

# Schriftliche Arbeit für den 5. Grad



Von

**Sifu Günther Röder**



**Unterrichtsaufbau und Schwerpunkte der  
aufeinander aufbauenden Programme im ARTMA  
Curriculum bisher und (der Dao Schule Tirol)  
zukünftig**

## Unterrichtsaufbau – so wie er sein soll, Willkür oder „nur“ übernommene Tradition?

Jeder Lehrer stellt sich natürlich die Frage, ob er das, was er unterrichtet so unterrichtet, dass der Schüler es so gut wie möglich aufnehmen und umsetzen kann.

Es geht hierbei jedoch bei einer Kampfkunst um eine andere Zielsetzung, als bei einer Kampfsportart bzw. Sportart im Allgemeinen. Nicht möglichst schnell viel Leistung erbringen, sondern eine umfassende, gleichmäßige und ganzheitliche Entwicklung sind hier die Zielsetzung.

Oft wird die Frage gestellt, ob es nicht sinnvoller wäre den Aufbau

- 1 SNT (Siu Nim Tao – Kleine Idee Form, Standform)
- 2 CK (Chum Kiu – Brücken Form, Schrittform)
- 3 BT (Biu Tze – stechende Finger, Schlangenform)
- 4 MYC (Muk Yan Chong – Holzpuppenform)

(um bei den waffenlosen Formen des als Basis dienenden Wing Tsun Systems zu bleiben) zu durchbrechen, und zBsp. mit der MYC oder Biu Tze anzufangen um somit schneller das „Ziel“ zu erreichen.

Bei unserem Austritt aus der EWTO im Jahr 2007 hätten wir dazu die Möglichkeit gehabt, dies zu tun, und den traditionellen Aufbau zu durchbrechen. Selbiges gilt beim Austritt von Sifu Franz und der Entwicklung von ARTMA im Jahr 2010.

Im Folgenden will ich erläutern warum dies (hier kann ich allerdings nur für mich/uns sprechen – glaube jedoch, dass es sich mit dem Ansatz von Sifu Franz weitgehend deckt) nicht geschehen ist, und der Aufbau meiner Meinung nach ein äußerst sinnvoller, und für den Schüler hilfreicher ist:

Ich vergleiche Kampfkunst - im Gegensatz zu Kampfsport - gerne damit, dass ich mir einen umfangreichen Werkzeugkasten erarbeite, wogegen ich in der Selbstverteidigung oder im Kampfsport ein recht eingeschränktes Repertoire zur Verfügung habe, welches einem Hammer gleicht. Egal wie die Aufgabenstellung ist, wenn ich nur einen Hammer habe, kann ich nur einen Hammer benutzen – den lerne ich dafür aber gut zu nutzen und vielseitig einzusetzen.

Habe ich das Werkzeug Hammer wirklich gut im Griff, so kann ich damit sehr viele Problemstellungen gut bis sehr gut lösen, und brauche keinen umfangreichen Werkzeugkasten.

Ich will damit zum Ausdruck bringen, dass ein guter Kampfsport-Anwender in vielen Fällen einem Kampfkunstanhänger, der mit seinem Werkzeugkasten noch nicht umgehen kann, bzw. sich noch keinen umfangreichen Werkzeugkasten erarbeitet hat, in der Anwendung durchaus überlegen sein kann und anfänglich auch sein wird. Kampfkunst erlernen ist kein kurzer oder einfacher Weg sondern eben Kung Fu – Harte Arbeit ....

Die waffenlosen Grundkonzepte von ARTMA (bzw. Wing Tsun) bestehen aus in sich (mehr oder weniger) abgeschlossenen, sich jedoch gegenseitig befruchtenden, aufeinander aufbauenden und ergänzenden Ideen & Vorgangsweisen. Manche sehen auch verschiedene Stile im Konzept des Wing Tsun vereint, was auch nicht ganz abwegig ist, wenn man Wing Tsun mit MMA (nur eben vor 300 Jahren) vergleicht. Dies macht meiner Meinung auch die Vielfalt der verschiedenen Sub-Stile bzw. Interpretationen aus.

