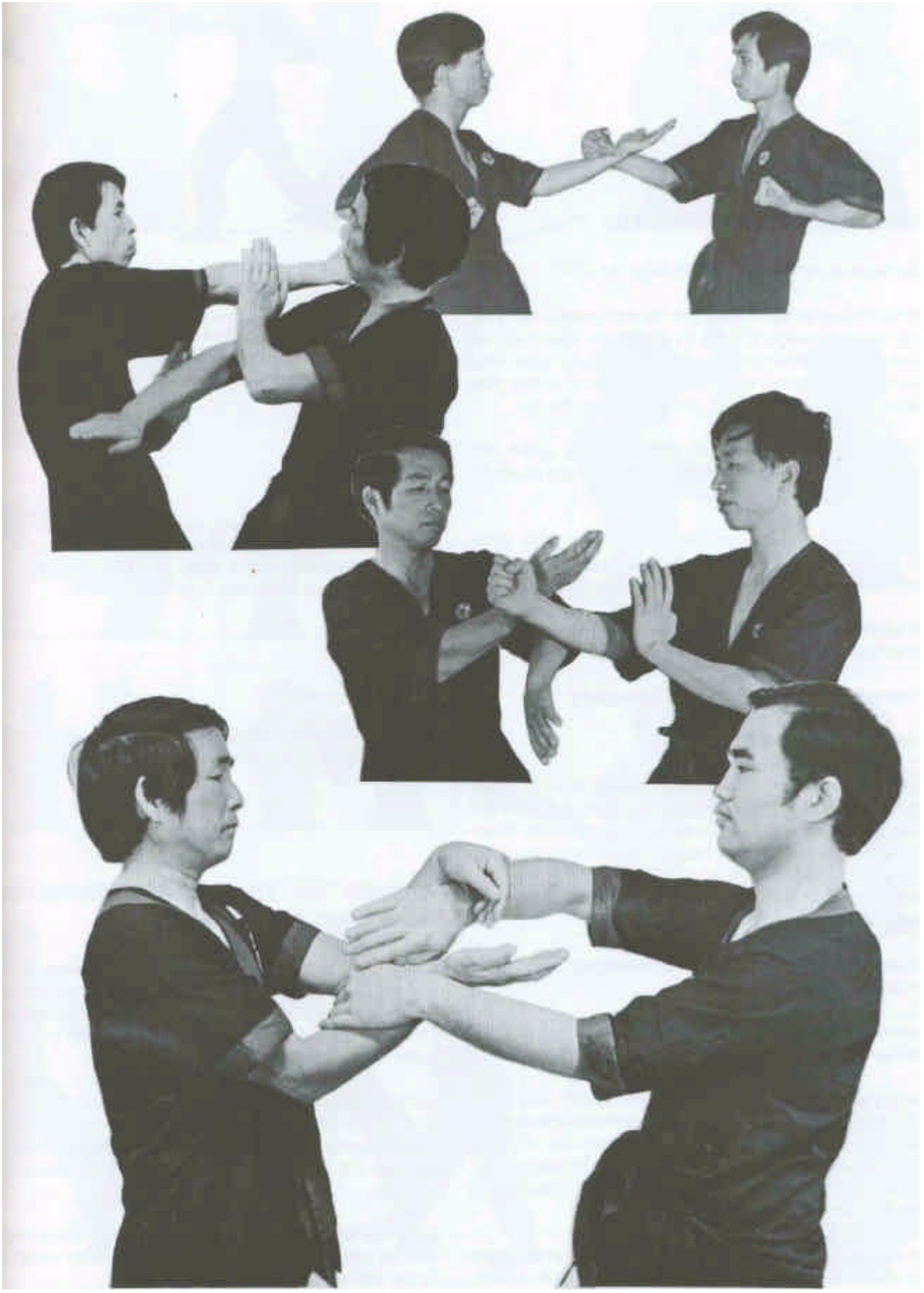
Viele Leute werden in einer körperlichen Auseinandersetzung die Erfahrung gemacht haben, daß sie keine Zeit hatten, über ihre Abwehr- oder Angriffsaktionen nachzudenken. Denn dazu gibt uns der Gegner keine Gelegenheit.

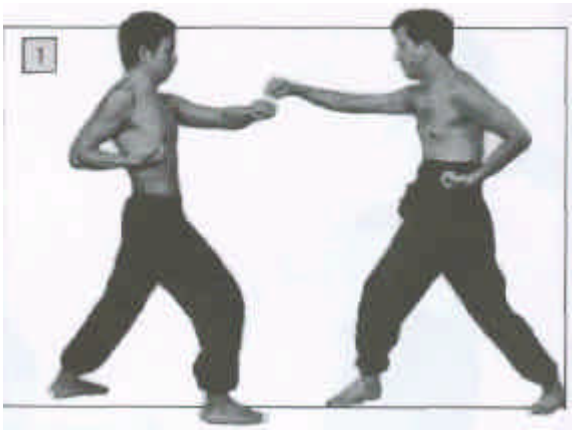
Deshalb gibt es auch leider soviele Kampfsportler, die schon seit acht oder zehn Jahren Abwehr- und Gegenangriffsmethoden üben, aber diese Bewegungen in einem richtigen Kampf nicht so anwenden können, wie sie gerne möchten.

Der Grund ist: Sie haben es nie gelernt, ohne nachdenken zu müssen, reflexartig das Richtige zu tun.

Die beste Trainingsmethode dafür ist Chi-Sau!

*In diesem allgemeinen Werk über das gesamte Wing-Tsun-System mußten wir uns darauf beschränken, das Thema Reflexe populär und allgemeinverständlich darzustellen. In seinem Buch *«Vom Zweikampf»* geht Keith R. Kernspecht wissenschaftlich auf die Wirkungsweise der WT-spezifischen Reflexe ein.





Bewegungen und der Zeitfaktor

Was heißt es, im Kampf das *Richtige* zu tun?

Der Schlüssel für den Erfolg, d.h. für den praktischen Wert einer Kampfbewegung liegt im Zeitfaktor. Wenn wir ein Urteil über den Kampfwert einer Bewegung oder einer Kombination machen wollen, müssen wir erst einmal feststellen, wieviel Zeit nötig ist, um diese auszuführen.

Einige Kung Fu-Bewegungen bestehen aus vielen verschiedenen Einzeltechniken, die nötig sind, um einen Erfolg zu erzielen.

Im Gegensatz dazu gibt es Stile, die über einzelne, einfache Bewegungen verfügen, die gleichzeitig, also in einem, zur Abwehr und zur Verteidigung taugen.

Wir können diese beiden gegensätzlichen Methoden vereinfacht so darstellen:

a) komplizierte (umständliche) Bewegung

b) einfache (direkte) Bewegung

Viele Kampfsportler und »Selbstverteidigungs-Experten« glauben, daß sie einen hohen Grad an Fortgeschrittenheit erreicht haben, wenn sie gewisse *sehr komplizierte Bewegungen* ausführen können. Tatsächlich befinden sie sich in einem schrecklichen Irrtum. Denn die Wirksamkeit von Kampftechniken wird nicht dadurch größer, daß diese Techniken schwieriger auszuführen sind.

Im Gegenteil! Je komplizierter eine Bewegung, desto geringer ist ihr praktischer Wert.

Andererseits ist eine Bewegung desto wirksamer, je einfacher sie ist.

Komplizierte Bewegungen bestehen nämlich aus einer Reihe einzelner Aktionen und ihre Ausführung erfordert viel mehr Zeit. Eine einfache Bewegung ist also viel schneller und erfolgversprechender. So ist die beste Bewegung die, die sich am schnellsten ausführen läßt und Abwehr und Angriff in einem darstellt.

Ein Vergleich zeigt, daß Wing Tsun einfachere, direktere und damit schneller auszuführende Bewegungen besitzt.

1. Sobald A (links) Bs rechten Faustst oß geblockt hat und versucht, seinen eigenen rechten Arm hinter und dann über Bs Arm zu bringen, hat B Zeit genug, einen zweiten Angriff mit dem linken Arm ins Ziel zu bringen.

2. Selbst wenn A schnell genug ist, um Bs Arm mit beiden Armen zu kontrollieren, hat B Gelegenheit, den Armhebel durch einen Schlag seiner linken Hand gegen As rechten Ellenbogen zu brechen und dann selbst zum Angriff überzugehen.

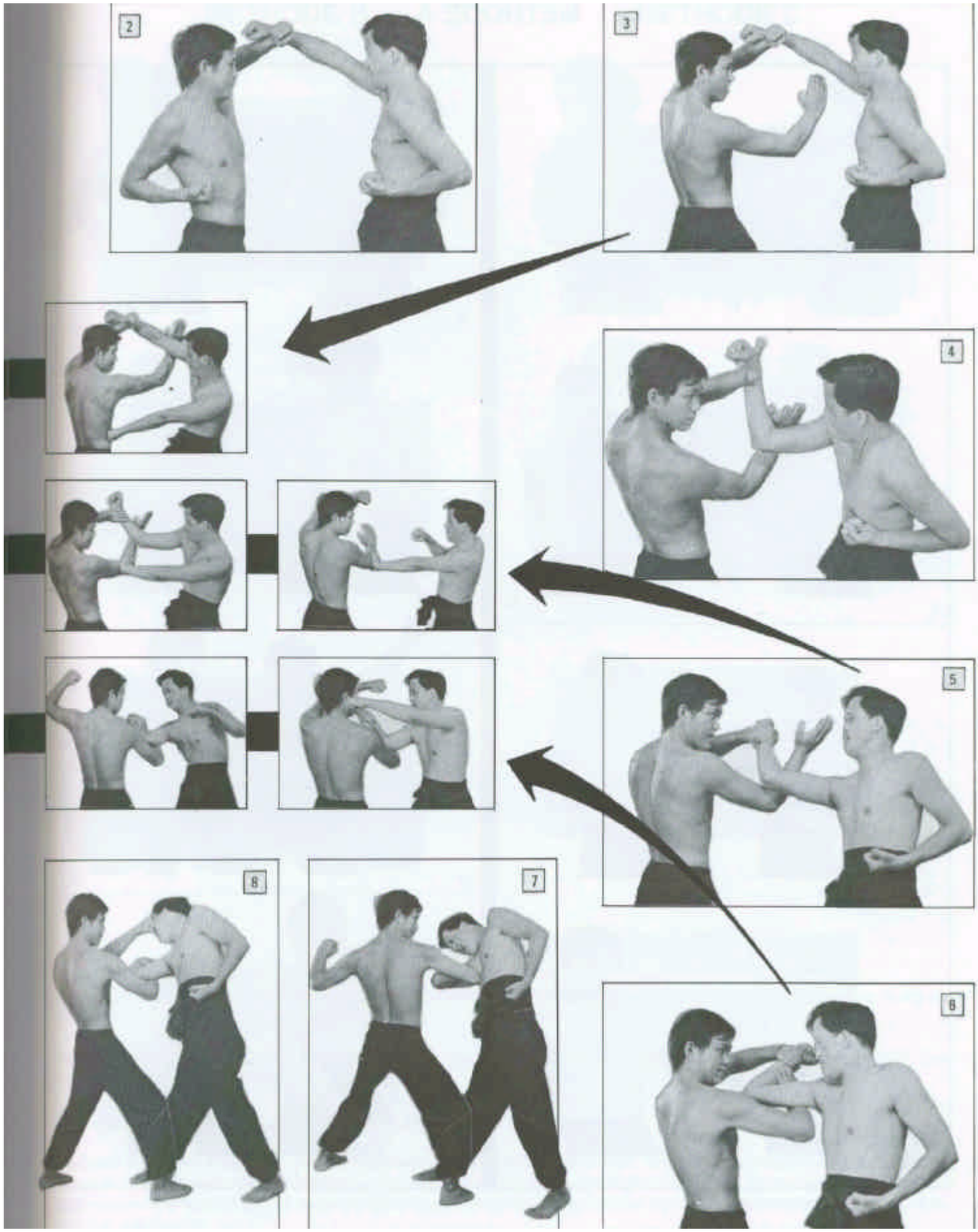
3. Und selbst wenn A Bs rechten Arm schon hebelt, hat B noch Zeit, ihm mit der linken Faust ins Gesicht zu stoßen.

Weshalb die komplizierten Bewegungen kaum Erfolg haben können.

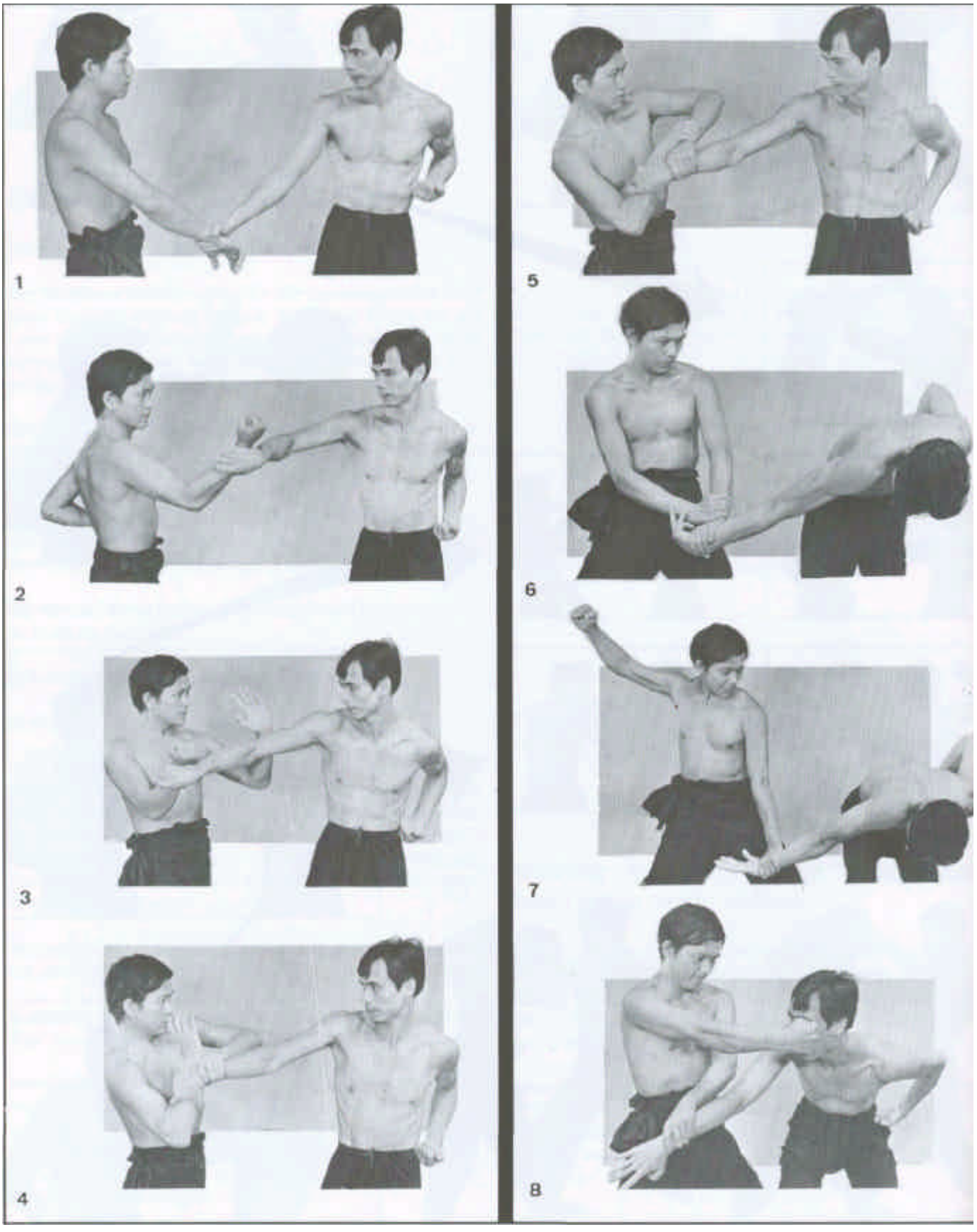
Dies ist eine komplizierte (umständliche) Bewegung unter Idealbedingungen. Sie besteht aus einer Reihe von kombinierten Handtechniken, wodurch A den Angriff abwehren, den Arm des Gegners hebeln und ihm dann schließlich einen entscheidenden Schlag versetzen will.

Jedoch ist die Wahrscheinlichkeit, so einen komplizierten und umständlichen Bewegungsablauf in einer realen Kampfsituation durchzuführen, sehr gering, da die Kombination viel zu lange dauert und zuviele Schwachstellen aufweist.

So etwas ist nur möglich, wenn der Gegner seinen freien Arm die ganze Zeit über untätig an seiner Hüfte "parkt", wie es die Fotos zeigen.

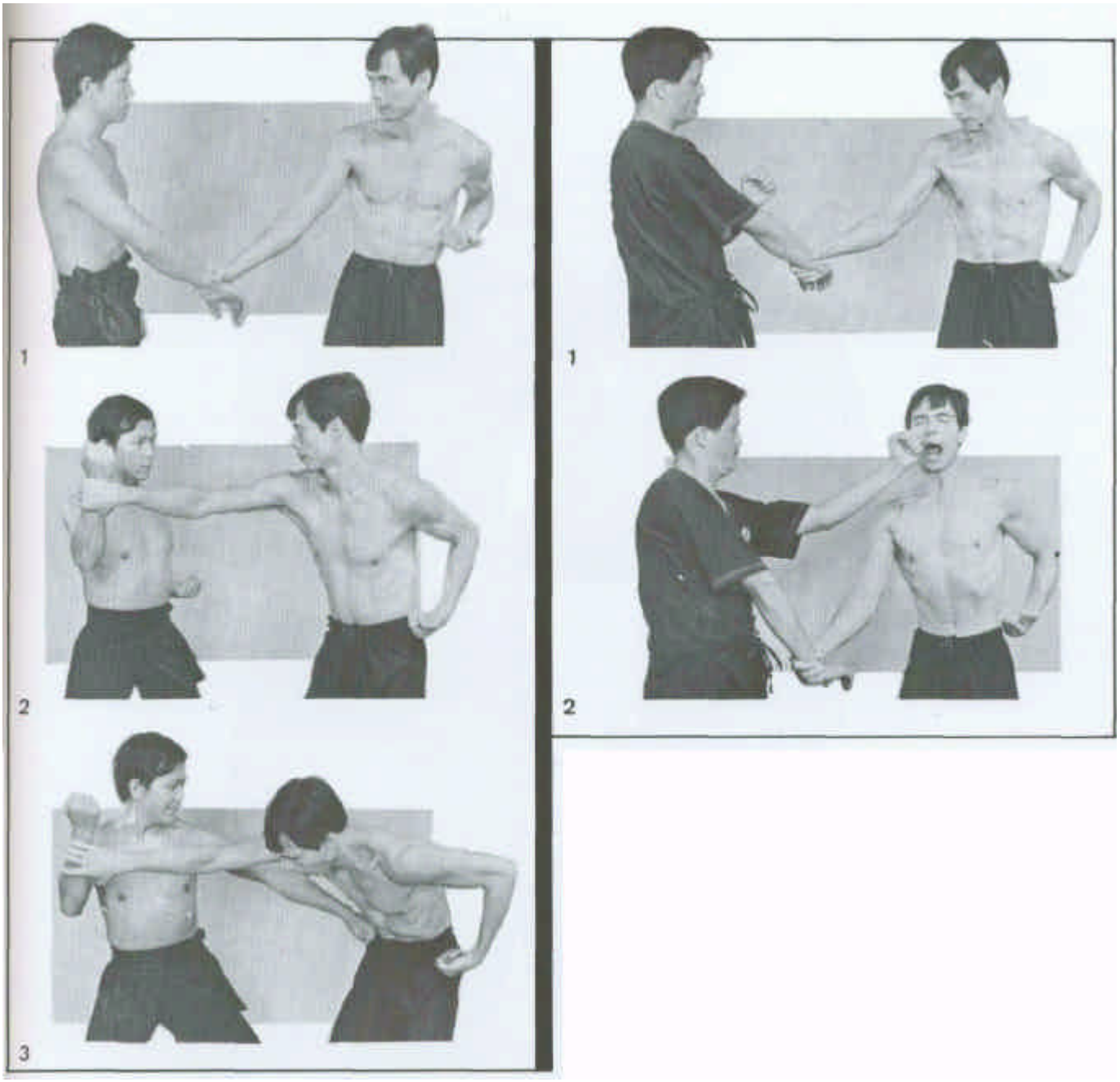

2
3
4
5
6
7
8

METHODE A



METHODE B

METHODE C



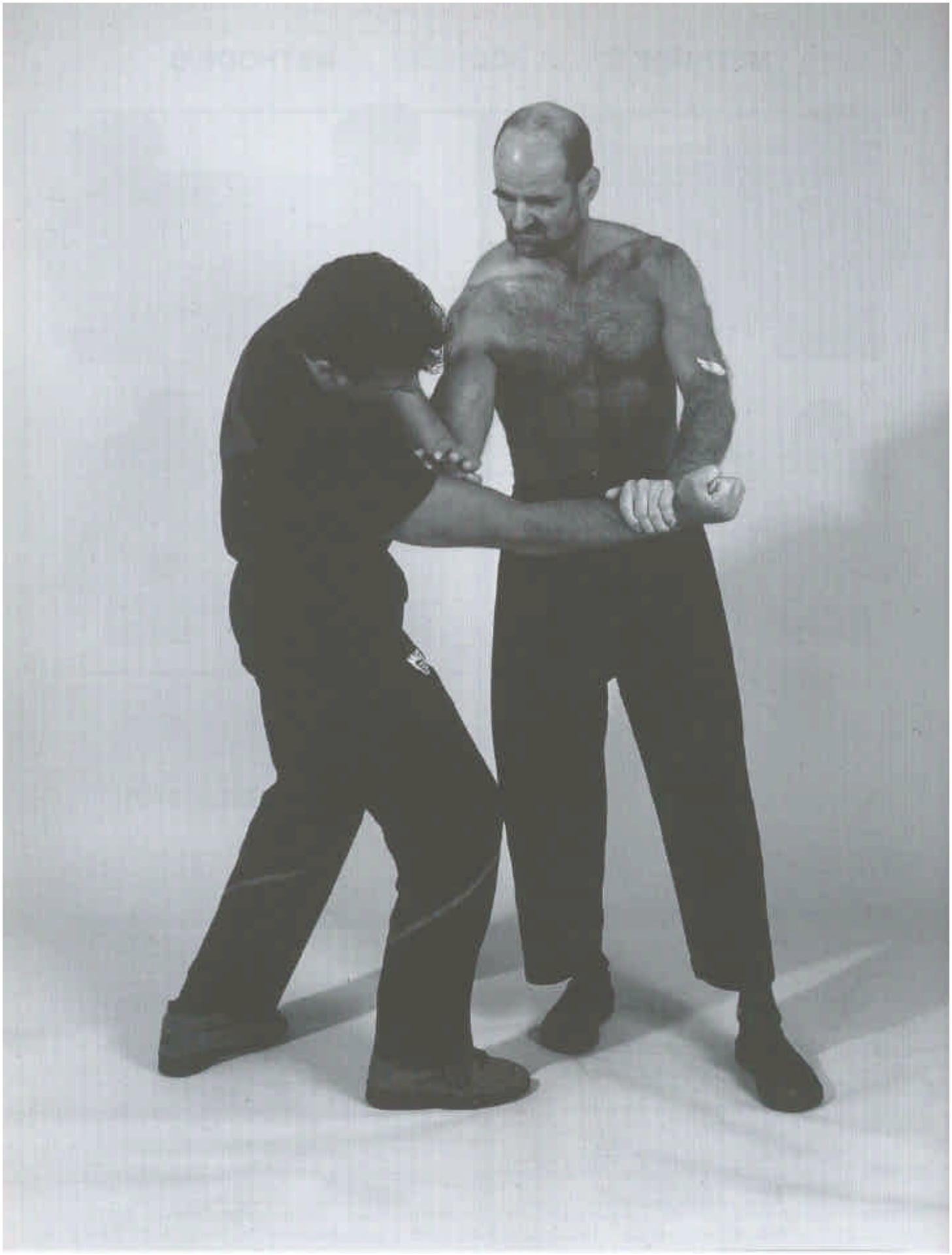
Drei verschiedene Abwehrmethoden

Die obigen Fotofolgen zeigen *drei verschiedene* Methoden, um mit derselben Handgelenksumklammerung fertig zu werden.

Methode A ist die komplizierteste (umständlichste). Sie erfordert die meiste Zeit und ist somit am unpraktischsten. Der Erfolg dieser Methode ist höchst unwahrscheinlich.

Methode B schon praktischer, da sie weniger Zeit benötigt.

Methode C wird im Wing Tsun (WT) angewandt. Sie ist die *ökonomischste* und wirkungsvollste Art, den Angriff zu beenden. Statt mit dem Angreifer um unser Handgelenk zu kämpfen, überlassen wir es ihm für den Augenblick, greifen stattdessen mit einem Faustst oß seine Schaltzentrale im Kopf an, wodurch sein Kampfgeist erlahmt und er unseren Arm von sich aus freigibt.



Die einfachsten Techniken sind stets die besten, besonders wenn sie automatisch abgerufen werden.

Die Frage nach der praktischen Anwendbarkeit

Viele Anhänger der Kampfkunst werden die folgende Erfahrung gemacht haben: In einem richtigen Kampf stellten sie zu ihrem Ärger fest, daß sie viele der Techniken, die sie jahrelang und täglich trainiert hatten, nicht anwenden konnten, obwohl sie es wollten.

Aber wir wollen nicht nur die anderen umständlichen Stile kritisieren, selbst unter den Anhängern unseres praktischen Systems gibt es solche, die den ökonomischsten und erfolgversprechendsten WT-Angriff, den geraden, vertikalen WT-Faustst oß, nicht im richtigen Augenblick einsetzen können. Solche Schüler haben es versäumt, ihre Kampftechniken mit ihren unbewußten Reaktionen zu koordinieren.

Wenn uns der Gegner plötzlich von der Seite angreift, funktioniert unser Nervensystem so, daß es eine Reflexhandlung erzeugt, die mit dem Angriff fertig wird (ohne erst das Gehirn zu informieren und dessen Instruktionen abzuwarten).
Dies ist dann eine automatische Reaktion, die selbst mit einem unerwarteten Angriff oder einer Finte fertig wird und den Angreifer unschädlich macht.

Wenn wir auf das Urteil des Gehirns warten, bevor wir zur Tat schreiten, wird es zur Abwehr zu spät sein. Deshalb ist es besser, das Nervensystem zu trainieren, ihm sozusagen einen sinnvollen Abwehrreflex auf bestimmte Angriffsreize einzupflanzen.
Dies sind die Aufgaben des Chi-Sau-Trainings im Wing Tsun.

Und denken wir jetzt einmal an einen Mann, der überhaupt keine Ahnung von Kampftechniken hat. Wenn er sich verteidigt oder aus Wut jemand angreift, wird er ohne Methode mit seinen zwei Fäusten um sich schlagen. Diese Art zu kämpfen, kostet sehr viel Energie und ist nicht effektiv, aber die Handlungen sind in der Tat unbewußt.

Wenn ein Kampfkünstler auf die übliche (unwirksame) Weise Abwehren und Gegenangriffe gelernt hat, kann er seine Techniken nur bewußt (also mit Zeitverlust) anwenden.

Wenn also A eine bestimmte Angriffstechnik benutzt, wird B mit einer bestimmten Technik abwehren und den Gegenangriff führen. Diese Techniken folgen dann aufeinander und fügen sich in eine Technikkette ein, die dann einen Satz von Angriffen und Abwehren bildet.

Diese festen, vorgeplanten Bewegungsfolgen oder »Zwei Mann-Formen« *(die es im WT nicht gibt)* haben erhebliche Nachteile, nämlich »Förmlichkeit« und »Regelmäßigkeit«.

Förmlichkeit

Förmlichkeit nennen wir es, wenn ein Kampfkünstler (nachdem er die Zwei-Mann-Formen von Abwehr und Angriff gelernt hat) glaubt, daß er z.B. seinen linken Arm so bewegen muß und den rechten auf wieder eine andere bestimmte Art, um einen Angriff abzuwehren. Möglicherweise wurde dieser *bestimmte, festgelegte* Angriff irgendwann einmal von dem Begründer eines Kampfstiles erfunden, und es ist zweifelhaft, daß *genau* solch ein Angriff jemals in einem realen Kampf erfolgen wird. (Im WT geht man davon aus, daß kein Angriff einem zweiten gleicht; so daß es auch keine feste Abwehr geben kann. Im WT entsteht die Abwehr durch den Angriff selbst und ist deshalb *immer* maßgeschneidert.)

Leider gibt es viele Begründer eines Stiles, Großmeister oder Meister, die darüber nie nachgedacht haben, entweder weil sie zuviel Phantasie oder zuviel Selbstvertrauen haben.

Sie zwingen ihre Schüler zu glauben, daß dies ein in der Wirklichkeit vorkommender Angriff ist, obwohl niemand so angreift, und bringen ihm dann gegen diesen unrealistischen festgelegten Angriff wieder eine bestimmte unrealistische Abwehr bei, die natürlich völlig unsinnig ist, da ohnehin niemand in der vorgeschriebenen Weise angreift, so daß sich der Unsinn potenziert.

Es gibt Ausnahmefälle, wo nur ein Arm nötig ist, um mit einem Angriff fertig zu werden. In vielen Stilen verlangt der Lehrer aber vom Schüler, daß dieser den momentan nicht benutzten Arm z.B. an die Hüfte legt und ihn dort "parkt".

Vielleicht geschieht dies, um den Zuschauer zu beeindrucken oder aus Unwissen um die dadurch entstehenden Gefahren in einem richtigen Kampf.

In einem realen Kampf nämlich wird jemand, der ständig wie ein Einarmiger kämpft (also auf die zweite Waffe verzichtet), um der Förmlichkeit, die der Stil von ihm verlangt, Genüge zu tun, eine Niederlage erleiden, es sei denn, sein Gegner verhält sich auch konform und kämpft auch stets mit einer Faust an der Hüfte. Dann können sich beide nichts anhaben und sie werden sich über die Schwäche ihres Kampfstiles nicht einmal klar.

Greift der Gegner aber unorthodox an, d.h. so wie es der andere nicht gewohnt ist, wird ihm diese sinnlose und unpraktische Förmlichkeit die Niederlage bringen.

Die humorvollen Zeichnungen auf den nächsten beiden Seiten entlarven mit einem Schmunzeln die Unwirksamkeit eines förmlichen Kampfstiles, der mit unvorhergesehenen Situationen nicht fertig wird.

SIFU

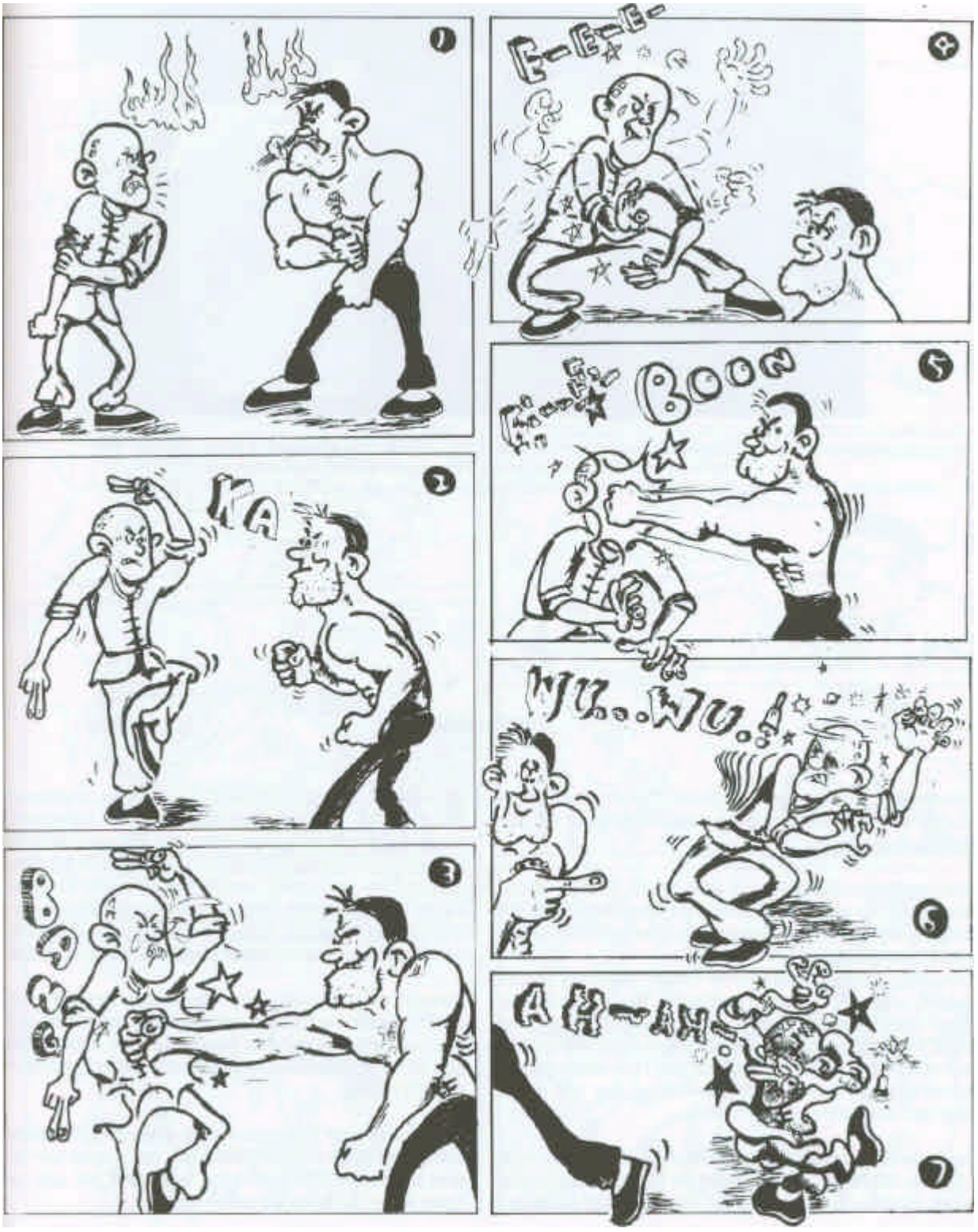
HUNG

Eine Aufwärtsbewegung gegen einen hohen Angriff. Eine Abwärtsbewegung gegen einen tiefen Angriff. Wie man Angriffe zur Mitte blockt, hast du mir nicht gezeigt.

SIFU

HUNG

Die Bewegungen sind wunderschön, leider sind sie unpraktisch. Erschrekken sie den Gegner nicht, wird das Ende furchtbar!



Um die Regelmäßigkeit zu bekämpfen und um sich von sinnlosen Kampf-Tänzen zu befreien, ist Chi-Sau (oder Sao) das beste Mittel. Hier unterrichtet Sifu Kernspecht in Livorno Anfängern das einarmige Chi-Sau (Dahn-Chi).

Regelmäßigkeit

Ein weiterer häufig unter Kampfkunst-Lehrern verbreiteter Fehler ist die Überbetonung der Regelmäßigkeit bei den Übungstechniken.

Bei den Partnerübungen wird alles bis ins Kleinste vorher festgelegt, so daß das Ergebnis größere Ähnlichkeit mit einem Gesellschaftstanz als mit dem Erlernen einer Selbstverteidigungsmethode hat.
So gibt es z.B. beim Walzer oder Tango bestimmte Schrittfolgen, vielleicht erst drei Schritte vor, dann drei zurück, dann zwei Schritte nach links, dann zwei nach rechts. Dies alles im Einklang mit den Bewegungen des Partners und zur Musik. Wenn einer der Partner den Takt nicht hält oder einen falschen Schritt macht, verdirbt er alles und macht sich und seinen Partner lächerlich.

In diesen unsinnigen »Kampf-Tänzen« muß man sich noch mehr an die Regeln halten, spielt die Regelmäßigkeit eine noch größere Rolle. Begeht ein Partner *(nicht Kämpfer!)* die kleinste Unregelmäßigkeit, bricht alles zusammen. Wer solche *»Kampfkunst-Partnertänze«* beherrscht, braucht deshalb kein guter Kämpfer zu sein, denn die festgelegten und abgesprochenen Partnertänze haben ihn nicht auf die Wirklichkeit vorbereitet. In einem wirklichen Kampf kommen meist ganz andere Situationen vor, manche Angriffe haben gar keine Ähnlichkeit mit dem, was der Anhänger des »Partnertanz-Kampftrainings« gewohnt ist.

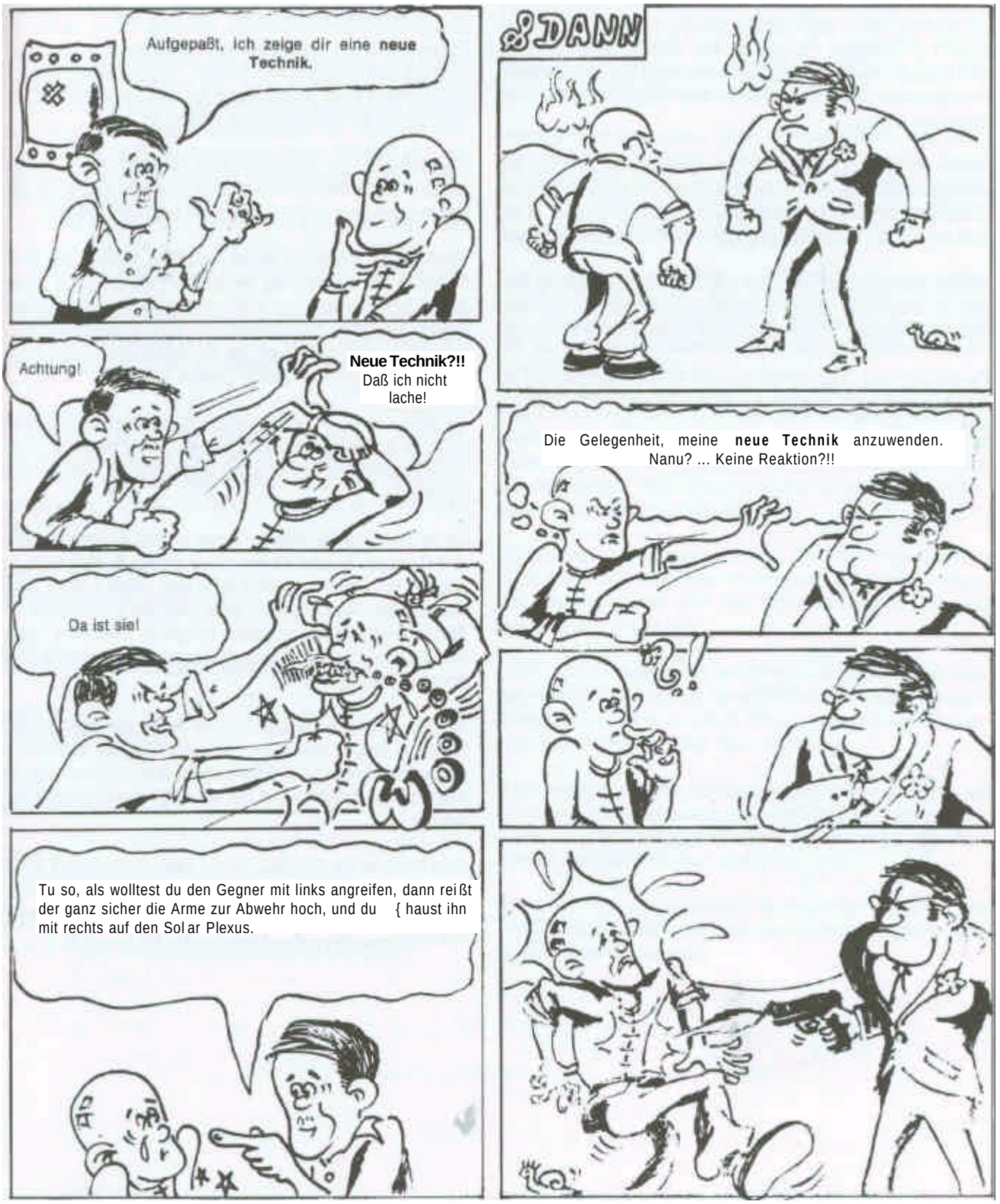
Denn oft weiß der stillos angreifende Gegner selbst nicht, wie er angreifen will. Das meint man damit, wenn man sagt, daß *der (allzu) kunstvolle Meister von den wilden Schlägen eines unkontrolliert angreifenden Laien geschlagen werden kann.*

Unsere folgende Bildergeschichte entlarvt humorvoll die Schwäche eines Kung-Fu-Schülers, der sich zu sehr auf eine bestimmte Kampfsituation eingestellt hat und das Opfer seiner »Regelmäßigkeit« wird.

SIFU

HUNG

Folge gehorsam den Worten deines Sifu, dann ist dir der Sieg sicher. Das Unerwartete aber tut der Gegner, und du verlierst!



Ausschaltung des Bewußtseins

Das Chi-Sau-Training ermöglicht es dem Wing-Tsun-Kämpfer, sein Nervensystem *so* zu konditionieren, daß es *automatisch* die richtige Reaktion auslöst, die uns vordem überraschenden Angriff schützt.

