

Mein Leben zum und mit Wing Tsun (von Samprioglu Nihat)

Etwas über mich:

Hallo, ich bin am 06.08.1993 in Moosburg a.d. Isar geboren. Ich war schon als Kind immer sehr an Sport interessiert und als ich zu meinem Sechsten Geburtstag einen Fußball von meinem Vater bekam, war die Sportart eigentlich schon festgelegt und so begann ich mit dem Fußballspielen in einem Verein. Aber das Interesse an anderen Sportarten habe ich nie wirklich verloren. Am aller Meisten hat mich die Kampfkunst begeistert. Diese Begeisterung zur der Kampfkunst bekam ich von meinem aller Ersten Jackie Chan Film (Thunderbolt von Jackie Chan).

Meine Erste Erfahrung im Karate:

Nach dem ich den Film Thunderbolt von Jackie Chan gesehen habe, wollte ich unbedingt genauso Kämpfen können wie er. Deswegen fragte ich meine Eltern, ob es sowas hier gebe. Daraufhin suchten meine Eltern und fanden ein Karate-Verein in Neufahrn (Landkreis Freising) nach einigen Tagen bekam ich ein Probetraining für Kinder. Das Training war für mich sehr aufregend, aber andererseits war es für einen Sechsjährigen ziemlich langweilig, da ich damals noch keine Disziplin für die Kampfkunst hatte. Deswegen habe ich mich dann weiter für den Fußball entschieden, da es mir einfach mehr Spaß gemacht hat.

Meine Erste Erfahrung mit Mobbern:

Nach dem ich mich für Fußball entschieden hatte, habe ich fast jeden Tag nach der Schule draußen mit Freunden gespielt. Aber nicht alle Kinder in der Siedlung waren von Fußball begeistert. Insbesondere zwei Kinder die älter und größer waren als ich. An diese kann ich mich noch heute sehr gut erinnern. Es fing eigentlich ziemlich harmlos an. Kleinigkeiten wie zum Beispiel Beleidigungen. Doch die schlimmste Erfahrung war dennoch, dass mich die beiden Kinder an einem Tag verhauen haben, da sie mit dem Kampfsport angefangen hatten. Und seit diesem Tag wollte ich wieder mit der Kampfkunst anfangen. Aber ca. zwei Wochen später zogen wir von Neufahrn nach Erding und somit hatte sich das mit den Mobbern erledigt. In Erding spielte ich dann weiter Fußball, da ich keine Probleme mehr mit anderen Kindern hatte.

Meine Erste Erfahrung mit Boxen:

Damals in der achten Klasse fing ein Freund an, sich für das Boxen zu interessieren und hatte sich nach einigen Wochen in einem Box-Verein angemeldet. Nach dem er ein paar Trainingseinheiten absolvierte, wollte er immer ein kleines Sparring mit uns haben. War ja nichts Ernstes, nur ein Sparring, aber so bekam ich das Interesse wieder an der Kampfkunst zurück, aber nie zu 100%.

Mein Weg zum Wing Tsun:

Nach einigen Jahren habe ich mit dem Fußball aufgehört. Daraufhin habe ich und ein sehr guter Freund uns überlegt, was wir für einen Sport machen wollen. Als erstes kam uns in den Sinn, dass wir mit dem Kraftsport-Training anfangen, aber es entsprach nicht unseren Vorstellungen. Also überlegten wir weiter und kamen auf die Kampfkunst zurück, da wir beide in unserer Kindheit von Jackie Chan Filmen geprägt wurden. Anschließend haben wir uns im Internet erkundigt, was es für Alternativen in Erding gibt und so kamen wir auf die Seite von Erwin Kastl, auf der wir uns über ein Probetraining informierten.

