



ZEHN WICHTIGE KONZEPTE UND PRINZIPIEN IN DER SELBSTVERTEIDIGUNG – WING/TSON UND FREISTIL IM VERGLEICH MIT GRACIE JIU JITSU (*GRACIE COMBATIVES*)

Schriftliche Arbeit zur Erlangung des 2. Lehrgrades

In der vorliegenden Arbeit sollen zwei bedeutende Kampfkunstsysteme im Hinblick auf zehn wichtige Konzepte und Prinzipien verglichen werden: Sifu Erwin Kastls Wing/Tsun und Freistil (W/T) und das *Gracie Combatives*-Programm des Gracie Jiu Jitsu (GJJ). Beide sind speziell für die Selbstverteidigung im Straßenkampf (nicht für Wettkämpfe) konzipiert und eignen sich daher meines Erachtens besonders gut für einen Vergleich. Die Auswahl der zehn Konzepte und Prinzipien erfolgte nach dem Kriterium der subjektiven Wichtigkeit und erhebt keinesfalls Anspruch auf Vollständigkeit.

Stoß zu! Begleite vorbei, was kommt! Versteck dich, falls nötig! Umgehe oder beseitige eine Abwehr!

Traditionell gibt es im Leung Ting-Wing Tsun (der Linie, der Sifu Erwin Kastl angehört) drei Kampfprinzipien, die in Großmeister Keith Kernspechts 1987 zum ersten Mal erschienenen Buch *Vom Zweikampf* erläutert werden (114-127): 1. Ist der Weg frei, stoß vor!; 2. Wenn der Weg nicht frei ist, bleib kleben!; 3. Wenn die Kraft des Gegners größer ist, gib nach! (4. *Zieht sich der Gegner zurück, folge.*) Diese traditionellen Prinzipien haben sowohl bei Großmeister Kernspecht als auch insbesondere bei Sifu Erwin Kastl starke Verbesserungen erfahren. Hier wird nur auf die Kastlschen Konzepte eingegangen, die in seinen Newsletters 69 (schriftlich) und 70 (Video) sowie auch immer

wieder im Training erläutert werden.

Das erste Konzept, *Stoß zu!*, bedeutet, dass wir sofort auf die erste aggressive Bewegung des Angreifers reagieren, d. h. Vorwärtsverteidigung betreiben. Diese Reaktion besteht in einer diagonalen Bewegung in Form einer Fak Sao bzw. Biu Fak auf den Kopf des Gegners („Napoleon-Methode“), welche immer mit dem rechten Arm erfolgt. Ist der Angriff rund, erzielt man meist einen ersten Treffer, ist er gerade, schützt uns die Raumdiagonale. Dadurch, dass der Gegenangriff immer mit rechts ausgeführt wird, wird wertvolle Reaktionszeit gespart, da die Entscheidung „Schlage ich rechts oder links?“ wegfällt.

Dieses erste Kampfkonzept von Wing/Tsun und Freistil unterscheidet sich stark vom Einstieg in einen Straßenkampf nach Gracie Jiu Jitsu. Ein GJJ-Kämpfer geht für gewöhnlich nicht direkt in den ersten Angriff hinein, sondern weicht ihm zunächst ca. zweimal nach hinten aus. Dies führt dazu, dass der Angreifer sich als dominant empfindet und weiter angreift. In einem solchen Moment startet der GJJ-Kämpfer blitzartig seinen Gegenangriff, indem er nun in den Gegner hineingeht, wie beispielsweise in *Gracie Combatives*, Lesson 7, veranschaulicht. Im Gegensatz zum W/T soll dieser Gegenangriff den Angreifer allerdings nicht möglichst schnell im Stehen ausschalten, sondern ihn so schnell wie möglich zu Boden bringen, um ihn dort zu besiegen.

Das zweite W/T-Kampfkonzept, *Begleite vorbei, was kommt!*, bezieht sich auf den Fall, in dem unser Arm auf den gegnerischen Angriff stößt. Ein solcher wird nach dem „Drehtürprinzip“ von unserem eigenen Körper abgeleitet bzw. an unserem Körper vorbeigeleitet. Wir sind dabei selbst die Achse einer Drehtür, die sich aber noch zur Seite bewegen kann, sodass der Angriff uns nicht trifft. Ein solches Konzept lässt sich in *Gracie Combatives* nicht finden. Das liegt wohl daran, dass ein GJJ-Praktiker nicht darauf bedacht ist, Angriffe vorbeizuleiten und zu schlagen, sondern darauf, den Gegner zu Boden zu bringen.