Mit MYC-Ideen ausgeführte CK Aktionen unterscheiden sich eben von mit BT-Ideen ausgeführte SNT Aktionen usw. – dies natürlich nur, wenn die Ideen, und nicht die Techniken im Unterricht den Unterschied ausmachen.

Während viele VT-Stile eher im aktiven, recht kräftigen MYC Bereich arbeiten, ist zBsp. die EWTO Variante sehr flexibel und anpassungsfähig (neuerdings sogar mit Taijichuan und Baguazhang Ideen, Yin & Yang usw. durchsetzt).

Solange jedoch immer nur ein Teil beherrscht wird (Yin oder Yang), ist es eben nur ein unvollständiger Werkzeugkoffer, was unter Umständen dazu führen kann, dass genau das, was man gerade benötigen würde – fehlt!

Davon ausgehend, dass ich sowohl Yang, als auch Yin Fähigkeiten gleichermaßen beim Schüler fördern will (weil es eben ein ganzheitliches, umfassendes Konzept ist), muss ich ihn mehr oder weniger dazu zwingen, sich mehrere verschiedene Grundideen zu erarbeiten.

Ein von Haus aus kräftiger Schüler, welcher es gewohnt ist, mit Körperkraft Lösungen zu finden, wird mehr am „sich Anpassen“ arbeiten müssen (somit mehr Probleme mit den Yin-Konzepten haben), eine zierliche Frau, welche diesen „Kraft = Lösung“ Ansatz nicht von Haus aus im Körper verankert hat, wird sich im Bereich der Biu Tze anfänglich wohler fühlen/leichter tun, als in den Yang-lastigen Teilen.

Ich möchte für alle, die mit dem Yin/Yang Symbol nicht so vertraut sind nochmal erwähnen, dass es nur Yang (in dieser Arbeit oft als Synonym für „kräftig, hart“) oder nur Ying (für flexibel, anpassungsfähig) nicht gibt – in beiden ist immer ein Anteil des anderen enthalten. Es sind auch nicht so sehr fixe Zustände, sondern Übergänge von „mehr dem einen“ zu „mehr dem anderen“ und umgekehrt. Somit finden wir natürlich in den „Yang-Formen“ SNT/CK (MYC) Yin Aspekte und in der Biu Tze und Kreisform Yang Aspekte.

### **Siu Nim Tao und Chum Kiu – wie baue ich einen soliden Gartenzaun:**

Was sind nun Grundinhalte von SNT/CK (so wie sie bei uns unterrichtet werden), und warum sind sie für die weitere Entwicklung so wichtig:

Struktur, Stabilität und Geometrie, einerseits im Stand (SNT), andererseits auch in Bewegung (CK).

Die Fähigkeiten, seine Arme so zu positionieren, dass der eigene Körper dahinter so gut als möglich geschützt ist (man also einen stabilen Garten vor seinem Haus hat), dabei gleichzeitig aber solide & stabil zu stehen sind Grundaufgaben der SNT.

Das „Garten“ – Erklärungsmodell finde ich insofern hilfreich, da jedem klar ist, dass, wenn niemand in den Garten kommen kann, auch niemand ins Haus kann (funktioniert von der Grundidee aber vielleicht als Erklärungsmodell „am Land“ besser als in der Stadt – für Städter hilft die Regenschirm-Methapher vielleicht eher).

Allein die Aufgabe die Bahnen & Positionen zu beschreiten ist sehr schwierig, und dies halbwegs korrekt zu meistern dauert schon eine gewisse Zeit. Dies war vielleicht im traditionellen Unterricht kein Problem, heutzutage werden aber parallel zu diesen Fähigkeiten auch noch von Anfang an diverse andere Ansätze zeitgleich unterrichtet (was sowohl Vor-, als auch Nachteile hat).

