

# WingTsun Einsteiger Kompendium

Christoph Pickl\*

1. Juli 2011

## Vorwort

Dieses kleine Kompendium wurde während der anfänglichen Zeit an meiner Schule der EWTO<sup>1</sup> im sechsten Wiener Bezirk niedergeschrieben. Es dient vor allem Neueinsteiger als erste Orientierungshilfe und gibt Überblick über diese Kampfkunst. Es beinhaltet den obligatorischen historischen Hintergrund und allgemeine Informationen über WingTsun, sowie eine Beschreibung der verschiedenen Techniken die angewendet werden.

Da dies sich jedoch lediglich mehr als eine Art *Notiz* versteht als ein Fachbuch, kann leider keine Gewährleistung auf Korrektheit gegeben werden. Bei Anmerkungen jeglicher Art ist eine kurze Mail immer willkommen.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Hintergrundinformationen</b>	<b>2</b>
1.1	Entstehungsgeschichte . . . . .	2
1.2	Verschiedene Stile . . . . .	3
1.3	Graduierungssystem . . . . .	3
1.4	Verglichen mit anderen Kampfstilen . . . . .	5
<b>2</b>	<b>Techniken</b>	<b>6</b>
2.1	Formen . . . . .	6
2.2	Prinzipien . . . . .	7
2.3	Positionen . . . . .	8
2.4	Bewegungen . . . . .	8

---

\*christoph.pickl@gmail.com

<sup>1</sup><http://www.ewto.at>

# 1 Hintergrundinformationen

Wing Chun ( *Ving Tsun*, *Wing Tsun*, *Wing Tzun* oder auch *Wyng Tjun* geschrieben<sup>2</sup>) ist eine südchinesische Kampfkunst und Selbstverteidigungsart für den realen (Nahkampf-) Einsatz. Die Worte können übersetzt in so etwas wie “schöner Frühling”.

## 1.1 Entstehungsgeschichte

Eine Legende besagt, dass –zusammengefasst gesagt– eine Nonne diese Kampfkunst entwickelte und setzt somit keine überlegene Körperkraft voraus, denn es verwendet die Kraft des Gegners für seine eigene Zwecke.

Eine längere Variante dieser Erzählung besagt, dass in Zeiten des Krieges mehr Kämpfer benötigt wurden. Eines Tages versammelten sich eine Gruppe von Meistern um eine Kampfkunst zu entwickeln welche hoch effektiv war, aber auch schnell zu erlernen war; man bedenke dass eine traditionelle Shaolin Kung Fu/Wu Shu Ausbildung 18 intensive Jahre dauert! Alle Meister wurden jedoch umgebracht, und nur eine Frau (vermutlich eine Nonne) konnte das Wissen retten, in dem sie es einem kleinen Mädchen weitergab. Dieses Mädchen hatte den Namen *Wing Chun*.

Einer der bekannteren Vertreter von Wing Chun ist *Ip Man* (manchmal auch *Yip Man* geschrieben) und ist zugleich der hoch angesehene Großmeister in der EWTO; er selbst hatte immer auf Titeln wie “Meister” oder “Großmeister” verzichtet. Hier sei auf den gleichnamigen Film hingewiesen, der für jeden waschechten Wing Chun’ler ein Muss ist.

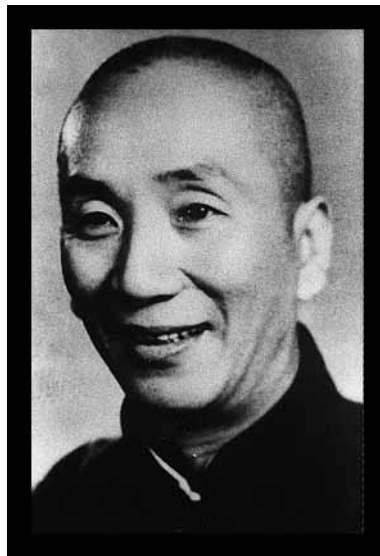


Abbildung 1: Portraitfoto von Ip Man (Nov. 1893 – Dez. 1972)

---

<sup>2</sup>bezüglich der verschiedenen Schreibweisen und deren Bedeutung siehe Kapitel 1.2

## 1.2 Verschiedene Stile

Nachdem Ip Man verstorben war entwickelten sich viele verschiedene Stile von Wing Chun, und es entstanden aus Probleme der Übersetzung als auch aus politischen Gründen verschiedene Namen. Im Laufe der immer intensiveren Kommerzialisierung wurden manche Schreibweisen als Warenzeichen angemeldet, und somit gibt es eine Vielzahl von Schreibweisen.

