Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 10

Artikel: Wie ein Spiegel...

Autor: Frutschi, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992990

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mit einem Schraubenzieher lässt sich schlecht ein Nagel einschlagen oder gar eindrehen. Da geht es mit dem Spezialwerkzeug viel besser und gezielter. WingTsun ist konsequente Selbstverteidigungs-Kunst und kein Kampf-Sport! Das trifft den Nagel auf den Kopf – mit dem Hammer.

Rolf Frutschi
Foto: WT-Schule Biel

Selbstbewusst und sicher durch WingTsun

Wie ein Spiegel...

Die Bezeichnung «Kampf-Sport» meint eine Sportart mit dem besonderen Akzent auf Kämpfen. Sport besteht aus Regeln, genauer ausgedrückt aus Spiel-Regeln, Gewichtsklassen, Schiedsrichtern, Männer- und Frauen-Kategorien usw. sowie dem Motto: «Wir wollen fairen Sport.»

WingTsun ist konsequente Selbstverteidigung und konsequent meint hier: es gibt keine Regeln. Eine realistische, wirksame und funktionelle Selbstverteidigung ist nur aufgrund natürlicher Bewegungen möglich. Eine reflexartige Reaktion auf Gewalt lässt leider keine Zeit für Regeln zu!

Schachspiel für Körper und Geist

Persönliche Einschränkungen spielen für den WTler im Alltag keine grosse Rolle mehr. Das Leben wird vielseitiger und lebendiger. WTler verlassen die «Opferrolle» und kommen schon deshalb seltener in gefährliche Situationen.

Und wenn es doch dazu kommt, verfügen sie über eine effektive, waffenlose Technik. Wie gesagt: Wing-Tsun ist konsequente Selbstverteidigung. WingTsun nimmt die Kraft des Angreifers auf, lenkt sie in eigene Kraft um, verstärkt sie und richtet sie gezielt gegen den Angreifer.

Jede Situation, in der es gilt, sich gegen einen körperlichen Angriff zu verteidigen, ist ein Kampf. WT ist Kampfkunst, das souveräne Können, in jedem Fall den eigenen Körper für den Angreifer «ungeniessbar» zu machen. Wenn Weggehen nicht möglich ist, hilft nur noch die Fähigkeit, dem Angreifer entschlossen entgegenzutreten und das weitere Geschehen souverän in der Hand zu behalten.

Fortgeschrittene WT-Schülerinnen und -Schüler werden in Sekundenbruchteilen zum Alptraum jedes Angreifers. Statt zurückzuweichen «kleben» sie ohne Zögern am Gegner, lassen ihm durch gleichzeitige Attacken auf verschiedenen Angriffsebenen weder Zeit noch Raum, seinen Angriff zu organisieren und drängen ihn in hilflose Abwehr.

Dieser Ablauf gleicht dem Schachspiel. Der Schachspieler ist eins mit seinen Figuren und kennt instinktiv seinen nächsten Zug, weil er das Handeln seines Gegenübers im Voraus durchdacht hat. So auch der WTler: In der Aktion setzt er seine Reflexe unmittelbar ein.

Gewaltfrei bleiben

Ein Reflex ist eine automatische Antwort des Organismus auf einen äusseren oder inneren Reiz. Der Organismus ist durch die Reflexe befähigt, sich rasch und sicher auf die Veränderungen der Umwelt- oder bei unserem Thema auf die Zweikampf-Einflüsse einzustellen. Diese unwillkürlich ablaufende Reaktion wird über das Zentralnervensystem (ZNS) gesteuert.

Im ZNS wird immer von einer sensorischen Nervenbahn (Afferenz) auf eine motorische Nervenbahn (Efferenz), die einen Muskel innerviert (Effektor), umgeschaltet. Im einfachsten Vorgang geht die Afferenz, die einen Impuls über einen Rezeptor aufnimmt im ZNS eine synaptische Verbindung (Kontaktstelle zwischen zwei Nerven) mit der Efferenz ein. Man nennt diesen Vorgang einen monosynaptischen Reflex-Bogen. Meistens sind zwischen der Afferenz und der Efferenz jedoch mehrere synaptische Verbindungen geschaltet. Man spricht hier von einem polysynaptischen Reflex-Bogen. Obwohl der monosynaptische Reflex eine kürzere Reaktionszeit aufweist, ist durch die steigende Zahl der zwischengeschalteten Nervenzellen ein komplexeres Bewegungsrepertoire möglich. Ich würde dies – praktischer ausgedrückt – die Fähigkeit, ein direktes, konsequentes und dennoch der Situation angepasstes Verhalten nennen.

Das hört sich vielleicht ziemlich kompliziert an, besonders wenn man sich dabei noch verteidigen soll. Man bedenke jedoch, dass dieser ganze Reflex-Vorgang nicht im Gehirn, sondern im Rückenmark kurzgeschlossen wird. Dass heisst: Er geschieht eben automatisch, ohne zu denken.

