



Praktikerarbeit auf fünften PG von Michael Derpsch

**Fachschule für Wing Tsun, Hauptstraße 81, 63594 Hasselroth OT Gondsroth
www.WT-Fachschule.de**

Lernstruktur und Kampfstrategeme des Wing Tsun Kung Fu Systems

Seite 3

Einleitung

Die Lernstruktur des Wing Tsun Kung Fu Systems

Seite 4

Wing Tsun als harter wie auch weicher, innerer wie auch äußerer, technischer wie auch prinzipienorientierter Stil

Seite 5 – 8

Kann Wing Tsun jeder lernen?

Seite 8 – 11

Wing Tsun als taoistischer Stil oder warum Wing Tsun für Europäer so schwer zu verstehen ist

Seite 11 - 12

Welche Größe bestimmt jeden Kampf

Kampfstrategeme des Wing Tsun Kung Fu Systems Teil 1

Seite 13 – 14

Kampf beginnt auf Trittdistanz, traditionelle Betrachtung Teil 1

Seite 14 – 16

Kampf beginnt auf Trittdistanz, traditionelle Betrachtung Teil 2

Seite 16 – 17

Kampf beginnt auf Schlagdistanz, traditionelle Betrachtung Teil 1

Seite 17 – 18

Kampf beginnt auf Schlagdistanz, traditionelle Betrachtung Teil 2

Kampfstrategeme des Wing Tsun Kung Fu Systems Teil 2

Seite 21 – 22

Der Kampf beginnt auf Tritt oder Schlagdistanz + es gibt juristische Konsequenzen + Es gibt moralische Betrachtungsweisen

Seite 22

Es kann einen oder mehrere Angreifer geben

Seite 22

Der Angreifer und wir sind nicht „Waffengleich“. Sprich er trägt z.B. ein Messer oder einen Schlaggegenstand wenn wir unbewaffnet sind

Seite 23

Der Kampf geht auf dem Boden weiter, weil wir zu Boden gegangen sind und nun der oder die Angreifer auf uns eintreten oder der Angreifer mit uns in den Boden „gegangen“ ist um nun dort weiter zu kämpfen

Seite 23 - 24

Schlusswort

Seite 24 - 26

Fazit

Einleitung

In dieser Ausarbeitung werde ich versuchen, einen Überblick über die Lernstruktur und die Kampfstrategeme des Wing Tsun System anhand meiner Meinung nach prägnanten Punkten zu geben. Diese beiden „Themen“, zum einem wie erlernt ein Schüler Wing Tsun und zum anderen wie wird er dann, je nach „Graduierung“ Wing Tsun anwenden, hängen unmittelbar zusammen. Denn nirgends gibt es so viel Verwirrung wie hier.

Ich will mit dieser Ausarbeitung in keinster Weise sagen, dass meine Meinung die einzig Wahre und Richtige ist. Auch nicht das das hier beschriebene Wing Tsun das einzige authentische oder originale Wing Tsun ist.

Diese Ausarbeitung bezieht sich auf meine Erfahrungen als 5 PG, also jemanden der das waffenlose Wing Tsun kennengelernt hat und nun, neben ich selbiges perfektionieren will, die Waffen und ihre Strategien studieren darf.

Diese Ausarbeitung ist keineswegs vollkommen, denn viele Aspekte des Wing Tsun habe ich hier nicht angesprochen.

Diese Ausarbeitung soll die Wirkung eines Kompass haben, einer Landkarte für den Anfänger wie auch Fortgeschrittenen Wing Tsun 1er um ihn seine Lerninhalte verständlicher zu machen.

Da ich selbst unter Wing Tsun Sifu Keith Kernspecht angefangen habe das Wing Tsun System von Leung Ting zu lernen, benutze ich aus Gründen der Vereinfachung diese Transkription.

Ebenso benutze ich die Transkription Betreibender, Schüler usw. also die männliche Form. Auch dies Dient der Vereinfachung und des Leseflusses.

Die Lernstruktur des Wing Tsun Kung Fu Systems

Wing Tsun als harter wie auch weicher, innerer wie auch äußerer, technischer wie auch prinzipienorientierter Stil

Gerade in aktuellen Publikationen großer Verbände wird dieses Thema angeschnitten. Ob das getan wurde, um die eigenen neuen Lernmethoden zu rechtfertigen oder ob das getan wurde, andere Vertreter anderer „Familien“-Linien des Wing Tsun als Überholt oder „schlechter“ darzustellen, kann und will ich nicht beurteilen.

Der eigentliche Aufbau des Wing Tsun Systems lässt sich leicht erklären an den Personen, die Wing Tsun in der Regel beginnen zu lernen.

Am Anfang ist der Schüler übermütig, unsicher und technisch sowie theoretisch im Thema Kampfkunst nicht sonderlich bewandert. Für ihn ist Wing Tsun ein Mittel zum Zweck, es soll ihn fitter, gesünder, selbstbewusster machen und ihn vor körperlichen Übergriffen schützen.	Sein Wing Tsun ist hart , denn es ist am Anfang leichter mit Kraft gegen Kraft anzukämpfen.	Sein Wing Tsun ist außen , denn er denkt, Wing Tsun wäre rein körperlich. Wenn er angegriffen wird, ist er aufgeregt und will* das "Problem" schnell lösen. (*das sollte er auch)	Sein Wing Tsun ist technisch, denn er denkt, Wing Tsun ist eine Ansammlung von Techniken und z.B. anhand von Kettenfauststößen erkennt er Wing Tsun.
Am Ende ist der Schüler besonnen. Er hat Wing Tsun durchdrungen, kämpfen ist für ihn nur noch eine Art sich auszudrücken.	Sein Wing Tsun ist weich , denn er hat gelernt, dass er weder körperlich noch geistig Kraft mit Kraft begegnen sollte.	Sein Wing Tsun ist innen , denn Wing Tsun ist für ihn zu einer Geisteshaltung geworden. Er kann in einer Kampfsituation ruhig und emotionslos handeln.	Sein Wing Tsun ist prinzipienorientiert. Techniken sind ihm egal und haben ihm nur geholfen, die Prinzipien des Wing Tsun zu verstehen.

Dieser Weg des Wing Tsun ist für jeden Schüler gleich, unumstößlich und logisch.

Es kann kein Schüler weich, innen und prinzipienorientiert beginnen.

Ebenso wie kein Koch am Beginn seiner Karriere beginnt aus dem Gefühl zu kochen, sondern strikt Anweisungen und Rezepten folgen muss.

Die Worte "weich", "innen" oder "prinzipienorientiert" sind nur Platzhalter wie ein X in einer mathematischen Gleichung.

Kann Wing Tsun jeder lernen?

Ein sehr bekannter Kampfkunsttrainer, Sifu Jesse Glover, erster Schüler und einziger Assistent von Bruce Lee, sagte einmal "Wing Tsun ist ein Pferd, auf dem nicht viele Menschen reiten können". Dem ist so!