Man kann sagen dass es drei Hauptschreibweisen gibt:

- **Ving Tsun** – Dies ist die internationale Schreibweise die auch Ip Man selbst verwendete. Eine der größten Vertreter ist “The Ving Tsun Athletic Organization”.
- **Wing Chun** – In Europa hat sich diese Form durchgesetzt, und wurde auch von Ip Mans Nachfahren verwendet.
- **WingTsun** – Geschützt durch Leung Ting von der “International Wing Tsun Association”, mit lokalem Vertreter Keith R. Kernspecht von der “European WingTsun Organisation”. Leung Ting war der letzte Student von Ip Man bevor dieser verstarb.

Andererseits sollte man diesen Details nicht all zu viel Bedeutung geben, aus Gründen die folgender Internetuser schon sehr gut erklärend dargelegt hat:

*“That says Wing Chun in cantonese ... you can also see it romanized as Ving Tsun. Wing Tsun. And on and on. The spelling thing is more of a personal preference/political thing. Don't put a whole lot of emphasis on that. The important thing to look for in a WC/VT/WT school is are they doing good martial art? It should be simple (not flashy) direct, practical, have economy of motion, use no brute force (use opponent's force against him)”<sup>3</sup>*

## 1.3 Graduierungssystem

12 Schülergrade, 12 Meistergrade (4 Techinker, 6 Praktiker). Uniform: Grau, Abzeichen. Rot, dann Gelb (Philosoph). Prüfungen werden während (kostenpflichtige) Lehrgänge oder anderen speziellen Trainings (Intensivwoche) abgehalten. Sie kosten zwischen 15 und 25 Euro (je nach Grad) und laufen eigentlich fast so ab wie ein normales Training ohne speziellen “Zur-Schau-Stellungen”.

### 1. Schülergrad

Grundlegende Haltung und Bewegung, Lap/Punch (BlitzDefence 1), Pak/Punch (BlitzDefence 2) die *Bong Gerk* Fusstechnik und der erste Teil der *Siu Nim Tau* Form (Satz 1 bis 3).

### 2. Schülergrad

Alle 8 Sätze der *Siu Nim Tau* Form,

---

<sup>3</sup><http://www.martialtalk.com/forum/showpost.php?p=1384420&postcount=2>



**Abbildung 2:** Uniformen für die verschiedene Graduierungen der EWTO

3. Schülergrad
4. Schülergrad  
Anfang der *Chum Kiu* Form.
5. Schülergrad
6. Schülergrad
7. Schülergrad  
Chi Sao 1st attack.
8. Schülergrad  
Chi Sao.
9. Schülergrad
10. Schülergrad  
Kampf gegen mehrere Gegner.
11. Schülergrad  
Kampf gegen einen bewaffneten Gegner.

12. Schülergrad  
Kampf gegen mehrere bewaffnete Gegner.

## 1.4 Verglichen mit anderen Kampfstilen

WingTsun ist eine **Kung Fu** Art (manchmal auch “Gong Fu” oder auch “Wu Shu”) und daher mit **Taiji** verwandt (auch Taiji Chuan oder Tai Chi genannt) da beide eine Art **Qigong** sind. Kung Fu ist eine nach außen gerichtet/externe (da es eher harte Bewegungen gibt) und Taiji eine nach innen (weiche Bewegungen) gerichtete Qigong Art. WingTsun wird nachgesagt etwas “mehr in der Mitte” zu sein, da man die Energie des Angreifers nutzt und sich weich bewegt. Im Gegensatz zum **Shaolin Kung Fu** gibt es keine starr festgelegten Bewegungen, sondern man beruht mehr auf ein paar wenige, grundlegende (Kampf-)Prinzipien. Siehe Kapitel 2.2.

Eine weitere Gemeinsamkeit die sich WingTsun und Taiji teilen, ist die der Vorstellung dass unser Körper fließen soll wie Wasser (unser Körper besteht ja auch immerhin aus rund 80% Wasser). Er soll weich und nicht hart (keine harten Blocks die nur aufgrund von überlegener Muskelkraft funktionieren wie bei **Karate**), locker und nicht verspannt sein (sonst bekommt man unter anderem nicht die notwendige Geschwindigkeit zusammen).



**Abbildung 3:** *Bruce Lee, populärer Kung Fu Kämpfer und Schüler von Yip Man*

## 2 Techniken

Grundsätzlich sollte man sich verinnerlichen dass vor allem (Kontakt-) Reflexe trainiert werden und man sich so bestimmte Bewegungen angewöhnt und automatisch ausführt. Diese machen es einem sogar möglich sich blind zu verteidigen, da nichts weiter nötig ist als der Kontakt zum Gegner; man bleibt quasi immer *kleben*.

