

## Johannes Kranzmair besteht die Prüfung zum 1. Lehrergrad

hier seine Worte zum Wing / Tsun



Mein Weg zum Wing Tsun

Zu meiner Person

Mein Name ist Johannes Kranzmair ich bin 23 Jahre alt und betreibe jetzt seit 5 Jahren Wing Tsun  
Filme und DVDs waren mein erster Ansporn

ich habe in meiner Jugend immer gerne Kung Fu Filme geschaut wie z.B. Chacky Chan, Bruce Lee,  
Donnie Jen usw.

Diese Filme haben mich Wing Tsun ein Stück näher gebracht, da mich diese Filme sehr  
begeisterten. Mein Lieblingsfilm in den letzten Jahren war Ip Man, in dem es um die Geschichte  
von dem Großmeister des Wing Tsun geht.

## Mein erster Kontakt mit Wing Tsun

Angefangen hat alles damit, dass ein Freund mich anrief und mich fragte ob ich Lust hätte auf ein Probetraining bei Wing Tsun. Mein Freund sah einen Flyer in Dorfen, dass eine Wing Tsun Schule geöffnet wird. Und weil ich an diesen Tag nichts vorhatte sagte ich ja.

Am selben Tag fahren wir ins Training nach Oberlohe bei Dorfen in die Wing Tsun Schule, die Lehrer Jochen Kopetzky (ein Schüler von Erwin Kastl) eröffnet hatte. Wir begannen mit einer Form, der sogenannten Siu Nim Tao, die viele Grundstellungen und Bewegungen verkörpert. Danach zeigte Jochen uns die Verteidigung aus dem Zaun, wobei man lernt sich gegen viele Angriffe die ein normaler Straßenschläger einsetzt abzuwehren, oder auszuweichen. Sihing Jochen Kopetzky sagte zu mir dass ich ihn zur Demonstration schlagen solle. Ich startete mit einem rechten Schwinger, und zack so schnell konnte ich gar nicht schauen, lag ich auf der Matte.

Als ich am Boden lag musste ich lachen, weil ich nicht begreifen konnte wie er das gemacht hat und ich fragte ihn, wie ging das jetzt .Er antwortete: „Jahre langes Training in Wing Tsun“. Seit diesem Tag habe ich beschlossen, dass ich das auch lernen möchte und nun wurde ich Schüler bei Jochen Kopetzky. Meine ersten Schülergrade habe ich in Dorfen absolviert: Schülergrad 1 - 6 .

## Mein Erstes Treffen mit Sifu Erwin L. Kastl

Da mein Erster Trainer Sifu Jochen Kopetzky wegen familiären Gründen umziehen musste, habe ich beschlossen, die Schule in Erding bei Sifu Erwin L . Kastl zu besuchen. Da mich das Training bei Sihing Jochen Kopetzky sehr beeindruckt hatte wollte ich weiter mit WT machen und auch kommen.

Nun setzte ich mein Training bei Erwin fort, um mehrerer und bessere Techniken zu erlernen und das mit großem Ehrgeiz.

Wing Tsun begeistert mich, da man viele Leute kennen lernt und viele Freundschaften schließt. Das Training untereinander macht großen Spaß, weil hier jeder jeden was beibringt und alle zusammen halten.

Was mich schwer in den Bann gezogen hat ist Chi Sao, die sogenannten klebenden Hände. Bei dieser Übung geht es darum, einen unkontrollierten Kampf zu simulieren. Das Ziel bei der Chi Sao Übung ist es, an den gegnerischen Armen praktisch zu kleben, um so jeden denkbaren Angriff an sich selbst vorbeizuleiten und so seine Bewegungen mühelos und automatisch zu kontern. Sobald man dann ausser Gefahr ist, kann man einen für Untrainierte praktisch nicht abzuwehrenden Gegenangriff führen und den Kampf geenden.

Aber die überlebenswichtigste Technik ist die Fallschule, die Erwin seit einiger Zeit unterrichtet. Bei dieser erlernt man, sich im Fall eines Sturzes oder Unfalles so zu bewegen, zu fallen und zu rollen, dass man sich verletzt. Damit man im Ernstfall z.B. bei einem Fahrradsturz oder Skiunfall mit seinem Körper Heil davon kommt.

Was mir auch sehr gut gefallen hat war der Lehrgang mit Sifu Dr. Almeria, auf dem er uns zeigte, wo die Stellen des menschlichen Körpers sind, auf die man mit seinen Schlägen zielen muss, um einen sicheren, schnellen und verletzungsfreien K. O. Schlag zu bewirken.