Das dritte W/T-Kampfkonzept, *Versteck dich, falls nötig!*, bezieht sich vor allem auf diagonale runde Angriffe (im Regelfall linker Schwinger), auf die sich das „Drehtürprinzip“ nur schwer anwenden ließe und der Erfolg äußerst ungewiss wäre. In einem solchen Fall verstecken wir uns mit der Bela Lugosi-Technik aus dem Pencak Silat hinter unserem eigenen Arm, wodurch wir einen harten Block bilden und so unseren Kopf zuverlässig schützen.

Dieses Konzept gibt es – wenn auch in anderer Form – auch im GJJ. Will man beispielsweise den Angreifer clinchen (siehe z. B. *Gracie Combatives*, Lesson 7), so schützt man, während man in ihn hineinschießt, seinen Kopf durch eine Art Boxer-Doppeldeckung vor potenziellen Schlägen. Dann erfolgt der Clinch mit anschließendem Takedown. Auch bei der *Trap and Roll Escape, Punchblock Variation* (Lesson 1, Slice 2), muss man sich, während man seinen Oberkörper blitzartig aufrichtet, um den Gegner zu umklammern, mit beiden Unterarmen vor dem Gesicht schützen für den Fall, dass man sich nicht schnell genug aufgesetzt hat und der Gegner zu einem Punch gekommen ist.

Das vierte W/T-Konzept, „Umgehe oder beseitige eine Abwehr!“, greift in den Fällen, in denen unser Gegenangriff abgewehrt wird. Hier, wie auch beim zweiten Konzept, kommt uns unser konstantes Chi Sao-Training zugute. Ein typisches Beispiel für das Umgehen einer Abwehr wäre ein direkter Ellbogenschlag oder ein faltender Ellbogen nach abgewehrter Fak Sao (bei Gegendruck auf Bong). Beispiele für die Beseitigung einer Abwehr wäre Lap Sao Fak Sao oder Pak Sao Biu Fak nach abgewehrter Fak Sao.

Das Umgehen einer Abwehr wird in *Gracie Combatives* nicht erwähnt. Das Beseitigen einer Abwehr lässt sich in manchen Fällen aber schon entdecken. Als Beispiel sei hier Lesson 12, *Elbow Escape (Mount)* genannt. Gelingt die *Standard Elbow Escape* (Slice 2) nicht, weil der Angreifer sein Bein zu schwer macht, um das eigene Knie darunter zu schieben, kommt der so genannte *Fish Hook* (Slice 4) zur Anwendung. Hierbei schiebt man seinen Fuß unter den Fuß des Gegners, drückt

gleichzeitig mit dem Ellbogen oder der Hand gegen sein Knie und hebt sein Bein an, um sofort danach das eigene Bein zu befreien und das des Angreifers zu fixieren. Hier wird also das Bein des Gegners aus einer für mich ungünstigen Position „beseitigt“ und in eine für mich günstigere Lage gebracht.

Ein enormer Vorteil der beschriebenen vier Konzepte des Wing/Tsun und Freistil liegt in ihrer Übertragbarkeit. Unser Gegenangriff wird standardmäßig als Handkantenschlag auf Nervendruckpunkte des Halses trainiert, doch lassen sich durch die diagonale Ausgangshaltung des angreifenden rechten Armes alle vier Prinzipien auch unter Anwendung der Adlerkralle (= *ein Augenstich mit einer speziellen Handhaltung*) oder eines Palmsticks verwirklichen. Eine solche Übertragbarkeit lässt sich im GJJ nicht beobachten.

