



## **Mein Weg zum Wing / Tsun und Freistil und meine Erfahrungen mit Muay Thai und Wing Tsun**

Ich wurde in der ehemaligen DDR geboren und da lief alles noch ein bisschen anders. Damals waren die einzigen Kampfsportarten die wir erlernen durften Judo, Ringen und Boxen. Es gab auch noch vereinzelt Karate, nur dies wurde nicht gefördert, sondern nur geduldet und oftmals versucht mit allen möglichen Mitteln zu sabotieren. Zeitweise wurde Karatetraining sogar unter Strafe gestellt und es wurde nur noch im privaten Bereich unterrichtet. Karate wurde nur vom Militär und der Staatsicherheit erlernt und eingesetzt, um den Bürgern immer einen Schritt voraus zu sein.

Deshalb war es in dieser Zeit fast unmöglich etwas über Kampfsport und Kampfkunst zu erfahren, oder auch nur etwas zu erlernen.

Auch im DDR-Fernsehen kann ich mich nicht erinnern das ich jemals einen Kung Fu Film gesehen hätte, also stand diese Thema in den ersten Jahren nie zur Debatte.

Doch kurz vor der Wende hatten wir ab und zu einen westdeutschen Fernsehsender empfangen können und so sah ich meinen ersten wirklich Kung Fu Film. Man konnte fast nichts erkennen oder verstehen, weil der Empfang so schlecht war, doch trotzdem habe ich ihn mit voller Begeisterung angeschaut. Ich weiß nur noch, dass es ein Film aus China war.

Erst nach der Wende hatten wir endlich freien Zugang zu den Informationen über Kampfsport und Kampfkunst. Da es zu dieser Zeit aber noch kein Internet gab, erfuhr ich das meiste nur über Bücher und Fernsehen. Jetzt konnten wir uns die Filme zu Duzenden anschauen und mir war damals schon klar, daß ich in dieser Richtung irgendwas erlernen will, nur es dauerte noch einige Zeit, bevor in der Nähe Kampfsporttraining angeboten wurde.

Leider eröffnete nur eine Karateschule, die für mich solch ungünstige Trainingszeiten hatte, daß ich da fast nie teilnehmen konnte. Außerdem gefiel mir der Trainingsablauf nicht und deshalb

ließ ich es auch wieder fallen. Des Weiteren war ich zu der Zeit auch mit meinen Abschlußprüfungen in der Schule und der anschließenden Lehrstellensuche genug beschäftigt.

Nach der Wende war die Euphorie nach allem Neuen, insbesondere alles was aus den alten Bundesländern kam riesengroß. Doch diese Einstellung hielt nicht lange an, denn alles kostete eine Menge Geld, was wir nicht hatten, und nun noch etwas zusätzlich für Kampfkunst auszugeben und einem Hobby diszipliniert nachzugehen, war fast unmöglich.

Wir waren alle so überglücklich, dass die Grenzen sich geöffnet hatten und wir endlich nicht mehr eingesperrt waren, daß wir uns in vielen Dingen einfach übernommen haben und kurze Zeit später kam das große Erwachen. Innerhalb von wenigen Monaten hatten wir eine über 25%ige Arbeitslosenquote, wovon meine Eltern auch nicht verschont blieben. Die meisten jungen Menschen verließen langsam die Heimat und die Stimmung wurde immer schlechter. Ich hatte meine Lehre beendet und wurde noch für 2 Jahre übernommen, wo ich aber nur sporadisch Lohn bekam. Dann schloss auch diese Firma und bis zur Bundeswehrzeit hatte ich nur noch kurzzeitige Arbeit. In dieser Epoche war an Kampfsport überhaupt nicht zu denken.

Bei dieser enttäuschten, wütenden Stimmung suchte man natürlich auch Wege sich von diesem Frust zu befreien und schloss Freundschaften die ähnliche, oder gleiche Erfahrungen machten, die aber zum Gesetz öfters etwas Kontra standen, was ich damals für nicht so schlimm empfand. Im Gegenteil, es war eine Art sich besser zu fühlen. Deshalb gab es auch öfters Konflikte mit anderen Personen, Gruppen und auch der Polizei. So machte ich meine ersten Erfahrungen mit Gewalt. Auf einige Sachen bin ich nicht stolz, doch die Erfahrungen, das eine geplatze Lippe, oder gebrochene Nase nicht das Ende bedeutet und der Kampf zum Leben dazu gehört, waren Gold wert.

