

Schriftliche Arbeit zum Ersten Techniker Grad

Miguel Muñoz-Bauer

Mai 2014



Kaizen! Veränderung zum Besseren.

Diesen Begriff, den ich im Rahmen meines Trainings bei Sifu Erwin Kastl gehört habe, habe ich seither fest in mein Leben verankert.

Desweiteren beschreibt er sehr treffend den Anspruch unseres Trainings.

Als Verbandsfreie Akademie für Kampfkünste unterliegen wir keinen Beschränkungen. Dabei gilt das Motto, "Tradition ist wichtig, alte Bärte nichtig".

Unser Wing Tsun / Freistil setzt sich zusammen aus klassischem WT, Dan Inosanto Blend Kali, Brasilian Jiu-Jitsu, Kyusho-Jitsu, Verbesserungen aus dem JKD, Fallschule und nicht zuletzt LNB Motion.

Im Bereich realistische Selbstverteidigung folgen wir dem Leitsatz, " The Basic is the most advanced". Dabei trainieren wir nun seit längerem unsere verbesserte „Verteidigung aus dem Zaun“, unter Anwendung von Nervendruckpunkten, Verteidigung gegen Messerbedrohungen, Messerabwehr 2.0, Kubotan Techniken, sowie Verteidigung gegen Mehrere.

Grundsätzlich gilt aber die Kampfvermeidung als höchste Kunst unserer Selbstverteidigung.

Im Hauptteil meiner schriftlichen Arbeit werde ich meinen Weg in der Kampfkunst kurz beschreiben. Danach möchte ich gerne auf zwei neuere Komponenten unseres Trainings näher eingehen, Dan Inosanto Blend Kali, sowie auf Kyusho-Jitsu.

Aus einer Sportler-Familie kommend, war körperliche Bewegung von Kind an Teil meines Lebens. Mein Großvater als Profiboxer in den 50er Jahren, mein Vater als Ringer in der Bayernauswahl, sowie Profi Leichtathlet. Leider fehlte mir in meiner Jugend das Durchhaltevermögen mich einer Sache über längerer Zeit zu widmen.

So blieb ich immer nur ein durchschnittlicher Fußballer, ein durchschnittlicher Karateka, ein durchschnittlicher Boxer, ein durchschnittlicher Schwimmer, ein durchschnittlicher Basketballer. Dies änderte sich erst als ich mit ca. 20 Jahren ambitioniert zu Laufen begann, kombiniert mit Kraftsport. So verbrachte ich zum ersten mal in meinem Leben die nächsten 10 Jahre in Kontinuität und konnte meine Leistungen so erheblich steigern.

Im Herbst 2009 musste ich, Knie bedingt, eine 6 monatige Pause einlegen. Nun fehlte mir aber ein wesentlicher Bestandteil mein Lebens, mein Laufsport. Ich suchte verzweifelt nach einer Alternative, fand aber nichts was mich ansprach.

Ein Freund fragte mich an Silvester 2009/2010 ob ich mit ihm WT in Erding anfangen wolle. Zu dieser Zeit kannte ich weder Wing Tsun noch wusste ich, das dies ein Kung Fu Stil ist.

Neugierig sagte ich zu, und ging zu unserem Ersten Training am 10.01.2010.

Ich kann mich noch genau an dieses Training erinnern, welche Techniken ich erlernte, wer mich neben Sifu Erwin Kastl betreute und welches Gefühl ich dabei hatte.

Meiner Familie oder Außenstehenden beschreibe ich mein Gefühl seitdem immer so, "...ich habe das Gefühl gehabt als würde ich spüren wie sich meine Synapsen neu bilden und neu ordnen würden."

Das neue Bewegungsgefühl war komplett anders und neu, als es bisher in mein muskuläres Gedächtnis eingebrannt war. Ich war sichtlich beeindruckt und mir rauchte der Kopf. (...den Muskelkater der Kniebeugen nicht zu vergessen, aber das sollte ich erst am nächsten Tag herausfinden...)

Mit meinem damaligen Können aus dem Boxen, Karate war ich nicht nur unterlegen, sondern es glich eher einer Vernichtung.

Rückblickend denke ich oft daran, daß ich, Gott sei Dank, nie in eine ernsthaftere körperliche Auseinandersetzung geraten bin.

Was ich mir übrigens immer noch denke.

