

# SO VERMEIDEN SIE DIE 100 HÄUFIGSTEN FEHLER BEIM ERLERNEN VON WT

## FOLGE 8:

### KAMPFSTRATEGISCHE GRUNDLAGEN DES WT - Teil 2 - Das Angriffs-Konzept -

#### Wie Sie im Falle eines gegenwärtigen unausweichlichen Übergriffs ein zuvorkommendes Angriffskonzept umsetzen

Als friedliebende Menschen verabscheuen wir Gewalt und sind stets bemüht, Konflikte zu vermeiden oder diese zu entschärfen. Geraten wir dennoch in eine Situation, in welcher wir einem Übergriff ausgesetzt sind, der sich unvermeidbar ankündigt oder im Gange ist, müssen wir handeln. Hier greift das zuvorkommende Angriffskonzept des DRAGOS WING TSUN®.

#### AUSGANGSLAGE:

**Der Gegner nähert sich in eindeutig feindlicher Absicht, hat jedoch noch nicht zugeschlagen**

Im Gegensatz zum Verteidigungskonzept, wo wir gegenwärtigen Angriffen des Gegners ausweichen, beinhaltet das Angriffskonzept ein gerades Vorgehen. Dies wird möglich, da uns bei dem Vorgehen keine „Hindernisse“ im Weg stehen – wir greifen zuvorkommend ein, um die Aktionen des Gegners im Ansatz zu verhindern.

Die hierfür notwendige Voraussetzung ist, dass sich der Gegner zwar in offensichtlich feindlicher Absicht nähert, aber seinen Angriff noch nicht ausgeführt hat. In die Definition für unser gerades Vorgehen passen zudem solche Situationen, in welchem der Gegner seinen Angriff bereits ausführt, jedoch runde Bewegungen einsetzt, die uns beim Vorgehen nicht hindern (z.B. Schwinger, Rundkick etc.).

Das Erreichen einer so genannten „Kritischen Distanz“ (= Gegner hat hierbei nur noch eine Beinlänge Abstand zu uns), ist der auslösende Moment für das eigene Vorgehen.

Plausible Beispiele für den Einsatz des Angriffskonzepts wären:

- ein bevorstehender unausweichlicher Übergriff des Gegners (z.B. Gegner kündigt Angriff an und kommt näher)
- ein bereits begonnenes Kampfgeschehen kehrt zur Ausgangslage zurück (z.B. Gegner fällt nach einem Stoppschritt auf die alte Distanz zurück, wodurch sein Vorgehen ins stocken/zögern gerät)
- der Gegner holt zum Schlag aus, seinen Angriff führt er hierbei weit und rund, so dass wir gerade vorgehen können

### DIE 3 SCHRITTE DES ANGRIFFS-KONZEPTES

#### Schritt 1 (Beindistanz): Überbrücken Sie die Distanz auf sichere Weise

Während der Distanzüberbrückung decken wir unseren Körper auf 3 Schutzebenen: die Arme bieten hierbei durch die hohe und tiefe „Wu-Sao“ Schutz für die beiden Rumpfebenen, das vorgehende Bein deckt unseren Unterleib. Unsere Schritttechnik ist hierbei einfach und bietet uns durch entsprechende Winkelung des vorgehenden Beines Schutz während der Annäherung. Distanzen, in welchen wir zur Annäherung mehr als einen Schritt benötigen und uns in Folge davon zu einem Zwischenschritt zwingen würden, sind für uns gefährlich, da unser aufsetzendes Bein Tritten schutzlos ausgesetzt wäre. In solchen Fällen sehen wir von einem Angriffskonzept ab.

#### Schritt 2 (Armdistanz): Der Kampf um die Einsatzmöglichkeit der Arme

Hier hindern wir den Gegner auf zuvorkommende Weise am Einsatz seiner Waffen. Da wir den Gegner erst ab dem Erreichen der Schlagdistanz am Kopf treffen können, aber bereits in der Armdistanz Einfluss auf den Kampfesverlauf genommen werden kann, ist dies auch das erste strategische Ziel vor dem ersten Schlag.

Während des fließenden Übergangs zur eigentlichen Schlagdistanz versuchen wir in Armdistanz mit einer Hand beide Arme des Gegners unter Kontrolle zu bringen. Der hieraus entstehende ökonomische Vorteil verschafft uns die freie Bahn für den ersten Treffer.

