



Technikerarbeit auf ersten TG von Sean Stotzky

Inhaltsverzeichnis

1: Einleitung	S. 3
2: Die Sektion und der erste Zyklus	S. 3
3: Erster Teil - Der Druck und Zug	S. 4
3.1: A's linker Arm	S. 4
3.2: A's rechter Arm	S. 5
3.3: Aus Sicht von B	S. 5
3.4: B's linker Arm	S. 5
3.5: B's rechter Arm	S. 6
4: Zweiter Teil - Der Gegenangriff und die Verteidigung	S. 6
4.1: Aus Sicht von A (Jetzt Angreifer)	S. 6
4.2: A's linker Arm	S. 6
4.3: A's rechter Arm	S. 7
4.4: Aus Sicht von B (Jetzt Verteidiger)	S. 7
4.5: B's rechter Arm	S. 7
4.6: B's linker Arm	S. 8
5: Dritter Teil - Die letzten Verteidigungen	S. 8
5.1: A's Verteidigung	S. 8
5.2: B's Reaktion und erneuter Gegenangriff	S. 9
5.3: A's erneute Verteidigung	S. 9
5: Zusammenfassung	S. 9-10

1: Einleitung

In dieser Ausarbeitung werde ich versuchen einen Überblick und Leitfaden zum Üben des ersten Zyklus der ersten Sektion Chi Sao in unserem Wing Tsun System darzustellen. Dabei ist zu beachten, dass ich mich auf die vorgeschriebenen Reaktionen des Zyklus und dessen Ablauf beschränke. Natürlich kann man, wenn man das nötige Wissen und Können hat, auf einen bestimmten Druck oder Impuls den man über die Arme aufnimmt, auf viele verschiedene Arten reagieren. Da wir uns aber noch am Anfang unserer Wing Tsun Entwicklung befinden, hat unser Körper noch nicht viele Reaktionen „gespeichert.“ Deshalb ist es wichtig zu verstehen, dass die hier beschriebenen Vorgehensweisen, keinesfalls „die eine Lösung“ darstellen, sondern vielmehr einen ersten Schritt erläutern bzw. eine Grundlage schaffen sollen. Aus diesem Grund werde ich auch nicht auf eventuelle fortgeschrittene Ausführungsweisen, wie z.B. den Zugangriff durch FaJin zu verstärken, eingehen.

Ich werde mich in meiner Ausarbeitung nur dem ersten Zyklus widmen und versuchen dessen Aufbau und die Idee dahinter zu verdeutlichen. Um dies zu bewerkstelligen werde ich den Zyklus in einzelne Teile zerlegen und diese dann von beiden Seiten (beiden Trainingspartnern) betrachten. Auf Fehler die die Übenden begehen können werde ich in dieser Arbeit nicht eingehen. Da man an jeder Stelle in einem Zyklus Fehler begehen kann, würde das den Rahmen dieser Arbeit überschreiten.

2: Die Sektion und der erste Zyklus im Allgemeinen

Die erste Sektion soll uns dabei helfen einen Grundstock an Reaktionen anzueignen und uns auf die folgenden Sektionen vorzubereiten. Diese, wie alle Sektionen, ist eine sogenannte Zwei-Mann-Form die es den Übenden ermöglichen soll bestimmte, in der Sektion (oder dem Zyklus) vorgegebene Techniken, Strategien oder Prinzipien effektiv zu lernen. Dies setzt allerdings voraus, dass die Übenden miteinander und nicht gegeneinander arbeiten. Jeder muss dem anderen genau den an der entsprechenden Stelle vorgegebenen Druck geben. Gibt ein Trainingspartner einen falschen Druck, führt dies eventuell dazu, dass der andere sich darauf eine falsche Reaktion antrainiert.

