

Technikerarbeit zum 1. Lehrergrad

September 2017



Erster Kontakt

Als kleiner Junge war es immer ein aufregendes Erlebnis, wenn wir bei unserer Verwandtschaft zu Besuch waren und meine Schwester und ich mit unseren Cousinen und Cousins spielen konnten. Mein älterer Cousin war Fan vom WWF Wrestling, was eher zu Showkampf zählt, und probierte die Griffe immer an uns aus. Es machte ihm anscheinend Spaß, uns Jüngere zu quälen.

Die „Finisher“ mit den aussagekräftigen Namen wie „Figure-four Leglock“, „Sharpshooter“, „Five Star Frog Splash“ oder der „Tombstone Piledriver“ vom bekannten Undertaker waren mir damals schon ein Begriff.

Meine Kampfkunstgeschichte begann aber erst so richtig im August 2011, als mich mein damaliger Arbeitskollege, nun guter Freund und Trainingspartner zu einem Wing Tsun Probetraining in der Kampfkunstschule Frank in Ingolstadt überredete. Er erzählte mir, dass er früher schon einmal an so einem Training teilgenommen hätte und von der Effektivität dieser Kampfkunst überzeugt sei. Ich hatte bis zu diesem Tag kaum Kontakt zu Kampfsport oder Kampfkunst – ausgenommen der kurzen Wrestling Karriere im Kinderzimmer – und hatte somit auch nie mit dem Gedanken gespielt, damit anzufangen.

Ich war sportlich schon immer sehr aktiv und hatte von Kindesbeinen an Fußball im heimischen Verein gespielt. Während meiner Studienzeit hatte ich mich zusätzlich in einem Fitnessstudio angemeldet, wo ich ergänzend zum Fußballtraining, drei bis viermal die Woche Gewichte gestemmt hatte.

Das Probetraining in Wing Tsun war nun eine ganz neue Erfahrung für mich. Die Kraft und Kondition wusste ich nicht effektiv einzusetzen und war dem Trainer

mit seinen vermeintlich fünf Armen total unterlegen. Ich wollte das auch können. Ich wollte den Zweikampf erlernen. Zeitlich jedoch gestaltete sich das zunächst neben Fußball und Fitness schwierig.

Die Punktspiele am Sonntag gegen andere Vereine waren körperlich jedes Mal ein Kampf, zum Leidtragen der Beine, Bänder und Sehnen. Voller körperlicher Einsatz steigert das Verletzungsrisiko und somit endete ein Kopfballduell schließlich mit einer Jochbogenfraktur im September 2011. Nach vielen Jahren gab ich schließlich diesen Mannschaftssport auf und konnte mich voll und ganz der Kampfkunst widmen.

Das Training in der Kampfkunstschule Frank

Das Wing Tsun Training war zu Beginn ungewohnt brutal. Man gewöhnt sich aber mit der Zeit daran und baut gleichzeitig ein Vertrauen zum Trainer und Trainingspartner auf. Man weiß, dass das Gegenüber seine Arme unter Kontrolle hat. Selbst beim Sparring, im Chaos des Kampfes mit Schutzausrüstung wird aufeinander geachtet. Die Gesundheit ist wichtiger als sein Ego und man schult somit auch seine Selbstbeherrschung.



Durch regelmäßige Teilnahme am Training – Entschuldigungen gab es nicht – und Privatunterricht sind Franco und ich relativ schnell vorangekommen. Wing Tsun war unsere neue Leidenschaft. Es war durchweg Gesprächsthema bei uns auf der Arbeit. Gelegentlich sind wir sogar in die Besprechungszimmer gegangen, um neu gelernte Techniken durchzugehen. Das Internet, vor allem die Videoplattformen wie beispielsweise Youtube wurden durchforstet, um an weitere Informationen zu kommen.

Anmerkung: Die Sichtweise ändert sich mit dem Lernfortschritt. Viele Videos, die vor allem durch professionelle Videobearbeitung für den Anfänger noch spektakulär ausgesehen haben, sind mit aktueller Erfahrung nichts Besonderes mehr. Bei anderen wiederum, die eher „lahm“ ausgesehen haben, ist nun erst die hohe Qualität der Bewegungen ersichtlich. Es hat mir mit Sicherheit geholfen, regelmäßig auf Youtube zu stöbern und sich außerhalb der Trainingszeit mit Wing Tsun zu beschäftigen. Man sollte jedoch immer das Gezeigte kritisch betrachten und hinterfragen.

Schon früh wurden wir als Ausbilder ernannt und haben mit dem 11. Schülergrad die Prüfung zum Übungsleiter abgelegt. Mittlerweile übernehmen wir schon fast regelmäßig Trainingseinheiten. Die Begeisterung für diese Kampfkunst möchte ich auch an andere weitergeben. Die regelmäßige Teilnahme am Training ist für mich eine Selbstverständlichkeit und freue mich somit immer wieder, wenn man selbst bei schönem Wetter und 35°C Außentemperatur auf die Trainingskameraden zählen kann. Man teilt seine Passion mit Gleichgesinnten. Wir sind ein Team – eine Gemeinschaft, die das selbe Ziel verfolgt.



