



15.10.2014 Fabian Bräuer besteht die Prüfung zum ersten Lehrergrad. Hier seine Erfahrungen und Meinung zum Wing Tsun:

### Mein Wing Tsun, mein Sifu und ich

-

Nun bin ich seit 4,5 Jahren begeisterter Wing Tsun Schüler bei Erwin Kastl und es ist auch für mich an der Zeit, meine Erfahrungen weiterzugeben. Ich kann mich noch gut an die kleinen Rügen vor einiger Zeit erinnern, als ich mit dunkelblauem Oberteil im Training erschienen bin. Darüber muss ich mir jetzt keine Gedanken mehr machen, denn ich darf endlich ein schwarzes Shirt tragen.

Ich war schon früher immer begeistert, wenn ich Dokumentationen oder Filme über Kampfkünste gesehen habe. Die Bewegungsabläufe in den Kampfszenen haben mich von Anfang an sehr begeistert, diese Eleganz und Körperbeherrschung selbst erlernen zu können war für mich aber unvorstellbar. Mit 12 Jahren habe ich dann eine Zeit lang „Kampfkunstakrobatik“ trainiert, das war im Endeffekt richtig harte, waffenlose *Streetfight-Defence* mit einstudierten Choreografien. Darüber hinaus

haben wir auch mit Langstöcken gearbeitet, was mich damals besonders fasziniert hat. Ich stand dann auch dementsprechend oft in unserer Einfahrt und habe versucht, die Nachbarskinder für meinen Sport zu begeistern, indem ich ihnen verschiedene Übungen zeigte. Leider musste mein Trainer seine Schule in Aibling schon ein Jahr später zumachen, meine Begeisterung für Kali aber ist bis heute geblieben.

Nachdem ich im Juni 2010 den Trailer von „Karate Kid 2010“ (Zitat: „Alles ist Kung Fu!“) gesehen hatte, habe ich auf gut Glück im Internet nach Kung Fu Schulen in der Grafinger Umgebung gesucht und bin auf die Kampfkunstakademie Kastl gestoßen. Als ich dort anrief, wurde ich sofort zu einer Schnupperstunde am folgenden Samstag eingeladen, was dann der erste Schritt in eine völlig neue Welt für mich war. Mein erstes Training bei Sifu Kastl war sehr interessant und anfangs fühlte ich mich auch ziemlich überfordert. Dennoch überzeugte mich, dass schon die allerersten Übungen der Verteidigung aus dem Zaun so praxisnah waren.

Als ich bei meinem zweiten oder dritten Mal die *Paki*-Gymnastik mitmachte, war mir noch nicht klar, dass es sehr unüblich für Wing Tsun-Unterricht ist, dass es am Ende des Trainings oder überhaupt ein Workout gibt. Nach dem zweiten Mal Kniebeugen war ich so wackelig auf den Beinen, dass ich eine Woche lang vor lauter Muskelkater nicht mehr richtig gehen konnte. Schon bald war ich aber sehr froh über dieses seltsame Training, da es so viele positive Effekte hatte. Ein Jahr später zum Beispiel ich mit ein paar Freunden Bergsteigen und während sich meine Freunde an schmalen Pfaden am Stahlseil festklammerten, balancierte ich relativ locker einfach weiter – Ein Hoch auf die *Betaks*!

Bis zum dritten Schülergrad wusste ich noch nicht was Wing Tsun eigentlich mit Kung Fu zu tun hat, da ich bisher hauptsächlich Schwingerabwehr, Handbefreiung, Messerabwehr, Befreiung aus dem Schwitzkasten und *Long Range Entry* gelernt hatte. Mit dem dritten Schülergrad kam der erste *Fak Sao* Drill und die *Chi Sao* Einführung in Form des einarmigen *Dan-Chi*. Langsam wurde mir bewusst, worum es beim Wing Tsun geht und spätestens nachdem ich die *Yip Man* Filme gesehen hatte, war ich endgültig mit dem Wing Tsun Fieber infiziert. Wing Tsun wurde mir ab dem Zeitpunkt immer wichtiger, sodass ich trotz meines vollen Schichtplans des freiwilligen sozialen Jahres zu jedem Lehrgang ging und in dieser Zeit auch große Fortschritte machte.