In einem wirklichen Kampf greift uns der Gegner so schnell an, daß wir *keine Zeit* haben, um die Information, die die Augen empfangen haben, an das Gehirn weiterzuleiten und darauf zu warten, daß das Gehirn uns die notwendigen Instruktionen gibt, welche Körperteile welche Maßnahmen ergreifen sollen.

Wenn wir aber die Reflexe ausnutzen können, haben wir eine bessere Chance. Die Reflexe machen es möglich, daß unsere Arme bzw. Beine angreifen oder abwehren, ohne daß wir auf die Entscheidung des Gehirns warten müssen.

Wahre Kampftechniken sind nie durch irgendwelche Regeln geprägt. Förmlichkeit und Regelmäßigkeit haben keinen Platz bei der Vorbereitung auf einen richtigen Kampf.

Durch Chi-Sau-Training lernt unser Körper selbständig zu handeln und stets intuitiv das in der Situation Richtige zu tun.

Übungen für den Berührungssinn

Von höchster Bedeutung für das Chi-Sau-Training sind die Übungen zur Entwicklung eines ausgeprägten Berührungssinnes. Damit meinen wir aber keine Art Tastsinn, mit dem wir etwa Gegenstände erfühlen wollten.

Manche Leute glauben auch fälschlich, daß unser Berührungssinn eingeschränkt sei, wenn wir dicke Jacken oder Pullover tragen oder daß uns jede Art von Berührung Schmerzen verursachen müßte, wenn unsere Arme so empfindlich sind. Aberso/crte Art von Tastsinn und Empfindlichkeit ist natürlich nicht gemeint!

Tatsächlich geht es darum, daß unsere Hände und Arme (später auch Beine) die Stärke und die Richtung eines gegnerischen Angriffs (Druckes) erkennen sollen.

Stärke und Richtung eines Angriffes können durch den Sehsinn nicht eindeutig festgestellt werden. Wir können leider nicht *sehen,* ob z.B. ein Fauststoß ernst gemeint oder nur angetäuscht (fintiert) ist, ebensowenig können wir mit den Augen erkennen, ob ein Fauststo ß kräftig ist oder welches *endgültige* Ziel er haben wird.

Es ist viel sicherer, diese Dinge durch den Berührungssinn unserer Arme festzustellen, so daß die Arme selbst — ohne zeitaufwendiges Einschalten des Gehirns - tätig werden können.

Sobald unsere »Brücken«-Arme einmal Kontakt mit denen des Gegners haben, fühlen diese, ob ein Schlag leicht oder schwer ist, ob er von oben oder von unten kommt, ob der Gegner den Arm vorstößt oder plötzlich zurückzieht. Eine Täuschung (Finte) ist nicht möglich! Zieht der Gegner zurück oder macht Umwege, dann trifft ihn unsere vorgehende Energie.

Auf diese Weise können unsere Arme die richtigen Maßnahmen selbst ergreifen, um den Gegner abzuwehren, seine Deckungs- und Drucklücken auszunutzen, ihn unter Kontrolle zu bringen und ihn schließlich außer Gefecht zu setzen.

Das Endziel im Chi-Sau ist es, den Gefühlssinn mit den gelernten Kampftechniken zu verbinden, so daß diese zu Reflexen werden, die automatisch ohne zeitraubendes Nachdenken zum sofortigen Erfolg führen.

Wie man Chi-Sau übt

Das einarmige Chi-Sau

Es gibt zwei Formen des Chi-Sau (andere Schreibweise: Chi-Sao): Chi-Sau mit einem und mit zwei Armen. Das *einarmige* Chi-Sau ist die Vorstufe zum *zweiarmigen* Chi-Sau.

Beim einarmigen Chi-Sau hat jeweils ein Arm des einen Übungspartners Kontakt mit einem Arm des anderen Übungspartners. Beide Partner stehen sich genau gegenüber (Schultern parallel zueinander) im Siu-Nim-Tau-Stand, d.h. die Füße bewegen sich nicht, so daß sich die Übenden ausschließlich auf die Bewegungen eines Armes konzentrieren können.

Die Standardübung des einarmigen Chi-Sau *(Dan Chi)* trainiert vor allem die drei wichtigen Positionen: Bong-, Tan- und Fook-Sau, aber auch Faust- und Handflächenstoß sowie Chum-Sau.

Diese Bewegungen bilden - miteinander verbunden, sich gegenseitig bedingend und in ihrer Wirkung aufhebend - einen Zyklus, der einen wichtigen Platz im Wing Tsun innehat.

Der vollständige Zyklus des (Standard-) Dan Chi besteht aus sechs Stationen, die aufeinander folgen. Abwechselnd neutralisieren die Übungspartner den gegnerischen Angriff und führen den eigenen Gegenangriff von Station 1 bis Station 6 und dann wieder und wieder in einem unendlichen Zyklus.

Station 1
A greift an mit Handflächenstoß.

Station 2
B wehrt ab mit Sinkendem Ellbogen (Chum-Sau).

Station 3
*B greift an mit Faustst*oß.

Station 4
A wehrt ab mit Bong-Sau.

Station 5
A verändert zu Jan-Sau (Ausgangsposition).

Station 6
ß *muß zu Fook-Sau (Ausgangsposition) verändern.*

Wer bei diesem Üben zuschaut, wird feststellen, daß die Arme der Übungspartner während des ganzen Zyklus buchstäblich »zusammenkleben«. Dies ist auch der Grund für die Bezeichnung Chi-Sau, was »Klebende Arme« (manche benutzen auch die nicht so treffende Übersetzung »Klebende Hände«) heißt.

Wenn die gegnerischen Arme Kontakt haben, fühlt jeder der beiden die kleinste Bewegung des Partners. Diese Wahrnehmung eines plötzlichen Angriffes löst automatisch und reflexartig eine angepaßte wirksame Abwehr bzw. einen direkten Gegenangriff aus.

Der Übende soll sich während des ganzen Zyklus ständig darüber im klaren sein, wer in welcher Station Angreifer bzw. wer der Verteidiger ist. Wer abwehrt, bevor der Gegner angreift, verwechselt die Rolle des Gastgebers mit der des Gastes.

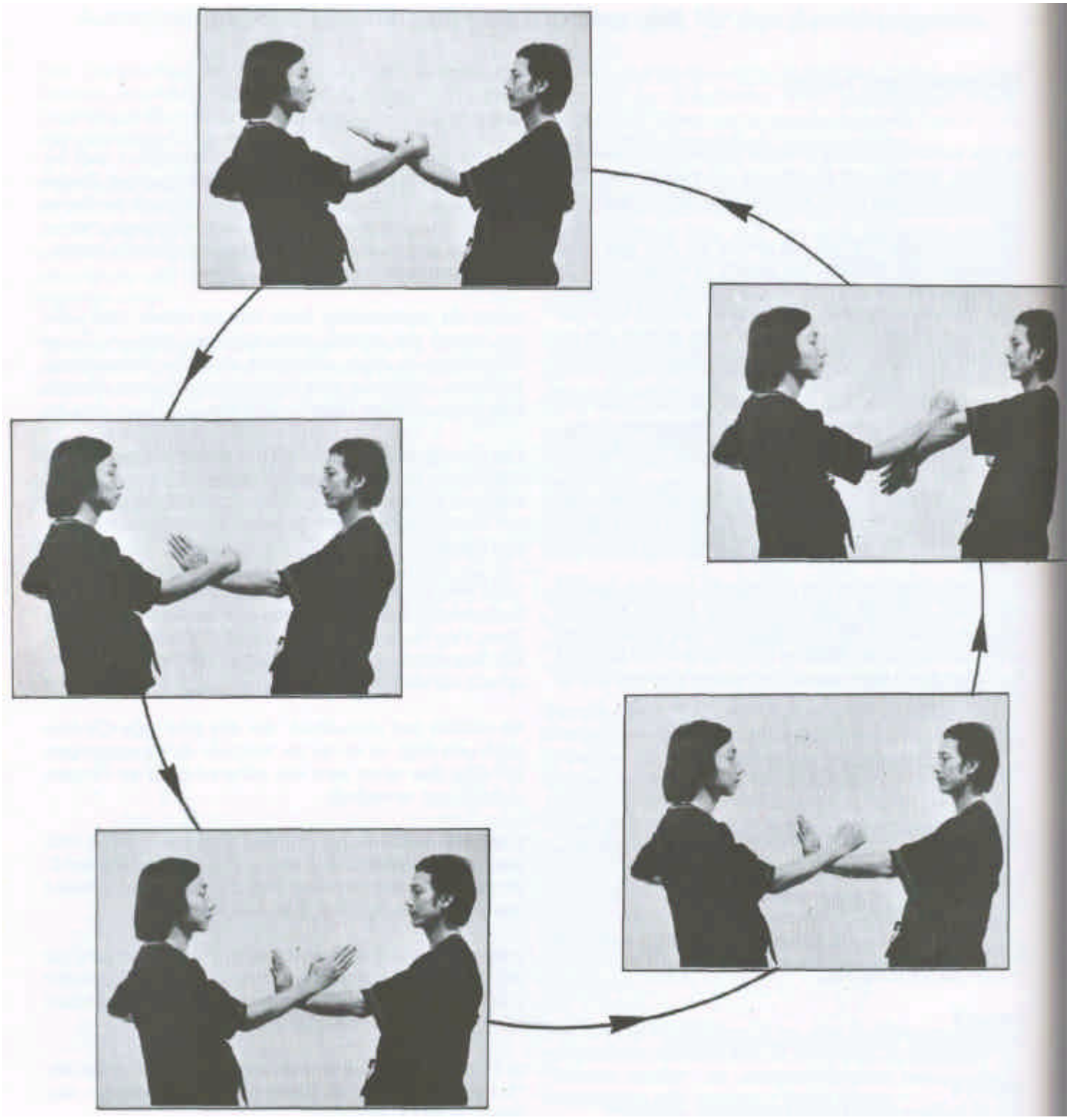
Viele *wing-chun*-Leute (wing chun - mit kleinen Anfangsbuchstaben- ist die Bezeichnung für den Gesamtstil: Wing Tsun, Ving Tsun, Wing Chun), die viel Praxis im einarmigen Chi-Sau hatten, leiten davon schon fälschlich einen Anspruch auf Meisterschaft ab.

So nützlich und unersätzlich wie das einarmige Chi-Sau auch sein mag, es ist nur die *Vorstufe* zum zweiarmigen Chi-Sau, das einen sehr viel höheren Grad an Können verlangt und entwickelt.

Und - von *Meisterschaft* im Wing Tsun sprechen wir erst, wenn ein WT-Mann bzw. eine WT-Frau mindestens den 5. (Praktiker-) Grad erreicht hat. Erst dann darf er sich *Meister des* (waffenlosen) *Wing Tsun* nennen!

(Hier befindet sich die Auffassung des WT im Einklang mit der *klassischen* Auffassung des japanischen Budo, wo der 2. oder 3. Dan Schwarzgurt keinesfalls als Meister, sondern nur als Fortgeschrittener zählt.)

In Europa ist es offensichtlich anders: Hier gilt schon der "Träger des 1. Dan" als uneingeschränkter Meister des Budo. (Der Übersetzer)



黐單手的小循環

Einarmiger Chi-Sau-Zyklus

Zweiarmiges Chi-Sau

Nachdem der Schüler das einarmige Chi-Sau und die Chum-Kiu-Form ausreichend beherrscht, wird er in das eigentliche, das *zweiarmige* Chi-Sau, eingeführt.

Auch hier stehen sich die beiden Partner (zunächst ohne Standveränderungen usw.) gegenüber, aber nun haben jeweils beide Arme der Übungspartner Kontakt.

Das zweiarmige Chi-Sau hat *drei Aufgaben:*

1. die Entwicklung des Gefühls sowie der Koordination beider Arme. Zu diesem Zweck soll mit wenig Kraft geübt werden.

2. die letzte Phase vor dem realistischen Kampftraining (Nuk-Sau oder Lat-Sau).

3. ein vorzügliches gezieltes und WT-spezifisches Krafttraining für fortgeschrittene Chi-Sau-Leute, die das *Gefühl* bereits erworben haben ! Wer zu früh Chi-Sau mit Kraft übt, geht einen falschen Weg, der nicht oder zumindest langsamer zum Ziel (Gefühl) führt.

Das zweiarmige Chi-Sau soll es dem Schüler ermöglichen, volle Kontrolle über seine beiden Arme zu haben, so daß etwa ein Arm zur Abwehr eingesetzt wird, während der andere - unabhängig davon - *gleichzeitig eine völlig andere Aufgabe,* etwa einen Gegenangriff, übernimmt.

Die Schwierigkeit, beide Arme zu kontrollieren, wird durch das folgende *Experiment* illustriert. Wir sollen in jeder Hand eine Teekanne halten und gleichzeitig Tee in verschieden große Tassen gießen. Die Schwierigkeit besteht darin, daß die eine Hand aufhören soll, Tee einzugießen, sobald die kleinere Tasse voll ist, die andere Hand aber ohne Stocken die größere Tasse füllen soll.

Man kann durch zweiarmiges Chi-Sau beide Arme konditionieren, gleichzeitig und unabhängig und ohne überlegen zu müssen, sinnvolle Abwehren und Angriffe selbständig auszuführen.

Beim Üben des zweiarmigen Chi-Sau unterscheiden wir zwei Phasen:

A) Poon-Sau (Rollende Arme)

B) Kuo-Sau (Kampfübung aus Kontakt)

Poon-Sau mit Sifu Cuciuffo, Italien

A) Poon-Sau (Rollende Arme)

Die Arme des Übenden scheinen durch einen Ring begrenzt und vollführen einen imaginären Kreis in Brusthöhe. *(Manche wing chun-Lehrer unterrichten den Kreis in Kopfhöhe, wodurch man sich aber unnötigerweise gefährdet, weil der Kopf logischerweise zum Ziel wird. Anmerkung des Übersetzers)*

Der linke Arm des einen Partners ist mit dem rechten Arm des anderen Partners (und umgekehrt) während des Zyklus wie durch Klebstoff verbunden.

Leider widmen zuviele wing chun-Leute dem Poon-Sau-Training zu wenig Zeit, weil sie glauben, daß es sinnlos sei, Poon-Sau zu üben, da es in einem richtigen Kampf nicht vorkommt. Ihr falsches Argument ist: *Kein Angreifer rollt mit ihnen die Arme, bevor er angreift.*

Natürlich macht keiner Poon-Sau mit Ihnen, bevor er zuschlägt. Poon-Sau soll ja auch gar keinen Kampf darstellen, aber es ist eine überaus nützliche Übung für den Kampf. Denn es hilft mehr als jede andere Methode, das Gefühl in den Armen zu einem unglaublichen Grad zu entwickeln.

Dieses Gefühl und der Kraftsteigerungseffekt (Muskulatur im Bereich der Arme, Schultern, Brust, des Rückens und der Beine) wird uns im Kampf Vorteile verschaffen.

Es gibt zwei Poon-Sau-Positionen:

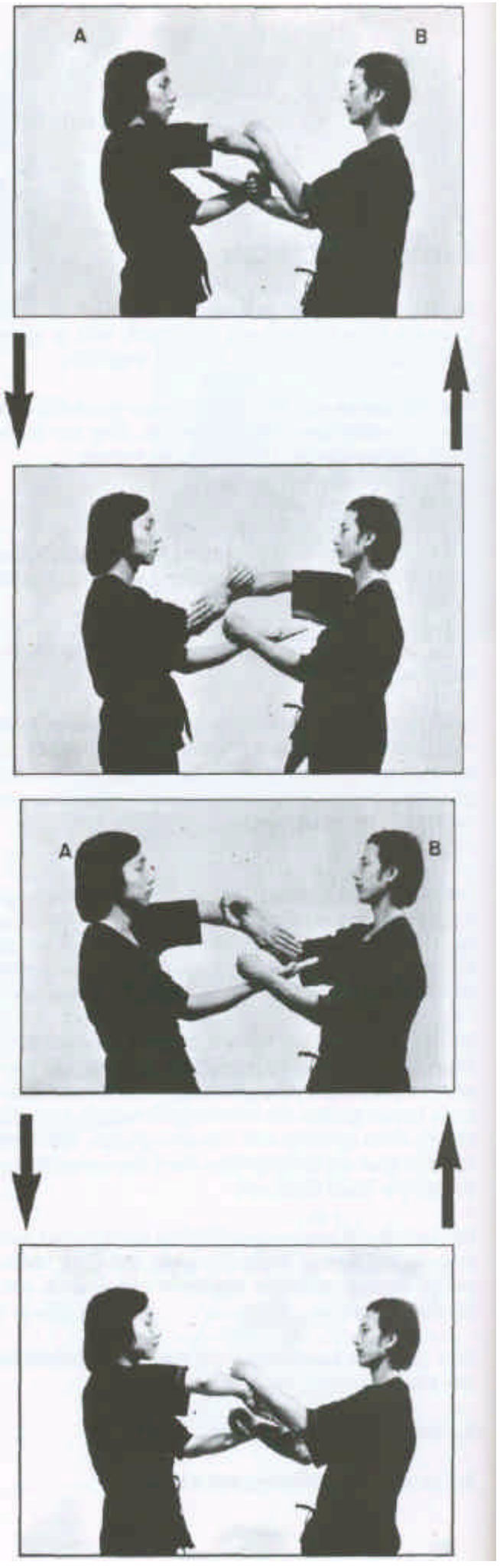
1. jeweils ein Arm innen und ein Arm außen

2. beide Arme innen oder außen

1. jeweils ein Arm innen und ein Arm außen

Am Anfang hat A (links) seinen rechten Arm in Bong-Sau, seinen linken Arm in Fook-Sau.

B (rechts) hält seinen linken Arm in Fook-Sau, seinen rechten Arm in Tan-Sau.



Dann verwandelt A den Bong in Tan, während B gleichzeitig seinen Tan in Bong ändert.

Somit ist der Zyklus beendet und kann beliebig oft wiederholt werden.

2. beide Arme innen oder außen

Bei dieser 2. Poon-Sau-Position hat A am Anfang rechts Tan-Sau und links Bong-Sau, während sein Partner links und rechts Fook-Sau über die Arme von A ausführt.

Dann verwandelt A seinen linken Bong-Sau in Tan-Sau und seinen rechten Tan-Sau in Bong-Sau, während B die ganze Zeit über in doppeltem Fook-Sau bleibt.

Auch dieser Zyklus kann beliebig oft wiederholt werden.

Rollende Arme (Poon-Sau) *sieht* sehr leicht aus, wenn es zwei Fortgeschrittene zeigen, aber in Wirklichkeit ist es sehr schwierig, wenn es richtig sein soll. *(Deshalb lassen manche wing -chun-Lehrer die Poon-Sau-Phase heutzutage leider aus. Denn der Unterricht ist ihnen zu mühselig.)*

Die Rollende Arme-Phase wird in der Regel meist mehrere Monate in Anspruch nehmen (bei zweimal Training in der Woche. Bei Intensiv-Lehrgängen oder Privat-Unterricht geht es natürlich sehr viel schneller!) Hier gilt es nichts zu überstürzen, denn Poon-Sau ist das *Fundament* für die fortgeschrittenen Chi-Sau-Techniken.

Nach der Beherrschung der Poon-Sau-Phase lernt der Schüler *einfache Angriffe* mit der Faust oder Handfläche über oder unter seinen Armen zu erfühlen und *abzuwehren.* Auch übt er sich im gefühlsmäßigen Erkennen gegnerischer Deckungs- und Drucklücken sowie im reflexartigen Ausnutzen dieser Schwächen durch den *eigenen Angriff* mit Faust oder Handfläche.

In diesem Stadium lernt der Chi-Sau-Schüler den plötzlichen Angriff seihes Partners mit einem Arm abzuwehren, während er gleichzeitig seinen anderen Arm nicht vernachlässigen darf, der bereit sein muß, selbständig anzugreifen oder auf gegnerische Angriffe automatisch zu reagieren.

Hier ist ein Vergleich hilfreich: Unser Verstand ist wie der oberste Kriegsherr eines Landes, unsere Arme wie zwei Heeresteile, unser Nervensystem wie der kommandierende General.
Wenn nun der Feind plötzlich von links angreift, wird der linke Heeresteil mit diesem Angriff fertig werden, ohne daß dadurch der rechte Heeresteil in Unordnung und Panik gerät. Der nicht beteiligte rechte Heeresteil wird weiterhin wachsam seine Aufgaben erfüllen. *(Ergänzung des Übersetzers: Der General kann und braucht seinen obersten Kriegsherren nicht um Instruktionen zu bitten.)*

Ebensowenig soll der Wing-Tsun-Mann angesichts plötzlicher Gefahr z.B. beide Arme zur Abwehr hochreißen und dadurch den Unterleib schutzlos dem gegnerischen Tritt ausliefern. *(Und ebensowenig hat er Zeit, über seine Entscheidung nachzudenken. Der Übersetzer)*

Weshalb fügen wir nun nach dem Erlernen der Poon-Sau-Übung zunächst nur einfache Angriffe mit Faust und Handfläche hinzu ? Wir glauben, daß ein Kind erst lernen muß, zu stehen, bevor man es gehen, laufen und springen lehren kann. Ebenso ist es mit Wing Tsun.

B) Kuo-Sau (Kampfübung)

Wir bauen jetzt auf das (hoffentlich) solide Fundament auf, daß durch Siu-Nim-Tau-Form, Chum-Kiu-Form, Dan-Chi, Poon-Sau und das Üben einfachster Angriffe und Abwehren *gelegt wurde.* Nun führen wir etwas komplexere Bewegungsabläufe ein, die anfangs sehr langsam und korrekt zu üben sind. Denn diese neuen Bewegungen müssen *zunächst noch* über das Gehirn gelernt werden.
Erst später kann die Geschwindigkeit bei Erhaltung korrekter Ausführung erhöht werden. Der Erfolg dieses Prozesses hängt davon ab, ob dieser Schüler seinen Fortschritt von einem qualifizierten Sihing oder Sifu überwachen lassen kann.

Auch ist oft nur ein erfahrener Meister in der Lage, den Schüler dazuzubringen, das Gehirn ganz abschalten zu können und sich nur auf sein Gefühl zu verlassen. Manchmal hilft es, wenn der Schüler beim Üben die Augen schließt und dabei umso intensiver den Druck wahrnimmt. Diese Phase überschreitet das rein Technische und Physische und erfordert die Einbeziehung des ganzen Menschen.

Das weitere WT-Schicksal des Fortgeschrittenen liegt buchstäblich *in den Armen* des Lehrers, der die (toten) Techniken des Schülers in (lebendige) Reflexe verwandeln kann.
Ohne diese Hilfe mag der Schüler zwar seine »Techniken« sehr ordentlich demonstrieren können, aber in einem richtigen Kampf werden seine Arme und Beine nicht reflexartig und selbständig diese Bewegungen ausführen. Dieser Schüler wird nie die Kluft zwischen Kennen und Können überbrücken und nie erfahren, was Kampfkunst *wirklich* sein kann.
Guter Unterricht durch einen qualifizierten WT-Lehrer verbunden mit dem persönlichen Fleiß und Ehrgeiz des Schülers werden immer zum Erfolg führen.

Es geht darum, daß der Schüler seine Bewegungen im Kampf, in der Notwehrsituation *automatisch* anwenden kann. Es geht nicht darum, daß der Schüler Tausende von Bewegungen tänzerisch demonstrieren kann, um Laien zu beeindrucken.
8-12 direkte und praktische WT-Bewegungen, die zum reflexartig einzusetzenden Kampfrepertoire geworden sind, reichen - verbunden mit entsprechender Schlagkraft - aus, um mit dem stärksten und gefährlichsten Angreifer fertig zu werden. Die meisten Leute haben keine ausreichende Schlagkraft. Tatsächlich aber braucht man nur 2 bis 3 Jahre Training, um so viel Schlagkraft aufzubauen, daß man seinen Gegner mit ein paar Schlägen K.o. schlagen kann.

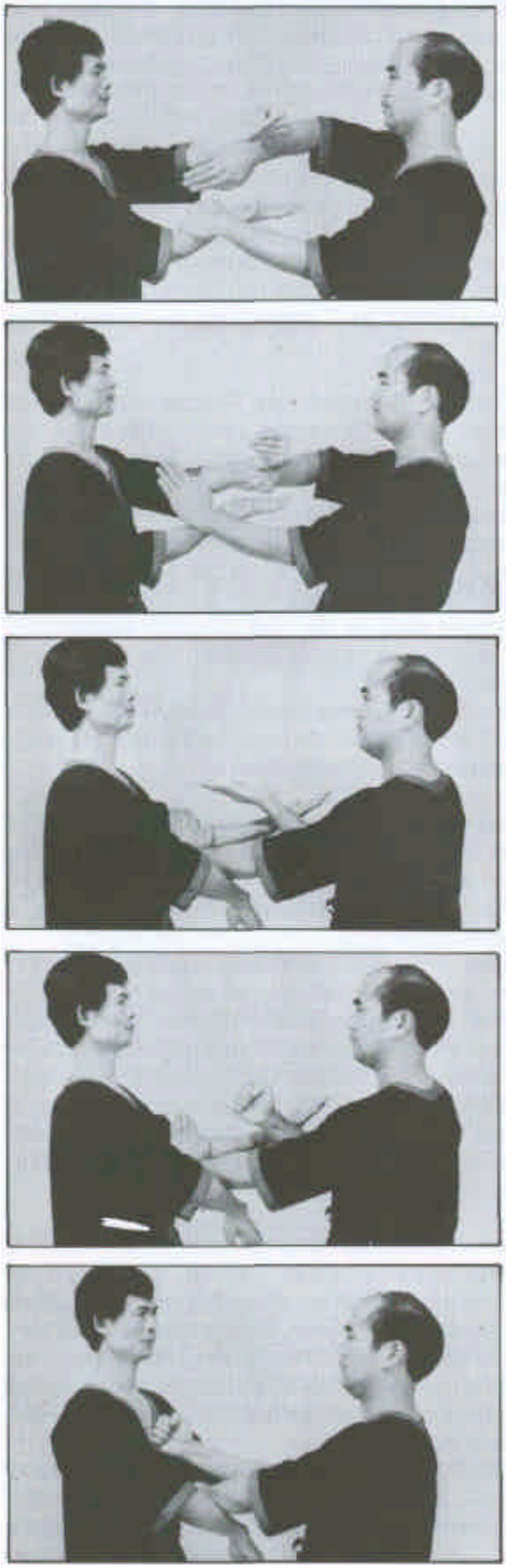
Leider gibt es heutzutage Kung-Fu-Leute, die die Quantität der Qualität vorziehen. Diese möchten das Programm eines Jahres am liebsten an einem Tag erlernen. Solche Leute sind schrecklich dumm. Denn während es für den Lehrer sehr leicht ist, mehr Techniken zu zeigen, ist es für den Schüler unmöglich, soviel auf einmal zu verstehen. Unverdautes Wissen ist aber praktisch gleichbedeutend mit Unwissenheit.
Das WT-Studium ist kein Hobby wie das Briefmarkensammeln. Es geht nicht darum, möglichst viele Techniken gesehen oder ein paarmal gemacht zu haben. In der Selbst-

Kuo-Sau (Kampf-Übung) in Chi-Sau kann in einem richtigen Kampf verwandt werden. Die beiden Spalten zeigen Kuo-Sau und Freikampf

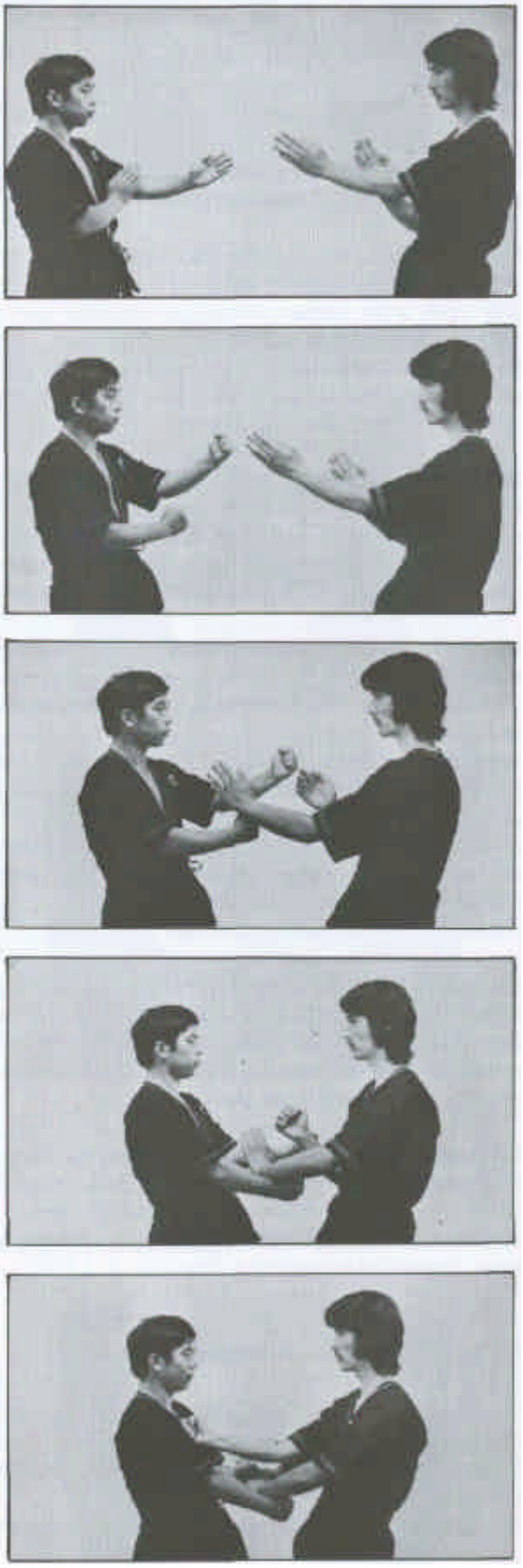
A) Bewegungen in Kuo-Sau-Training

B) Bewegungen im richtigen Kampf (WT-Freikampf)

（乙）搏擊中的「拍手衝拳」



（甲）過手中的「拍手衝拳」



Verteidigung geht es nur um Funktionalität. Nur was der Schüler im Kampf wirklich anwenden kann, zählt. Alle anderen Techniken sind totes Wissen und unnützer Ballast. Erst durch geduldiges Üben, ja Drillen kann man diese Techniken zum Leben erwecken und scharf machen. Wer in der gleichen Zeit mehr Techniken lernen will, betrügt sich selbst um seinen Erfolg.

Nach dem Trainingsprogramm der Leung-Ting-Schulen lernt der Schüler in den ersten sechs Monaten etwa ein gutes Dutzend oder mehr Bewegungen. Nach weiteren drei Monaten kann er sie schon praktisch im Kampf einsetzen.

Nach nur einem Jahr wird aus dem unerfahrenen Laien ein Könner, der WT-Bewegungen zum Kampf benutzen kann. Es handelt sich bei seinen Bewegungen aber vorerst um mechanische »Techniken«, erst nach einem weiteren Jahr kann der Schüler in der Lage sein, nach Gefühl zu kämpfen, d.h. die wirklichen Absichten (Druckrichtungen) des Gegners zu *erfühlen.*

Viele Kampfkünstler glauben schon nach einem Jahr oder weniger Training, sie könnten gefühlsmäßig reagieren, weil sie schon richtig abwehren und angreifen können. Aber diese mechanische Reaktion hat nichts mit dem zu tun, was wir im WT unter *Gefühl* verstehen. ,

Der WT-Experte kann auf Ohren und Augen verzichten und sich ausschließlich auf dieses Gefühl beim Kämpfen verlassen. Wer noch selbst dem Angriff ausweichen und Dekkungslücken beim Gegner optisch erkennen muß, der reagiert mechanisch, aber noch nicht gefühlsmäßig.

Nach Gefühl (Tastsinn) kämpfen zu können ist ein großes, aber kein leichtes Ziel. Zwei Jahre muß man mindestens dafür ansetzen. Manche können es aber selbst nach drei oder fünf Jahren noch nicht. Und die meisten wissen nicht einmal, daß sie es nicht können. Das Heilmittel ist: Zuerst muß man sich über den Fehler im klaren sein. Dann muß man - bei von vorne kommenden Angriffen (Ausnahme: Schwinger, Rundtritte usw.) — jede Reaktion über die Augen vermeiden und sich im Training völlig auf den Berührungssinn verlassen, bis eine Änderung erreicht worden ist.

Unser WT-Chi-Sau folgt diesen Leitsätzen:
Stoß vor, wenn der Weg frei ist.
Klebe am angreifenden Arm des Gegners.
Gib nach, wenn der Gegner stärker ist.
Folge, wenn der Gegner den Arm zurückzieht.
Diese Prinzipien werden in dem Buch *»Vom Zweikampf«* meines Meisterschülers Keith R. Kernspecht genau erklärt.

In diesem Stadium fühlen wir, ob die Bewegungen des Gegners ernst gemeint oder fintiert sind. Und wir fühlen genau, was der Gegner beabsichtigt, sobald unsere Arme Kontakt mit denen des Gegners haben. In dieser Stufe sind unsere Arme wie zwei starke, biegsame Rattanstöcke oder wie zwei Spiralfedern.

Wenn unser Gegner mit übergroßer Kraft gegen unseren Arm drückt, wird dieser nachgeben, aber am angreifenden Arm kleben, das heißt ihn kontrollieren. Zieht der andere den Arm zurück oder verliert der Angreifer an Kraft, folgt unser Arm und stößt automatisch in die Lücke.

In diesem Stadium des Könnens ist die Anwendung unserer Kampfbewegungen unabhängig vom Seh- oder Hörsinn. Ist dieses Können erreicht, können wir sogar mit verbundenen Augen - uns nur auf unser *Gefühl* verlassend -kämpfen.

Dieses *Chi-Sau mit verbundenen Augen* ist eine der letzten Herausforderungen für den Meister, aber es gibt noch höhere Schwierigkeitsgrade und Leistungsstufen im waffenlosen Wing Tsun.

Meiner Meinung nach ist das *höchste* Wing Tsun das, das zum Einfachsten zurückkehrt, das ohne Technik auskommt, den Impuls des Gegners verwendet, auf eigene Aktivität verzichtet, der Bewegung des Gegners folgt und ihn durch Nicht-Tun besiegt.

Dies ist das höchste Ziel der Kampfkunst. Kämpfen und Philosophie werden eins.

Chi-Sau mit verbundenen Augen auf einem Tisch.
Übertragen vom Hongkonger Fernsehen, 1977

Die WT-Chi-Sau-Techniken

盤手

膀、攤、伏之循環過程

POON-SAU Der Zyklus von

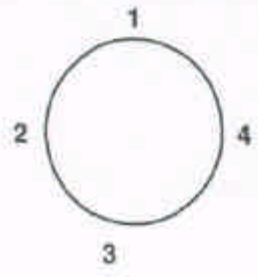
Bong-, Tan- und Fook-Sau

Es demonstrieren:
Links: Cheng Chuen Fun, 8. Grad
Rechts: Leung Koon, 7. Grad

1-3 A (links) hält links Fook auf dem rechten Bong von B, der seinen linken Fook auf dem rechten Tan von A hat. Sobald A Tan in Bong verwandelt, wechselt B von Bong in Tan.

4-5 A wechselt von Bong m Tan, B verändert Tan in Bong.

Weitere Zyklen werden wie unten links gezeigt, gegen den Uhrzeigersinn gebildet: 1-2-3-4. Die Zahlen beziehen sich auf die Fotos, die die entsprechende Phase zeigen.



Chi-Sau ist ein unendlicher Prozeß sich ständig verändernder Armbewegungen. Diese Übung verleiht dem Wing Tsun-Kämpfer, der dies über einen längeren Zeitraum trainiert hat, einen hohen Grad an »Gefühl« in den Armen.

Der Gegner auf der Straße (Selbstverteidigung!) wird kaum über eine entsprechende Schnelligkeit oder Reaktion verfügen, so daß der Wing Tsun-Anwender sich aufgrund der durch Chi-Sau erworbenen Fähigkeiten sicher und erfolgreich im Nahkampf verteidigen kann, gleichgültig, wie der Gegner angreift.

過手

簡單的正掌攻擊及枕手消解動作

KUO-SAU

Einfacher Handflächenstoß

Cham-Sau (Sinkender Ellenbogen)

6. Während des Poon-Sau-Vorganges verändert A (links) plötzlich seinen Tan in einen Handflächenstoß.

7. B fühlt die Veränderung und verwandelt seinerseits Fook links in Cham, wobei er seinen Ellbogen senkt, um den Angriff zu stoppen.

8. A erkennt die Erfolglosigkeit seines Angriffes und kehrt zur Ausgangsposition (Tan) zurück. Gleichzeitig nimmt auch B wieder seine Fook-Position ein.

Von Station 8 kann übergegangen werden zu Station 1 oder 5 (bezieht sich auf die Fotos) und dann in den Poon-Sau-Zyklus. führen.

內門拍手及衝拳攻勢

PAK-SAU & FAUSTSTOSS INNEN

9-11 Während des Poon-Vorganges verwandelt sich Bs Fook m einen Pak gegen As rechten Unterarm, sein rechter Bong wird zu Tan.

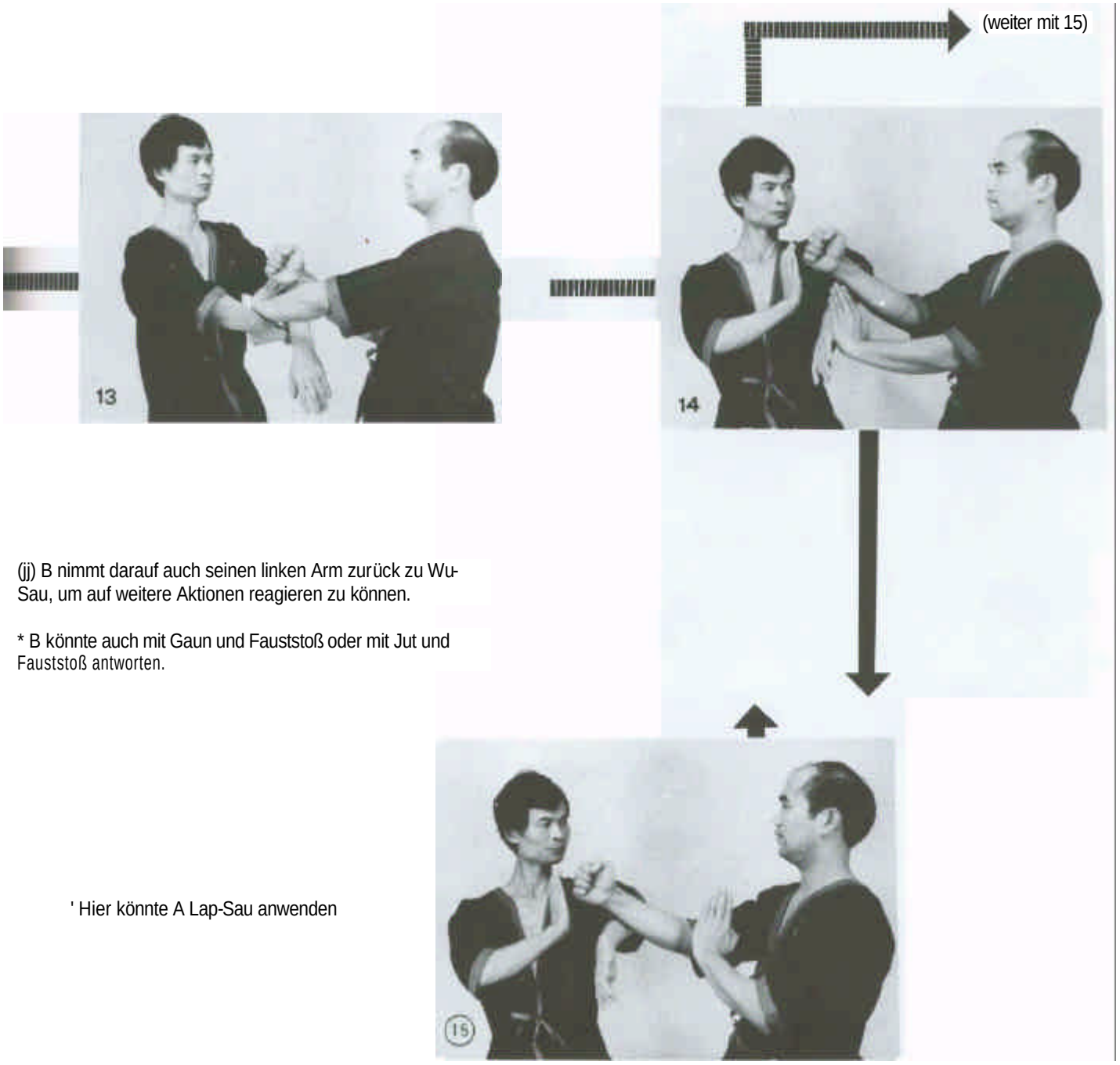
12A-13A Bs linker Pak wird zu Gum-Sau, der beide Arme von A nach unten drückt. Gleichzeitig wird sein rechter Tan zu einem Fauststoß gegen As Brust.

