

“WT-CONCEPTS” - die Technikserie - von Sifu Martin Dragos

Kampfsystematik und Basics - Teil 1

Die WT-Kampfsystematik beinhaltet das Verhaltens- und Entscheidungsmodell für die Umsetzung der WT-Prinzipien in die Praxis. Sie basiert auf taoistischen Prinzipien, Strategisch-taktischen Empfehlungen des Sun Tze (Kunst des Krieges) und leitet ihre Ansätze von der Betrachtung der Extrema ab.

Die vorherrschenden Kraftverhältnisse werden dabei gedanklich potenziert. Das dann entstehende Bild gibt Antwort auf die Frage nach den sich daraus ergebenden Erfordernissen.

Vereinfacht gesagt, muss auch die Bewältigung einer noch so großen Kraft durch eine körperlich schwächere Person möglich sein. Das Modell schafft eine Verbindung zwischen den Phasen des visuell-kontaktlosen und des Nahkampfes, in welchem die auf Chi-Sao basierenden Reaktionen dominieren.

Während es vor dem Zustandekommen eines Kontaktes darum geht einschätzend und antizipierend zu reagieren und Wahrscheinlichkeiten zu schaffen, die den einen positiven Ausgang für den Verteidiger begünstigen, konzentriert sich der Kampf nach der Distanzüberbrückung zum Gegner auf die Wahrnehmung von Druck-, Zug- und Richtungsänderungen der gegnerischen Gliedermaßen über den Gefühlssinn (Chi-Sao-Reaktionen).

Wesentliche Kennzeichen der Kampfsystematik ist die Unterscheidung zwischen Angriffs- und Verteidigungskonzept mit den daraus resultierenden Verhaltensweisen. Dies ist notwendig, um eine Kollision der Kräfte zu vermeiden, denn dies ist immer mit Risiken verbunden. Eine "Univesallösung" im Sinne eines generellen geradlinigen Vorgehens mit Hand und Fuss kann es deshalb nicht geben.

Das Flussdiagramm der WT-Kampfsystematik erklärt die logischen Schritte:

1

Die “Kritische Distanz”

Die erste Frage die sich im Kampfesverlauf stellt, ist die nach der kritischen Distanz. Sie definiert sich als der Abstand zum Gegner, bei welcher er uns mit einer seiner Körperwaffen zum ersten mal erreichen und bedrohlich werden kann. Erfahrungsgemäß hat ein Mensch meist längere Beine als Arme, weshalb in der Praxis die Reichweite der gegnerischen Beine diesen Abstand definieren.

Sobald der Gegner diese Schwelle überschreitet sind wir in potenzieller physischen Gefahr.

2

Weggehen oder Entschärfen der Situation

Vor Überschreiten der Kritische Distanz sollte unser Augenmerk auf der Beobachtung und Entschärfung der Situation liegen, dh. falls zeitlich möglich, kommen psychologische Ansätze der Konfliktbewältigung in Betracht. In diesem Sinne können eindeutige Gesten, Körpersprache und verbale Äußerungen dazu beitragen, den Gegner von unserer "Ungenießbarkeit" zu überzeugen. Wenn Weggehen unter den gegebenen Bedingungen nicht möglich ist, sollten wir nicht zurückweichen, da dies als Schwäche interpretiert wird. Vielmehr gilt es, dem Angreifer "Angst" zu machen und ihn abzuschrecken. Dies kann durch Entschlossenheit, Heben der Stimme, Warnungen, kraftvollen Gesten, aber auch unter Zuhilfenahme von Autoritäten gelingen. Aber Vorsicht: selbst einem Gegner den wir durch diese Maßnahmen



Die kritische Distanz (der potenziellen Gefährdung) definiert sich mit dem Abstand der gegnerischen Beinlänge zu uns.

Bild: Marco Marneth (l.) und Erkan Mete

abgeschreckt haben, gilt es ein "Hintertürchen" offen zu lassen. Denn wer in die Enge getrieben wird, könnte auf die Idee kommen wiederum aggressiv zu werden, um nicht sein Gesicht zu verlieren. Die Lösung ist, dass wir ein Option zur "Versöhnung" anbieten, um die Situation zu entschärfen.

