

SO VERMEIDEN SIE DIE 100 GRÖßTEN FEHLER BEIM ERLERNEN VON WT - von Sifu Martin Dragos

Nach dem großen Erfolg der "WT-CONCEPTS"-Technikserie , welche an Hand praktischer Beispiele Arbeitsweisen des WT-Systems vorstellte, befassen wir uns in der neuen Serie mit den konzeptorischen Grundlagen und Systemdetails. Dies soll dem Lernenden ermöglichen, eigene Fehler durch Verstehen der Zusammenhänge zu vermeiden.

Folge 2: "BUT- UND TJUT-KIU" - DAS PRINZIP DER AUSSEN- UND INNEN-KONTROLLE

Das Prinzip der Aussen- und Innenkontrolle, auch "But- und Tjut-Kiu" genannt, gehört zu den fundamentalsten und wichtigsten Konzepten des WT. Es gilt gleichsam für Angriff und Verteidigung und über alle Phasen eines Kampfes.

Kontrolle durch Anpassung

Gleichsam einem Puzzlestück, welches nur als genaues Abbild der entsprechenden Lücke seine Funktion erfüllt, können unsere Gliedmaßen uns während offensiver oder defensiver Maßnahmen nur dann optimal schützen, wenn sich diese in Form und Funktion an das vorliegende Bild anpassen.

Gemäß dem Prinzip des ökonomischen Handelns verbinden wir dabei Angriffs- und Kontrollfunktion in einer Bewegung, wodurch wir nicht nur zeitlich-strukturelle Vorteile erhalten, sondern auch Kapazitäten und Handlungsoptionen freisetzen, z.B für den Schutz mehrerer Ebenen (Verteidigungsfall) oder die zeitgleiche Kontrolle der übrigen gegnerischen Waffen (Angriff).

"But- und "Tjut-Kiu"

Die Prinzipien der Aussen- und Innenkontrolle ("But- und Tjut-Kiu") beziehen sich gleichsam auf den Nicht-Kontakt-Bereich der Kampfanbahnung, als auch auf den Kontaktbereich. Dies ist logisch, da wir durch Positionierungs und Anpassungsstrategien unsere jeweiligen Stärken im Kampf nutzen können. Beispielsweise kann eine "Innen-Position", durch die Möglichkeit, sich vom Boden wegzudrücken, einen Kraftvorteil hervorbringen. Die so genannte "Man-Sao-Wu-Sao"-Vorkampfhaltung ist ein gutes Beispiel hierfür: halten wir unsere Arme in enger mittiger Position, ist dies so, als ob wir die Mitte "bereits besetzen".

Ist eine Angriffs- oder Verteidigungshandlung bereits im Gange, gilt es wiederum, sich entsprechend an den Gliedmaßen des Gegners anzupassen. Die Erkennung, ob wir uns zu einem (auch potenziellen) Angriff des Gegners in Innen- oder Aussenposition befinden, ist hierbei von grösster Wichtigkeit. Im Bereich der Arme müssen wir bei eigenen Innenpositionen Angriffe mit "horizontalem Charakter" (dh. ausgestellten Ellbogen) verwenden, während wir bei Aussenpositionen den Ellbogen nach innen drehen müssen.



Bild 1: Sifu Martin Dragos wendet das Prinzip der "But-Kiu"-Aussenkontrolle an, indem er den Ellbogen seiner Angriffshand nach innen dreht, um den hinteren Arm des Gegners während des zuvorkommenden Angriffs zu kontrollieren und Schutz vor einem potenziellen Konter herzustellen.

2a



2b



So vermeiden sie Fehler!:

Bild 2a (FEHLER!):

Der Verteidiger links im Bild startet einen zuvorkommenden Angriff mit Kontrolle der gegnerischen Vorhand und Faustschlag, doch **vernachlässigt er die Innen-Anpassung** zur hinteren Hand des Gegners, weshalb er durch den überraschenden Konter getroffen wird.

Bild 2b (KORREKTE AUSFÜHRUNG):

Die gleiche Situation löst Sifu Dragos (links), indem er während des zuvorkommenden Angriffs auch seine Innenrelation zur gegnerischen Deckungshand berücksichtigt, wodurch er vom Konterschlag nicht überrascht wird, sondern den Schlag durch die **horizontal geführte** "Biu-Fak-Sao"-Bewegung verdrängen und kontrollieren kann.