SO VERMEIDEN SIE DIE 100 HÄUFIGSTEN FEHLER BEIM ERLERNEN VON WT

FOLGE 9: WÜRFE IM WT - von Sifu Martin Dragos

Lesen Sie hier, wie Sie Würfe im WT richtig anwenden

Würfe entstehen im DRAGOS WING TSUN stets natürlich und im Einklang mit den Bewegungen des Gegners. Sie sind als Teilphase der WT-Kampfsytematik dem Angriffs- und Verteidigungskonzept untergeordnet (siehe Folgen 7 +8).

Würfe nach verlorenem Gleichgewicht

Würfe entstehen, nach verlorenem Gleichgewicht, wenn wir gezwungen sind, einen Gegner mitzureissen, da wir selbst aus dem Gleichgewicht gebracht wurden.
Die Energie, welche uns das Gleichgewicht verlieren ließ, wird so im Sinne eines Impulserhaltungsprinzips an den Gegner zurückgegeben (Aktion = Reaktion).
Am Modell des „Newton´schen Pendels" lässt sich dieses Prinzp sehr schön beobachten. In WT-Kreise entspricht es dem „Reborn-Power"-Prinzip.

Würfe als Weiterführung gegnerischer Bewegungen

Würfe sind möglich, wenn der Gegner eine Bewegung ausführt, die wir weiterführen können und die ihn in Folge aus dem Gleichgewicht bringt.
Wir können diese einleitende Bewegung auch durch Zufügen von Schmerz verursachen. Im WT nenne wir dieses Verhalten „Door-Opener-Strategie".

Würfe im WT:

Folge A: „Door-Opener"-Strategie leitet Rumpfbeugen und Wurf ein

1 2 3 4 5

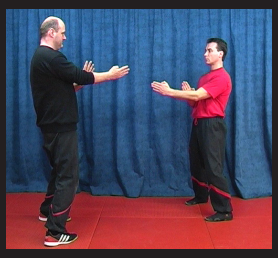
6 7 8 9

Bild 1: Sifu Martin Dragos (r.) und Holger Hirt in Vorkampfhaltung

Bild 2-6: Sifu Martins Wu-Sao lässt den Stoppschlag des Gegner während der Annäherung abprallen. Der Gegner schlägt eine zweite Gerade, die Sifu durch die „Biu-Fak-Sao"-Bewegung neutralisiert. Sogleich isoliert sich Sifu mittels Zug am Handgelenk und Bong-Sao-Druck zur Flanke des Gegners. Sifu kontrolliert den Arm des Gegners hinter dem Ellbogengelenk mittels „Tan-Sao" und lässt einen tiefen Handflächenstoß zur Rippengegend des Gegners folgen, um durch Schmerz dessen aufrechte Haltung und Deckung zu stören. Der gebeugte Gegner fällt in Sifus „Biu-Fak"-Angriff.

Bild 7-9: Sifu nutzt die Vorwärtsbewegung des Gegners, um einen Genickzug anzuwenden, während er den Gegner zugleich mittels „Gam-Sao" nach unten zieht und einen Kniestoß zum Kopf ausführt. Es folgt die „Zirkelfook"-Bewegung, Genickzug und eine Fegetechnik, um dem Gegner zu Fall zu bringen. Der liegende Gegner wird am Kopf getroffen.

Folge B: Mitreissen des Gegners und Wurf nach Verlust des eigenen Gleichgewichts


1

2

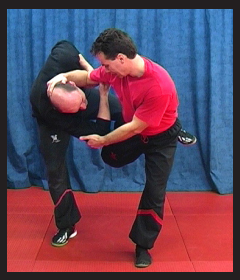
3

4

5

6

7


8

9

Bild 1: Sifu Martin Dragos (r.) und Holger Hirt in Vorkampfhaltung

Bild 2-3: Sifu Martins Wu-Sao lässt den „Biu-Fak-Sao“ des Gegner während der Annäherung abprallen. Sifu Martin führt „Djat-Sao“ aus, um den Deckung des Gegners zu öffnen und kontert den „Chang-Sao“ des Gegners wiederum durch „Biu-Fak-Sao“ von innen.

Bild 4-5: Den Restdruck der kollidierenden Arme nutzend, zieht Sifu den Genger durch „Gam-Sao“ und ziehenden „Tan-Sao“ nach vorn, so dass dieser seine aufrechte Haltung verliert. Sifu setzt zum Genickzug und Zirkelfeger an.

Bild 6-9: Der Gegner führt einen überraschenden Wurf aus, indem er seinen Rumpf beugt und Sifu nach unten zieht. Sifu führt einen Rückwärtssprung aus, um sein Gleichgewicht aufzufangen und reißt dabei seinen Genger durch Zug am Genick und Oberarm mit. Während er mit einer Fegebewegung das linke Bein seines Gegners anhebt, zieht er den Gegner am Genick nach unten und führt mittels „Lan-Sao“ Druck zur linken Schulter des Kontrahenten aus. Ein finaler Kniegenickhebel beendet die Partie.

Das Brechen der „Zentrallinie“ (engl. centerline).
Würfe sind eine der möglichen Anwendungen des Prinzips des Brechen der „Centerline“. Die Zentrallinie repräsentiert im DRAGOS WING TSUN die Schwerpunktsachse, welche im Rahmen der Verteidigungs-
oder Angriffsstrategie nach einer Isolation oder Fesselung des Gegners erfolgt und die es zu brechen gilt, um den Gegner ein eine Lage zu bringen, in welcher er in der letzten Phase des Kampfes hilflos wird und
unseren finalen Angriffen ausgesetzt ist.

„Cham-Kiu“ - die Wurf-Form
Die Cham-Kiu-Form dient nicht nur der Überbrückung gegnerischer Distanz, sondern ist in erster Linie die Wurf- und Isolationsform des WT. Die wichtigsten Bewegungsmuster für Isolation (Hebelanwendungen) und Wurf,
sowie deren Kontermöglichkeiten werden darin erschlossen.

Auf den Punkt gebracht
Der Philosophie des Taoismus folgend verwenden wir beim Werfen stets die Energie des Gegners, der mit seinem Verhalten den jeweiligen Wurfansatz verursacht und vorgibt.
Falsch in diesem Sinne sind feste Pläne, das Erzwingen des Ergebnisses und das gewaltsame Ausführen jedweder Aktion gegen die Kraft des Angreifers.
Im Moment des Wurfes nutzen wir die Bewegung des Gegners um ihr zusätzlichen Schwung zu verleihen, in dem wir sie mit Hilfe unserer Kraft in die vorgegebene Richtung verstärken.
Dabei rauben wir ihm zusätzlich seine Stützen und leiten die abschließende „Dynamische Kontrolle“ ein, in welcher wir finale Schläge ausführen können oder den Gegner fixieren.

Text / Fotos: WT-Masters-Academy / Sifu Martin Dragos
Akteure: Dai-Sifu Martin Dragos / Holger Hirt