Distanz: raus oder rein

Das Management von Distanz, das heißt der Entfernung zum Angreifer, ist bei jeder Auseinandersetzung von zentraler Bedeutung. Es beginnt bei jeglicher potenzieller Bedrohung und endet im Ernstfall erst mit dem Ausschalten des Angreifers. Aber selbst wenn es nicht zu einer tätlichen Auseinandersetzung kommt, ist *Distance Management* von hoher Wichtigkeit. In *Gracie Combatives*, Lesson 7, wird dies für Schüler des GJJ sehr anschaulich beschrieben. Um in Sicherheit vor gegnerischen Schlägen zu sein, soll man sich entweder außerhalb der Reichweite des Gegners oder ganz an ihm dran (Clinch) befinden: „All the way out or all the way in“. „All the way out“ bedeutet dabei zwei Armlängen vom Angreifer entfernt. Bewegt sich der Gegner auf dich zu, hält du diese Distanz aufrecht, indem du entsprechend zurückweichst. Wie bereits oben beschrieben, überrascht man dann den Angreifer, indem man, während er sich erneut nach vorne bewegt, selbst auf ihn zustürzt und in den Clinch nimmt. Dann ist man „all the way in“, kann den Gegner zu Boden bringen und ihn dort besiegen.

Für einen Praktiker des Wing/Tsun und Freistil kann, je nach Situation, der erste Teil des *Distance Managements* ähnlich aussehen. Besonders, wenn Zuschauer anwesend sind, ist es aus notwehrrechtlichen Gründen oft sinnvoll, zusätzlich zur verbalen Deeskalation auch noch zurückzuweichen. So wird eindeutig signalisiert, dass kein Kampf gewünscht ist. Für W/Tler gilt ein Abstand von ca. eineinhalb bis zwei gegnerischen Armlängen, um vor Schlägen und Tritten in Sicherheit zu sein (ähnlich wie in *Gracie Combatives*). Lässt sich das Gegenüber dennoch nicht von einem Angriff abbringen, so gilt das Ausholen als Signal für uns, zum „All the way in“ überzugehen. Ähnlich wie im GJJ gehen wir in der Angriffsphase des Gegners überraschend in ihn hinein. Allerdings bedeutet für uns „All the way in“ nicht Clinch-Entfernung (also gar keine Entfernung), sondern ca. eine dreiviertel Armlänge. Hier können wir den Angreifer entweder direkt treffen oder, sollte der Gegenangriff wirklich abgewehrt werden, die Abwehr umgehen oder beseitigen (siehe oben, Konzept 4). In der entscheidenden Wendephase von „All the way out“ zu „All the way in“ addieren sich, durch die nach vorwärts gerichtete Angriffsbewegung des Gegners und das eigene Vorwärtsdrängen die Geschwindigkeiten, was sowohl im W/T als auch im GJJ den Gegenangriff sehr schnell und zudem sehr wuchtig werden lässt. Bei gelungenem Timing hat man damit bereits in der ersten Phase des „All the way in“ dem Gegner gegenüber einen großen Vorteil.

Besonders im GJJ spielt *Distance Management* auch am Boden eine entscheidende Rolle. Um den Gegner zu kontrollieren und sich selbst vor Schlägen zu schützen gilt auch hier sehr oft das Prinzip des „All the way in“. Die Gracies erklären, dass zwischen dir und dem Gegner möglichst kein Platz (*space*) entstehen soll; nur so lässt sich der Gegner sicher kontrollieren (Beispiel: *Positional Control*, Lesson 3), und nur so kann man sich sicher vor Schlägen schützen (Beispiel: *Punch Block Series*, Lesson 8, Slice 1). Sollte ein W/T-Praktiker am Boden landen, würde er auch hier versuchen, durch gezielte Techniken schnell den Kampf zu beenden. Welche Techniken dies wären, würde er spontan

und unter Berücksichtigung der jeweiligen Situation (z. B. Wieviel Zeit habe ich? Gibt es noch andere Angreifer?) entscheiden (vergleiche auch unten das Kapitel „Schnell siegen oder nicht verlieren?“).

Eigensicherung geht vor

Ein weiteres wichtiges Prinzip sowohl im Wing/Tsun und Freestyle als auch im Gracie Jiu Jitsu könnte als *Eigensicherung geht vor* bezeichnet werden. Damit ist gemeint, dass es wichtiger ist, seinen eigenen Körper zuverlässig zu schützen oder eine vorteilhafte Position zu behaupten, als schnell einen K.o. oder eine Submission (Kampfbeendung, meist am Boden) zu erzielen. Im W/T von Sifu Kastl wird die Eigensicherung beim Einstieg in den Ritualkampf mit dem rechten Arm durch die die Raumdiagonale abdeckende, vorschießende Fak Sao bzw. Biu Fak einerseits und andererseits durch den schützenden zweiten Arm erzielt. Sicherlich könnte man bei gutem Timing auch nur mit einem geraden Fauststoß viele Angriffe kontern, doch das Risiko, selbst getroffen zu werden, wäre zu groß, vor allem dann, wenn der Angreifer längere Arme hat. Geht der Kampf weiter, soll unser Chi Sao-Training bewirken, dass die Gliedmaßen des Gegners ständig unter unserer Kontrolle bleiben (Eigensicherung), bis wir selbst entscheidende Treffer erzielen können. Ein gutes Beispiel hierfür wäre die Kontrolle beider gegnerischen Arme durch nur einen unserer Arme mit sofortigem anschließendem Angriff, wie es beispielsweise in der Vierten Sektion Chi Sao trainiert wird.