Gleichzeitig mit der Armgeschicklichkeit sollte in dieser Lernphase die Fähigkeiten der Beine (Stand, Schritte) so weit automatisiert werden, dass darauf aufbauend dann das Erlernen der CK niemanden vor ein „unlösbares“ Problem stellt. Solange beide Aspekte – Arme & Beine – noch mit viel Denken separat angesteuert werden müssen, ist eine Verknüpfung der beiden „Einzelteile“ äußerst frustrierend (sowohl für den Schüler, als auch für den Lehrer).

In der SNT lerne ich also erst einmal vor meinem Körper einen Gartenzaun aufzubauen, welcher Angriffe, die direkt auf meinen Körper gehen, keilförmig abgleiten lassen (unterstützt durch die Grundreaktionen Bong/Tan/Jum/Kao usw.).

Die einzige Möglichkeit in meinen Garten einzudringen sollte das Gartentor (Spitze des Schutzkegels) sein. (Dies gilt für geradlinige Angriffe – bei runden Angriffen muss ich den Gartenteil „auf den Kopf stellen“ und habe 2 Gartentore zu bewachen).

Damit diese Konzept funktioniert benötigt man

- a) eine Idee des Gartenverlaufes (sprich die Bahnen der SNT)

und

- b) eine gewisse Grundstabilität im gesamten Körper

Um Angriffe dann wirklich abgleiten lassen zu können ist es wichtig sich die Geometrie der Grundreaktionen gut einzuschleifen (Yang Aspekt), gleichzeitig aber natürlich auch das Gefühl des „Begleitens des Gegners“ (Yin Aspekt) zu erarbeiten.

Über die SNT hinaus ermöglicht es die CK den Garten & das Haus (oder den Regenschirm) so im Raum zu bewegen, dass man immer optimal zum Gegner hin ausgerichtet ist und somit das Haus nicht „eingenommen“ werden kann.

Neben der Grundschwierigkeit, dass neben den Armen nun auch die Beine (& der Raum) mit im Spiel sind, ist auch die Aufgabenstellung für die Arme nun eine weit schwierigere. Während in der SNT lediglich ein Arm aktiv Bahnen beschreitet (während der andere scheinbar bewegungslos im Sao Chong verweilt), oder beide Arme die gleichen Bewegungen machen (Ausnahme der 8. Satz, in welchem die Bahnen „zeitversetzt“ angefahren werden), muss in der CK nun bewerkstelligt werden, dass beide Arme gleichzeitig in unterschiedlichen Bahnen „fahren“.

Somit ein weit höheres und teilweise schon sehr forderndes Anforderungsprofil für den CK Schüler.

Zusammenfassend sind Grundaufgaben der SNT/CK also sich einen stabilen Garten zu erarbeiten, welcher es ermöglicht Angriffe des Gegners am Gartenzaun entlang „um´s Haus“ umzuleiten. Dies benötigt ein gewisses Maß an Stabilität & Struktur (Yang) in Armen und Körper. Einziger „Zugangspunkt“ des Angreifers sollte das Gartentor sein, was anhand verschiedenster ChiSao Abläufe immer und immer wieder geübt wird. Bildlich gesprochen: ein Wachhund wird am Gartentor mit einer kurzen Kette angebunden und soll dieses bewachen.

Wir gehen nun davon aus, einen stabilen Garten erarbeitet zu haben, den Angreifer entlang dem Gartenzaun leiten zu können (kleben bleiben) und das Konzept von „ist es möglich stoße ich vor, wenn nicht leite ich um“ verstanden zu haben und halbwegs umsetzen zu können.

Ich habe mir also – um in der Idee des Werkzeugkastens zu bleiben - Hammer, Beißzange und Schlitz- und Kreuzschraubenzieher erarbeitet.

Fragestellung (Angriff) – Antwort (Abwehr/Parade) und Gegenantwort (Konter/Riposte) erfolgen (meist) zeitlich nacheinander.