Nach meinem FSJ fing ich an in München zu studieren, Wing Tsun war aber immer präsent und ich versuchte auch weiterhin, regelmäßig ins Training zu kommen. Das funktionierte leider nicht mehr so oft, wie ich es gerne gehabt hätte, weil ich abends oft lernen oder an Außenübungen teilnehmen musste.

Die Anzahl von Erwins Schülern in den letzten Jahren stieg stark an, sodass es zwar

immer genug Trainingspartner gab, man aber meiner Meinung nach weniger dazu kam, sein eigenes Programm zu üben. Um dem entgegenzuwirken wandelte Sifu Kastl die Schülergradprogramme um und machte das Training flexibler, sodass ein Schüler des dritten Schülergrades im Anschluss an die Prüfung das Programm vom fünften machen konnte, falls sich für den vierten Grad kein Trainingspartner fand. In einer traditionellen Schule dagegen sind die Programme nicht so anpassungsfähig.

Da sich meine Ausbildung als Schüler dem Ende neigt, möchte ich ein wenig über die Hintergründe erzählen, die ich so interessant am Wing Tsun finde:

Sifu Erwin Kastl hat einmal erwähnt, dass Kung Fu (oder auch „Gong fu“) wörtlich übersetzt bedeutet, eine Fertigkeit durch harte Arbeit zu erwerben. In China gibt es aber noch einen anderen Begriff für Kampfkünste, nämlich „Wushu“, was wörtlich übersetzt „nationale Kriegskunst“ bedeutet. Mittlerweile steht Wushu aber eher für rein sportliche Aktivitäten, die weniger mit dem Kämpfen, sondern vielmehr mit der Kunst der Bewegung zu tun haben. Ich für meinen Teil wollte natürlich die passende Kampfkunst für mich finden und so fing ich an neben Wing Tsun auch weitere Kampfkunstsysteme zu recherchieren. Hierbei entdeckte ich die vielen Unterschiede, aber auch die Gemeinsamkeiten der Stile. Einige davon möchte ich im Folgenden mit ihren grundlegenden Elementen aufzählen.

Zunächst einmal wird beim Kung Fu zwischen zwei Oberstilen unterschieden, nämlich den inneren und äußeren Stil, letzterer wird wiederum in die nördlichen und südlichen Stile Chinas untergliedert.

Zu den äußeren, nördlichen Stilen zählen unter anderem das Gottesanbeterinnen Kung Fu *Tang Lang Quan*, das als der aggressivste Stil der chinesischen Kampfkünste gilt. Daneben gibt es das Langfaust Kung Fu *Chang Quan*, welches den meisten Leuten als Shaolin Kung Fu bekannt ist. Beide Stile basieren vor allem auf Kraft und extremer Körperbeherrschung. Die Shaolin Mönche beispielsweise sind in der Lage, Handstände auf nur zwei Fingern zu machen oder schnelle Pfeile aus der Luft zu fangen. In einem Artikel über solch einen Mönch stand einmal, dass er jeden Morgen im Liegestütz 6000 Treppenstufen überwindet und zwei Meter hoch aus dem Stand springen kann.

Die äußeren, südlichen Stilen beinhalten das *Hung Gar Kung Fu*, welches wie das Wing Tsun großen Wert auf das *Chi Sao* legt, sowie das *Wing Tsun Kung Fu* in allen erdenklichen Schreibweisen. Am *Hung Gar Kung Fu* sind die großen Bewegungen aus den kraftvollen Stellungen heraus sehr interessant und es zeichnet sich durch die Eleganz der Abläufe aus. Eine Besonderheit des Stils ist, dass er zwar zu den äußeren Stilen zählt, sich aber eine große Anzahl von Übungen nicht nur auf Kampftechniken oder körperliche Fitness stützt. Vielmehr beruhen diese auf der Pflege der inneren

Energie was eigentlich typisch für die inneren Stile ist.