Die erste Sektion ist die einzige im Wing Tsun System die in einzelne Zyklen aufgeteilt ist. Das liegt auch daran, dass die Zyklen uns auf die folgenden Sektionen vorbereiten sollen. So „findet“ man den ersten Zyklus zum Beispiel in der dritten Sektion wieder. Teilweise bauen diese Zyklen didaktisch aufeinander auf (z. B. die Zyklen Eins und Zwei) und teilweise beginnt man im nächsten Zyklus aus einer komplett anderen Position (z.B. die Zyklen Fünf und Sechs) als der vorherige Zyklus beendet wurde.

Der Kerninhalt des ersten Zyklus liegt darin, einen auf die eigene Dochtlinie gerichteten Druck zu nutzen und zu verstärken, auf die gegnerische Flanke zu gelangen und dadurch die Zentrallinie des Gegners zu Isolieren um aus verbesserter Position einen Gegenangriff zu starten. Weiter sollen die Übenden lernen über die Arme Druck aufzubauen und den entsprechenden gegnerischen Druck in den Körper zu leiten und darauf entsprechend zu reagieren.

Um die Erläuterungen verständlicher, und damit das Lesen dieser Arbeit einfacher zu machen, werde ich den Übenden auf den Fotos Buchstaben zuteilen. Der Trainingspartner in Grau ist A und der Trainingspartner in Schwarz/Rot ist B.

3: Erster Teil - Der Druck und Zug

Der erste Zyklus wird auch als „Zugangriff“ bezeichnet. Diese Bezeichnung ist meiner Meinung nach irreführend, da der Schüler dadurch den Eindruck bekommt, dass er den Gegner ziehen müsse. Allerdings handelt es sich bei diesem Zyklus eher um ein weiterleiten/ausweichen eines auf die Dochtlinie gerichteten Drucks und diesen zu nutzen bzw. zu verstärken.

Obwohl der Zyklus im Chi Sao natürlich mit beiden Armen ausgeführt wird, sehen wir uns die Arme separat an. So kann ich die einzelnen Bewegungen genauer beschreiben. Man kann auch so anfangen den Zyklus zu üben, allerdings muss man dabei immer bedenken dass der Ablauf des Zyklus darauf beruht ihn mit zwei Armen gleichzeitig auszuführen. Die Übenden sollen lernen einen Druck nicht durch ein verdrängen der gegnerischen Arme abzuwehren, sondern ohne Gegendruck weiterzuleiten/auszuweichen und sich gleichzeitig in die Flanke des Gegners zu verschieben um dann aus verbesserter Position einen Gegenangriff zu starten.

Der Zyklus beginnt damit, dass A den Druck den er von B erhält weiterleitet bzw. verstärkt.

3.1: A's linker Arm

Der linke Arm befindet sich in Fook Sao am B's Tan Sao. Wenn B nun einen direkt auf die Zentrallinie gerichteten Druck gibt, nimmt A diesen über seine Arme in den Körper auf und geht mit einem Schritt oder durch eine Wendung nach links auf die Flanke von B. A isoliert dadurch B's Zentrallinie und richtet seine eigene Zentrallinie auf B's linke Schulter aus. Gleichzeitig leitet er den Druck geradlinig auf seine ehemalige Position weiter. Dies kann er ohne Greifen machen und nur seine linke Hand zur Kontrolle an den Ellenbogen des ausgestreckten Arms von B positionieren, oder er greift mit seiner Hand im besten Fall das

Daumengrundgelenk und führt Kam Na Sao aus. Dadurch kann er B's Arm stauchen, so kurzzeitig dessen Achse blockieren und ein Wiederausrichten von ihm verhindern.

A soll hier unter anderem lernen, den Druck auf die eigene Dochtlinie zu spüren, dieser ohne Gegendruck auszuweichen und wenn gewollt zu verstärken. Ausserdem soll er lernen, die Achse von B zu kontrollieren und sich in dessen Flanke zu verschieben. Da er B's Zentrallinie nun isoliert und seine eigene Zentrallinie auf ihn ausgerichtet hat, befindet er sich in einer verbesserten Position für einen Gegenangriff.