Auch im GJJ lässt sich das Prinzip *Eigensicherung geht vor* entdecken. Es bezieht sich hier auf eine vorteilhafte Position, die man sich herausgearbeitet hat und von der aus man eine Submission starten kann. Sollte die Submission nicht wie geplant verlaufen und man dadurch seine Chancen auf einen Sieg verschlechtern, gilt „Position before submission“, das heißt, man soll die Submission-Technik abbrechen und wieder in die vorteilhafte Position gehen. Ein typisches Beispiel für dieses Prinzip stellt Lesson 16, *Headlock Counters, Slice 4*, dar: Bringt einen der Gegner während des Versuchs eines *Armlock Finish* aus dem Gleichgewicht, sodass die Gefahr besteht, geworfen zu werden und den Gegner zu verlieren, soll man zurück in die Ausgangsposition (*Modified Mount*) gehen.

Der Gegner bestimmt die eigene Kampftechnik

Ein guter Kämpfer versucht nicht, den Gegner durch einige wenige oder gar nur eine einzige Technik gewaltsam zu bezwingen, sondern er reagiert, sobald Kontakt hergestellt ist, unwillkürlich auf dessen Bewegungen und lässt ihn quasi in den Gegenangriff hineinrennen. Die im Wing/Tsun und Freistil für die Herausbildung dieser Fertigkeit verwendete Trainingsmethode ist Chi Sao (und Chi Gerk): Je nach Position und Druckrichtung der gegnerischen Gliedmaßen erfolgt eine entsprechende Reaktion automatisch, das heißt ohne vorherige Willensentscheidung. Je fortgeschrittener der W/T-Praktiker ist, desto müheloser entstehen diese Reaktionen und desto schneller wird der Gegner ausmanövriert und besiegt.

Im GJJ wird die Fähigkeit zu solchen an den Gegner angepassten Reaktionen als „Indicator Mastery“ (siehe *Gracie Combatives, Intro Class, Chapter 11*) bezeichnet. Je nachdem, welche Bewegung der Gegner vollzieht (meist am Boden), erfolgt eine darauf zugeschnittene Reaktion des GJJ-Praktikers. Ein gutes Beispiel stellt die Technik *Take the Back* (Lesson 4) dar. Hat man den Angreifer unter die eigene Mount gebracht, wird dieser sich oft mit dem Rücken auf einen zu drehen, um Schläge von oben zu vermeiden. Hier wird nun nicht mit Kraft gegengehalten, sondern man gibt der Bewegung des Gegners, dem „Indikator“, nach, hat ihn aber sofort danach (nachdem

man die Hooks mit den Beinen positioniert und die „Over-under“-Position mit den Armen geschlossen hat) in einer für ihn ebenso ungünstigen Position, von der aus man ihn mit einem Würgegriff (*Rear Naked Choke*) besiegen kann. In *Gracie Combatives* wird großen Wert auf das Training dieser „Indicator Mastery“ gelegt.