3

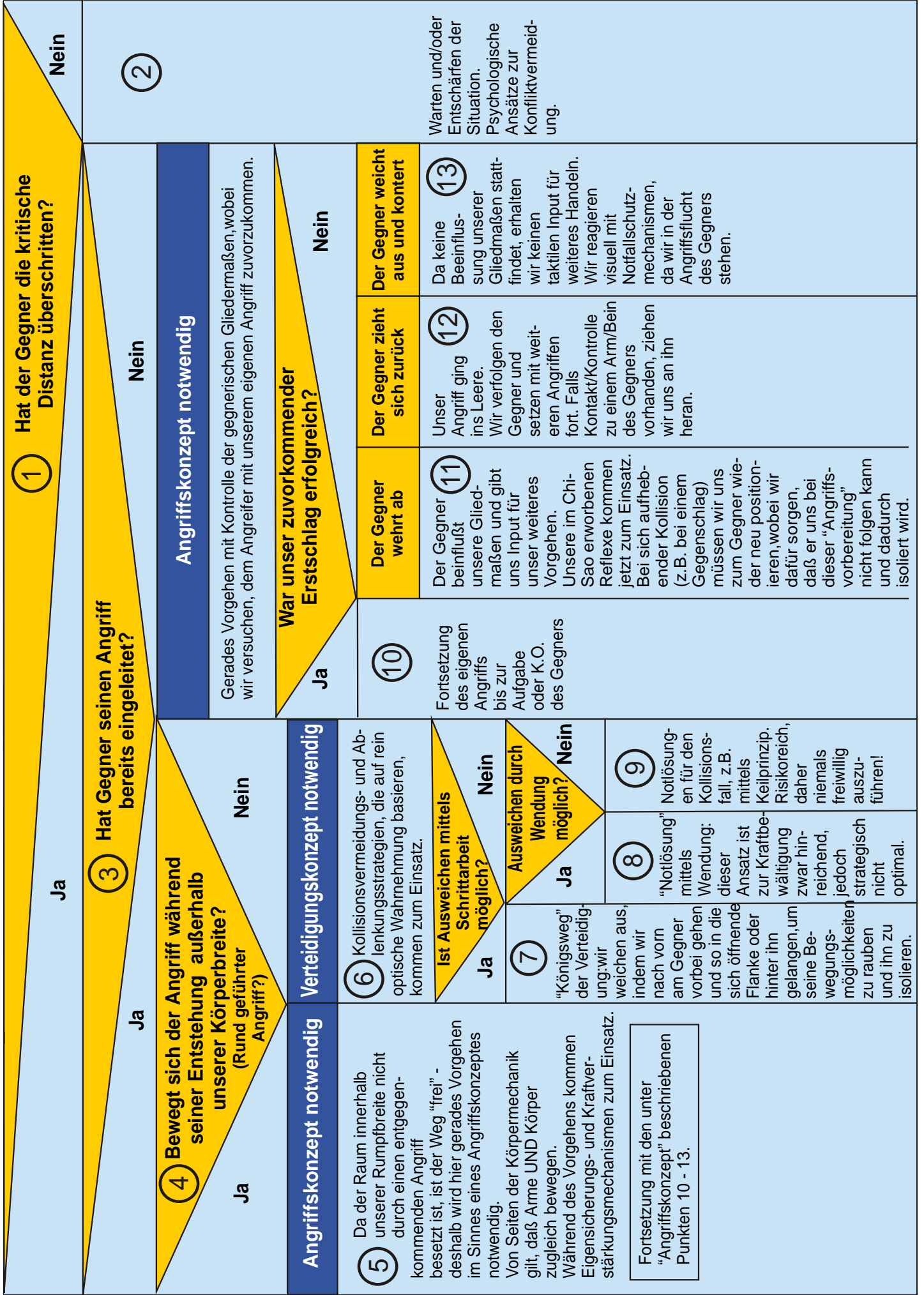
Angriffskonzept

Nach dem Überschreiten der kritischen Distanz durch den Gegner entsteht für

uns aufgrund der physischen Nähe ein Gefahrenpotenzial und somit Handlungszwang. Nun gilt es blitzschnell einzuschätzen, ob der Gegner seinen Angriff bereits eingeleitet hat?!

Für den Fall, daß er sich zwar nähert, aber seinen Angriff noch nicht eingeleitet hat, folgen wir dem Angriffsprinzip gemäß dem Satz "Ist der Weg frei - stoß vor". Wir versuchen dabei dem Angreifer durch unseren eigenen Angriff zuvorkommen. Vergleichbar einem

Die WT-Kampfsystematik





Angriffskonzept: der Gegner (r.) nähert sich in offenkundig feindlicher Absicht. Da er die kritische Distanz bereits überschritten, er jedoch seinen Angriff noch nicht eingeleitet hat, entschließt sich der Verteidiger blitzschnell für einen zuvorkommenden Ersts Schlag mit gleichzeitiger Kontrolle der gegnerischen Gliedmaßen

Puzzlestück, das sich in ein bestimmtes Bild fügt, müssen wir die Gliedmaßen des Gegners zur Überbrückung der Distanz und Folgesicherung kontrollieren. Beine und Arme des Gegners müssen dabei gleichsam berücksichtigt werden. Nach erfolgreich überbrückter Distanz stellt sich die Frage nach dem weiteren Vorgehen -siehe Punkte 10., 11., 12. und 13.