Mein Erstes Wing Tsun Training:

An mein Erstes Wing Tsun Training kann ich mich noch so gut erinnern, als wäre es erst gestern gewesen. Ein Freund und ich kamen zum Training, da war es ungefähr 13:15 Uhr. Wir bekamen die Einführung in die Wing Tsun Welt durch Sifu Erwin Kastl. Um 13:30 fing dann das Training an. Erwin machte uns als erstes die Siu Nim Tao Form vor und da war ich schon ziemlich begeistert. Danach haben wir das richtige Fallen von Erwin gezeigt bekommen (Fallschule). Nach ein paar Minuten Fallschule, bekamen wir dann zwei Schüler von Erwin zugewiesen, die mit uns die Verteidigung aus dem Zaun üben sollten. Zum Ende des Trainings kamen die Gymnastik-Übungen dran und um 15:00 war das Training zu Ende. Am Ende war ich zu 100% überzeugt, dass es genau das war, was ich suchte.

Prinzipien des Wing Tsun:

Die offiziellen Konzepte im Wing / Tsun und Freistil:

Stoss zu. Begleite vorbei, was kommt. Versteck dich falls nötig. Umgehe oder beseitige eine Abwehr.

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 setzten, falls nötig, mit Folgetechniken nach. Treffen wir auf einen gegnerischen Angriff leiten wir diesen nach dem Drehtür Konzept 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 mit der 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. Es gilt die Regel: Der rechte Arm greift an, der linke wehrt ab. Der Grund dafür ist, dass wir mit unserer Abwehr (= Angriff mit Fak Sao Handkantenschlag) sofort auf die erste Bewegung des Angreifers reagieren. Wir müssen und können nicht unterscheiden, ob der Angriff mit der linken oder der rechten Hand erfolgt. Denn Aktion ist immer schneller als Reaktion. Unsere Konzepte berücksichtigen auch die Verteidigung mit Palmstick oder der Adlerkrallen (Augenstich mit spezieller Handhaltung). Die ist genau gleich. Wir betreiben Vorwärtsverteidigung.

Schon Bruce Lee predigte das Abfangen des gegnerischen Angriffes mit einem eigenen Angriff und nannte sein System Jeet Kune Do, den Weg der abfangenden Faust. Unser Wing Tsun ist konzeptionell sehr ähnlich. Wir machen die abfangende Handkante.

Das Training mit Sifu Erwin Kastl hat mich so überzeugt, dass ich jetzt mittlerweile seit sieben Jahren bei ihm trainiere. Über diese Entscheidung bin ich sehr glücklich, denn obwohl ich schon so lange dabei bin, kommt mir jedes Training wie mein Erstes vor.

Als nächstes komme ich zu den grundlegenden Informationen des Wing Tsun's:

Die Vier Wing Tsun Formen

Siu Nim Tao

Wie vorhin erwähnt, hatte mir Sifu Erwin Kastl die Siu Nim Tao Form beigebracht. Siu Nim Tao bedeutet „eine kleine Idee im Kopf“. Diese Form zeigt uns in 8 Schritten (häufig als Sätze bezeichnet) verschiedene Grundlagen in Angriff und Verteidigung, wie z.B. Tan Sao oder Bong Sao. Die Siu Nim Tao wird im Grundstand durchgeführt.

Chum Kiu

Die Chum Kiu Form beinhaltet hauptsächlich Defensivtechniken sowie Techniken zur Distanzhaltung und Distanzüberbrückung zum Gegner. In dieser Form kommen Schritte, Wendungen und Tritte hinzu.

Biu Tze

In der Biu Tze Form sind hauptsächlich Offensivtechniken enthalten. Die Biu Tze Form wird auch oft als „Notlösungsform“ beschrieben, da sie auch vermittelt, wie man durch Angriffe von einer ungünstigen wieder auf eine günstige Position im Kampf kommen kann. Da in dieser Form unter anderem gefährliche Techniken wie Fingerstiche in die Augen, Handkantenschläge zum Hals und verschiedene Ellenbogentechniken zum Kopf enthalten sind, wird die Biu Tze von vielen Lehrern und Meistern oft nur an vertrauenswürdige und treue Schüler weitergegeben. Aus dieser Tradition stammt der, in Wing-Tsun-Kreisen verbreitete, Spruch „Die Biu Tze verlässt niemals das Haus“.

