

Inhalt

<i>„Combatologie ist die Wissenschaft ...“ – Horst Tiwald</i>	4
<i>„Das Vortreffliche ist für wenige“ – Balthasar Gracián</i>	4
Drei Möglichkeiten zu siegen – Keith R. Kernspecht	5
Danksagung	6
Inhaltsverzeichnis	7
Dieses WT-Kurs-Buch soll ...	11
Vorwort des Autors	12
Die allgemeine Erwartung	15
Die WT-Selbstbefreiungsprinzipien	16
Die 3 „Ebenen“ unseres WT	17
1. Körperliche Selbstverteidigung	17
Selbstverteidigen hat mit Kampfsport nichts zu tun	18
2. Strategie & Taktik in der äußeren Welt	19
3. Selbstvervollkommnung	20
Arbeit auf allen 3 Ebenen gleichzeitig	23
Inneres und Äußeres KungFu	22
Unterrichten wir WT als „innere“ oder „äußere“ Methode?	23
Achtsamkeit und Aufmerksamkeit	24
Funktion , Achtsamkeit, Faszien	25
Reihenfolge der Architektur des WT	26
Formenbewegungen werden nicht 1:1 angewendet	27
Wir wenden eine „Art ChiSao-Bewegen“ an	28
Die 7 Fähigkeiten als Weg & Ziel	29
1. Achtsamkeit	30
2. Gewandtheit & Geschicklichkeit	30
3. Gleichgewicht	31
4. Körpereinheit	31
5. Wahrnehmung	32
6. Timing	33
7. Der Kampfgeist	34
Alle vier Stufen der Praxis im WT	35
Stufe I bis IV im Detail	37
I. „Werde eins mit dir selbst!“	37
II. „Werde eins mit dem Gegner!“	42
III. „Trenne dich vom Gegner!“	42
IV. „Werde eins mit deinem Ex-Gegner in Empathie!“	44

Die Rolle von Form, ChiSao, LatSao beim Einswerden	43
Vom Beherrschen seiner selbst	
zum Beherrschen des anderen	44
„Die 5 Räume“	45
Alles Training muss sich an der Realität orientieren	46
Das Training des „WT-Bewegens“	47
Die 2 Grund-Typen des Bewegens	48
1. Das Auf-Nehmen	49
Zwischenschritt: Das Umsetzen	49
2. Das Zurück-Geben	49
Immun werden gegen Stoß und Zug	50
Wenn der Gegner zu stoßen beginnt ...	51
Wenn der Gegner zu ziehen beginnt ...	51
„Kante“ oder „Flachmann“?	52
Der gesamte Prozess in zwei Teilen	53
1. Proaktivität	53
5 Phasen des Ritualkampfes	53
BlitzDefence	54
◦ Die 4 getarnten Schutzpositionen – „Talking Hands“	54
◦ 4 Positionen des Aggressors zur Mustererkennung	55
◦ 4 Präventiv-Techniken (sog. BlitzDefence-Programm)	55
2. Interaktivität	56
Zusammenfassung	57
Der 5-teilige Kampfprozess	58
Offensives Selbstanfangen oder defensives Kontern	59
Reaktionszeit	60
Stand	61
Wendungen	61
Schritte	61
Das Ausrichten auf den Gegner – Die Zentrallinie	62
Taktik: „Fallensteller-Methoden“	63
„Techniken“ – Horst Tiwald	64
Techniken sind nur Beispiele	
(Verlaufs- oder funktionsbestimmte Techniken;	
Bewegungen des Augenblicks)	65
Unspezifisches Bewegen	66

Formen sind traditionelle „Übungen“	67
Die traditionellen Übungen – „Formen“ genannt	69
◦ 1. Form: <i>SiuNimTau</i>	69
◦ 2. Form: <i>ChamKiu</i>	70
◦ 3. Form: <i>BiuDjie</i>	71
◦ <i>Holzpuppen-Form</i>	72
◦ <i>Langstock-Form</i>	73
◦ <i>Doppelmesser-Form</i>	73
Zwei Kräfte im KungFu	74
7 wichtige Punkte unseres Körpers	75
Die 3 Ebenen unseres WT-Bewegens	77
Die 3 Abschnitte („Türen“)	79
Atmung (unbewusste & bewusste)	80
Der „ChiSao-Kreis“	81
Einteilung unseres <i>ChiSao</i> -Trainings	
(Ober-/Unterhand, Innen/außen, Mitgehen/Führen)	82
„ReakTsun“ (Mitgehen im <i>ChiSao</i>)	83
„Die Routinen“ (Führen im <i>ChiSao</i>)	83
Zu- & Aufmachen	84
Der Boden als „Partner“	85
Konkav & konvex	86
Meine „3 x 4 Wege der Kraft“	87
Sei ein „guter <i>ChiSao</i> -Partner“!	88
Kampf gegen mehrere	89
Eine Liste der WingTsun-Kuen-Kuit (Mottos)	90
Die 4 Kompetenz-Level	96
Woran misst man die Qualität eines Meisters?	97
Familiennamen im WT-KungFu	98
Gedanken für „alte WT-Hasen“	99
Eine neue Wahrheit – Goethe	101
Vom „RobotTsun“ zum „LiWingTsun“	102
„WT legt keinen Wert auf Tradition“ – Leung Ting	105
„Tradition als Prozess“ – Keith R. Kernspecht	105
„Es gibt keine fertigen Techniken!“ – Leung Ting	106
„Es gibt keine Techniken im WT!“ – Keith Kernspecht	106
Formen-Techniken geben nur Beispiele	107
Tot oder lebendig?	108

Worin unterscheidet sich „totes“ von „lebendigem“ WT?	109
Das „tote“ WingTsun	110
Das „lebendige“ WingTsun	111
Ohne Funktion bleibt alles ein sinnloser Tanz	112
Die Lösung mit roher Kraft	112
Die Lösung mit „flexibler“ Anpassung	113
WingTsun wurde am Reißbrett entworfen	114
WingTsun als Gegenentwurf zum Shaolin-KungFu	116
Wichtige Ausbildungsziele	117
<i>Old School:</i> Das „alte“ Wing Tsun	118
<i>New School:</i> Unser „fortschrittliches“ WT	119
Empfehlung für Prof. K.R. Kernspecht	121
Meine eigenen Merkverse	123
21 Fehler	124
 Die Evolution unseres WT in 9 Akten	126
 1. Ausgangsstil „Weißer Kranich“	126
2. Vermählung: „Kranich & Affe“	126
3. Ng Mui & das Mädchen namens Wing Tsun	126
4. Dr. Leung Jan, der „König des KungFu“	126
5. Chan Wah Shun, der „Bulle von Fatshan“	126
6. Yip Man	127
7. Leung Ting	127
8. Keith R. Kernspecht	131
9. Das 4-köpfige Führungsteam EWTO	134
◦ Prof. Keith R. Kernspecht	134
◦ Giuseppe Schembri	134
◦ Dr. Oliver König	135
◦ Andreas Groß	136
 Die Organisation der EWTO	138
Transparenz der Preisstruktur	141
Niederlassungen der EWTO	143
WingTsun-Lehrbücher	143