Welche (tendenziell) Yin – Schwerpunkte gibt es bis zu diesem Zeitpunkt in der Ausbildung des Schülers:

\* Basisflow, Gelenkspiel – durchbewegen und „gängig“ machen der großen Gelenke, bewusst machen, was wie bewegt werden kann, Körpergefühl erarbeitet haben

\* Gefühlstraining – Daan Chi, Poon Sao, Push Hands, Response, Chi Sao, Chi San, Chin Na

\* Qigong Elemente - Stehende Säule, Baduanjin, Yoga Flows

\* Waffentraining – Speer (zumindest was Körperflexibilität angeht)

Auch wenn die Anwendung von SNT & CK grundsätzlich zu diesem Zeitpunkt sehr Yang sind, könnten sie natürlich auch Yin ausgeführt werden – nicht jedoch auf diesem Level des Schülers.

## **Biu Tze– der Garten ohne Zaun**

### **Wer braucht schon einen Zaun, wenn er scharfe Hunde hat**

Was sind nun Grundinhalte der Biu Tze, und warum sind sie für die weitere Entwicklung so wichtig:

Lösen & Wiederfinden der Struktur, flexible Peitschenkraft, Raumdeckung, Timing, Angreifen statt Abwehren

Darauf aufbauend, dass ein stabiler (nicht steifer!) Stand und die Grundbewegungsmuster der SNT & CK sitzen, kommen nun zum Teil völlig andere Konzepte & Ideen hinzu und lösen teilweise die bisherigen Konzepte ab oder ergänzen sie. Der Körper (& Geist) bekommt zusätzlichen Handlungsspielraum, neue Bewegungsmuster & Möglichkeiten.

Dies führt dazu, dass sich bisher erarbeitete Lösungsansätze manchmal umständlich oder „klobig“ anfühlen. Ein Grund, warum vor Erlernen der Biu Tze das SNT/CK Potential wirklich voll ausgekostet worden sein sollte, denn andernfalls nimmt der Körper gerne „Biu Tze - Abkürzungen“, was per se ja nicht schlecht ist, aber eben gewisse SNT/CK Fähigkeiten nicht entwickelt (was gegen die Ganzheitlichkeit spricht).

Andererseits heißt Biu Tze lernen aber natürlich auch – wie auch bei den anderen Schritten – dass man sich teilweise von hart erarbeiteten und lieb gewonnenen Lösungen verabschieden muss, um sich für neue Konzepte & Lösungsansätze zu öffnen.

Auch wenn man einen 9er Nußaufsatz in seinem Werkzeugkasten vielleicht nur 1 x alle 3 Jahre benötigt (wenn überhaupt), so ist man in diesem einen Fall dann doch sehr froh darüber, ihn in seinem Werkzeugkasten zu finden, um das Problem optimal lösen zu können. Alle anderen Lösungsansätze (Zange oder ähnliches) könnten zwar helfen, sind aber eben nicht wirklich die Passenden.

Während sich der Schüler in der SNT/CK darauf verlässt, dass der Angreifer „am Gartenzaun entlang geleitet wird“ (= begleitet, kleben bleibt), werden nun die Bereiche „im Garten“ und „außerhalb vom Garten“ erarbeitet. Hier drängt sich der Vergleich mit scharfen Wachhunden, welche nicht das Gartentor selbst bewachen, sondern Freilauf im ganzen Garten haben, auf. Diese lassen den Angreifer zwar eventuell hinein, aber sicher nicht mehr hinaus. Ab und zu fangen sie den Angreifer auch schon auf der gegenüberliegenden Straßenseite ab bzw. verschrecken diesen durch bellen/knurren oder einfach ihre bloße Anwesenheit (Ausstrahlung).

Diese Herangehensweise erfordert nun einen flexiblen Körper, viel Gefühl, Timing und optisches Arbeiten, weil der Schüler eben wissen sollte, wann sich wer wo im Garten aufhält und wie dem Einhalt geboten werden kann wenn nötig.

Die Winkelarbeit ändert sich, der Körper übernimmt teilweise die Meidebewegung während gleichzeitig der Arm angreift (es wird also eine Zeit „eingespart“). Die Biu Tze Lösungsansätze sind meist schneller, direkter, nicht jedoch so sicher wie jene von SNT/CK Lösungen.

Zusätzlich zu diesem Yin-Schwerpunkt arbeitet der Schüler natürlich weiterhin auch an den vorangegangenen (tendenziell) Yang – Übungen der SNT & CK.

