



## Mein Weg zum Wing Tsun

Die ersten Jahre meines Lebens wuchs ich in einer Gegend in München auf, die man auch heute noch als etwas schwierig bezeichnen könnte. Aus diesem Grund meldete mich mein Vater beim Judo an.

### **Judo:**

Mit 7 Jahren begann ich mit dem Judotraining. Ich ging 1 bis 2x pro Woche ins Training und hatte sehr viel Spaß. Das Training stärkte auch mein Selbstbewusstsein, was ich zu diesem Zeitpunkt gut gebrauchen konnte, da Auseinandersetzungen an der Tagesordnung waren. Weiterhin machte mir das Partnertraining sehr viel Spaß und natürlich die Fallschule. Im Alter von 10 Jahren zogen meine Eltern mit mir in den Münchner Landkreis und ich wurde beim Judo abgemeldet.

Ich war zuerst traurig, meine Freunde zu verlieren, aber nach kurzer Zeit hatte ich neue Freunde gefunden und war sehr erleichtert in dieser „friedlichen“ Umgebung aufzuwachsen.

### **Karate:**

Mit 11 Jahren erzählte mir ein Freund, dass er Mitglied in einem Karateverein sei, und ob ich nicht mal mitkommen möchte.

Ich kam mit und war hellauf begeistert. Die anfängliche Begeisterung wurde sehr schnell kleiner, da ich merkte, dass ohne regelmäßiges Üben kein Weiterkommen möglich war. Ich war damals auch nicht diszipliniert genug, um regelmäßig zu üben. Trotzdem faszinierte mich der fernöstliche Kampfkunstgedanke. Eines Tages war „Tag der offenen Tür“ und ein Meister zeigte voll stolz sein Katana Schwert. Er wachte wie ein Adler darüber, dass niemand die Klinge berührte, wegen dem Hautschweiß. Für mich war es unverständlich, wie ein Schwert etwas taugen sollte, wo es doch schon durch Schweiß anscheinend schwer beschädigt werden würde.



Die vielen Liegestützen auf den Fäusten am Anfang des Trainings machten mir auch keinen Spaß und so wurde ich wiederum nach knappen 2 Jahren abgemeldet. Das letzte halbe Jahr dieser Zeitspanne ging ich gar nicht mehr ins Training.

Zu dieser Zeit fing es an, dass mich die fernöstlichen Kampfkunfilme stark begeisterten. Jackie Chan und natürlich Bruce Lee. Wir versuchten die „Tricks“ nachzumachen und es ist ein kleines Wunder, dass sich niemand verletzte. Im Alter von etwa 15 Jahren hatte ich dann auch wirklich eine körperliche Auseinandersetzung. Die Jugendlichen eines Nachbardorfes kamen eines Nachmittags zu uns an den Bolzplatz. Wir waren zu fünft und die waren zu zwanzigst. Der Ausgang dieser Auseinandersetzung war vorhersehbar. Sie traten uns zwar mit Füßen, aber verwendeten keine Knüppel. Alles in allem war es körperlich nicht so schlimm. Viel schlimmer empfand ich die seelische Demütigung und die Tatsache, dass ich wirklich nichts machen konnte.

Danach versuchte ich so gut es ging weiteren Auseinandersetzungen aus dem Weg zu gehen.

### **Boxen:**

Gerade zu diesem Zeitpunkt eröffnete eine Boxschule in unserem Dorf. Das kam für mich zum richtigen Zeitpunkt und ich meldete mich an. Das Training machte großen Spaß und anfangs war noch gar nicht an Sparring zu denken. Es war unglaublich anstrengend und schweißtreibend. Nach dem Training fühlte ich mich immer super und träumte von einer Boxkarriere.

Dann kamen die Partys und ich hatte keine Zeit mehr zum Trainieren. Wie sollte es auch anders kommen, ich meldete mich nach ca. 1,5 Jahren, im Alter von 17, vom Training wieder ab.

Im Alter von 19 Jahren zog ich vom Münchner Landkreis nach Haidhausen.