Auf der Welt findet man leider mehr schlechte als gute Wing Tsun`ler, den Wing Tsun ist komplex und sehr tiefgründig und erfordert drei Charaktereigenschaften:

Wissensdurst - Ein Geheimnis im Wing Tsun liegt in der Theorie und im Hintergrundwissen. Nur eine Person die den richtigen Lehrer und das Interesse hat "hinter" die Kulissen der Techniken zu schauen, kann Wing Tsun überhaupt erlernen.

Vertrauen - Man muss seinem Lehrer vertrauen. Gerade wenn Schüler ein bisschen Wing Tsun erlernt haben, fangen sie an selbst zu interpretieren. Sie denken, weil sie ein paar Techniken erlernt haben und ein paar Prinzipien "aufsagen" können, müssen sie ständig jede Übung hinterfragen, diskutieren ständig anstatt zu üben oder verweigern sich sogar Übungen, weil sie ja viel besser als der Lehrer wissen was für sie besser ist.

Wing Tsun lernt man, wie ein Kind lernt. Erst macht man nach, dann erkennt man Zusammenhänge, dann macht man weiter nach, dann beginnt man kontrolliert (vom Lehrer kontrolliert) über den Tellerrand zu schauen und dann, wenn man selbst lehrt und das gesamte System kennt, kann man selbst beginnen zu interpretieren.

Fleiß - Wing Tsun lernt man nur durch trainieren, durch nachmachen, durch drillen und durch eigene Erfahrungen.

Sonst ist man immer wie ein Reiseleiter, der sagt "ja, die Türkei ist schön" weil er das Prospekt kennt. Erst wenn er in der Türkei war, weiß er, dass es da schön ist.

Ebenso ist es im Wing Tsun! Wer immer z.B. die gesamte Siu Nim Tao Form macht, der verliert zu schnell den Fokus. Wahrhaft gut wird man nur, wenn man alles ins kleinste Teil runter bricht und das Gefühl, was sich dann einstellt, schafft ins Unterbewusstsein einzuspeichern.

Denn Bewegungen kommen immer aus dem Unterbewusstsein, gerade wenn man Stress hat und kämpft. Bewusste Entscheidungen sind dann nicht mehr möglich.

Also wie bekommt man etwas in das Unterbewusstsein eingespeichert?!

Hier kann man verschiedene Wege nutzen bzw. auch kombinieren.

Ein Weg ist der Weg der Meditation! Das heißt ich atme in einem ruhigen Fluss und mache eine Bewegung über einen längeren Zeitraum. Irgendwann kommt der Punkt, an dem mein Geist versucht mich mit Gedanken abzulenken. Wenn ich es schaffe durch diesen "Gedankeneinwurfnebel" hindurch zu üben, dann kommt irgendwann der Punkt, an dem ich nur noch die Bewegung fühle.

Die wichtigen Aspekte einer guten Meditation sind *Zeitdauer, Rhythmus, Einfachheit* und *Atmung*.

(Daher sagt man auch, *Siu Nim Tao ist Meditation in Bewegung* und wir in der Fachschule für Wing Tsun verpflichten Schüler bei einer Prüfung die Form über einen längeren Zeitraum auszuführen)

Für alle, die das jetzt nicht verstehen und denken, ihr Sifu ist jetzt völlig abgehoben, möchte ich das an einem Beispiele erklären:

Es gibt drei Schüler! Nachdem alle drei die gesamte Form im Ablauf gelernt haben, sollen sie alle drei Monate lang jeden Tag die Form für 30 Minuten üben. (gleicher Zeiteinsatz, alle Schüler sind motivierte Schüler, alle haben einen Lehrer der ihnen alles erklärt, alle drei Schüler vertrauen ihrem Lehrer uneingeschränkt)

Der Erste macht jeden Tag die gesamte Form. Er kann nach drei Monaten den Ablauf der Form perfekt, aber sonst hat sich nichts verbessert.

Der zweite Schüler macht jeden Tag einen Satz der Form. Nach drei Monaten kann er die gesamte Form perfekt und er kann jeden einzelnen Satz perfekt.

Der dritte Schüler nimmt sich jeden einzelnen Bestandteil der Form vor. Erst übt er nur die Standstruktur bis er diese perfekt kann. Dann über er die vertikale Welle bis er sie perfekt kann. Dann übt er nur den doppelten Tan Sao im ersten Satz bis er ihn perfekt kann usw.

Nach drei Monaten hat er die Siu Nim Tao durchdrungen, er kann jeden Aspekt perfekt! Er ist ein Meister der Siu Nim Tao und sein Geheimnis lautet Fokussierung und einspeichern durch eine Meditationsähnliche Lernstruktur ins Unterbewusstsein!

Nicht nur sein komplettes Wing Tsun hat jetzt durch sein Formtraining 100 % an Qualität gewonnen, sondern auch seine komplette Art sich z.B. im Alltag zu bewegen ist Wing Tsun geworden. Er übt jetzt nicht nur Wing Tsun im Training, sondern beim spazieren gehen, aufstehen, atmen, lernen von anderen Dingen usw.

Auch sein Innerstes ist Wing Tsun geworden, denn er hat 8 x 30 Minuten die Woche meditiert und so geistige Klarheit und innere Ruhe gewonnen.

Wenn man diese drei Schüler nun in z.B. 5 Jahren treffen würde, dann hätten vielleicht alle drei Wing Tsun komplett erlernt. (sie sind ja auch alle drei extrem motiviert)

Der erste kennt das komplette System und schreibt nun ein Buch! Er ist ein anerkannter Theoretiker des Wing Tsun.

Der zweite kennt das komplette System, schreibt ein Buch, lehrt, macht Videos und kann Wing Tsun relativ gut anwenden.

Der dritte Schüler ist ein absoluter Meister, er kann ein Buch über Wing Tsun schreiben, kann Videos machen und egal was er tut, er wendet immer Wing Tsun an. Er ist ein Meister, er "darf" gelbe Farben tragen. (Wird es aber wahrscheinlich nur tun, wenn er es tun muss)

Fazit: Wie viele herauslesen können, würde ich mich selbst als Schüler Nummer zwei bezeichnen, der an Schüler Nummer drei arbeitet. Wobei Schüler Nummer drei eher ein Weg ist, welches man als Ziel vielleicht nie erreichen wird)

Wing Tsun als taoistischer Stil oder warum Wing Tsun für Europäer so schwer zu verstehen ist

Viele Menschen wissen, das Wing Tsun ein taoistischer (mit buddistisch und hinduistischer Einflüssen) Stil ist. Was das bedeutet, wissen aber wenige.

Viele Menschen denken, das Wing Tsun unheimlich komplex ist und unheimlich viele Techniken hat. Wing Tsun hat aber nur *wenige Prinzipien*, *zwei Arten* sich zu bewegen, eine Art "*Gesetze*", *zwei Strategien* um Distanz und Timing zu kontrollieren und ein paar "*Beispieltechniken*" um das System zu erlernen.

