



Wing Tsun



Wing Tsun ist ein alter chinesischer Boxstil, der ins Deutsche übersetzt "schöner Frühling" heißt. Der Legende nach soll dies der Name einer von zwei Frauen sein, die dieses Kampf- und Selbstverteidigungssystem aus ihren Erfahrungen im Training mit Mönchen des Shaolin-Klosters entwickelt haben sollen. Eine ihrer Erkenntnisse ist, dass bei Beherrschung von Techniken auf gleichem Niveau und bei gleicher Mentalität derjenige Kämpfende überlegen ist, der über die größere physische Kraft verfügt. Aus diesem Grunde wurden bei allen Kampfkünsten, die als Sport ausgeübt werden, die Staffelung in Gewichtsklassen eingeführt.

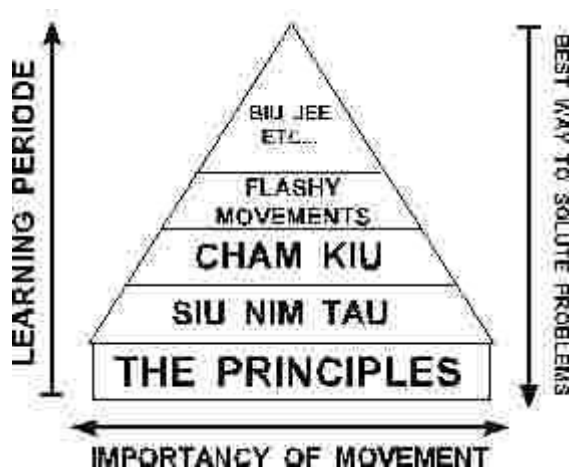
Um der Überlegenheit von größerer Körperkraft zu entgegnen, wurde unter dem Einfluss des Tao ein Selbstverteidigungssystem geschaffen, das dieses physische Ungleichgewicht ausschaltet.

Das System des Wing Tsun basiert auf nur 12 Grundbewegungen. Zugunsten einer höheren Effektivität und größerer eigener Sicherheit des Verteidigers werden geradlinige Bewegungen bei gleichzeitigem Verzicht auf artistische Techniken wie z.B. Tritte zum Kopf oder umständliche Drehtechniken bevorzugt. Gleichzeitig wird Wing Tsun daher für den Schüler leichter erlernbar und schneller erfolgversprechend beherrschbar. Ein weiteres Trainieren der Grundtechniken führt zu gesteigerter Präzision und Schnelligkeit.

Wing Tsun geht davon aus, dass der Verteidiger raumfüllenden schwungvollen Faustangriffen oder Halbkreisritten dadurch begegnet, dass er diesen in der Ausführung kurze gerade Konterangriffe in die offene Deckung entgegensetzt.

Die Vermittlung des Wing Tsun

Die Pyramide der Effektivität



1. Form: Siu-Nim-Tau

Siu-Nim-Tau bedeutet zu Deutsch "kleine" oder "junge Idee". Dem Schüler werden alle Standbewegungen vermittelt, die für den Kampf wichtig sind. In dieser Trainingsform werden gymnastische, Körper kräftigende und Grundtechniken des Wing Tsun miteinander verbunden.

2. Form: Cham-Kiu

Der Begriff Cham-Kiu kann mit "Brückensuche" übersetzt werden. In dieser zweiten Form beschäftigen sich die Schüler in erster Linie mit Beinarbeit, da der Gegner nicht statisch ist sondern sich ebenfalls bewegt. Desweiteren sollen im Cham-Kiu die Pläne des Gegners erkannt und zum eigenen Vorteil durchkreuzt werden.



Charakteristisch für das Wing Tsun ist, dass es auf bühnenreife Techniken verzichtet, die ballettartige Tritte zum Kopf des Gegners beinhalten sowie gesprungene Tritte oder Fauststöße um die gesamte Achse des eigenen Körpers, d.h. alle Techniken, die das eigene Gleichgewicht stören, werden bewusst nicht angewendet.

Die Techniken dieses Kampfstiles richten sich an den Bedürfnissen der Praxis aus, weswegen das Training sich auch nicht wie bei anderen Kampfkünsten an Prüfungsordnungen orientiert. Ebenso wird von Prüfungen und Graduierungen abgesehen.



Die Holzpuppe (Mak Jongg)

Häufiges Trainingsinstrument ist eine Holzpuppe mit mehreren, ein bis drei "Armen", an der sich Schlagkraft, Koordination, Präzision und Schnelligkeit effektiv trainieren lässt. Bekannt ist diese auch aus Hong-Kong-Action-Streifen. Auf das Holzpuppentraining sollte im Wing Tsun nach Möglichkeit nicht verzichtet werden.

Links abgebildete Variante kann bezogen werden von Lo Man Kam Wing Chun Kung Fu Association, Lo Man Kam Wing Chun Kung Fu Schule in Marburg.

Waffen im Wing Tsun

Im Wing Tsun werden lediglich zwei Waffen eingesetzt. Die eine ist das Schmetterlingsmesser mit einer Länge von 40 - 50 cm; die andere ist der Langstock, der bis zu 2,25 m Länge aufweisen kann.