Zickzack-Prinzip

Das *Zickzack-Prinzip* bedeutet das nahtlose und für den Gegner überraschende Wechseln in eine andere Technik, nachdem man mit einer vorangegangenen Technik Druck aufgebaut hat und der Gegner dagegen hält (siehe Sifu Kastls „Proaktive Selbstverteidigung mit Wing/Tsun“, Kapitel 29, Text und DVD). Der Wechsel kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden, unter anderem von rechts nach links oder umgekehrt; von nach vorne gerichtet auf nach hinten gerichtet oder umgekehrt; von nach oben gerichtet auf nach unten gerichtet und umgekehrt. Ein Beispiel für einen Rechts-links-Wechsel im W/T ist das Drehen des Gegners in den Einarmwürger hinein: Hält der Widersacher mit Kraft gegen die Drehrichtung, wechselt man blitzschnell auf die andere Seite und hat damit gute Chancen auf Erfolg (siehe „Proaktive Selbstverteidigung mit Wing/Tsun“, Kapitel 2). Ein Wechsel von hinten nach vorne lässt sich beispielsweise gegen Angreifer mit kurzer Doppeldeckung anwenden: Man drückt den Widersacher durch doppelten Handflächenstoß auf dessen Deckung nach hinten; hält dieser mit Druck dagegen, zieht man ihn ruckartig nach vorne unten und lässt weitere Techniken folgen (z. B. einen Ellbogenschlag; siehe „Proaktive Selbstverteidigung mit Wing/Tsun“, Kapitel 15). Ein Beispiel für das *Zickzack-Prinzip* mit Wechsel von unten nach oben: Ich übe durch Dschat Sao Druck nach unten auf den Bong Sao meines Gegners aus; sobald dieser gegenhält, also nach oben drückt, wechsele ich in einen Umfak.

Das *Zickzack-Prinzip* wird auch im GJJ angewandt; hier einige Beispiele: Bei Durchführung des *Double Underhook Guard Pass* (Lesson 36) bringt man aus der Guard-Position oben beide Arme unter die Beine des Gegners und lehnt sich mit einer Schulter mit ganzem Gewicht auf seinen inneren Oberschenken, während man sich mit der Hand an dessen diagonal gegenüberliegenden Schulter einhakt, und versucht dann, am Bein des Gegners vorbei in die *Modified Side Mount* zu gleiten. Wenn der Gegner mit dem belasteten Bein stark gegenhält, kann man unmittelbar auf die andere Seite wechseln und ihn gegebenenfalls damit überrumpeln. Ein weiteres Beispiel betrifft die *Trap and Roll Escape* (Lesson 1), bei der man unten in der Mount liegt (die ungünstigste Position). Gelingt es nicht, den Angreifer aus der Mount zu kippen, weil er gegenhält, kann man unmittelbar in die *Elbow Escape* (Lesson 12) wechseln und sich damit in die wesentlich günstigere Guard-Position manövrieren. Obwohl das *Zickzack-Prinzip* auch im Gracie Jiu Jitsu Anwendung findet, wird meines Erachtens im *Gracie Combatives*-Programm zu wenig darauf hingewiesen, als dass ein echtes Bewusstsein für dieses Prinzip geschaffen werden könnte.

Besser kämpfen im Stehen oder kämpfen am Boden?

Im Wing/Tsun und Freistil vermeiden wir möglichst das Fallen und damit den Kampf am Boden, denn unsere Stärke ist der Nahkampf im Stehen. Daher ist es für uns auch wichtiger, so genanntes *Anti-Grapping* zu trainieren (Modul 8 der Schülergradausbildung), also gegen einen Angreifer zu be-*stehen*, der uns zu Boden ziehen will. Mit Sicherheit ist das nicht immer einfach, und aufgrund dieses Wissens trainieren wir auch Bodentechniken, vor allem *Escapes* (Befreiungen), um möglichst schnell wieder in die Vertikale zu kommen. Beim Kämpfen stehen zu bleiben hat große Vorteile: Man hat bessere Möglichkeiten, gegen mehrere Angreifer zu kämpfen oder auch wegzulaufen und damit womöglich sein Leben zu retten. Geht man gegen mehrere Angreifer zu Boden, sinken die Verteidigungsmöglichkeiten drastisch. Für uns gilt also das Prinzip *Besser*

kämpfen im Stehen. Das bedeutet auch, dass wir als Kampftechniken vor allem Schläge, Stöße und Tritte verwenden.