*Weitergehende Erklärung von Sifu Erwin L. Kastl. Zur Unterscheidung des Originaltextes sind alle Anmerkungen in kursiv: Obwohl dies bereits als Teil seines Wing / Tsun und Freistil unterrichtet wurde, war es doch toll, die Feinheiten und auch mehrere praktische Vorführungen mit K. O. Schlägen von einem echten Meister dieser Kunst zu sehen. Sifu Dr. Almeria ist 8. Dan im Kyusho Jitsu und Arzt für Akkupunktur und Kräuterheilkunde. Diese Medizin hat er in Japan und China*

studiert.

*Kyusho Jitsu ist die japanische Übersetzung des Begriffes Dim Mak. Das Wort Dim-Mak ist die kantonische Schreibweise für das Wort Dianxue: Dian = mit dem Finger zeigen oder drücken, Xue = Nervenpunkt bzw. Energiepunkte. So können auch schwächere oder ältere Personen ihren Gegner besiegen. Eine sinngemäße Übersetzung ist auch Sekundenkampf. Den Angreifer in einer Sekunde besiegen.*

*Dim-Mak ist eine innere Kampfkunst, bei der der Gegner durch das Schlagen auf Energiepunkte (Schmerzpunkte, Lähmungspunkte) aus Gefecht gesetzt oder sogar getötet wird. Ein Schlag auf einen der Energiepunkte - und der Sieg ist errungen. Dies ist naturgemäß auch eine Quelle für viele Legenden. Wirkliche Könnner in dieser Kampfkunst sind selten. Das liegt natürlich auch daran, dass das praktische Ausprobieren der Wirkung von Schlägen nur sehr vorsichtig geübt werden kann. Man bleibt bei der Schlagkraft immer an der Untergrenze, wo überhaupt noch ein Effekt erzielt wird. Das ist auf den Videos des Lehrgangs von Dr. Almeria deutlich zu erkennen. Diese Video ist nur für Schüler von Erwin Kastl erhältlich. Das betrifft natürlich nicht andere Seite des Dim-Mak: die Heiltechniken. Diese sind unter dem Begriff Akkupressur auch im Westen bekannt.*

*Dim-Mak war lange Zeit ein geheimes Wissen: Das Wissen um die tödlichen Energiepunkte wurde nur ausgewählten Schülern weitergeben, oft nur innerhalb der Familie. Es ist auch nicht so, dass für Dim-Mak das Wissen um den Sitz eines Energiepunktes ausreicht, der Erfolg ist viel mehr abhängig, von der Art des Schlages auf die Energiepunkte, von der Kombination mehrerer Punkte oder auch von Einflüssen wie dem Angriffswinkel. Und wirklich gefährliche Techniken können heute auch nicht mehr angewendet werden, da man sonst ja jemand verletzt würde.*

*Eine genaue Kenntnis der Anatomie des Menschen, der Lage seiner Meridiane und Energiepunkte ist die traditionell Grundlage für diese Kampfkunst. Tatsächlich genügt es aber, zu wissen, welche Stelle am Körper man mit welcher Handstellung und welchem Winkel zu treffen hat. Die meisten Experten sind hier recht zurückhaltend mit Ihrem Wissen und zeigen erst nach langer Ausbildungszeit die wirklich interessanten und kampfbeendenden Techniken. Da aber unser Lehrer, Sifu Erwin Kastl, viele der besten K.O. Techniken bereits kannte und auch ganz normal an alle unterrichtete, hat Sifu Dr. Almeria darauf aufgebaut und uns wirklich gleich die besten und wirksamsten Techniken gezeigt.*

*Die Energiepunkte: Die Energiepunkte sind identisch oder verwandt mit Akupunktur-Punkten, Körper-Punkte. Ein Meister im Dim-Mak kann die Schäden, die er über die Energiepunkte angerichtet hat, durch die gezielte Massage von Energiepunkten wieder rückgängig machen - außer bei Todesfällen natürlich. Auch Krankheiten und Beschwerden können mit den Dim Mak Fähigkeiten behandelt werden.*