Ich kam in dieser Zeit zur Bundeswehr und irgendwie faszinierte mich der Dienst, doch durch meine Wochenendaktivitäten bekam ich schnell Ärger mit dem MAD (Militärischer Abschirmdienst) und an eine weitere Laufbahn war nicht mehr zu denken. Doch diese mit dem Drill, der Disziplin und dem Sport weckte es wieder mein Verlangen nach dem Erlernen von Kampfsport.

Erst nach der Bundeswehrzeit fing ich aktiv mit Kickboxen an, das im Fitnessstudio mit angeboten wurde. Mir fiel schnell auf, dass mir dies viel mehr Spaß machte, als nur dieses hirnlose Gewichte stemmen. Da ich nach der Bundeswehr arbeitslos war konnte ich all meine Energie in den Sport investieren. Ich fuhr sogar zusätzlich mit einem Freund jede Woche über 100km um noch zusätzliches Training zu bekommen. In der Epoche meines Lebens merkte ich das meine Aggression und Gewaltbereitschaft sehr stark sank und das Interesse an Konfrontationen bald nur noch selten eine Rolle spielten.

Aber das änderte leider nicht meine Situation mit der ständigen Arbeitslosigkeit was mich sehr unzufrieden machte und ich beschloss, auch außerhalb von Sachsen nach Arbeit zu suchen, was mich nach Bayern führte. Hier habe ich mit nur einem Telefonanruf einen neuen Job bekommen, worauf ich kurzer Hand meine Koffer packte und nach Bayern umzog. Die Umstellung, nicht mehr in der Heimat zu wohnen, die Freunde und Familie so selten zu sehen war schon extrem schwer, und hatte auch öfters die Überlegungen, wieder zurück zu gehen, doch ich blieb und habe es bis heute nicht bereut.

Hier angekommen, fehlte mir natürlich nach einigen Wochen mein Kampfsport und ich schaute mich in der Nähe um und fand in Rosenheim eine Kickboxschule, die aber Kickboxen Semikontakt anbot, wo ich auch eine Probestunde nahm. Nur das war absolut nichts für mich, denn als ich Sparring mit einem Schüler machen sollte und er nach jedem kleinen Treffer davon lief und sich freute das er gewinnt, war das für mich überhaupt kein Kampf und völlig unrealistisch, was mich nach wenigen Treffern auch so wütend machte das ich ihn mit meinen Vollkontakttechniken angriff. Das Resultat davon war leider, das ich ihn mit meinen Schlägen und Tritten in die Ecke drückte und fast Ko.geschlagen habe.

Daraufhin ist der Trainer dazwischen gegangen und erklärte mir den Unterschied zwischen Voll- und Semikontaktkickboxen. Das war dann meine einzige Semikontaktkickboxstunde.

Ich suchte weiter und fand eine Kickboxschule in Erding, worauf ich auch wieder eine Probestunde absolvierte. Dort gab es Vollkontakt und hab für ein halbes Jahr in der Schule trainiert. Da gefiel mir leider der Trainingsstil nicht, denn hier war es Gang und Gebe die Schüler einfach nur Sparring machen zu lassen und von Technik konnte ich nicht viel lernen. Es war einfach nur eine Stunde Schlägerei mit Schutzausrüstung und Aufsicht, was nicht meinen Vorstellungen entsprach.

