

INHALT

Widmung	5
Vom Gebrauch akademischer und martialischer Grade	14
Meine Kampfverse	15
Geleitworte	
Tiwald: „Ihr Goldschatz ist die Theorie des Gestänges!“	16
Leung Ting: „Für mich bedeutet ‚traditionell‘: Nichts wurde verbessert.“	17
Taiji-Großmeister Chen Xiaowang	18
Prof. Dr. Preyer: „Weg! vom Ziel“	19
Vorwort des Autors	
Von Oberflächlichkeiten zur Wieso-alisierung	23
Einführung	
Die Tradition als „lebendiger Prozess“	27
Es darf keine Denkverbote geben!	28
WingTsun als inneres System	33
Kann WingTsun als inneres System unterrichtet werden?	33
WingTsun: ein inneres oder äußeres System? Oder beides?	34
„Inneres“ ist meist synonym mit „weiches“ System	35
Zwei WingTsun-Richtungen: die „innere“ und die „äußere“ Schule	36
Was verstehen wir im Inneren WT eigentlich unter „Techniken“?	38
Mehr Nachdenkliches zum WingTsun	40
Die Rolle des Krafttrainings	40
Keine „auf Vorrat produzierte“ Techniken, aber auch kein „Werkzeugkoffer“	41
Mikrobausteine fügen sich zur „Bewegung des Augenblicks“ zusammen	42
Wie etwas „ganz Neues“ entstehen kann, das vorher nicht da war	43
Haben oder Sein – Wer hat hier wen?	44
Entscheidend ist, ob die Bewegungsfrage vom Leben gestellt wird	46
Von „Meistern“, „Großmeistern“ & Co	49
Was bedeutet(e) „Techniker“?	50
Etwas in uns verweigert sich jeder Veränderung	53

Evolution des WingTsun

Fragen ans WingTsun	59
Mit kritischen Fragen zur „Combatologie“	59
Wir stellen pietätlose Fragen ans WT	60
Die Evolution unseres WT in 8 Akten	62
1. Akt: Der „Weiße Kranich“ (Der Ausgangsstil)	64
Das „Shaolin-Märchen“	66
2. Akt: Der „Weiße Kranich“ und der „Affe“	69
3. Akt: Das „Yim Wing Tsun-KungFu“	70
Leung Bok Chau und Leung Lan Kwai	71
4. Akt: Das „Dr. Leung Jan-WingTsun“	73
5. Akt: Das „Kraft-WingTsun“ von Chan Wah Shun	76
6. Akt: Die Renaissance durch das „YipMan-WingTsun“	80
Die Originalschüler von Yip Man	82
7. Akt: Die Reformation durch das „LeungTing-WingTsun“	85
Das besondere Verhältnis von Leung Ting zu GM Yip Man	87
8. Akt: Das prinzipienbestimmte „EWTO-WingTsun“	89
„Seitliches“ Joseph Cheng-WingTsun in London bis 1976	90
„Weiches Leung Ting-WingTsun“	93
„Bruce Lee“-WingTsun bzw. „Nonclassical Gung Fu“ in Seattle	97
Weitere WingTsun-Stile	99
Realitätsbasierende Ausbildung in Europa	99
Die Befreiung der EWTO vom Auswendiggelernten	100

Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der großen Familie

Unsere Sippe und unsere EWTO-Familie	105
Die Sippe – alle Verwandten der großen Familie	105
Die EWTO-Familie	105
Die Gemeinsamkeiten des Familienstils	109
Die zwei verschiedenen Zweige der Yip-Man-Familie	111
Traditionalisten	111
Reformer	111
Aus dem Familienalbum	114

Unterschiede gemäß Genealogie-Buch	116
Nicht die Endpositionen sind wichtig, sondern das Konzept	120
Die Essenz der offiziellen Grundsatzerklärung des Yip Man-Stils	123
Formen & Techniken	125
Formen enthalten Techniken als „Beispiele“ für die Prinzipien	127
Aus Formen lernen	128
Drei Voraussetzungen, um Stile hinterfragen zu können	129
Zur ersten Voraussetzung „Theorie“	129
Zur zweiten Voraussetzung „Kampfpraxis“	132
Eine typische Ritualkampf-S(h)ituation	133
Zur dritten Voraussetzung „Große Unterrichtspraxis“	144
Das EWTO-Leadership-Programm	144
Große Vielfalt an Unterrichtsmitteln	145
Qualitätskriterien	147
Unterstützung und regelmäßige Information	148
Über 60.000 echte Aktive	148