*Die Herkunft von Dim-Mak: Der Ursprung der Energiepunkte-Kampfkunst liegt in der Akupressur. In der Akupressur werden die Energiepunkte nicht mit Nadeln stimuliert (wie in der Akupunktur) sondern mit den Händen. Es ist also eine Heilkunst durch eine drücken oder massieren mit den Händen. Mit unterschiedlicher Druckkraft können unterschiedliche Wirkungen erzielt werden. Hier kann man heilen oder schaden. Es ist klar, dass ein Experte dieser Heilkunst, der eine Selbstverteidigung trainiert, dann auch diese Kenntnisse mit einsetzt. Vielleicht hat er es auch seinem Lehrer verraten. Dieser teilte dann dieses Wissen als sein Geheimnis nur mit seinem Nachfolger oder Lieblingschüler. Wir können froh sein, dass dies heute nicht mehr so ist, zumindest bei uns.*

*Zum Dim Mak (Kyusho Jitsu) gehört auch das Schlagen mit der Explosivkraft Fa Jing, das in den Formen des Wing / Tsun und Freistil gelehrt wird.*

Was ist Wing Tsun

Wing Tsun ist kein Wettkampfsport, sondern auf die Selbstverteidigung spezialisiert. Mein Kung Fu

*Bruder Emil, der als Bodygard für einen Milliardär in Frankreich arbeitet, sagt zu seinen Kollegen immer: Wing Tsun ist für den Krieg. Mit einem Schlag den Angreifer final ausschalten. Obwohl das oft hochtrainierte Kampfsportexperten und erfahrene Soldaten sind, die bereits im Einsatz waren, hat keiner eine Chance gegen ihn. Normale Kampfsportarten wie Judo, Kickboxen oder Boxen sind für den sportlichen Wettkampf, unser WT ist kompromißlose Selbstverteidigung.*

Der Legende nach von einer Frau erfunden, bedarf es nicht Kraft oder Akrobatik, um den Gegner zu besiegen, vielmehr nutzt man die Kraft des Angreifers und lenkt sie gegen ihn.

Im Mittelpunkt steht eine einmalige und facettenreiche Technik, die nur durch konzentriertes Üben und bewusstes Sich-Einlassen erlernt werden kann. Fließende Bewegungen und plötzliche Schnelligkeit gehen in einem systematischen und koordinierten Bewegungsablauf ineinander über. Sie verschmelzen zu einer neuen und kraftvollen Einheit. Das systematische Erlernen von Wing Tsun verbessert die Gesundheit, steigert die körperliche und geistige Flexibilität und fördert die Wahrnehmungsfähigkeit.

Hier ein WT Stammbaum

[http://www.wingsun.de/images/stammbaum\\_gr.gif](http://www.wingsun.de/images/stammbaum_gr.gif)

*Unser Platz an diesem Stammbaum folgt dem Zweig: Yip Man – Leung Ting – K. R. Kernspecht – Erwin L Kastl – du. Da Erwin L. Kastl von Sigung Kernspecht offiziell mit Urkunde zum Sifu ernannt wurde, haben seine Schüler einen authentischen Platz im Stammbaum. Der Titel Sifu ist gesetzlich nicht geschützt, so dass viele Lehrer sich diesen Titel selbst verleihen. Dabei beziehen sie sich auf die Bedeutung des Wortes Sifu, das man mit väterlicher Lehrer übersetzt und durchaus auch als Berufsbezeichnung für einen Kung-Fu Lehrer dienen kann. Von Sigung K. R. Kernspecht stammt aber die Aussage, dass nur ein von Ihm oder Leung Ting ernannter Sifu eine eigene Generation von echten Wing Tsun Schülern hervorbringen kann.*

Der Unterschied zwischen anderen Kampfsport und Kampfkunstarten

In Wing Tsun Braucht man nicht unbedingt Kraft und viele Techniken, wie Erwin immer sagt: WENIGER IST MEHR.

In Wing Tsun kämpft man nach folgenden Prinzipien.

*Hier gibt es oft Missverständnisse und veraltete Interpretationen. Sigung K. R. Kernspecht, der Lehrer von unserem Sifu hat in den 80 Jahren des Letzten Jahrhunderts in dem Buch: „Vom Zweikampf“ vier Konzepte, nach seinem damaligen Verständnis, formuliert. Dabei hat er die traditionellen Prinzipien etwas modifiziert, so wie es eben seinem damaligen Verständnis entsprach. Seine aktuelle Interpretation der Prinzipien hat sich durch über 20 Jahre mehr an Training verändert. In unserem Wing / Tsun und Freistil nach Sifu Erwin L Kastl, das Elemente des Dim Mak (=Kyusho Jitsu) und des Pantukan (Phillipinsches Kickboxen) enthält, arbeiten wir noch etwas anders.*

**Hier zuerst die alten Prinzipien von 1980**

1. Prinzip: Ist der Weg frei, Stoß vor! Mit diesem Prinzip kann der Angegriffene das Kampfgeschehen von Anfang an "in der Hand behalten": Der WT-Kämpfer reagiert auf feindseliges Überschreiten der Sicherheitsdistanz mit der sog. Universallösung. Dabei spielt die Art und Weise

des gegnerischen Angriffs keine grundsätzliche Rolle.

