

## Inhaltsverzeichnis

<a href="#">So fing alles an ... „Papa ich will Kung Fu machen“</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Meine Kampfkunst-Erfahrungen</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">WT kurz erklärt</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Für mich ist WT ...</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Was ist das Besondere an WT und Freistil?</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Mein persönlicher Kampfkunst-Favorit</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Meine Motivation</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">Danksagung</a>	<a href="#">7</a>

### **So fing alles an ... „Papa ich will Kung Fu machen“**

Ja tatsächlich, das war der Auslöser im Jahr 2012.

Mein damals 12 jähriger Sohn war, einige Eltern werden das kennen, nicht gewillt ganz ohne Begleitung einen „neuen Sport“ anzufangen. Also sollte es für den Taekwondo und Jujutsu vorbelasteten Papa doch selbstredend eine Ehre sein, Fahrdienst und Trainingspartner zu sein.

Was soll ich sagen ... das Thema Kampfkunst begleitet mich seit meiner Kindheit und ich habe mich – zugegebener Maßen nicht unfreiwillig - breitschlagen lassen. Bereut habe ich die Entscheidung bisher nicht.

Allen geneigten Leser möchte ich in den folgenden Zeilen einen Einblick in meinen persönlichen Weg mit Wing / Tsun und Freistil (WT) geben.

Wer es vielleicht schon geahnt hat ... mein Sohn ist (leider) nicht mehr dabei.

Und, er hatte von uns beiden eindeutig mehr Talent.

### **Meine Kampfkunst-Erfahrungen**

Meine erste aktive Berührung mit Kampfsport hatte ich mit 17. Damals, vom Eastern Fieber getrieben, meldete ich mich zusammen mit ein paar Freunden bei einem Sportverein an, der Taekwondo anbot. Primär aus schulischen und finanziellen Gründen war leider nach ca. eineinhalb Jahren Schluss. Nach meiner Ausbildung kamen dann mit Mitte zwanzig nochmal ca. eineinhalb Jahre JuJutsu dazu.

Danach war ich jahrelang nur „passiver“ Kampfkunst-Konsument, blieb dem Thema aber immer verbunden.

Im Jahr 2008 schließlich war mir Ausdauersport allein zu wenig und ich meldete

mich bei einem Wohnort nahen Taekwondo Verein an.  
Dort trainierte ich mehrere Jahre, bevor ich 2012 in WT eingestiegen bin.

## **WT kurz erklärt**

WT Kung Fu ist eine Kampfkunst, die vor ca. 300 Jahren von einer Frau entwickelt wurde.

Jeder der mehr wissen möchte, kann nach dem Begriff „Wing Tsun“ im Internet suchen und wird „millionenfach“ fündig werden. Die verschiedenen Schreibweisen sind ebenso vielfältig, wie die Schwerpunkte, die hinter den unterschiedlichen WT-Stilen – ja es gibt mehrere – stehen.

Für einen ersten Überblick, ohne seitenlange Texte studieren zu müssen, kann ich die Zusammenfassung hier <http://www.kampfkunstschulen-kastl.de/wing-tsun> und die Einführung hier <http://www.kampfkunstschulen-kastl.de/wing-tsun-freistil/einfuehrung> empfehlen.

## **Für mich ist WT ...**

... einfach und gleichzeitig wahnsinnig komplex.

Das klingt nach einem Widerspruch!? Nur auf den ersten Blick.

Die Kampfkonzepte des „weichen“ WT und Freistil sind in „nur“ vier Sätzen zusammengefasst:

1. Stoß zu
2. Begleite vorbei, was kommt
3. Versteck dich falls nötig
4. Umgehe oder beseitige eine Abwehr.

Aus eigener Erfahrung muss ich sagen, Gehirn und Körper benötigen eine Menge Übungseinheiten um diese einfach klingenden Prinzipien auch nur ansatzweise „funktionieren“ zu lassen.

Trotzdem oder gerade deswegen macht es Spaß, die Techniken und Reflexe einzustudieren.

Es ist ein tolles Erlebnis, wenn zur Situation passende Bewegungen plötzlich automatisch passieren, ohne dass man sie bewusst steuern muss.

Was ich an WT einzigartig finde, ist das „Erfühlen“ von kleinsten Bewegungsänderungen meines Gegenübers.

„Deine Augen können Dich täuschen, vertraue ihnen nicht.“ So lautet der Rat von Obi-Wan Kenobi an Luke Skywalker im ersten Kampftraining. Jeder, der schon seine

taktilen Fähigkeiten in den Übungen für Chi Sao, Gleichzeitigkeit oder Gummiarm geschult hat, dürfte diesen Satz bestätigen können. Das hängt damit zusammen, dass die Reaktionszeit des menschlichen Nervensystems auf akustische und taktile Reize i.d.R. kürzer ist als auf optische.

Fortgeschrittene „WT'ler“ sieht man deshalb immer wieder mit (halb) geschlossenen Augen oder abgewendetem Blick mit Ihrem Partner trainieren. Ziel ist, sich intensiv auf die eigene Gefühlswahrnehmung zu konzentrieren.