Was sind Prinzipien - z.B. Fuß vor Hand bei Angriffstechniken und Hand vor Fuß bei Verteidigungstechniken oder Kraftsätze und Kampfpinzipien

PS: Hier gibt es noch so genannte "Unterprinzipien" oder Leitsätze. Aber machen wir es nicht noch komplizierter ;)

2 Arten sich zu Bewegen - Über die Struktur und über "Wellenartige" Bewegungen

Gesetze - Dies sind z.B. die Schulterlinie in der Nahdistanz

Zwei Strategien - (im Traditionellen System) um Distanz und Timing zu kontrollieren sind Langstock oder Doppelmesser

Beispieltechniken - sind z.B. Bong Sao, Tan Sao usw.

Oder lasst es mich anders, als eine Art Mathematikformel ausdrücken:

*Wenige Prinzipien x zwei Arten sich zu bewegen x Gesetze x Strategien auf Distanz x
Beispieltechniken = Wing Tsun (je nach dem jeweiligen Stand des Praktizierenden)*

Daher ist Wing Tsun ein Taoistisches System!

Der Schüler verändert im Zeitverlauf seiner Ausbildung immer wieder andere Bestandteile der Formel (lässt weg bzw. vergisst sie oder erlernt neue) und so verändert sich sein Wing Tsun immer in alle Richtungen. (von vorne nach hinten, von hinten nach vorne, von der Mitte nach außen)

Am Anfang lernt der Schüler nur *Beispieltechniken*. Dann lernt er *Strategien* und dadurch verbessert er seine *Beispieltechniken* und macht zur richtigen Zeit das Richtige. Dann lernt was er nicht machen darf (*Gesetze*) und verhindert so grobe Fehler. Dann lernt er *zwei Arten* sich zu bewegen und verändert so die Techniken = er hat nun ein gewisse Anzahl an Bewegungen

In der Mitte der Ausbildung hat er die *Arten sich zu bewegen* perfektioniert und vergisst sie wieder. Er hat keine weiteren *Beispieltechniken* gelernt, aber diverse *Prinzipien*. An seine *Gesetze* und *Strategien* hält er sich immer noch. = so hat sich die Anzahl der Bewegungen nicht vermehrt, sondern nur verändert

In der Oberstufe hat er die *Art sich zu bewegen* perfektioniert, *Beispieltechniken* hat er vergessen und er hält sich nur noch an *Strategien*, *Prinzipien* und *Gesetze* = Die Anzahl seiner Bewegungen hat sich nun verringert

In der Meisterstufe hat er die *Art sich zu bewegen* perfektioniert, *Beispieltechniken* braucht er nicht mehr, *Strategien* hat er vergessen, *Prinzipien* nutzt er nur noch ohne sich bewusst darüber klar zu sein und *Gesetze* hat er wieder vergessen, denn er kann sie je nach belieben brechen = Die Anzahl seinen Bewegungen ist nun unendlich und 0, er kann alles benutzen und sofort wieder verwerfen

Oder lasst es mich anhand meiner Stufe (zwischen Mittel und Oberstufe) und einer Bewegungsfolge erklären z.B. Abwehr eines Schwingers erklären!

1 Stufe - Schwinger kommt, er nimmt reflexartig einen Arm als Deckung und schlägt mit dem anderen Arm zu. Er nutzt nur das Prinzip der Gleichzeitigkeit und eine Technik (Fauststoß)

2 Stufe - Schwinger kommt, der Schüler geht in die Distanz oder aus der Distanz raus und nutzt so Distanz und Timing. (*Strategie*), weiterhin das Prinzip der Gleichzeitigkeit und er benutzt weiterhin als Technik nur den Fauststoß = eine Technik

3 Stufe - Schwinger kommt, der Schüler geht in die Distanz oder aus der Distanz raus und nutzt so Distanz und Timing. (*Strategie und das Prinzip der Gleichzeitigkeit*) = Er benutzt weiterhin als Technik den Fauststoß und als "Blocktechnik" nun Tan Sao (so wird der blockende Arm stabiler) (zusätzliches Prinzip für den Tan Sao = Hand vor Fuß) = zwei Techniken

4 Stufe - Schwinger kommt, der Schüler geht in die Distanz oder aus der Distanz raus und nutzt so Distanz und Timing. (*Strategie*), weiterhin das Prinzip der Gleichzeitigkeit, er benutzt weiterhin als Technik den Fauststoß und als "Blocktechnik" Tan Sao (so wird der blockende Arm stabiler)! Zusätzlich richtet er die Zentrallinie auf die Schulter aus (Gesetz) und nutzt so die Kraft des Gegners zusätzlich gegen ihn selbst (Nuk Sao)! = Weiterhin zwei Techniken

5 Stufe - Schwinger kommt, der Schüler geht in die Distanz oder aus der Distanz raus und nutzt so Distanz und Timing. (*Strategie*), weiterhin das Prinzip der Gleichzeitigkeit, er benutzt weiterhin als Technik nur den Fauststoß und als "Blocktechnik" Tan Sao (so wird der blockende Arm stabiler)! Nun macht er aber auch vertikale und horizontale Wellen. So wird sein Fauststoß stärker und aus seinem "Abwehrblock" Tan Sao ein "Angriff" (Doppelmesserschnitt) und so einen Prinzipienwechsel für den Tan Sao auf "Fuß vor Hand" möglich = es sind aber weiterhin zwei Techniken geblieben.

6 Stufe - usw.

Letzte Stufe = Der Aggressor hat sich entschlossen mit einem Schwinger anzugreifen (eine Stufe vor dem Ausholen zum Schwinger), der Meister des Wing Tsun (er hat die Doppelmesser gemeistert) registriert an den Signalen und Reaktionen des Körpers des Aggressors diesen Entschluss und kann nun z.B. plötzlich weggehen, etwas deeskalierendes sagen um den Aggressor zu verwirren, er kann sich abducken, er kann eine Techniken z.B. Fauststoß benutzen um den Kampf zu beenden bevor er entstanden ist usw. Er kann eigentlich alles tun, und alles ist Wing Tsun (bzw. das Endprodukt daraus)!

Fazit: Natürlich ist es für den Schüler unverständlich, dass der Fortgeschrittenen auf den gleichen Angriff die gleichen Techniken macht, die als Bewegung ganz anders aussehen und sich auch ganz anders anfühlen.

Aber so ist Taoismus, den das ist Qualitätssteigerung, nicht Quantitätssteigerung. Ich will nicht mehr können, sondern das was er kann immer besser können.