4 5

Behandlung rund geführter Angriffe

Für den Fall, daß der Gegner seinen Angriff ab Überschreiten der kritischen Distanz bereits eingeleitet hat, müssen wir uns weitergehend fragen, ob sich der gegenwärtige Angriff während seiner Entstehung kurzzeitig außerhalb unserer Körperbreite bewegt? Trifft dies zu, handelt es sich um einen rund geführten Angriff. Der Raum innerhalb unserer Schulterbreite ist also nicht besetzt, weshalb wir wieder dem Leitsatz des Angriffskonzeptes folgen "Ist der Weg frei - stoß vor!". Ist der Raum innerhalb unserer Schulterbreite jedoch besetzt, wie dies bei geradlinigen Angriffen der Fall ist, greift das "Verteidigungskonzept".



Klassifizierung von geraden und rund geführten Angriffen: das Modell der Klassifizierung definiert einen Angriff dann als geradlinig, wenn er sich während seiner Entstehung innerhalb unserer Schulterbreite auf uns zubewegt. Es wird dann ein Verteidigungskonzept notwendig.

Rund geführter Angriff: Angriffe, welche uns während ihrer Entstehung außerhalb unserer Schulterbreite erreichen, werden als rund eingestuft. Der Weg ist somit frei und wir stoßen vor gemäß dem Prinzip "Ist der Weg frei stoß vor!". Die Schritt-Technik ist hierbei geradlinig.



6

Bewältigung geradliniger Angriffe mittels Verteidigungskonzept

Hat der Gegner ab Überschreitung der kritischen Distanz seinen Angriff bereits eingeleitet und bewegt sich der Angriff innerhalb unserer Körperbreite, liegt ein geradliniger Angriff vor. Jetzt heisst es eine mögliche Kollision zu vermeiden. Da wir nicht mit absoluter Sicherheit wissen können, wie stark der gegnersiche Angriff ist, nehmen wir einfach den "worst case", also schlechtesten Fall an, dh. wir erachten den Angriff des Gegners als grundsätzlich als kräftemäßig nicht bewältigbar!

Qualitäten des Verteidigungsansatzes

Beim Verteidigungsansatz unterscheiden wir 3 Qualitäten hinsichtlich optimalen Verhaltens in Bezug auf Sicherheit und Folgeschutz: dem "Königsweg" mittels vorwärtsgehenden Ausweichens, der Notlösung durch Wendung und den Notlösungen im Falle unausweichlicher Kollision.

7

Der Königsweg des Verteidigungsansatzes

Als "Königsweg" beschreiben wir den idealen Ansatz, um gegenwärtigen geradlinig geführten Angriffen des Gegners auszuweichen. Er besteht im vorwärtsgehenden Ausweichen mittels "Pflaumenblüten-Schritten" bzw. "Zick-Zack-Schritten". Diese in der Holzpuppenform gelehrt Schritttechnik ermöglicht es uns, für den Gegner "unsichtbar" zu werden. Dabei gehen wir am Gegner vorbei und treffen ihn aus einem für ihn "toten" Winkel schlagend von der Seite (Isolationsprinzip). Durch unser Entgegenkommen, wird sein Timing gestört, wodurch sich wiederum sein Angriff nicht entfalten kann. Unser in die gegnerische Flanke gehendes Bein stellt eine Folgesicherung dar, mit welcher wir verhindern, daß sich der Angreifer im Kampfesverlauf wieder zu uns ausrichten kann. Wie einen Keil schiebt sich dabei unser Körper in die entstehende Lücke. Während wir dem Gegner ausweichen und unseren finalen Angriff vorbereiten, verhindern wir durch weiterleitende und den Gegner zurückhaltende Kontrollbewegungen, daß uns er uns in unsere neue günstigere Ausgangslage folgen kann. Wir werden dadurch für ihn im gesamten Verlauf weder greif- und erreichbar.



"Königsweg" des Verteidigungs-Ansatzes: Der Verteidiger(I.) konnte dem Gegner nicht zuvorkommen. Der Angreifer führt indes einen geradlinigen Angriff aus, der innerhalb der Körperbreite auf den Verteidiger zukommt.

