



Technikerarbeit auf ersten TG von Zoltan Gazdag

Inhaltsverzeichnis

Die vier Kampfsätze des Wing Tsun	3
Die drei Strategien für den ersten Kampfsatz	3
Das Keilen	3
Das Schneiden	3 - 4
Das Auswinkeln	4
Schlusswort	5

Im Wing Tsun System haben wir 4 Kampfsätze und 4 Kraftsätze. In meine Ausarbeitung möchte ich den ersten Kampfsatz erläutern. Mit der ersten Kampfsatz möchte ich drei Strategien beschreiben, wie der Übende den Kampf beenden sollte.

Die 4 Kampfsätze heißen:

1. Ist der Weg frei, stoße vor.
2. Kriegst du kontakt, bleibe kleben.
3. Ist der Gegner zu stark, gib nach.
4. Zieht sich der Gegner zurück, folge Ihm.

Die drei Strategien für den ersten Kampfsatz:

1. Das Keilen,

Das Keilen eignet sich als Verteidigungs oder als Angriffsstrategie. Beide Gegner stehen voreinander die Fäuste im Man Sao u. Wu Sao Position. Beide Fäuste sind auf die Dochtlinie ausgerichtet und greifen diese in eine gerade Bewegung an.

Die Gegner bewegen sich aufeinander zu, die vorderen Fäuste treffen sich z.B. über Kreuz auf der Dochtlinie. Die stärkere Faust verdrängt dabei die schwächere Faust von der Dochtlinie.

Die stärkere Faust trifft das Ziel. Der stärkere Angreifer hat aktiv eine Lücke geschaffen, somit ist der Weg frei und er kann nach vorne stoßen um sein Ziel zu treffen. Beide Übenden greifen sich gleichzeitig an bei dieser Strategie.

Die Distanz kann z.B. mit einem Vorwärtsschritt, Pfeilschritt, Wechselschritt geschlossen werden. Die Schrittarbeit wird zuerst ausgeführt, dann die Handtechnik.

Diese Strategie eignet sich sehr gut gegen einen schwächeren, kleineren Gegner.

2. Das Schneiden,

Das Schneiden eignet sich sehr gut als Verteidigungsstrategie. Beide Gegner stehen voreinander in ihren Angriffspositionen. Einer ist der Angreifer und einer ist der Verteidiger. Die Gegner bewegen sich aufeinander zu, der Angreifer schlägt mit der vorderen Faust zum Verteidiger. Die Fäuste treffen sich über Kreuz.

Der Angreifer führt sein Bewegung nach vorne fort, der Verteidiger führt mit ein Zick-Zack Schritt sein Angriff zur vorne liegenden Schulter des Angreifers fort. Sobald die Faust des Verteidigers am 2. Gelenk des Angreifers vorbei rutscht, richtet sich der Verteidiger auf die hintere Schulter des Angreifers aus. Die Zentrallinie des Verteidigers zeigt zur hintere Schulter des Angreifers.

Die schneidende Faust trifft das Ziel; die Dochtlinie des Angreifers. Der Verteidiger hat aktiv eine Lücke geschaffen um sein Angriff ausführen zu können. Beide Übenden bewegen sich Vorwärts bei dieser Strategie. Die Distanz kann mit einem Zick-Zack oder einen Kreuzschritt geschlossen werden. Die Schrittarbeit wird zuerst ausgeführt, dann die Handtechnik. Das Schneiden sollte in der Vorwärtsbewegung des Gegners passieren.

Diese Strategie ist gegen schwächere und stärkere Gegner geeignet, solange das Timing stimmt.

3. Das Auswinkeln,

Das Auswinkeln ist eine Verteidigungsstrategie. Beide Gegner stehen sich gegenüber. Der Angreifer führt einen geraden Fauststoß und einen Schritt gleichzeitig nach vorne aus. Der Verteidiger führt z.B. ein Deng Sao auf den angreifenden Arm aus kombiniert mit einem Schritt welches sich schräg nach hinten zurückzieht. Dabei trifft der Deng Sao kurz nach dem Handgelenk und der Verteidiger richtet sich in einen 15° Winkel zum angreifenden Faust aus. Der Angreifer greift weiter an, macht einen weiteren Schritt nach vorne und wechselt gleichzeitig den Arm zum Angreifen. Der Verteidiger weicht mit einem weiteren Schritt nach hinten aus. Die Rückwärtsbewegung wird mit einem weiteren Deng Sao verbunden. Der ausgeführte Deng Sao landet am oder hinter dem Ellenbogen des Angreifers. Der Verteidiger steht optimal im Augenblick im 45° Winkel zum Angreifer. Die Zentrallinie ist dabei zum angreifenden Schulter ausgerichtet. Der Verteidiger hat den gegnerischen Angriff über diese Winkel ausgekontert. Er steht nun ausgerichtet zum Angreifer und kann diesen angreifen. Der erste Angriff über die Winkel erfolgt erst beim 2. Kontakt, sobald der Deng Sao den gegnerischen Ellenbogen kontrolliert. Der Verteidiger kann den ersten Angriff auch bei einem 3.Kontakt starten, falls der Gegner weiter angreifen sollte. Bei einem 3.Kontakt wird wieder eine Rückwärtsbewegung und ein Deng Sao Technik ausgeführt. Nun sollte der Verteidiger in einem 90° Winkel neben den Angreifer stehen und muss diesen angreifen, da er die freie Lücke durch auswinkeln erreicht hat. Der Verteidiger hat passiv durch das Auswinkeln eine Lücke geschaffen und kann selber vorstoßen. Bei dieser Strategie bewegt sich der Angreifer Vorwärts und der Verteidiger rückwärts, solange er auswinkelt. Sobald der Winkel zum Angreifen zustande gekommen ist, bewegt sich der Verteidiger Vorwärts, um sein Angriff auszuführen. Die Distanz kann, mit einem Zick-Zack oder einen Rückwärts-Kreuzschritt gehalten oder geschlossen werden. Bei dieser Strategie wird zuerst die Handtechnik und dann die Schrittarbeit ausgeführt.

Diese Strategie ist gegen stärkere Gegner geeignet und sollte gegen diese bevorzugt angewendet werden.

Schlusswort

Ich denke zum Schluss, als Übender sollten wir alles was im WT-System gibt lernen und üben. Nichts auslassen, weglassen oder kürzen. Als allererstes aber sollte uns bewusst sein, dass wir den Kampf gewinnen wollen. Ohne Komplikationen und auf schnellsten Wege. Die WT-Kampfsätze geben sehr konkrete Vorgaben dafür, für jeden der diesen Kampfkunst übt. Ergibt sich eine Lücke sollte diese sofort und direkt genutzt werden. Als Übender suchen wir nach einer Lücke (Passiv) oder schaffen eine Lücke (Aktiv) um den Gegner in kürzester Zeit besiegen zu können um den Kampf schnellstmöglich zu beenden.