側身膀手消解衝拳

BONG-SAU MIT WENDUNG

12-14 B kontrolliert mit seinem Pak/Gam-Sau beide Arme von Aund will mit der Faust stoßen. Deshalb wehrt Adiesen Angriff mit Bong-Sau und Wendung links ab, wobei seine rechte Hand zum Schutz Wu-Sau einnimmt.

"Im Buch » Vom Zweikampf« von Keith R. Kernspecht, Wu-Shu-Verlag, wird genau dargelegt, wie die reflexartigen Verformungen (Bong, Tan, Fook, Kao, Pak) durch den Gegner hervorgerufen werden.



(jj) B nimmt darauf auch seinen linken Arm zurück zu Wu-Sau, um auf weitere Aktionen reagieren zu können.

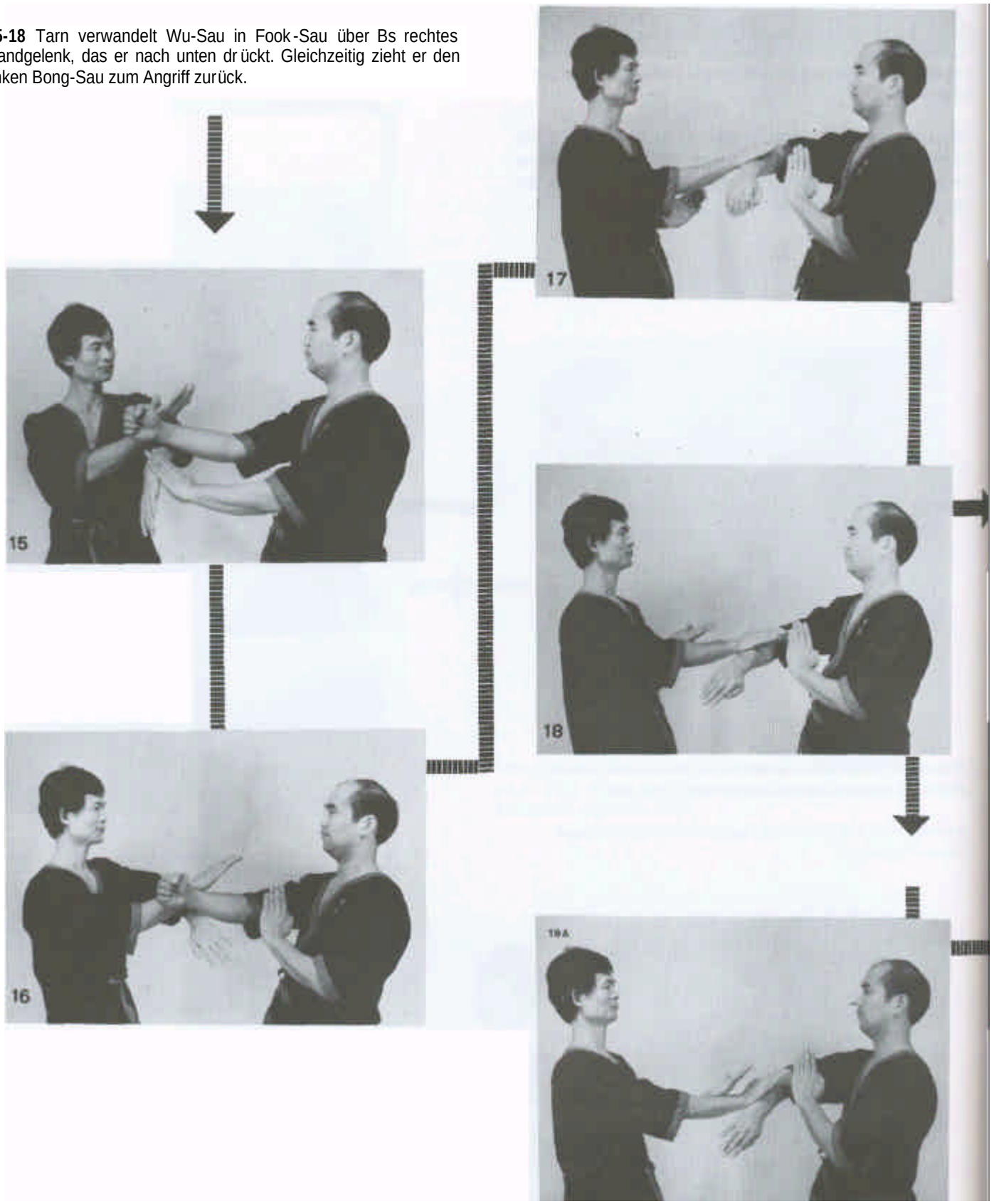
* B könnte auch mit Gaun und Faustst0ß oder mit Jut und Faustst0ß antworten.

' Hier könnte A Lap-Sau anwenden

「擸手」動作

LAP-SAU

15-18 Tarn verwandelt Wu-Sau in Fook-Sau über Bs rechtes Handgelenk, das er nach unten drückt. Gleichzeitig zieht er den linken Bong-Sau zum Angriff zurück.



19A-21A Während As rechter Fook Bs Arm nach unten drückt, trifft

ein gerader Fauststoß links Bs Brust

19-20 A verwandelt seinen rechten Fook - m einen Jut-Sau (Schockhand), um Bs rechten Arm herunterzudr ücken Als A mit Faustst oß treffen will, benutzt B Bong -Sau, um As Angriff abzuwenden

側身膀手消解衝拳

21 A greift mit Fauststo ß links an, wobei er seine rechte Hand zu Wu-Sau zur ückzieht

BONG-SAU MIT WENDUNG

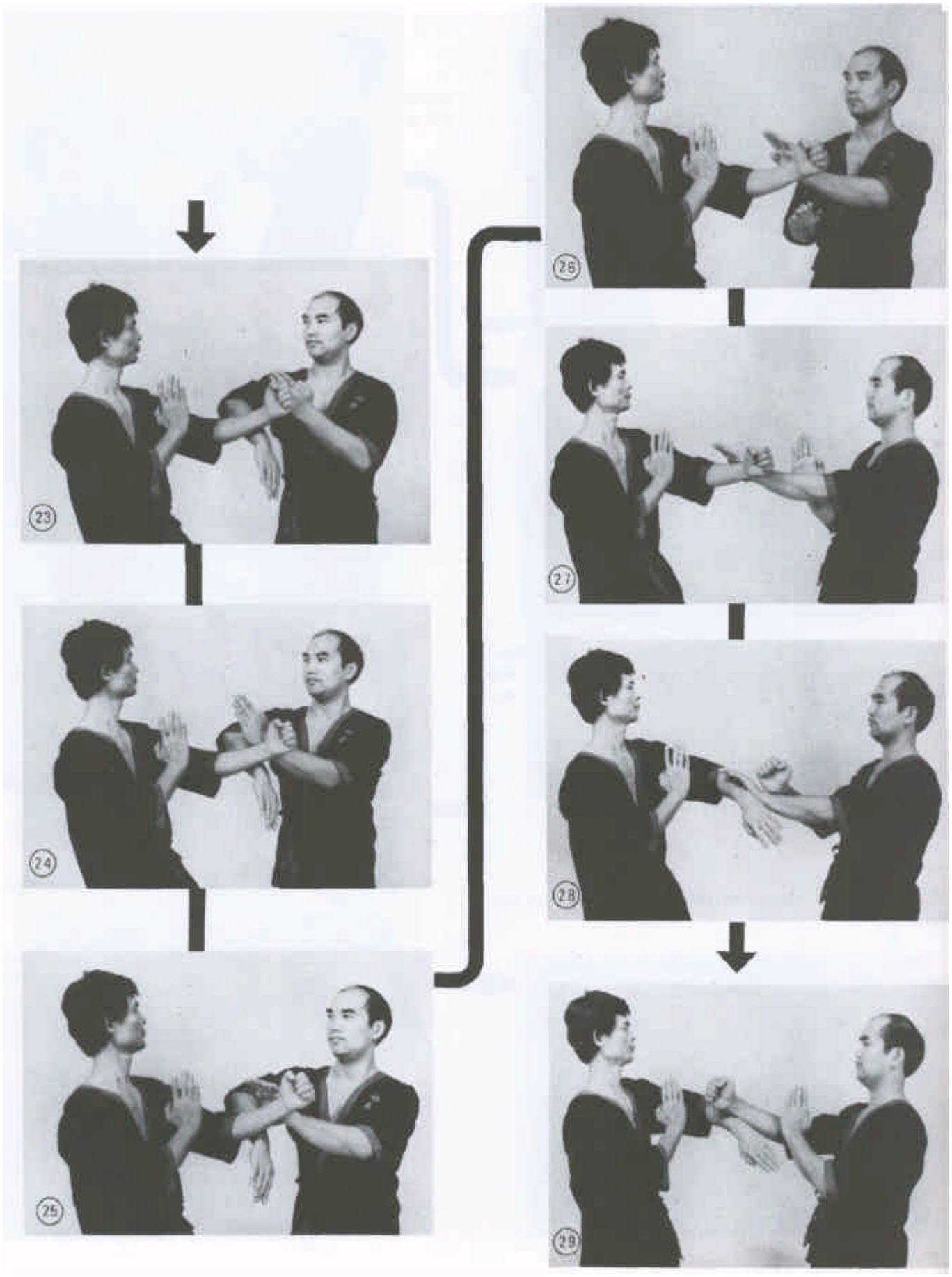
(Weiter mit @))

22 As schwerer Faustst oß zwingt B m Bong-Sau mit Wendung

乙方的攔手動作

DER LAP-SAU-ZYKLUS

(23)-(29)- Bs linker Wu-Sau wird Fook-Sau, um As Fauststoß zu kontrollieren. Gleichzeitig zieht er den rechten Bong-Sau zurück, den er in einen geraden Fauststo ß verwandelt. As linker Arm schwingt hoch zu Bong-Sau, um den Fauststo ß abzuwehren.



將拳化窒手改以護手變拳

(30)-(32) B gibt As Bong einen Jut-Sau, um ihn ruckartig nach vorne und herabzudrücken. Dann greift er mit Faustst oß an.

(33a) B trifft A mit seinem Faustst oß über dessen Wu-Sau in die Brust.

側身膀手

(33)-(34) A schiebt Wu-Sau dem Angreifer entgegen. Durch den entsprechenden Druck des Faustst oßes von B verwandelt sich Wu-Sau in Bong-Sau.

* Drängt B mit seinem Faustst oß (eventuell durch Ausfall-schritt) stark nach vorne, wird A in eine Wendung ge - zwungen.

(siehe(23).

擱手及衝拳

23-26 Nachdem B As Fauststo ß abgewehrt hat, ändert A seine Methode und greift mit Gaun und gleichzeitigem Fauststoß an

(Fauststoß siehe 27)

""

護手變膀手以消直拳攻勢

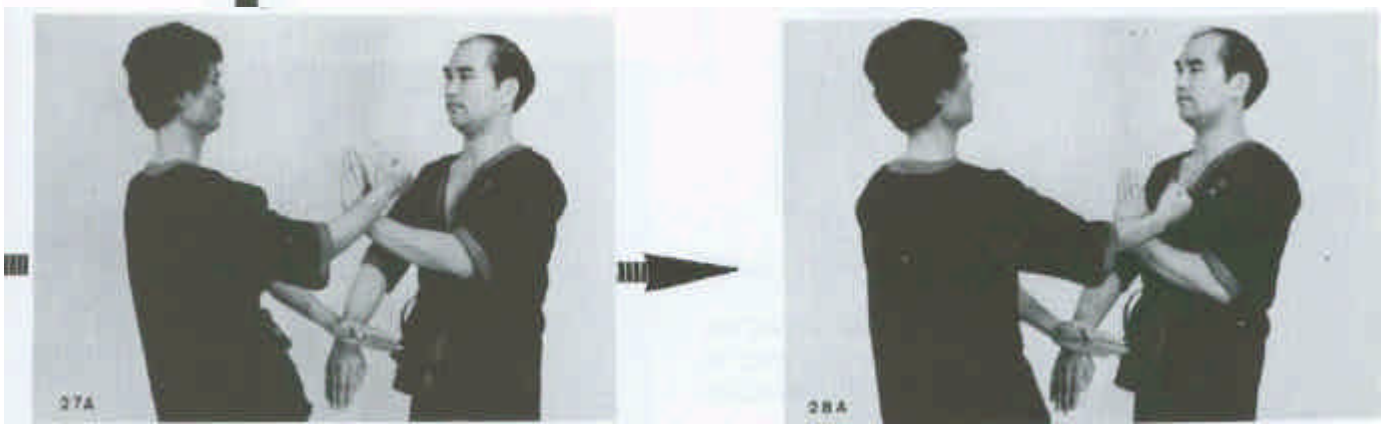
GAUN-SAU MIT FAUSTSTOSS

27B A greift mit einem geraden Fauststo ß von au ßen an, deshalb verwandelt B seinen linken Wu in Bong und l äßt sich wenden, um nicht getroffen zu werden.

* Jetzt kann B seinen rechten Wu in Lap -Sau verwandeln und seinerseits angreifen (siehe 23).

** A seinerseits kann mit Gaun und Fauststo ß fortfahren.

27 A -28A A wendet Gaun links an, gleichzeitig trifft er B mit einem geraden Faustst oß über Bs linken Wu-Sau.



外門拍手

PAK-SAU AUSSEN

27-31 A wendet Gaun links gegen Bs Bong an und will mit Faustst oß rechts angreifen. B verwandelt Wu links in Außen-Pak, der zu Gam wird, um As Arme durch Kreuzen zu immobilisieren

「滾手」動作

(Weiter mit 36)

KWAN-SAU (Rotierende Arme)

32 -35 B drückt As rechten Arm mit links nach unten und will mit der rechten Faust zustoßen. A verwandelt in tiefen rechten Bong, wodurch der linke Arm frei wird und als Tan (mit Wendung) den Fauststo ß abwehren kann.

32A - 33A Gleichz eitig zieht B seine rechte Hand zum Faustst oß zur ück. As Arme sind beide gefesselt, so da ß er den Faustst oß zur Brust einstecken muß.

攆手及直線衝拳

36 - 40A As Kwan-Sau bekämpft B, indem er As Arme kreuzt und ihm mit der linken Faust einen Stoß zur Brust gibt.

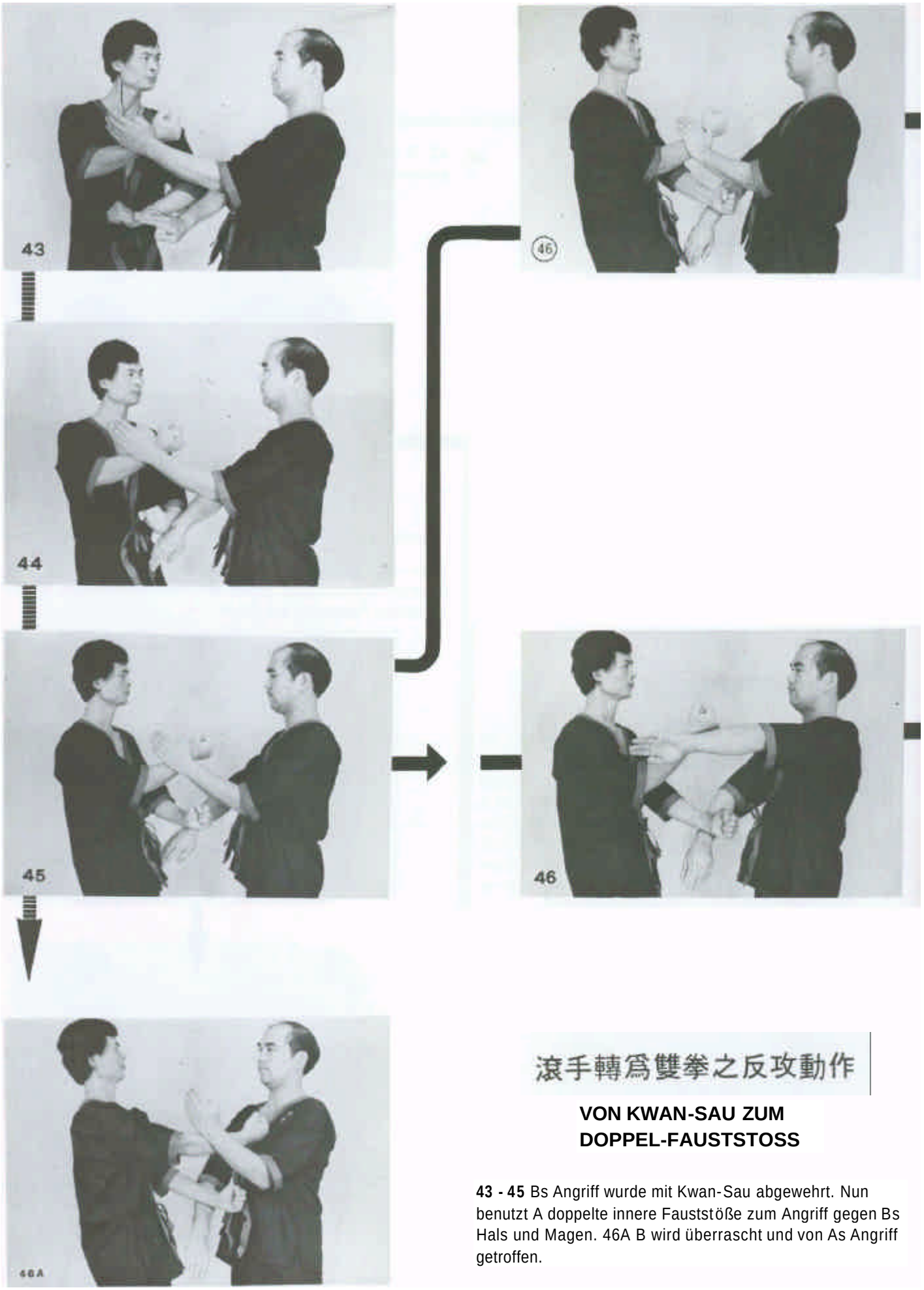
左右滾手

38-41 B will mit Jut-Sau rechts As linken über As rechten Arm kreuzen, um den so gefesselten A dann mit der linken Faust zu treffen.
A jedoch verwandelt den herabgedr ückten linken Arm in tiefen Bong, wodurch sein rechter Arm Platz hat, um als Tan-Sau herauszukommen und vorzusto ßen. Auf diese Weise kann A sich gegen die Fesselung mit Fauststo ß schützen.

42 B öffnet seine linke Hand, um nun links Jut-Sau anzuwenden.

(weiter mit 43)

43A - 44A B fesselt A die Arme, indem er As rechten Arm über den linken kreuzt. B gibt dem wehrlosen A dann einen zentralen Fauststoß zur Brust.



滾手轉爲雙拳之反攻動作

VON KWAN-SAU ZUM DOPPEL-FAUSTSTOSS

43 - 45 Bs Angriff wurde mit Kwan-Sau abgewehrt. Nun benutzt A doppelte innere Faustst öße zum Angriff gegen Bs Hals und Magen. 46A B wird überrascht und von As Angriff getroffen.

拍手“一伏二”法消解雙拳

(45)-(49) Eine mögliche Abwehr ist diese: Auf die Situation Abb. 45 reagiert B mit Pak-Sau links, Arme kreuzen und Fauststoß zur Brust von A.

滾手順來勢消解雙拳

46 - *52* Eine weitere Lösung: B verwandelt links in Bong- und rechts in Tan-Sau mit Wendung.

(Weiter mit 50)

** A kann jetzt links Jut-Sau und rechts Fauststoß geben.*

“一伏二”之頂膀法及衝拳

（「膀」即「肘」，粵方言）

ELLBOGEN MIT FAUSTSTOSS

53 - 58A Nachdem B As Fauststoße mit Kwan-Sau abgewehrt hat, verwandelt er seinen rechten Tan-Sau in eine greifende Hand, die As Handgelenk umschließt, wahrend sein Ellbogen As linken Arm blockiert. Gleichzeitig bringt er seine linke Faust m Einsatzbereitschaft.

59A - 60A B trifft As Hals, wobei sein rechter Arm As Arme gefesselt hält.

(Weiter mit 57)

57
58
59
60
61
62A
63A

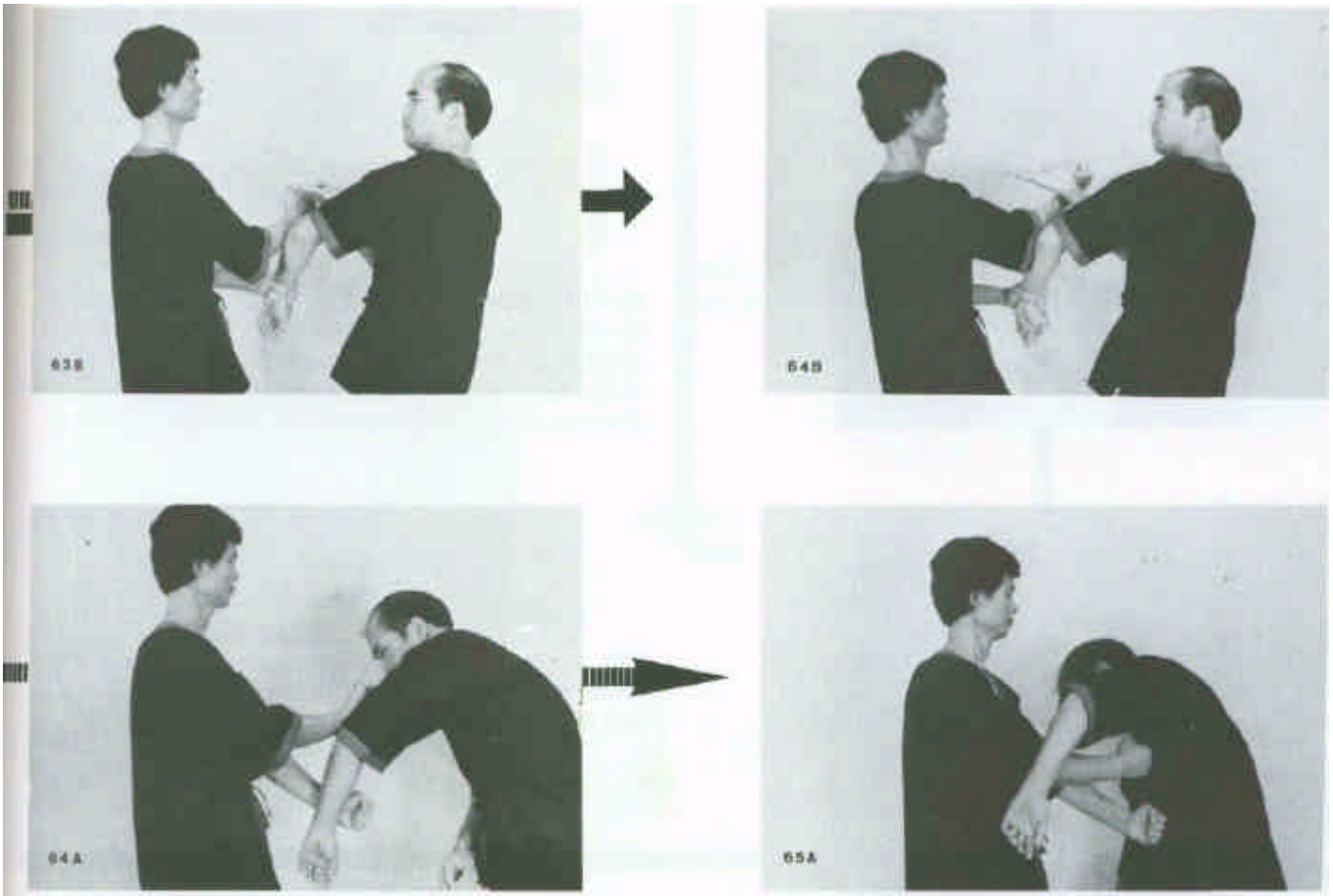
由“引橋撞橋”之脫手法變作雙拳反攻動作

57-61 Sobald Bs Ellbogen angreift, wehrt A rechtzeitig mit Tan-Sau ab. Dann greift er mit links Bs linkes Handgelenk und mit rechts Bs linken Ellbogen.

62A - 65A A drückt Bs Arme herunter und greift B mit doppeltem Fauststoß an.

63B - 64B Hält A Bs Arm fest, während er mit der rechten Faust angreift, dann kann B mit Kwan-Sau abwehren.

(Weiter mit 62)



VORSTOSSEN, WENN DIE HAND FREI WIRD

攔手“以一承二”
及正掌“甩手直衝”
由橋底穿出之法

62 - 64 Während A versucht, Bs Arme zu kontrollieren, schwingt B seinen rechten Ellenbogen zu Bong-Sau hoch, um sich Luft für einen Gegenangr iff zu verschaffen. Seme rechte Hand läßt Bs Handgelenk los, verwandelt sich in einen vertikalen Handflächenstoß und greift As Kinn an

65B - 66B Am Anfang kontrollierte A Bs Arme, B entblößte durch seine Bong-Sau-Bewegung As Deckung, so daß B jetzt A treffen kann.

雙撳手

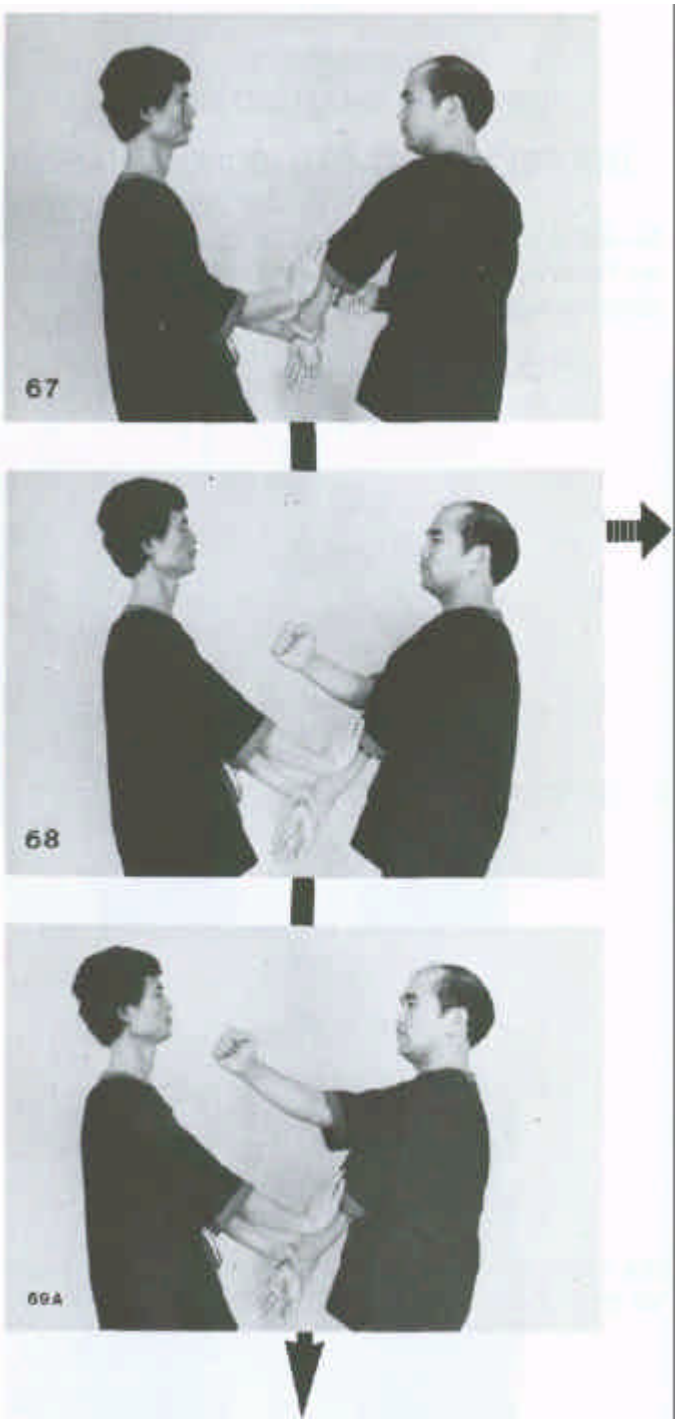
DOPPELTER JUT-SAU (SCHOCKHAND)

64 -66 A merkt, daß B seinen Ellbogen hebt, um ihn mit der Handfläche anzugreifen. Er senkt sofort seine Arme, indem er doppelten Jut-Sau anwendet.

(Weiter mit 67)

67A - 68A Nachdem A Bs Arme unter Kontrolle gebracht hat, greift er B mit doppelten Faustsẗßen an.

** ß könnte jetzt Kwan-Sau zur Abwehr einsetzen (63B).*



69A - 70A A ist darauf nicht gefaßt und wird getroffen.

“借力反彈，跳橋搶攻”之訣

67 - 68 Als A versucht, doppelten Jut-Sau zu benutzen, so daß Bs linker Arm Bs rechten Arm fesselt, reagiert B schnell, indem er seinen rechten Arm zurückzieht und A einen geraden Faustst oß gibt

INNERER ZENTRALFAUSTSTOSS

69 - 70 Gegen Bs Faustst oß wendet A den inneren zentralen Faustst oß an, der Angriff und Abwehr gleichzeitig darstellt

71B B wird getroffen.

Die m diesem Kapitel dargestellten Bewegungen sind ideale Beispiele für Chi-Sau-Folgen, wie sie sich im Verlauf eines Trainings ergeben können. Tatsächlich gibt es für den, der Chi-Sau beherrscht, keine festen Vorschriften oder Chi-Sau-Sequenzen mehr, so daß im Chi-Sau-Sparring keine festen Abläufe existieren.

側身枕手卸解內門衝拳

71- 73A Fühlt B den inneren Faustst oß As, so reagiert er sofort mit Cham-Sau (Sinkender Ellbogen), greift dann As Arm und fesselt A durch Kreuzen.

73 - 74 Fühlt A, daß B seinen linken Arm greift, reagiert er mit Bong-Sau links. Gleichzeitig schützt er sich mit Wu-Sau rechts.

(Vergleiche 39A)

Großmeister Kernspecht beim Langstock-Sparring

六點半棍

Die Wing-Tsun-Langstock-Technik

Man sagt, daß die *»6 1/2 Punkt Langstocktechnik«* von dem Mönch *Chi Shin* (andere Schreibweise Gee Sin) überliefert wurde und dann von Leung Yee Tai (oder Leung Yee Tei) gegen die *(waffenlosen)* Boxtechniken von *Wong WahBo* getauscht wurde. Seitdem beinhaltet unser Familienstil auch diese Langstocktechniken.

Wenn man an diese Geschichte denkt, wird einem auch deutlich, weshalb wir bei Langstock-Grundtechniken immer noch die *»alten«* weiten Stände und langen Arm-Positionen (»Lange Brücke«) verwenden, die sich ja erheblich von den Stellungen des waffenlosen Wing Tsun (Wing Tsun - Faustkampf) unterscheiden. Dennoch verwendet man im Wing Tsun beim Langstock *dieselben Prinzipien und Konzepte* wie im waffenlosen Kampf.

Für den Langstock gibt es sieben englische Schlüsselworte:
1. *Spear* (Stoß),
2. *Cover* (Bedecken),
3. *Sideward Flick* (Abwehr zur Seite),
4. *Sweep* (Fegen),
5. *Jerk-up* (Hochschlagen),
6. *Flip* (Runterschlagen),
7. *Half-Fence* (Abwehrschlag).

1. »Spear« ist ein gerader Stoß mit der Spitze zur Kehle, zum Herzen usw.

2. »Cover« ist ein (oft) kreisförmiges Bedecken, ein Umdrehen und Herunterdrücken des gegnerischen Stockes, wodurch der Verteidiger zum Angreifer wird.

3. »Sideward Flick« ist eine Abwehrbewegung, wobei der Stock vor der Brust gehalten wird und die Spitze in einem 45 Grad Winkel nach oben zeigt.

4. »Sweep« ist eine Fegebewegung, wobei der Stock umgedreht wird, so daß die Spitze nach unten zeigt in einem 60 Grad Winkel mit dem Boden. Die «Sweep«-Bewegung geht vor oder zurück. Das Ende des Stockes berührt den Boden dabei nicht. Die Rückwärtsbewegung nennen wir (chinesisches) »Rudern« (im Stehen), die Vorwärtsbewegung, bei der man den Widerstand des Wassers vermeidet, nennen wir »mit der Strömung des Wassers gehen«.

5. »Jerk-up« ist eine ruckartige Bewegung von unten nach oben. Wenn der Stock des Gegners über unserem Stock ist, aber nicht sehr stark nach unten drückt, ist Gelegenheit für diese Bewegung. Der Gegner verliert dabei oft seinen Stock, so daß man ihn leicht besiegen kann.

6. »Flip« ist eine Runterschlagbewegung, wobei der gegnerische Stock unter unserem Stock ist. Das Ergebnis ist jedenfalls, daß der Gegner den Stock verliert und uns ausgeliefert ist.

7. »Half-fence« (nicht etwa von engl. »to fence« = fechten, sondern von »the fence« = der Zaun, die Barriere; »half« bezieht sich auf den Eindruck (Punkt) der Spitze, deshalb auch »1/2« bei der Bezeichnung »6 (und) 1/2 Punkt Langstock«. Ein Abwehrschlag, hinter dem die Kraft des Körpers und des vorderen Armes steht, wobei wir mit dem Vorderteil des Stockes schlagen. *»Halbe* Barriere« wird diese Bewegung deshalb genannt, weil sie im Gegensatz zu den anderen sechs nur einen *halben* Abdruck mit der Spitze hinterläßt.

Eine weitere Besonderheit des Langstockes ist die schmale Griffbreite, die der Schulterbreite entspricht. Wenn wir die »Hoch- und Runter«-Bewegung[1] mit dem Stock machen, wobei der Stock vibriert[2], ist die Bewegung um so besser, je kleiner der Kreis ist, den die Spitze des Stockes dabei beschreibt. Der Grund dafür ist im Konzept des Wing Tsun zu finden, wonach der Gegner durch eine geradlinige Bewegung entlang der Zentrallinie besiegt wird. Aus diesem Grunde muß der Kreis möglichst klein sein, denn sonst hat der Gegner die Möglichkeit, selbst geradlinig durchzustoßen. Je enger unser Kreis, desto geschützter sind wir[3].

Anmerkungen:

[1] *»Hoch- und Runterbewegung«* trainiert die Unterarm- und Handgelenkkraft.

[2] Die *Vibration der Spitze:* Andere Stile lehren: je größer der Radius, desto bedeutender das Können des Stockkämpfers. Im WT halten wir das Gegenteil für richtig.

[3] Es gibt allerdings auch andere Stile, die ebenfalls die *Vorteile des kleinen Kreises* erkannt haben, z.B. Wu-Stil Tai Chi oder westliches Fechten. Je kleiner der Kreis, desto schneller die Bewegung. Je schneller die Bewegung, desto dichter die Abwehr.
Im waffenlosen WT gehen wir aber sogar über die Theorie vom kleinen Kreis hinaus. Wir denken uns einen *Punkt,* denn selbst der kleinste Kreis bietet dem Gegner die Chance, sich auf dem Innenkreis zu bewegen. Beim Punkt gibt es aber keinen (auch noch so kleinen) Innenkreis. Auch diese Erklärung muß man wie viele andere im WT nicht so sehr als wissenschaftlichen Beweis, sondern als Lernhilfe, das heißt als einen praktischen Hinweis auf die ideale *(das heißt nicht erreichbare)* Verhaltensweise verstehen.

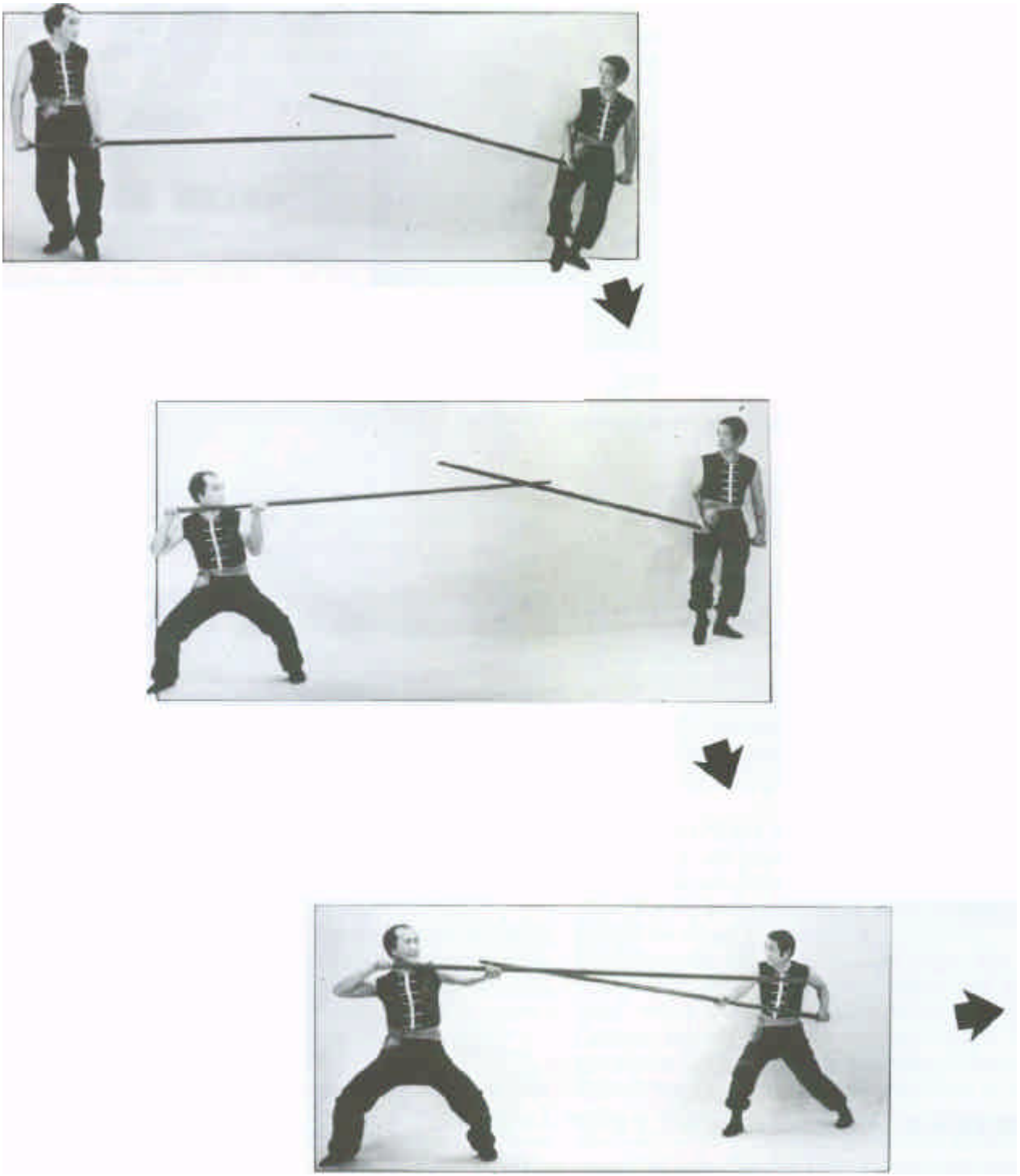
Vorübung für Langstock-Training

Chi-Kwan (Klebender Langstock) - Gefühlstraining

Tarn Hung Fun, 6. Grad WT, trifft eine kleine, von der Decke hängende Glocke mit einem Stoß.