Bei der Gegenüberstellung der nördlichen und südlichen Stile finde ich sehr auffällig, dass es viel mehr „uralte“ Meister in den südlichen Stilen gibt als in den nördlichen. Vor allem Meister des Wing Tsun sind mit weit über 80 Jahren oft noch äußerst fit und können sich sehr gut verteidigen, da sie kaum auf Körperkraft angewiesen sind und sie ihre Techniken in vielen Jahrzehnten perfektioniert haben.

Bei den inneren Stilen gibt es jedoch keine Unterteilung in nördliche und südliche Stile. Es wird viel Wert auf das „Chi“ gelegt, was man sich als eine Art innere Kraft vorstellen kann. Auch hier werde ich zwei Systeme nennen, die mir bei meinen Nachforschungen besonders ins Auge gefallen sind.

*Bagua Zhang* gehört mittlerweile zum geistigen Kulturerbe Chinas und legt großen Wert auf die Zahl acht, was vermutlich daran liegt, dass die Zahl acht in China eine Glückszahl ist. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass es in diesem Stil acht kleinere Formen gibt, aus denen sich sehr viele Anwendungen ableiten lassen. Charakteristisch für diesen Stil ist auch das Laufen in Kreisen sowie spiralförmige Körperbewegungen.

Der bekannteste innere Stil ist das *Tai Chi Chuan* oder auch einfach nur *Taiji*. Es wird auch häufig „Schattenboxen“ genannt, was daran liegt, dass der kämpferische Aspekt zunehmend in den Hintergrund rückt. Dagegen nimmt die Wichtigkeit der ganzheitlichen Bewegungslehre zu und so wird *Tai Chi Chuan* inzwischen mehr als Meditation gesehen statt als Kampfkunst.

Erst nach den vielen Recherchen wurde mir dann klar, was das Besondere an unserem Wing Tsun Freistil ist. Meiner Auffassung nach handelt es sich bei Sifu Kastls Stil in der Praxis nicht nur um einen äußeren Stil, wie es beim traditionellen Wing Tsun der Fall ist. Vielmehr sind wir durch die von Erwin eingeführten Elemente wie beispielsweise das „*Fajin*“, den inneren, besonders energiereichen und damit auch kraftvollen Kung-Fu-Stilen nähergekommen. Schon das macht unseren Wing Tsun Stil zu einer einmaligen Kombination aus den besten Techniken der verschiedenen Kung Fu Arten und überzeugte mich vom Potenzial dieses Kampfsystems.

Die Kombination von weichen, leichtfüßigen Bewegungen mit Schnelligkeit macht das Wing Tsun so großartig für mich. Das *Chi Sao* ist größtenteils für die geschmeidigen Bewegungen des traditionellen Wing Tsun verantwortlich und deshalb ein zentraler Bestandteil der Lehrergradausbildung. Eben jene Techniken gewinnen immer mehr an Bedeutung je weiter man in den Schülergradprogrammen kommt. Sie sind aus dem einfachen Grund für geübte WTler gedacht, da sie zu den ‚weichen‘, nicht so aggressiven Variationen gehören und es für Anfänger bei uns

zunächst mehr Bedeutung hat, die Techniken zu erlernen, die zwar brutaler sind, aber auch einen Sieg im Straßenkampf sichern. Die Eleganz und Leichtigkeit der großen Meister zu erwerben dauert natürlich, aber mit unseren flexiblen Programmen machte es mir von Anfang an Spaß Wing Tsun zu trainieren, weil man zwar gefordert wird, aber auch den stetigen Lernfortschritt bemerkt. Wenn man dann noch Freunde und Familie mit den simpelsten Anfängertechniken beeindrucken und überwältigen kann, macht einen das sehr stolz auf sich und seine Wing Tsun Schule.

