

## Wing Tsun Kung Fu und Freistil – Tradition in die Gegenwart geholt



### Meine ersten Erfahrungen

Meinen ersten Kontakt mit Kung Fu hatte ich mit 16 Jahren als ich zur Ausbildung 2 Jahre in Passau lebte. Vorher hatte ich nicht viel Interesse daran aktiven Sport zu betreiben und ich war auch in den üblichen Schulsportarten nie besonders geschickt gewesen. Nun hatte der Kampfsport aber eine gewisse Faszination in mir geweckt. Die Kunst der Bewegung war etwas besonderes.

Also nutzte ich die Gelegenheit, aus dem kleinen Dorf heraus in die für mich damals große Stadt, suchte mir einfach auf gut Glück eine Kampfschule raus und machte ein Probetraining aus. Die Schule die ich erwischte hatte praktizierte „U.S. Wing Chun Kung Fu“. Ich erzählte einer Freundin von meinen Plänen und gemeinsam besuchten wir das Training.

An dem Tag des Probetrainings erschloss sich mir eine ganz neue Welt. Das Training in der Schule war extrem hart. Hier arbeitete man mit geballter Kraft. Das begann mit den ersten 10 Minuten in denen man sich darauf konzentrierte die „Knochen abzuhärten“ indem man auf Sandsäcke schlug. Danach wurde die Siu Nim Tao Form vorgeführt. Nach dieser Form war ich mir bereits sicher, dass ich Kung Fu trainieren will. Die Bewegungen

waren alle irgendwie natürlich und doch so schwer im Detail. Das Training endete mit Kettenfauststößen. Nicht in die Luft, sondern gegen einen Partner. Man kann sich vorstellen, dass meine Unterarme am nächsten Tag voller blauer Flecken waren.

Doch meine Begeisterung war von ein paar blauen Flecken, die so manch andere Mädchen vielleicht abschrecken würden, nicht im geringsten gemindert. Ich wollte unbedingt sofort weiter lernen. Die Freundin, die mich zum Probetraining begleitet hatte teilte meine Begeisterung. Und so entschlossen wir uns anzumelden.

Natürlich war dafür erst das Einverständnis unserer Eltern erforderlich. Da man in der Ausbildung zur PTA nichts verdient mussten die Eltern eben auch für so ein Hobby aufkommen. Zuhause musste ich aber dann eigentlich gar nichts groß erklären. Nachdem ich erzählt hatte wie sehr es mir gefallen hatte unterschrieb meine Mutter sofort den Vertrag. Bei meiner Freundin war das anders. Ihre Eltern wollten nicht, dass sie Kampfsport ausübt. Sie hatten Angst sie würde sich ihre Hände ruinieren usw. Also meldete ich mich eben allein in der Schule an.

Und so wurde das Kung Fu ein wunderbarer neuer Teil meines Lebens. Auch wenn ich am Wochenende immer nach Hause zu meinen Eltern fuhr ging ich von jetzt an jeden Donnerstag ins Training in die Innenstadt. Total ausgepowert musste ich dann auch noch meine Wohnung im 5. Stockwerk erklimmen. Doch das war egal, denn nach jedem Training fühlte ich mich herrlich, „wie ein neuer Mensch“. Das kann man wohl auch wörtlich nehmen. Denn ich wäre wohl nicht der gleiche Mensch der heute bin ohne Kung Fu. Überhaupt in meinen „jüngeren Jahren“ prägte es meinen Charakter, machte mich eigenständiger und selbstsicherer und lies mich so selbstbestimmt und ohne Angst durchs Leben gehen.

### Erster Kontakt mit Freistil Wing Tsun

Nun hat aber jede Ausbildung auch ein Ende. Nach zwei Jahren war meine Zeit in Passau vorbei und für mich ging es zurück. Das bedeutete leider auch das Ende für mein Training in Passau. Ich versuchte im Landkreis Dingolfing-Landau etwas gleichwertiges zu finden. Leider konnte ich keine Schule finden, die Kung Fu anbot. Also versuchte ich es mit einem Teakwondo Probetraining. Das war schließlich auch Kampfsport. Nur ist Kampfsport eben nicht gleich Kampfkunst. Wenn man einmal Kung Fu trainiert hat, dann gibt's nichts anderes mehr. Denn Kung Fu ist kein Wettkampf der ausgefochten wird, sondern eine Kunst die es zu erlernen gilt.