Damit eine konsequente Selbstverteidigung möglich ist, darf der Verstand nicht agieren. Nur ein Zustand des «Nichtdenkens» lässt instinktive, intuitive und reflexartige Reaktionen zu. Eine Reflex-Bewegung ist unmittelbar, fast der Schatten der den Reflex auslösenden Bewegung selbst. Eine Handlung mit Verstand hingegen ist immer mit der eigenen Umsetzungszeit verbunden und «hinkt» hinterher. Sicher denken wir im WT viel nach. Dies geschieht aber im Unterricht. Und erst wenn man den Unterricht verstanden hat, trainiert und automatisiert man das Verstandene. Es geht sozusagen in Fleisch und Blut über. So kann der WTler unterscheiden, wo, wann (und wann eben nicht) und wie er denkt.

Dies ist wohl mit einer der wesentlichen Unterschiede von WingTsun im Vergleich zu einer «konventionellen» Kampfszene.

Freiheit durch Selbstverteidigung

Nach schon relativ kurzer WT-Trainingszeit lassen sich gezielt auf die Selbst-Verteidigung ausgerichtete «Spiegelbewegungen» auf eine Gewaltperson reflektieren.

WingTsun ist wie ein Spiegel: Wie die Strahlen der Sonne, die ohne Kraft mittels eines Spiegels umgeleitet und sogar noch verstärkt werden. Wer dies schon versucht hat, wird wissen, dass der zurückgeworfene Widerschein extrem viel Licht abstrahlt. Dieser Widerschein ist wie ein Reflex der einfallenden Sonnenstrahlen.

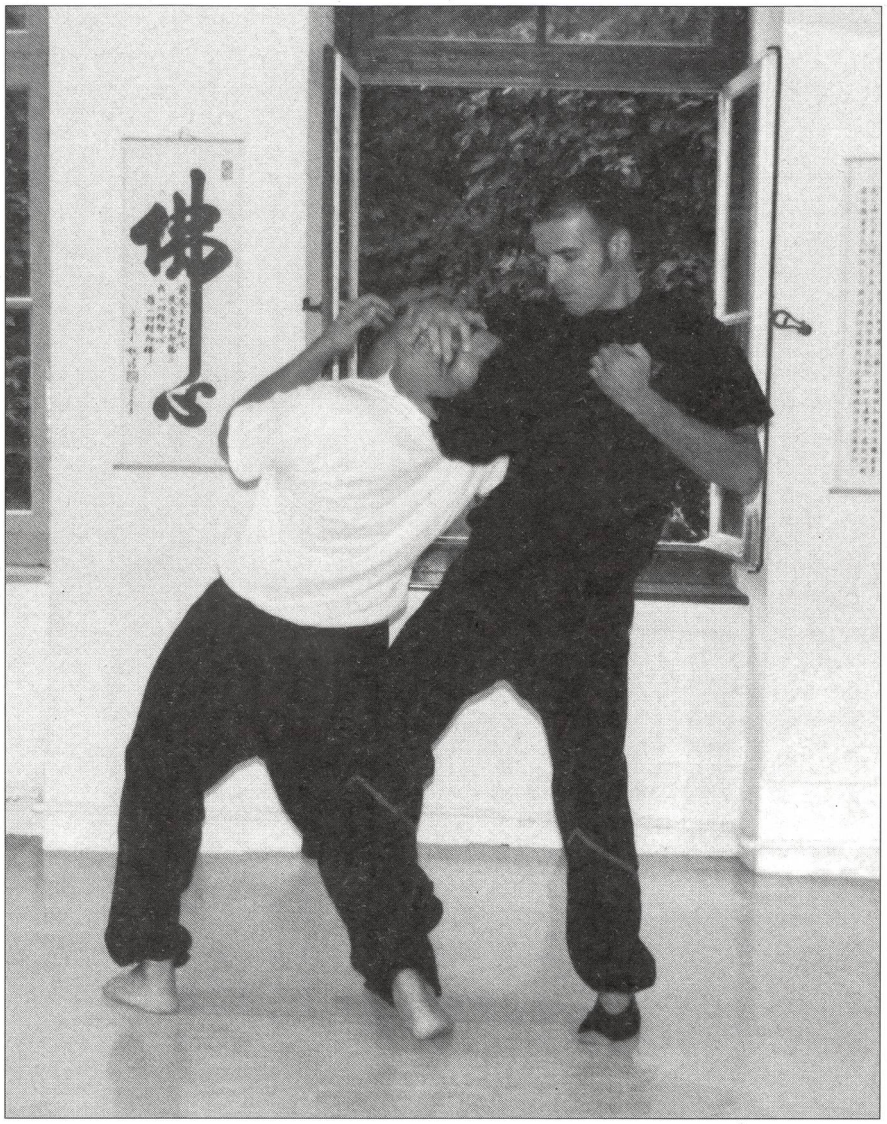
Doch um einen Strahl zurückzuwerfen, bedarf es eines reinen, fein säuberlich polierten Körpers, den Spiegel.

