

# INHALT

<b>Widmung</b>	<b>5</b>
Vom Gebrauch akademischer und martialischer Grade	14
Meine Kampfverse	15
<b>Geleitworte</b>	
Twald: „ <i>Ihr Goldschatz ist die Theorie des Gestänges!</i> “	16
Leung Ting: „ <i>Für mich bedeutet ‚traditionell‘: Nichts wurde verbessert.</i> “	17
Taiji-Großmeister Chen Xiaowang	18
Prof. Dr. Preyer: „ <i>Weg! vom Ziel</i> “	19
<b>Vorwort des Autors</b>	
Von Oberflächlichkeiten zur Wieso-alisierung	23
<b>Einführung</b>	
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

---

<b>Fragen ans WingTsun</b>	<b>59</b>
Mit kritischen Fragen zur „Combatologie“	59
Wir stellen pietätlose Fragen ans WT	60
<b>Die Evolution unseres WT in 8 Akten</b>	<b>62</b>
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

---

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

<b>Unterschiede gemäß Genealogie-Buch</b>	<b>116</b>
<b>Nicht die Endpositionen sind wichtig, sondern das Konzept</b>	<b>120</b>
<b>Die Essenz der offiziellen Grundsatzerkklärung des Yip Man-Stils</b>	<b>123</b>
<b>Formen &amp; Techniken</b>	<b>125</b>
Formen enthalten Techniken als „Beispiele“ für die Prinzipien	127
Aus Formen lernen	128
<b>Drei Voraussetzungen, um Stile hinterfragen zu können</b>	<b>129</b>
Zur ersten Voraussetzung „Theorie“	129
Zur zweiten Voraussetzung „Kampfpraxis“	132
Eine typische Ritualkampf-S( <i>h</i> )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**

<b>Voraussetzungen für WT-mäßige Verteidigung</b>	<b>151</b>
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
<b>Weitere Erkenntnisse von Keith R. Kernspecht, für die er Übungsprogramme entwickelte</b>	<b>160</b>
<b>Anpassung an die veränderte Gefahrenlage</b>	<b>162</b>
Erster hinzugekommener ständiger Gefahrenfaktor: <i>das Messer</i>	163
Zweiter hinzugekommener ständiger Gefahrenfaktor: <i>Mittäter</i>	164
Dritter hinzugekommener ständiger Gefahrenfaktor: <i>Fußtritte zum Kopf des Zu-Boden-Gegangenen</i>	167
<b>21 Fehler – aber nur, was Fortgeschrittenes WT angeht</b>	<b>168</b>

# **Es geht immer mehr ums Prinzip**

---

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

# **Das Prinzip vom Treffen und Nicht-getroffen-Werden**

---

<b>Das philosophische &amp; praktische WT-Grundprinzip</b>	193
<b>WingTsun hat zwei Seiten</b>	197
Die angreifende Seite	198
Die konternde Seite	199
<b>Zwischen Kontrolle und Risiko</b>	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
<b>Treffen und Nicht-getroffen-Werden</b>	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
<b>3 x 4 Wege der Kraft</b>	234
Erläuterungen zum Wort „Aufnehmen“	238

<b>An den Ritualkampfphasen orientierte Vorbereitung</b>	<b>240</b>
Das Wichtigste wird in den Kampfkunstschulen	243
überhaupt nicht unterrichtet	243
Zusammenfassung der Fehler 4 bis 6	245
Bodenkampftraining	251
Gefälschte „Bodenkampf“-Statistiken	255
Ritualkampf-Training ist die Unterrichtsbasis	257
<b>Rumpf ist Trumpf oder Wie man eine Kirschtorte herstellt</b>	<b>259</b>
<b>Das komplette Konzept des WT</b>	<b>272</b>
1. Proaktivität – „Greif an, wenn der Weg frei ist!“	272
2. Interaktivität – Nimm an bzw. auf, was kommt ...	276
<b>Das 6-teilige Verteidigungskonzept in unserem WT</b>	<b>280</b>
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
<b>Krankheit „Wendeseligkeit“</b>	<b>292</b>

## **Fähigkeiten**

---

<b>Die Großen Sieben – die unspezifischen Fähigkeiten</b>	<b>297</b>
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
<b>Der Hormoncocktail</b>	<b>308</b>
<b>Woher meine Abneigung gegen „Techniken“ kommt</b>	<b>310</b>
<b>Auf was man sich verlassen kann</b>	<b>311</b>
<b>Wie der Gewandte mit Nachgeben über den Starken siegen kann</b>	<b>317</b>
<b>Natürlich gibt es sie, die Reaktionskraft aus dem Boden!</b>	<b>328</b>
<b>Von der intuitiven Vorwarnung bis zum BongSao</b>	<b>329</b>
Aufgrund eines bedingten oder unbedingten Reflexes?	331
<b>„Es“ – die Summe aus allen sieben Fähigkeiten?</b>	<b>332</b>

## **Linientreues WingTsun?**

---

<b>Von Keil-, Reißverschluss-, Schulter-, Dacht-, Nasen- und Handlinien</b>	<b>339</b>
<b>Die Zentrallinie funktioniert am besten gegen gerade Angriffe</b>	<b>346</b>
<b>Die richtige Ausrichtung</b>	<b>348</b>

## **Form-vollendete Fertigkeiten**

---

<b>Eine Kritik des Formen-Trainings</b>	<b>351</b>
<b>Geordnete Techniken gegen das Chaos des Kampfes?</b>	<b>353</b>
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
<b>Der mehrteilige Unterrichtsaufbau</b>	<b>362</b>
<b>Vom Stellenwert von Solo- und Partnerperformen</b>	<b>364</b>
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**

---

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

# **Beweiskraft von Wettkämpfen?**

---

<b>Was beweisen Erfolge bei Wettkämpfen?</b>	<b>395</b>
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 Sportkampfregeln 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 „Sparringtraining“ –	
eine wenig geeignete Trainingsmethode für WT	401
<b>Es gibt aber noch einen wichtigen Grund, nicht an Wettkämpfen teilzunehmen: WuWei!</b>	<b>404</b>

# **Noch mehr Gedankensplitter für den Unterricht**

---

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

# **Anhang**

---

<b>Das „Gestänge-Modell“ von K.R. Kernspecht</b>	<b>433</b>
--	------------