Selbstverständlich unterschrieb ich den Vertrag sofort. Wieder Zuhause angekommen, schaute ich mir sofort die Einführungskurs-DVD, sowie die 3 stündige Lehr-DVD zum 1.SG an.

Leider sprengte der Inhalt mein geistiges Fassungsvermögen, sodaß ich mir diese DVD in den ersten Monaten immer wieder in kleinen Häppchen anschaute.

Hochmotiviert konnte ich es kaum erwarten ins Training zu kommen um neue Techniken zu erlernen sowie das Gelernte zu verfeinern.

Ich übte die Form bis ich sie auswendig konnte, Verteidigung aus dem Zaun war mein täglicher Begleiter, so versuchte ich z.B. in der Arbeit die Techniken zu visualisieren aus Ermangelung eines Trainingspartners. Irgendwann verbot mir meine Frau WT im Wohnzimmer zu üben, oder Sie über die neuesten Erfahrungen vollzuschwallen.

Das sollte sich erst nach längerer Zeit ändern, als meine Frau verstand wie wichtig mir mein WT ist. In den weiteren Monaten saugte ich alles auf wie ein Schwamm.

Ich konnte die Siu Nim Tau Form, war relativ sicher in unserer damaligen Anwendung der Verteidigung aus dem Zaun.

Mit dem 1.SG in der Tasche setzte ich mein Training über die Jahre fort und verpasste so gut wie kein Training. Nebenbei schaute ich mir zu meinem jeweiligen SG Programm immer die entsprechende DVD an. So konnte ich auch recht schnell die Techniken an untere SG weitergeben.

Eine weitere Erkenntnis aus meiner Anfangszeit war, daß WT nicht unbedingt für Vorführungen mit Laien im Freundes/Familienkreis geeignet ist. So brach ich z.B. meinem Nachbarn versehentlich das Brillengestell, nach der Bitte " ich solle doch mal was zeigen".

Auch mein Bruder vermeidet seit dieser Zeit die Frage " ...zeig mir doch mal einen tollen Hebel, wenn ich dich angreife".

Die Kehrseite ist, daß unser WT halbherzig nicht funktioniert. So ist mein Vater auch nicht überzeugt, da ich noch keine Technik mit annähernder Ernsthaftigkeit ausgeführt hatte. Als Ringer und Boxer ist für ihn Sparring normal, im WT kann ich aber leider das Auge nicht nur ein "bisschen" ausstechen.

Seitdem zeige ich eigentlich nur noch ausgewählten wenigen einen Teil meines aktuellen Könnens. Beruflich gesehen war ich seit Mitte 2011 zunehmendem Stress ausgesetzt. Auch hier war WT für mich ein idealer Ausgleich, mental, wie auch physisch.

Nun trainiere ich bereits seit knapp 6 Jahren und freue mich immer noch auf jedes Training.

Dan Inosanto Blend Kali

Neben den klassischen WT Waffenlosen Techniken, bin ich dem Kali sehr zugetan. Ob "One Stick", "Double Stick", Messerkampf, oder "Empty Hand" also Panantukan, ist diese Kampfkunst eine überzeugende Ergänzung unseres WT.

Geschichtlicher Hintergrund - Kali

Kali (Arnis, Escrima) ist eine Südostasiatische Kampfkunst die in der dortigen Region, hauptsächlich den Philippinen, von der Kriegerkaste Maharlika ausgeübt wurde. Als Kriegskunst beinhaltete sie vornehmlich Waffentechniken, mit Schwert, Dolch, Messer oder Speer. Eine Besonderheit war der Umgang mit zwei Waffen gleichzeitig. Neben diesen Waffentechniken wurden aber auch Waffenlose Techniken gelehrt.

Um sich im Training nicht zu verletzen wurde mit Hartholz- oder Rattanstöcken trainiert. Erst wenn ein Schüler die Techniken mit den Stöcken meistern konnte durfte mit Waffen trainiert werden.

So entstand eine schlagkräftige Streitmacht auf den einzelnen Inseln und Inselgruppen.

Im Zuge der spanischen Kolonialisierung konnten sich die einheimischen Krieger erst sehr wehrhaft gegen die Invasoren verteidigen.

So wird berichtet, daß am 27. April 1521 die Besetzung der Insel Mactans durch Magellan scheiterte und die mit Feuerwaffen bewaffnete Schiffscrew von den einheimischen Kriegern zurückgeschlagen werden konnte. Magellan starb bei dieser Auseinandersetzung.