## **Was ist das Besondere an WT und Freistil?**

„Bei mir lernt Ihr praxisorientierte Selbstverteidigung“, so lauten die Worte meines Sifus Erwin Kastl, wenn er Interessenten im Probetraining „begrüßt“. Tatsächlich wird in den ersten Monaten schwerpunktmäßig die Verteidigung gegen die häufigsten körperlichen Angriffe geübt. Selbstverständlich werden den Schülern „nebenbei“ auch Themen wie Kampfvermeidung, Kampfpsychologie, taktisches Verhalten, Reaktionsfähigkeit und Vieles mehr vermittelt.

Letztlich ist es wie in allen Kampfkünsten ... zuerst die Basics und mit fortschreitender Trainingsdauer immer mehr Feinheiten erlernen. Eine Besonderheit des „Kastl-Weges“ ist, dass Schüler sehr früh auf unterschiedliche Selbstverteidigungssituationen vorbereitet werden.

Ich gestehe, anfangs sagte mir der Zusatz „Freistil“ nichts.

Mittlerweile habe ich gelernt, dass hinter dem Begriff unglaublich viel steht, das unser Training interessant, abwechslungsreich und letztlich vollständiger macht. Techniken und Übungen aus vielen anderen (Kampfkunst-) Disziplinen fließen in den Unterricht ein und beschränken den Horizont nicht auf die klassische Wing Tsun Lehre.

Während meiner bisherigen Ausbildung gab es wiederholt Gelegenheiten, bei denen den Schülern Upgrades zu klassischen Techniken und Bewegungsabläufen vermittelt wurden. Auch werden die Schülergradprogramme kontinuierlich weiterentwickelt. Wenn ich heute mit Schülern trainiere, die noch nicht so lange dabei sind, entdecke ich immer wieder kleine Veränderungen im Vergleich zu meiner Anfangszeit. Mir persönlich gefällt diese Art des sanften aber stetigen Fortschritts, ohne den Weg komplett zu verlassen.

Vielleicht noch ein paar Worte zum oben erwähnten weichen WT. Bei dieser Stilrichtung unterstellt man grundsätzlich, einem Angreifer körperlich unterlegen zu sein. Insofern macht es wenig Sinn, einem Angriff mit entgegengesetzter Kraft begegnen zu wollen. Vielmehr ist Ziel, nachzugeben und die ankommende „Energie“ nach dem „Drehtür Konzept“ vorbeizuleiten.

Zu jeder Kampfkunstausbildung sollte gehören, regelmäßig das verletzungsfreie Fallen zu üben. Mein erstes Fallschultraining begann mit dem Spruch „Dein bester Freund ist der Boden“. Das hieß tatsächlich Fallschule auf dem harten Fußboden, ohne Matten.

Anfangs fand ich das vornehm gesagt „unbequem“, aber mit jeder Übungseinheit verbessern sich auch heute noch Technik und Geschmeidigkeit. Ja, der Boden ist hart und ich respektiere ihn, aber ich fürchte den kontrollierten Sturz nicht mehr. Also .... Danke Fußboden für deine Geduld und dass du dich nur hart anfühlst, wenn ich nicht richtig falle.

Über das Gehen muss man nicht groß nachdenken, oder? Aber im entscheidenden Moment den richtigen Schritt zu tun ist oft gar nicht so einfach. Vor Allem, wenn man unter Druck steht und die Bewegung instinktiv richtig sein muss. Ein sicherer Stand kann ausschlaggebend für den Ausgang einer Selbstverteidigungssituation sein. Deshalb versucht Erwin, mit abwechslungsreichen Übungsvarianten, unermüdlich unsere Sensibilität für das Thema Schrittarbeit zu erhöhen.

Mindestens genauso viel Wert legt er auf die Themen Konfliktvermeidung, Vorkampf und Kampfpsychologie. Nach dem Motto „Jeder nicht geführte Kampf ist ein gewonnener“ lernen wir, kritische Situationen zu erahnen und einem Konflikt möglichst aus dem Weg zu gehen.

Dabei spielen Eigensicherung und die richtige Einstellung eine wichtige Rolle. Ausdrücklich betonen möchte ich, dass „bei uns“ niemand zu einer „brutalen Kampfmaschine“ ausgebildet wird, die versucht ihr Ego über bloße Gewalt zu definieren. Vielmehr geht es im Training um gegenseitigen Respekt, Rücksichtnahme und die Erkenntnis, dass Gewalt grundsätzlich keine Lösung ist. Nur wenn ein Kampf unvermeidlich ist und Gesundheit oder Leben bedroht sind, dürfen die erlernten Techniken entsprechend der jeweiligen Situation zum Einsatz kommen. Dann aber gezielt und mit der Absicht den Gegner schnellstmöglich kampfunfähig zu machen, ohne ihn dabei unnötig schwer zu verletzen.