例一：「半遮攔」轉「槍喉棍」

Beispiel: »Halbe Barriere und Stoß zum Hals«

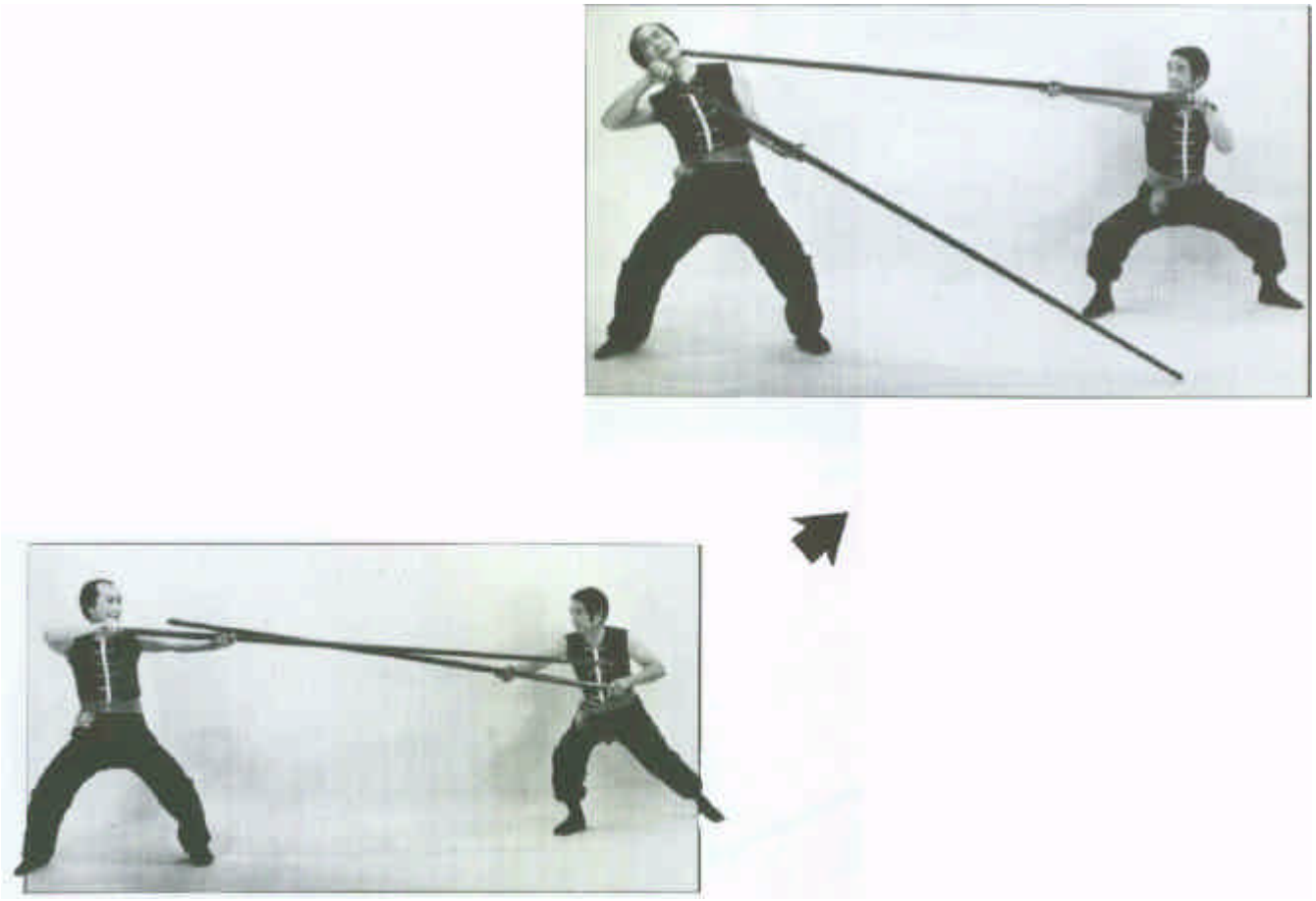


• Tarn (rechts) und Lee (links) stehen sich im Kampfstand mit WT- Langstöcken gegenüber.

• Lee greift an, indem er links vorgeht und mit dem Stock zu Tams Gesicht stößt.

•Tarn geht rechts vor mit »Halber Barriere«, um den gegnerischen Stock schräge zur Seite zu schlagen und die vier Finger von Lees vorderer Stockhand zu treffen.
Diese Bewegung dient nicht nur zur Abwehr, sondern sie soll -durch den Schlag auf die Hand -dem Angreifer die Kampfkraft rauben. *(Werdern Gegner die Stockhand zerschlägt, handelt so, wie der, der einer Kobra den Giftzahn ausbricht. Anmerkung des Übersetzers)*

• Unmittelbar darauf gleitet Tarn vor in einen tiefen quadrilateralen Stand und besiegt Lee vollends durch einen Stoß zum Kopf.



A

B

C

D

例二：「溜水棍」與「撐舟棍」

Mit dem Wasser Gehen - Rudern

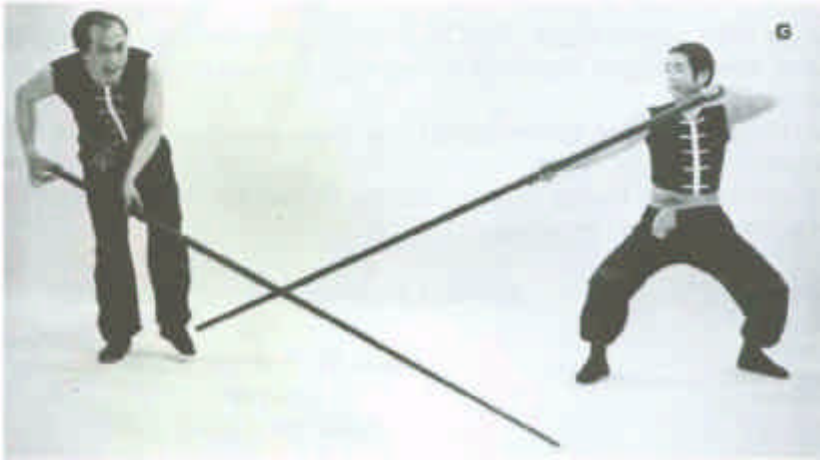
• Tarn und Lee (links) stehen sich gegenüber.

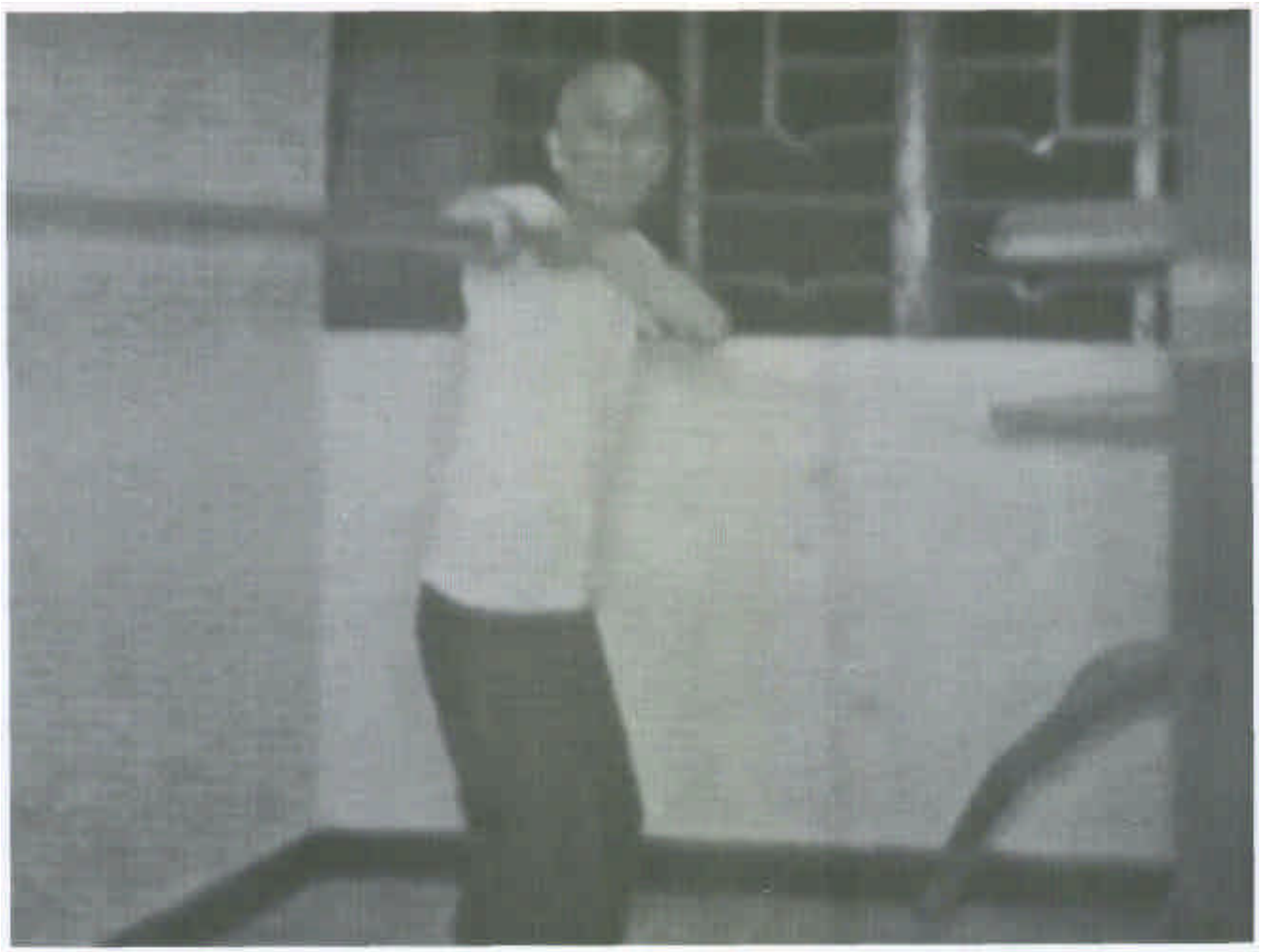
• Tarn (rechts) greift mit Ausfallschritt zum Quadrilateral-Stand an, um zu Lees oberer Stufe zu stoßen.

• Lee wehrt ab, indem er Tams Stock nach unten drückt.

• Dadurch wird Tarn zu der »Geh mit der Strömung des Wassers«-Bewegung gezwungen. Mit dieser Bewegung befreit Tarn seinen Stock von Lees herabdrückendem Stock.

• Dann gleitet Tarn vor und fegt den Stock nach hinten mit der »Ruder«-Bewegung, um danach den Spann von Lees vorderem Fuß anzugreifen.





Das bestgehütete Geheimnis Yip Mans?

Kenner sind sicher, daß nicht die Doppelmesser, sondern das Langstock-System das bestgehütete Geheimnis Großmeister Yip Mans war.
Denn während vielleicht 4 Schüler des Großmeisters zumindest die ersten Sätze der Messerform lernen durften, hatten nicht mehr als zwei Schüler Gelegenheit, die Langstock-Form zu erlernen. Vom Chi-Kwan oder gar von der Kampfanwendung ganz zu schweigen.
Für die Richtigkeit dieser Annahme spricht die Tatsache, daß bis heute nirgendwo auch nur ein einziges Foto Yip Mans mit einem Langstock veröffentlicht wurde.
Die weniger glücklichen Schüler des Großmeisters halfen sich in ihrer Unkenntnis damit, die Bedeutung des Langstocks herunterzuspielen, indem sie sie als "nicht mehr zeitgemäße" Betätigung oder als bloße "Körperertüchtigungs-Übung" bezeichneten. Andere zogen es vor, eigene Bewegungen zu erfinden oder bei der langen Shaolin-Langstock-Form des Mönchs Chi Shin Anleihen zu machen, die vor über 200 Jahren die Grundlage zur Entstehung unserer Wing-Tsun-Langstockform war. Letzteres ist so, als ob man jetzt versuchen müßte, das Rad noch einmal neu zu erfinden.

Tatsächlich ist die WT-Langstockform, das Chi-Kwan und die Kampfanwendung das "Logischste" und Durchdachteste unseres Systems. Die Resultate, die ein WT-Langstock-Training bringt, sind auch für den waffenlosen Kampf gar nicht hoch genug einzuschätzen.
Wir besitzen auf Fotos und Filmen die komplette Hinterlassenschaft von Großmeister Yip Mans System- sowohl waffenlos als auch mit Waffen.
Mit Erlaubnis meines Si-Fus Leung Ting präsentiere ich hiermit aus dem Archiv der EWTO weltweit zum ersten Mal Großmeister Yip Man mit dem Langstock.

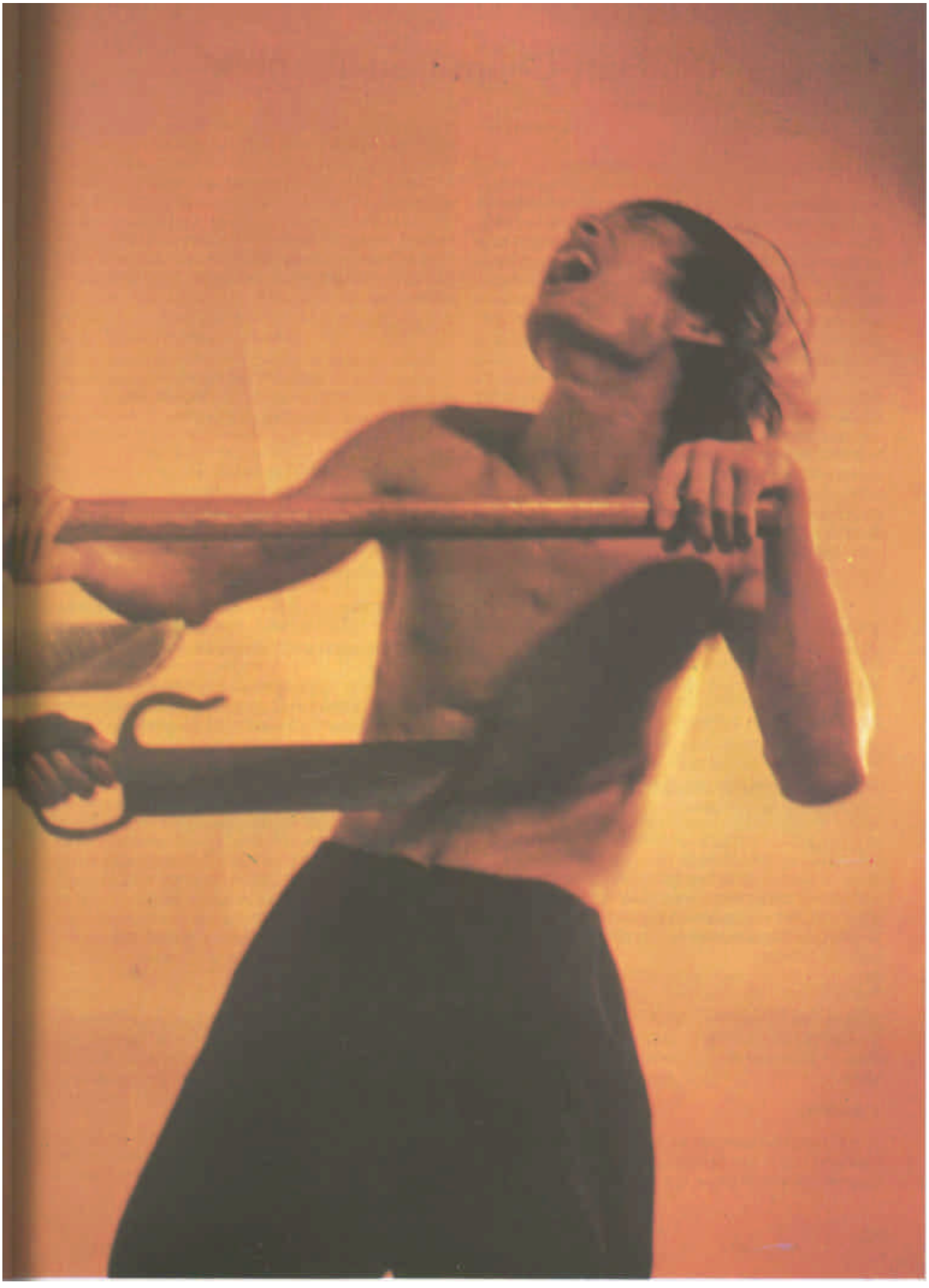
Schloß Langenzell, den 1. Oktober 1992

Keith R. Kernspecht
9. Grad WT *Leiter der EWTO*

P.S.: Weitere vorher nie veröffentlichte Fotos von Großmeister Yip Man mit dem Langstock befinden sich in *"Die Geschichte des Yip Man-Stiles"*
Siehe Buchanzeiqe des Wu Shu-Verlaaes.

八斬刀

The "BART-CHAM-DAO" Technique
as demonstrated by Master Leung Ting
梁挺師傅「八斬刀」雄姿



Die Bart-Cham-Dao-Technik

Die Doppelmesser-Technik wird als das höchste (vielleicht sogar als das einzige tatsächliche) Geheimnis im Wing Tsun behandelt. Ebenso wie beim Langstock nimmt man an, daß unter Großmeister Yip Man nicht mehr als 4 Personen die berühmte Bart-Cham-Dao-Technik vollständig gelernt haben. Heutzutage behaupten aber nahezu alle wing-chun-Lehrer, daß sie die Doppelmesser-Form beherrschen. Leider halten solche Aussagen einer Nachprüfung selten stand.

Manche Leute glauben, *Bart-Cham-Dao* (= Acht Wege der Messer) bedeutet 4 Bewegungen nach vorne und vier zurück. Aber das trifft nicht zu. Bart-Cham-Dao bedeutet 8 Angriffs- und Verteidigungssequenzen. In jeder dieser Sektionen üben wir zuerst die Grundtechniken - Angriffs oder Verteidigungsbewegungen-zunächst ohne Schrittarbeit, dann z.B. in Verbindung mit Wendungen und Schritten. Die Schritte können einfach oder komplex sein - je nach den entsprechenden Messerbewegungen.

I.Sektion:

Die wichtigste Bewegung in der 1. Sektion der Bart-Cham-Dao istGap-Dao (»Clapping Knives«). Diese Technik wird benutzt, um gegen einen Speer oder eine Lanze zu kämpfen, die ein Gegner gegen unsere Kehle stößt.

2. Sektion:

Ji-Tsi-Dao heißt die parallele Stoßtechnik zur Abwehr und zum Angriff in der *2.* Sektion.

3. Sektion:

In der 3. Sektion dominiert *Gaun-Dao.* Diese Bewegung stammt von der entsprechenden waffenlosen WT-Bewegung und wird hauptsächlich benutzt, um gegen einen Gegner, der mit zwei Waffen (Messern, Schwertern) angreift, zu kämpfen.

4. Sektion:

In der 4. Sektion sind *Kwan-Dao* und *Bong-Dao* vorherrschend. Wir kämpfen damit gegen einen »Augenbrauen-Stock« (japanisch *Bö*), mit dem der Gegner nach uns stößt.

5. Sektion:

In der 5. Sektion kämpfen wir mit *Man-Dao* (»Fragendes Messer«) gegen den Gegner, der von oben nach unten einen Waffenangriff gegen uns führt.

6. Sektion:

In der 6. Sektion ist Jaf-Ts/'-Dao (Zeichen »1«-Messer) die Hauptbewegung. Sie dient in der Regel zur Abwehr eines kurvigen oder nach unten gerichteten Überraschungsangriffes.

7. Sektion:

Jan-Dao (Messer unter dem Ärmel) ist die wichtigste Bewegung in der 7. Sektion. Damit kämpft man gegen den Gegner, der mit einer langen und flexiblen Waffe (Kette, Morgenstern, Nunchaku usw.) angreift.

S.Sektion:

In der 8. Sektion herrscht *Sab-Tsi-Dao* (Zeichen »10«-Messer) oder »gekreuzte Messer« vor. Diese Bewegung wird hauptsächlich benutzt, um gegen sehr lange Waffen wie den Langstock oder den Dreizack, die lange Kriegslanze usw. anzutreten.

Die WT-Messerkampf-Methode

Obwohl es z.B. in, Kung-Fu-Filmen Hunderte von bizarr geformten Waffen und die verrücktesten Anwendungen zu sehen gibt, taugen nur wenige Bewegungen wirklich für die Praxis.

Optimistisch geschätzt sind 95 % der verbreiteten Waffentechniken nur für Shows und Demonstrationen geeignet. Anderenfalls könnten nur acht Sektionen der Bart-Cham-Dao nicht ausreichen, um einen wirksamen Schutz gegen alle denkbaren Angriffe mit Hieb- und Stichwaffen zu bieten. Selbstverständlich schließt das die Abwehr gegen Angriffe in jeder Höhe und aus jedem Winkel ein. Wer die wenigen, aber raffinierten Doppel*messer-Techniken* und -*Kombinationen* meistert, braucht sich nicht mehr vor Angriffen mit Hieb- und Stichwaffen zu fürchten.

Im *waffenlosen* Wing Tsun und im Langstock-Kampf verwenden wir keine festen Kombinationen, sondern sog. »lebendige« Bewegungen, die sich direkt durch die Aktion des Gegners verändern und sich dem Angriff anpassen als reflexartige Reaktion, die durch taktile Reize bzw. durch Druck gegen die Waffe ausgelöst werden. Deshalb gibt es im waffenlosen WT (Faustkampf) das Chi-*Sau* und für den WT-Langstock das Chi-KVvan als Trainingsmethode. Dank Chi-Sau und Chi-Kwan (»Klebende

Arme« bzw. »Klebender Langstock«) können wir im Faust- und Stockkampf unsere Bewegungen lückenlos und reflexartig auf die Techniken des Gegners einstellen.

Entgegen der Meinung vieler sog. wing-chun-Lehrer *(mit der Schreibweise »wing chun« - klein geschrieben - meint man die Gesamtheit aller Stile, die sich vom 1972 verstorbenen Großmeister Yip Man ableiten)* gibt es, ja kann es beim Doppelmesser-Kampf kein *Chi-Dao* (»Klebendes Messer«) geben. Viele wing-chun-Lehrer, die nicht wirklich von Großmeister Yip Man in die Geheimnisse der Doppelmesser eingeweiht worden sind, lehren entsprechend dem Muster der drei Unterrichtsschritte (Form-Gefühlstraining - Kampf) auch *eine Art Chi-Dao,* ohne zu wissen, daß dieses Konzept durch die spezifische Eigenart von schneidenden Waffen durchbrochen wird.

Doppelmesser sind kurze Nahkampfwaffen, und der Druck gegen das kurze Messer reicht für einen praktisch ausnutzbaren Reflex nicht aus. Der Messerkampf ist zu schnell und jede Bewegung, jeder Schnitt führt unmittelbar zur Verstümmelung oder zum Tod, so daß für ein Reagieren nach Messerkontakt bei der Kürze der Messer keine Chance besteht.

Im WT weiß man deshalb, daß es um Leben und Tod geht, sobald die Messer gezogen sind und daß der Kampf nach den ersten zwei Bewegungen entschieden ist. Standen sich früher zwei Gegner mit gezogenen Doppelmessern im Nahkampf gegenüber, war jeder darauf aus, den anderen schnell zu töten. Zum Wechsel und zur Anpassung an die Technik des Gegners blieb keine Zeit. Wer nur etwas zögerte, war der sichere Verlierer. Deshalb werden z.B. in der 8. Sektion die Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit ausgeführt, und es handelt sich dabei um Angriffe und nicht um Abwehren ! Wer diese Bewegungen meistert, wird sie im Kampf um Leben und Tod mechanisch anwenden.

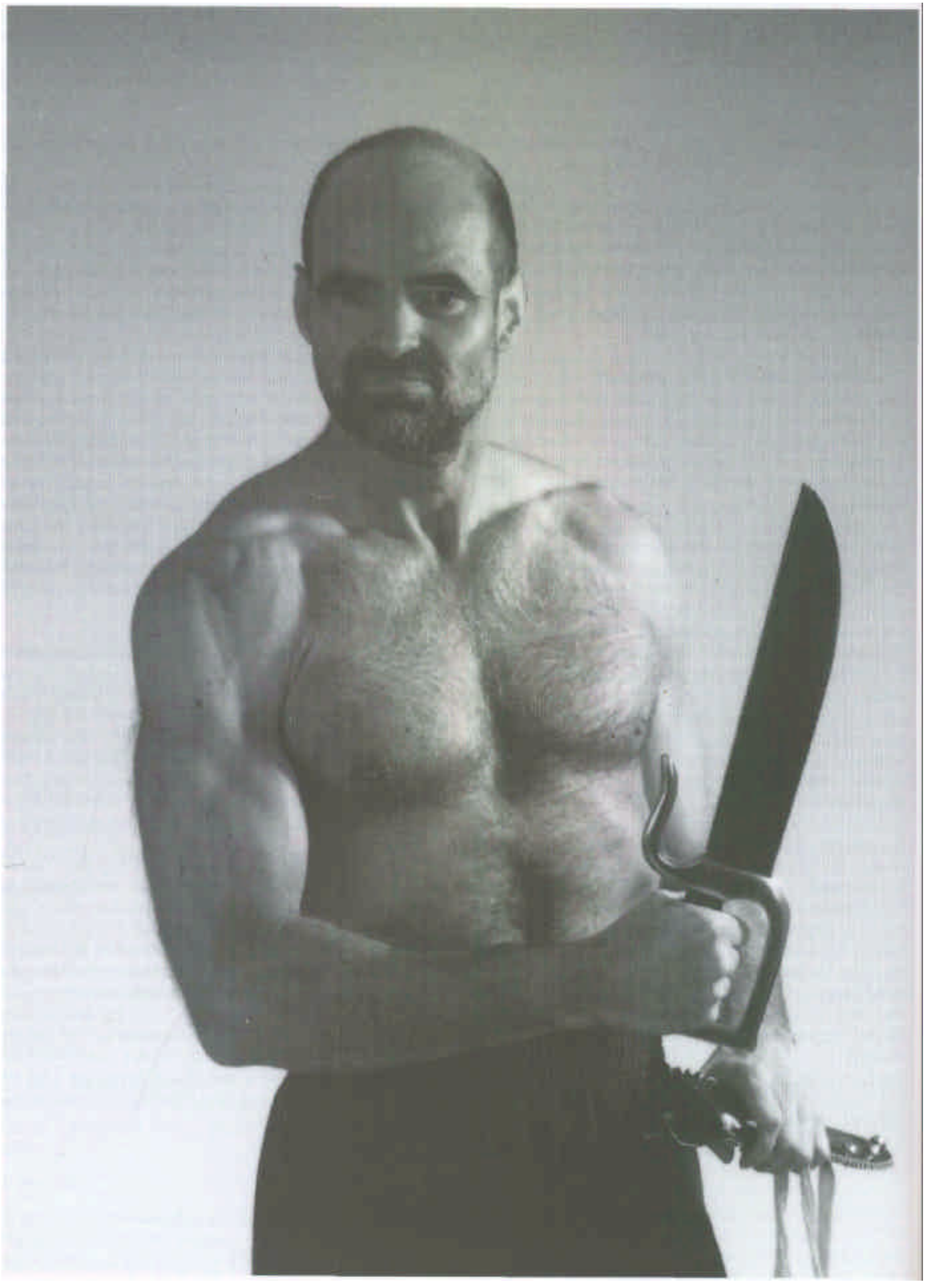
Faustkampf hängt unter anderem von Schlagkraft ab, auch im WT, wo wir nahezu ausschließlich leicht verletzbare Schwachstellen der menschlichen Anatomie angreifen. Aber selbst in diesem Falle bringt nicht jeder Treffer unmittelbar die Entscheidung. Anders ist es beim WT-Doppel-messer-Kampf. Hier hängt alles von der Geschwindigkeit ab. Jeder Treffer kann die Entscheidung bringen. Bei richtiger Entfernung ist die Klinge überall. Alles, was zählt, ist die Frage, wer *zuerst* trifft. Es gibt kein Fühlen, keine Änderung. Deshalb sprechen wir im WT auch von *ultimativen Messern.*
Die Schwäche der Messerkampf-Methode, die unten korrekt charakterisiert wird, ist die Schwäche, die jede *optische* Methode aufweisen muß. Aber in der Phase der Ausbildung, in der der WT-Kämpfer mit den Messern umgeht, ist er schon so fortgeschritten, daß seine Fähigkeiten der Anteperzeption und der Winkel- und Entfernungsschätzung ihm auch unter diesen widrigen Umständen den Sieg sichern werden.

Keith R. Kernspecht formulierte diese Besonderheit der Doppelmessertechniken wie folgt: *Bei den Doppelmessertechniken wird das Konzept Form -Chi-Sau - Kampf durchbrochen, so daß man notgedrungen zur »toten« Technik zurückkehren muß. Kein Zweifel, daß diese mechanischen Kombinationen Lücken und Schwächen aufweisen müssen, da das Frühwarnsystem (aufgrund taktiler Reize) wegfallen muß und man optischen Täuschungen und Finten ausgesetzt ist.*

Diese einzuschleifenden Messerangriffskombinationen stellen aber dennoch die wirkungsvollste Messerkampfmethode dar, die jemals entwickelt wurde. Denn aus dem Wissen um die Schwächen der optisch erkennenden Selbstverteidigungskünste haben Generationen von Meistern den bestmöglichen Kompromiß gewählt, der dem WT-Messerkämpfer Überlegenheit gegenüber allen anderen Stilen garantiert. Allerdings gilt dies nur unter einer Voraussetzung: Die Bart-Cham-Dao-Techniken und Kombinationen dürfen dem Gegner nicht bekannt sein. Denn da es sich um feste Kombinationen handelt und nicht um gefühlsgelenkte reflexartige Reaktionen, können sie nicht lückenlos sein.

Wer um diese Eigenart der Doppelmessertechnik weiß, dem wird jetzt auch verständlich werden, weshalb man bei den Messertechniken immer noch von Geheimtechniken spricht. Wer das weiß, dem wird bewußt, daß alle Bücher, Filme oder Vorführungen der »Messerform« nicht wirklich die wahre Form zeigen. Die wenigen, die die wahre Form kennen, zeigen sie nie oder nur sehr stark verändert. Aber in der Regel hat der, der die Messer demonstriert — Chinese oder nicht —keine Ahnung von den richtigen Bewegungen.
Im Gegensatz zu den Faustkampf- und Langstock-Techniken, die an Wirksamkeit nichts einbüßen, selbst wenn der Gegner sie kennt, leben die Messertechniken davon, daß der Gegner nicht auf sie vorbereitet ist. Ich nenne die Faust- und Langstockkampf im WT deshalb ein »System«, während ich dem Messerkampf nur die Bezeichnung »Methode« zukommen lassen kann.

Ich befinde mich dabei in guter Gesellschaft mit meinen chinesischen Wing-Tsun-Vorvätern, die bezeichnenderweise von den »Wegen« der Messer sprachen. Und bedeutet nicht auch das aus dem Griechischen stammende Wort »Methode« Weg ?



Großmeister Keith R. Kernspecht, 9. Grad, mit WT-Doppelmessern.

A

B

C

D

Die Gap-Dao-Technik

• Tam mit Doppelmessern (rechts im Bild) steht vor Lee, der mit einem Speer bewaffnet ist.
• Lee (links) greift an mit Ausfallschritt und Stoß zu Tams Hals.
• Tam immobilisiert Lees Speer zwischen seinen Messern und dreht sich weg.
• Dann geht Tarn vor, indem er seinen linken Ellbogen hebt und weiterhin Lees Speer kontrolliert.
• Währenddessen gleitet sein linkes Messer an Lees Speer entlang nach vorne und schneidet in die Finger von Lees vorderer Hand.
• Gleichzeitig schneidet Tams rechtes Messer von oben in Lees Hals.

A

B

C

D

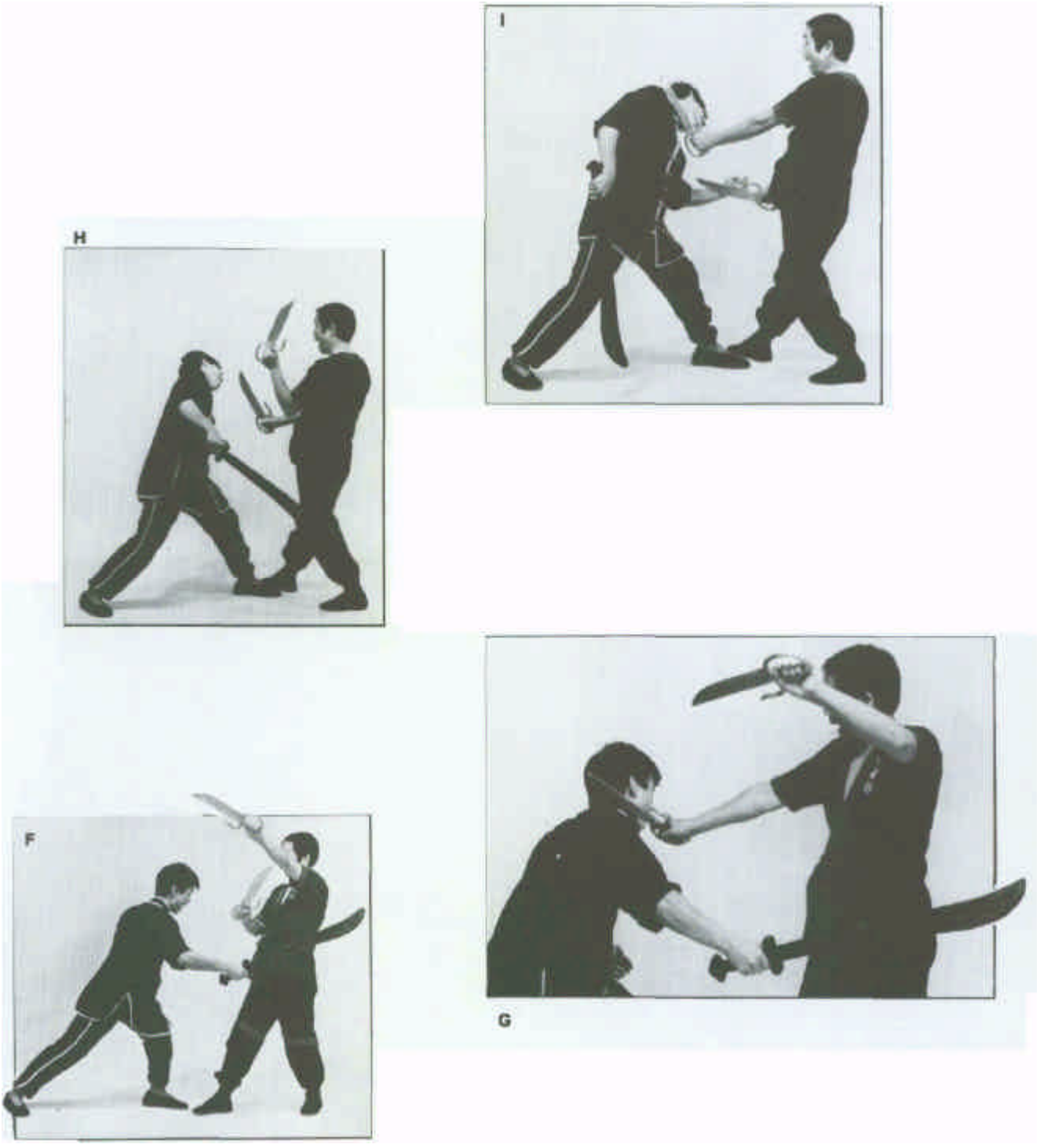
E

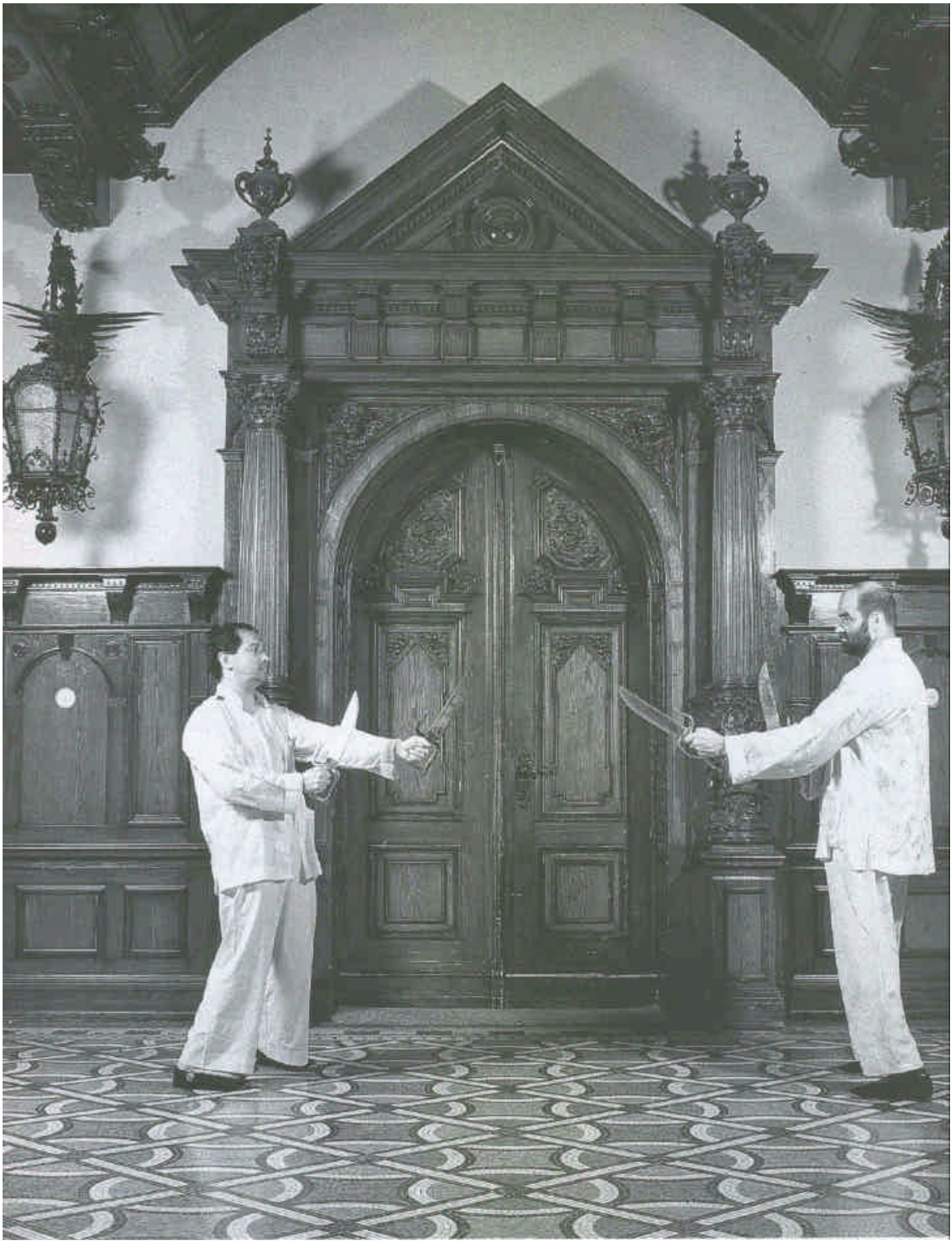
• Tam (rechts) steht mit Doppelmessern vor Kwok, der ein langes und ein breites Schwert schwingt.
• Kwok (links) greift an mit einem kr äftigen Schwerthieb von oben nach Tams Kopf.
• Tam geht sofort vor und wendet links *Man-Dao* gegen Kwoks Schwert an.
• Wegen der keilförmigen Position von Tams Messer kann Kwok keinen Druck gegen Tams Kopf richten, startdessen gleitet sein Schwert nach unten ab.
• Gleichzeitig setzt Tarn sein rechtes Messer unter seinem linken Arm ein, um unter Kontrolle des angreifenden Schwertes Kwoks Schwert zur Seite zu leiten und dann in Kwoks Hals zu schneiden.
• Während Tams Messer weiter nach au ßen gleitet und in Kwoks linken Arm schneidet, hackt Tams linkes Messer simultan m Kwoks Hals.

例二：

「問刀式」轉「殺刀式」先卸後殺

Die Man-Dao-Technik





Großmeister Leung Ting und Keith R. Kernspecht vor dem Messerkampf

Lat-Sau
Freikampf im WT

Kampftraining mit Schutzbekleidung und Bodenkampf im Wing Tsun

FREIKAMPF (LAT-SAU)

Dreiteiliger Unterrichtsaufbau

Der Aufbau des Wing-Tsun-Unterrichts ist traditionsgemäß dreiteilig wie der technische Aufbau dieses Buches. Zuerst lernt man die *Form,* dann *Chi-Sau* und als letztes *Lat-Sau* (Freikampf).

Freikampf ist der eigentliche Zweck

Freikampf ist also zweifellos das *Ziel* der Ausbildung. Alle anderen Stoffgebiete sind daher als *Mittel zum Zweck* anzusehen. Die Form dient zur präzisen Einübung der bloßen Bewegung, ohne daß ein Gegner dabei »stört«. Hier kämpft man nur mit sich selbst, mit seinem Inneren Schweinehund und mit seinem Gleichgewicht.

Chi-Sau vermittelt das Gefühl, die Bewegung am Gegner und mit Hilfe des Gegners auszuführen. Hier werden schon Kampfsituationen — allerdings im Nahkampf und aus vorherigem Kontakt (Bindung) durchgespielt. Vorherrschend ist hier aber ein harmonisches Miteinander, das auch hilft, die taoistische Philosophie des Wing Tsun, das Vorstoßen, Kleben, Nachgeben und Folgen zu verstehen und unter mehroderweniger friedlichen Bedingungen zu üben. Diese Art zu üben vermittelt eine Art Glücksgefühl, dem leider fast alle Wing-Tsun-Anhänger bis zu den Meistern verfallen. Die meisten Wing-Tsun-Leute wollen hier vor Anker gehen, sie verwechseln das Mittel zum Zweck mit dem Zweck selbst. Da sich unter den »friedlichen Laborbedingungen« des Chi-Sau-Trainings natürlich viel schönere Konstellationen ergeben und raffiniertere und *»philosophischere«* Techniken entstehen als dies bei einem realistischen Freikampf möglich ist, erscheint manchem fehlgeleiteten Wing-Tsun-Anhänger das Chi-Sau als das Höchste und Erstrebenswerteste, der Kampf selbst aber als *etwas Primitives,* mit dem man sich als Fortgeschrittener besser gar nicht erst abgibt. In der Tat ist ein Kampf keinesfalls so harmonisch wie Chi-Sao, denn jeder versucht zunächst, dem anderen seinen Willen aufzuzwingen, was das Ganze sehr viel ruppiger und holpriger gestaltet. Dadurch will sich am Anfang das vom Chi-Sau her bekannte und ersehnte Glücksgefühl durch harmonisches Aufeinandereingehen nicht einstellen.