Was WingTsun als Selbstverteidigung ausmacht

Voraussetzungen für WT-mäßige Verteidigung	151
Auswendig gelernte Techniken sind kein Allheilmittel	152
Überleben durch Anpassen gilt auch für die Straße	153
Die Ordnung im Kampf erkennen bzw. <i>hineinbringen</i>	154
Die fünf Eskalationsphasen des Macho-Ritualkampfes	155
Die fünf Vorgehensweisen im WT	156
Fehler des traditionellen WingTsun, die den Erfolg behindern	157
Gezieltes Ansteuern der 7 Fähigkeiten	159
Weitere Erkenntnisse von Keith R. Kernspecht,	
für die er Übungsprogramme entwickelte	160
Anpassung an die veränderte Gefahrenlage	162
Erster hinzugekommener ständiger Gefahrenfaktor: <i>das Messer</i>	163
Zweiter hinzugekommener ständiger Gefahrenfaktor: <i>Mittäter</i>	164
Dritter hinzugekommener ständiger Gefahrenfaktor: <i>Fußstritte zum Kopf des Zu-Boden-Gegangenen</i>	167
21 Fehler – aber nur, was Fortgeschrittenes WT angeht	168

Es geht Immer mehr ums Prinzip

Zurück – in die Zukunft des WingTsun!	173
Zur Schreibweise WT, WingTsun und LT-WingTsun	175
Ahnen wir den Stil unseres SiFus nach?	176
Es gibt keine Techniken!	178
Geistloses Konditionieren von „Geheimtechniken“	180
Eine Zusammenfassung	183
Worin besteht die Stärke unserer EWTO?	185
Alle Möglichkeiten wirklich schon ausgeschöpft?	186
Mit Köpfchen mühelos gegen Muskelkraft gewinnen	
– das ist ein langer Weg	188

Das Prinzip vom Treffen und Nicht-getroffen-Werden

Das philosophische & praktische WT-Grundprinzip	193
WingTsun hat zwei Seiten	197
Die angreifende Seite	198
Die konternde Seite	199
Zwischen Kontrolle und Risiko	200
Terribles Simplificateurs!	200
„Kante“ oder „Flachmann“	202
Von der Verteidigung (<i>Kontrolle</i>) zum Gegenangriff (<i>Risiko</i>)	202
Vom präventiven Angriff zur Verteidigung	204
Treffen und Nicht-getroffen-Werden	207
1. Vom Wegsein	207
Früher realisierten wir unser WingTsun anders	208
Mein Gestänge-Modell	213
Mein Kipp/Dreh-Tor	221
2. Vom Weghauen	225
Was ist das ideale Ziel unseres Gegenangriffs und welche die beste Waffe?	225
Was soll aber das Ziel unseres Angriffs sein?	228
Schlagen mit der größten Kraft	231
3 x 4 Wege der Kraft	234
Erläuterungen zum Wort „Aufnehmen“	238

An den Ritualkampfphasen orientierte Vorbereitung	240
Das Wichtigste wird in den Kampfkunstschulen überhaupt nicht unterrichtet	243
Zusammenfassung der Fehler 4 bis 6	245
Bodenkampftraining	251
Gefälschte „Bodenkampf“-Statistiken	255
Ritualkampf-Training ist die Unterrichtsbasis	257
Rumpf ist Trumpf oder Wie man eine Kirschtorte herstellt	259
Das komplette Konzept des WT	272
1. Proaktivität – „Greif an, wenn der Weg frei ist!“	272
2. Interaktivität – Nimm an bzw. auf, was kommt ...	276
Das 6-teilige Verteidigungskonzept in unserem WT	280
1. Antizipation durch visuelle Extrapolation	281
2. Adaptation durch Anhaften	282
3. Evasion mit Hilfe der Propriozeption	286
4. Separation durch Manipulation	287
5. Elimination durch Kollision	289
Krankheit „Wendeseligkeit“	292

