



Technikerarbeit auf zweiten TG von Jens Vonachen

Die Siu Nim Tao Form des Wing Tsun

Inhaltsverzeichnis:

–	Vorwort zur theoretischen Arbeit	Seite 1
–	Einleitung	Seite 2
–	Wichtige Bestandteile der Siu Nim Tao	Seite 2
–	Linienstrukturen, Winkelkonzepte und Punkttheorie	Seite 3
–	Körpermechanik Gelenke und Kraft der Gravitation	Seite 4
–	Beispielablauf am ersten Satz	Seite 5
–	Nachwort/ gesundheitliche Aspekte	Seite 5-6

Vorwort

In meiner 2. theoretischen Arbeit beschäftige ich mich mit der ersten Form des Wing Tsun Systems: Der Siu-Nim-Tao. Ich unternehme den Versuch, einen Einblick in die Form, deren Charakter und Funktionsweise zu geben, ohne eine nüchterne Aneinanderreihung ihrer Sätze bzw. einen Ratgeber für deren Anwendungen zu geben. (Die gibt es schon im Überfluss!) Ich werde mich für die Beschreibung ausschließlich dem „Iras“ und dem ersten und „wichtigsten“ Satz widmen. Die SNT ist die erste Form des WingTsun Systems und bedeutet übersetzt „Kleine Idee Form!“ Meine Idee ist es, sie mal auf eine andere Art und Weise zu beschreiben, aus dem Blickwinkel und mit dem Kenntnisstand eines angehenden 2. Technikergrades und versuchen, Teile von ihr ein wenig lebendig erscheinen zu lassen.....

Einleitung

Alle Kampfkunststile kennen Formen, bzw. Bewegungsabläufe in verifizierter Form, deren Inhalte meist Techniken, Bewegungsabläufe und Anwendungen sind.

Das WT System hat 4 waffenlose Formen und 2 Waffenformen, die je nach Entwicklungsstadium und Graduierung des WT'lers erlernt werden. Die erste Form, die Siu-Nim-Tao Form beinhaltet Bewegungen und Techniken, aus allen 4 waffenlosen Formen des Wing Tsun. Als 2 Form sind die Chum Kiu, als 3. Die Biu-Tze-Form, die das Angriffs oder Notlösungskonzept darstellt. Die vierte Form, die Holzpuppen-Form und schließlich die Tripodaldummy Form. Die Tripodaldummy-Form stellt hierbei die Erweiterung der Holzpuppenform um die Tritte dar. Diese bleibt aber außen vor, da die Siu Nim Tao Form keine Schrittarbeit hat.

Wichtige Bestandteile der Siu Nim Tao

Die SNT-Form gibt dem WT'ler die Grundlage und somit eine „Idee“ oder Überblick über die Techniken, am Anfang allerdings noch nicht unbedingt deren Funktionsweise. Sie bringt dem WT'ler erst mal nur Techniken bei. In dem Stadium fungiert die SNT meist als Ablauf und dient dabei als Gedächtnisstütze, damit vom Inhalt nichts vergessen geht. Im fortgeschrittenen Stadium und im oberen Stadium spielen noch eine Fülle von Kriterien eine große Rolle. Diese sind notwendig, damit die SNT und somit das WingTsun funktionstüchtig wird und zum Leben erwacht. Da sind neben den Techniken und Bewegungen die Körpermechanik, die Konzepte der Linien und Winkel, die Pyramidalstruktur und schließlich die Punkttheorie zu nennen. Da das WT ein taoistisches System ist, sind die einzelnen eben genannten Punkte als Bausteine zu sehen, die bei voranschreiten und Entwicklung des WT'lers Stück für Stück hinzu gefügt werden.

Ist die Ausführung der Form gut, ist auch das WingTsun des Schülers oder Lehrers gut. Alle Bewegungen sind bis ins kleinste Detail strukturiert und haben oft nur kleine Nuancen, die aber immense Bedeutung bekommen bei deren Ausführungen.