## Modern Arnis:

Ich fand einen Freundeskreis in München und dort gingen einige zum „Modern Arnis“. Ich hörte abends beim Bier ihren Erzählungen vom Training zu und eines Tages entschloss ich mich mal mitzugehen. Es hat mir sehr gut gefallen. Das schönste daran war, dass ich mich nun endlich meinen Gegnern gleichwertig gefühlt habe. Ganz nach dem Motto: „Jeder nur einen Stock!“.

Natürlich gab es hin und wieder eins auf die Finger, aber der Spaß überwog. Als ich das erste Mal die höheren Schülerprogramme gesehen habe, da war ich hin und weg. Vor allem das „Abonico“ fand ich extrem cool und ausdrucksstark. Unser Trainer hat oft betont, dass wir die „weltlichen“ Dinge in der Umkleide lassen und das Training eine andere Welt ist, in der auch ganz eigene Regeln, wie Respekt und Disziplin gelten. Damals habe ich das für ziemlichen Unfug gehalten, aber heute, aus der Distanz heraus betrachtet, hatte er zu 100% Recht.

Nach weiteren 2 Jahren zog ich zurück aufs Land und es folgte eine längere Trainingspause. Ich habe mich wieder intensiv um die Partys gekümmert, da war keine Zeit für etwas anderes. Ich trainierte ab und zu für mich alleine, hatte aber nicht die Selbstdisziplin, um dies regelmäßig auszuführen. Und so schief die ganze „Kampfsportsache“ wieder ein.

Es folgten einige unkonstante Jahre, in denen ich teilweise 6 Monate arbeitete und 6 Monate Urlaub machte. Es war toll so zu leben, aber es erfüllte mich nicht. Nach einer durchzechten Nacht sah ich im Frühstücksfernsehen eine Sendung mit dem Thema: „Soll Wing Tsun verboten werden, weil es die Ur-Instinkte / Killerinstinkte im Menschen weckt?“

Ich war sofort wie paralysiert. Was war das denn für eine Kampfsportart von der ich noch nie gehört hatte? Ich hörte mich um und zog erste Informationen ein. Dann brach ich wieder in einen mehrmonatigen Urlaub nach Asien auf. Nachdem ich 6 Wochen alleine umhergereist war, traf ich einen alten Freund, und wir verbrachten einige wundervolle Wochen im Winter am Meer. Eines Abends kamen wir auf das Thema Kampfkunst und mein Freund meinte wir sollten gemeinsam Taek Won Do beginnen. Ich wiederum erzählte sehr begeistert von Wing Tsun. Alleine schon von dem Gedanke, etwas zu erlernen, das Reflexe schult, war faszinierend. Also eine ganz andere Herangehensweise, als z.B. beim Karate oder auch beim Boxen.



Noch im Urlaub haben wir vereinbart, jeweils eine Probestunde zu absolvieren und uns dann zu entscheiden.

### **Wing Tsun und Escrima:**

Nach der ersten Probestunde „WT“ waren wir direkt überzeugt und haben unverzüglich begonnen. Eine Probestunde im Taek Won Do war somit gar nicht mehr notwendig. Die WT Schule war zu dem damaligen Zeitpunkt noch der Dachorganisation EWTO (European Wing Tsun Organisation) angegliedert. Bei der EWTO wird Wing Tsun nach dem Großmeister Leung Ting unterrichtet. Es folgte mein erster längerer kontinuierlicher Kontakt zur Kampfkunst. Ich trainierte von 1992 bis 2001 bis zu 4x pro Woche und nahm zusätzlich noch Teil an überregionalen Lehrgängen und später auch an diversen Ausbildertrainingsseinheiten. Nach etwa 2 Jahren intensiven WT Training kam der nächste Kontakt zum philippinischen Stockkampf.

Dieser wurde auch in der WT-Schule unterrichtet.