3.2: A's rechter Arm

Der rechte Arm befindet sich in Tan oder Bong Sao an B's Fook Sao. Gibt B nun einen auf die Dochtlinie gerichteten Angriff, verschiebt oder läuft A durch den entstandenen Druck wieder nach links auf die Flanke von B. Durch die Ausrichtung der eigenen Zentrallinie auf die Schulter von B kann A aus beiden Position (Tan Sao, Bong Sao) den gegnerischen Arm gut greifen und diesen kontrollieren. Sobald A auf die Flanke seines Gegners ausgewichen ist, somit B's Zentrallinie isoliert hat, stellt der Angriff keine unmittelbare Gefahr mehr dar und A kann direkt den Gegenangriff starten.

A soll hier ein Gefühl dafür zu entwickeln, wann die gegnerische Zentrallinie isoliert ist und der Weg nach einer Verschiebung auf die Flanke wieder frei für einen Gegenangriff ist.



3.3: Aus Sicht von B

Für B, der den Druck auf A's Dochtlinie gibt, stehen folgende Faktoren im Vordergrund. Zum einen soll er lernen den Druck möglichst genau auf die Dochtlinie zu richten. Zum anderen steht im Vordergrund zu spüren wann die eigene Zentrallinie von A isoliert wurde, dieser sich in der Flanke befindet und sich vor dem folgenden Gegenangriff zu schützen.

3.4: B's linker Arm

Der linke Arm ist in Fook Sao an A's Tan Sao. Drückt er nun auf die Dochtlinie und spürt bzw. sieht, dass A (wie in 3.2 beschrieben) abwehrt, versucht er am gegnerischen Arm zu kleben und mit Jam Sao und der Ausrichtung seines Körpers zum Gegner so einen Druck

auf ihn auszuüben, dass dieser nicht über die gewonnene Position ungehindert angreifen kann.

Hier soll B ein Gefühl dafür entwickeln, dass sein Angriff nicht mehr auf die Dochtlinie des Gegners geht, seine eigene Zentrallinie isoliert wurde und A sich in der Flanke befindet. Weiter soll er lernen sich durch das Kleben der Arme an A und das Ausrichten der Zentrallinie zu schützen.

3.5: B's rechter Arm

Dieser befindet sich in Tan Sao oder Bong Sao an B's Fook Sao. Gibt B nun einen direkten Druck auf die Dochtlinie, bemerkt während dessen dass A seinem Druck (wie in 3.1 beschrieben) ausweicht und den Arm zieht bzw. verlängert, muss er durch eine Drehung des Armes in Bong Sao gehen. So hilft er dem Körper über eine verbesserte Winkelposition im Arm zu fühlen, und er erschwert A das Stauchen des Armes. B versucht auch hier am Arm von A zu kleben und durch das Ausrichten seiner Zentrallinie auf A dessen Gegenangriff zu erschweren.

B soll hier lernen, dass wenn sein Arm gezogen wird, dieses nicht über Kraft/Steifheit zu verhindern. Vielmehr soll er lernen über die Arme mit seinem Körper zu fühlen, seine Zentrallinie zu schützen und möglichst schnell wieder auf den Gegner auszurichten.

4: Zweiter Teil - Der Gegenangriff und die Verteidigung

Der zweite Teil des Zyklus baut direkt auf den ersten Teil auf. Hier werde ich zeigen wie A seinen Gegenangriff ausführt, B sich davor schützt und welche Lerninhalte/Schwerpunkte hier gesetzt sind.

4.1: Aus Sicht von A (Jetzt Angreifer)

A hat sich nun in die Flanke von B verschoben, seine Zentrallinie auf dessen Schulter ausgerichtet und hat mit beiden Armen Kontakt/Kontrolle über die gegnerischen Arme bzw. den Gegner. Auch hier werden wir uns die Arme einzelnen ansehen.

4.2: A's linker Arm

Streckt B den Arm, verstärkt A den Druck und isoliert über einen Schritt oder eine Wendung auf die Flanke die gegnerische Zentrallinie. Jetzt übernimmt er mit Kam Na Sao oder am Ellenbogen Kontrolle und versucht so die Achse des Gegners zu blockieren.