Linienstrukturen, Winkelkonzepte und Punkttheorie

Als ersten Teil den die SNT beibringt, sind die „Linienstrukturen“ und Winkelkonzepte zu nennen, sowie die „Punkttheorie.“ Die Linienstrukturen, Winkelkonzepte, die Punkttheorie und der technische Ablauf stellen die sogenannte „Äußere Form“ dar.

Winkelkonzepten zeigen dem WT'ler, wo und wann und in welchem Satz der SNT seine Gelenke an welchen Positionen zu stehen haben und sie gibt über den technischen Ablauf vor, wie und wann die Arme bzw. abstrakt formuliert die Gelenke an den richtigen Positionen zu enden haben. Der WT'ler hat bei der Ausführung der Form keinen Gegner. Daher empfiehlt es sich, sein eigenes Spiegelbild mit dessen Körperabmessungen als „Gegner“ zu benutzen. Wollen wir uns nun die wichtigsten Linien anschauen, teilen wir den Oberkörper des WT'lers am einfachsten in vier Hälften. Wir benutzen dafür das Beispiel anhand des „Iras“ und der Sao-Chong Position. Als erstes ist die „Dochtlinie“ zu nennen. Sie verläuft senkrecht, wie der Docht einer Kerze durch die Körpermitte, beginnend am Kopf und führt unterhalb des Rumpfes in den Boden. Diese Linie bleibt immer in dieser senkrechten Position, selbst dann, wenn sich der WT'ler später im Kampf zu bewegen beginnt. Finge er an zu pendeln, würde dies einen Strukturverlust bedeuten und er würde an Stabilität, Gleichgewicht und die Kontrolle verlieren. Allerdings gibt es im WingTsun Konzepte, die dazu dienen, mit diesen Strukturverlust wieder weiter zu arbeiten. Dies sind allerdings Notlösungskonzepte. Als nächstes zu nennen sind an der Stelle die „Zentrallinie“. Sie liegt vertikal vor dem Oberkörper. Auf ihr sollen diejenigen Organe, die es im Kampf unbedingt zu schützen gilt gekennzeichnet sein.

Hinzu kommt nun die „horizontale Ellenbogenlinie.“ Sie zeigt sich, wenn man beide Ellenbogen des WT'lers mit einer waagrechten Linie verbinden würde. Nun entsteht ein Kreuz, ähnlich dem eines Koordinatensystems. Den Punkt, an dem sich die Linien schneiden, nennt man „Zentrallinienpunkt.“ Gleichermaßen sind jetzt auch vier Felder entstanden. Man kann die Summe dieser Felder auch als „Box“ bezeichnen. Im Verlauf der Form, bewegen sich nun die Arme des WT'lers innerhalb dieser Box. Die bezeichneten Abläufe sind nun Techniken und mit jeder Bewegungen der Arme, (zum Teil einarmig und dann wieder zweiarmig), fangen nun die beschriebenen Linien an sich zu bewegen und zu verschieben, zu heben oder zu senken. Das heißt, die Ellenbogenlinie hebt oder senkt sich auf der Zentrallinie des Oberkörpers. Somit verschiebt sich auch der Zentrallinienpunkt. Führt der WT'ler nun die SNT Form durch, bewegen sich nun seine Arme, die dabei Techniken ausführen, innerhalb dieser „Box“, quasi unseres Koordinatensystems auf den beschriebenen Linien. Die Punkttheorie regelt jetzt dabei, wo im Verlauf zu welchem Zeitpunkt der Form welche Gelenke an welchen Positionen zu stehen haben oder sich während einer Bewegung zu einer neuen Position verändern.