Oder lasst es mich mit den Worten von Bruce Lee sagen:

" ich fürchte nicht den Mann der 1000 Techniken kann, sondern den Mann, der eine Technik 1000 Mal geübt hat"

Welche eine Größe bestimmt jeden Kampf

Komplett Stilübergreifend kann man sagen, das eine Größe Grundlegend für jede Person ist, die in einem Kampf erfolgreich siegen will.

Es ist die mentale Einstellung. Das was in vielen literarischen Werken sehr gut beschrieben wird, (ich verweise hier auch gerne auf die Arbeit zum 1 TG von Olaf Jan Krüger) will ich jetzt hier nicht ausführen, nur den Kern nennen. Kommt es zu einer körperlichen Auseinandersetzung in denen starke *Emotionen* (z.B. durch das Hormon Adrenalin ausgelöst)* im Spiel sind, regiert jede beteiligte Person entweder mit *Flucht*, *Angriff* oder „*Tod*“ stellen.

Diese drei Größen sind evolutionär in uns eingespeichert.

Schaut man sich nun eine gewalttätige Auseinandersetzung zwischen z.B. zwei Männer vor einer Kneipe an, kann man folgendes beobachten:

Der Täter *greift an* (geht in die Distanz), ein Opfer *flieht* (versucht die Distanz zu vergrößern) oder versucht die Prügel über sich ergehen (*Tod stellen*) zu lassen.

Zwei gleichwertige Gegner *greifen an* (Beide gehen in die Distanz des anderen), bis einer „Aufgibt“. Hört nun der „Sieger“ nicht auf, wird nun aus denn zwei Gegnern wieder ein Opfer und

ein Täter Konstellation.

Als natürliches System nutzt nun Wing Tsun genau diese natürlichen Reflexe auch zur Vermittlung der ersten Beispieltechniken und der Kampfstrategie.

Denn sehen wir uns jetzt einen Anfänger im Wing Tsun an, wenn nach ihm geschlagen wird, macht er aus Reflex genau drei natürlich „Techniken“= Er fängt den Schlag, er versteckt sich vor dem Schlag (*Tod stellen oder Doppeldeckung*) oder er dreht sich weg (*Flucht*).

Wir lehren nun erst einmal den Schüler einen Angriff zu fangen (Block jedweder Art) oder sich ihm durch Vergrößerung der Distanz entziehen (*kontrollierte Flucht*). Nur wenn es unbedingt sein muss darf er eine Art Doppeldeckung (*Tod stellen*) machen, aber niemals darf er unkontrolliert fliehen.

Im nächsten Stepp lehren wir den Schüler, in den Angriff hinein zu gehen (*Den Angriff anzugreifen*) durch Distanzverringern, und das Vergrößern der Distanz immer weiter zu minimieren (*kontrollierte Flucht*), damit er direkt wieder zum *Angriff* übergehen kann bzw. nur die Waffendistanz z.B. von Schlag zu Kick wechselt.

Ab nun soll es nur noch „Distanz und Timing“ als maßgebliche Größe für einen Kampf geben.

Denn wenn wir uns (der Wing Tsun`ler) entschieden haben, nicht zu fliehen (*Flucht* ist ja nicht immer eine schlechte Option), dann kämpfen wir ohne Gnade mit allem was wir aufbieten können.

Niemals sind wir Täter oder Opfer, aber immer sind wir Gegner für einen Angreifer.

Und nun versuchen wir „Distanz und Timing“ zu kontrollieren, denn der Kämpfer der dies nun kontrollieren kann, der entscheidet den Kampf!

*PS: Es gibt nur eine Art, um diese natürlichen Reflexe zu umgehen. Dieser Weg ist nur dem Meister einer Kampfkunst (jedweder Kampfkunst) vorbehalten, denn dieser Weg ist das komplette kontrollieren der Emotionen. Dadurch wird der Mechanismus von Flucht, Angriff oder „Tod stellen“ ausgeschaltet.

Kampfstrategeme des Wing Tsun Kung Fu Systems Teil 1

Zuerst muss man sich im Klaren darüber werden, warum ein *Kampfsystem* über *Kampfstrategeme* verfügen muss.

In einem Kampfsport (Kämpfen als Sport) wollen zwei Kämpfer innerhalb ihrer kontrollierten Bedingungen (Regeln und Gewichtsklassen usw.) beweisen, wer zu einem definierten Zeitpunkt (Zeitpunkt des Wettkampfes) der bessere Sportler ist. Beide gehen dafür ein kontrolliertes (durch den Ringrichter kontrolliert) Risiko ein.

Ein Kampfsystem ist für den realistischen Zweikampf, also die Selbstverteidigung oder das Schlachtfeld entworfen. Hier will ich nicht kämpfen, sondern hier muss ich schnellstmöglich gewinnen bzw. den Kampf beenden denn es gibt *kein* kontrolliertes Risiko, *keine* kontrollierten Bedingungen und *keinen* Ringrichter der mich im Notfall (Aufgabe oder KO) schützen kann. Ein „zu viel“ an Entscheidungsmöglichkeiten birgt jetzt ein zu großes Risiko, denn nach dem, im Vorfeld schon angesprochenen, natürlichen Adrenalinreaktionen (Angriff, Flucht oder Tod stellen) kann ich einer Extremsituation nur immer maximal zwei Entscheidungen treffen. Daher gibt es im Wing Tsun genaue Kampfstrategeme, die mir hier als ein Wegweiser dienlich sein sollen, damit ich schneller die *richtige* Entscheidung treffen kann, denn eine *falsche* Entscheidung bedingt immer *Notlösungsverhalten* (ebenfalls im WT System enthalten).

Grob kann man nun zwei Szenarios für den Wing Tsun Anwender einteilen. Eine **moderne** und eine **traditionelle** Sichtweise.

Die traditionelle Sichtweise kann durch folgende Kriterien beschrieben werden:

1. Der Kampf beginnt außerhalb der Tritt oder Schlagdistanz.
2. Es gibt keine juristischen Konsequenzen.
3. Es gibt keine moralischen Betrachtungsweisen.
4. Es gibt nur einen Angreifer.
5. Der Angreifer und wir sind „Waffengleich“. Sprich er trägt kein Messer wenn wir unbewaffnet sind. Trägt er Waffen, dann tragen wir Waffen (Langstock bzw. Lanze und Doppelmesser für die nahe Distanz).
6. Es gibt keinen Bodenkampf.

7. Es gibt keine Regeln.
8. Der Kampf beginnt zu einem definierten Zeitpunkt (*Unterschreitung der Tritt bzw. Schlagdistanz*)

Kampf beginnt auf Trittdistanz, traditionelle Betrachtung Teil 1

Das erste, was nun der Wing Tsun Kämpfer eingruppiert muss, ist folgende Frage =

*Ist mein Gegner kleiner oder gleich groß wie ich und/oder sind seine Waffen kürzer oder gleich lang wie meine Waffen**

*z.B. ein Boxer der Vornehmlich nur mit den Fäusten kämpft kann zwar größer sein als wir, aber seine längste Waffenreichweite (Arme) sind kürzer als unsere längste Waffenreichweite (Tritte).