2. Prinzip: Wenn der Weg nicht frei ist, bleib kleben! Falls der Angreifer das Vorstoßen des WT-Kämpfers behindern kann, klebt der WT-Kämpfer an der gegnerischen Abwehr.

3. Prinzip: Wenn die Kraft des Gegners größer ist, gib nach! Aufgrund von Druckverhältnissen kommt es zu "taktilen" Reflexen (Chi-Sao-Reflexe). Diese passiven, direkt durch den Gegner bestimmten ("maßgeschneiderten") Abwehrreflexe lassen die Angriffsenergie ins Leere laufen. WT ist ein weicher Stil!

4. Prinzip: Zieht der Gegner sich zurück, folge! Aufgrund des ständigen Vorwärtsdruckes dringt man sofort und automatisch wie Wasser in jede sich ergebende Lücke. So ist das 4. Prinzip die Konsequenz des Vorwärtsdruckes.

Während man sich die Fähigkeiten zur Realisierung des 2. und 3. Prinzips im Chi-Sao-Training ("klebende Hände") aneignet, übt man das Zusammenspiel aller 4 Prinzipien im Lat-Sao (Freikampf). Das Bewegungsrepertoire erhält man aus den WT-Formen. Der Bewegungsreichtum, den man im WT vorfindet, wird durch die WT-Prinzipien und bestimmte Bewegungsmuster kaum eingeschränkt. Der Selbstverwirklichung und der individuellen Interpretation (des fortgeschrittenen WT-Anwenders) sind kaum Grenzen gesetzt.

Sigung K.R. Kernspecht beschreibt jetzt (Anfang 2014) nur noch drei Konzepte:

*„Kommst Du zu mir : begrüß‘ ich Dich;  
gehst Du nach Haus‘ : begleit‘ ich Dich;  
verlier ich Dich: dann treff‘ ich Dich!“*

*Etwas verständlicher ist die Umschreibung von Erwin Kastl : Begleite was kommt. Folge dem, was geht. Stoss zu , wenn der Weg frei ist (oder wird).*

*Die Konzepte im Wing / Tsun und Freistil sind eng mit diesen verwandt.*

*Wir haben: Stoss zu. Begleite was kommt (an unserem Kopf vorbei!). Versteck dich falls nötig.*

*Um die Umsetzung im Kampf deutlich zu machen, gehen wir aber genauer auf die unterschiedliche Rolle der beiden Arme des Verteidigers ein. Überschreitet der Angreifer die Sicherheitsentfernung von ca 1,5 seiner Armlängen oder setzt zum Angriff an, greifen wir mit einer diagonalen Bewegung (Fak Sao), die uns vor gradlinigen Angriffen schützt, selber an. Treffen wir, haben wir einen ersten Effekt und setzen, falls nötig, mit Folgetechniken nach. Treffen wir auf einen gegnerischen Angriff leiten wir diesen nach dem Drehtür Kozept ab. Beim Drehtürprinzip bin ich selbst die Achse einer Drehtüre, die sich aber noch zur Seite bewegen kann, und leite so alle Angriffe an mir vorbei .Treffen wir auf eine Abwehr, räumen wir diese blitzartig beiseite. Diese Technik nennt man die Napoleon Methode (Man beginnt mit einem Angriff auf wichtige Ziele). Der andere Arm schützt uns vor runden Angriffen von aussen. Gleichseitige runde Angriffe (d. h. mein linker Arm wehrt seinen rechten ab) können wir nach dem Drehtürprinzip weich aufnehmen. Bei diagonalen runden Angriffen (mein linker Arm gegen seinen rechten) wäre das sehr schwer und der Erfolg ungewiss, deshalb verstecken wir uns hinter mit Bela Lugosi Technik aus dem Pencak Silat hinter unserem eigenen Arm (harter Block) und schützen so unseren Kopf zuverlässig. Dieses verstecken ist die Weiterführung eines harten Blockes, der so ähnlich in der Biu Tze Form vorkommt.*