### 2.1 Formen

In WT gibt es sechs Formen die es einem ermöglichen die Konzepte, Techniken und Theorien zu verstehen und selbst am eigenen Körper zu erleben. Vor allem den Konzepten sind eine große Aufmerksamkeit zu schenken, da WT eigentlich auf diesen aufbaut, als auf einfach umzusetzende Techniken.

#### Freihand Formen:

1. **Siu Nim Tao** (auch “Sil Lum Tao” oder auch “Siu-Lien-Tao” genannt); bedeutet etwas wie “Form der kleinen Idee” im Sinne von Vorstellung.
2. **Chum Kiu**; seeking/searching for the bridge
3. **Biu Tze/Jee**; thrusting/darting fingers
4. **Muk Yan Jong** Ist auch gleichzeitig der Name der Holzpuppe. Lernt man normalerweise erst mit einem höheren Grad.



Abbildung 4: Yip Man in Verwendung einer Holzpuppe, einer Muk Yan Jong

#### Formen mit Waffen:

5. **Luk Dim Boon Gwun** mit Langstab
6. **Bat Jam Dou** mit Doppelmesser

## 2.2 Prinzipien

Es gibt folgende **4 Leitsätze** die das grundsätzliche Verhalten gut beschreiben<sup>4</sup>:

1. *Ist der Weg frei, stoss nach vorn!*

Man sollte immer zum Gegner zu Druck ausüben und auf ihn zugehen. Dies kostet natürlich eines an Überwindungskraft da man quasi dem Tod ins Auge schauen muss. Man darf nicht aus Angst oder Unentschlossenheit zögern, als auch sollte man nicht rein getrieben von Aggressivität sein.

2. *Ist der Weg versperrt, bleib kleben!*

Das heißt wenn der Angriff geblockt wurde, sollte man nicht wieder die Faust zurückziehen, sondern am Hindernis haften bleiben. Dies ist ein wesentlicher Unterschied gegenüber vielen anderen Kampfstilen. Eine Übung bei dem dieses Prinzip angewendet wird ist *Chi Sao* (siehe Abbildung 5 auf Seite 7).

3. *Ist die Kraft des Gegners zu groß (der Weg zu schwer), gib nach!*

Da Angreifer sich gerne kleinere und schwächere Gegner suchen, geht WT davon aus dieser wesentlich kraftvoller ist.

Deshalb gibt man bei weich und flexibel nach, um somit den Angriff ins Leere laufen zu lassen.

4. *Zieht sich der Gegner zurück, folg ihm!*

Dies ist mit dem zweiten Prinzip verbunden, da sobald sich eine Lücke ergibt man wieder vorstoßen muss (WT ist als ein Nahkampfstil am besten in Faustdistanz anzuwenden).



**Abbildung 5:** Yip Man beim Praktizieren des Chi Sao, der klebenden Hände

---

<sup>4</sup><http://www.wtrettigheim.de/news/prinzip.html>

## 2.3 Positionen

WT umfasst 18 grundlegende Techniken, davon gibt es folgende 6 Positionen:

1. **Bong Sao** (*wing arm*) im Chi Sao
2. **Fook Sao** (*controlling/cover hand*) im Chi Sao
3. **Man Sao** (*seeking hand*)
4. **Wu Sao** (*schützende Hand*) wenn einarmige Ausführung (Schlag), dann sollte zweite Hand diese Position einnehmen
5. **Tan Sao** (*absorbing/dispersing hand*) im Chi Sao
6. **Kau Sao** (*detaining hand*)

## 2.4 Bewegungen

Weiters gibt es im WT ein Dutzend Namen für die Bewegungen:

1. **Jam Sao** (*sinkende Hand*) bei Siu Nim Tao
2. **Gaun Sao** (*cultivating arm*)
3. **Jut Sao** (*choking hand*)
4. **Huen Sao** (*kreisende Hand*)
5. **Lap Sao** (*ziehende Hände*) BlitzDefence 1; im Kampfspiel
6. **Pak Sao** (*klatschende Hand*) BlitzDefence 2; im Kampfspiel
7. **Tok Sao** (*lifting hand*)
8. **Lan Sao** (*bar/barring arm*)
9. **Tie Sao** (*uplifting hand*)
10. **Jip Sao** (*receiving hand*)
11. **Gum Sao** (*drückende Hand*)
12. **Biu Sao** (*darting hand*)