



## Tong Lu Wu Shu

G.Stingel & R.Quendoz | Lättenstrasse 37 | 8952 Schlieren

Tel. 076 344 07 39 | Tel. 079 679 04 05 | info@tonglu.ch | tonglu.ch

### Was ist Wing Chun Kung Fu?

Wing Chun Kung Fu ist eine aus dem Süden Chinas stammende Kampfkunst, deren Entstehung der Legende nach um das Jahr 1700 datiert. Damals soll eine Nonne namens **Ng Mui** diesen Kampfstil, welcher es ihr als Frau ermöglichte, körperlich stärkere Gegner zu besiegen, entwickelt haben. Sie gab dieses Wissen weiter an eine Frau namens **Wing Chun**, welche dem Stil schliesslich ihren Namen gab. Mit dem Hinweis auf die Entwicklung dieser Kampfkunst durch eine Frau wird immer wieder auf die Besonderheiten des Wing Chun hingewiesen, welche vor allem darin liegen, dass ohne grösseren Kraftaufwand auch körperlich überlegene Gegner schnell besiegt werden können.

Lange Zeit wurde diese Kampfkunst nur innerhalb eines sehr kleinen Kreises von Familienmitgliedern oder engen Bekannten weiter gelehrt. Unter ihnen war zu Beginn des 19. Jahrhunderts ein in Foshan lebender Arzt namens **Leung Jan**, der hier deshalb speziell erwähnt wird, weil eine andere Version der Entstehungsgeschichte des Wing Chun Kung Fu mit seinem Schaffen beginnt. Neben seinen Kenntnissen in der chin. Medizin war Leung Jan auch sehr geübt in Tai Chi Chuan, einem sog. weichen Selbstverteidigungsstil. Durch die Handelsbeziehungen mit Europa kamen viele Matrosen nach Foshan. In den Kneipen des Hafens kam es dabei immer wieder zu Kämpfen zwischen **europäischen Boxern** und chinesischen Kung Fu Kämpfern, wobei letztere häufig geschlagen wurden. Die Kung Fu Kämpfer waren sich sehr tiefe Standpositionen und Angriffe auf den Körper gewohnt. Die europäischen Boxer hingegen standen sehr aufrecht, hielten den Kopf weit zurück, um nicht getroffen zu werden und schlugen ihrerseits häufig auf den Kopf ihrer Gegner. Leung Jan ging als Zuschauer zu solchen Kämpfen und entwickelte daraufhin ein Kampfsystem, welches gegen diese Art zu Boxen den Erfolg bringen sollte. Er benutzte dazu seine Kenntnisse des Tai Chi Chuan und seine anatomischen Kenntnisse als Arzt, was schliesslich zu einem effizienten Kampfstil führte.

Welche dieser Legenden näher an der Wahrheit liegt, wird wohl nie mehr bewiesen werden können. So wie sich Sprachen über die Jahrzehnte verändern, so werden auch Kampfstile durch die Menschen, die sie praktizieren, immer wieder umgeformt. Das Wing Chun von heute ist sicherlich nicht mehr dasselbe wie das aus den Tagen von Ng Mui oder Leung Jan.

### Was zeichnet das Wing Chun Kung Fu im Gegensatz zu anderen Kampfkünsten aus?

Natürlich hat jede Kampfkunst ihre eigenen Techniken, so dass sie nur schon deshalb unterschiedlich sind. Was aber das Wing Chun besonders auszeichnet sind die folgenden Punkte:

- Minimaler Kraftaufwand
- Basierend auf Konzepten
- Gefühlsreflexe

#### **Minimaler Kraftaufwand:**

Wing Chun besteht auch gegenüber körperlich überlegenen Gegnern. Dies hat nichts mit Hokuspokus zu tun, sondern beruht schlicht auf **Biomechanik**. Der Muskelkraft des Gegners wird die Kraft des Skeletts entgegen gesetzt. Alle Bewegungen im Wing Chun sind biomechanisch so umgesetzt, dass sie mit kleinstmöglichem Kraftaufwand «funktionieren». Sehr wichtig sind dabei der korrekte Stand und die Position der Ellbogen. Die richtige Haltung und das Aktivieren gewisser Muskelgruppen im Körper nennen wir «**Struktur**». Weil diese Struktur für das Wing Chun Kung Fu elementar wichtig ist, wird ihr im Tong Lu Training sehr viel Raum eingeräumt.



## Tong Lu Wu Shu

G.Stingel & R.Quendoz | Lättenstrasse 37 | 8952 Schlieren

Tel. 076 344 07 39 | Tel. 079 679 04 05 | info@tonglu.ch | tonglu.ch

### Basierend auf Konzepten:

Konzepte sind eine Art **Verhaltensanweisungen**. Sie sagen uns, wie unsere Techniken, unser Verhalten im Kampf aussehen soll.

Es gibt einige Dutzend solcher Konzepte, wovon die einen elementarer, die anderen eher sekundärer Natur sind. Eines der zentralen Konzepte ist das der **vorwärts gerichteten Energie**. Es besagt, dass alle Aktionen immer mit einer zur Körperachse des Gegners ausgerichteten Energie auszuführen sind. Ein anderes Konzept sagt, dass jede Technik immer gleichzeitig defensiver wie auch offensiver Art ist.

**Was aber ist der Vorteil von Konzepten gegenüber Techniken?** Techniken sind bestimmte Bewegungsmuster, welche als Reaktionen auf Bewegungsmuster des Gegners gelernt werden. Diese Techniken sind gut, und werden sie richtig ausgeführt, so funktionieren sie auch. Die Kunst liegt darin zu wissen, wann welche Techniken angewendet werden sollen. Dies kann erlernt werden, indem durch jahrelanges Training jede erdenkliche Angriffssituation immer und immer wieder geübt wird. Dies ist sehr aufwändig und es bleibt offen, ob wirklich alle möglichen Angriffssituationen geübt werden.

Ein anderer Weg ist der, dass Konzepte bekannt sind, die im Kampf umgesetzt werden. Diese Konzepte haben allgemeinen Charakter und können deshalb in jeder Situation eingesetzt werden. Das Konzept definiert dann, welche Technik angewendet wird. Es gibt für diese zwei unterschiedlichen Ansätze die Metapher des Fischers. Im ersten Fall füttern wir ihn mit Fischen (Techniken), er bleibt immer abhängig von uns und wird sich nie selber weiter entwickeln können. Im zweiten Fall lehren wir ihn, wie er selber Fische fangen kann. So kann er seinen eigenen Angelstil entwickeln und auf verschiedenste Situationen reagieren.

### Gefühlsreflexe:

Wie schon erwähnt reagieren wir im Wing Chun Kung Fu nicht mit Kraft auf Kraft, sondern wir begegnen der Kraft mit Struktur. Das heisst aber nicht, dass wir uns nun auf ein Kräftemessen zwischen Struktur und Kraft einlassen, sondern wir weichen der Kraft aus, leiten sie um. Die Fähigkeit dazu erlernt man im sog. **Chi Sao**, einer Partnerübung, welche die Sensitivität schult.

Chi Sao im Kampf eingesetzt bedeutet, dass der Körper durch die empfangenen Eindrücke (Berührung, Druck, Intensität, Richtung) automatisch die korrekten Konzepte und die dadurch bedingten, in diesem Moment möglichen Techniken steuert. Nicht der Kopf reagiert, sondern der Körper, das vegetative Nervensystem, reagiert intuitiv.