A soll lernen, über Kam Na Sao oder am gegnerischen Ellenbogen Kontrolle über den Gegner auszuüben, dessen Achse eventuell zu blockieren und so die gegnerische Zentrallinie zu isolieren während er seine eigene Zentrallinie auf B ausrichtet.

4.3: A's rechter Arm

Sobald A sich in B's Flanke verschoben hat und somit der angreifende Arm von B keine unmittelbare Gefahr mehr darstellt, geht er sofort in den Gegenangriff über und führt einen Schlag (Faust, Handfläche) oder griff an den Kehlkopf aus.

Der Fokus liegt hier darauf, seine eigene Zentrallinie zu schützen, die des Gegners zu isolieren und sobald der Weg frei ist vorzustoßen. Gleichzeitig (mit dem anderen Arm) Kontrolle über den Gegner auszuüben und Ihm die Verteidigung so schwer wie möglich zu machen.



4.4: Aus Sicht von B (Jetzt Verteidiger)

B hat bemerkt dass sein Druck nicht mehr auf A's Zentrallinie geht bzw. dieser sich verschoben hat. Für Ihn liegt nun der Fokus darauf seine Zentrallinie wieder auf A auszurichten, so seine Flanke und sich vor einem Gegenangriff zu schützen und ebenfalls einen Angriff auszuführen. Aus didaktischen Gründen werde ich hier mit der Erläuterung zum rechten Arm beginnen.

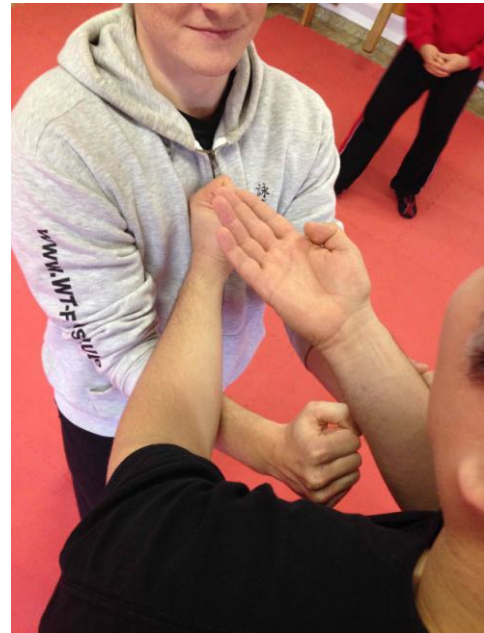
4.5: B's rechter Arm

Nachdem B (wie in 3.5 beschrieben) seinen Arm in Bong Sao gedreht hat und dabei ist seine Zentrallinie wieder auszurichten, reagiert er auf die „versuchte“ Kontrolle des Gegners an seinem Ellenbogen indem er sich ausrichtet und den Druck von A über seinen Arm mit Bong Sao oder Tan Sao in den Körper aufnimmt. Er bleibt also an A kleben und nutzt dessen Kraft (siehe 4.6).

B lernt hier, seine Zentrallinie wieder auszurichten um sich so vor einem Angriff zu schützen. Weiter lernt er den Druck über seine Arme in den Körper aufzunehmen und diesen dann wieder gegen A zu wenden (siehe 4.6).

4.6: B's linker Arm

B schützt sich vor dem auf A's Zug folgenden Angriff (siehe 4.3) durch Jam Sao und das Ausrichten seiner Zentrallinie. Wenn er die Zentrallinie wieder eingenommen hat, A's Gegenangriff somit von der Zentrallinie verdrängt hat und dieser keine unmittelbare Gefahr mehr darstellt, stößt er direkt mit einem Schlag mit tiefem Ellenbogen vor (die Schlagrichtung muss, um im ersten Zyklus zu bleiben, zwischen A's Zentrallinie und dessen linker Schulter sein). Da der Zyklus mit beiden Armen gleichzeitig ausgeführt wird, wird diese Bewegung durch das Aufnehmen und Wiedergeben der Kraft des Gegners (siehe 4.5) verstärkt.