Besonders gut finde ich weiterhin, dass sich unser Wing Tsun Freistil ständig entwickelt und dabei nicht von Traditionen oder Geldgier behindert wird. So bildet sich auch mein Sifu Kastl immer weiter, was ich sehr begrüße. Seine Lernbereitschaft führte auch dazu, dass uns vor gut einem Jahr zum ersten Mal Sifu Almeria, ein Experte des *Kyusho Jitsu* und vieler weiterer Kampfkünste, besuchte und für alle Schüler Erwins einen Lehrgang veranstaltete. Er zeigte uns das Ausnutzen und Treffen von Nervendruckpunkten, damit gewann das Wing Tsun zusätzliche Stärke. Außerdem offenbarte er uns diverse waffenlose Techniken und Geheimnisse des traditionellen Wing Tsun, die wohl irgendwann einmal in den Formen versteckt worden sind. Das Positive an unserem Freistil ist, dass keine Techniken verheimlicht werden oder nur den höheren Schülerprogrammen vorbehalten sind. Wir lernen ab Beginn den Sinn hinter allen Bewegungen, was das Training sehr logisch und nachvollziehbar macht. Nach der Fortbildung mit Almeria machten viele Übungen aus dem Unterricht viel mehr Sinn und alle neuen Techniken wurden fleißig im Training wiederholt, bis wir sie alle im Schlaf beherrschten. Diese Routine ist wichtig für uns, damit wir im echten Kampf möglichst cool und unbeeindruckt von der Situation bleiben, denn durch das Adrenalin, das dann durch die Adern strömt, vergisst man das logische Denken und Techniken, die nur im Kurzzeitgedächtnis verankert sind.

Wing Tsun ist also insgesamt sehr logisch, zudem sensibel und gilt als eines der schnellsten Systeme der Welt. Erwin Kastl erwähnte einmal, dass Wing Tsun nicht für Shows geeignet sei, da alles viel zu schnell passiert und der Zuschauer gar nicht sehen könnte, was da eigentlich alles vor sich geht. Diese Meinung teile ich nur bedingt, weil ich es sehr erstaunlich finde, wenn jemand plötzlich umfällt oder sich vor Schmerzen die Seite hält, obwohl kein direkter Treffer erkennbar war.

Zum Schluss möchte ich noch näher auf die vier wichtigen Wing Tsun Freistil-Grundprinzipien eingehen: Noch besser werden sie in einem Clip von sifu Erwin L. Kastl erklärt: <https://www.youtube.com/watch?v=3FYYGO857aw>

Stoß zu: Wir stoßen nicht mehr nur dann zu wenn der Weg frei ist, sondern sofort, wenn der Gegner auch nur zuckt. Landen wir einen Treffer, setzen wir mit Folgetechniken nach. Treffen wir auf einen Angriff, kommen wir zu einem

von drei Fällen, die in den anderen drei Konzepten behandelt werden.

Begleite was kommt: Werden wir angegriffen, begleiten wir diesen Angriff in jedem Fall. Gerade dafür ist geübtes *Chi Sao* praktisch, da man lernt zu fühlen in welche Richtung sich ein Angriff bewegt.

Versteck dich falls nötig: Ist aus geometrischen Gründen ein Vorbeileiten des Angriffes nicht möglich, verstecken wir uns. In solchen Fällen ist die *Bella Lugosi* Technik aus dem Silat notwendig, da nur diese ungewöhnliche Armstellung genügend Schutz bietet.

Umgehe oder beseitige eine Abwehr: Wird unser erster Angriff abgeblockt, beseitigen wir die Abwehr oder umgehen sie mittels Drehtürkonzept. Die erste Technik die ich im Wing Tsun und Freistil gelernt habe bekommt hier wieder einiges an Bedeutung, da mit einer *Huen Sao* eben dieses Umgehen realisiert werden kann.

Neben den Prinzipien gibt es auch noch die Wing Tsun-Konzepte, von denen ich aber nur ein paar nennen werde, mit denen ich mich identifizieren kann:

Abwehr ist gleichzeitig ein Angriff: Dieser Satz gewinnt vor allem mit *Dim Mak* an Bedeutung, ebenso wie jede Bewegung ist ein Angriff.

Beherrsche den Raum und die Distanz und richte die Bewegung immer zentral nach vorne, diese beiden werde ich im folgenden Punkt noch erörtern.