Dann kam es zum Erlebnis, als bei mir die Entscheidung fiel, dass Kickboxen nicht das richtige ist und das in diesem Kampfsport einfach zu viele Techniken fehlen. Damals fuhr ich mit ein paar Freunden nach München in eine Disco zum feiern. Kaum darin angekommen, haben wir schon etwas Ärger mit einigen Personen gehabt, was wir aber alles friedlich lösen konnten. Als wir aber nach hause gehen wollten, standen sie nicht weit weg von der Disco und wollten uns jetzt zeigen dass das Problem noch nicht geklärt wäre. Wir versuchten sie zu ignorieren um einen Kampf auszuweichen, was leider nicht funktionierte. Sie wurden handgreiflich und es kam zur Auseinandersetzung, womit ich auch kein Problem hatte, denn das erlernte Kickboxen war sehr hilfreich, bis ein Gegner in den Clinch ging und ich kein Rezept hatte, hier wieder raus zu kommen, oder mein Kickboxen einzusetzen. Er krallte sich an meiner Jacke fest und durch die extrem nahe Entfernung, war jeder Schlag fast wirkungslos und es war nur noch ein Gerangel. Getrennt haben uns erst die Polizeisirenen. Nun saß ich wieder einmal bei der Polizei, doch glücklicherweise waren alle Beteiligten betrunken und die Anzeige wurde fallen gelassen. Danach wusste ich, hier muß ich mich weiter entwickeln um in dieser Situation mich in Zukunft besser behaupten zu können.

Darauf hin fing ich wieder an zu suchen. Damals war ich Mitglied im Fitnessstudio Eglharting um einfach etwas fit zu bleiben und glücklicherweise bot das Studio einen Muay Thai (= Thaiboxen) Kurs an, den ich natürlich liebend gern in Anspruch nahm. Einige Muay Thai Techniken waren dem erlernten Kickboxen sehr ähnlich und deshalb fiel es mir sehr leicht die neuen Bewegungen zu integrieren. Mit dem Trainer verstand ich mich super und das Training war damals besser als jedes andere davor und deshalb blieb ich auch dabei. Nun dachte ich das ich endlich mein Ziel erreicht hätte und den Kampfsport gefunden zu haben der fast alle Facetten des aufrechten Kampfes abdeckt und war bei fast jedem Training dabei, um die neuen Tritte, Kniestöße, Würfe, Ellenbogen, Schläge und Clinchtechniken zu erlernen. Das lief so gut, dass mich mein Trainer zum Assistenztrainer ausbildete. Es ist zwar sehr anstrengend, aber macht auch viel Spaß an seine körperlichen Grenzen zu gehen und diese Grenzen immer weiter hinaus zu schieben.

Das Muay Thai Training wurde dann leider im Studio beendet, doch der Trainer eröffnete eine eigene Kampfschule in Kirchseeon, wo ich natürlich sofort das erste Mitglied war. Der Trainer

wurde ein guter Freund und ich half ihm beim Aufbau des Studios und dem Unterricht der Schüler, was ich auch noch bis heute tue.

Doch ich erkannte auch, dass das Muay Thai sehr viel mit Kraft und Ausdauer zu tun hat, was zu dieser Zeit noch kein so großes Problem darstellte. Nur ich merkte, dass, um so älter ich wurde und nicht mehr so regelmäßig die Zeit zum Training fand, überholten mich einige andere Schüler in Ausdauer und Kraft, so daß ich nur noch auf meine Erfahrungen, Schnelligkeit und umfangreichere Techniken zurück greifen konnte. Außerdem lernte ich auch so gut wie nichts Neues dazu, was mich etwas enttäuschte und mit der Zeit sehr unzufrieden machte. Ich fing dann auch noch zusätzlich mit dem angebotenen Streetfight an, doch diese Techniken waren sehr langweilig und ich hatte nicht das Gefühl das diese jemals richtig funktionieren würden, da nur auf Verhältnismäßigkeit, Festhaltegriffe, Hebel und ähnliches gesetzt wurde.

Da wusste ich dass dieser Sport und diese Art von Selbstverteidigung nichts für die Ewigkeit ist und ich mich wieder umsehen muß, was ich aber vor mir her schob, bis ich mal wieder am Wochenende unterwegs war und in eine Meinungsverschiedenheit geriet. Was ich nicht sah, dass sein Kumpel hinter mir stand und mich auf einmal mit seinem Arm würgte und fest hielt. Ein Freund von mir half mir aus dieser Situation und nach einem kurzen Handgemenge war der Streit beendet. Nun hatte ich wieder ein Problem. Meine Techniken reichten immer noch nicht aus.