Und so kam es, dass ich die Sache erst mal ruhen lassen musste. Als ich dann aber einen neuen Job im Landkreis Ebersberg annahm und hierhin umzog machte ich mich wieder auf die Suche, denn die Leidenschaft fürs Kung Fu war immer noch da. So fand ich dann Sifu Erwin Kastl im Internet. Hier wurde nun also Wing Tsun Kung Fu Freistil unterrichtet. Ein etwas anderer Stil, als das was ich kannte aber einen Versuch wars auf jeden Fall Wert. Und mit diesem Versuch lag ich auch goldrichtig, wie ich jetzt nach 6 Jahren Training weiß.

Hier findet man „weiches“ Kung Fu ohne Sandsäcke und auch ohne Fauststöße. Mit vielen guten Einflüssen aus anderen Bereichen. Und trotzdem besteht auch die Tradition mit ihren Formen und Techniken weiter. Als erstes im Programm steht hier die Selbstverteidigung und danach erst die detaillierten und schwierigeren Techniken. Somit zieht man von der ersten Stunde an auch einen Nutzen für sich Selbst. Und zwar, dass man im Notfall wirklich eine realistische Chance hat sich erfolgreich zu verteidigen.

Zusätzlich können auch Schülergrade im Inosanto Blend Kali erworben werden, eine philippinische Kampfkunst in der viel mit Waffen (z.B. Stock und Messer) gearbeitet wird und mit dem man seine Motorik und das Verständnis für Bewegungen nochmal verbessern kann.

Dieses breite Lernspektrum zu verdanken hat die Kampfschule unseren Sifu Erwin Kastl, der sich stetig weiterentwickelt und seinen Schülern sein Wissen auch nicht vorenthält, womit sich optimale Lerninhalte entwickeln: hier wird die Tradition in die Gegenwart geholt.

### Training und Nutzen

Nun ist die Ausbildung doch weit komplexer als man auf den ersten Blick denken mag. Es geht nicht „nur“ um das Erlernen von Techniken sondern auch um eine Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Oft muss man die eigene Wohlfühlzone verlassen um einen Schritt weiter zu kommen. Das beginnt schon im ersten Schülergrad in dem man erst einmal lernen muss sich überhaupt gegen einen Angreifer zu verteidigen. Kommt jemand eindeutig aggressiv auf einen zu und schreit einen dabei noch an ist jeder normale Mensch, der noch nie in einer solchen Situation war, erst einmal in Panik, voller Adrenalin und kann keine klaren Gedanken fassen.

Eine zuverlässig Selbstverteidigung ist erst dann möglich, wenn man sich immer und immer wieder mit dieser Situation auseinandersetzt und ein sicheres Muster einbaut. Dazu gehört zu lernen auch lautstark zu antworten, nicht mit Beleidigungen, sondern mit Beschwichtigungen wie „ich möchte nicht kämpfen“. So ist auch sofort für alle Umstehenden klar, wer hier bedrängt wird. Nächster Schritt ist sich an den „Zaun“ zu gewöhnen. Eine dezente Vorkampfstellung, die nicht aggressiv dem anderen gegenüber wirkt. Und dann braucht es natürlich noch sehr sehr viel Training um auf verschiedenste Angriffe gefasst zu sein. Wobei man auch in höheren Schülergraden nie aufhören darf diese Situationen zu üben und sich zu verbessern.

Das alles fällt anfänglich schwerer als man denken mag. Man fühlt sich schnell ein bisschen lächerlich den Trainingspartner anzuschreien oder überhaupt nur das Wort zu erheben. Doch mit mehr und mehr Übung folgt mehr und mehr Sicherheit. Nicht nur im Training, sondern auch im alltäglichen Leben.

Stellen wir uns nur die Situation vor Samstag Abend allein in eine Bar zu gehen. Für die Meisten Frauen unvorstellbar. Für mich nie ein Hindernis. Meiner Meinung nach ist es wahrscheinlicher zum Opfer zu werden, wenn man unsicher in einer Gruppe unterwegs ist, als wenn man selbstsicher allein auftritt. Dabei ist natürlich zu beachten, sich nicht kopflos in eine gefährliche Umgebung zu begeben, sondern immer schon bevor man einen Weg wählt abzuwägen, ist das sicher oder nicht? Dabei muss man dann eben auch mal das Selbstbewusstsein an den Tag legen ein klares „Nein“ Anderen gegenüber auszusprechen. Was man auch aus dem Training lernen kann ist einen gewissen Instinkt für Situationen zu entwickeln und so auch eventuell unsichere Situationen zu vermeiden. Diese Regeln einhaltend bin ich, zum Glück, noch nie in eine Situation geraten in der ich ernsthaft an eine Verteidigung denken musste.