Viele dieser Konzepte und Prinzipien werden instinktiv von geübten Kämpfern eingesetzt, aber Im Kampf können sie für jedermann nützlich sein. Unter allen Prinzipien ist eine allerdings am wichtigsten: Sie wird die meiste Zeit in den Hintergrund gerückt und ist trotzdem allgegenwärtig. Gemeint ist die *Zentrallinie*, die ich noch erklären werde.

Die *Zentrallinie* ist eine imaginäre Linie, die zwei Kämpfer miteinander verbindet. Diese Linie wird oft auch als das „Rückgrat“ des Wing Tsun Systems bezeichnet und erlaubt es den WTlern, ihre Gegner als Objekt und nicht fühlendes Wesen zu betrachten. Diese Depersonalisierung sorgt gemeinsam mit *Chi Sao* und anderen Bewegungsabläufen, genannt „Drills“, dafür, dem Kampf emotional entfernt zu bleiben und unter Druck kämpfen zu können. Denn gerade am Anfang der Ausbildung neigen viele Anfänger dazu panisch zu werden, hinzu kommt, dass sie meistens deutlich weniger Körpergefühl haben, als erfahrene WTler. Mit der Zeit lernt man, Schläge frühzeitig zu erkennen sobald jemand auch nur eine Andeutung macht, weil man übt, den Körper des anderen zu beobachten und zu analysieren. Nach und nach wird die Idee der *Zentrallinie* und deren Umsetzung zu einem

natürlichen Prozess, fast wie ein Reflex.

Neben der *Zentrallinie* gibt es noch die *Motherline*, welche wir im Training aber nicht angesprochen haben. Es handelt sich hierbei um Fachbegriffe, die die meisten Schüler nur verwirren würden. Dennoch stellt sie ein ebenso elementares Prinzip dar wie die *Zentrallinie*, weswegen ich sie erläutern werde. Die *Motherline* kann man sich als vertikale Linie vorstellen, die vom Kopfmittelpunkt durch den Körper nach unten zu den Füßen verläuft. Es ist im Prinzip die Linie um die wir uns drehen und sie ist wichtig für unsere Balance, die Ausrichtung des Körpers zum Gegner hin und damit auch für die Einschätzung der Situation. Wenn seine *Motherline* beispielsweise schräg steht, befindet sich sein Körper nicht im Gleichgewicht, was es einfacher macht ihn zu werfen.

Aber die für uns wichtigste Linie ist die *Self-Centerline*: Sie basiert auf der *Motherline* und sollte immer auf den Gegner gerichtet sein. Man sollte diese Linie stets im Hinterkopf behalten, da sie den direktesten Weg zum Gegner anzeigt. Auch für die eigene Sicherheit ist es wichtig, dass sie auf den Gegner gerichtet ist, da aus dieser Position heraus beide Arme und Beine die gleiche Strecke zurücklegen können und man sich somit neben einem besseren Angriff auch leichter verteidigen kann.

Die Grundlagen meines Wing Tsun sind nun gelegt und ich kann damit anfangen, das bisher Gelernte, das doch ziemlich brutal ist und grobmotorisch anmutet, in eine weichere und ästhetischere Form zu bringen. Ich freue mich darauf meine Techniken weiter verbessern zu können und den Gegner somit nicht einfach niederschlagen zu müssen, sondern die Situation realistisch einzuschätzen und eine mildere Variante wählen und auch umsetzen zu können. Es ist ja doch so, dass man auf meinen geliebten Dorffesten mehr streitsuchenden Betrunkenen begegnet, als kampferprobten Schlägern.

Zum Schluss möchte ich mich noch bei Maria, Kathi und Leah bedanken, mit denen ich in den letzten vier Jahren fast immer trainiert habe, natürlich aber auch bei allen anderen Trainingspartnern. Durch euch habe ich eine Menge über das Wing Tsun, aber auch über mich selbst gelernt. Der meiste Dank geht an Sifu Erwin Kastl, denn ohne ihn und sein didaktisches Geschick wäre das alles gar nicht möglich gewesen und ich schätze mich glücklich dafür, dass ich es so leicht hatte, den richtigen Kampfstil für mich zu entdecken! Den vielen Technikerarbeiten vor mir zufolge, ein großes Glück ;)

21.09.2014 Fabian Bräuer