Da ich mich auch ein bisschen für Kali interessierte, suchte ich im Internet nach Lehrfilmen, wo ich auch bei Ebay einen vielversprechenden fand. Ich kaufte eine DVD Escrima von Sifu Erwin Kastl und als ich zum bezahlen ging, sah ich das die Bank für die Überweisung in Glonn lag was nicht wirklich weit weg von mir war, da ich damals noch in Ebersberg wohnte. Darum schaute ich, ob es unter Erwin Kastl's Namen eine Schule in der Nähe gibt und wurde auch sofort fündig. Ich rief Erwin an, kam zum Probetraining und war von Anfang an hell auf begeistert. Damals konnte ich mir unter dem Namen Wing Tsun noch nichts vorstellen. Dachte es wäre eher eine Art von Selbstverteidigung, wovon ich auch nicht abgeneigt war es zu lernen.

Nur als ich mich durch die Begrüßungsmappe gearbeitet hatte und im Internet informierte, erkannte ich das es sich um ein ganzes Kampfsystem handelt, die alles andere in den Schatten stellte was ich bisher trainiert hatte, besonders wenn man sich auch für realistische Selbstverteidigung interessiert.

Darum wurde ich sofort Mitglied beim Erwin um diese Kampfkunst erlernen zu können. Schon beim Erlernen des ersten Schülergrades, mit der Verteidigung aus dem Zaun und mit vielen Selbstverteidigungstechniken, war ich so begeistert und eigentlich von mir selbst etwas enttäuscht das ich Ihm und den fortgeschrittenen Schülern, mit meinen jahrelang erlernten Techniken nichts wirklich entgegen setzen konnte und sie ständig ohne Probleme meine Deckung durchstießen, mich trafen und ohne Anstrengungen besiegten. Das wiederum stärkte nur meinen Willen Wing Tsun auch zu erlernen, egal wie lange es dauert und egal wie oft ich noch besiegt werden würde.

Ich habe einen Charakter, der alles ausprobieren will um zu sehen ob diese Techniken in der Realität wirklich funktionieren, was ich wenigstens teilweise durch mein zusätzliches Muay Thai Training beim Sparring testen kann. Leider sind die Boxhandschuhe zu groß um gewisse Handtechniken auszuführen. Die Gleichzeitigkeit gegen einen geraden Fauststoß und einen Haken funktioniert ab und zu sehr gut und da haben meine Sparringspartner nichts entgegen zu

setzen, doch danach muss man sofort wieder auf Thaiboxen umschalten, sonst übersteht man das Sparring nicht, denn durch die Regeln ist man teilweise sehr behindert. Ich merkte aber dass es ohne Boxhandschuhe sicher noch viel besser funktionieren würde und die im Wing Tsun erlernten Techniken den Gegner zur Aufgabe zwingen würde. Auch das eingeschränkte Repertoire im Thaiboxen fesselt einem die Hände um wirklich schnell und effektiv den Gegner zu besiegen.

Was ich aber beim Sparring versuchte und auch perfekt funktionierte, war der Dropping Low Sweep Kick, der eine Art von sehr tiefem Lowkick auf die Beine, bzw. Waden, oder Schienbeine des Gegners abzielt, ihm sie wegreißt und zu Boden bringt. Ich muß sagen dass dieser Kick wunderbar geklappt hat. Er hat so unverhofft eingeschlagen, das ich ihn beim Sparring leider aus Sicherheitsgründen nicht mehr verwenden werde, denn mein Trainingspartner zog sein Bein zum Block etwas seitlich nach oben, weil er einen Lowkick erwartete und damit traf ich sein Standbein und er knickte nach vorn um, wobei er sich leider seinen großen Zeh längs anbrach und für mehrere Wochen ausfiel. Das Gute war aber das ich mir jetzt sicher war, dieser Kick funktioniert perfekt, auch im Kampf, wo nichts abgesprochen ist.