Mittel und Zweck werden oft verwechselt

Diese Ablehnung des Kampfes, des eigentlichen Zweckes, ist im chinesischen Kung Fu, aber auch in den anderen traditionellen asiatischen Künsten, leider weit verbreitet. Man kann sagen, daß die meisten sog. asiatischen »Kampf«-Stile in Wirklichkeit nur aus Formen (jap. Kata) bestehen. Die rauhe Wirklichkeit des nichtabgesprochenen Kampfes desillusioniert die Anhänger dieser Stile meist so sehr, weil sie ihre »saubere Technik« nicht mehr durchziehen können, daß sie sich lieber der Solo- oder der Zwei-Mann-Kata widmen. (Als kürzlich zwei veritable Sifus, also anerkannte Lehrer zweier authentischer chinesischer Stile beim Training des europäische WT-Hauptquartier in Schloß Langenzell zuschauten, widmeten sie dem Chi-Sau-Training der fortgeschrittenen Schüler und Lehrer nicht die geringste' Aufmerksamkeit, sondern sie interes sierten sich ausschließlich für die WT-Formen, die von den Anfängern geübt wurden. Der Grund liegt auf der Hand: Chi-Sau, die zweite und mittlere Dimension, die Form und Kampf überbrückt und zum angstfreien Kämpfen hinleitet, war ihnen nicht bekannt. Man erkennt aber nur Bekanntes oder Ähnliches. Somit war Chi-Sau für diese Lehrer nicht signifikant und damit auch nicht wirklich existent. Sie haben es ganz einfach nicht gesehen !)

Die dritte Dimension

Obwohl zumindest die meisten Wing-Tsun-Leute diesen üblichen Selbstbetrug durchschauen, fallen sie ihm doch immer wieder zum Opfer. Zwar haben sie gegen über den eindimensionalen Stilen, die nur die Form (Kata) kennen (die meisten chinesischen Kung-Fu-Stile), eine 2. Dimension, nämlich das Chi-Sau (enges Partnertraining). Aber als vollständige Kampfkünstler können wir sie erst bezeichnen, wenn sie sich die 3. Dimension, den Freikampf, erschlossen haben.

Was bedeutet Lat-Sau (Freikampf) ?

Das Wort »Freikampf« bezeichnet nach unserer Auffas sung zweierlei:
1. sind die Kämpfer »frei«, was die Art ihres Angriffes bzw. ihrer Verteidigung angeht.
2. sind ihre Arme »frei«, das heißt, sie sind nicht wie in der Chi-Sau-Übung zu Beginn in Kontakt mit denen des Gegners.

Wie trainiert man nun den Freikampf?

Während die anderen Stile ohne Übergang *(Grundschule oder jap. Kihon ist in diesem Sinne auch nur Formtraining)* von der Form zum Freikampf übergehen, hat man im Wing Tsun zumindest das Chi-Sau, das auf den Nahkampf vorbereitet. Was neu zu üben bleibt und leider in Asien erst *(wenn überhaupt)* von Lehrern und Meistern geübt wird, ist die Abwehr von und der Angriff mit Fußtechniken. Dieses Überbrücken des Abstandes *(How to bridge the gap)* zum Gegner ist aber von größter Wichtigkeit, wenn man im Wing Tsun sicheres Kämpfen lernen will. Deshalb nimmt dieses Thema im Unterrichtsprogramm der europäischen Sektion der Int. Wing Tsun Martial Art Association einen bedeuten-

Großmeister Leung Ting beim Freikampfunterncht im Schloß (oben links)

WT Bodenkampf in Hongkong (oben rechts)

Neuseeland-Meisterschaften Tam Hung Funs Schuler besiegt Meisterschuler eines australischen Wmg Chun Lehrers und gewinnt im Vollkontakt (Mitte und unten)

den Platz ein. *Deshalb zeigen wir zur Illustration dieses Kapitels im Anschluß einige Kampfsequenzen, wo die Eröffnung des Kampfes durch einen Tritt geschieht.*

Im Osten ist der Weg das Ziel.

Während der Wing-Tsun-Freikampf in Asien etwas ist, was man normalerweise *nebenbei* lernt, wenn man Form, Chi-Sau und gelegentliche Anwendungen übt, oder was eigentlich nur vor bedeutenden Wettkämpfen geübt werden muß, wird es in der EWTO besonders gepflegt und ihm wird mindestens soviel *(wenn nicht mehr)* Zeit und Aufmerksamkeit gewidmet wie den Mitteln Form und Chi-Sau. Diese unterschiedliche Auffassung ist typisch für Ost und West. Während man im Westen immer zweckorientiert und auf ein praktisches Ziel hin zu arbeiten gewohnt ist, wird im Osten der Weg zum Ziel und die Mittel somit zum Zweck. Deshalb nimmt es nicht Wunder, daß richtungsgebende Impulse zum Wing-Tsun-Freikampf oder gar zu einem sportlichen Wettkampf aufgrund gegensätzlicher Einstellung vom Osten kaum zu erwarten sind.

In China (Hongkong, Taiwan) betreibt man Wing Tsun bzw. wing chun sehr viel theoretischer oder akademischer als *l'art pour l'art,* in Europa orientiert man sich am Zweck. Dadurch trainiert man in Europa zwar dieselben Techniken wie in Asien, die Trainingsweise ist aber ernsthafter und Schweiß wird als Leistungsbeweis begrüßt.

Dieselben Techniken, aber anderer Schwerpunkt

Im Westen erfahren die Techniken auch eine andere Gewichtung. Vor einigen Jahren hatte Keith R. Kernspecht ein Gespräch mit einem chinesischen wing-chun-Sifu aus England. Dieser Lehrer vertrat allen Ernstes die Meinung, daß Leung Ting mit seinem Motto »Weniger ist mehr« auf dem falschen Weg ist. Vom europäischen Cheftrainer nach dem wahren wing chun befragt, demonstrierte er voll Stolz ein halbes Dutzend »geheimer« Methoden, die Faust zu ballen und mit den verschiedensten Knöcheln aufzutreffen. Solche verhältnismäßig unwichtigen Kleinigkeiten stellten für ihn das höchste Wissen des wing chun dar. Kein Wort davon, wie man die Faust — egal wie sie nun auftrifft — an den Deckungsarmen des Gegners vorbei ins Ziel bringt. Ein anderer durchaus authentischer wing-chun-Sifu aus Hongkong äußerte sich bei einem ähnlichen Gespräch ähnlich oberflächlich. Für ihn waren Bong, Tan und Fook das Wichtigste überhaupt. Zwei bezeichnende Aussagen. Kein Wort von der Theorie, der Strategie. Für den einen sind Nebensächlichkeiten der Fausthaltung das Größte, für den anderen drei passive Abwehrbewegungen. Wer hat schon jemals einen Kampf durch Abwehren gewonnen ?

Während im Osten selbst der unwichtigsten Abwehrbewegung, die man so gut wie nie brauchen wird, im Sinne der Kunst als Selbstzweck die gleiche Aufmerksamkeit gewidmet wird wie der wichtigsten Angriffsbewegung, verfährt man in Europa westlich-pragmatisch und analysiert die häufigsten Kampfsituationen. Die größte Trainingszeit wird der Abwehr des häufigsten Angriffes gewidmet. Klar, daß es sich dabei vor allem um Fußtritte in den Unterleib, Schwinger und Stöße ins Gesicht sowie um Greif- und Umklammerungsversuche handelt. Der Abwehr solcher Angriffe gebührt aus praktischen Erwägungen der höchste Stellenwert. Ebenso wichtig ist der eigene Angriff, der den Gegner meist gar nicht zum Zuge kommen läßt.

Andere Unterrichtsmethode als beim Chi-Sau

Noch ein nötiges Wort zur Unterrichtsmethode überhaupt. Sie unterscheidet sich erheblich von der im Chi-Sau-Training üblichen und wird von vielen Ausbildern immer noch mit dieser verwechselt. Während es beim Chi-Sau darum geht, dem Schüler Reflexe einzupflanzen, wobei der Lehrer aktiv und der Schüler meist nur passiv reagiert, ist es beim Freikampf-Training nahezu umgekehrt: Hier muß der Lehrer dem Schüler helfen, selbst aktiv und aggressiv zu werden. Wer hier als Ausbilder den Schüler regelmäßig einschüchtert und in die Defensive drängt, wird immer nur ängstliche Schüler haben, die sich vor dem Kämpfen fürchten. Stattdessen soll sich der Lehrer beim Freikampf oft auf reines Abwehren beschränken, nur zurückweichen, ohne hart zu kontern, und den Schüler ermutigen, die Initiative an sich zu reißen. Denn zum Kämpfen gehört Selbstvertrauen, und Angriff ist die beste Verteidigung !

Leung Ting: *»Ohne hartes Training geht nichts!«*

Schon 1975 offenbarte uns Großmeister Leung Ting, der die Stärke, aber auch die Schwächen der chinesischen Trainingsideologie wohl besser als jeder andere Chinese durchschaut hat, daß er zwar Wing Tsun für das wirksamste und durchdachteste Kampfsystem hält, daß aber die Anhänger des Wing Tsun nur selten bereit sind, so hart zu trainieren wie westliche oder thailändische Boxer. Ohne hartes Training kann aber selbst die raffinierteste Methode nicht die volle Wirkung entfalten. Eingedenk dieser schon frühzeitig gegebenen Ermahnung von Großmeister Leung Ting hat die europäische Sektion der IWTMAA von Anfang an einen sehr viel pragmatischeren Weg eingeschlagen als die asiatische oder amerikanische Sektion, die zu diesem Zeitpunkt immer noch das Heil in der unreflektierten Nachahmung der chinesischen Tradition sehen, statt sich an ihrer eigenen Kultur und ihren eigenen Bedürfnissen zu orientieren. Großmeister Leung Ting selbst sieht das keinesfalls so verbissen wie manche seiner westlichen Anhänger, die päpstlicher als der Papst sein wollen. Für das Oberhaupt des Wing Tsun ist WT nicht mehr eine chinesische, sondern eine internationale Sache. Ebenso wie Boxen und Fußball der ganzen Welt gehören, obwohl diese Sportarten ursprünglich von England ausgingen.
Heute kommen die besten Fußballer nicht mehr aus England, die besten Judoka nicht mehr aus Japan und die besten Wing-Tsun-Kämpfer immer seltener aus Asien.

Teilnehmer am Lat-Sau-Lehrgang 1988 in Golfe Bleu, Frankreich

Sifu Kernspecht wehrt den Fußtritt seines Schulers Emin Boztepe, ehern Nationaltramer der Türkei, mit Yap-Gerk ab.

Szene aus dem Lat-Sau-Lehrgang Hand- und Fußtechniken, Bodenkampf usw

1. Situ Kernspecht und Uwe vor dem Kampf.
Sifu »sitzt« auf dem rechten Bein, sein linkes vorderes Bein ist entlastet, übt aber Druck auf den Boden aus.

2. Sifu wehrt Uwes Tritt zum Unterleib mit *Yap-Gerk* ab. Die Oberkörperhaltung ist gerade, die Deckung bleibt trotz der Fußtechnik unverändert, der Körper ist ausbalanciert. Im WT wehrt man tiefe Tritte gerne mit den Beinen ab oder man schützt sich durch entsprechende Schrittarbeit.

3. Als Uwe das Bein absetzt und sein Gewicht nach vorne verlagert, kommt er in die Reichweite von Sifus Bein und erhält *gleichzeitig* einen Tritt in den Unterleib und einen geraden Faustst oß ins Gesicht. Dies ist nur bei völlig aufrechter Körperhaltung möglich. Sobald man sich zum Tritt nur ein wenig zurücklegt, kann man mit dem Faustst oß nicht mehr treffen.

1. Sifu und Uwe in Vor-Kampfstellung. Diesmal steht Sifu in der typischen »neutralen« WT-Stellung. Sobald Uwe in Trittweite kommt, muß Sifu diesen Stand aber verlassen, um vorzugehen (oder im WT seltener: auszuweichen) bzw. abzuwehren.

2. Uwe greift links mit Unterleibstritt an. Sifu wehrt Uwes Bein außen mit *Yap-Gerk* ab. Man beachte auch hier die völlig aufrechte Körperhaltung und die unveränderte Deckung.

3. Uwe setzt sein linkes Bein nach vorne ab. Sifu »hilft« ihm dabei mit seinem linken Bein, während sein linker Arm Uwes linken Arm kontrolliert.

4. Sifu verlagert sein Gewicht aufs linke Bein...

5.... zerstört mit seiner rechten Hand (auf Uwes Schulter) Uwes Gleichgewicht und macht ihn mit einem lähmenden Kniestoß in Uwes Oberschenkel manövrier- und damit kampfunfähig.

1. Sifu und Uwe in Vor-Kampfstellung

2. Uwe setzt zum tiefen Rundtritt gegen Sifus äußeren Oberschenkel an. Dies ist ein sehr gefährlicher und nicht leicht abzuwehrender Tritt, der den Oberschenkel lahmen kann.

3. Kurz bevor Uwes Tritt Sifus Bein erreicht

4.... verwandelt der sein linkes »Spielbein« in einen vernichtenden WT-Vorwärtstritt. Sifus Oberkörper ist auch hier nicht zurückgelehnt.

5. Der Tritt hat getroffen, Uwe verliert das Gleichgewicht nach hinten.

6. Sifu folgt ihm, seine linke Hand nimmt sicherheitshal ber Kontakt mit Uwes rechtem Arm auf.

7. Uwe muß den rechten Fuß nach hinten absetzen, um nicht zu fallen. Sifu folgt ihm mit einem langen Schritt, wobei sein Schwerpunkt aber über dem hinteren Bein ist.

8. Sifu tritt auf Uwes linken Fuß und immobilisiert ihn auf diese Weise, zieht sein rechtes Bein hinterher, um wieder schulterbreiten Fußabstand zu haben, und trifft Uwe mit einem geraden Faustst oß zum Kopf, der gleichzeitig Uwes beide Arme kontrolliert.

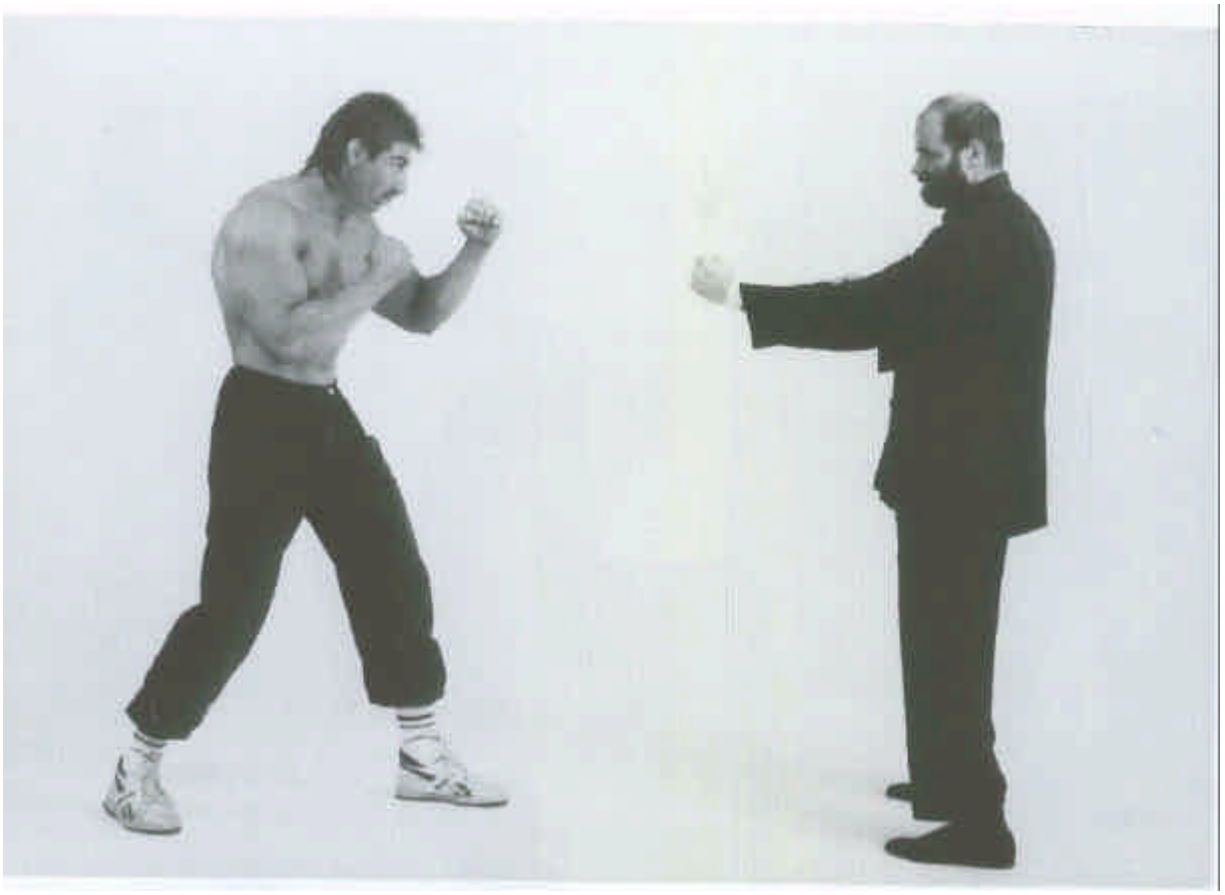
1 Sifu und Uwe in Vor-Kampfstellung

2 Uwe greift mit Faustst oß rechts an Dabei entsteht Kontakt mit Sifus vorgehendem linken Arm im Bereich der Handfläche.

3 Dadurch wird links die Pak-Sau-Reaktion ausgelost, wahrend Sifus Spatenhand (Chan-Sau) rechts Uwes Kiefer trifft

4. Darauf folgt Lap-Sau rechts und Fak-Sau links zu Uwes Kehlkopf.

5. Sifu Kernspecht beendet den Kampf mit einem zweiten Pak-Sau und Chan-Sau. Hier kann man gut erkennen, wie Sifu Uwes Bein durch Druck kontrolliert und immobilisiert.

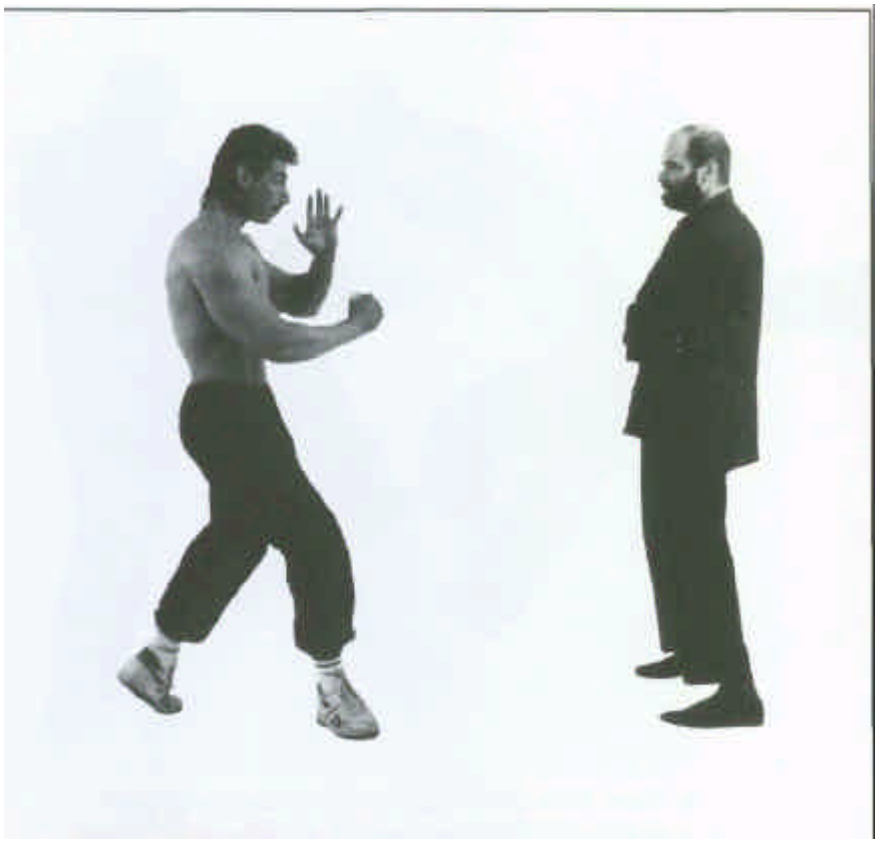


1. Sifu Kernspecht und Uwe in Vor-Kampfstellung

2. Uwe greift mit Unterleibstritt rechts an. Sifu wehrt mit aggressivem *Bong-Gerk* links außen ab ...

3.... den er als vernichtenden Tritt in Uwes Standbein fortsetzt. (Solche gefährlichen Gelenktritte sind nur für den Notfall gedacht und haben im sportlichen Wettkampf keinen Platz!)

4. Uwes Bein ist verletzt, er verliert das Gleichgewicht und wird den Kampf schwerlich erfolgreich fortsetzen können.



1. Sifu und Uwe in Vor-Kampfstellung. Uwe hat schon zum Tritt mit dem hinteren Bein angesetzt.

2. Uwe tritt mit links zu Sifus Unterleib. Sifu wehrt mit innerem (diagonalem) Bong-Gerk links ab ...

3.... und läßt unmittelbar einen Tritt in Uwes Standbein folgen...

4. ...der Uwes Knie verletzt

5.... und ihm das Gleichgewicht raubt.

功力及輔助鍛練

Keith R. Kernspecht

Richtige Fußarbeit

Iras

Internal-Rotated-Adduction-Stance Durch diesen Stand soll der Schwerpunkt des Körpers zwischen die beiden Knie gesenkt werden. Physikalisch gesagt, ist der Körper dann stabil, wenn der Schwerpunkt tief ist und sich in der Mitte befindet. Von der Seite gesehen, wollen wir so stehen, daß der Hinterkopf, der Rücken und die Hacken ein senkrechte Linie bilden. Wir wollen uns also weder vorbeugen, noch ins andere Extrem fallen und uns nach hinten lehnen.
Die drei Winkel, die durch das Dreieck der Füße gebildet werden, sollen je 60° betragen.

Fehler

* Zu weit vorbeugen.
* Zu weit zurücklehnen.
* Zu tiefer Stand.
* Zu breiter Stand.
* Hüfte zu weit vordrücken.
* Hüfte zu weit nach hinten, rausstrecken (Donald Duck-Stand).
* Knie noch vorn drücken, statt aufeinander zu.
* Hacken nicht 60° ausgestellt.

Die Wendung des Standes

WT erhebt den Anspruch, sich gegen den stärkeren Angreifer verteidigen zu können. Dies ist nur möglich, wenn unsere Hand-»Techniken« mit unserer Wende-methode übereinstimmen unter genauester Befolgung folgender *Grundregel:*
Nicht wir wenden uns selbst (aktive Wendung), sondern der Angreifer wendet uns (passive Wendung), indem er uns an unserem Man-Sau oder Wu-Sau (vorderer oder hinterer Arm) dreht. Unfreiwillig liefert somit der Angreifer uns durch seinen Angriff selbst die Möglichkeit, uns vor ihm - durch die passive Wendung - in Sicherheit zu bringen. Dies ist im Einklang mit dem WT-Wort: »Die Technik meines Gegners bestimmt meine Technik.« Die Wendung ist also in der Anwendung kein Akt des Willens oder der Kampfplanung (»tote Technik«), sondern wird direkt bewirkt durch den Angreifer.

Nullgewicht auf vorderem Fuß

Wichtig ist es, das Hauptgewicht des Körpers (also nicht nur 60 % oder 70 %) auf das Standbein zu übertragen. Dies ist der Original-Wing-Tsun-Stand. Siehe Altmeister Yip Man!
Das vordere Bein muß *völlig* frei von Körpergewicht sein. Nur diese Gewichtsverteilung macht es dem WT-Mann möglich, jederzeit mit dem vorderen Fuß ansatzlos treten zu können. Keine noch so kleine verräterische Gewichtsverlagerung warnt den Gegner vor dem bevorstehenden »schattenlosen« WT-Schritt. Hätten

Beachte Great Grandmaster Yip Mans perfekten Stand sowie seine Gewichtsverlagerung: Er sitzt auf dem hinteren Bein. Das vordere Bein hat Nullgewicht!

Si-Gung unterrichtet in Nürnberg

Unvergleichliche Fußarbeit!

wir auch nur 35 % oder 25 % Körpergewicht auf dem vorderen Fuß, brauchten wir zwei Zeiten zum Tritt: Zeit 1 = Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein. Zeit 2 = Tritt. Viele beherzigen diese Regel vom »Nullgewicht« auf dem vorderen Bein nicht. Die Folgen sind die Unfähigkeit, jederzeit trittbereit zu sein, sowie schlechtes Gleichgewicht beim Treten, das dann durch »Ruderbewegungen« mit den Armen ausgeglichen werden muß. Dazu kommt natürlich, daß ein vorderes Bein, das kein Gewicht trägt, weder durch Fußfeger wirkungsvoll angegriffen noch durch einen Tritt so leicht verletzt werden kann.

Drehpunkt Fußmitte

Es gibt mehrere Möglichkeiten, einen Fuß WT-mäßig »falsch« zu drehen, u. a.:
Auf dem Fußballen:
Dadurch wird die Standbreite schmaler.
Auf der Hacke:
Dadurch wird der Stand breiter.

Wir wollen im Wing Tsun stets die gleiche für uns individuell richtige Standbreite haben, deshalb müssen wir auf der ganzen Sohle (Drehpunkt also Sohlenmitte) drehen.
Ein Drehen auf dem Fußballen oder der Hacke muß auch deshalb Nachteile mit sich bringen, weil unser Fuß dann nur noch wenig Kontakt (mit Ferse oder Zehen) zum Boden hat, so daß das so wichtige Gleichgewicht empfindlich beeinträchtigt wäre. Die Wirkung wäre ein Gleichgewichtsverlust, der dann wieder durch Armbewegungen oder Verschiebungen des Oberkörpers ausbalanciert werden müßte. Es soll nicht verschwiegen werden, daß es viele Leute gibt, die dennoch stets oder manchmal auf der Hacke drehen.

Manche tun es, weil sie es nicht besser wissen. Andere wissen nicht, daß sie selbst diesen Fehler machen. Wieder andere drehen dann nicht auf der ganzen Fußsohle, wenn sie zu müde oder unkonzentriert sind. So ertappen sich auch Meister dabei, wenn sie etwas nachlässig sind.
Das Drehen auf der Hacke ist nun einmal sehr viel einfacher und wird deshalb kaum völlig aussterben. Jeder beobachte sich selbst!

Woher kommt die Wende-Kraft ?

In der Praxis liefert uns der Angreifer durch seinen Angriffsdruck die Kraft, um zu wenden. Das heißt, er drückt uns in die Wendung bzw. wir drücken uns von ihm weg.
Übt der Schüler allerdings die Chum-Kiu-Form bzw. separate Wendungen ohne Partner, dann muß er wenden, ohne daß er sich in die Wendung drücken lassen kann.
In diesem Falle kommt die Wendekraft vom Aus übenden selbst. Trotzdem sollte sich der WT-Schüler allerdings davor hüten, die Wendung dadurch zu vollziehen, daß er sein Gewicht von links nach rechts und von rechts nach links »wirft«.

Merke:
Nicht der Körper wendet die Füße,
sondern die Füße wenden den Körper.

Nur auf diese Weise bleibt das Gleichgewicht erhalten.

Ein Fuß zur Zeit

Jedem wird einleuchten, daß man auf zwei Füßen stabiler steht als auf nur einem. Daher auch die Vorliebe des

Wing Tsun-Mannes für Handtechniken. Fußtechniken benutzen wir nur, wenn das Ziel mit einfacheren Mitteln (z. B. Handtechnik) nicht zu erreichen ist und wenn die Fußtechnik keine Risiken bietet. Bei der Wendung gilt ähnliches. Auf der ganzen Sohle steht man stabiler als auf der Hacke, auf einem Fuß steht man sicherer als auf keinem.

Wenn beide Füße gleichzeitig drehen, haben wir auf *keinem* Bein sicheres Gleichgewicht. Deshalb drehen wir im WT einen Fuß nach dem anderen. (Allerdings geht das so schnell und ineinander über, daß ein Beobachter dies kaum erkennen würde.)

Kniespannung

Wie beim IRAS darf auch die Spannung zwischen den Knien nicht fehlen.
Durch diese Spannung sind die Genitalien geschützt, so daß wir keinen Tiefschutz auf der Straße brauchen und eine Sorge weniger haben. Außerdem wird uns diese Kniespannung beim korrekten WT-Schritt nützlich sein.

Fehler:

* Drehen auf der Hacke.
* Drehen auf dem Fußballen.
* Wenden durch Hin- und Herwerfen des Körpers.
* Gleichzeitiges Drehen beider Füße.
* Fehlende Spannung zwischen den Knien.
* Gewicht auf dem vorderen Fuß.
* Oberkörper nicht völlig aufrecht.
* Hände werden zum Balancieren benutzt.

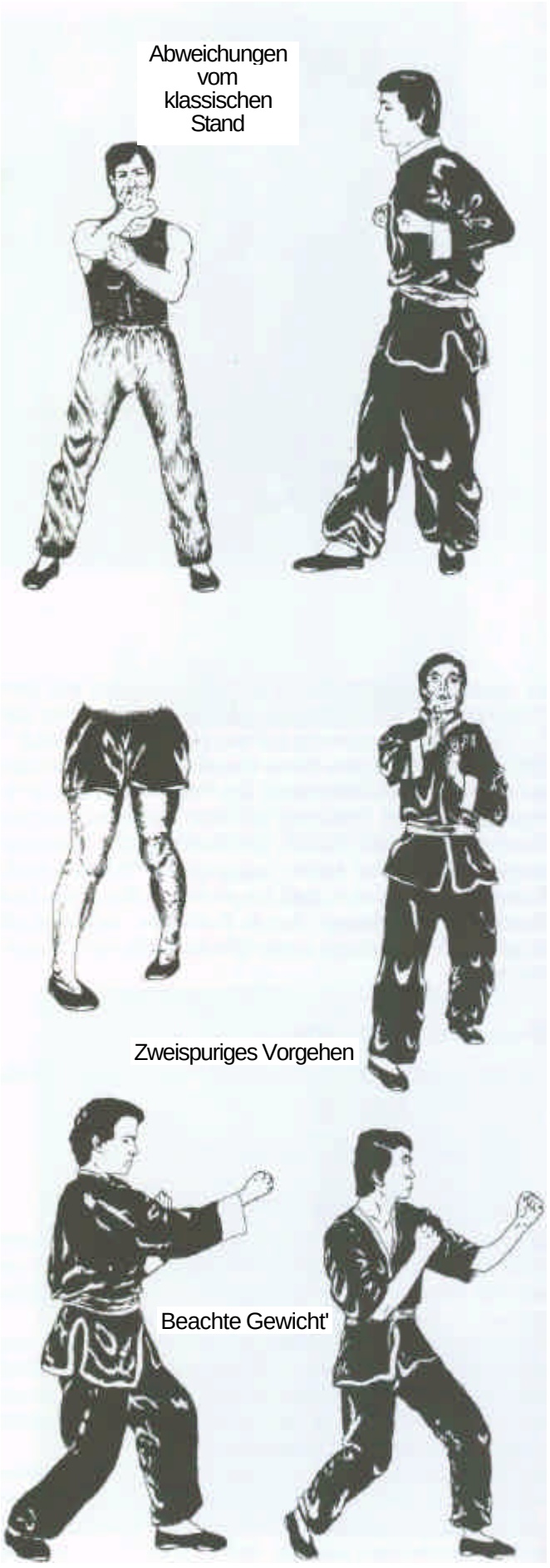
Vorgehen

Wenn wir aus dem IRAS einen Fuß zur 45°-Stellung wenden und dann den hinteren Fuß ebenfalls auf 45° drehen (der vorher ja 60 ° war), befinden wir uns in der Position für den Vorwärtsschritt. Unser Oberkörper wird in diesem Falle 90° gedreht, wobei unsere Schultern parallel zum Ziel stehen.

Lokomotive und Waggon

Die Art, sich im Wing Tsun vorwärts zu bewegen, ist ebenso ungewöhnlich wie alle übrigen Wing-Tsun-Methoden.

Wing Tsun ist vielleicht das einzige System, das zwei Füße bei einem Schritt bewegt.
Wie eine Lokomotive zieht das vordere (vom Körpergewicht freie Bein) das hintere Bein (Waggon), auf dem das ganze Körpergewicht ruht, hinter sich her. Den Antrieb liefert ausschließlich das vordere Bein, das hintere Bein ist völlig passiv und wird vom vorderen nach gezogen. Das hintere Bein macht *keine eigene* Bewegung, denn dies würde unser Gleichgewicht stören, da das Körpergewicht darauf ruht.
Man stelle sich zwischen beiden Beinen ein Expander-kabel vor. Die Vorwärtsbewegung des vorderen Beines



Perfekte Haltung beim Tritt (Foto aus dem Buch »Wing Tsun Leung Ting Kung Fu«) Wu Shu-Verlag 1977.

spannt das Kabel und zieht das zweite Bein mit dem Gewicht (dem Waggon) hinterher. Sobald das vordere Bein steht, wird das zweite herangezogen sein. Ein Schritt bewegt beide Füße, aber auch hier gilt das gleiche Prinzip wie bei der Wendung: *Damit zumindest auf einem Fuß jeweils volles Gleichgewicht ist, bewegt sich nur ein Fuß zur Zeit.* Hier wird klar, weshalb der WT-Stand ein Fußtritt-Stand ist:

Man ist jederzeit ohne Gewichtsverlagerung zum Tritt mit dem vorderen Bein bereit.

Wenn der vordere Fuß vorgeht, ist der hintere ruhig. Wird der hintere mit dem Körpergewicht beladen nachgeschleppt, ist der vordere Fuß ruhig. Der erste Fuß kann eine beliebige Distanz vorgesetzt werden, der hintere Fuß (Sohle flach am Boden) wird passiv um dieselbe Strecke nachgeschleppt. Auf diese Weise ist die Standlänge für die gleiche Person immer dieselbe.

Fehler:

* Gewicht auf dem vorderen Bein während des Schritt-Vorganges oder hinterher.
* Antrieb durch das hintere Bein, indem man sich etwa mit diesem abstößt. (Gleichgewichtsprobleme!)
* Aktives Nachsetzen des hinteren Beines (Gehen auf zwei Zeiten!)
* Bewegung mit dem vorderen Bein, wenn das zweite folgt. (Balance)
* Fehlende Kniespannung. (Deckung)
* Beide Füße nicht in einer Linie (Wir gehen 1 -spurig, nicht 2-spurig vor!)
* Vorderer Fuß ist nicht eingestellt.
* Vorderes Knie zu stark gebeugt.
* Vorderes Bein zu sehr gestreckt.
* Stand ist zu tief.
* Stand ist zu hoch.
* Stand ist zu lang.

* Oberkörper nicht lotrecht über der hinteren Hacke.

Zusätzliche Übungen

Übungen am Wing-Tsun-Wandsack

Im Wing-Tsun-System entwickeln wir die Kraft des Faustst oßes am Wandsack und am Sandsack. Der Wandsack ist eine Besonderheit, auf die wir n äher eingehen wollen.

Er ist quadratisch oder rechteckig und mit Sand, Erbsen oder anderem Material gef üllt.

Der Wandsack ist dem Sandsack in mancherlei Hinsicht vorzuziehen, aufgrund des niedrigen Preises, hauptsächlich aber, weil er weniger Raum ben ötigt und ganz anders auf einen Schlag reagiert.

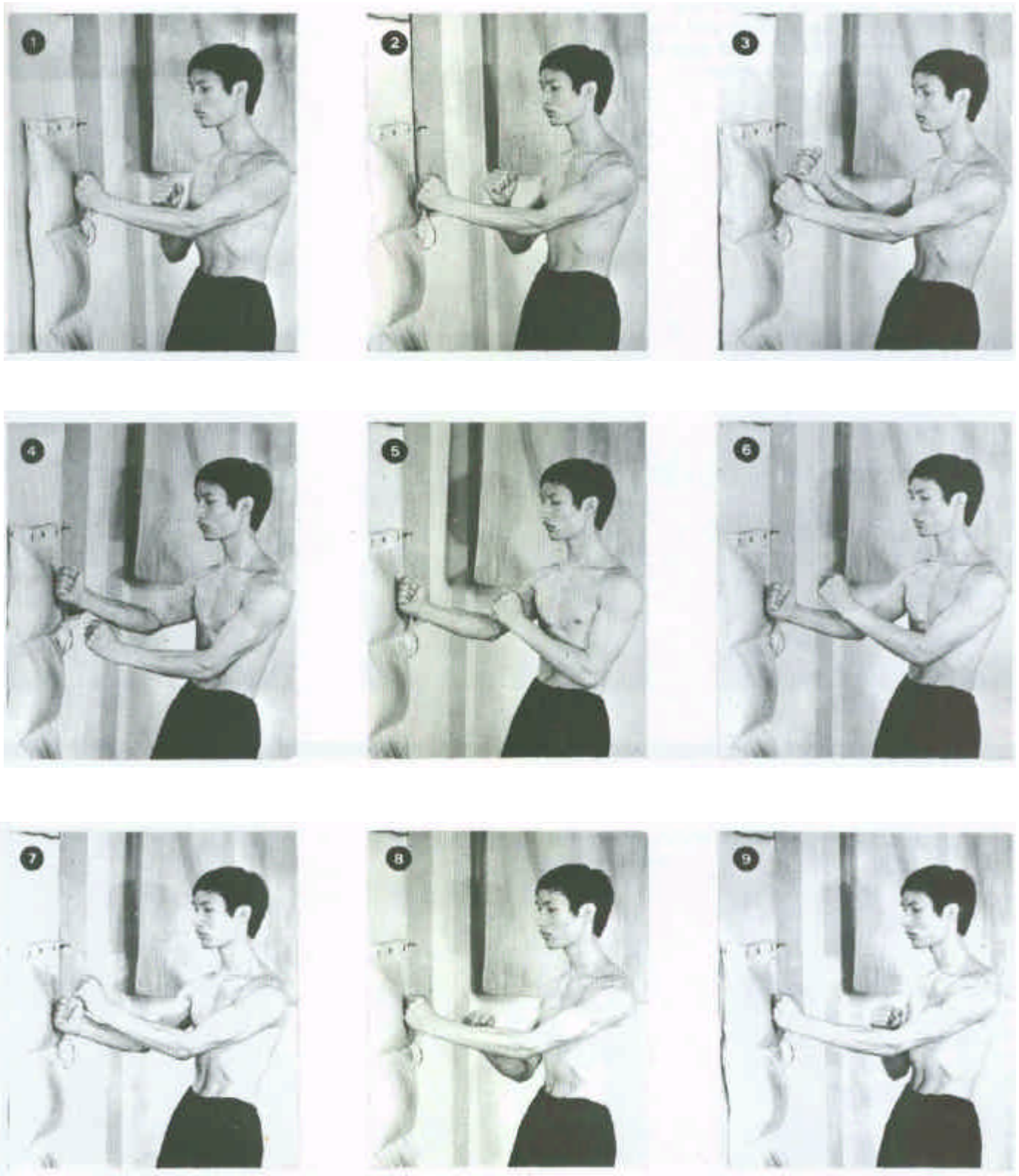
Der Widerstand, auf den unser Faustst oß trifft, ist nicht so sehr der Wandsack selbst, sondern die Wand dahinter, die nicht nachgibt.

So bietet der Sandsack eine gute Probe, um festzu - stellen, ob jemand einen kr äftigen Fauststo ß ab geben kann. Bei einem starken Fauststo ß darf man nicht selbst zur ückgedr ückt werden, das Gleichgewicht verlieren oder sich das Handgelenk verletzen.

Ein Kämpfer mit guter Schlagtechnik kann verglichen werden mit einem Mann, der zwei Waffen tr ägt.

Abwechselnde (oder Ketten-) Fauststöße

der im WT am häufigsten angewandte Faustst oß.



Die Doppel-Fauststoß-Technik

Sie verkörpert das Wing-Tsun-Prinzip, gleichzeitig mit derselben Technik anzugreifen und Angriffe des Gegners abzuwehren. Die Ziele Kopf oder Brust können je nach der Situation variiert werden.

(Wing-Tsun-Wandsäcke können beim Verlag bestellt werden).

Jeder Wing-Tsun-Anhänger sollte täglich einige hundert Fauststöße üben.

Tritt-Techniken

Leider vernachlässigen viele Kämpfer ihre Fußtechniken. Wir geben ihnen zu bedenken, daß zwar ein Faustst oß schneller ist als ein Tritt, daß aber ein überraschender Tritt (in Verbindung mit Handtechniken) große Chancen für eine endgültige Beendigung des Kampfes bietet, denn er ist in den meisten Fällen stärker als jede andere Technik.