Diese Stockkampfrichtung nannte sich „Latosa Escrima“ und war maßgeblich beeinflusst durch Rene Latosa und Bill Newman („Master Bill“) aus England. Nachdem ich einige Jahre zusätzlich intensiv Escrima trainiert hatte, wurde ich auch als Trainer einer Escrima Gruppe eingesetzt. Es machte mir sehr viel Spaß Stockkampf zu unterrichten. Ich nahm an mehreren Lehrgängen teil, bei den Großmeistern Leung Ting und Rene Latosa. Es folgten auch Lehrgänge mit Master Bill und Keith R. Kernspecht. Es war sehr interessant die verschiedenen Typen von Großmeistern zu sehen und auch zu spüren. Ich möchte an dieser Stelle zwei Zitate von einem WT Großmeister wiederholen:

- „Lass den Schmerz dein Lehrer sein“
- „Ich habe die alles erklärt, nur du hast nichts verstanden“

Im Gegensatz dazu ein Zitat eines philippinischen Großmeisters:

- „Wenn du dein Karate nach den Prinzipien des Escrimas ausführst wirst du besseres Karate praktizieren“



Dies verdeutlicht auch sehr gut die verschiedene Herangehensweise der Großmeister. Die Lehrgänge mit Rene Latosa waren immer entspannt und alle haben sich danach besser gefühlt.

Im Gegensatz dazu fühlten sich die überregionalen WT Lehrgänge ganz anders an. Das mag auch daran gelegen haben, dass im chinesischen Verständnis der Kampfkunst das Lehrer-Schüler Verhältnis klarer definiert ist, sowie Respekt und Gehorsam im Vordergrund stehen.

Ich erlebte viele gute Stunden im Training und lernte sehr viel.

Ein noch zu erwähnender Höhepunkt war ein „offenes Vollkontakt Stockkampfturnier“ in Kopenhagen, an dem ich teilnahm. Das war wirklich etwas ganz anderes als Sparring im Training und ich habe ein weiteres Mal eine kleine Ahnung davon erhalten was eine körperliche Auseinandersetzung wirklich bedeutet. Klar nahm ich vorher schon an einigen Vollkontaktsparringskämpfen und Vollkontaktturnieren in München teil. Aber Kopenhagen war ganz anders. Eine fremde Stadt, ein offenes Turnier, viele fremde Kämpfer aus den unterschiedlichsten Ländern und die Kampffläche war mit einem Absperrband begrenzt. Es war ein niedriger Raum, in dem auch noch geraucht wurde.

Und trotzdem war alles großartig. Nach meinen Kämpfen ging ich zur Bar und nahm mit zittrigen Händen einen großen Tequila zu mir. Ich fühlte mich großartig und kann mir auch heute noch dieses Gefühl jederzeit zurückrufen.

Ca. 1997 trennte sich unser damaliger Sifu von der EWTO und zog sein eigenes Ding durch. Im Großen und Ganzen blieb alles beim Alten, nur fielen die ganz großen Lehrgänge weg. Die waren für mich nicht so effektiv. Da ging es eher um die Huldigung der Großmeister.

1999 beendete ich mein Studium und stürzte mich in die Arbeit. Die Trainingseinheiten wurden weniger und im Jahre 2001 meldete ich mich ab.

2003 lernte ich meine heutige Frau kennen und unsere Kinder wurden 2004 und 2006 geboren. Wir zogen 2009 mit unseren Kindern nach Dorfen.



## Taek Won Do

Im Jahr 2010, als mein Sohn 6 Jahre alt wurde, hörte ich von einer Freundin von „Twin Taek Won Do“ in Dorfen. Also ging ich mit meinem Sohn (6 Jahre alt) zusammen hin für eine Probestunde. Ich war begeistert, mein Sohn leider nicht. Es fehlte für ihn die spielerische Komponente. Das Formentraining ist halt auch eine trockene Sache, gerade am Anfang. Auch das viele Herumschreien hat meinem Sohn nicht gefallen. Beim klassischen Taek Won Do, wo sich eigentlich fast alles um die Formen dreht, ist es anfangs sehr schwierig einen Zugang zu finden. Mein Sohn hörte gleich wieder auf, aber ich blieb dabei. Das lag natürlich auch an dem überaus sympathischen Trainer und den Mitschülern. Es herrschte ein friedliches und soziales Klima.

Die Großmeister des „Twin Taek Won Do“ waren nicht mein Fall. Ich war froh, als sich unser Meister vom Twin Taek Won Do System trennte und sein eigenes Win Taek Won Do eröffnete unter einem neuen Großmeister.

Ab und zu wurde Selbstverteidigung trainiert. Im Taek Won Do nennt sich das „Ho Sin Sul“. Ich war enttäuscht und merkte an allen Ecken und Enden, dass das nur sehr begrenzt funktionieren könnte.