Der Schwerpunkt liegt hier darin, seine Zentrallinie durch kleben zu schützen bzw. zurück zu erobern. Ausserdem soll B daran arbeiten die Kraft des Gegners mit einem Arm aufzunehmen und durch den Körper über den anderen Arm zu A zurück zu geben.

5: Dritter Teil - Die letzten Verteidigungen

5.1: B's Verteidigung

Um sich vor dem in 4.6 beschriebenen Angriff zu schützen, muss A, sobald sein eigener Angriff (siehe 4.3) durch B von der Zentrallinie verdrängt wurde (siehe 4.6) in Bong Sao (Bong Sao schützt in dieser Konstellation durch die Winkelstellung im Arm die linke Seite von A) gehen, dadurch versuchen den Angriff von der Zentrallinie zu verdrängen, diese zurück zu erobern und sich so vor dem Angriff zu schützen. Hier ist für A wichtig zu spüren dass der Angriff durch Bong Sao von der Zentrallinie verdrängt werden kann.



5.2: B's Reaktion und erneuter Gegenangriff

Wenn A sich (siehe 5.1) schützt, wird B's Angriff durch die neu entstandene Winkelposition von seiner Zentrallinie verdrängt. Von dieser neuen Position führt er einen Innen Pak Sao an A's linkem Arm aus um einen neuen Angriff mit seinem rechten Arm zu starten. B soll wieder ein Gefühl dafür entwickeln dass sein Angriff von der Zentrallinie verdrängt wurde und deshalb (zumindest in dem ersten Zyklus) wie vorgeschrieben zu reagieren.



5.3: A's erneute Verteidigung

Sobald B nun den Innen Pak anwendet (siehe 5.2), muss A seinen Bong Sao über eine Kwan Sao Bewegung zu einer schützenden Wu Sao positionieren um den folgenden Angriff abfangen zu können. Gleichzeitig geht sein linker Arm durch den Innen Pak von B zu einem tiefen Bong Sao um sich vor B's linkem Arm zu schützen.

Hier endet der erste Zyklus und es ist zu erwähnen, dass es für diese letzte Sequenz mehrere Möglichkeiten gibt. Es hängt hier besonders davon ab, wie die Arme von B letztendlich positioniert sind und wo genau die Druckpunkte liegen.



5: Zusammenfassung

Der erste Zyklus bringt dem Schüler viele Prinzipien, Bewegungen und Reflexe bei. Unter anderem das richtige Aufnehmen eines auf die Dochtlinie gerichteten Drucks, sowie dem Aufnehmen und nutzen der gegnerischen Kraft. Von Zentraler Bedeutung ist allerdings die Zentrallinie. Diese zu besetzen und bei einem „Verlust“ zurückzuerobern steht immer im Vordergrund.

Es ist nochmals zu erwähnen, dass es sich bei den Sektionen um vorgegebene Abläufe für eine Zwei-Mann-Form handelt. Es ist auch wichtig diesen Ablauf zu können, allerdings liegt der wahre „Wert“ der Sektionen in den Schlüsselpositionen und den Lerninhalten.

Wichtig dabei ist, wie übrigens bei allen Zyklen und Sektionen, dass man seinem Trainingspartner genau den richtigen Druck/Angriff gibt. Die Sektionen sind so aufgebaut, dass beide Trainierenden dabei Ihre Fähigkeiten verbessern. Allerdings nur dann wenn man keine Fehler begeht. Wenn ein Schüler dem anderen nicht genau den Druck/Angriff gibt, für den die in der Sektion vorgegebene Bewegung vorgesehen ist, trainiert sich der andere eine falsche Reaktion an.

Abschliessend möchte ich mich bei meinen zwei Freunden Olaf und Roman für Ihre Unterstützung und natürlich auch bei meinem Sifu für sein Training und die Geduld beim korrigieren dieser Arbeit bedanken.