Immer dann kann ich mit der Langstockstrategie beginnen:

Ablauf in der Kampfsituation	Lerninhalt aus dem Wing Tsun System	Notlösungen wenn etwas "schief" geht
<i>Stepp 1</i>		
Gegner und WT`ler stehen beide außerhalb der Distanz des anderen, WT`ler wartet bis der Gegner die Distanz verkürzt	Langstockstrategie	
<i>Stepp 2</i>		
Gegner kommt auf uns zu (Distanz Verringerung) und <i>wir greifen ihn</i>	Chum Kiu Brückentritte	Der Gegner tritt überraschend auch und
mit dem hinteren Bein an (längste Waffe)		a) Unsere Beine treffen sich = Chi Gerk
mit dem vorderen Bein an (kürzere Waffe)		b) Er trifft uns bevor wir ihn treffen = Biu Tze
<i>Stepp 3</i>		
Gegner kommt auf Schlag bzw. Boxerdistanz	Chum Kiu Brückenschritte, Deckung des WT`lers wird gehalten	a) Wir schaffen es nicht, über Schritte die Distanz zu schließen = Biu Tze
		b) Der Gegner schafft es, um unsere Deckung herumzuschlagen und trifft uns = Biu Tze

<i>Stepp 4</i>		
Nun muss der Wing Tsun´ler entscheiden, wie der Gegner angreift		
Der Gegner greift mit runden Faustangriffen an wie z.B. Schwinger, Overhand, Thai-Drehschlag usw.	Wir gehen mit runden Bewegungen (Chum Kiu) in den Gegner rein	a) Wir gehen in die falsche Richtung „falsch“ rein = Biu Tze
		b) Der Gegner trifft uns = Biu Tze
Der Gegner greift mit Angriffen gerade an, also innerhalb unserer Messerlinien (Z.B. Jab, Cross, Uppercut, extrem vertikale Overhand usw.)	Wir gehen auf die Flanke (Holzpuppe) und nehmen dem Gegner durch Kniedruck das „Fundament“ bzw. stören sein Gleichgewicht so, dass er nicht mehr effektiv kämpfen kann	a) Der Gegner schafft es, unsere Winkel zu stören = Biu Tze
		b) Der Gegner schafft es, uns wieder Wegzudrücken = Holzpuppen Kicks und erneutes Schließen der Distanz (Prinzip <i>ein Schatten bilden</i> bzw. <i>Punkt für Punkt dem Schatten folgen</i>)
		c) Der Gegner schafft es, unseren Fundament zerstörenden Kniedruck zu erwidern = Chi Gerk
Wir beenden den Kampf!		

PS: Dies ist eine extrem vereinfachte didaktische Betrachtung nach dem *Dim Dim Cheng (Punkt – Punkt – Schluss) Leitsatz* und verdeutlicht, wie ein Kampf ablaufen *könnte!* Das heißt aber *nicht*, dass ein Kampf im Sinne des Wing Tsun so ablaufen *muss*. Der Wing Tsun´ler sollte in jedem Stepp (also 2 – 4) versuchen den Kampf zu beenden. Denn je länger der Kampf dauert, umso höher ist das Risiko das wir verletzt werden könnten. Als Beispiel: Der „Beste“ Anwender wird den Kampf schon bei Stepp 2 beenden, der „Schlechteste“ Anwender beendet erst bei Stepp 4.

Zusatzinformationen zu Stepp 4 =

Da meistens Kämpfe erst in Stepp 4 beendet werden, zielen auch hierauf die meisten Übungen im Wing Tsun ab:

Einfach Anfängerübungen wie = Handbefreiungen, Reflex Block, Befreiungen gegen Würgen oder Umklammern usw.

Traditionelle Wing Tsun Übungen = Dan Chi (Gefühlsübung mit einem Arm, wenn der Gegner diesen Arm z.B. blockt), Nuk Sao (Übung um zu lernen, Druckenergie über die Struktur von Seite zu Seite und so gegen den Gegner *gleichzeitig wieder zurück* zu verwenden), Poon Sao oder Chi

Sao (Gefühlsübung mit beiden Armen, um Angriff und Abwehr zu koordinieren und dann mit der Verbindung zu Nuk Sao Übung wieder gegen den Gegner zu verwenden), Sektionen (Egal ob 1 – 7 Chi Sao, 1 – 4 Biu Tze oder 1 – 7 Holzpuppensektion)

Merke = Mache ich bei Stepp 2 – 3 zu grobe Fehler, aus denen mich auch Notlösungen nicht mehr retten können, bringt mir auch Jahrzehntelanges z.B. Chi Sao trainieren oder üben der Sektionen nichts! Daher müssen die Fähigkeiten, die Notwendig sind für Stepp 2 – 3 ständig geübt und so erhalten bleiben.

Kampf beginnt auf Trittdistanz, traditionelle Betrachtung Teil 2

Ist mein Gegner größer oder gleich groß wie ich und/oder sind seine Waffen länger oder gleich lang wie meine Waffen*

Immer dann kann ich mit der Doppelmesserstrategie beginnen:

Ablauf in der Kampfsituation	Lerninhalt aus dem Wing Tsun System	Notlösungen wenn etwas "schief" geht
<i>Stepp 1</i>		
Gegner und WT`ler stehen beide außerhalb der Distanz des anderen, WT`ler wartet bis der Gegner die Distanz verkürzt	Doppelmesserstrategie	
<i>Stepp 2</i>		
Gegner greift uns mit einem Tritt oder einem Sprungkick an	Ich umlaufe mit Schritten in Verbindung mit Armtechniken aus den Doppelmessern den Kick	Der Gegner trifft uns = Biu Tze
<i>Stepp 3</i>		
Variante 1: Kick kam gerade bzw. innerhalb der Messerlinie		Variante 2: Kick kam von außen, also außerhalb der Messerlinie
Wir gehen auf die Flanke (Holzpuppe) und nehmen dem Gegner durch Kniedruck das „Fundament“ bzw. stören sein Gleichgewicht so, dass er nicht mehr effektiv kämpfen kann		Wir gehen in den Gegner hinein und beenden nun hier.
Wir beenden den Kampf!		

PS: Auch dies ist eine extrem vereinfachte didaktische Betrachtung nach dem *Dim Dim Cheng* (*Punkt – Punkt – Schluss*) *Prinzip* und verdeutlich, wie ein Kampf ablaufen *könnte*! Innerhalb dieser Betrachtungsweise kann es auch immer sein, das wir in die Kampfstrategie 1 (Langstock) zurückkehren weil wir uns im Bereich *Stepp 2* entscheiden, auch zu kicken.