Nach ca. 4 Jahren machten meine Knie Probleme. Nach einem anstrengenden Training hatte ich mehrere Tage Probleme mit dem Treppensteigen.

Ich war zusätzlich mit einigen internen Abläufen unzufrieden.

Eines Abends nach dem Training unterhielten sich noch die Trainer mit mir. Wir kamen über den Kampfsport allgemein auf WT und Escrima. Sie waren sehr interessiert, was denn dahinter steckte. Und ich erklärte und erklärte. Bei den Prinzipien angelangt wurde mir langsam klar, woran mein Herz hängt. Ich hatte es nur verdrängt, warum auch immer.

## Wing Tsun Freistil

Noch am selben Abend begann ich im Internet zu schauen, wo den WT angeboten wurde im Kreis Erding.

Das war im Februar 2014.

Und so stieß ich auf meinen jetzigen Sifu Erwin Kastl, welcher Wing Tsun Freistil nach der Leung Ting Linie unterrichtet. Ich bin stolz, dass Erwin mich als Schüler



aufgenommen hat. Nach einem ersten Probetraining war ich sofort Feuer und Flamme. Aber ich fragte auch, ob es denn möglich wäre, nach ein paar Jahren Training, die Holzpuppenform zu erlernen. Erwin sagte, dass das dies möglich wäre und so wurde ich sein Schüler. Er stufte mich als 7. SG ein und so konnte ich sein Chi Sao Programm von Anfang an erlernen. In einer der ersten Trainingsstunden übte ich Chi Sao mit einem der Trainer. Ich fragte mich, warum ich denn immer wieder seinen Ellbogen direkt vor meinem Gesicht hatte. Es schien, als ob ich keine Antwort auf seinen Ellbogen hätte. Er erklärte mir lächelnd den „gefalteten Ellbogen“. Endlich verstand ich, warum ich keine Antwort auf seine Angriffe hatte. Ich hatte noch nie von dieser Technik gehört.

Auch an dieser Stelle möchte ich mich bei Erwin bedanken, dass er die Weitsicht hatte und hat, diese Technik schon sehr früh zu unterrichten. Bei unserem Sifu gibt es keine Geheimniskrämerei.

In der Folgezeit durfte ich zuerst die Biu Jee Form lernen und dann endlich auch die Holzpuppenform. Schließlich war ich da angelangt, wo ich schon seit Jahren hinwollte.

Ich bin auch hier Erwin sehr dankbar, dass er so viel Vertrauen in mich hat und mir die Holzpuppenform gezeigt hat.

Unverzüglich begann ich mir die erste Holzpuppe selbst zu bauen. Es war toll daran zu üben. Ich legte am ersten Tag nach der Fertigstellung gleich so übermütig los, dass ich wochenlang Schmerzen in der rechten Schulter hatte.

Ein paar Monate später kaufte ich mir dann eine gebrauchte Holzpuppe, an der ich bis heute übe und meinen Spaß habe. Ich benutze die Holzpuppe auch als Hilfestellung, wenn ich mich mit Problemen konfrontiert sehe.

Das sieht so aus:

Die Probleme belasten mich, dann gehe ich für ca. 15 Minuten an die Holzpuppe Und danach sieht die Welt ganz anders aus. Das habe ich schon einige Male erlebt. Die vordergründigen Probleme verblassen und manchmal komme ich danach auch an die Wurzel eines Problems.

Ich merkte, dass das erst der Anfang ist. Die Holzpuppe ist ein tolles Trainingsgerät das natürlich nicht einen echten Partner ersetzen kann.

Die Sektionen im Chi Sao forderten mich und zeigten mir ganz neue Einblicke ins WT. Wing Tsun ist noch viel komplexer, als ich es mir vorgestellt hatte. Und viel simpler.



Wing Tsun ist eben simpel, aber nicht einfach.

Ein weiterer Höhepunkt meiner WT-Zeit war die Reise nach Hong Kong im Jahre 2018 mit einem sehr erfahrenem WT- Bruder. Mein großes Glück war, dass dieser WT-Bruder schon im Jahr vorher in Hong Kong war und mich an seinem Wissen uneingeschränkt teilhaben ließ.