Um dem Tritt zu entgehen, führt der Verteidiger nun eine nach vorn gehende ausweichende Schritttechnik aus, wobei er den Gegner bereits mit dem ersten Schritt am Kopf trifft.



Im nächsten Schritt geht der Verteidiger direkt auf den Angreifer zu, wobei er einen weiteren Angriff zum Kopf des Gegners ausführt und ihn durch Anheben seines Beines zu Fall bringt.

8

Notlösung mittels Wendung (turning stance)

Wie wir bereits unter Punkt 7.) gesehen haben, besteht die "Abwehr" bei Verteidigungskonzepten im Idealfall darin, daß wir "nicht da sind", wir also einer Kollision über den Weg der optischen Angriffserkennung aus dem Weg gehen. Auch die Wendung (bzw.

Drehstand/turning stance) dient dem Ausweichen gegnerischer Angriffe, ist jedoch vom Wesen her eine "Notlösung", da sie nicht die Anforderungen für optimalen Folgeschutz bieten kann. Wir benutzen den Drehstand dann, wenn wir merken, daß der Gegner uns bereits fast erreicht hat und uns für vorwärtsgehendes Ausweichen keine Zeit mehr bleibt. Diese für die



Die Wendung (turning stance) ist eine "Notlösungsstrategie" für die Bewältigung von Angriffen, die schnell und unerwartet aus unmittelbarer Nähe erfolgen. Aufgrund der Gewichtsverlagerung sind hieraus ansatzlos geführte Tritt-Techniken möglich.

Bild oben: Sifu Dragos (l.) mit Carsten Schmitt - der Verteidiger lässt den anstürmenden Angreifer ins Leere gehen, während er aus der gewendeten Position einen Tritt ausführt, der den Gegner zu Fall bringen soll.

Unten rechts:

der Verteidiger setzt die Wendung als Notlösung zur Kollisionsvermeidung ein und kontert zeitgleich den tiefen Angriff des Gegners mit Gan-Sao und Gegenschlag.



Kollisionsvermeidung vorgenommene "Notfall-Wendung" erfolgt aktiv über visuelle Wahrnehmung, also anders als im Chi-Sao, wo wir aufgrund der Vordehnung und des Druck zu den Gliedmaßen des Angreifers in der Lage sind uns von großen Kräften in Sicherheit zu drücken. Ein passives Wenden wäre jedoch in Fall eines noch nicht entstandenen Kontaktes verkehrt, da uns die nötige Vorspannung fehlt und wir daher keine Messung von Druckverhältnissen vornehmen können! Auch hier gilt wieder das Zentrallinienprinzip, welches beinhaltet, daß wir uns so zum Gegner ausrichten sollten, daß wir einerseits unsere Angriffsmöglichkeiten erhalten (Arme zum Gegner zu jedem Zeitpunkt gleich lang) und zugleich mit unserem Körper just gerade mal so weit ausweichen, daß der Angriff des Gegners ins Leere geht und wir ihn hinsichtlich seiner Flucht für optimale Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten isolieren.

9

Notlösung für den Kollisionsfall

Dieser Fall tritt ein, wenn es uns im Verteidigungsfall nicht gelingen sollte, dem gegnerischen Angriff rechtzeitig auszuweichen und es zu einer "Kollision" kommt. Mit Hilfe des Keilprinzips versuchen wir dann den Angriff an uns vorbeizuleiten. Vergleichbar ist dies mit der Spitzenform eines Daches oder Schiffes. Unsere Armkonstellationen werden dabei so eingesetzt, daß sie einerseits ein hohes Maß an Deckung bieten und zugleich verdrängende und ableitende Eigenschaften aufweisen. Von besonderer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang auch die Druckrichtung, die uns in hohem Maße Standsicherheit und Stabilität verschafft. Ein nach vorn oben gerichteter Keil drückt uns demnach selbst "in den Boden", wodurch unsere Standkraft im Augenblick der Kollision

um ein vielfaches zunimmt! Für den Fall, daß der Gegner unsere Arme vollends kontrolliert, kann das Keilprinzip nicht greifen. In diesem Fall ist nur noch ein rückwärtiges Ausweichen mit dem Rumpf möglich - ein Prinzip, welches in den Notfallprogrammen der BiuTze unterrichtet wird.

10

Fortsetzung des eigenen Angriffs nach erfolgreichem Ersts Schlag

Erfordert der Kampfesverlauf ein Verhalten nach den Gesetzen des Angriffskonzeptes und es gelingt einen zuvorkommenden Ersts Schlag auszuführen, so gilt es nun eigene Angriffe unmittelbar folgen zu lassen, bis der Kampf durch Aufgabe oder K.O. des Gegners endet.