Einflussnahmen am Handgelenk können ausschließlich durch Zugverhalten einen sicheren Impuls der Körperdrehung am Gegner bewirken. Die Wahl der Technik fällt daher in erster Linie auf „Lap-Sao“ (diagonale eingesetzte Zugtechnik) und „Djat-Sao“ (frontal benutzte Zugtechnik).

### Schritt 3 (Schlagdistanz): Zuvorkommender Erstschlag

Simultan mit unserem Zugimpuls, mit dessen Hilfe wir den Gegner im Idealfall in eine defensive Position gebracht haben, erfolgt unser Erstschlag mit unserer starken Seite. Die Händigkeit spielt daher eine wichtige Rolle, denn nicht zuletzt beeinflusst ein gelungener kraftvoller Erstschlag den weiteren Kampfesverlauf in entscheidendem Maße.

Da wir grundsätzlich davon ausgehen, dass es dem Gegner doch noch gelingt, einen Konter- oder Gegenschlag auszuführen, müssen wir diesem Umstand durch die Wahl der richtigen Ellbogenstellung (aus- oder eingedrehte Ellbogenposition beim Schlag für Innen- oder Außenkontrolle) im Schlagmoment Rechnung tragen.

### FORTSETZUNGEN BEI MISSLUNGENEM ANGRIFFSKONZEPT (Schritte 4-6)

Die weiteren Schritte 4-6 kommen nur dann zum Zuge, wenn der Gegner durch unseren Erstschlag nicht zu Boden geht, kontert oder die Flucht zu ergreifen versucht. Diese letzten Schritte sind zum Verteidigungskonzept (siehe Folge 7) identisch.

### Schritt 4 : Notlösung, Isolation, Fesselung

Gelingt es dem Gegner im Vorfeld der Annäherung oder während unserem Zugimpuls einen Schlag auszuführen, müssen wir diesen durch einen verdrängenden Mechanismus an uns abprallen lassen (salopp auch als „Keilprinzip“ bezeichnet). Über Umstände, die uns hierbei das Gleichgewicht verlieren lassen, werden wir in einer der nächsten Folgen zum Thema „Notlösungen“ genauer eingehen.

Nach Pattsituationen die durch Konterschläge des Gegners entstehen, gilt es, den Gegner erneut zu einem Zustand zu bringen, in dem er seine Waffen nicht einsetzen kann. Isolationen, welche die Ausrichtung des Gegners beeinflussen oder ihn fesseln, kommen hier zum tragen.

### Schritt 5: Brechen Sie das Gleichgewicht des Gegners!

Rauben Sie die Balance des Gegners durch Druck und Zug auf zwei Ebenen. Durch das verlorene Gleichgewicht wird er handlungsunfähig.

### Schritt 6: Fixierung mit dynamischer Kontrolle und Finalschlag.

Der letzte Schritt umfasst das Fixieren und Aufrechthalten 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

## Das „Angriffs-Konzept“

### Schritt 1: Überbrückung der Beindistanz

Sifu Dragos überbrückt die Beindistanz während er auf 3 Ebenen geschützt vorgeht (Abb. 1-2).



### Schritt 2 + 3: Waffen nehmen & Erstschlag

Der Gegner führt einen Schlag aus der jedoch an Sifus Deckung abprallt (Abb. 3). Sogleich versucht Sifu den Rumpf des Gegners durch Lap-Sao zu drehen, um im Moment der eigentlichen Schlagdistanz einen ökonomischen Vorteil zu erzielen. Doch leider gelingt es dem Gegner hierbei einen weiteren Schlag auszuführen (Abb. 4).



**Schritt 4: Notlösung, Isolation, Fesselung** Nach der Pattsituation zieht sich Sifu an die Flanke des Gegners und setzt zum Genickzug an (Abb. 4-6)

**Schritt 5: Gleichgewicht rauben!** Durch einen Kniekehletritt mit Genickzug bricht Sifu das Gleichgewicht des Gegners (Abb. 7).

**Schritt 6: Dynamische Kontrolle mit Finalschlag!** Der Gegner wird über den Oberschenkel gezogen und final durch einen Abwärtsellbogen getroffen (Abb 8).