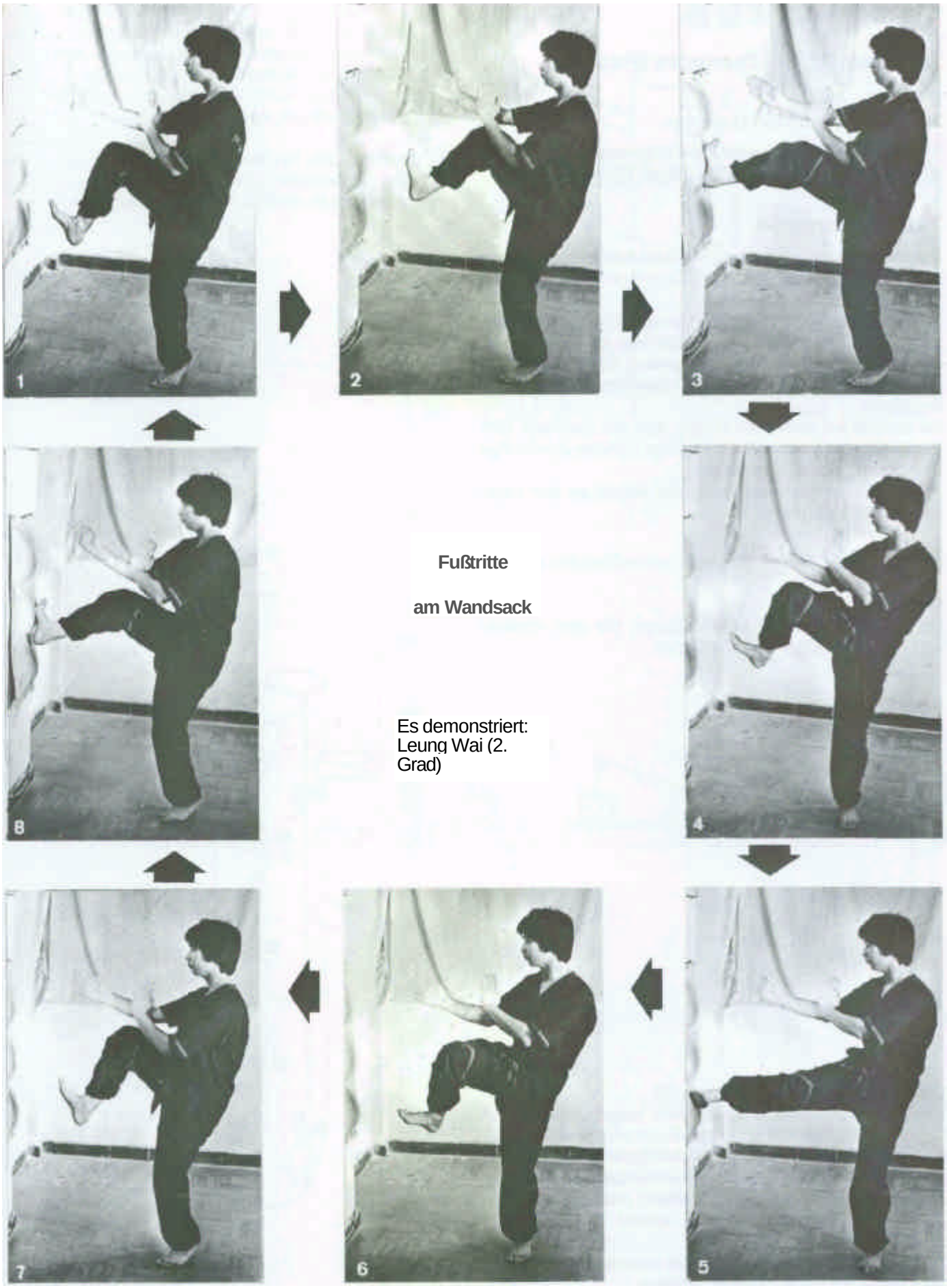
Unsere Trittübungen haben zwei Funktionen: Erstens sollen sie die Tritt-Kraft verstärken, zweitens aber ganz allgemein unser Gleichgewicht verbessern. Diese beiden Aufgaben stehen in direktem Zusammenhang. Wie oft sieht man, daß ein Kämpfer einen schwereren Gegner zwar mit seinem Tritt trifft, aber von der Wirkung des eigenen Trittes umfällt oder zumindest einen Schritt zurückgehen muß. Das bedeutet, daß er selbst die Energie des Trittes nicht verkraften kann (Actio = Reactio). Wenn jedoch sein Stand fest ist, macht ihm der »Rückstoß« nichts aus, sondern er kann die ganze Energie seines Trittes in den Gegner übertragen.

圖1：直撐腿（正身撐腿）

Die 3 Tritte aus der 2. Form

圖3：斜撐腿（轉身斜腿）

圖2：橫撐腿（側身撐腿）



Fußtritte

am Wandsack

Es demonstriert:
Leung Wai (2. Grad)

器械鍛練

Das Training mit Dummies (Puppen)

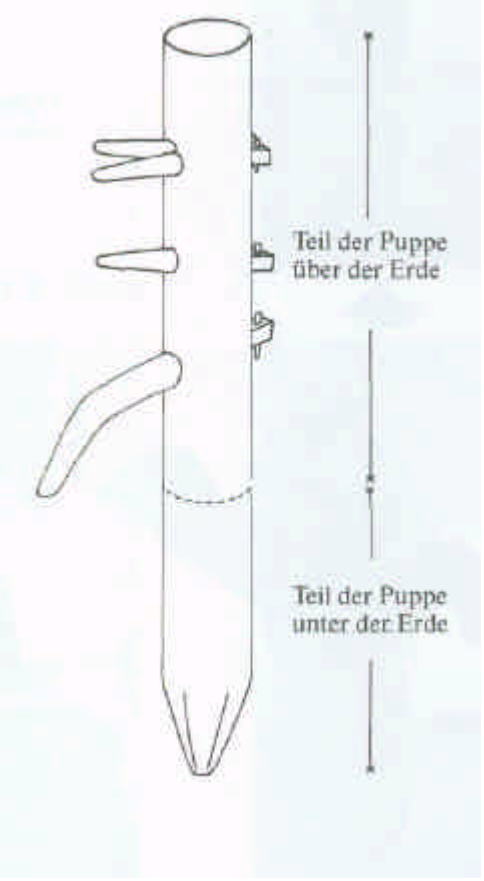
Es gibt zwei Arten von Dummies:

1) Die sog. Holzpuppe (Wooden Dummy)
2) DerTripodal Dummy (Dreifüßiger Dummy)

1) Die Holzpuppe

Zusätzlich zu den Übungen am Wandsack empfiehlt die Leung-Ting-Schule des Wing Tsun das Training an der Holzpuppe als Ergänzung.
Während die eigentliche Holzpuppenform erst unter - richtet wird, nachdem der Schüler die ersten drei For men und ihre Anwendungen meistert, kann er dennoch die Puppe schon vorher mit Gewinn zum Training benutzen.
So setzen wir gerne die Puppe ein, um spezielle Chi - Sau-Abläufe zu simulieren und dem Schüler die richtige Positionierung beizubringen.
Außerdem kräftigt und stärkt die Arbeit an der Holzpuppe den Übenden.

Merke:
Es gibt zwei Arten von Holzpuppen, die sog. »toten« und die »lebendigen« Holzpuppen.



Die »tote« Holzpuppe

Die »tote« Holzpuppe ist ein sehr langer Stamm, der sich zum größten Teil unter der Erdoberfläche befindet. Diese Art Holzpuppe ist ziemlich unbeweglich, d. h. sie gibt kaum nach, so daß die »Brückenarme« und Beine besonders gekräftigt werden. Wenn man gegen diese Holzpuppe schlägt oder tritt, kommt dieselbe Kraft direkt zurück.
Da es meistens an einem Garten oder ähnlichem fehlt, wird diese Art Puppe immer seltener.

Die »lebendige« Holzpuppe

Diese Holzpuppe wird entweder auf einer Feder gelagert oder sie wird oben und unten mit feder nden Holzlatten verbunden. Diese Konstruktion ist heutzutage am verbreitetsten. Auf diese Weise kann die Puppe in jeder Schule oder im Keller der Privatwohnung instal liert werden.

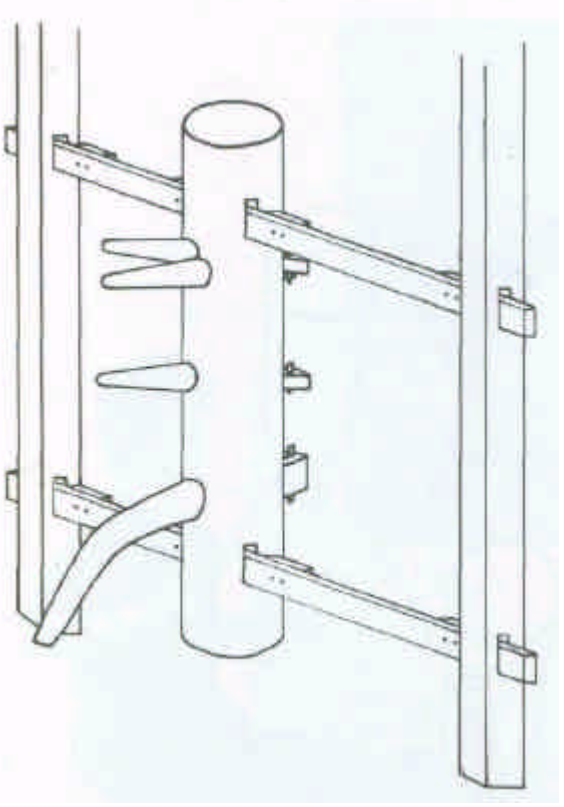
Die »lebende« Puppe reagiert auf jeden Schlag, das heißt, sie läßt sich vom Schlag zur ücktreiben und federt dann wieder nach vorne, so daß sie einen Gegner bes ser ersetzt.

Der Körper der Holzpuppe

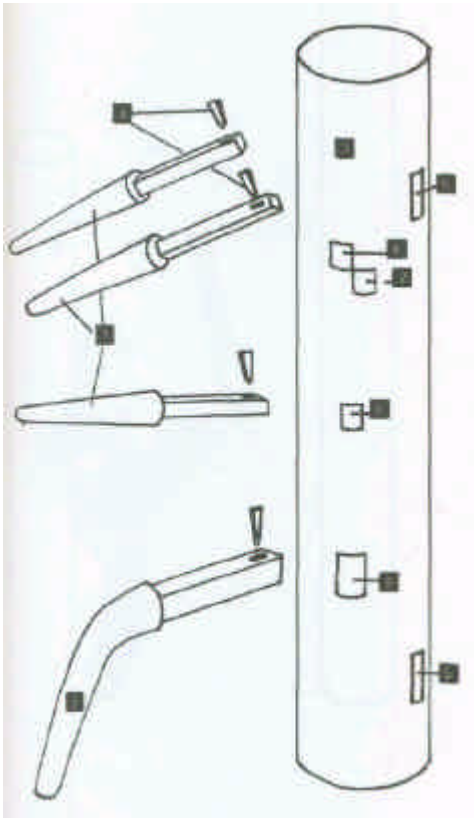
1 Puppenarme
2 Puppenbein
3 Stamm
4 Pflock
5 Loch für Querlatte
6 Loch für rechten Arm
7 Loch für linken Arm
8 Loch für mittleren Arm
9 Loch für Bein

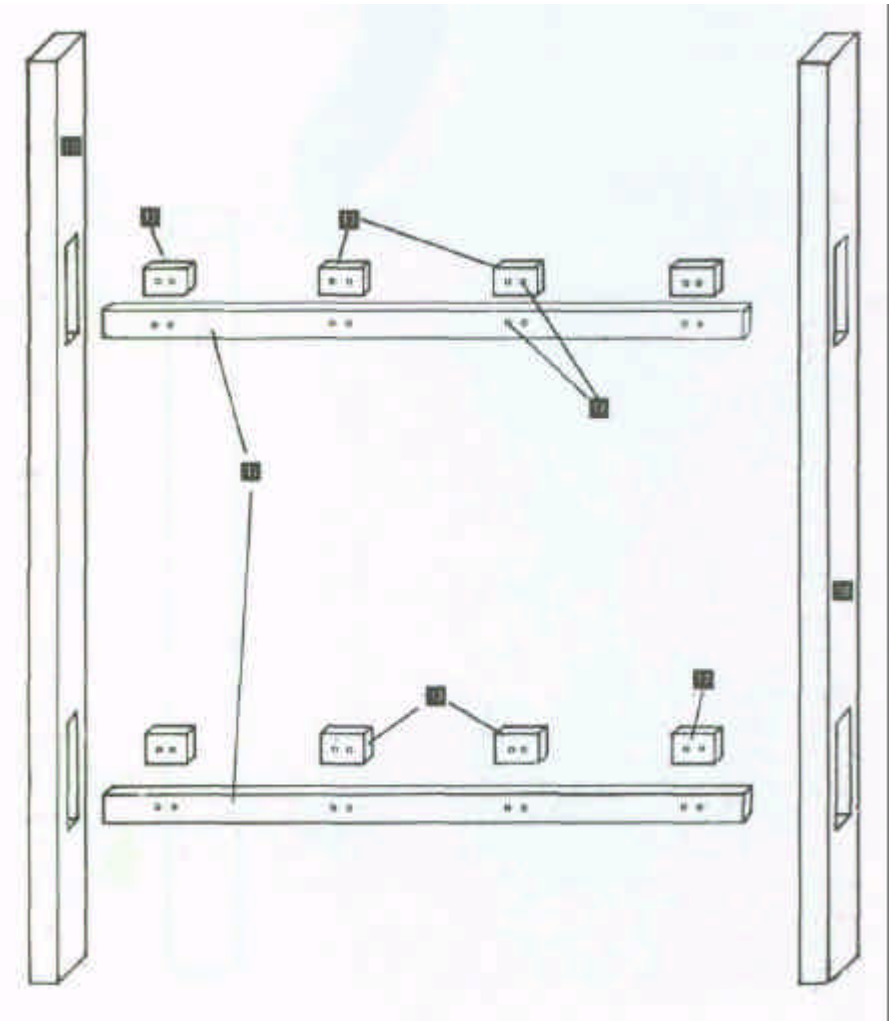
Der Rahmen für die Puppe

10 Tragebalken
11 Querlatten
12 Befestigung für die Querlatte
13 Befestigung für den Stamm
14 Löcher für die Befestigungen



Die installierte »Lebendige« Holzpuppe



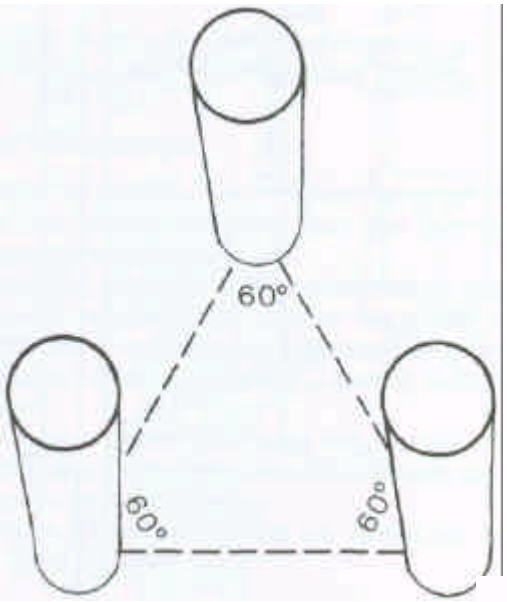


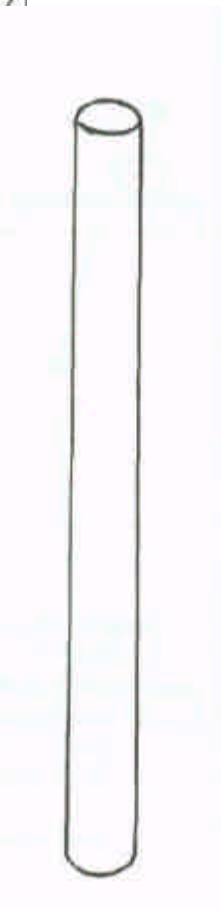
三星椿

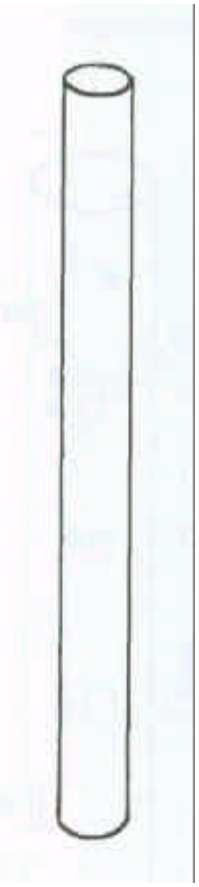
Die Tripodal-Puppe

Die Tripodal-Puppe (auch »Three Star-Dummy genannt) besteht wie der Name ja schon sagt, aus drei Holzbeinen, die in Form eines gleichwinkligen Dreiecks angeordnet sind.
Die Hauptaufgabe der dreibeinigen Puppe besteht darin, die Beine des Übenden zu stärken und die Tritte zu trainieren.

Obwohl es für das Beintraining ja auch noch den Wandsack gibt, füllt die Tripodal-Puppe insofern eine Lücke, als daß sie die Möglichkeit gibt, alle Tritte (z. B. auch die fegenden Tritte) und die damit verbundene Schritt- und Wendearbeit zu üben.







吊脚椿

Die hängende Feder

Die hängende Feder stärkt die Beine durch den kräftigen Aufwärtszug der Feder.
Früher, als man noch meist im Freien trainierte, benutzte man einen Bambusstamm für diesen Zweck. Man befestigte an der Spitze eines dicken, aber leicht gebogenen Bambusstammes einen weichen Ledergurt. Das freie Ende des Gurtes war mit einer Schlaufe versehen, die etwa in Brusthöhe des Übenden hing. Dann schlüpfte der Übende mit einem Fuß in die Schlaufe und drückte mit gestecktem Bein den Fuß mehrfach nach unten. Wer jetzt nicht fest stehen konnte, verlor leicht sein Gleichgewicht. Auf diese Weise konnte der Trainierende üben, mit aller Kraft nach unten zu drücken, um sein Gleichgewicht zu halten.

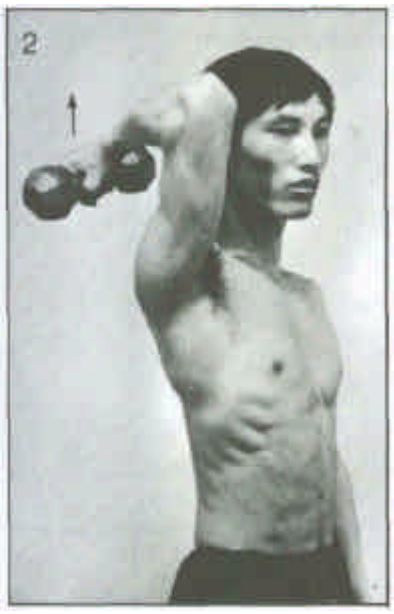
Heutzutage gibt es einfachere Wege und Materialien, dieselbe Wirkung zu erzielen. So benutzt man besser ein Expanderkabel oder entsprechende Zuggeräte.

啞鈴

Hanteln

Reines Gewichtheben ist im allgemeinen kein ideales Training für Wing-Tsun-Leute. Der Grund ist, daß der Übende dann zu oft verführt ist, sich auf seine herkulische Kraft zu verlassen. Auch kann Gewichtheben dazu führen, gewisse Muskeln überzuentwickeln, wodurch die Wing-Tsun-spezifische Reaktion verlangsamt werden könnte. Wie man seine Kraft für Wing Tsun stärkt und schädliche Nebenwirkungen vermeidet, erfährt der Leser in dem Werk »Krafttraining für Kung Fu und Karate- mit großem Ernährungsteil« von Eberhard Schneider, Wu Shu Verlag Kernspecht. Krafttraining richtig gemacht, besonders Training für den Trizeps und die Rückenmuskel, die wir im Wing Tsun brauchen, fördert jedoch unsere Schlagkraft ganz zweifellos. Wir empfehlen jedoch, erst mit dem Krafttraining zu beginnen, wenn sich das Gefühl - nach etwa zwei Jahren Chi-Sau - eingestellt hat. Dann dürfte korrektes WT-spezifisches Hanteltraining keine negativen Folgen auf die Reaktion mehr haben.

Die gezeigte Übung trainiert *z. B.* den Trizeps. Hier sollte man anfänglich kein zu großes Gewicht verwenden, sondern allmählich die Belastung steigern, so daß sich die Bewegung immer noch korrekt ausführen läßt.



扯空拳

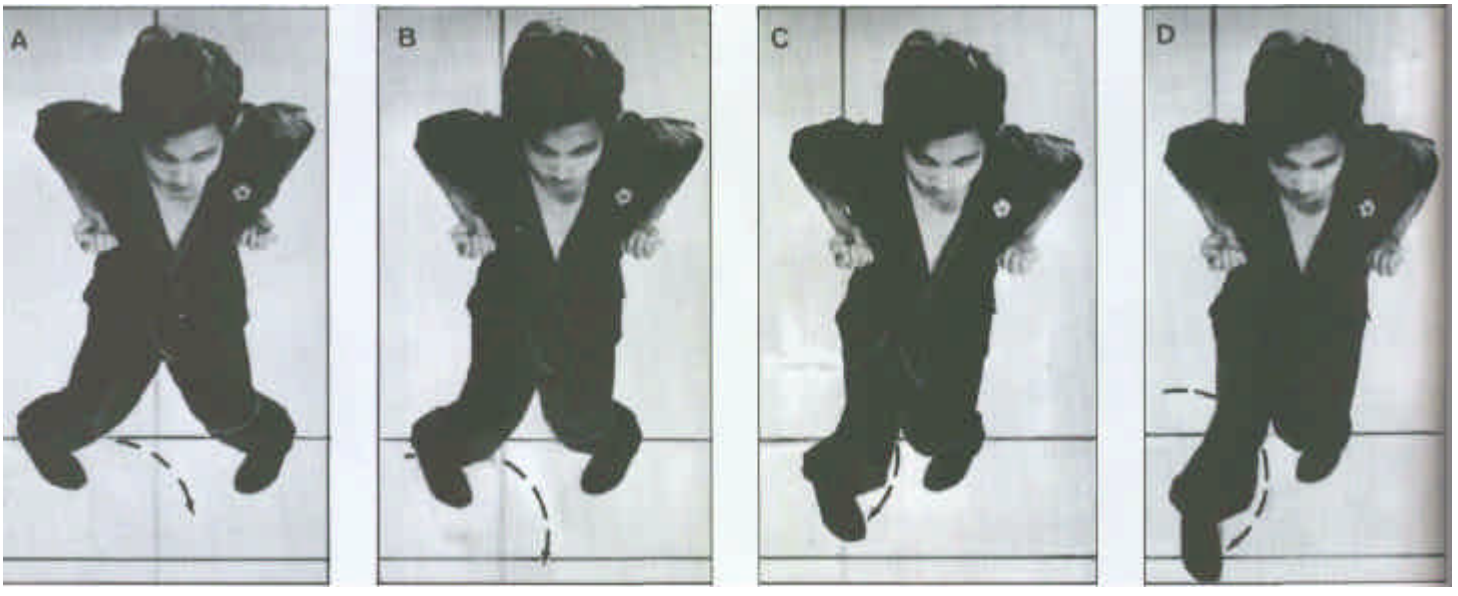
Fauststöße in die Luft

Wer die Siu-Nim-Tau-Form gelernt hat, schreitet fort zu den Faustst ößen in die Luft. Dabei steht er vor einem Spiegel und st ößt abwechselnd mit der linken und rechten Faust, wobei er den Arm völlig streckt.
Später übt der Schüler nicht mehr vor einem Spiegel, sondern er zielt auf einen bestimmten Punkt, z. B. an der Wand, ohne diesen allerdings zu berühren. Hierbei wird auf Genauigkeit und Schnelligkeit trainiert.
Keinesfalls darf bei den Faustst ößen die Schulter mit nach vorne bewegt werden, denn dadurch gefährden wir u. U. unser Gleichgewicht.

圈步

Der Zirkelschritt

Die Zirkelschritte (Huen-Bo) oder Pflückende Schritte (Kau-Bo) werden oft auch Übungsschritte genannt, weil sie vorerst nur eine Übung zum eigentlichen Vorwärts- oder Angriffsschritt darstellen. In jedem Falle geht es aber darum, durch kreisförmige Schritte in den Stand des Gegners einzudringen, um im Nahkampf weiterzukämpfen.



4

5

E

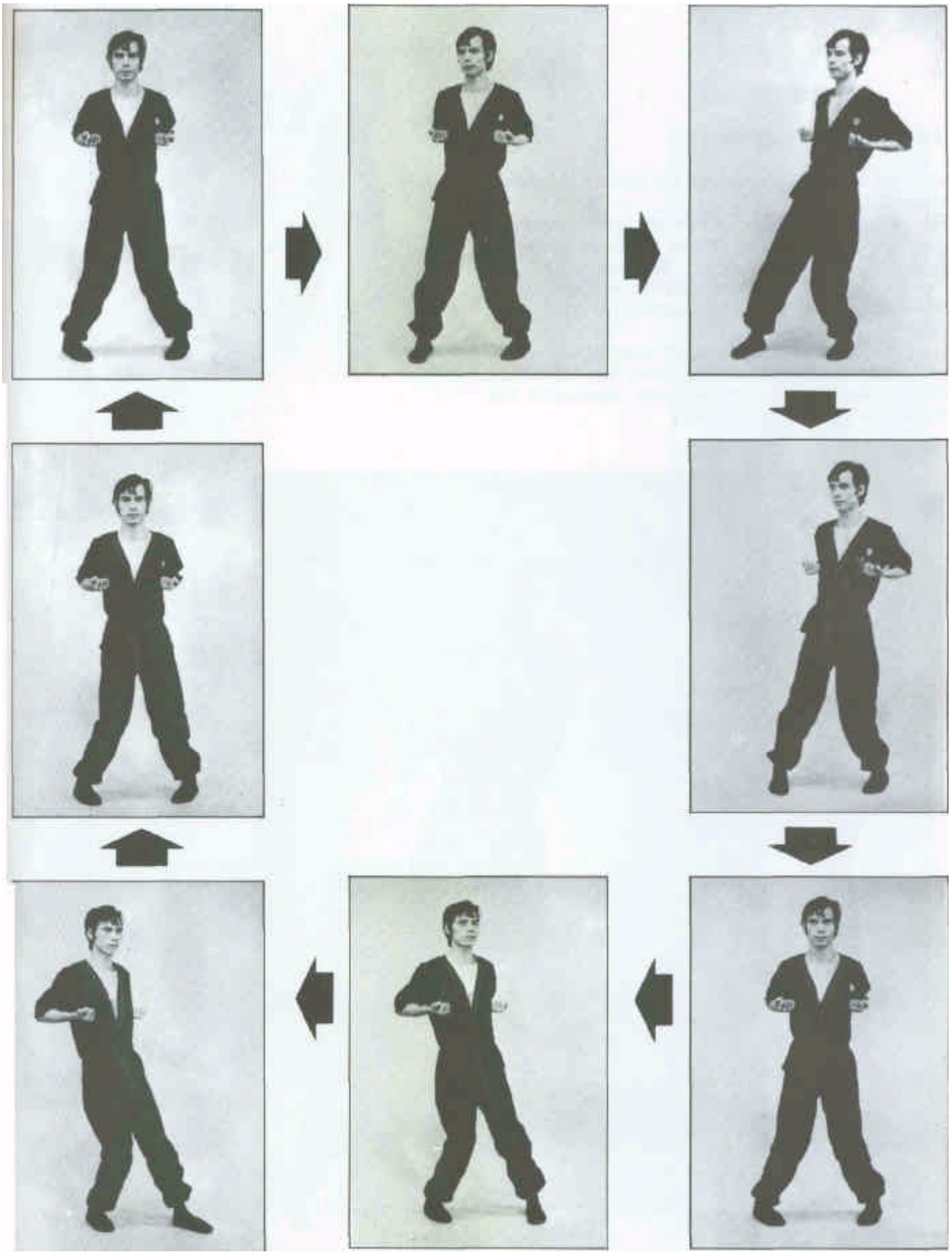
F

G

H

Die Wendung

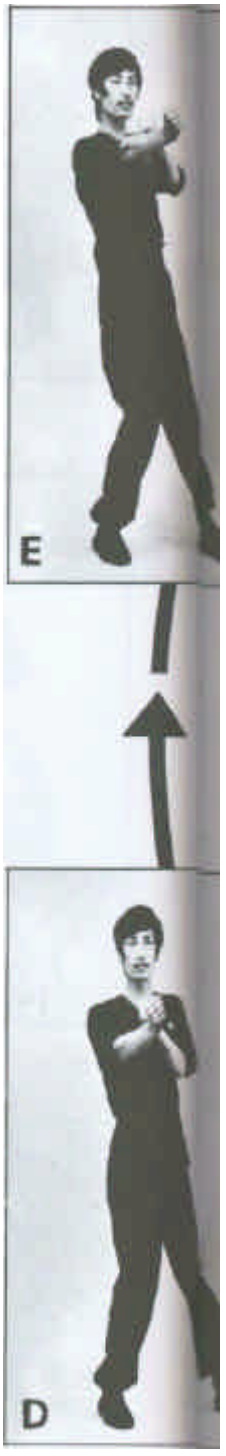
Die Übung der Wendungen ist im Wing Tsun von großer Wichtigkeit.
Die Drehung wird auf der ganzen Sohle ausgeführt, wobei die Kraft von den Knien ausgeht und das Körpergewicht auf das andere Bein verlagert wird.
(Siehe Bild und Foto zur Wendung).

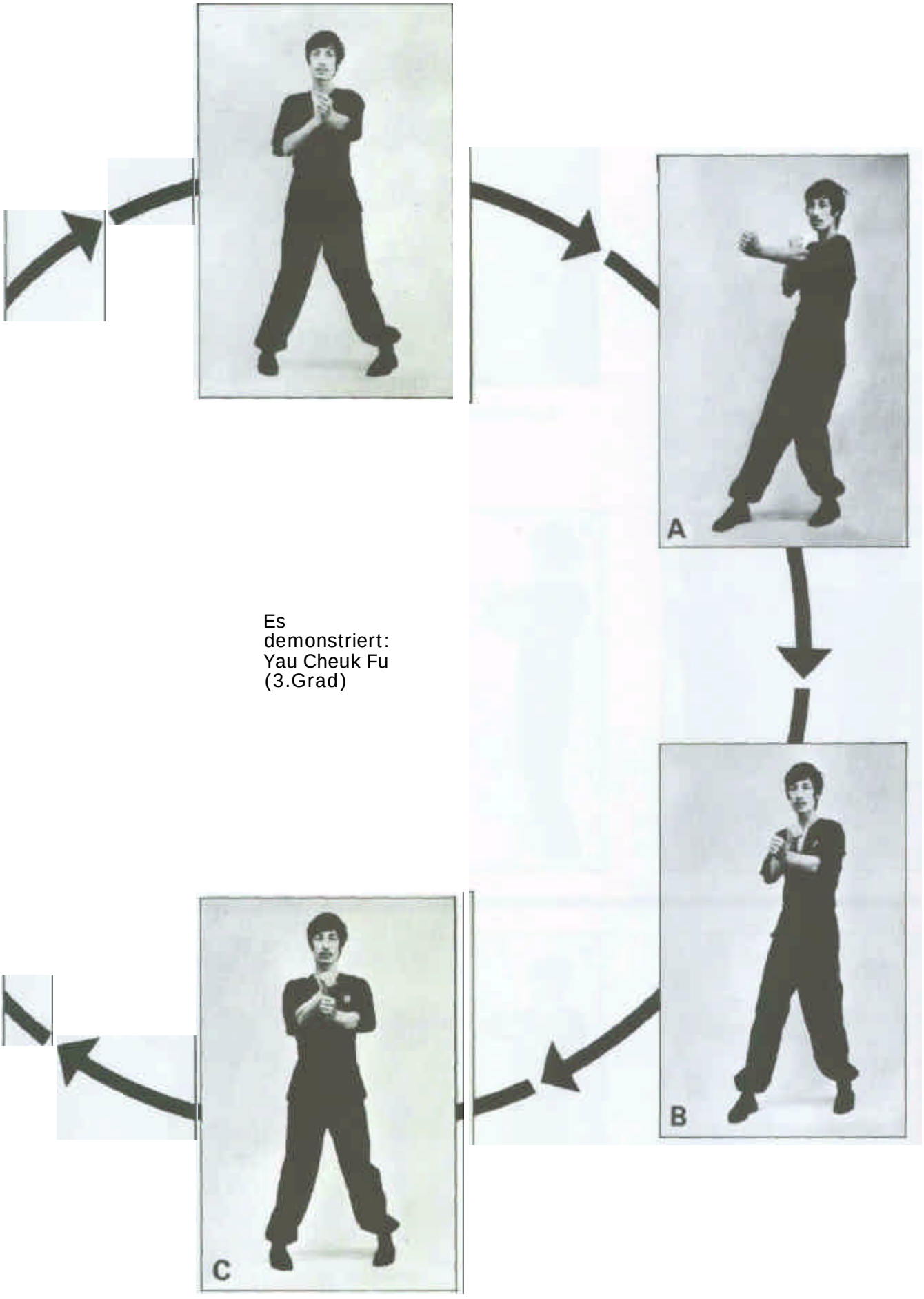


側身拳

Fauststoß mit Wendung

Wird die Wendung beherrscht, übt man dazu den Ket-tenfauststoß.
Hat es ein WT-Mann mit einem stärkeren Gegner zu tun, wird er es nicht auf einen frontalen Schlagabtausch ankommen lassen, sondern sich des Fauststoßes aus der Wendung bedienen. Denn wir bekämpfen größere Kraft als unsere nicht mit Kraft, sondern mit Technik.
Die plötzliche Wendung wirkt auf unseren Gegner so, als seien wir plötzlich verschwunden, hier ergibt sich oft die Möglichkeit, von der Seite unerwartet mit Fauststoß angreifen zu können.





Es
demonstriert:
Yau Cheuk Fu
(3.Grad)

1

2

3

4

8

9

10

對扯側身拳

Kettenfauststoß mit Partner

Beim Kettenfauststoß mit Wendung als Partnerübung kommt es auf die Korrektheit des Standes, der Wendung und des Fauststoßes selbst an, sowie auf die Koordination nicht nur der eigenen Bewegungen, sondern auch auf das synchrone Zusammenspiel mit den Bewegungen des Partners. Wenn einer der beiden einen Fehler macht, wird sofortige Korrektur nötig.

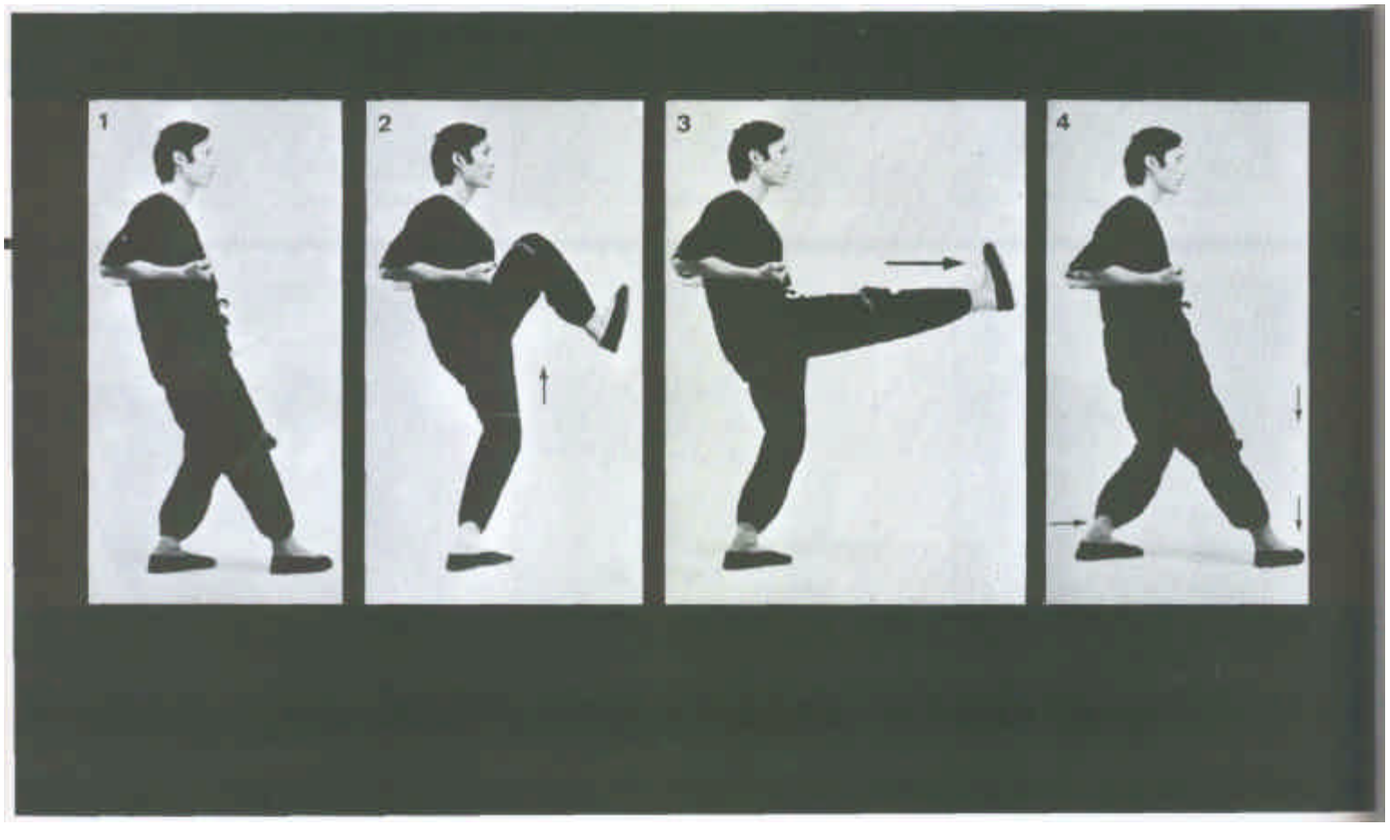
撐空脚

Tritte in die Luft

Wie bei den »Fauststößen in die Luft« hat man auch hier kein Ziel vor sich, das man berührt. Die meisten WT-Tritte sind direkte Vorwärtstritte, deshalb üben wir diese auch meistens in die Luft.

Eine Besonderheit beim WT-Treten in die Luft besteht darin, daß wir den Fuß nach dem Tritt nicht zurückziehen, sondern ihn statt dessen nach der Streckung lot recht absetzen und das Standbein nachziehen.

Erst üben wir dies mit dem einen Fuß und ziehen den anderen nach. Dann wiederholen wir diese Aktion mit dem anderen Fuß. Auch wiederholtes Treten mit dem selben Fuß und jeweils Nachziehschritt ist eine gute Übung.



自由換步

Freie Schritt-Techniken

Um die Schritte isoliert üben zu können, haben wir die verschiedenen Schritt-Techniken aus den WT-Formen zusammengestellt.

Leider erlebt man es oft, daß ein Wing-Tsun (Ving-Tsun, Wing-Chun-) -Mann zwar gute Handtechniken hat, sich aber kaum von der Stelle bewegen kann, so daß er warten muß, bis sein Gegner ihn angreift. Diese stationäre Kampfesweise rührt oft davon her, daß er die komplizierten, aber sehr praktischen und wirksamen WT-Schritte nicht erlernen konnte, die in der 2., 3., Holzpuppen-, Stock- und Messer-Form (teilweise versteckt) enthalten sind.

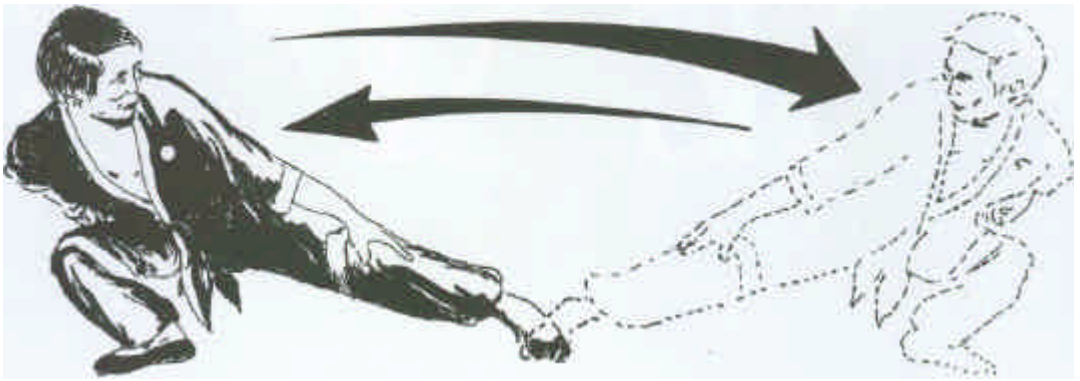
Ganz ohne Zweifel ist es für jeden Kämpfer von größter Wichtigkeit zu wissen, wie man die Entfernung zum Gegner schnell und sicher überbrückt, ohne dabei vom Fußtritt getroffen zu werden. Eben dies ist die Aufgabe der Schritte. Einher damit geht die Koordination von Hand- und Fußtechnik.