Im Gegensatz zu W/T bevorzugt ein GJJ-Praktiker es, den Angreifer zu Boden zu bringen und ihn dort mit Würge- und Hebelgriffen zu besiegen. Schlagen, so heißt es, berge die große Gefahr, selbst getroffen zu werden, da man sich, wenn man treffen kann, zumeist auch in der Reichweite des Angreifers befindet (siehe Lesson 7 und *Intro Class*, Slice 4). Letzteres ist natürlich richtig, aber eben dafür haben wir ja unseren diagonalen Fak Sao bzw. Biu Tze-Gegenangriff und unser Chi Sao. Ein weiteres Argument des GJJ ist, dass es schwer ist, einen Gegner k.o. zu schlagen (*Intro Class*, Slice 4). Auch das ist sicher richtig, vor allem bei wenig Training. Wing/Tsun und Freistil hat darauf zwei Antworten: den *Complete Combat*, d. h. es wird solange ununterbrochen (!) geschlagen, bis der Gegner besiegt ist (das kann viele Schläge, im Idealfall aber auch nur einen einzigen bedeuten), und zwar nach dem Motto „Lead with speed, follow with power“ („Bring dich mit schnellen Techniken in eine vorteilhafte Position und setze dann harte Techniken ein!“); und zweitens das Zielen auf Nervendruckpunkte, welches, wenn erfolgreich, die Chancen auf einen (unblutigen) Sieg stark erhöht.

Schnell siegen oder nicht verlieren?

Im GJJ ist es zweitrangig, wie schnell man einen Angreifer bezwingt. Entscheidend ist zum einen, dass man nicht k.o. geht, also nicht verliert. Und wer nicht verliert, gewinnt letzten Endes. Zweitens ist es sehr wichtig, dass man während des Kampfes Energie spart. Beherrscht man das, wird der Gegner früher als man selbst am Ende seiner Kräfte und damit leicht besiegt sein, und zwar auch, wenn er größer und stärker ist (siehe *Intro Class*, Slice 4).

Wie im vorigen Kapitel muss auch hier angemerkt werden, dass es nur möglich ist, sich im Kampf Zeit zu lassen, wenn man nur *einen* Widersacher hat. Sobald ein zweiter oder weitere Angreifer in Erscheinung treten, kann man sich nicht auf einen langen Kampf einlassen (es sei denn, man einigt sich ritterlich auf einen Zweikampf, bei dem die anderen zuschauen und nach dem der Streit als entschieden gilt, ein auf der Straße eher unwahrscheinliches Szenario).

Im Gegensatz dazu gilt für einen W/T-Praktiker das Prinzip *schnell siegen*. Wir versuchen dies durch einen schnellen, intelligenten Gegenangriff – im Idealfall auf Nervendruckpunkte – zu erreichen. Auch so spart man Energie, die man dann noch für eventuelle weitere Angreifer übrig hat. Selbstverständlich ist schnelles Siegen nicht einfach und erfordert viel Training, aber auch Jiu Jitsu muss man viel trainieren, um gut zu sein.

Schlussbemerkungen

Wir haben gesehen, dass viele wichtige Kampfkonzepte und Kampfprinzipien sowohl im Wing/Tsun und Freistil als auch im Gracie Jiu Jitsu angewandt werden, dass sie sich aber andererseits auch in einigen grundlegenden Punkten stark unterscheiden (siehe vor allem die letzten beiden Kapitel). Es ist anzunehmen, dass sich etliche dieser Konzepte auch in anderen Kampfkunstarten wiederfinden; denn Kampf hat zwar viele verschiedene Gesichter, aber auch viele Konstanten (z. B. die Anzahl der Gliedmaßen der Kontrahenten; den Willen, den anderen zu treffen und zu besiegen; das Bestreben, nicht getroffen zu werden usw.). Ich hoffe, dass ich durch die vorliegende Arbeit einen kleinen Beitrag zur Herausarbeitung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden geleistet habe.

In meinen Augen ist das von Sifu Erwin Kastl unterrichtete Wing/Tsun und Freistil – gerade auch wegen seiner besonderen Konzepte und Prinzipien – ideal für die Selbstverteidigung gegen alle

möglichen Angriffe und Situationen geeignet. Ich möchte mich an dieser Stelle bei all meinen Trainingspartnern bedanken, besonders bei Stephan, Robert und Alex, mit denen ich viel trainiert und gelernt habe. Ganz besonders möchte ich mich bei meinem inzwischen langjährigen Sifu Erwin Kastl für sein tolles Engagement bedanken; für seine dauernde Präsenz im Training; für seine durchdachten Hinweise und Antworten, die er immer parat hat; für seine DVDs und schriftlichen Beschreibungen der Programme, die eine enorme Bereicherung für uns Schüler darstellt; für die regelmäßige Durchführung von Lehrgängen in Taglaching sowie Lehrgängen mit Sifu Dr. Almeria; und insgesamt dafür, dass man immer das Gefühl hat, dass er uns das Beste vermitteln will.

Andreas Frühwirth, im Januar 2016