Mok Jan Chong (Holzpuppe)

Die Mok Jan Chong Form ist die höchste waffenlose Form im System. Sie enthält sowohl Techniken aus den vorherigen Formen, als auch neue Techniken. Alle Techniken werden an der Holzpuppe geübt. Das Training an der Holzpuppe verfolgt verschiedene Ziele. Eine davon ist, sich auch gegen stärkere, nicht nachgebende Gegner durchzusetzen. Des Weiteren werden die Extremitäten des Praktizierenden auf Dauer abgehärtet. Die Holzpuppe wird oft auch als Ersatz für einen Trainingspartner gesehen.

Mein Erstes Chi Sao Training:

Ab dem Sechsten Schülergrad wurde mir von Sifu Erwin Kastl Chi Sao beigebracht.

Aber was ist eigentlich Chi Sao und wofür braucht man das?

Chi Sao bedeutet „klebende Hände“.

Ziel des Chi Sao:

Das Ziel ist, ein körperliches Gefühl für die Aktionen des Kampfpartners zu entwickeln und daraus Ansatzpunkte für eigene Aktionen zu finden. Aus dieser unmittelbaren Kenntnis heraus, kann im Kampf eine Schwachstelle oder Blockade im Kraftfluss (Chi) des Partners erspürt und zu dessen Destabilisierung ausgenutzt werden. Besonders im Wing Tsun liegt die primäre Funktion dieser Übung darin, Reflexe und die Fähigkeit, auf bestimmte Angriffe intuitiv zu reagieren, so weit zu schulen, dass zeitaufwändiges Planen der eigenen Handlungen überflüssig wird.

Waffen des Wing Tsun:

- Langstock (Kwun/Kwan)
- Doppelmesser (Wu Dip Seung do)

Techniken des Wing Tsun:

Ein typisches Element einiger Wing-Tsun-Stile ist der Kettenfauststoß. Je nach angegriffenem Körperteil und Intention des Kämpfers werden Fauststöße, Fingerstiche, Handkantenschläge oder Hammerfäuste bei Schlägen eingesetzt. Die Kraft des Gegners wird durch Schritttechniken, wie Wendungen neutralisiert und gegen ihn verwendet (Gleichzeitigkeit von Angriff und Abwehr). Der Angriff ist die Verteidigung. Ein Schlag des Gegners wird so beispielsweise durch einen konternden Gegenschlag abgewehrt. Der Stil ist weiterhin durch seine Trittarbeit charakterisiert, die nur sehr wenige Grundtritte umfasst und mit der im Allgemeinen nur niedrige Ziele bis etwa zur Höhe der Hüfte angegriffen werden.

Meine Entwicklung durch Wing Tsun:

Durch das Training in all den Jahren bei Sifu Erwin Kastl bin ich viel selbstbewusster und stärker geworden. Ich kann mich auf bestimmte Situationen viel besser einlassen und entsprechend, die passenden Entscheidungen treffen. Es gab in meinem Leben glücklicherweise noch keine Situation, in der ich das Gelernte anwenden musste. Dennoch bin ich durch das Jahre lange Training bei unserem Sifu sehr gut für den Ernstfall vorbereitet!

Zum Abschluss möchte ich mich noch bei unseren Sifu Erwin Kastl herzlichst für all die Jahre seiner Trainingseinheiten bedanken. Insbesondere bedanke ich mich auch bei allen Schülern und Lehrergraden, die mit mir trainiert haben.

Auch meinem langjährigen Trainingspartner Ozan Nilüfer möchte ich Danke sagen.

Erding, 11.11.2018