Vorgehen mit »freien» Schritten

腿部關節鬆弛鍛練

Übungen zur Entwicklung der Gelenkigkeit für Fußtechniken

Zwar gehören gymnastische Übungen eigentlich nicht zum Wing-Tsun-Unterrichtsprogramm, sondern diese sollten von jedem individuell zu Hause geübt werden, da die Unterrichtszeit den WT-Techniken gewidmet sein sollte, dennoch wollen wir dem Anfänger folgende Übungen empfehlen:



獨立脚

Das Stehen auf einem Bein

Dieser Stand ist die wirkungsvollste WT-Übung für den Unterkörper. Viele mögen einwenden, daß diese Übung keinen praktischen Nutzen für den richtigen Kampf habe. Nun, dies soll ja auch keine Kampfstellung sein, sondern eine Übung, um Beinkraft und Stabilität zu fördern. Alles Faktoren die uns helfen, kräftiger zu treten und die Balance nicht zu verlieren.

Zuerst stellen wir uns vor eine Wand, später üben wir ohne Hilfsmittel.

Man kann das Stehen auf einem Bein separat üben oder als Fortgeschrittener gleichzeitig die Siu Nim Tau trainieren.

Siu Nim Tau auf einem Bein

Vor einer Wand

Frei im Raum

的平衡鍛練

Beinzug-Übung

Dies ist eine Übung zur Schritt-Arbeit des Wing Tsun. Nach der Wing-Tsun-Theorie soll das hintere Bein und der Körper des WT-Kämpfers wie aus einem St ück sein. Der Vorwärtsschritt kommt zustande, indem das vordere Bein das hintere Bein und den K örper nachzieht. (Bildl).

長橋力的練習

Partnerübung für Armkraft

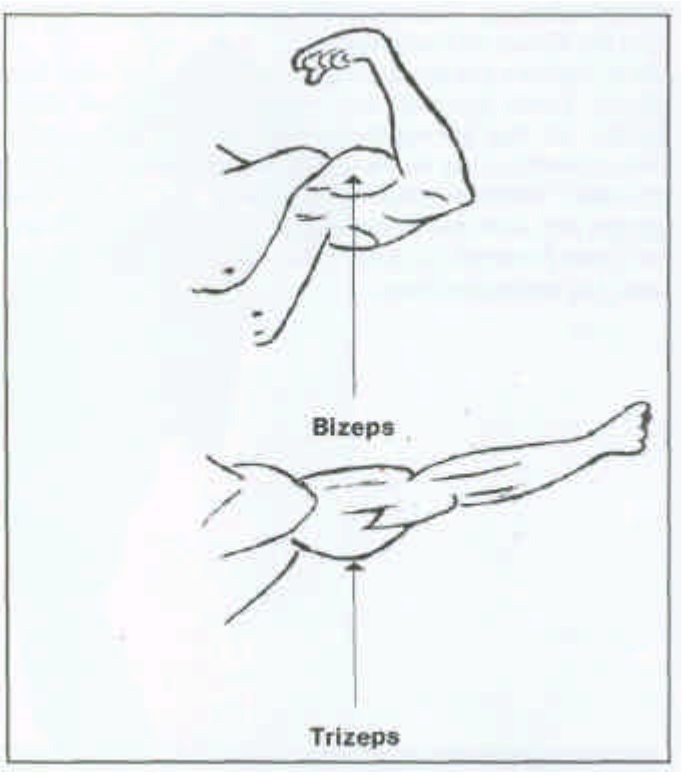
Diese Übung ist sehr wirksam, um ohne Hilfsmittel die Armmuskulatur (Trizeps), die Schultern, den Rücken und die Beine zu trainieren.

Zwei Partner stehen sich gegenüber im Siu Nim Tau-Stand. Beide kreuzen ihre rechten oder linken Arme außen an den Handgelenken. Während der ganzen Übung müssen die Arme völlig gestreckt bleiben. Dann drücken beide Partner gleichzeitig mit voller Kraft gegen den Arm des anderen. Wer schwächer in Schulter- oder Armkraft ist, bzw. einen unsicheren Stand hat, wird zur Seite gestoßen.

Das Training des linken Armes

Kraftquellen und Kraftübertragung im WT

Bizeps und Trizeps — Bremse und Gaspedal



Die beiden wichtigsten Oberarmmuskeln, aber mit gegensätzlichen Aufgaben, sind der Bizeps und der Trizeps.

Den Faustst oß, d. h. den eigentlichen Vorgang des Streckens, bewirkt der Trizeps.

Der Bizeps beugt den Arm und zieht ihn nach dem Stoß zurück. Wenn der Trizeps den Arm zum Faustst oß streckt und sich dabei spannt, soll sich der Bizeps entspannen.

Wenn der Bizeps sich zusammenzieht und den Arm am Ellbogen beugt, entspannt sich der Trizeps.

Dies sind an sich selbstverständliche Dinge, aber wer hat sich darüber schon Gedanken gemacht und daraus Konsequenzen für die Praxis gezogen?

Merke:
Bizeps und Trizeps sind antagonistisch. Sie haben entgegengesetzte Funktionen. Wer also beim Faustst oß den Bizeps spannt, handelt so unklug wie der Autofahrer, der gleichzeitig Gas gibt und bremst!

$E = {}^{1}/_{2} m.V2$

Die kleine Physik des Faustst oßes

Je größer die Geschwindigkeit der auftreffenden Faust ist, desto größer ist die Zerstörungskraft des Faustst oßes.

Das halbe Gewicht der Faust, multipliziert mit dem Quadrat der erreichten Geschwindigkeit, ergibt die Energie unseres Faustst oßes.

An der Masse unserer Faust können wir kaum etwas ändern, wohl aber können wir durch Übung der beteiligten und Entspannen der st örenden Muskeln die Faust auf eine höhere Auftreffgeschwindigkeit beschleunigen.

Vergewissern Sie sich deshalb, ob Sie wirklich nicht mit dem Bizeps bremsen. Stellen Sie durch Befühlen fest, ob der Beugemuskel tats ächlich während des Stoßes völlig entspannt ist.

Merke:
Je schneller der Faustst oß, desto gr ößer die Zerst örungskraft.

Der Trizeps macht's

Die Kraft des Faustst oßes hängt — wie wir festgestellt haben — von seiner Geschwindigkeit ab.

Die Geschwindigkeit wiederum hängt von der plötzlichen Streckung des Armes durch den Trizeps ab.

Merke:
Die Kraft des Trizeps muß entwickelt werden. Dies geschieht vor allem durch bestimmte Bewegungen der SIU NIM TAU und spezielles Krafttraining. Je stärker die Trizepskraft, desto st ärker der Faustst oß.

Die überragende Rolle der Gelenke beim Faustst oß

Grundsätzlich wird im Wing Tsun der Ellbogen **ganz** durchgestreckt und nach vorne gesto ßen. Die Schulter jedoch geht sogar leicht zurück. Hierdurch wird vorne an der Faust eine Wirkung wie beim Peitschenschlag erzielt, die Sie sich leicht vergegenwärtigen

können, wenn Sie mit einem nassen Handtuch schlagen und es dann plötzlich zurückziehen.

Merke:
Schulter, Ellbogen- und Handgelenke bewirken im Wing Tsun einen peitschenden Schlag.

Die Kraft soll nicht im Arm bleiben, sondern völlig auf den Gegner übertragen werden!
Im WT gibt es einen Merksatz: »Setze die Kraft zu früh ein und die Kraft bleibt im Arm. Setze die Kraft spät ein und die Kraft geht in die Faust.«

Der Sinn des Faustst oßes liegt in seiner vernichtenden Wirkung. Ein Stoß sollte im Ernstfall ausreichen, um den Gegner auszuschalten.

Wenn man beim Faustst oß die ganze Kraft sofort einsetzt, ist der Stoß am Anfang kraftvoll, richtet aber im Augenblick des Auftreffens möglicherweise nicht den erhofften Schaden an.

Im WT spricht man deshalb noch von einem zweiten Impuls, der wie eine zweite Explosion die vernichtende Kraft erhöht und restlos auf den Körper des Gegners überträgt.

Großmeister Yip Man sagte, daß desto mehr Kraft erzeugt werden könne, je mehr Gelenke an einer Technik beteiligt seien.

Nehmen wir zum Beispiel eine Schlange. Eine Art Knochen mit vielen Gelenken erstreckt sich über die ganze Länge der Schlange.

Eine Kettenreaktion dieser Gelenke und der Muskeln stößt die Schlange mit ungeheurer Geschwindigkeit nach vorne.

Was meinen wir nun mit **Kraft aus den Gelenken?**
Die Bänder bestehen aus faserigem kräftigen Material und verbinden die Knochen. Sie sind elastisch und flexibel.

Wenn die Faust ihre Höchstgeschwindigkeit erreicht hat, wird sie abrupt aufgehalten, sobald der Arm völlig gestreckt ist.

Das bedeutet aber keinesfalls, daß jede weitere Vorwärtsbewegung tatsächlich gestoppt wird. Die Faust, die gewaltig beschleunigt ist, wird weiter nach vorne getrieben unter Streckung der Bänder der Schulter-, Ellbogen- und Handgelenkbänder. Jetzt wird die Kraft völlig übertragen.

Danach ziehen sich die Bänder wieder zur normalen Länge zusammen. Ein WT-Meister kann seinen Arm auf diese Weise erheblich »verlängern«. Anfänglich ist man geneigt, gesundheitliche Schäden zu befürch
ten, aber die WT-Leute praktizieren dies schon seit über 400 Jahren ohne nachteilige Folgen. Allerdings soll man die Streckung des Armes nicht übertreiben,
wenn man geade angefangen hat, den Stoß zu erler nen. Die völlige Streckung sollte am Anfang nur langsam geübt werden.

Merke:
Wer seinen Arm beim Faustst oß nicht völlig streckt, verzichtet auf die größte Wirkung!

Weshalb in manchen Kampfstilen der Arm nicht gestreckt wird
In manchen Kampfstilen glaubt man, den Arm beim Stoß nicht strecken zu dürfen, damit der Gegner nicht mit einem doppelten Block (gegen Handgelenk und Ellbogen) brechen kann. Dies ist aber nicht möglich.

Erstens ist ein WT-Faustst oß viel zu schnell, und zweitens kann der Arm eines hohen WT-Meisters auf diese Weise nicht verletzt werden, selbst wenn er dem Gegner ausgestreckt hingehalten wird.

Wenn Sie das Gefühl haben, einen besonders starken Faustst oß zu machen, dann ist er besonders schwach!
Viele Leute konzentrieren all ihre Kraft im Arm zu einem »schweren« Schlag. Sie erleben dann das gewisse »Kraftgefühl« im Arm, das ihnen vortäuscht, besonders hart zu stoßen.

Aber diese Leute machen sich etwas vor. Denn die Kraft, die sie fühlen, ist die Anstrengung, die der Bizeps unternimmt, um die durch den Trizeps beschleunigte Faust abzubremsen!

Gerade dieses Gefühl scheinbarer Kraft sagt uns, daß der Faustst oß sehr schwach ist.

Der Arm darf nämlich **nicht** angespannt werden, die Faust darf nicht schon am Anfang fest geschlossen sein (sonst sind die Unterarmmuskeln angespannt).

So paradox es scheint, das subjektive Kraftgefühl ist trügerisch und in Wirklichkeit der Beweis für eine schwache Technik.

Woher weiß man aber, daß man beim Faustst oß keinen Fehler macht?
Der Sinn des Faustst oßes liegt darin, den Gegner zu verletzen.

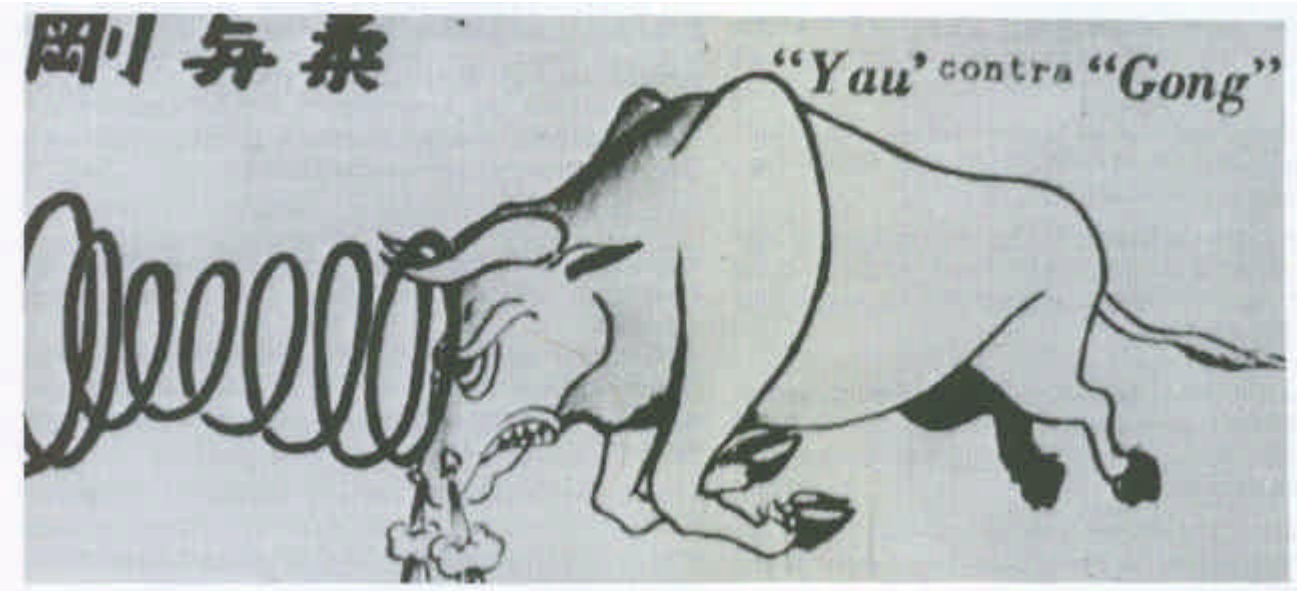
Die Energie eines Fausst oßes sollte also nicht von Ihnen, sondern von Ihrem Gegner gesp ürt werden. Und zwar ausschließlich! Die Reaktion des Gegners gibt mir Antwort über die Stärke meines Stoßes.

Gerade die Anspannung unbeteiligter, d.h. hemmender Muskeln auszuschalten, übt der WT-Anfänger in

Auf spezielles Krafttraining für Wing Tsun gehen wir in einem separaten Buch ein:

Eberhard Schneider: »Krafttraining für Kung Fu und Karate«

Yau und Gong - zwei verschiedene Kräfte

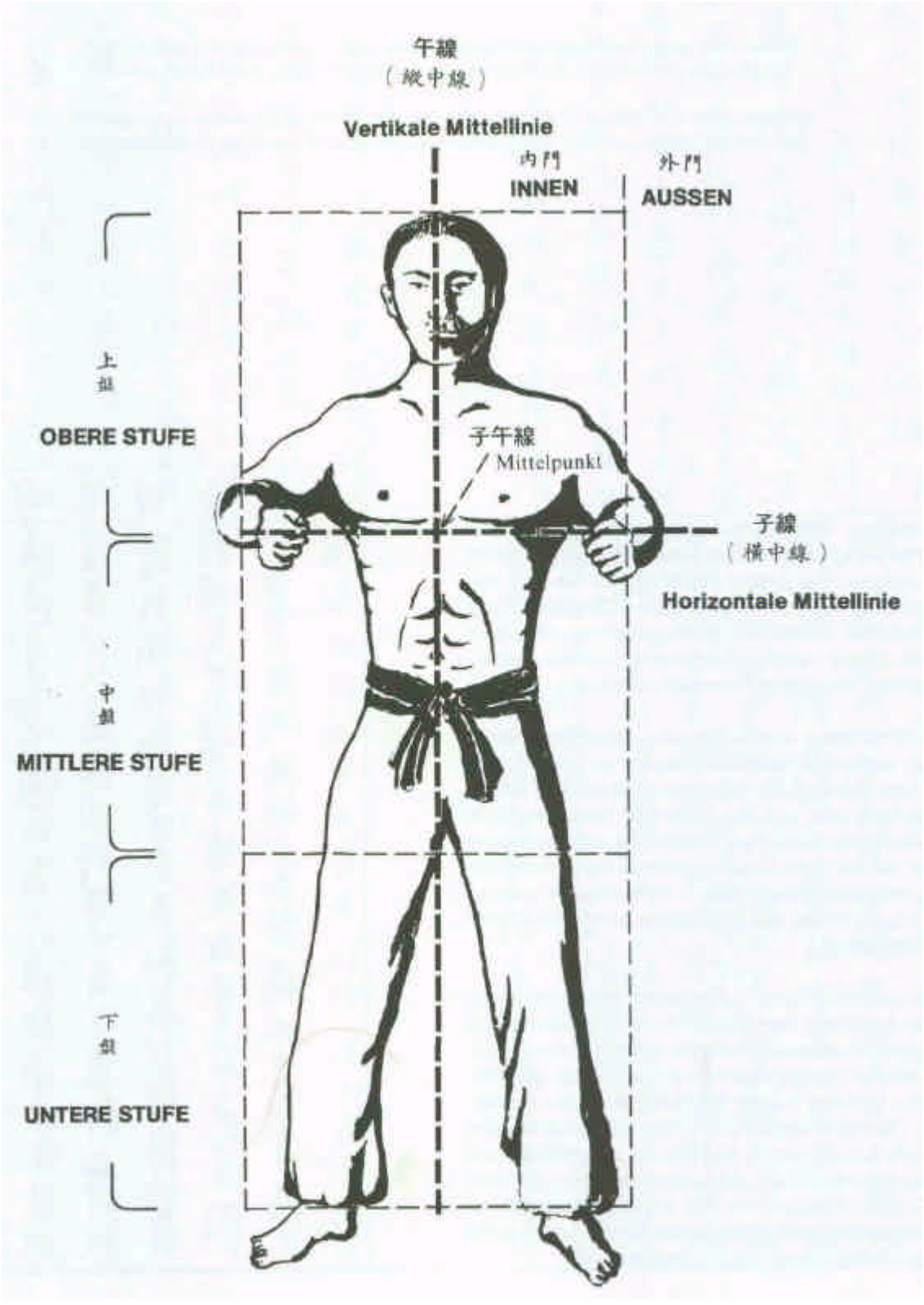


»YAU« entspricht der Federkraft, sie ist passiv, weich, elastisch, federnd und flexibel.»GONG« ist die primitive, brutale Kraft, die hier durch den anstürmenden Bullen personifiziert wird.Die im Wing Tsun angewandte Kraft ist »YAU«. Das bedeutet nicht, wie manche Kampfsysteme irrtümlich glauben, daß es sich um eine schwache Kraft handeln muß. Nehmen wir doch z. B. einmal die Feder in einem Auto. Auch innerhalb der Yau-Kraft kann man differenzieren zwischen einer großen und einer kleinen Kraft, ebenso wie es große und kleine Federn gibt.
Es gibt starke und schwache Yau-Kräfte; wie es starke und schwache Federn gibt. Auf unserer Zeichnung kann hier die schwache Gong-Kraft des Jungen die hier starke Yau-Kraft der großen Feder nicht bezwingen. Mit Gong-Kraft kann er aber die Yau-Kraft der kleineren Feder überwinden.

Wir sehen also, daß der Unterschied zwischen Yau und Gong nicht quantitativ, sondern qualitativ ist.

位置「術語」詳圖

»Innen« und »Außen« im Wing Tsun



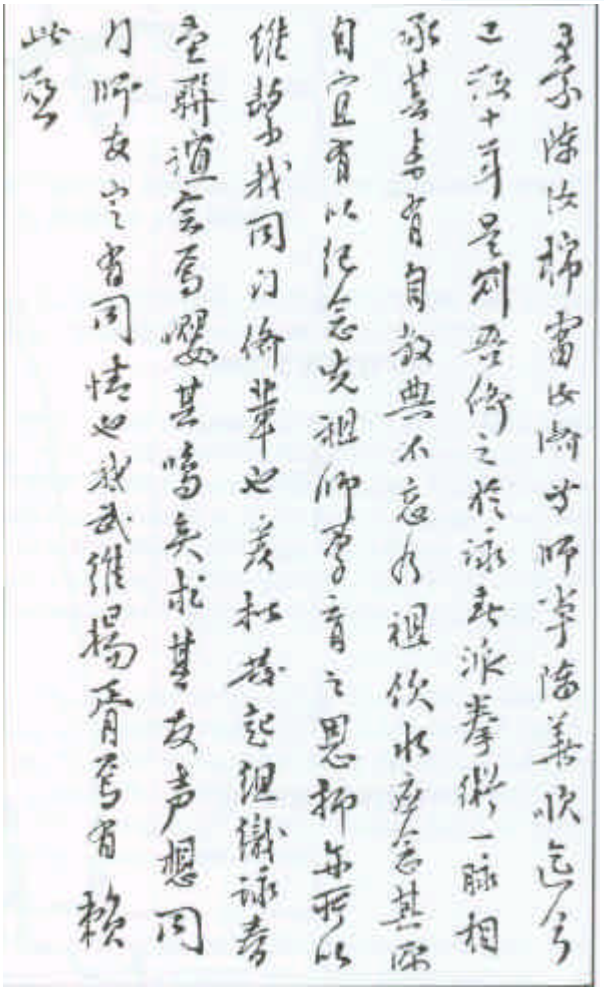
故宗師葉問親撰

Der Ursprung des Wing Tsun
Originalhandschrift von Yip Man

詠春派源流

Dieser Text wurde in chinesischen Schriftzeichen von Großmeister Yip Man verfaßt. Yip Man war im wahrsten Sinn des Wortes ein Gelehrter, wie diese Schrift beweist.

Wir versuchen nun, diesen Originaltext über das Englische ins Deutsche zu übersetzen. Auftretende Fehler und Unstimmigkeiten haben allein die Übersetzer zu verantworten.



Die Ahnfrau des Wing-Tsun-Systems, das verstorbene Fräulein **Yim Wing Tsun,** wurde in der Kwangtung-Provinz in China geboren. Als junges Mädchen war sie klug und aufgeweckt und für ihre »männlichen« Charaktereigenschaften bekannt. Sie wurde (schon als Kind) mit Herrn **Leung Bok Chau,** einem Salzhändler aus der Fukien-Provinz verlobt. Kurz darauf starb ihre Mutter.

Ihr Vater, **Yim Yee,** wurde mit einer falschen Anklage bedroht. Er wollte das Risiko eingesperrt zu werden nicht eingehen und floh deshalb zusammen mit seiner Tochter. Schließlich ließen sie sich am Fuße des **Tai-Leung-Ber-ges** an den Grenzen der Yunnan- und Szechwan-Provinzen nieder, wo sie ihren Lebensunterhalt mit einem Tofu-Verkaufsstand verdienten. *(Tofu = Bohnenquark war der Eiweiß-Lieferant für die, die sich Fleisch nicht leisten konnten. Der Übersetzer.)*

Es war während der K'anghsi-Regierung der Ching-Dynastie, als die Anhänger des Shaolin-Kung-Fu-Stiles wegen ihrer Kampfkunst so berühmt waren, daß die Ching-Regierung sich deshalb Sorgen machte und beschloß, die Mönche zu töten und das Kloster am **Sung-Berg** der Honan-Provinz in Central-China zu vernichten. Soldaten wurden mit dem Befehl ausgesandt, das Kloster zu zerstören und die Religionsgemeinschaft auszulöschen. Aber die Mönche des Shaolin-Klosters und ihre Anhänger leisteten so starken Widerstand, daß selbst nach langem und hartem Kampf das Kloster immer noch unversehrt war.

擬組織詠春堂聯誼會小啟

先祖師嚴詠春氏原籍廣東少而聰穎行動敏捷名譽有丈夫氣自幼由父母作主許字福建益南梁持傳未幾母逝父嚴二母多被誣憂陷於獄母是遠徙川滇邊區居于大凍山下以賣豆腐為活此地代康熙年間事必其時河南省嵩山少林派武風甚盛招法遠近派善國術攻如不下遠有教科狀元陳文雄者邀

寵獻藝誤信句通李倉馬寧兒共四處設大棄在外合少林寺被燬僅佳果散由是五枝法師乃至善禪師白眉禪師馮道法苗歌子五人亦各出走而五枝止于大凍山（大名樓霧山）與白鶴觀每自下山必市因与嚴二女此貿易漸亞葛熟時父祖師年已及笄有李地主翁某迎其婆毛持聘迫婚父女二人日有憂色而五枝洞悉表弟由因得其通許以侍枝侍身給

洩土霸侯酹陳梁氏拾物以姪隨五枝遁山日夕勤修苦練技成乃約土霸比武爭奪土霸畏倒自此五枝雲遊四方歷行殷誠以授李家拳術持拾良楊武術同位及陰沒時大業梁回詠春派拳術實當於五枝法師也吳祖師既獨首侍技于夫婿梁持傳基自梁持傳住梁南桂侍黃義宏吸英義宏由紅船中人因与梁二婦也位值五善祥

師浪跡紅船中為僕英」招艳技与五半棍侍与梁二婦而黃義宏与二婦此共事紅船因日久理摩互相侍習補短截長混成一体法而詠春拳中四有与五半棍者蓋由此遠五梁二婦侍技于佛山名医梁贊侯先生梁贊侯乃其舅遂於此境遠近武士因慕名奉祐日熱鬧為研改由是声名藉甚技未梁贊侯於陳華順而同為師兄弟小曾奏仲

Chan Man Wai, der bei der Beamtenprüfung als Bester des Jahres abgeschnitten hatte, wollte sich bei der Regierung einen Namen verschaffen, und trug ihr seinen *(hinterlistigen)* Plan *(zur Vernichtung des Klosters)* vor. Um den Plan durchzuführen, verschwor er sich mit einigen Mönchen des Shaolin-Klosters *(solche Lumpen finden sich immer).* Der wichtigste von ihnen hieß Ma Ning Yee, der sich überreden ließ, seine eigenen Kameraden zu verraten, indem er hinter ihrem Rücken das Kloster in Brand steckte. Auf diese Weise gelang es schließlich doch, das Shaolin-Kloster abzubrennen, worauf sich die Mönche und ihre Schüler in alle Teile Chinas zerstreuten. Unter den Überlebenden müssen als besonders erwähnenswert folgende genannt werden: die buddhistische Meisterin Ng Mui, Meister **Chi Shin,** Meister **Pak Mei,** Meister **Fung To Tak** und Meister **Miu Hin.** Diese konnten entkommen und sich verborgen halten.

Die buddhistische Meisterin Ng Mui nahm Zuflucht im **Tempel des Weißen Kranichs** am Hang des Tai-Leung-Berges, den man auch Chai-Har-Berg nannte. Dort machte sie die Bekanntschaft von Yim Lee und seiner Tochter Wing Tsun, bei denen sie auf dem Heimweg vom Markt oft Tofu zu kaufen pflegte.

Im Alter von 15 Jahren trug Wing Tsun ihr Haar hochgebunden, wie es damals üblich war, um zu zeigen, daß sie heiraten durfte. Ihre Schönheit erregte die Aufmerksamkeit eines ortsbekannten Schlägers, der sie mit Androhung von Gewalt zwingen wollte, ihn zu heiraten. Die wiederholten Drohungen des Schlägers gaben Wing Tsun und ihrem Vater ständigen Grund zur Sorge.

Als die buddhistische Meisterin Ng Mui davon hörte, hatte sie Mitleid mit Wing Tsun und nahm sie als Schülerin auf. Ng Mui versprach, Wing Tsun die Kunst des Kämpfens zu lehren, damit diese selbst in der Lage sei, sich des Schlägers zu entledigen und ihren Verlobten zu heiraten. Von dem Tag an folgte Wing Tsun Ng Mui und übte täglich Kung Fu. Als sie die Techniken, die Ng Mui ihr beigebracht hatte, meisterte, forderte Yim Wing Tsun den Schläger, der sie so sehr belästigt hatte, zum Kampf heraus und besiegte ihn. Darauf verließ Ng Mui Yim Wing Tsun und setzte ihre Reisen durch das Land fort. Vorher hatte sie aber noch Wing Tsun das Versprechen abverlangt, die Kampfkunst zu bewahren und den Patrioten zu helfen, die Ching-Dynastie zu stürzen und die Ming-Regierung wieder einzusetzen.

Aus diesem Bericht kann man schließen, daß das *Wing-Tsun-System* von Ng Mui abstammt.

Nach ihrer Hochzeit gab Yim Wing Tsun die Kunst *Wing Tsun* an ihren Gatten **Leung Bok Chau** weiter, der wiederum **Leung Lan Kwai** unterrichtete. Leung Lan Kwai brachte diese Kunst dann seinerseits **Wong Wah Bö** bei, einem Mitglied einer Operntruppe an Bord einer Dschunke, die die Chinesen eine »Rote Dschunke« nennen. Unter den Kameraden von Wong Wah Bö auf der »Roten Dschunke« gab es einen gewissen **Leung Yee Tei,** der die **Sechs-und-ein-halber-Punkt-Langstock-Technik** von einem Koch des Schiffes gelernt hatte. Am Ende stellte es sich heraus, daß der Koch kein anderer als der Meister Chi Shin des abgebrannten Shaolin-Klosters vom Sung-Berg der Provinz Honan war. Diese Geschichte haben wir oben erzählt.

Die enge Zusammenarbeit zwischen Wong Wah Bö und Leung Yee Tei führte zum Informationstransfer von einem Kung-Fu-Stil zum anderen und endete schließlich damit, daß die Sechs-und-ein-halber-Punkt-Langstock-Techniken Bestandteil des Wing-Tsun-Systems wurden.

Leung Yee Tei unterrichtete dann **Leung Jan,** einen berühmten Arzt aus der Stadt Fatshan in der Provinz Kwangtung. Leung Jan lernte alle Geheimnisse der Kunst und erreichte den höchsten Grad an Perfektion. Herausforderer, die von Nah und Fern herbeieilten, wurden alle besiegt.

Später gab er seine Techniken an **meinen verehrten Lehrer** *(Si-Fu)* **Chan Wah Shun** weiter, von dem meine älteren Kung-Fu-Brüder **Ng Siu Lo, Ng Chung So, Chan Yu Min, Lui Yu Chai** und ich selbst während der Dutzende von Jahren, die wir ihm folgten, diese Kunst erlernten.

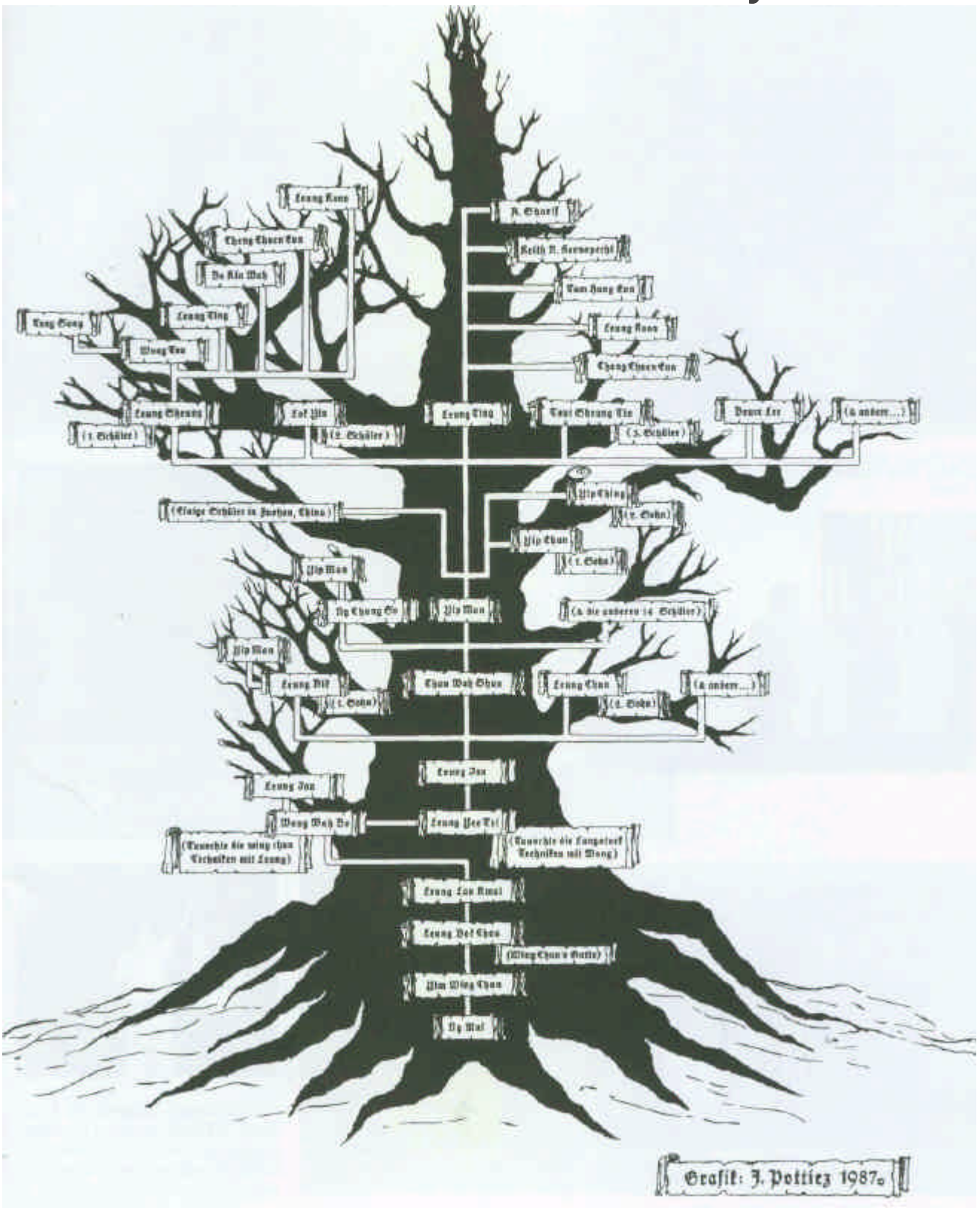
Es kann also gesagt werden, daß das Wing-Tsun-System uns in einer direkten Linie von Nachfolgern von seinem Entstehen bis zum heutigen Tag weitergegeben wurde. Ich schreibe diese Geschichte des Wing Tsun in respektvollem Andenken an meine Vorgänger. **Der Mensch soll immer an die Quelle des Wassers denken, das er trinkt.** Und ich bin ihr *(Yim Wing Tsun)* ewig dankbar für die Überlieferung der Kenntnisse, die ich jetzt besitze.

Deshalb möchte ich diese Gelegenheit jetzt auch benutzen und mitteilen, daß ich eine Vereinigung von Wing-Tsun-Kameraden ins Leben rufen will und daß ich zu diesem Zweck andere Lehrer (Ältere) um Unterstützung und Schüler und Anhänger des Wing-Tsun-Systems um Mitwirkung bitte.

Ist das nicht der richtige Weg, Kung Fu zu propagieren und etwas für das Ansehen unseres Landes zu tun?

Hier endet die Originalschrift von Yip Man zur Geschichte des Wing Tsun, so wie seine Vorgänger sie ihm überliefert haben. Über **Yip Man** und seinen ersten Schüler in Hongkong, **Leung Sheung,** gelangte die Kunst dann in die Hände von **Leung Ting,**
der sie seinem europäischen Meisterschüler **Keith R. Kernspecht** übergab, von dem das WT an würdige Lehrer vermittelt wird, die ihrerseits überall in Europa Unterricht erteilen.

Vereinfachter Stammbaum des WT- Systems



WT ist international !

Unterricht in Hongkong

Leung Tmg beim Fernsehmterview, Austm, Texas (1980)

Leung Tmg demonstriert die »Verläng-erung des Armes« in Kairo Ägypten (1984) -

Ein weiblicher Champion-Schüler Leung Tmgs, Wandy Lam, 3 Grad, nachdem sie eine Sfache Karatemeisterin aus Malaysia besiegt hatte (1982)

WT in der ehem. DDR

Ebenfalls ein Champion So Kam Man, I Grad, nachdem er seinen Gegner im »American-Asian Championship« (1981) besiegthatte.

Ein Seminar m Dänemark mit Leung Tmg (1978)

Sifu Kernspecht und Michael Fries mit saarlandischen Schulern (1978)

Keith Kernspecht unterweist die Leiter der IWTMAA der Philippinen Manila (1984)

Leung Tmg in Bregenz (Österreich)

Leung Tmg Ehrengast auf Schloß Langenzell, dem Hauptquartier der IWTMAA, Europa

WT-Schüler in San Antonio, Texas (1983)

Ein Seminar in Spanien (1980).

Vier amerikanische Ausbilder (1983)

Eine Klasse in Zagreb. Jugoslawien (1982)

Eine Klasse in Beograd, Jugoslawien (1983)

Tam Hung Fun mit einem fortgeschrittenen Schüler in Neu-Seeland (1978)

Seminar m Sizilien, Italien
(1979)

USA-Lehrgang

Seminar in Kairo, Ägypten
(1982)

Das holländische WT-Hauptquartier (Frank Schaf er)

Sifu Kernspecht unterrichtet fünf Tage lang über 170 hochkarätige Budoka vom 1. bis 6. Dan (aus den Disziplinen *Judo, Ju-Jutsu, Jiu-Jitsu, Karate, Aikido, Escrima).* Die Teilnehmer kamen nicht nur aus allen Teilen Deutschlands, sondern auch aus Finnland, England und Schweden.
Der Cheftrainer für WT in Europa erklärte den Spitzenbudoka WT als einen flexiblen Stil, dessen philosophisches Fundament auch die Grundlage und der Ursprung des Judo, des Ju-Jutsu, des Jiu-Jitsu und des Aikido bildet.

WT auf dem *Int. Ju-Jutsu-Bundesseminar 1989* in Malente

10 Jahre WT-Schule Bregenz (1988)

Leung Ting mit Mitgliedern der WT -

Schule Nürnberg

Griechenland-Lehrgang 1987

Spanien-Lehrgang 1988

Tschechoslowakei-Lehrgang

Linda Lee und Ed Parker gratulieren E. Boztepe zu seiner WT-Demo in Long Beach (USA) 1989 Links im Bild Uwe Giese

Türkei-Lehrgang 1988

Finnland-Lehrgang

Yip Mans ältester Sohn wirbt für das Buch »Wmg Tsun Kuen«

Drei WT-Generationen an einem Tisch Von links nach rechts Christoph Gefeke, Sigrun Kernspecht, Thomas Roggenkamp, Keith R Kernspecht, Leung Tmg

Prof. Dr. O. Saparev, Rektor der bulgarischen Staatsuniversität, übergibt GM Leung Ting die Ernennungsurkunde zum Professor für Sportwissenschaften.