Die Spanier konnten im weiteren Verlauf aber die Herrscher der verschiedenen Clans gegeneinander ausspielen und so die Herrschaft an sich reißen.

So wurde die Ausübung der Kriegskunst offiziell 1764 von den Spaniern verboten. Auf den Philippinen wurden die Kenntnisse und Techniken im weiteren Verlauf in Folkloretänzen getarnt und nur im Geheimen weitergegeben.

Im Zweiten Weltkrieg und im Vietnam Krieg setzte die US Armee viele Philipinische Soldaten ein.

So entstand der Mythos, die USA würden die philipinischen Soldaten speziell für den Guerillakrieg einsetzen, da es sich überwiegend um Kali Experten handele.

In der Realität waren diese Soldaten weder Kali Experten noch Schüler.

Die Militärzeit ermöglichte den philipinischen Soldaten vielmehr die US Staatsbürgerschaft.

In der Neuzeit, ab den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts wurde Kali immer bekannter, u.a. durch Guro Dan Inosanto.

Verschiedene Disziplinen

Im Kali gibt es verschieden Disziplinen die ein damaliger Krieger beherrschen musste. Im heutigen Kali werden hauptsächlich die Anwendungen mit Stock und Messer sowie Panantukan geübt.

Stock

Doppelstock

Messer

Zwei Messer

Schwert

Zwei Schwerter

Schwert und Messer

Boxen(Panantukan)

Treten

Ringern

Kampfkonzeppte

Beim Inosanto Blend Kali werden die Konzepte des Kali mit den Konzepten des Jeet Kun Do gemischt. Als Trainingspartner von Bruce Lee, hat Dan Inosanto Jeet Kun Do sowie ca. 18 andere Kampfstile erlernt und gemeistert. Sie alle hatten Einfluß bei der Konzeption seines eigenen Stils, „Inosanto Blend Kali“.

Dabei ist Kali ein komplexes Kampfsystem, bei dem meist mit 2 Waffen gleichzeitig gekämpft wird. Schrittarbeit sowie die Beachtung der Distanz sind grundlegend für den Erfolg der Techniken. Die Distanzen sind Largo, Medio und Corte (aus dem span. Lange, mittlere, kurze Distanz) Neben den Waffentechniken ist Panantukan, philipinisches Boxen auch Teil der Kampfkunst. Hierbei werden Schläge mit Wurf und Hebeltechniken kombiniert und Schläge werden gezielt auf Gelenke, Sehnen oder Muskeln ausgeführt um Gelenke zu brechen und Gegner zu immobilisieren.

Heutige Bedeutung, Militär/Zivil

In der heutigen Zeit wird Kali zum einen als Kampfsystem hauptsächlich zum Zwecke der Selbstverteidigung gelehrt und zum anderen in Kampfeinheiten oder Vollzugsauthoritäten sowie beim Militär eingesetzt.

Da Kali ein Nahkampfsystem darstellt ist es für heutige Militäreinsätze von großer Bedeutung, da Auseinandersetzungen kaum noch in Schlachten mit viel Infanterie entschieden werden, sondern in kleineren Trupps die Guerillataktiken verfolgen. Hier werden die Kämpfe auf naher Distanz ausgefochten.

Unser Kali

Wir trainieren seit ca. Zwei Jahren Inosanto Blend Kali. Die Trainingseinheit findet einmal im Monat statt und erfordern so auch viel Trainingszeit abseits zu Hause um gute Fortschritte zu erzielen. Durch die Umstellung auf Inosanto Blend Kali werden nun auch Graduierungen durch Sifu Erwin Kastl durchgeführt.

Unsere Techniken bestehen aus Messer Drills, Messerformen, Stock und Doppelstock Drills.

Auch Entwaffnungen gehören zu unserem Repertoire.

Eine wichtige Komponente unseres Kali, bzw. dem Kali im generellen ist die Schrittarbeit und die Beachtung der Kampfdistanz.

Zu Trainingszwecken werden die Schläge nummeriert. So können die einzelnen Drills mit Nummernfolge definiert werden.

Die Messerform, entwickelt von Sifu Erwin Kastl, beinhaltet die meisten, gängigen Messertechniken im Messernahkampf und sind gute Vorbereitung auf das Messersparring mit Übungsmessern.

Zum aufwärmen und zur Lockerung der Muskulatur führen wir 3 Arten der „Verknotung“ durch. Momentan trainieren wir den 1. bis 3. SG im Inosanto Blend Kali.