Fähigkeiten

Die Großen Sieben – die unspezifischen Fähigkeiten	297
Falsche Erwartungshaltung	300
Kraft und Schnelligkeit	301
Die „Sätze von der Kraft“ im WingTsun	302
Stellenwert des „Techniken-Könnens“ im WT als einem inneren System	306
Der Hormoncocktail	308
Woher meine Abneigung gegen „Techniken“ kommt	310
Auf was man sich verlassen kann	311
Wie der Gewandte mit Nachgeben über den Starken siegen kann	317
Natürlich gibt es sie, die Reaktionskraft aus dem Boden!	328
Von der intuitiven Vorwarnung bis zum BongSao	329
Aufgrund eines bedingten oder unbedingten Reflexes?	331
„Es“ – die Summe aus allen sieben Fähigkeiten?	332

Linientreues WingTsun?

Von Keil-, Reißverschluss-, Schulter-, Docht-, Nasen- und Handlinien	339
Die Zentrallinie funktioniert am besten gegen gerade Angriffe	346
Die richtige Ausrichtung	348

Form-vollendete Fertigkeiten

Eine Kritik des Formen-Trainings	351
Geordnete Techniken gegen das Chaos des Kampfes?	353
Wie sind die Formen entstanden? Von lebendigem	
Bewegen zu toten Bewegungen	357
Aus dem Formlosen entsteht die Form	357
Wirklich erst Form und danach ChiSao?	358
Befreundete Meister	361
Der mehrteilige Unterrichtsaufbau	362
Vom Stellenwert von Solo- und Partnerformen	364
Aber macht Grammatik bei einem Streitgespräch	
auch „schlagfertig“?	368
Werkzeugkasten oder Wissensspeicher?	369
„Pseudo-ChiSao“ und Scheinerfahrungen?	371
Ersetzt auswendig gelerntes totes Buchstaben- und	
Wörterwissen lebendiges taktil-kinästhetisches Einverleiben?	371
Bruce Lee hielt nichts vom „Formen-Unterricht“	372
Braucht man doch Formen?	372
Jenseits von Techniken = Das höchste Stadium	373
Nicht-Klassisches WingTsun ist das höchste WingTsun!	373

Gedankensplitter für den Unterricht

Wie tickt ein Meister wirklich?	379
Wie viele Züge müssen Kampfkünstler	
im Voraus denken können?	381
Menschliche Potenzen	386
Das proaktive WT (<i>BlitzDefence</i>) des Anfängers	391
Das interaktive WT des Experten	392

Beweiskraft von Wettkämpfen?

Was beweisen Erfolge bei Wettkämpfen?	395
Verbotene Angriffe z.B. bei den UFC in Deutschland	396
Die verbotenen Techniken im Sportkampf sind immer die wirkungsvollsten, deshalb sind sie ja verboten	397
Wie würden sich MMA-Champions auf der Straße verteidigen?	397
Die Sportkampfbregeln entwaffnen uns WT-ler	398
Unterschiede Sportkampf und Realität	399
Es geht oft unerbittlich um Leben und Tod	399
Es geht oft ohne Warnung los	399
Kein gleichzeitiger Beginn	399
Keine zu überbrückende Distanz	400
Ein Schlag reicht zum K.o.	400
Die Hauptwaffen sind Schubsen und wilde „Heumacher“	400
Ein Angreifer kommt selten allein	400
Ringen am Boden ist etwas für den Zuschauersport und für einsame Inseln und für die Kondition	401
Übliches „Sparringstraining“ – eine wenig geeignete Trainingsmethode für WT	401
Es gibt aber noch einen wichtigen Grund, nicht an Wettkämpfen teilzunehmen: WuWei!	404

Noch mehr Gedankensplitter für den Unterricht

Was ist ein wahrer Meister?	409
Welcher Arm zuerst?	410
Die doppelte Gefühllosigkeit	416
„Konditionierte Reaktionen“	418
Zum Vollzugszwang konditionierter Techniken	419
Denken beim Kämpfen: Geht das überhaupt?	420
Muss Denken grundsätzlich und auch bei Meistern das Kämpfen stören?	420
Meine altbewährten Übungen	425

Anhang

Das „Gestänge-Modell“ von K.R. Kernspecht	433
--	------------