



Ansichten eines WT-Sifus

Der Aufbau der WT-Schülerprogramme

Um die Kampfkunst WT zu verstehen ist es notwendig das dahinter stehende System zu erkennen. Dieses System ist in Bausteine unterteilt, welche jeweils bestimmte Fähigkeiten vermitteln und die aufeinander aufbauen.

Es ist nicht sinnvoll Entwicklungsstufen zu überspringen, da man sich damit selbst das eigene Vorankommen erheblich erschwert.

Die Bausteine des Systems sind die 1. Form (Siu Nim Tao), die 2. Form (Chum Kiu), die 3. Form (Biu Tze), die Holzpuppenform (Muk Yan Chong), die Langstockform (Luk Dim Boon Kwan) und die Doppelmesserform (Bart Chum Dao).

Die in diesen Formen enthaltenen Ideen werden in den jeweils zugehörigen Chi-Sao-Sektionen und deren Anwendungen vermittelt.

Die Sektionen bilden ein Gerüst mit dessen Hilfe der WT-Lernende den gesamten Umfang des Systems kennen lernen und eventuell später selbst weitervermitteln kann.

Durch das Beherrschen der Chi-Sao-Sektionen werden Fähigkeiten entwickelt, die in unterschiedlichen Anwendungssituationen einsetzbar sind. Die Sektionsabläufe dürfen nicht zum Partnertanz ausarten, sondern sollten das Ziel verfolgen, schlussendlich ein freies Umsetzen zu erreichen.

In diesem und den nächsten Artikeln will ich auf die Inhalte dieser Bausteine näher eingehen. Zunächst werfe ich nochmals ein Blick auf den prinzipiellen Aufbau eines WT-Unterrichts: In den Schülerprogrammen werden die Bausteine Siu Nim Tao und Chum Kiu vermittelt.

Der gesamte Unterrichtsstoff ist in verschiedene Kategorien unterteilt. Jede der nachfolgenden Kategorien ist wie ein Kettenglied und beeinflusst das Gesamtergebnis der Ausbildung.

Theorie

Das nötige Verständnis der spezifischen WT-Vorgehensweise wird dem

Schüler anhand praktischer Beispiele vermittelt. Philosophische Grundlagen genauso wie Notwehrrecht, anatomische Zusammenhänge und Umgang mit Ausnahmesituationen unter Stress sind Inhalt der Ausbildung.

Grundtechniken

Zu den Grundtechniken zählen je nach Schülergrad Schritte, Wendung, Faust- und Fußtechniken. Sie werden einzeln oder kombiniert ausgeführt. Grundtechniken müssen ständig geübt und verbessert werden, denn sie bilden die Basis um weitere Fähigkeiten wie Reflexe, Flexibilität und Timing aufzubauen.

Die besten Programme und Kombinationen nützen nichts, wenn die Grund-



techniken nicht gut entwickelt sind.

Formen

Das Üben der Form ist notwendig um die nötige Konzentration zu entwickeln und auf das spätere Partnertraining vorzubereiten.

Es werden Entspannung, Stand, Basistechniken und Körperstruktur gleichermaßen trainiert.

Der Ausführende lernt durch die Form sich selbst besser kennen.

Er entwickelt durch das ständige Üben ein Verständnis für das WT-System und den eigenen Körper.

In der Form wird auch die nötige Ge-

duld und Aufmerksamkeit geübt.

Chi-Sao

Chi-Sao ist eine spezielle Trainingsmethode zur Reflexschulung. Die taktile Wahrnehmung des WT-Betreibenden wird trainiert. Hierbei werden die WT-Prinzipien in den Vordergrund gestellt. Das Ziel des Chi Sao-Trainings ist es, den Gefühlssinn mit den gelernten Kampftechniken zu verbinden. Da im extremen Nahkampf eine optische Wahrnehmung schwierig ist, bildet das Chi Sao eine Sicherheitsmaßnahme.

Lat-Sao

Im Lat-Sao wird annähernd die Anwendung der Techniken trainiert. Damit Verletzungen vermieden werden, ist es notwendig, dass die Trainingspartner sich zwar fordern, aber trotzdem miteinander und nicht gegeneinander trainieren. Im Lat Sao wird das Distanzgefühl entwickelt und das optische Erkennen eines Angriffs geübt. Die Kampffähigkeit in allen fünf Phasen oder gegen mehrere und bewaffnete Angreifer wird so entwickelt.

SV-Situationen

Angriffe, die keine Tritte oder Schläge beinhalten, wie zum Beispiel Greifen, Würgen, Umklammern und Werfen, werden bereits im Ansatz abgewehrt oder bei Gelingen bewältigt.

Mit dem Durchlaufen der Schülerprogramme sollte der WT-Lernende in durchschnittlich 2 Jahren eine Basis geschaffen haben, auf der er sicher das anspruchsvolle Technikerprogramm aufbauen kann.

Bei einer gefestigten Basis ist ein zügiges Vorankommen garantiert. Ist allerdings die Grundlage schlecht, bringt ihm das Erlernen der Technikerprogramme nicht den gewünschten Erfolg.

In den nächsten Artikeln werde ich auf die Inhalte und Bedeutung der einzelnen Bausteine der Techniker- bzw. Lehrerprogramme näher eingehen. ✂

Text:
Sifu Niko