Es war toll, sich 12 Tage nur ums Training und ums Essen zu kümmern. Wir absolvierten viele Trainingsstunden in 4 verschiedenen Schulen. Wir waren auf der Suche nach diesen sagenumwobenen „inneren Kräften“. Wir trafen durchwegs nur auf Menschen, die richtig Lust hatten uns etwas beizubringen, auch wenn ich den Grundgedanken der „inneren“ Kräfte nur sehr begrenzt umsetzen konnte. Wir haben in Hong Kong sehr gut fühlen können, wie gut unser WT-Freistil funktioniert. Es hat sich gezeigt und bestätigt, unser Sifu Erwin ist ein Trainer mit Weitsicht.

Er hat in seinem Programm auch sehr viele Elemente der „inneren“ Kräfte, welche auf Anhieb nicht so klar zu erkennen sind. Sie sind trotzdem vorhanden. Und es ist doch letztendlich egal, wie eine Technik/Übungsabfolge genannt wird.

## **Kali**

Einmal im Monat wird bei uns im Wing Tsun Freistil auch Kali trainiert. Das ist überaus wichtig, für die Handhabung einer Waffe und nebenbei macht es auch noch einen riesen Spaß.

Die Kaliprogramme sind ebenso anspruchsvoll wie die WT-Freistil Programme. Stockkampf, in unserem Fall Kali, nach Dan Inosanto, ist eine tolle Ergänzung zum WT. Beim WT werden die Waffenformen und der Waffenumgang erst sehr spät unterrichtet. Beim Kali fängt der Schüler in der ersten Stunde mit einem Stock in der Hand an und es werden relativ schnell Doppelstocktechniken geübt. Das ist die beste Ergänzung zum WT die man sich nur vorstellen kann. Aber Kali ist weitaus mehr als nur eine Ergänzung zum WT. Kali ist eine eigenständige Kampfkunst, die einfach sehr gut zum WT passt.

Unser Großmeister, Dr. Almeria, ist ein Großmeister „zum Anfassen“. Die Lehrgänge sind immer wieder etwas Besonderes.

Er unterrichtet Jeet Kuen Do nach Bruce Lee und Kali nach Dan Inosanto. Zusätzlich hat er noch viele schwarze Gürtel und Auszeichnungen in den verschiedensten

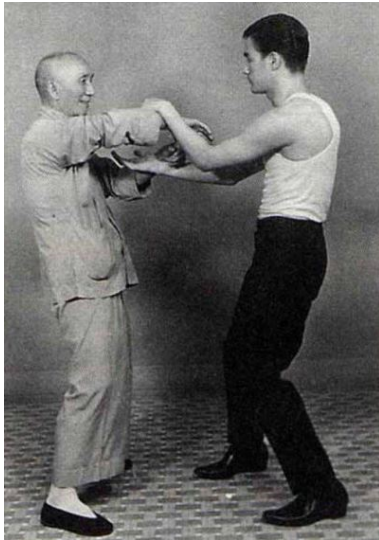




Kampfkünsten. Die Zeit ist immer zu kurz und es bleibt nach jedem Lehrgang ein überaus gutes Gefühl zurück.

Meiner Auffassung nach macht das einen wirklichen Großmeister aus.

## Chi Sao



Das Chi Sao, die klebenden Arme, ist für mich das Herz des Wing Tsun. Als ich mit dem WT begann, dachte ich mir, was machen den die Fortgeschrittenen da. Da möchte ich auch gerne hinkommen, das sieht so lässig und entspannt aus. Da kann man sich im Training ausruhen. Man muss erst mal selbst die rollenden und klebenden Arme geübt haben, um zu wissen welche kleinsten Muskelgruppen in den Schultern dadurch angesprochen werden. Es sieht nach nichts aus und ist wahnsinnig anstrengend.

Jeder Partner ist anders und jeder hat einen anderen Druck, sowie bestimmte Vorlieben und „Schokoladenbseiten“. Ein weiterer Punkt in der Komplexität des Chi Sao besteht darin die Energie des Partners zu fühlen und wenn möglich auch zu verstehen.