Das Training besteht aber natürlich nicht nur aus Selbstverteidigung. Es werden auch die klassischen Unterrichtsformen weitergegeben. Welche mir persönlich besonders viel

Spaß machen. Es ist ein nie endender Lernzyklus, in dem man jede Technik immer noch ein bisschen besser machen kann. Besonders entgegen kommt mir dabei das weiche Wing Tsun bei dem gar keine große Kraft nötig ist, denn besonders als Frau ist man kräftemäßig oft unterlegen. Dennoch kann man mit den richtigen Techniken auf große Kraft reagieren und diese zum eigenen Nutzen umwandeln, nach dem Prinzip „stürmt mir ein Stier entgegen trete ich zur Seite“. Dabei spielen Genauigkeit und Schnelligkeit eine große Rolle, die man nur durch langes regelmäßiges Training erhält.

In jeder Kung Fu Schule sind auch die klassischen Formen nicht wegzudenken. Die Formen enthalten bereits alle Techniken, die man im Verlauf der Schülergradprogramme benötigt. Auch interessant zu beobachten ist das Gruppengefühl das sich während der Formen entwickelt. Die Formen werden gleichzeitig in der selben Geschwindigkeit ausgeführt. So wird eine Form schnell auch zu einem meditativem Ritual und bereitet einen auf die nachfolgenden Partnerübungen vor.

Auch wenn die Anwendung im Schülerprogramm erst später folgt, so ist durch die Formen bereits das Bewegungsgefühl für alle benötigten Techniken vorhanden. Somit entwickelt man fast wie selbstverständlich ein Gefühl dafür, ob eine Technik richtig ausgeführt wird. Dafür unbedingt notwendig ist aber auch die Vorwärtsspannung, die jederzeit aufrecht zu erhalten ist (was doch oft schwieriger ist als man denkt). Die Vorwärtsspannung richtet sich stets auf das eigene Ziel. Auch wenn man sich gerade in der verteidigenden Position befindet. Denn im Kung Fu gilt: Jede Abwehr ist gleichzeitig auch ein Angriff. Und so haben auch die kleinsten Fehler in der Spannung oder Technik eine direkte Auswirkung, nämlich einen Treffer des Gegners. Die Schwierigkeit der Vorwärtsspannung kann auch wunderbar auf das Leben projiziert werden. Denn auch da gilt, seine Ziele im Auge zu behalten und bestimmt darauf zuzugehen. Und wenn sich eine Lücke oder Chance auftut dann heißt es zuschlagen!

So profitiert man stetig vom Wing Tsun. Mit den Lerninhalten im Training verinnerlicht man dessen Prinzipien auch in sich selbst und kann das Erlernte so, auch oft unterbewusst, im Leben umsetzen. Überhaupt an anstrengenden Tagen ist Wing Tsun die beste Medizin. Sitzt man zuhause und grübelt wird der Tag nicht besser. Geht man jedoch ins Training und trainiert seinen Körper und Geist und lässt den ganzen Alltag mal kurz hinter sich fühlt man sich danach einfach leichter und macht Platz für Lösungen im Kopf. So wie man im Training seine Probleme mit den Techniken und Formen löst, lassen sich danach auch die Probleme des Alltags leichter lösen. Das funktioniert auch zuhause, wenn man einfach die Formen duchtrainiert und seinen Kopf damit freimacht. Somit ist Wing Tsun Kung Fu für mich ein großer Gewinn, den ich nicht mehr missen möchte.

### Abschließende Worte

Zum Abschluss möchte ich unseren Sifu Erwin Kastl danken, der alle mit seiner unermüdlichen Begeisterung für die Kampfkunst antreibt und jeden stets bei Fragen oder Problemen unterstützt und auch individuell weiterhilft.

Und natürlich danke ich auch allen Trainingspartner, die einen oft gefordert und immer ein Stück weitergebracht haben.

Auch nach 6 Jahren macht es mir immer wieder Spaß mit euch zu trainieren und mich

weiter zu verbessern!

Katharina Straßer, 31.01.2016