Körpermechanik und Kraftquellen

-Muskeln,Gelenke und die Kraft der Gravitation-

Die SNT Form ist eine Kampfform, die keine Schrittarbeit kennt. Das Wing Tsun ist ein Kampfsystem und einer der Schwerpunkte bei der Ausführung der SNT ist das generieren von Kraft durch verknüpfen von Muskelgruppen und deren „Kontraktion“, bzw. „Extraktion“ zu bestimmten Zeitpunkten und bei bestimmten Bewegungen. Hinzu kommen die Gelenke des Körpers, deren Position und Winkel, sowie die Ausführung der Techniken. Es heißt zum Beispiel, das ein Fauststoß ist umso härter ist, je mehr Gelenke daran beteiligt sind. Ich will an der Stelle bei den Gelenken und Muskeln beginnen und danach die anderen Komponenten hinzufügen.

Man spricht im WingTsun von der Kraft der „sieben Sterne“! Oder Kraft durch das Benutzen von sieben Gelenken. Gemeint sind das Fußgelenk, das Kniegelenk, das Hüftgelenk, die Brustwirbelsäule, Schultergelenk, Ellebogengelenk und schließlich das Handgelenk. Alle Gelenke sind durch Muskeln miteinander verbunden und werden durch diese bewegt. Das geschieht wie vorhin beschrieben durch das An- oder Entspannen. Das Laufen der SNT unter Verwendung der Kraftisometrik der Muskulatur, der Gelenke sowie der Gravitation, wird als die „Innere Form“ bezeichnet.

Wir schauen uns jetzt den Iras, den Übungsstand an, und folgendes wird deutlich: Die Fußgelenke fungieren als Verbindung zum Boden und die Fußzehen krallen sich wie Wurzeln eines Baumes im Boden fest. Im Verlauf nach oben oberhalb der Kniegelenke hat der WT 1er Spannung auf den Adoptoren, d.h auf den Muskeln der Innenseiten der Oberschenkel. Durch diese Muskelspannung werden die Kniegelenke und die Fußgelenke stabilisiert. Einhergehend durch diese Verknüpfung ist ein fester sicherer Stand möglich. Ein Faktor ist noch entscheidend. Der Winkel, in dem sich die Gelenke befinden und die durch die entsprechende Muskelgruppen gestützt werden. Wandern wir nun zum nächsten Gelenk, der Hüfte und senken diese etwas ab, als würde ein Pendel mit einem Gewicht darunter hängen, bekommen wir 3 stabile Dreiecke (siehe Bild). Bis eben waren wir bei der Verbindung zum Boden (Earth). Diese Verwurzelung ist notwendig für die Stabilität, um in der Anwendung schnelle Schritte zu vollziehen und ganz wichtig, um Krafteinwirkung von vorne durch Gravitation in den Boden zu leiten oder zu übertragen.

Die Brustwirbelsäule, als nächstes Gelenk, ist in der Form zu Beginn in einer neutralen Position, d.h gerade, wobei sie sich noch unterstützt durch das absenken des Gesäßes streckt(Men). Der Kopf (Heaven) wandert in den Nacken und bildet eine vertikale gerade Linie zusammen mit dem Gesäß zu den Fersen. Der Gesäßmuskel ist im Übrigen der größte Muskel im menschlichen Körper und auch maßgeblich an der Übertragung von vertikaler und horizontaler Kraft beteiligt. Was die horizontale Kraft angeht, dieses große Thema gehört in die Funktionsweise der Cham Kiu Form, der 2 Form des Wing Tsun Systems.

Die Gravitation ist hierbei als die äußere uns umgebende physische Kraft sehr wichtig, da sie überall gegenwärtig ist und mit normalen Mitteln in der Regel nicht außer Kraft zu setzen ist.(das funktioniert allenfalls in der Matrix...!) Die Innere Form der SNT zeigt, wie die Gravitation, die außer der eigenen Kraft und der des Gegners benutzt wird, um Angriffsenergie zu absorbieren oder zu verstärken.

Beispielablauf am ersten Satz

Begeben wir uns nun erneut in den Iras, um die Form zu beginnen. Übersetzt, bedeutet der Name „Iras“, die Ziege einklemmen, (ist wohl geschuldet der Tatsache, das Chinesisch eine Bildersprache ist und viele Metaphern und Bilder für Bezeichnungen verwendet.)