Leo Czech, Bill Wallace, Lmda Lee, Filipp Cuciuffo, Ennio Falsoni, Michael Fries

Gllbert Gruss, 7 Dan Karate

Sigi Wolf, Karate-Vize-Weltmeister, 5 Dan

Erich Reinriardt, Bundeslehrwart, 7 Dan Ju-Jutsu, 4 Dan Judo, 3 Dan Karate

Keith R. Kernspecht mit seinem Si-Fu und seinen Si-Hings in Hongkong

Großmeister Leung Ting

Fong Wai Hung

Leung Tuen

Cheng Chuen Fun (rechts)

Tarn Hung Fun

Bei Bruce Lees Schülern m Seattle (USA)

Keith Kernspecht bei den Söhnen Yip Mans, Yip Chun und Yip Jing

Keith Kernspecht in der Republic of China mit Lo Man Kam und Tang Sang (t)

Mit Direktoren der Ving Tsun Athletic Association in Hongkong (1984)

Nach einer Besprechung mit den Meistern Tang Sang, Andrew Ma und, Lo Man Kam in Taiwan (1984)

Der deutsche WT-Bundestrainer als Ehrengast der World Martial Arts and Physical Education Association in der Republic China

Sifu Kernspecht bei dem Chung Wah-Verband in Hongkong

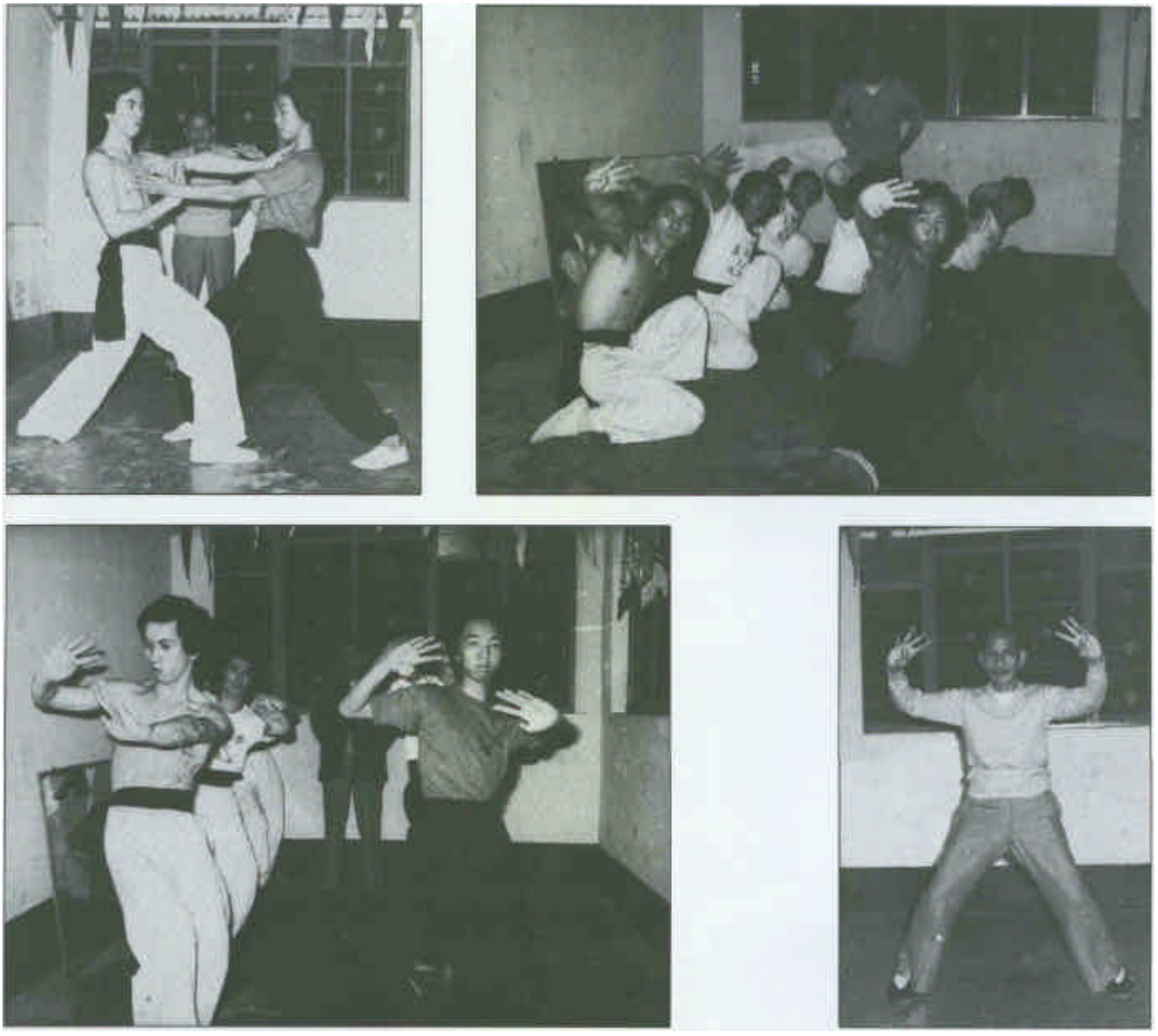
Freundschaftsbündnis zwischen Wing Tsun und Muai Thai mit dem thailändischen Meister Sunthus Supasturpong.

Freundschaftsbund in Europa zwischen Wing Tsun und Escrima, dem philippinischen Waffenkampf
Von links nach rechts Bill Newman, Keith R Kernspecht, Leung Ting, Rene Latosa

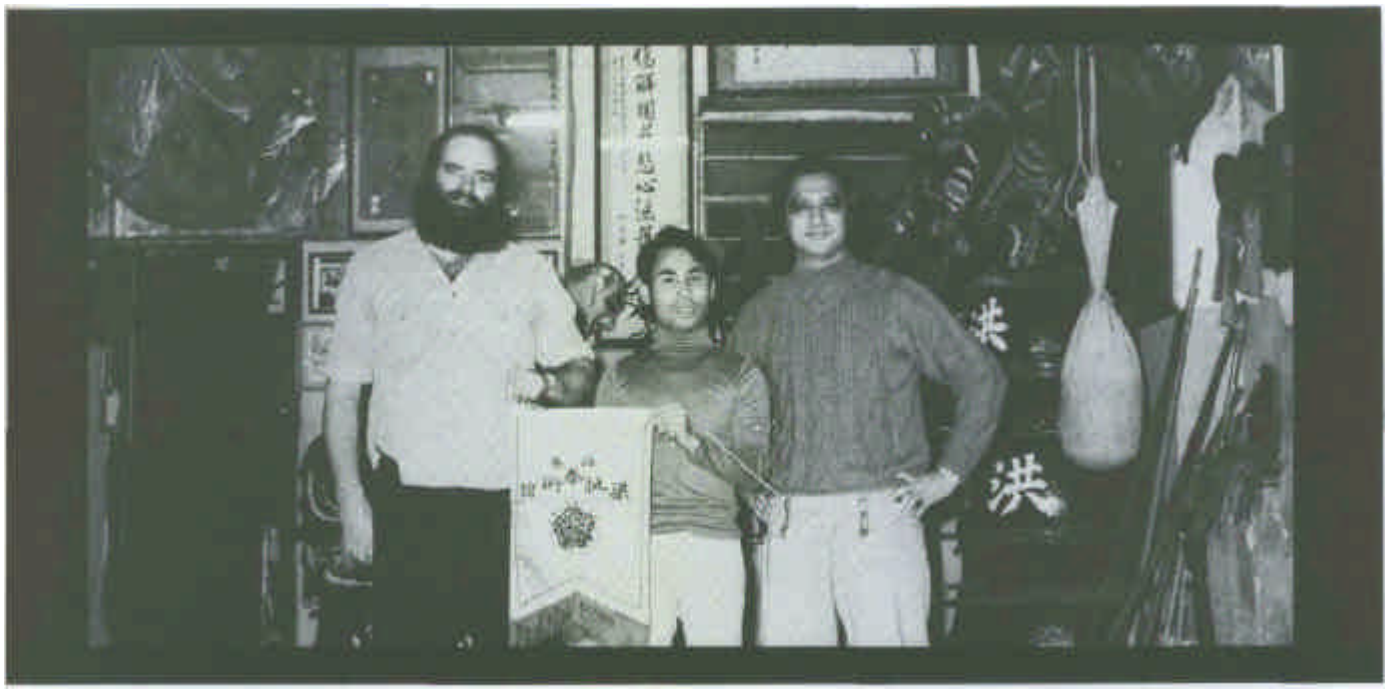
Bei Rene Latosas Vater und den alten Escrima-Kampfern in

Escrima-Lehrgang m Saarbrücken mit Rene Latosa (USA), Bill Newman (England) und Keith R

Beim Fünf Tiere Hung Kuen-Stil, dem ältesten Shaolin-Kung Fu



Beim Hung Gar-Kung Fu-Stil



Beim Hung Fut-Kung Fu-Stil

Beim Choy Mok-Kung Fu-Stil

Beim Gottesanbeter-Kung Fu-Stil

Wing-Tsun-Terminologie

BART-CHAM-DAO	八斬刀	*Acht Wege der Doppelmesser*
BIU-TZE	標指	*Dritte Form*
BW-TZE-SAU	標指手	*Stoßende Finger-Technik*
BONG-SAU	膀手	*Schwingen Arm*
CHANG-SAU	踫手	*Spaten Hand*
CHI-DAN-SAU	黐單手	*Einarmiges Chi-Sau*
CHI-KWUN	黐棍	*Klebender Stock*
CHINGUM-SAU	前揞手	*Gum-Sau nach vorne*
CHI-SAU	黐手	*Klebende Hände*
CHI-SHEUNG-SAU	黐雙手	*Zweiarmiges Chi-Sau*
CHONG	樁	*Vor-Kampf-Stellung (Süd-China)*
CHONG	樁	*Holzpuppe für Kung Fu-Training*
CHUEN-KIU	穿橋	*Technik aus der 2. Form*
CHUM-KIU	尋橋	*Zweite Form*
CHUNG-LO	中路	*Mittlere Stufe*
CHUNG-SIN	中線	*Meridian*
CHUNG-SUM-SIN	中心線	*Mittellinie*
DING-JARN	頂膊	*Ellbogenstoß*
DUI-KOK-MA/JU-SUN-MA	對角馬	*Gewendeter Stand*
FAK-SAU	拂手	*W. T.-Technik aus der 1. Form*
FOOK-SAU	伏手	*Brücken-Arm*
G A UN-SAU	捆手	*Abwehr gegen tiefen Angriff*
GEE-NG-DIU- TIE-MA	子午吊提馬	*WT-Stand*
GEE-NG-MA	子午馬	*WT-Stand*
GUM-SAU	揞手	*Abwehr*
HAR-LO	下路	*Untere Stufe*
HAU GUM-SAU	下揞手	*Gum-Sau hinten*
HOI-MA	開馬	*Einnehmen des Standes*
HUEN-BO I KA U-BO	圈步	*Zirkel schritte*
HUEN-GOT-SAU	圈割手	*Technik aus der 3. Form*
HUEN-SAU	圈手	*Zirkel-Hand*
JU-CHEUNG	側身掌	*Seitlicher Handflächenstoß*
JU-GUM-SAU	側揞手	*Seitlicher Gum-Sau*
JUM-SAU	枕手	*Sinkender Block*

JU-SUN-KUEN	側身拳	*Faustst*oß *mit Wendung*
JU-SUN-MA (=DUI-KOK-MA)	側身馬	*Gewendeter Stand*
JUT-SAU	窒手	*Schock-Hand*
KAR-SIK (=CHONG)	架式	*Vor-Kampf-Stellung (Nord-China)*
KAU-BO IHUEN-BO	攦步	*Zirkel-Schritte*
KAU-SAU	攦手	*Zirkel-Block*
KIU-SAU	橋手	*Brücken-Arm*
KUEN	拳	*Faust, Faustkampf*
KUEN-TO	拳套	*Box-Form*
KUO-SAU	過手	*Kampf-Training*
KWAI-JARN	豌肘	*Ellbogenschlag nach unten*
KWUN-MA	棍馬	*Langstock-Stand*
KWUN-SAU	捆手	*Rotierende Arme*
LAN-SA U	攔手	*Riegel-Arme*
LAP-SAU	攦手	*WT-Kombinations-Technik*
LAU-SAU	撈手	*Schöpfender A rm*
LIN-WAN-KUEN	連環拳	*Kettenfaustst*öße
LOK-SAU	碌手	*Chi-Sau-Übung*
LUK-DIM-BOON-KWUN	六點半棍	*Lang-Stock-Techniken*
MANG-GENG-SAU	掌頸手	*Nackenzug-Technik*
MAN-SAU	問手	*Vordere (Fühlende, Suchende) Hand*
MUK-YAN-CHONG	木人樁	*Holzpuppe*
MUK- YAN-CHONG-FA	木人樁法	*Holzpuppen-Techniken*
NOI-MOON	內門	*Innen*
NUK-SAU	鬼手	*Freikampf-Übung*
OI-MOON	外門	*Außen*
PAK-SAU	拍手	*Handflächen-A bwehr*
PIE-JARN	批肘	*Ellbogenschlag*
PO-PAI-CHEUNG	抱排手	*Doppelte Handflächen-Kombinations-Technik*
SAAM-KOK-BO	三角步	*Vorwärtsschritte*
SAAM-SING-CHONG	三星樁	*Drei Füße-Übungspuppe*
SAAM-PAI-FUT (=SIU-NIM-TA U)	三拜佛	*Dreimaliges Grüßen Buddhas*
SEI-PING-MA	四平馬	*WT-Stand*
SHAT-GENG-SAU	殺頸手	*Kehlkopf-Schlag*
SHEUNG-KUEN	雙拳	*Doppelte Faustst*öße *(Kombination)*
SHEUNG-LO	上路	*Obere Stufe*
SIU-NIM-TAU	小念頭	*1. Form*
TAN-SAU	攤手	*Handfläche-oben-Hand*
TIE-SAU	提手	*Hebende Arme*
TUT-SA U	脫手	*Befreiende Arme*
WU-SAU	護手	*Schützender Arm*
YAN-CHEUNG	印掌	*Handflächen-Stoß*
"YAT"CHIKUEN	「日」字拳	*Vertikale Faust*
"YAT" CHICHUNG KUEN	「日」字衝拳	*Vertikaler Faustst*oß
"YEE" CHI KIM YEUNG MA	「二」字拑羊馬	*WT-Stand*

Der Verfasser hat die Krafttrainingsszene zwanzig Jahre als Aktiver und Beobachter studiert, Beiträge aus seiner Feder sind in deutschen und amerikanischen Kraftsportmagazinen erschienen. Sein Interesse für die Kampfkünste führte .dazu, Kenntnisse über Kraft- und Techniktraining miteinander zu verbinden. Ein deutsches Buch dieser Art war lange überfällig.

Aus dem Inhalt:

1. Was muß beachtet werden, damit Krafttraining nicht langsam macht?
2. Wie ist zu verhindern, daß Krafttraining durch Störung der Feinmotorik zum Einschleifen falscher Techniken führt?
3. Die besten Übungen - Gründe für die Auswahl - die Rolle der Koordinationsmuster.
4. Vor- und Nachteile von Trainingsmaschinen.
5. Grundkenntnisse des Krafttrainings - Belastungen, Wiederholungen, Sätze - die Rolle des „Cheatens" - progressives Training - mit kleineren Programmen größere Fortschritte - Überkompensation und Trainingshäufigkeit.
6. Trainingszeiten und Energierhythmen - wie man sie beruflichen Sachzwängen anpaßt.
7. Aufwärmen: Abkehr von der „alten Schule" - Physiologisches und Praktisches.
8. Bessere Muskelerholung durch gezielten Milchsäureabbau.
9. Vor- und Nachteile des Aufpumpeffekts.
10. Dehnungsübungen - die Rolle von Kontraktionsreflexen.
11. Zusammenstellen eines sinnvollen Programms unter Berücksichtigung der behandelten Gesichtspunkte.
12. Krafttraining oder Bodybuildung? - Der Stellenwert der NAUTILUS-Maschinen - die Funktion von Muskelketten.
13. Besondere Maßnahmen: Mangelnde Höhe des Mae Geri, Dehnungsübungen oder Beinmuskeltisch? -Alternativen zur Hantelkniebeuge bei Rückenbeschwerden - „knurpselnde" Deltamuskeln - schmerzende Trizepsseh-nen - neue Erkenntnisse über die Behandlung von Blutergüssen und Schwellungen nach „Vollkontakt".
14. Isometrisches Krafttraining an der „Chinesischen Holzpuppe".
15. Ausführliche Informationen über Ernährung zur Leistungssteigerung - Grundwissen - Spezialkenntnisse - Nahrungskonzentrate: Propaganda und Wirklichkeit - Vor- und Nachteile von Vitaminüberdosierungen - individuelle Stoffwechsel.
16. Trainingsreizverstärker für Fortgeschrittene.
17. Anabolika - wie sie wirken - was man beachten muß - Einblicke ins „pharmazeutische Leistungstraining".
18. Verletzungen und Verschleißerscheinungen durch Krafttraining.

Preis: DM 27,80

JETZT BESTELLEN,

wenn Sie dieses revolutionäre WT-Werk über realistische Selbstverteidigung schnell besitzen möchten.
350 Seiten, ca. 350 Illustrationen.
Preis: DM 42, 80_____

Dai-Sifu Keith R. Kernspecht, 9. Meistergrad WT

Vom Zweikampf

Strategie, Taktik, Physiologie, Philosophie, Psychologie, Rechtsprobleme und Geschichte der waffenlosen Selbstverteidigung

Aus dem Inhalt:

- Die *Schwächen* der herkömmlichen Stile. Weshalb sie dennoch im *Einzelfall* Erfolg haben *können.*
- *Weniger ist mehr.* Weshalb die beste Selbstverteidigung die ist, die mit den wenigsten Bewegungen den meisten Angriffen begegnen kann.
- Selbstmörderische *Messerabwehren,* untaugliche *Blocks.*
- Die Schwächen der herkömmlichen *Abwehren.*
- Vergleich zwischen der Abwehr im *Boxen* und im *Budo.*
- *Bruce Lee* über die optische Täuschung und Wu-wei.
- *Die 10 Merkmale* der idealen Selbstverteidigung.
- *Die 4 Zeiten* in der Selbstverteidigung.
- Die *reine* Abwehr.
- Die Abwehr mit *Konter.*
- Der eigene Angriff *statt* Abwehr.
- Die *aggressive* Verteidigung.
- *Moralische* und *juristische* Überlegungen.
- Die *lange,* die *mittlere* und die *kurze Distanz.*
- Wie man ohne Gefahr an den Gegner *rankommt.*
- Die *Universallösung* gegen alle Angriffe.
- *Vergleich* WT- und andere Faustst öße.
- Weshalb *Handtechnik vor Schritt-Technik ?*
- *Wie* man sein Körpergewicht einsetzt.
- Jack Dempsey, Bruce Lee und WT und der *"Falling Step".*
- *Die vergessene Kraftlinie.* Welches Geheimnis hat WT mit *Pankration,* röm. *Gladiatorenkampf,* mittelalterlichen europäischen *Faustkämpfern,* philipp. *Escrimadores,* thailändischen *Ling-Lum*-Kämpfern, deutschen *"Hand- und Fußfechtern" um 1860* sowie mit amerik. Meisterboxern wie *Jack Dempsey, James Corbett, Bob Fitzsimmons* gemeinsam ?
- Weshalb muß man mit dem Ringfinger zielen ?
- Der *Schwinger* eine Selbstmordtechnik für Trottel ?
- *Kettenfaustst öße* - gibt es ein Mittel dagegen ?
- Die gefährlichen *Ringerangriffe.*
- *Steve Arneil,* 6. Dan Oyama-Karate, *Teruo Kono,* 8. Dan Wado-Karate, *A. Pflüger,* 6. Dan Shotokan-Karate, über die Probleme der Karate-Abwehr. ' • *Weshalb* WT funktioniert.
- *Keil-Theorie.*
- *Alle WT-Kampfprinzipien* mit vielen Kampfbeispielen erklärt
- Die WT-Reflexe, die *zwei Reaktionsgruppen.*
- Alles über *Bong-, Tan-, Pak-, Fook-, Cham-, Kao-Sao.*
- Weshalb der WT-Reflex *schneller* ist.
- Weshalb ein Anfänger oft gefährlicher ist als ein Schwarzgurt
- *Aktives* und *passives* Wenden, Schrittarbeit.
- Das *Anti-Blockier-System* (ABS).
- Das redundante System (3 Sicherungen).
- Beispiele für *Kombinationsmöglichkeiten.*
- Die *5 Phasen* des totalen Kampfes.
- *Ökonomie* der Bewegung.
- Wie kämpft man *gegen mehrere* Gegner ?
- Selbstverteidigung für Frauen.
- 1. Mach dich frei von deiner eigenen Kraft!
- 2. Mach dich frei von der Kraft des Gegners !
- 3. Verwende die Kraft des Gegners gegen ihn selbst !
- 4. Füge zur gegnerischen Kraft deine eigene Kraft hinzu !• *Wann* kann ein *spezifisches* Krafttraining beginnen ?
- *Innere und äußere* Kräfte.
- *Der Kampfgeist* - die unbekannte Größe.
- Weshalb *verliert* der bessere Techniker oft gegen den draufgängerischen Kämpfertyp ?
- Wie man den *Kampfwillen* des Gegners besiegt.
- Schmutzige Tricks und *psychologische Kriegsführung* von George Carpenter, Ex-Boxer, schlagendes Mitglied des am. Motorrad-Clubs "Iron Cross".
- Wie man Kämpfe klug *vermeiden* kann.
- Die *Rolle der Philosophien* in der Kampfkunst.
- *Tsun Yang* (Weg der Mitte) - die Philosophie Yip Mans.
- Die beste und gleichzeitig schlechteste Unterrichtsmethode.
- Die vier Flöße.
- Der dreiteilige Unterrichtsaufbau.
- WT - eine andere Welt.
- Gravierende Unterschiede zwischen dem WT und anderen Stilen: 4 große Tabellen.
- Kurzinformation über WT. ' '
- Die *Geschichte* des WT und der Kampfkünste überhaupt.
- Schon damals: *Betrug mit Chi-Kräften.*
- *Ähnlichkeiten* zwischen WT und anderen Methoden ?
- Wie kommt man zur *Weichheit ?*
- Dim-Mak - *"in 30 Tagen bist du tot!"*
- Die *Atmung* im WT.
- Der WT-Lehrer als Fährmann.
- Die letzte Wahrheit im WT ?
- *Expertenmeinungen :* Karate- u. Taekwon-Do- und Ju-Jitsu-Meister, deutsche Meister im Boxen und türkische Meister im Freistilringen, Einsatzkommandos der Polizei zum Selbstverteidigungswert des WT. • WT als *Nebenberuf.*

Bestellung:

Ja, ich möchte das Buch von Dai-Sifu Keith R. Kernspecht, 9. Meistergrad WT, *VOM ZWEIKAMPF* für 42, 80 DM erhalten.

O per Nachnahme 42,80 + 6,50 NN-Spesen = 49,30 DM

O per Vorkasse 42,80 + 2,- Versand = 44,80 DM

Name, Vorname: .....

PLZ, Ort, Straße, Nr.: .....

Telefon .....

Datum u. Unterschrift: .....

Wu Shu-Verlag, K. Witt, Kantstr. 8, 23764 Burg/ Fehmarn, Tel. 04371/ 4581, Fax 1803

Kieler Spurkasse Nr. 10124758 (BLZ 210 501 70) oder Postscheckkonto Hamburg 6963-209 (Ausland)

Kult-Video: „*Vom Budo-Zirkel zur EWTO"*

Dieses Video ist eindeutig ein "Geheim-Tip" und für Insider. Es dokumentiert dem Fan oder historisch Interessierten, wie sich aus dem legendären Kieler *"Budo-Zirkel e. V.",* den Keith R. Kernspecht 1967 mit Mitschülern des Abendgymnasiums gründete, der Welt größte professionelle Kampfkunstverband mit über 50 Ländern entwickelte.
Gründungsmitglieder und Autor Eberhard Schneider schildern lebendig und eloquent die wichtigsten Stationen dieser beispielslosen Erfolgsstory. Originaltrainings-Filmaufnamen, private alte Filme, GGM Leung Tings 1. atemberaubende Vorführung in Kiel 1976, Einen Blick auf GGGM Yip Man, der einen hier zum 1. Mal gezeigten Holzpuppentritt und eine Technik der geheimen Langstock-Form zeigt.

***116** WT-*
Holzpuppentechniken
demonstriert von Yip Man

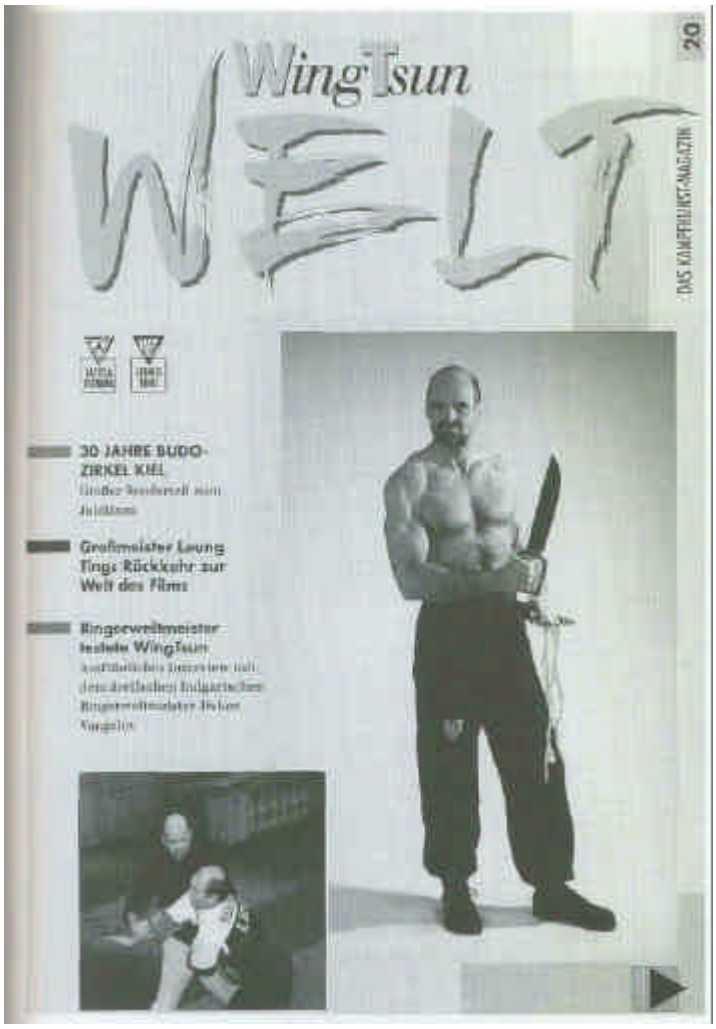
Noch vor wenigen Jahren besaß nicht mehr als eine Handvoll Lieblingsschüler des verstorbenen Großmeisters Yip Man die Original-Fotos, die den Altmeister höchstselbst bei den 116 Bewegungen der Holzpuppenform zeigen. Zusammen mit den Originalfilmen Yip Mans im Video *»Authentic Wing Tsun«* handelt es sich bei diesen Fotos um den wertvollsten Nachlaß Yip Mans.
»116 Wing-Tsun-Holzpuppentechniken« ist das einzige Buch, das den kompletten Satz der echten 116 WT-Holzpuppentechniken und ihre Anwendungen zeigt.
Die Holzpuppenform macht den fortgeschrittenen WT-Kämpfer vom Partnertraining unabhängig und ist deshalb die Form des WT-Meisters.

Technische Leitung: Leung Ting
Texte und Anekdoten: Yip Chun
Zusammenstellung: K. Kernspecht

Aus dem Inhalt:

•. Ausführliche Beschreibung des Ursprungs, der Entwicklung der WT-Holzpuppe
• Detaillierte Konstruktionsbeschreibung (mit Zeichnungen) der Puppe
• Alle 116 Holzpuppenbewegungen demonstriert von Yip Man selbst
• Anwendungen und Erklärungen der Holzpuppenform
• die Geschichte von Yip Man und Bruce Lee, was Bruce Lee wirklich von Yip Man gelernt hatte, wie Bruce Lee Yip Man eine Eigentumswohnung für die letzten Sätze der Puppenform bot, was Yip Man an Bruce Lee nicht gefiel.

DM 85.- Geb. Liebhaberausgabe. DM 31, 80



WingTsun-Welt

Dieses renommierte und älteste I* V-Magazin der Welt erscheint nun schon seit 1980 ununterbrochen. Nicht nur über jfc $ (in unserer Schreibweise "WingTsun"), sondern auch über philippinisches Escrima sowie Selbstverteidigung und Gesundheit im allgemeinen berichten wir nach sorgf ältiger Recherche.

- Zur Zeit erscheint *"WingTsun-Welt"* einmal im Jahr. Der Preis für dieses über 80 Seiten starke, farbige Magazin betr ägt **10 Mark zuzüglich Versandkosten.**

Abonnieren ist zur Zeit noch nicht m öglich, so daß wir Sie bitten, das Magazin jeweils separat zu bestellen bei:

Wu Shu-Verlag Kernspecht
Vertrieb K. Witt
Kantstraße 8
D-23764 Burg/Fehmarn
Tel. 04371 / 45 81, Fax 04371 / 18 03

Wie man ins WT-Schloss kommt
Wo man wohnt *How to get to the WT-castle*
Where to stay

Anfahrt
Mit dem Zug über Heidelberg nach Neckargemünd.
Von dort per Taxi oder Bus *(fährt selten*) über Wiesenbach zum Schloß Langenzell.
Per Kraftfahrzeug von Heidelberg nach Neckargemünd, Wiesenbach, Langenzell.

Travelting Explanation for our Foreign Visitors

If travelling via Autobahn 5, leave at Heidelberg Kreuz andfollow signs to the city, look thenfor signs to either Neckargemünd or Eberbach on ***route*** *37. This should take you alongside the river Neckar. Keep on this road until you reach Neckargemünd (about 10 km). Nowfollaw signs to SinsheimlAglasterhausen on* ***route 45.*** *4 kmup this road turn left into Wiesenbach. Travel straight through Wiesenbach and 2 km beyond and then turn left toward Dilsberg and Mückenloch. However on twning left turn immediately right anddrive alongside a long farm-building. Follow the signs* ***Baum Electronics.*** *Thenfollow the road round - and up the hill to the castle wherein lies the headquarters of Wing Tsun in Europe. Now park your car in the car-park, walk back to the castle-building and ring the bell "WT". We hope you have made an appointment or you might be disappointed.*

Übernachtungsmöglichkeiten:

Leider ist es nicht möglich, im Schloß zu übernachten. *Unfortunately you cannot sleep in the castle.* Auch Camping im Schloßpark ist nicht gestattet. *Camping on the castle-premises is not permitted .*

Jugendherberge Dilsberg (06223) 2133
Dilsberger Hof (06223) 2458
(Einzelzimmer mit Frühstück ca. 25-), kurzer Fußweg zum Schloß, wenn man kein Auto hat.
Garni Elzental (06223) 5692
Hotel Rose (06223) 4400

Spaß muß dabei sein, wenn man WT lernt. Dann macht auch die Theorie Freude

WT-LEHRGANGE

Jedes Wochenende finden Lehrgänge mit Sifu Keith R. Kernspecht statt.

Einmal im Jahr — meist im August — unterrichtet Leung Ting Anfanger und Fortgeschrittene auf Schloß Langenzell

Mit so einfachen Mitteln wie einem langen Stock kann ein WT-Kampfer seinen Gegner fesseln, daß es kein Entrinnen gibt.

WIR SCHAFFEN SELBST-BEWUSSTSEIN

Ein Berufsbild mit reichlich Zukunft: Menschen mit den unterschiedlichsten Voraussetzungen und Lebenseinstellungen zum Wiederaneignen ihrer natürlichen Anlagen und damit zu Selbst-Sicherheit in allen Situationen führen.

WT-Trainer/Innenausbildung an der Kampfkunstakademie auf Schloß Langenzell

EWTO

Abtlg. Berufsausbildung
69257 Schloß Langenzell
Tel. (0 62 23) 4 72 50

Absolut eigenständig und unabhängig sein, genau das zum Beruf machen, was ohnehin am meisten Spaß macht, und sowohl finanziell als auch gesellschaftlich e r f o l g r e i c h sein -welcher energiegeladener und unternehmungslustige junge oder junggebliebener Mensch möchte das nicht?

Wir haben eine Existenzvariante geschaffen, die all diese Vorteile verwirklicht, aber auch eine solide, marktfähige und zukunftsorientierte Basis vorweisen kann.

Nicht durch irgendwelche Zufälle, sondern durch jahrzehntelange Pionierarbeit einiger weniger Enthusiasten.

Der Beruf nennt sich: WT-Trainer/in

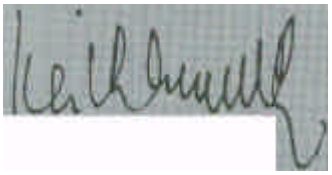
WIR SCHAFFEN SELBST-BEWUSSTSE1N

Selbstbewußtsein ist ohne Zweifel eine Frage der geistigen und mentalen Verfassung. Menschen, die sich ihrer F ähigkeiten, ihres Wissens und ihrer nat ürlichen Anlagen bewußt sind, begegnen anderen ohne Scheu und Vorbehalte.

Doch die Entfaltung dieses Selbstbewußtseins wird leider oft immer noch von "vorzivilisierten" Altlasten unserer Entwicklung zum Menschen gestört.
Noch immer ist die Sicherheit vor gewaltt ätigen Übergriffen aggressiver Zeitgenossen eng an die Gesetze des Affenfelsens gebun den.
Groß und stark mu ß "mann" sein, um sich jederzeit und an jedem Ort frei und ungeniert bewegen zu k önnen! Aber was ist mit den zartgebauten, nichtathletischen und nicht mehr ganz jugendlichen Zeitgenossen, und überhaupt - was ist mit den Angehörigen des sogenannten "schwachen" Geschlechtes, deren soziale Aktivit ät nach Einbruch der Dunkelheit in unseren St ädten oft völlig erlahmt?

Was halten Sie von der Vorstellung, Angeh örigen dieser gewaltigen Mehrheit die Perspektive zur ückerobern zu helfen, sich in jedem Fall gegen einen k örperlichen Angriff behaupten zu k önnen?
Mit dem Beruf des WT -Trainers haben wir einen professionellen Expertentypus geschaffen, der sowohl von Menschen, die mit Gewalt kaum Erfahrung oder Vorstellungsverm ögen verbinden, als auch von erfahrenen Kampfsportler n aller Diziplinen als vertrauensw ürdige Sachautorität erkannt und akzeptiert werden kann.
Ein lohnendes Ziel für aktive und engagierte Menschen, die nicht einsehen wollen, da ß "nackte" Gewalt immer wieder das Schei tern aller zivilen Verkehrsformen bedeuten mu ß.

Fordern Sie unsere Informationsschrift an!



Keith R. Kernspecht
9. Meistergrad WT
Leiter der EWTO u. Cheftrainer für Europa

P.S.: Je nach Ihrem Wohnort k önnen wir Ihnen auch ein **Kombinationsstudium** anbieten, das die Vorz üge der Ausbildung auf Schlo ß Langenzell mit der pers önlichen Betreuung durch einen Tutor (Privatlehrer) in Ihrer N ähe kombiniert.

EWTO-PREISE

DEUTSCHSPRACHIGE BÜCHER

G Die Geschieht« des Yip Man-Stiles *Vf. von Keith R. Kernspecht*

Das Buch, auf das jeder gewartet hat. Die Historie des Yip Man-Stiles, weshalb Yip Man den jungen Leung Ting zu seinem Nachfolger als Cheftrainer ernannt hat bis zum Nachfolgerstreit nach Yip Mans Tod. Weshalb Leung Ting seinen Stil unter der Schreibweise „WingTsun" schützen ließ.
A4, 120 S., 31.80DM
Liebhaberausgabe 42.80 DM

G Vom Zweikampf *Bestseller von Keith R. Kernspecht, 9. Grad WT.* Strategie, Taktik, Technik, Physiologie, Philosophie, Recht und Geschichte der waffenlosen Selbstverteidigung. Dieses Standardwerk gibt wohl die erste umfassende Darstellung des Phänomens Zweikampf. Es untersucht kritisch den tatsächlichen Selbstverteidigungswert der herkömmlichen Methoden und stellt ein neues Konzept am Beispiel des WT-Systems vor.
A5, 350 Seiten, ca. 350 Abbildungen. 42,80 DM

G 116 WT-Holzpuppentechniken *demonstriert von Yip Man.* Das einzige Buch, das den kompletten Satz der „echten" 116 WT-Holzpuppentechniken und ihre Anwendungen zeigt.120 S., viele Fotos, gebundene Liebhaberausgabe mit Goldprägung. 31,80 DM

G WingTsun Kuen-Gesamtausgabe *von Großmeister Leung Ting, 10. Grad.*
Die „Bibel des WT". Die gesamte Geschichte des WT, Organisation, Graduierung, Unterrichtsaufbau, Unterschiede zwischen dem traditionellen und dem modernen Unterrichtssystem Leung Tings, Formen mit Erklärungen, Anwendungen der 5. Form, Holzpuppenform, Langstock- u. Doppelmesserform, Theorie u. Praxis des Chi-Sao-Trainings, Freikampf im WT. A4, 400 Seiten, gebundene Liebhaberausgabe mit Goldprägung. 79,80 DM

G Krafttraining für Kung Fu & Karate *mit großem Ernährungsteil von Eberhard Schneider.*
Dieses Standardwerk beantwortet Fragen, die andere noch gar nicht gestellt haben, und erklärt, wie man in kürzester Zeit funktionelle Kraft aufbauen kann. Eine Fundgrube für Sportler jeglicher Couleur, weil es allgemeingültige Trainingsprinzipien analysiert und scharf von kommerzieller Propaganda trennt. 7. Auflage!
A5, 240 S., über 100 Fotos u. Abbildungen. 27,80 DM
Liebhaberausgabe 57.80 DM

ENGLISCHSPRACHIGE BÜCHER

D On Single Combat
R. R. Kernspechts Bestseller „Vom Zweikampf' in englischer Sprache. 45.80 DM

D WingTsun Kuen *von Leung Ting.* 328 Seiten, etwa wie die deutschsprachige Gesamtausgabe, aber u.a. ohne Langstock, Doppelmesser- und Freikampf-Kapitel. 76.80 DM

D Dynamit WingTsun-Kung Fu *von Leung Ting.*
A 5, 210 Seiten, viele Fotos. Ein praktisches Do-it-yourself-Buch, dessen Techniken nicht auf Chi-Sao basieren. 51.80DM

D 116 WT-Wooden Dummy-Techniques. *Vorgeführt von Großmeister Yip Man.*
A5, 130 S., 29.80 DM

D Grandmaster Yip Man Centenary Birth *von Ip Chun* erschien fast ein Jahr nach Keith Kernspechts deutschsprachigem Jubiläumsband ebenfalls zum 100. Geburtstag Yip Mans. Bekannte und völlig unbekannte WingTsun-, Wing Chun- und Ving Tsun-Stilisten unterschiedlichster Abstammung durften sich und ihre Abart von Yip Mans Kampfkunst darstellen. Keine tiefschürfenden neuen Erkenntnisse ein Eindruck von der gesamten, verwirrenden 1^ ^f-Szene. Es werden keine WT-Techniken gezeigt!
A 4, Paperback, 119 Seiten, einige Fotos, Text auf Chinesisch bzw. meist sehr schlechtverständlichem Englisch. 45,80 DM

LEUNG TINGS ENGLISCHE LEHRBÜCHER ÜBER ANDERE STILE

D Dragon-Tiger-Double-Sword-Style Waffentechniken, A 4, 122 S., **29.80 DM**

D Kwan-Do (Hellebarde)
Form, Anwendungen A 5, 162 S., **26.80 DM**

D Drunkard-Kung-Fu & Application
(Betrunkener Mann-Kung-Fu & Anwendungen), A 5, 162 S., **26.80 DM**

D Five-Pattern-Hung-Kuen Teil 1 + 2
Drache, Tiger, Schlange. Leopard. Kranich. A 5, 2 Bände jeweils ca. 148 **S., je 25.-DM**

D Seven Star Praying Mantis
Nordliches Gottesanbeter-Kung-Fu. Alle Techniken, Prinzipien A5, 194 S., **50.- (EWTO 28,50). D Skills of the Vagabonds**
(Chinesische Ninjas), A4, 168 S., **58.- DM**

D Shaolin-Ten-Animal-Form
Die berühmte Form mit Anwendungen. A5, 108 S., **51.-DM**

D Drunken Monkey Kung Fu.
Form u. Anwendungen des Kung Fu des betrunkenen Affen. **26.80 DM**

D 108 Movements of the Shaolin Wooden Men-Hall. Teil I + 2.
je 11,80DM

D The ferocious-enchanting Stoff of the ancient monks.
Stocktechniken der alten Mönche. Form u. Anwendungen. **15.50 DM**

D Behind the Incredibile.
Von Großmeister Leung Ting. Wie man unverwundbar wird, Speerspitze gegen Rehlkopf, Steine auf dem Kopf zerschlagen, psycho-kinetische Phänomene, „Luftfinger", „Feuerfinger", „Röntgen-Augen". Dieses Buch von dem wohl bekanntesten chinesischen Kung-Fu-Großmeister nimmt kein Blatt vor den Mund. A 4, Hardcover, 170 S., Text englisch, aber sehr viele Abbildungen. 58.- DM

VIDEOS

D Authentic WingTsun
Das beste WT-Video auf dem Weltmarkt. Mit deutscher separater Übersetzung. 126,50 DM

D Dynamic WingTsun
Chi-Sao-loses WT zum Selbst-Unterricht. Mit Emins Sieg gegen William Cheung. 80,80 DM

G Drunken Man-Kung-Fu
Ursprung, Form, Anwendung, Normalgeschw. und in Zeitlupe. 80,80 DM

D Escrima-Video 99,80 DM

D Vom Bude-Zirkel zur EWTO Wie aus einem Kieler e.V. der größte professionelle Kampfkunstverband der Welt wurde. Interviews mit den Gründungsmitgliedern, 30 Jahre alte Filme, die erste Demo Großmeister Leung Tings im Westen, Yip Man mit dem Langstock 85.- DM

WT - POSTER

G I.Form
D 2. Form
D 3. Form
D Holzpuppen-Form
D Anwendung der Formen
Poster einzeln 11.-DM
alle 5 Poster 47.80 DM

- **EWTO-Buch- und Videoversand Kurt Witt**
  Kantstraße 8 25764
  Burg a. F. Tel. 0 43
  71/45 81 Fax 0 43
  71/18 03

- **EWTO-Artikel Olbers**
  An der Molkerei 10
  47551 Bedburg-Hau Tel.
  0 28 21/66 88 14 Fax
  028 21/66 88 16

- **Schloß Langenzell-Unterricht: EWTO-Akademie**
  69257 Langenzell
  Tel. 06223/4 72 50
  Fax 06225/4 81 25