Zusatzinformationen zu Stepp 3 =

Da das Gleichgewicht und damit die Deckungslücken bei einer Tretenden Person (daher kommt es z.B. auch bei Straßen- oder Massenschlägereien seltener zu Kicks) viel größer sind und die Mobilität extrem eingeschränkt ist (auf einem Bein läuft sich nicht mehr gut), ist meistens die komplette Distanz nach den Doppelmesserschritten geschlossen und wir sind voll im Gegner drin.

Merke = Optisch erscheint diese Situation leichter, ist sie aber nicht! Denn Kicks haben meist viel Power und ein Volltreffer kann sehr schnell zu einer Entscheidung führen. Auch muss man sehr schnell auf "den Beinen" sein um die entstandene Lücke zu nutzen. Wenn man dies aber erfolgreich getan hat, braucht man auch meistens keine weiteren Techniken z.B. aus den Sektionen mehr und auch das Blocken unserer Schläge wird dem Gegner so schwer fallen, das z.B. Chi Sao kaum mehr nötig ist.

Kampf beginnt auf Schlagdistanz, traditionelle Betrachtung Teil 1

Kämpfe können auch aus der Nahdistanz entstehen. Wenn dieser Fall eintritt würde ich als Wing Tsun Kämpfer folgende Kampfstrategie anwenden:

Ablauf in der Kampfsituation	Lerninhalt aus dem Wing Tsun System	Notlösung
<i>Stepp 1</i>		
Der Gegner steht mit geschlossener Deckung da	Ich greife ihn mit Pak Sao Fauststoß oder Lap Sao Fauststoß + Chum Kiu Stepp an	Der Gegner schafft es, unsere Angriffe zu blocken = a) Im Chum Kiu Stadium verformen sich meine Arme und ich fließe weiter in die neu entstehende Lücke b) Im Holzpuppen Stadium nutze ich den Block des Gegners um mich weiter in die Flanke zu bewegen
Der Gegner hat die rechte Hand vorne	Ich greife ihn mit Pak Sao Fauststoß oder Lap Sao Fauststoß + Chum Kiu Stepp an	
Der Gegner hat die linke Hand	Ich greife ihn mit Pak Sao	Der Gegner kann z.B. sehr gut einstecken (Nehmerqualitäten)

vorne	Fauststoß oder Lap Sao Fauststoß + Chum Kiu Stepp an	und / oder unsere Schläge sind zu schwach = Biu Tze Der Gegner puncht gegen und wir können seine Schläge nutzen um uns weiter in die Flanke zu ziehen = Holzpuppe
Der Gegner hat die Deckung komplett geöffnet	Ich greife direkt mit Kettenfauststößen + Chum Kiu Stepp an	Der Gegner puncht gegen und wir können seine Schläge nicht nutzen oder er trifft uns = Biu Tze
Wir beenden den Kampf!		

PS: Auch dies ist eine extrem vereinfachte didaktische Betrachtung nach dem *Dim Dim Cheng* (*Punkt – Punkt – Schluss*) *Prinzip* und verdeutlicht, wie ein Kampf ablaufen *könnte!* Innerhalb dieser Betrachtungsweise kann es auch immer sein, das wir in die Kampfstrategie 1 oder Kampfstrategie 2 kommen, wenn z.B. sich der Gegner unseren Angriff geschafft hat komplett durch Distanzvergrößerung zu entziehen.

Zusatzinformationen zu Stepp 1 =

Da meistens Kämpfe erst in Stepp 1 beendet werden, zielen auch hierauf die meisten Übungen im Wing Tsun ab:

Alle einfach Anfängerübungen wie = Handbefreiungen, Reflex Block, Befreiungen gegen Würgen oder Umklammern usw.

Oder auch alle traditionelle Wing Tsun Übungen = Dan Chi (Gefühlsübung mit einem Arm, wenn der Gegner diesen Arm z.B. blockt), Nuk Sao (Übung um zu lernen, Druckenergie über die Struktur von Seite zu Seite und so gegen den Gegner *gleichzeitig wieder zurück* zu verwenden), Poon Sao oder Chi Sao (Gefühlsübung mit beiden Armen, um Angriff und Abwehr zu koordinieren und dann mit der Verbindung zu Nuk Sao Übung wieder gegen den Gegner zu verwenden), Sektionen (Egal ob 1 – 7 Chi Sao, 1 – 4 Biu Tze oder 1 – 7 Holzpuppensektion) zielen auf das erfolgreiche Kämpfen in dieser, in der Kampfstrategie 3, ab.

Kampf beginnt auf Schlagdistanz, traditionelle Betrachtung Teil 2

Kämpfe können auch aus der Nahdistanz entstehen. Wenn dieser Fall eintritt und ich als Wing Tsun 1er mich entscheide sollte, nicht anzugreifen, dann kann ich eine Strategie aus dem Langstock anwenden.

Ablauf in der Kampfsituation	Lerninhalt aus dem Wing Tsun System	Notlösung
<i>Stepp 1</i>		
<p>Ich gebe dem Gegner ganz bewusst eine Deckungslücke, die so groß ist, dass er nur über sie effektiv angreifen kann. (<i>Falle stellen</i> aus der Langstockstrategie)</p> <p>Greift der Gegner nun an =</p>	<p>= kontere ich mit Langstocksritt + Lap Sao Fauststoß (es kann auch jede andere Technik sein)</p>	<p>Der Gegner schafft es, unsere Angriffe zu blocken =</p> <p>a) Im Chum Kiu Stadium verformen sich meine Arme und ich fließe weiter in die neu entstehende Lücke</p> <p>b) Im Holzpuppen Stadium nutze ich den Block des Gegners um mich weiter in die Flanke zu bewegen</p>
<p>Ich stehe in geschlossener Deckung und der Gegner greift an =</p>	<p>= ich stoppe den Angriff direkt mit</p> <p>A) Einer Fußtechnik z.B. Tritt gegen das Knie oder in die Genitalbereich des Gegners</p> <p>B) Einer Handtechnik z.B. Langstockschlag oder Biu Sao aus der Biu Tze</p>	<p>Der Gegner kann z.B. sehr gut einstecken (Nehmerqualitäten) und / oder unsere Schläge sind zu schwach = Biu Tze</p> <p>Der Gegner puncht gegen und wir können seine Schläge nutzen um uns weiter in die Flanke zu ziehen = Holzpuppe</p> <p>Der Gegner puncht gegen und wir können seine Schläge nicht nutzen oder er trifft uns = Biu Tze</p>
Wir beenden den Kampf!		

PS: Auch dies ist eine extrem vereinfachte didaktische Betrachtung nach dem *Dim Dim Cheng (Punkt – Punkt – Schluss) Prinzip* und verdeutlicht, wie ein Kampf ablaufen *könnte!* Dies ist kein Optimaler Fall, gerade als Anfänger des Wing Tsun. Denn es ist immer schwerer zu passiv (wenn auch nur anfänglich) als aktiv (direkt von Beginn an) zu sein. Innerhalb dieser Betrachtungsweise kann es auch immer sein, das wir in die Kampfstrategie 1 oder Kampfstrategie 2 kommen, wenn z.B. sich der Gegner unseren Angriff geschafft hat komplett durch Distanzvergrößerung zu entziehen. Oder wir er vergrößert nun nicht ganz so weit auf Boxerdistanz und wir greifen ihn nun

hier an, dann kommt es zu Kampfstrategie 3.