Das gezielte „Stimulieren“ von sogenannten Nervendruckpunkten am Körper des Gegners ist eine von diversen unblutigen Methode den Kampf zu beenden. Zusätzlich sind „sanfte Mittel“ wie Hebel- und Haltetechniken Bestandteil der Ausbildung.

Um gegen bewaffnete oder deutlich stärkere Gegner bestehen zu können, lässt es sich nicht vermeiden, selbst Waffen einzusetzen. Die Übungseinheiten mit Palmstick und Messer sind allein wegen der besonderen Bewegungsmuster faszinierend. Lehrreich war in jedem Fall, wie schwer Messerangriffe abzuwehren sind, selbst wenn man sie kommen sieht. Die diversen blauen Flecken an den Unterarmen nach jedem Gummi-Messersparing, werde ich als Mahnung in Erinnerung behalten.

Für mich persönlich waren Trainingseinheiten, in denen Bodenkampf und Verteidigung gegen mehrere Angreifer geübt wurden, eine besondere Herausforderung. Selbst unter Trainingsbedingungen haben diese Situationen eine besondere physische wie psychische Dynamik. Es ist erschreckend, wie planlos man bereits unter leichtem Druck agiert, wenn die erforderlichen Bewegungsabläufe nicht automatisch abrufbar sind.

Last but not least sei noch erwähnt, dass das „äußerst beliebte“, ausgeklügelte Fitness-Programm mehr ist als eine lästige Pflichtübung. Im Vergleich zu meinen nicht trainierenden Altersgenossen, sehe ich spürbare Vorteile in Bezug auf Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Sicher könnte man noch über viele Besonderheiten des Erwin Kastl WT und Freistil schreiben, allerdings möchte ich es an dieser Stelle dann doch gut sein lassen. Es steht jedem etwaigen Leser frei, seine eigenen Erfahrungen zu sammeln und sie in seiner ganz persönlichen Techniker Arbeit zu präsentieren.

Ach ja, noch eins ...

Ich möchte meinem Sifu ausdrücklich für seine uneingeschränkte Bereitschaft all sein Wissen zu teilen danken.

## **Mein persönlicher Kampfkunst-Favorit**

Wie anfangs erwähnt, konnte ich vor WT bereits Erfahrungen mit anderen Kampfkünsten sammeln. Allerdings habe ich es bisher noch nie zu einem dem „Techniker“ vergleichbaren Level gebracht. Allein das spricht für WT als Favoriten. Aber was konkret unterscheidet nun die verschiedenen Kampfsysteme?

Nun, wer einen Kampfsport betreiben will, für den ist sicher olympisches Taekwondo eine Option.

Es ist dynamisch, physisch anstrengend und erfordert akrobatisches Geschick wegen der überwiegend beinlastigen Techniken (Kicks).

Das Thema Selbstverteidigung nimmt im Training keine zentrale Rolle ein. Letztlich dreht sich Alles um den Wettkampf mit festen Regeln.

JuJutsu hatte, zumindest zu der Zeit, als ich es praktizierte, neben der Möglichkeit sich im Wettkampf zu messen, einen ausgeprägten Selbstverteidigungs-Bestandteil. Fallschule, Würfe, Aikido Elemente aber auch Fauststöße und Kicks gehörten zu praktisch jeder Trainingseinheit.

Was mir aus heutiger Sicht auf jeden Fall fehlen würde, sind Gleichzeitigkeit von Abwehr und Angriff, das „Fühlen“ des Gegners, also Chi Sao und die Vorbereitung auf „Straßenschläger“.

Es liegt mir fern, einzelne Kampfkünste als grundsätzlich besser oder schlechter zu bezeichnen. Jedes System hat seine Stärken und Schwächen und selbstverständlich muss jeder für sich entscheiden, wo seine Vorlieben liegen.

Aus meiner Sicht hatte ich allerdings mit der Entscheidung für WT und Freistil Glück, insbesondere weil das System vielseitig und offen für Impulse aus anderen Kampfkünsten ist.

## **Meine Motivation**

Abgesehen davon, dass ich im Training viele nette Menschen kennengelernt habe, die ich sehr schätze, nutze ich WT primär als „anti aging Elixier“.

Ich hoffe, dass es mir hilft, körperlich und geistig möglichst lange fit zu bleiben.

Insbesondere die Schulung der taktilen Fähigkeiten und die Koordination von komplexen Bewegungen sehe ich als aktives Gehirnjogging.

Und, falls wirklich der Ernstfall eintreten sollte, bin ich auf eine körperliche Konfrontation vorbereitet.

## **Danksagung**

Meinem Sohn dafür, dass er mich auf den Weg gebracht hat.

Insbesondere Klaus und Daniel und natürlich auch allen anderen Schülern und Lehrern in Taglaching für die vielen Trainingseinheiten und die wertvollen Tips. Und ganz speziell meinem Sifu Erwin Kastl, der mich auf meinem Weg mit viel Geduld und großem Einfühlungsvermögen bis hierher geführt hat.