Der Oberkörper ist normal aufgerichtet, die Füße sind fast zusammen, die Arme hängen locker an den Seiten des Oberkörpers nach unten. Zu Beginn der Form, sinkt der Körper ab, die Knie beugen sich und dabei ziehen die Ellenbogen spitz zurück und bringen die Gelenke, Schultern, Ellenbogen und Fäuste in die Sao-Chong Position. Im Verlauf als Bewegung bedeutet das also, das die Hände locker schließen und vertikal entlang der Hosennaht streifend nach oben schnellen, dabei die Ellebogen verdeckend, die Unterarme parallel zum Boden zeigend an der Außenseiten des Oberkörpers enden. Die Fäuste verdecken jetzt die Ellenbogen. An der Stelle spielt die Gravitation ein große Rolle. Der Oberkörper sinkt bei der Bewegung ab, senkt den Schwerpunkt richtung Boden. Die dabei entstehende Kraft, lässt die Arme katapultartig nach oben schnellen. In der Form ist die Bewegung an der Stelle zu ende (Sao-Chong-Position!) Man muss im Wing Tsun stets zwischen „Positionen“ und „Positionen in Bewegung“ unterscheiden (motion! z.B der Kwan-Sao ; übersetzt ins deutsche bedeutet das „rotierende Arme“.) Das „in den Iras gehen“ und die Bewegung des Zurückziehens der Ellenbogen gehört zu den Positionen in Bewegung (motion.) Eigentlich werden durch das katapultartige hochschnellen der Arme, die zurückziehenden Ellebogen mit den Fäusten über ihre Endposition hinaus bewegt und in einer Ellypsenbewegung wieder nach vorne katapultiert. Durch das Absenken des Körpers mit Hilfe der Gravitation und durch die Sao-Chong Bewegung der Arme wird also Kraft generiert.Weiter im Ablauf:

Jetzt werden die gebeugten Knie über die Muskelspannung nach außen bewegt, bis die Füße etwa in einem Winkel von 90Grad geöffnet sind. Auf der Fußmitte drehend, öffnet sich also unser Stand über die Muskelspannung und den Winkel der Gelenke. Jetzt bewegen sich die Füße durch die Muskelspannung über die Gelenke nach innen, bis eine Winkel von 45 Grad entstanden ist. Sie bilden also jetzt quasi ein Dreieck. Das geschieht dadurch, da die Oberschenkelmuskulatur nun nach außen drückt. Da der WT'ler stets auf der Fußmitte dreht, sollte er jetzt etwa Schulterbreit stehen.

Aus dem Iras und der Sao Chong Position beginnt der WT'ler nun den ersten Satz der Form. Er bewegt dazu seine Arme in „die Doppel Tan Sao Position.“ Die Handgelenke kreuzen vor dem Zentrallinienpunkt und die Ellenbogen stehen etwa eine Faust breit vor der kurzen Rippe. Die Handflächen sind entspannt und zeigen nach oben. Die Zetrallinie wird nicht mit den Handgelenken besetzt. Man kennt dafür auch die Redewendung, das ein WT'ler mit dieser Position seine Zentrallinie zeigt und diese schützt, weil davon ausgegangen wird, das der Angreifer mit einem Fauststoß seine Centerline Plane schon besetzt hat und von dort unsere attackieren will. Die Punkttheorie zeigt in der Position ganz deutlich, wo die Gelenke zu stehen haben. Die Körpermechanik bringt dem WT'ler bei, das beim nach vorne schieben der Arme im ersten Satz die Brustwirbelsäule schließen muss. Sie rollt sich leicht zusammen, ähnlich einem Katzenbuckel. Dabei wird deutlich, das hier eine von außen einwirkende Kraft

absorbiert werden soll. Ich erwähnte schon das vertikale Übertragen und Absorbieren von Kraft. In diesem Fall also Kraft die von außen einwirkt. Hierbei soll der WT'ler ein Maximum an Stabilität entwickeln und das wird noch dadurch unterstützt, dass die Muskulatur angespannt wird. Die Kraft soll nun in den Boden geleitet werden und dafür benutzt der WT'ler die Mechanik der vorhin schon beschriebenen Gelenke mit Hilfe der Gravitation. Er senkt den gesamten Körper in Richtung Boden, ohne die Positionen der Arme zu verändern. Das ganze wirkt wie eine Welle, die die ankommende Kraft aufnehmen und in den Boden leiten will.