Alle einfach Anfängerübungen wie = Handbefreiungen, Reflex Block, Befreiungen gegen Würgen oder Umklammern usw. oder auch alle traditionelle Wing Tsun Übungen = Dan Chi (Gefühlsübung mit einem Arm, wenn der Gegner diesen Arm z.B. blockt), Nuk Sao (Übung um zu lernen, Druckenergie über die Struktur von Seite zu Seite und so gegen den Gegner *gleichzeitig wieder zurück* zu verwenden), Poon Sao oder Chi Sao (Gefühlsübung mit beiden Armen, um Angriff und Abwehr zu koordinieren und dann mit der Verbindung zu Nuk Sao Übung wieder gegen den Gegner zu verwenden), Sektionen (Egal ob 1 – 7 Chi Sao, 1 – 4 Biu Tze oder 1 – 7 Holzpuppensektion) zielen auf das erfolgreiche Kämpfen in dieser, in der Kampfstrategie 4, ab.

Kampfstrategeme des Wing Tsun Kung Fu Systems Teil 2

Wie bereits angesprochen kann man zwei Szenarios für den Wing Tsun Anwender einteilen. Eine **moderne** und eine **traditionelle** Sichtweise.

Die moderne Sichtweise kann durch folgende Kriterien beschrieben werden:

1. Der Kampf beginnt nicht immer außerhalb, machmal auch innerhalb der Tritt oder Schlagdistanz. (im Fall *Schlagdistanz* nennt man plötzliche Angriffe "*Sucker Punch*")
2. Es gibt juristischen Konsequenzen.
3. Es gibt moralischen Betrachtungsweisen.
4. Es kann einen oder mehrere Angreifer geben.
5. Der Angreifer und wir sind nicht „Waffengleich“. Sprich er trägt z.B. ein Messer oder einen Schlaggegenstand wenn wir unbewaffnet sind.
6. Der Kampf geht auf dem Boden weiter, weil wir zu Boden gegangen sind und nun der oder die Angreifer auf uns eintreten oder der Angreifer mit uns in den Boden „gegangen“ ist um nun dort weiter zu kämpfen
7. Es gibt keine Regeln.

All diese Betrachtungsweisen (ich verweise gerne auf den Anfang der Rubrik „Kampfstrategeme des Wing Tsun Kung Fu Systems Teil 1“) wurden uns von unseren Vorvätern des Wing Tsun (Nam

Mui, Ying Wing Tsun, Yip Man und wie sie alle heißen) nicht überliefert.

Daher gibt es manche Wing Tsun (gerade mit anderen Schreibweisen) Linien oder Schulen die diese Fälle nicht unterrichten. Sie begründen dies damit, dass alles was sich mit Fall 1 – 7 beschäftigen würde, ja kein „original“ Wing Tsun wäre. Oder das man, wenn man Wing Tsun kann, sich mit diesen Szenarios nicht beschäftigen müsse, weil man ja alle Angriffe z.B. im Stand beenden kann. Ich versichere euch, dass dem nicht so ist. Gerade so etwas wie Bedrohungen durch mehrere Angreifer oder durch einen z.B. mit einem Messer bewaffneten Aggressor aus traditionellen Gründen nicht zu trainieren, erachte ich als fahrlässig!

Wir in der Fachschule für Wing Tsun vermitteln daher *optionale Programme* (Programme die man nicht unbedingt trainieren muss um WT zu erlernen) und nennen dies „Wing Tsun Reality-Based Personal Protection“.

Wir „erfinden“ jetzt keine Beispieltechniken oder Prinzipien im Wing Tsun neu, sondern wir nutzen die Bestehenden und unterwerfen sie den Szenarios von Fall 1 – 7.

Nur da, wo das traditionelle, chinesische Wing Tsun System an seine Grenzen stößt, nutzen wir Techniken aus anderen Stilen, die auf genau solche Szenarios spezialisiert sind.

Aber gehen wir jetzt rein oberflächlich an die genannten Szenarios:

Der Kampf beginnt, auf Tritt oder Schlagdistanz + Es gibt juristischen Konsequenzen + Es gibt moralischen Betrachtungsweisen

Hierzu nutzen wir den von Goeff Thomsen (Türsteher, Trainer und Autor von Büchern wie *die Tür, die Angst* usw.) den so genannten „Fence“ (auch "verdeckte Man - Wu Position" genannt), eine Position, in der man auf Schlagdistanz einigermaßen sicher ist gegen den so genannten "Sucker Punch" (einen Überraschungsangriff durch den Gegner).

Dies erlaubt uns, das von Sifu Keith Kernspecht erfundene „Rückwärtsgehen und verbale, nonverbal und phonetische Schaffen von Zeugen“ zu nutzen. So sind wir, mit dem richtigen Wissen z.B. vom Notwehrparagrafen, juristisch sicher.

Nun fügen wir noch Techniken aus dem NLP (NeuroLinguistische Programmierung) dazu um moralische Bedenken und Schlaghemmung zu umgehen.

Dann benutzen wir noch Übungen von Sergeant Jim Wagner (Ausbilder, Trainer und Autor für Militär und Sicherheitskräfte aus den USA) um uns mit der Wirkung von Adrenalin bekannt zu machen.

Vermittelt werden alle diese Dinge innerhalb der Unterstufe der Fachschule für Wing Tsun (Schülergrad 1 – 5)

Es werden keine Fremdtechniken körperlicher Natur zum Wing Tsun System dazu gefügt.

Es kann einen oder mehrere Angreifer geben

Dies trainieren wir innerhalb des "zehnten Schülergrades". Übungen dazu wurden alle von Sifu Keith Kernspecht erfunden.

Es werden keine Fremdtechniken körperlicher Natur zum Wing Tsun System dazu gefügt.

Der Angreifer und wir sind nicht „Waffengleich“. Sprich er trägt z.B. ein Messer oder einen Schlaggegenstand wenn wir unbewaffnet sind

Dies trainieren wir innerhalb des "elften Schülergrades". Genutzt werden nur Techniken aus dem traditionellen Wing Tsun ebenso wie Betrachtungsweisen von Sergeant Jim Wagner. (aber nur Betrachtungsweisen, keine Techniken)

Der Kampf geht auf dem Boden weiter, weil wir zu Boden gegangen sind und nun der oder die Angreifer auf uns eintreten oder der Angreifer mit uns in den Boden „gegangen“ ist um nun dort weiter zu kämpfen

Dies trainieren wir im "neunten Schülergradprogramm". Genutzt werden stellenweise traditionelle Wing Tsun Techniken, aber mehr noch Techniken die Sifu Keith Kernspecht erfunden hat und Techniken aus dem Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) die ich von Blackbelt Björn Friedrich gelernt habe und Techniken von Sergeant Jim Wagner.