Bild 1: der Angreifer (r.) überschreitet die kritische Distanz ohne sofort zuzuschlagen.



Bild 2: da der Verteidiger(l.) nun in Bedrängnis kommt, jedoch zugleich der Weg frei ist, entschließt er sich für einen zuvorkommenden Erstschlag.



Bild 3: der Gegner entgeht jedoch dem Pak-Sao/Faustschlag des Verteidigers überraschend und kontert mit einem kurzen Haken. Da die Arme des Verteidigers gerade noch mit der Kontrolle des gegnerischen Armes beschäftigt waren und keine Zeit für Schrittarbeit oder Abwehr bleibt, weicht er dem Faustschlag durch ein schnelle rückwärtige Rumpfbewegung aus.



Bild 4: sogleich führt der Verteidiger eine erneute Kontrolle mit Gegenschlag aus

11

Wenn der Gegner abwehrt

Gelingt uns der zuvorkommende Erstschlag im Sinne des Angriffskonzeptes nicht, da der Gegner abwehrt, erhalten wir nun durch die Beeinflussung unserer Gliedmaßen Informationen für das weitere Handeln. Hier greifen nun die im Chi-Sao antrainierten Reflexe, um blitzschnell Entscheidungen über die Auswahl einer passenden und situationsgerechten Technik vorzunehmen. Dabei gilt es Lücken aufzuspüren, gegnerische Kräfte zu Nutzen und sich im Falle einer frontalen Kollision neu zu positionieren, um den Gegner angriffsvorbereitend zu isolieren. Während wir diese Isolation

vornehmen, leiten wir durch Druck/Zug die Kraft des Gegners in die von ihm eingeschlagene Richtung. Vor allem das Ausnutzen von Trägheitsmomenten ist der Schlüssel zur Isolation, bzw. dafür, daß uns der Gegner nicht in unsere neue Position folgen kann - ein Prinzip, welches in der Holzpuppenform gelehrt wird.

12

Der Gegner zieht sich zurück

Entgeht der Gegner unserem zuvorkommenden Erstschlag, handeln wir gemäß dem Prinzip "Zieht sich der Gegner zurück, folge ihm!". In diesem Fall wenden wir es auf den Körper an. Es findet jedoch gleichsam im Chi-Sao

Anwendung, wobei es uns dort hilft, mittels aufgebaute Spannung Drucklücken aufzuspüren. Wir fließen in die entstandene Lücke und setzen unseren Angriff fort.

13

Der Gegner weicht aus und kontert

Für diesen Fall geht unser Erschlag ins Leere, ohne daß wir einen taktilen Reiz für Gewinnung von Informationen für das weitere Handeln erhalten. Lediglich die optische Wahrnehmung der Situation und das "Bilden von Wahrscheinlichkeiten" durch Armpositionierung für den Notfallschutz können uns weiterhelfen. Hier muss



Einsatz von Chi-Sao-Reflexe nach erfolgreicher Abwehr durch den Gegner (Bild 1+2): nachdem der Verteidiger(r.) einen zuvorkommenden Erstschlag mit Armkontrolle versucht, vereitelt der Gegner den Angriff durch einen Block zur Seite. Sogleich gibt der Verteidigers dem Druck des Gegners durch Bong-Sao nach.



Bild 3-5: Die nun entstandene Lücke ermöglicht dem Verteidiger die Anbringung eines Fauststoßes zum Kopf des Gegners, der sich eine finale Technik anschließt.

auch einmal gesagt werden, daß auch im Falle eines Getroffenwerdens nicht das Zwischen-, sondern das Endergebnis zählt. Wer trotz schmerzlich erlittener Treffer Kampfgeist und die Entschlossenheit weiterzukämpfen an den Tag legt, hat bessere Chancen, die Begegnung letztlich doch noch für sich zu entscheiden.

Schlussbetrachtung

In einer realen Verteidigungssituation kommt der Fähigkeit Situationen visuell zu erfassen und daraus die richtigen Entscheidungen für Angriffs- oder Verteidigungsverhalten abzuleiten die größte Bedeutung zu. Über den Gefühlssinn wahrgenommene Reize und deren reflexartige Umsetzung mittels "Chi-Sao" kommen erst im Falle eines misslungenen eigenen Erstschlages

durch gegnerische Abwehr oder Vereitelung zum tragen. Beim praktischen Üben sollte dementsprechendes Gewicht auf Übungen zur Wahrnehmung und Angriffserkennung liegen. Erst wenn



sich taktiles wie auch visuell orientiertes Training ergänzen, gelangen wir zu optimalen Ergebnissen.

Text: Sifu Martin Dragos