„Wer Wasser trinkt, sollte an die Quelle denken“

Je näher man an der Quelle ist, desto reiner und unverfälschter ist das Wissen, das man bekommt. Mein Trainer Markus erzählte immer wieder von seinem Sifu und seiner Ausbildung. Als ich von den monatlich stattfindenden Lehrgängen erfuhr, wollte ich dort unbedingt teilnehmen. So zog es mich schließlich einmal im Monat zu einem kleinen unscheinbaren Dorf namens Taglaching.

Von der Kampfkunstschule Frank zur Kampfkunst Akademie Kastl – eine große Familie



Mit mittlerweile ca. 25 aktiven Lehrergraden ist die Kampfkunst Akademie Kastl eine Enzyklopädie in Sachen Kampf- und Bewegungskunst, die ständig mit Wissen und Erfahrungen erweitert und ergänzt wird.

Fortschritt gibt es nur dort, wo Kreativität zugelassen ist. Zulassungskriterium muss dabei immer sein, ob die gefundene – selten erfundene – Bewegung in Einklang mit den Wing Tsun-Konzepten steht. (vgl. Kernspecht, Keith R.: „Kampfflogik 3“. EWTO-Verlag 2011. S. 151)

Die Offenheit von Sifu Erwin Kastl für Crosstraining (Training verschiedener Kampfsportarten) setzt hier keine Grenzen. Man erlernt bei ihm ohne jede Beschränkung auf ein bestimmtes Kampfkunstsystem realistische Selbstverteidigung.

Die Sonntagslehrgänge in Taglaching haben meinen Kampfkunst-Horizont erweitert. Das Trainieren mit vielen verschiedenen Lehrern und höhergradigen Schülern ermöglichte mir einen deutlichen Sprung nach Vorne.



Nur mit einem festen Trainingspartner zu trainieren, ist auf lange Sicht nicht zu empfehlen, da sich Fehler einschleichen, die möglicherweise erst spät auffallen. Diese zu korrigieren, wird umso schwieriger. Des Weiteren eignen sich beide Trainingspartner ihren eigenen Stil, das heißt die gleichen Bewegungsmuster und Abläufe an. Alles ist vorhersehbar: Man trainiert in einer Wohlfühlzone.

Anmerkung: An und für sich ist es das Ziel, seinen eigenen Stil zu finden. Jedoch erst nachdem man die jeweiligen Techniken gemeistert beziehungsweise im Detail verinnerlicht hat, kann man abwägen, ob sie zu einem selbst passen (Jeet Kune Do). Eine ausreichende Beurteilung ist also in der frühen Lernphase noch nicht gegeben.

In Taglaching hatte ich die Möglichkeit, mein Programm mit vielen unterschiedlichen Personen zu üben. Jeder Mensch ist in seinem Körperbau und seiner Bewegung anders, somit lernt man mit diversen Eigenheiten umzugehen und muss gegebenenfalls seine Techniken anpassen oder korrigieren. Durch diesen Lernprozess – nach der Vorgehensweise „trial and error“ – werden die Bewegungen perfektioniert. Nur so kann man seiner Technik in jeder Situation vertrauen.



Danksagung

Ich wüsste nicht, wie weit ich ohne der Teilnahme an den monatlichen Intensiv-Lehrgängen bei Sifu Erwin Kastl gekommen wäre. Ich bin sehr dankbar, dass ich meine Lehrergrad-Prüfung bei ihm ablegen darf und es wird hiermit mit Sicherheit nicht zu Ende sein. Der Lehrergrad ist für mich auch eine Bestätigung für den Fleiß und die Disziplin der letzten Jahre. Auch wenn manchmal ein Schülergrad etwas länger dauert, beispielsweise mangels eines Trainingspartners, so ist es wichtig, trotzdem am Ball zu bleiben. Die Geduld und der Wille zahlen sich irgendwann aus. Ob man nun vier, sechs oder acht Jahre bis zum Lehrergrad braucht, ist meiner Meinung nach nebensächlich. Die Wiederholungen in den Programmen und die Erfahrungen, die du über die Zeit gesammelt hast, kann dir keiner nehmen!

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal bei all meinen Trainern und Trainingspartnern bedanken, die mich auf meinem Weg zum Lehrergrad begleitet haben. Es sind nicht nur Trainingspartner und Trainer sondern inzwischen auch Freunde. Hier möchte ich namentlich im Besonderen Franco, Markus, Alex und Sifu Erwin Kastl noch einmal hervorheben!