Die nächste Bewegung, der doppelte Gaan-Sao soll genau das Gegenteil initiieren. Kraft soll generiert und übertragen werden. Die Anfangsbewegung beginnt im Boden und geht über jedes der Gelenke, das sich wie bei einer Kettenreaktion leicht aufrichtet, um sich wie eine Welle über zuletzt den Handgelenken zu entladen. Man spricht dabei auch davon, die Kraft aus dem Boden zu holen, weil das die einzige Verbindung ist, die der WT'ler bei der SNT hat. Bei einem Kampf käme noch die Verbindung zum Gegner hinzu. Jetzt schnellen die Arme nach vorne und die Muskulatur wird komplett entspannt. Die Schultern ziehen im letzten Augenblick zurück, um einen Peitscheneffekt zu erzielen. Von der Seite aus betrachtet, bekommt man den Eindruck, der WT'ler würde bei dieser Bewegung nach vorne überkippen. Das ist jedoch nicht der Fall, denn nachdem sich die „splitternden Arme“, (Doppel Gaan-Sao) entladen haben, schließen die Gelenke ab der Schulter wieder von oben in der Reihenfolge wie sie zum öffnen benutzt wurden nach unten. Die Punkttheorie sagt uns jetzt, dass beim Doppel Gaan-Sao die Ellebogen weiterhin vor der kurzen Rippe positioniert sind. Die Handgelenke kreuzen weiterhin die Zentrallinie. Auch der Kopf trägt beständig den Himmel und wir haben unsere gesamte Struktur beibehalten. Ich habe kurz die Kwaan-Sao Bewegung erwähnt und beschrieben als Bewegung (motion). Diese kommt jetzt zum Einsatz. Jetzt wird die geschlossene Oberkörperstruktur erneut dazu benutzt, um die Arme wieder in die Doppel Tan-Sao Position zu bringen. Die Kraft aus dem Boden nutzend, richten sich nun Gelenk für Gelenk steuernd unser Oberkörper wieder auf, als wollte er Schwung holen.

Als letztes Gelenk hebt die Brustwirbelsäule und zieht die entspannten Arme nach oben. Diese werden in einer Rotationsbewegung nach oben katapultiert, wobei die Brustwirbelsäule wieder schließt um Stabilität zu erzeugen. Es wird also wieder Kraft absorbiert, die in den Boden geleitet werden soll. Auch hier tragen wieder sämtliche vorher schon beschriebene Gelenke dazu bei. Die Muskulatur des Bizeps und des Trizeps sind jetzt wieder extrem angespannt um Stabilität zu erzeugen. Auch hier sagt die Punkttheorie, dass die Ellebogen bei der Rotationsbewegung ihre Position nicht verlassen und die folgende Tan-Sao Position wieder den Zentrallinienpunkt schneidet. Beim folgenden Zurückziehen der Arme, also der Sao-Chong Bewegung gehen die Ellebogen wieder in die Ausgangsposition und die Fäuste schließen und werden dabei am unteren Rippenbogen entlang auf die Außenposition des Oberkörpers geführt. Die Gelenke des Oberkörpers sind jetzt wieder in Reihe geschaltet und der Oberkörper ist wieder in einer neutralen Position.

Nachwort/ gesundheitliche Aspekte

Zum Schluss sei auch noch ein Aspekt der SNT-Form erwähnt, der fast ebenso wichtig ist wie der Kampfaspekt. Der Gesundheitliche! Dabei spielt die Atmung, körperlich Fitness und die Freude an Bewegung eine große Rolle. Das ist allerdings ein Thema für sich und würde den Inhalt einer Technikerarbeit mehr als zu Genüge ausfüllen.