Unser Stammbaum dabei ist wie folgt aufgebaut,

Schüler – Sifu Erwin Kastl – Sifu Joaquin Almeria – Dan Inosanto.

Kyusho-Jitsu

Meine zweite Leidenschaft gilt dem Kyusho-Jitsu, der Verwendung der Nervendruckpunkte am menschlichen Körper.

Geschichtlicher Hintergrund/TCM

Der Begriff Kyusho-Jitsu kommt aus dem Japanischen und bedeutet "Die Kunst der Vitalpunkte".

Vitalpunkte werden als Nervendruckpunkte, Blutgefäße sowie Sehnen bezeichnet. Sie basieren auf den Prinzipien der Akupunktur und der Neurologie.

Dieses Wissen ist generell in vielen ursprünglichen Kampfstilen, unter anderen Bezeichnungen, beheimatet gewesen. Dim Mak oder Dianxue in den chinesischen Kampfstilen, Kupso Sul oder Hyol Do Bop in den koreanischen Kampfstilen, sowie Marma Adi in den indischen Kampfkünsten. Da unsere Kampfkunst in China verwurzelt ist, spreche ich der Einfachheit halber von Dim Mak, bzw. benutze den jap. Begriff Kyusho-Jitsu.

Die Kampfanwendungen oder Benutzung dieser Punkte ist aus den versportlichten Kampfstilen größtenteils verschwunden. Sie erfahren aber zunehmend mehr Beachtung, da es sich in jedes Kampfsystem einbauen lässt. So auch bei unserem WT.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bedient sich ebenfalls der Wirkung dieser Leitbahnen. Sie bezeichnet diese als Kanäle in denen das Qi, die Lebensenergie fließt.

In der TCM werden 12 Hauptleitbahnen beschrieben, die sog. Meridiane. Sie sind einem Funktionskreislauf zugeordnet, bzw. einem Organsystem.

In der TCM werden verschiedene Punkte auf den Leitbahnen durch Akupunktur, bzw. Akupressur stimuliert, um den Qi Fluß in Einklang zu bringen, und so eine heilende Wirkung zu erzeugen.

Allerdings ist dies von der Schulmedizin nicht belegt.

Der Ursprüngliche Begriff wurde im 17. Jahrhundert in Frankreich mit Meridiane übersetzt.

Eigentlich beschreibt das chinesische Wort einen vertikalen und horizontalen Faden ähnlich dem Weben.

Meridiane

Die verschiedenen Meridiansysteme werden wie folgt unterteilt.

12 Hauptmeridiane

8 Außerordentliche Gefäße

12 Leitbahnsehnen

15 Verbindungskanäle

12 Sondermeridiane

Wasserbahnen

Den einzelnen Funktionskreisläufen der 12 Hauptmeridiane sind ebenfalls Elementarbezeichnungen zugeordnet, Feuer, Metall, Holz, Erde und Wasser. Näheres über deren Verwendung im nächsten Abschnitt.

Desweiteren wird den Meridianen eine Fließrichtung zugeschrieben. Die Yin Meridiane verlaufen von den Zehen zum Stamm und vom Stamm zu den Fingern. Anders die Yang Meridiane, sie verlaufen von den Fingern zum Gesicht und vom Gesicht zu den Zehen.

Die Hauptmeridiane sind paarig auf den Körperhälften angeordnet und kreuzen sich nicht.

Kampfkonzeppte/Einsatzbereiche

Wie bereits angesprochen lassen sich die Techniken aus dem Kyusho-Jitsu oder Dim Mak auf alle Kampfsysteme leicht übertragen.

In der Anwendung werden die Vitalpunkte stimuliert um so eine Körperreaktion beim Gegner herbeizuführen. Entscheidend dabei ist das Wissen um die genaue Lage des Punktes, der Winkel (Druckrichtung) und die Unterscheidung ob es sich um einen "Schlag", "Druck" oder "Reibe" Punkt handelt.

Kraft spielt dabei keine Rolle, da die Punkte sehr empfindlich sind und schon bei geringer Krafteinwirkung Reaktionen hervorrufen. Jedoch kann behauptet werden, je stärker der Schlag, desto ungenauer kann oder muß der Bereich getroffen werden. Je genauer der Schlag umso weniger Kraft muß aufgewendet werden.

Die Körperreaktionen gehen von Reflexreaktionen, über Schmerz, Gleichgewichtsstörungen, Kraftverlust, bis hin zum Verlust des Bewusstseins. Durch die neurologischen und physiologischen Reaktionen werden die Körperfunktionen minder bis stark beeinträchtigt, bzw. im Extremfall dauerhaft gestört.