Das schwierige am Chi Sao ist, unter anderem, dass zu jedem Zeitpunkt beide Arme angreifen und abwehren können sollten. Natürlich gibt es bessere und schlechtere Positionen für den einzelnen Arm. Das Ganze ist eine dynamische Angelegenheit und nichts statisches. Alleine schon der Versuch mit beiden Armen eine



Vorwärtsspannung aufzubauen und gleichzeitig Angriff und Abwehr für beide Arme im Hinterkopf zu haben ist so komplex, dass es das Gehirn gar nicht schnell genug verarbeiten kann. Nebenbei ist das ein ganz hervorragendes Mittel um Alzheimer zu verlangsamen.

Meiner Ansicht nach beinhaltet das Chi Sao 4 Phasen:

- Am Handgelenk des Partners kleben bleiben
- Falls ein Angriff der Partners kommt, diesen neutralisieren
- Die Situation und den Partner kontrollieren
- Einen eigenen Angriff ins Ziel zu bringen, ohne selbst getroffen zu werden.

Ganz wichtig ist hierbei zu erkennen, dass Chi Sao eine Partner Übung ist.

Die Betonung liegt auf **Partner** und auf **Übung**.

### **Chi Sao ist kein Freikampf !**

Auch ich vergesse das manchmal, wenn es beim freien Chi Sao heiß her geht.

Ein weiterer Vorteil des Chi Sao Trainings ist, dass es zugleich auch den Charakter formt. Es gehört schon etwas dazu sich zu bedanken, wenn man getroffen wird.

Chi Sao ist eine Partnerübung, die dazu dient, taktile Reflexe miteinander zu schulen und einzuschleifen.

Chi Sao ähnelt meiner Meinung nach dem Schachspiel in vielen Bereichen.

Zuallererst einmal in dem Grundsatz: „Wer das Zentrum kontrolliert, der kontrolliert das Spiel.“ Das ist im Wing Tsun sehr ähnlich. Natürlich können Angriffe über die Seite ins Ziel gelangen, denn es übt ja der „Paul“ mit dem „Peter“. Wenn der „Paul“ schneller ist und ein besseres Distanzgefühl hat, dann wird er auch über die Flanken zum Ziel kommen. Selbst dann, wenn der „Peter“ die höhere Graduierung hat.

Es ist wichtig sich nicht selbst unter Druck zu setzen, auch wenn man mal getroffen wird. Ich versuche dankbar zu sein für die Treffer die ich bekomme, weil sie mir ja meine Schwächen und Defizite zeigen. Selbst wenn das manchmal nach einem langen Arbeitstag schwierig ist.

Chi Sao hilft den Verteidigungsfaktor auf den Angreifer zu übertragen und beim Übergang von der Faustdistanz zur Ellbogendistanz und anschließend im



Bodenkampf in die bessere Position zu gelangen. Im Optimalen Fall ist der Gegner schon KO bevor er den Boden erreicht. Das ist aber der optimale Fall und körperliche Auseinandersetzungen laufen selten optimal für eine Seite. Die Realität ist doch, dass sich beide Seiten verletzen, also auch der Gewinner.

Der Beste Gewinner ist der, der weiß einen Kampf zu verhindern.

Hiermit bedanke ich mich bei meinem Lehrer „Sifu Erwin“, für die vielen guten Unterrichtsstunden und die interessanten Aspekte, die er immer aufs Neue zu vermitteln weiß. Sehr positiv ist, dass der Gedanke der Selbstverteidigung und des Freistils bei Erwin an vorderster Stelle stehen. Damit profitieren die Neueinsteiger sehr schnell, schon nach wenigen Trainingseinheiten. Weiterhin ist das Fitnessprogramm eine richtig gute Sache. Auch hier wird die Effektivität groß geschrieben. Mehr ist in dieser Zeitspanne am Ende des Trainings nicht herauszuholen. Vielen Dank Erwin, dass du mich als Schüler aufgenommen hast und ich freue mich auf die noch folgenden vielen Trainingsstunden.

Weiterhin möchte ich mich bei all meinen WT – Brüdern und Schwestern bedanken für die vielen guten Trainingsstunden zusammen.

Und zum Schluss bedanke ich mich bei meiner Familie, die mich ohne schlechtes Gewissen trainieren lässt, obwohl ich in diesen Zeiträumen für die Familie nicht zu Verfügung stehe.

Dorfen im Februar 2019