Fortgeschrittene WT-Schülerinnen und -schüler lernen, wie ein Spiegel zu werden. Sie «polieren» ihre Techniken, bis sie über das Gefühl intuitiv und

nach Prinzip umgesetzt und angewendet werden können. Hierbei lehrt WT, die Kraft des Angreifers zu nutzen und gegen ihn selbst zu richten. Das Gefühl für den richtigen Augenblick des Reagierens, Nachgebens und auch des entschlossenen Angreifens ist eigentlich der zentrale Inhalt des WT-Trainings auf dem Weg zu einer umfassenden Selbstsicherheit.

Nur reflexartige Techniken sind «lebendige» Techniken. Ist dem nicht so, so sprechen wir von den anderen, den «toten» Techniken. Stellen Sie sich zu zweit gegenüber auf. A versucht B zu berühren. B versucht mit einer natürlichen Bewegung nur abzuwehren, ohne Gegenaktion. A soll sich sogar immer im gleichen Rhythmus bewegen und auch immer auf den gleichen Punkt schlagen. (Meistens genügt sogar nur ein Berühren.) B wird feststellen müssen, dass es ihm praktisch unmöglich ist, die Hand von A abzuwehren, bevor diese ihn berührt hat. Und es wird «auf der Strasse» wohl nie so sein, dass man vorher weiss, wohin und wann der andere zuschlägt. Es ist also schlichtweg unmöglich, erstens mit «toten» Reaktionen effektiv zu sein und zweitens sich durch reine Abwehr einem Angriff widersetzen zu können.

WingTsun fördert die eigenen Stärken und schärft die Wahrnehmung. Denn wer seine Möglichkeiten kennt, kann sie auch selbstbewusst nutzen. Wer WingTsun lernt, lernt sich selbst kennen. WT greift nicht an, sondern ist nur in der Verteidigung aggressiv. WT ist eine Technik des inneren Wachstums und ein Weg für ein entspanntes und freies Leben.



Nahkampfsituation: Ellbogen und Knie.

Legende und Taoismus

WingTsun ist eine alte chinesische Kampfkunst. Sie wurde vor rund 250 Jahren von einer Frau entwickelt und nach ihrer ersten Schülerin benannt. Ihr Name, WingTsun, bedeutet «schöner Frühling». Ziel war es, Zivilisten, die in Kriegszeiten als «Freiwild» gefährdet sind, eine wirkungsvolle Verteidigungsmöglichkeit in die Hand zu geben.

WT steht in der Tradition des Taoismus. «Tao» ist in der chinesischen Philosophie der «Weg». Er bezeichnet die ständige Bewegung, das Wachsen, Blühen und Vergehen. Um die Vereinigung mit dem Tao zu erreichen, muss der Mensch wie das Tao selbst sein: spontan und offen, einfach und biegsam; nicht stark und hart, nicht hoch und überheblich. Verteidigung durch WingTsun ist wie ein Fluss, der ins Meer fliesst. Kommt ihm ein Fels in die Quere, lässt er sich von ihm nicht aufhalten. Allen Hindernissen zum Trotz erreicht er sein Ziel.

WingTsun erleben

WingTsun baut auf dem vorhandenen Potential der Schülerinnen und Schüler auf. Nicht Muskelkraft und Kondition sind Voraussetzungen für Wing Tsun, sondern die Bereitschaft, sich auf seinen Körper einzulassen, seine Stärken kennenzulernen und zu nutzen.

Wer WingTsun lernt, entwickelt ein neues Körperverständnis und ein neues Selbstbewusstsein. Allein dieses neuerarbeitete Selbstbewusstsein und das körperliche Bei-sich-Sein führt zu einem neuen Lebensgefühl. Durch intensives Training erhalten die Schülerinnen und Schüler mehr Sicherheit; sie werden sich ihrer selbst und ihrer Möglichkeiten bewusst.

Gerade Nichtathleten, ob Frauen oder Männer sowie behinderte Menschen sind im Alltag unserer «Hoch-Zivilisation» körperlichen Übergriffen und Bedrohungen besonders ausgesetzt. Jeder Mensch kann sich durch regelmässiges WingTsun-Training seine natürlichen körperlichen Anlagen und sein Gefühl für instinktive Reaktionen wieder aneignen.

Mit bereits über 30 WT-Schulen in der Schweiz ist auch Ihnen die Möglichkeit geboten, diese Kampfkunst durch qualifizierte Lehrer, die sich ständig weiterbilden, zu lernen. Diese werden vom höchstgradierten Leiter für die Schweiz, Giuseppe Schembri, und vom Cheftrainer für Europa, Keith R. Kernspecht, geprüft. Die Schulleiter laden Sie gerne zu einem unverbindlichen Probetraining ein. Übrigens: WT macht Spass und ist gesund.

Literatur und Information

Kernspecht, Keith R. Vom Zweikampf, Wu Shu-Verlag, 1987; Vertrieb: Kurt Witt, Kantstr. 6, D-Burg/Fehmann.

School of Arts, Rolf Frutschi WT-Schule Biel/Bienne, Tel. 032/322 80 84.

Giuseppe Schembri, WT-Schulen Schweiz Tel. 01/910 56 14. ■