

# FOLGE 7:

## KAMPFSTRATEGISCHE GRUNDLAGEN DES WT - Teil 1 - Das „Vier-Schritte-Modell“ der Verteidigung

### Wie Sie mit vier einfachen Schritten jede Verteidigungssituation in den Griff bekommen

Im DRAGOS WING TSUN® unterscheiden wir Angriffs-, Verteidigungs- und Notfallsituationen. Diese Einteilung ist nicht willkürlich, sondern ergibt sich aus den Umständen eines Kampfgeschehens und den sich hieraus ergebenden Erfordernissen der Problemlösung im Folgeverlauf. In dieser Folge befassen wir uns mit den Grundlagen defensiver Verteidigung.

#### Ausgangslage: Der Gegner dringt vor - wir weichen aus

Unabhängig von der Distanz, in welcher wir uns zu Beginn des Kampfes zum Gegner befinden, erkennen wir die Notwendigkeit defensiven Verhaltens am initiativen Vordringen des Gegners - der Gegner ist es also, der den ersten Schritt auf uns zugeht, den Angriff einleitet usw. Da Kollisionen stets mit grösserem Risiko verbunden sind, gehen wir im Verteidigungsfall dem Gegner durch ein ausweichendes Verhalten aus dem Weg. Vereinfacht gesagt sind alle Verhaltensweisen, in denen wir aus der Flucht eines Angreifers gehen, dem Verteidigungskonzept zugeordnet.

#### Das „Vier-Schritte-Modell“ der Verteidigung

##### Schritt 1: Stoppen Sie den Angreifer!

Nun gilt es die Wucht des Angreifers zur Verstärkung der eigenen Schlag- oder Trittkraft zu nutzen und ihn zugleich durch Stoppschläge am Vordringen zu hindern. Dies geschieht stets aus einer verlagerten Position heraus, in welcher wir nicht mehr in der Angriffsflucht des Gegners stehen. Dadurch kann der Angreifer seine Aktionen nicht entfalten und wird im Ansatz gestoppt. Zum wichtigsten Repertoire derart eingesetzter Körperwaffen gehören stoppend eingesetzte Tritte, Kniestöße, Ellbogenbarrieren, Faustschläge und Schulterstöße.

##### Schritt 2: Isolieren Sie die Waffen des Gegners!

Im nächsten Schritt gilt es, die Waffen des Gegners so zu kontrollieren, dass diese nicht zum Einsatz kommen. Dies geschieht durch Techniken, welche die Ausrichtung des Gegners beeinflussen, ihn fesseln oder sein Gleichgewicht rauben.

### Das „Vier-Schritte-Modell“ der Verteidigung:

#### Schritt 1: Stoppen!

Der Gegner verkürzt die Distanz, um einen Seitwärtstritt einzuleiten. Sifu Martin Dragos (I) verlagert sein Gewicht zur Seite und führt einen Stopptritt zum Knie des Angreifers aus (Abb. 1-2).



①



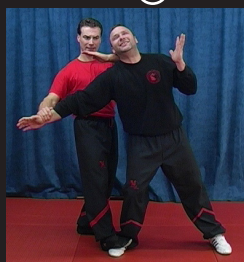
②



③

#### Schritt 2: Isolieren!

Sifu kontrolliert das vordere Bein des Gegners und führt zunächst „Lap-Sao/Fak-Sao“ aus und lässt „Lan-Sao“ zum Genick des Gegners folgen, um die Waffen des Gegners zu isolieren (Abb. 3-4).



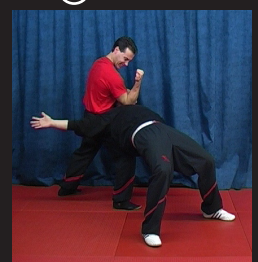
④



⑤



⑥



⑦

#### Schritt 3: Gleichgewicht rauben!

Durch einen Kniekehlentritt und Zurückziehen des Kopfes, bricht Sifu das Gleichgewicht des Angreifers (Abb. 5-6).

#### Schritt 4: Fixierung und Kontrolle mit Finalschlag.

Statt den Gegner zu Boden gehen zu lassen, hält Sifu Martin den Angreifer in einem hilflosen Zustand der Schwebelage auf seinem Oberschenkel, führt einen Genickhebel aus und lässt einen finalen Ellbogenschlag folgen (Abb. 7).

### **Schritt 3: Brechen Sie das Gleichgewicht des Gegner!**

Ein Gegner, dessen Gleichgewicht geraubt wurde, kämpft letztlich nicht mehr gegen uns, sondern nur noch mit sich selbst, bzw. ist damit beschäftigt, dieses wiederzuerlangen. Daher ist dieser Punkt ein wichtiger Baustein bei der systematischen Ausschaltung der gegnerischen Waffen. Die sogenannte „Zentrallinie“ beschreibt hierbei den Verlauf der Gravitations und Schwerpunktsachse (in Insiderkreisen auch „Dochlinie“ genannt). Sie gilt es durch Druck und Zug auf zwei Ebenen zu brechen.

### **Schritt 4: Fixierung mit dynamischer Kontrolle und Finalschlag.**

Der letzte Schritt umfasst das Fixieren und Aufrechterhalten der „hilflosen“ und isolierten Haltung des Gegners, wodurch unsere final eingesetzte Waffen ungebremst und fortgesetzt ins Ziel treffen.

Text / Fotos: WT-Masters-Academy / Sifu Martin Dragos

Akteure: Dai-Sifu Martin Dragos / Sifu Marcus Kenfenheuer