Diese weitgehende Lösung vom traditionellen, chinesischen Wing Tsun lässt damit erklären, dass hier das Thema Bodenkampf technisch keinerlei Bedeutung findet.

Schlusswort

Einige Schüler werden nun einwerfen, dass sie solche „modernen“ Wing Tsun Schülergrade nicht lernen wollen, da sie ja Szenariobasierend und *nicht* chinesisch original und traditionell sind.

Diesen Schüler möchte ich nun eines Antworten:

1. Alle „Wing Tsun Reality-Based Personal Protection“ Programm sind optionale Programme, also kein Schüler muss sie absolvieren.
2. Aber: ich empfehle jedem Schüler, der für eine realistische Anwendung trainiert, die "Wing Tsun Reality-Based Personal Protection" Programm zu trainieren.

Denn man könnte auch sagen, das Traditionell auch bedeuten könnte, *nichts wurde weiterentwickelt* (Zitat Leung Ting).

Und das Wing Tsun der Fachschule für Wing Tsun wird sich ebenfalls weiterentwickeln. Vielleicht kommt morgen „Kampf aus und im Auto“ oder „Schusswaffen Bedrohung“ dazu. All das liegt an uns, an euch und mir!

Man könnte auch sagen, das *Training von heute ist morgen* „traditionell“.

3. Im Bereich unsere Wing Tsun Formel =

*Wenige Prinzipien x zwei Arten sich zu bewegen x Gesetze x Strategien auf Distanz x
Beispieltechniken = Wing Tsun (je nach dem jeweiligen Stand des Praktizierenden)*

Wird und wurde nichts verändert, denn das muss es auch gar nicht.

**Denn Wing Tsun ist und bleibt für mich das am besten durchdachte Stand Up (im
stehend kämpfende) Kampfsystem welches ich kenne.**

Fazit

Dies ist war nun meine 5 Praktikerarbeit, die Arbeit eines Menschen, der das waffenlose Wing Tsun System kennen lernen durfte.

Viele Aspekte des Wing Tsun wurden hier nicht genannt oder nur angeschnitten. Kein Aspekt kann und wird jemals in schriftlicher Form gänzlich durchleuchtet werden.

Jede Person, die das wunderbare Wing Tsun kennenlernen möchte, sollte sich einen qualifizierten Wing Tsun Lehrer suchen und sich glücklich schätzen, wenn er diesen gefunden hat. Auf ihn wartet eine wunderbare Reise in der er faszinierende Dinge erlernen darf.

Daher möchte ich hier auch nun meinen Werdegang offenlegen und Dank sagen:

- Edward und William Chang, Judolehrer, die mich als ängstliches Kind in ihr Training aufnahmen und mich bis zum blauen Gürtel im Judo unterrichteten.
- Allen Personen denen ich danach im Kickboxen, Thai Boxen und Boxen begegnen durfte. Auch hier habe ich viel über mich und über Kampfsport gelernt. Und ich musste lernen, dass nicht nur "anständige Menschen" kämpfen lernen und mit was ich mich nicht den Rest meines Lebens beschäftigen möchte.

- Meinen ersten Wing Tsun Sifu Thomas Mannes und allen Wing Tsun Lehrern der EWTO die danach kamen, Guten wie auch Schlechten. Besonders hervorheben möchte ich Sifu Sven Weipert, der mich innerhalb seiner leider begrenzten Möglichkeiten innerhalb der EWTO nach bestem Wissen und Gewissen förderte.
- Michael Schenk, bei dem ich innerhalb der EWTO Bekanntschaft mit der philippinischen Kampfkunst Eskrima machen durfte.
- Meinen Lehrern bei der BSA, die mir anatomisch und trainingsdidaktisch alles beibrachten.
- Sifu Martin Dragos, der mir zeigte, dass es viel mehr im Wing Tsun zu entdecken gibt als das, was die EWTO unterrichtet.
- Sifu Peter Laewen, der mich als Schüler annahm, mir alles zeigte was er bis dato über Wing Tsun wusste, mich zum 4 TG ausbildete und mir auch als Schulleiter und Sifu „aufs Pferd“ half. Danke Peter!
- Benjamin Cem Gencoglu, damals Chefausbilder für Deutschland bei Kyusho International, heute Gründer des Okuden Cirkel, der mir das zeigte, was man auf Chinesisch „Dim Mak Punkte“ nennt.
- Sergeant Jim Wagner, der mir militärische Aspekte und das herangehen an „Szenarios“ beibrachte.
- Sifu Tommy Carruthers, der mir die Interpretation von Bruce Lee, Jeet Kune Do, näherbrachte.
- Rami Alkass, Cheftrainer von Yang Mian Germany, der mich in "Anwendbaren Qi Gong" und damit inneren Aspekten von Gong Fu trainierte und den ich heute als Freund bezeichnen darf.
- Meinem Trainingspartner Thomas Lorenz, hauptberuflicher Boxtrainer, selbst Experte in philippinischen Stilen und Muay Thai. Mit ihm zu üben ist immer wieder sehr aufschlussreich.

- Björn Friedrich, BJJ Blackbelt, der mich im Bodenkampf auf höchstem Niveau unterrichtete und unterrichtet. Auch der Austausch über Bewegungskonzepte mit ihm sind mehr Wert als Worte ausdrücken könnten.
- Minoru Akuzawa, Gründer des Aunkai Systems, (einem Ableger des Taiji) sein Seminar hat mir im Bereich Körperstruktur die Augen geöffnet.
- Dai-Sifu Sascha Müller, meinem heutigen Wing Tsun Lehrer. Ich habe noch nie einen so begeisterten, so guten Wing Tsun´ler mit solchen Fähigkeiten kennengelernt. Ohne ihn, ohne seine offene Art mir Wing Tsun beizubringen, wäre ich weder körperlich noch theoretisch da im Wing Tsun, wo ich heute bin. Ich freue mich und bin heute schon dankbar über die Jahrzehnte des Lernens die noch kommen werden bei diesem Mann. Vielen Dank!
- Und natürlich will ich auch allen meinen Schülern und Ausbildern danken, die es mir ermöglichen, meinen Traum zu leben und mich auf meinem Weg begleiten. Ohne euch wäre das alles nicht möglich. Euch alles was ich kann und kenne zu zeigen und beizubringen ist das mindeste, was ich euch zurückgeben kann.
- Ich danke heute schon allen Wegbegleitern und Lehrern die mich in Zukunft wie ein Fährmann von Ufer zu Ufer weiterbringen werden. Denn im Taoismus ist der Weg das Ziel und ich will das Ende nie erreichen!