Viele Punkte lösen Schmerz aus, manche stoppen die Blutzufuhr zu bestimmten Bereichen, oder andere lassen das Organ kollabieren.

Sehr bekannt, auch bei Laien, ist ein Schlag auf den Solar Plexus, welche die Lunge kurzzeitig kollabieren lässt. Die führt dazu, daß einem, Sprichwörtlich, der Atem geraubt wird.

Durch die Kombination verschiedener Punkte können die Effekte extrem verstärkt werden. So ist die Benutzung mehrerer Punkte hintereinander auf einer Leitbahn sehr effektiv um das Gehirn mit Reizen zu überfluten. Die Reaktion darauf ist meist ein Bewusstseinsverlust.

Die vorher beschriebenen Elementarbezeichnungen der einzelnen Hauptmeridiane lassen auf optimale Kombinationsmöglichkeiten schließen.

So verstärkt sich der Effekt wenn man, z.B. einen "Feuer" Punkt stimuliert und im Anschluss einen "Holz" oder "Metall" Punkt. Feuer verbrennt Holz oder Metal. Nach dieser Logik lassen sich über die Elementarbezeichnungen sinnvolle Kombinationen finden.

Kyusho Jitsu Anwendungen lassen sich in Schlag- und Würgetechniken einbauen, sowie in Fesselungen zur Kontrolle des Gegners.

Unser Kyusho-Jitsu

Die Einführung von Kyusho-Jitsu in unser WT war eine wertvolle Bereicherung. Nicht nur für die Effektivität unserer Kampfkunst, sondern auch für das Verständnis von Körperfunktionen und dem Körper als Ganzes.

Primär wurde unsere "Verteidigung aus dem Zaun" optimiert, da nun die verwendete diagonale Schlagrichtung auf die neurologischen Punkte am Hals zu einem garantierten Effekt auch bei evtl. betäubten Gegnern führt. Wir verwenden sowohl Punkte am Arm für Hebeltechniken, als auch verschiedene K.O. Punkte am Kopf.

Auch Punkte im Bauchraum oder an den Beinen sind mit unseren bereits bekannten Techniken zu vereinen und konnten so optimiert werden.

Da für das Training und dem Verbessern der Treffgenauigkeit immer ein Partner nötig ist, sind auch sicherheitsrelevante Aspekte wichtig.

Zuerst sollte man die sog. „Wiederbelebung“ beherrschen. Hier unterscheidet man in der vollständigen „Wiederbelebung“, z.B. nach einem K.O. oder einer lokalen „Wiederbelebung“ an einem Körperteil.

Erst wenn diese Techniken beherrscht werden sollte man mit dem eigentlichen Training beginnen.

Die einzelnen Nervendruckpunkte werden abwechselnd geschlagen (gedrückt / gerieben), dies geschieht mit minimaler Kraftaufwendung. Der Trainingspartner benennt die gefühlte Stärke mit einer Bewertung von 1-10. Wobei 10 bedeutet, „zu fest geschlagen, jetzt bin ich an der Reihe“.

Danksagung

Abschließend möchte ich mich gerne bei meinem Sifu, Erwin Kastl bedanken. Mit seinem Enthusiasmus, seinem Kampfwissen und vor allem mit seinem Interesse auch seine Konzepte immer wieder zu überdenken und zu verbessern, ist er für mich und viele Andere ein ausgezeichnete Lehrer. Selbstverteidigung sehen wir durch Ihn nicht nur als Schutz vor anderen Personen, sondern auch viel mehr als generellen Schutz unserer Gesundheit im Gesamten. Hier gehört eine gesunde Lebensweise mit ausreichend richtiger Bewegung ebenso dazu wie die Verteidigung gegen Angreifer.

Für dieses Konzept bin ich sehr dankbar und freue mich auf viele weitere Jahre mit unserem WT.

Quellen:

Wikipedia – Traditionelle Chinesische Medizin

Wikipedia – Kyusho-Jitsu

Russell Stutely – DVD Multiplied Fighting Force System

www.manumissio.wikispaces.com/The+Meridian+System

Youtube – Interview mit Guro Dan Inosanto

Youtube – Filipino Martial Arts Demo, Guro Dan Inosanto

Wikipedia – Filipino Martial Arts

www.inosantokali.com