Sinn einer Holzpuppe

<http://holzpuppe.co/sinn-der-holzpuppe/>

-

Bruce Lee und Wing Tsun

Bruce Lee hat ca. 3 Jahre Wing Tsun in Hongkong bei dem Wing Tsun – Großmeister Ip Man gelernt. Er lernte die erste Form des WT und Chi-Sao. Als er nach Amerika ging beeindruckte er mit seinen WT - Kenntnissen die amerikanische Kampfkunstwelt und später auch die Filmindustrie. Er nannte sein amerikanisiertes WT Wing Chun und füllte seine Lücken mit Techniken aus Ringen, Karate, Taekwon-Do, Fechten und Boxen aus. Top-Karate-Persönlichkeiten wie Chuck Norris wurden seine Schüler.

In dem einzigen Buch (Chinese Kung-Fu), welches Bruce Lee selbst veröffentlichte, schrieb er: "Nun beschäftige ich mich schon lange mit Wing Chun, dem natürlichen System. Jetzt werde ich nicht mehr abgelenkt von meinem Gegner, von mir selbst oder von 'Kata- Bewegungen'. Ich habe die Technik des Gegners zu meiner gemacht. Ich muss eins werden mit dem Gegner und handle nach dem Wu-Wei-Prinzip (spontanes Handeln) entsprechend den Umständen und ohne mir vorher Bewegungsabläufe vorzunehmen. Keine Gedanken muss ich mehr verschwenden auf Meditation und Chi, Atem und Energie. Ich muss nicht länger herumexperimentieren. Alles funktioniert wie von selbst."

Als Bruce Lee reich und berühmt war, reiste er zurück nach Hongkong und bot seinem Lehrer Ip Man eine gewaltige Summe für die Holzpuppenform des WT. Da Bruce Lee ihm jedoch nicht die gebührende Achtung entgegenbrachte lehnte er dies mit den Worten: "Ich werde dir eine letzte Lektion erteilen: Nicht alles kann man für Geld kaufen" ab. So entwickelte er voller Ehrgeiz sein eigenes System und nannte es Jeet Kune Do. Er nannte es selbst eine Mischung von Wing Tsun, westlichem Boxen und Karate.

Viele Kampfkunst-Experten behaupten, sein Stil wäre mit ihm gestorben, da er seinen Schülern die Wurzeln seines Systems nicht zeigte. Hinzu kommt, dass er sein System für sich entwickelte und auf seine Stärken und körperlichen Voraussetzungen aufgebaut hatte.

Mein erster Gebrauch von Wing Tsun

Ich war mit einem Freund in einer Disco, und wir saßen an einen Tisch. Plötzlich kam ein betrunkenen Jugendlicher, und pöbelte meinen Freund an, er solle sich verpissen, damit er sich an seinen Platz setzen könne. Mein Freund weigerte sich, und sagte er soll sich einen anderen Platz suchen. Dann wurde der betrunkenen handgreiflich und schupste meinen Spetzl. Ich bin dann sofort dazwischen und hab meine Hände hoch genommen. Ich sagte zu ihm dass er uns in Ruhe lassen soll. Aber dann attackierte er mich und ich verteidigte mich mit meinem Zaun, und streckte ihn mit wenigen Schlägen zu Boden. Danach wurde der Angreifer von den Türstehern hinausgeworfen. Da mehrere Gäste bezeugen konnten, dass ich nicht angefangen hatte. Dank Wing Tsun konnte ich meinen Freund und mich selbst schützen.

Wing Tsun und mein Selbstbewusstsein

Durch das gute und lange Training wurde ich selbstbewusster, da man bei Wing Tsun lernt sich selbst zu schützen, und gesagt bekommt, wie man sich in unangenehmen Situationen zu verhalten hat. Um einen Streit oder sogar einer Schlägerei aus dem Weg zu gehen, ohne kämpfen zu müssen

Nun ist Wing Tsun sowas wie eine Lebensaufgabe geworden, da man sich immer verbessern und weiterentwickeln kann. Erwins Spruch: Wing Tsun ist leicht zu lernen aber schwer zu meistern.

An dieser Stelle möchte ich mich bedanken bei Sifu Erwin L. Kastl, Sihing Jochen Kopetzky und an allen anderen Schülern und Lehrern, die mit mir trainiert haben. August 2014