Auch das Long Range Entry funktioniert super, besonders wenn der Gegner keine Ahnung hat was jetzt passiert. Beim Sparring mit Boxhandschuhen wird es schwieriger, aber einige Techniken können auch hier angewendet werden. Besonders durch den ersten Schlag, oder Block auf die Führhand, beziehungsweise Arm und den darauf folgenden kurzen Druck zum Körper des Gegners um ihn kurzzeitig zu blockieren, sind viele völlig überfordert und bevor sie sich wieder besser positioniert haben, ist schon die eine, oder andere Faust im Gesicht gelandet. Auch meine Schrittarbeit hat sich im Laufe der Zeit verändert und verbessert, genauso wie die Bewegungen in Rumpf, Kopf und Arme. Das Wing Tsun wird von mir teilweise immer mehr ins Thaiboxen integriert, was vom Regelwerk manchmal sehr grenzwertig ist.

Aber nicht nur die Angriffs- und Verteidigungstechniken funktionieren in der Realität, sondern auch besonders die Fallschule, die Erwin unterrichtet. Ich weiß dass diese Übungen nur sehr wenige wirklich gern machen, aber bin froh dass er die Fallschule im Programm hat, denn ich brauchte sie schon 2-mal, als ich mit meinem Fahrrad unterwegs war. Das erste Mal stieß ich mit einer anderen Fahrradfahrerin zusammen, die ohne zu schauen aus einer Einfahrt raus fuhr und wir frontal zusammen stießen. Meine Flugzeit war eine gefühlte Viertel Stunde, aber ich dachte nur daran, roll ab, roll ab, was ich auch tat. Danach stand ich auf, richtete meine Jacke und hatte nur eine kleine Schürfwunde am Ellenbogen.

Beim zweiten Mal legte ich mich mit einem Auto an das aus einer Seitenstraße heraus fuhr und auf dem Fahrradweg anhielt. Ich schaute die Fahrerin an und hoffte dass sie mich gesehen hätte, was leider nicht der Fall war. Sie fuhr natürlich los, als ich mich genau vor ihrem Auto befand um vorbei zu fahren. Mein Fahrrad knickte ab, ich krachte auf ihre Motorhaube, rollte über die Schulter ab und landete auf der Straße neben ihrem Fahrzeug. Bei diesem Mal kam alles automatisch mit der Fallschule und ich hatte auch keine Verletzungen davon getragen. Nur mein Fahrrad wurde leicht beschädigt und mein Wille weiter Fahrrad zu fahren.

Umso öfter so was passiert, umso besser wird man. Das bedeutet natürlich nicht, dass es jetzt jeder Mal versuchen sollte, nur das ist einfach der Beweis für mich, das die Fallschule sehr viel Sinn macht.

Auch die bevorzugten Angriffsziele und Nervendruckpunkte beim Gegner sollten auch wirklich

angegriffen werden, denn da kommt es nicht auf besonders viel Kraft an. Man muss nur den Mut haben dies durchzuführen.

Umso mehr ich trainiere, um so mehr werden diese Bewegungen vom Wing Tsun zu ganz normalen Reaktionen, ohne das über jede nachgedacht werden muss.

Als ich das letzte Mal das Oktoberfest besuchte und das Bier mir irgendwann zuviel wurde, wollte ich nach Hause, als ich auf einmal stürzte. Ich merkte erst da, daß mich jemand von hinten angegriffen hat und mit mir zusammen zu Boden ging. Durch mein übermäßigen Biergenuss wusste ich nicht mehr wo oben und unten ist, aber merkte das er nichts gutes von mir wollte, da er so nah an mir dran war, hätten Schläge nichts genutzt, also suchte ich instinktiv seine Augen und stach mit meinen Fingern hinein, was ihn sofort dazu bewegte mich los zu lassen und den Kampf zu beenden.

Dies hat mir auch wieder gezeigt, daß ich beim Wing Tsun sehr gut aufgehoben bin und es noch lange weiter machen werde.

Zusammenfassend sagen kann ich nur das ich froh bin, mit Wing Tsun begonnen zu haben und Erwin Kastl sehr dankbar bin für alles was er mir beigebracht hat und noch beibringen wird, da es mich schon einige Male von Verletzungen bewahrt hat.

Rene Schwarz, Februar 2017