## **MYC – Mein Haus kann sich bewegen**

Was sind nun Grundinhalte der MYC, und warum sind sie für die weitere Entwicklung so wichtig:

Ganzkörperarbeit, Struktur, Winkelarbeit, optisches Arbeiten, Verbessern von Yin & Yang, Seidenfäden

Sowohl Yang, als auch Yin Aspekte des Schülers sind schon recht solide ausgebildet, meist jedoch vom Konzept her noch „entweder – oder“.

Die MYC schult nun beides kombiniert einzusetzen, die Arme Yang zu halten und die Beine Yin. Dadurch eröffnen sich völlig neue zusätzliche Möglichkeiten – ich kann nun den Gegner bewegen (bedingt durch die satt verbesserte Körperstruktur aufgrund des Puppentrainings), oder eben mich um den Gegner herum bewegen. Gleichzeitig kann ich mit schlängelnder, schneidender Kraft ebenso wie mit brachialer keilförmiger Kraft in den Gegner eindringen – oder eben eine Mischung aus beidem verwenden.

Vor allem aber wird es dem Schüler/Lehrer möglich aufgrund der Schrittarbeit sehr viel optischer/aktiver zu arbeiten, da der Garten ja bereits via SNT/CK „stabil sicher“ und via BT „flexibel sicher“ geworden ist. Die taktilen Fähigkeiten müssen nur mehr dann greifen, wenn die optischen allein nicht ausgereicht haben.

Die Grundidee liegt nun nicht mehr darin, seinen Keil nach vorne zum Gegner zu schieben und diesen nach Kontaktaufnahme „umzuleiten“, sondern die Bahnen des Angreifers vorab zu lesen, entsprechende Gegenbahnen (vor allem dank Schrittarbeit & stabilerer Bahnen) zu fahren und dem Gegner somit meine Aktionen aufzuzwingen. Für den Fall, dass dies nicht funktioniert hat der Schüler (mittlerweile Lehrer) sich durch jahrelanges Training genügend taktilen Vermögen erarbeitet eventuelle „Störeinflüsse“ des Angreifers umzuleiten und zwischen den Yin & Yan Möglichkeiten entsprechend auszuwählen.

Die Holzpuppe beinhaltet also beides – Yang (erarbeitet in SNT/CK, verbessert an der MYC) & Yin (erarbeitet in der BiuTze, verbessert an der MYC).

Außerdem löst die jahrelange Bewegungserfahrung mehr und mehr mittels optischem „Lesevermögen“ die taktilen Reaktionsgruppen ab, und nutzt diese nur mehr, wenn es sein muss.

Zusammengefasst wurde also zuerst mit dem „Einfachsten“ (Koordination & Positionierung der Arme bei stabilem Oberkörper/Stand), über das Schwierigere (Einbeziehung des Oberkörpers & Flexibilität in der BT), bis hin zum Schweren (der systematischen Beinarbeit) der ganze Körper zur Entwicklung von „Körperintelligenz“ gezwungen. Es stehen somit 3 teilweise komplett unterschiedliche Antwortmöglichkeiten zur Verfügung, welche sich im Idealfall automatisch ergeben.

Anders betrachtet wurde die Aufmerksamkeit vom Handgelenk über Ellbogen, Schulter, Rumpf ins Dantien gleitet, um von dort wieder Richtung Beine & Arme ausstrahlen zu können. Durch Äußere Übungen wurde nach und nach Innere Energiearbeit geleistet, welche nun beginnt von innen heraus die Bewegung entstehen zu lassen. Somit werden die Bewegungen nicht mehr gemacht, sondern sie können entstehen.

## **Geistige / Emotionale Entwicklung durch die waffenlosen Formen:**

Ein nicht zu verachtender Punkt, welcher gerne übersehen wird, ist die Wechselwirkung zwischen dem, was wir tun und wie wir dadurch werden.

Für einen ganzheitlichen Ansatz darf dieser Aspekt natürlich auch nicht außer Acht gelassen werden.

Siu Nim Tao:

Diese schult den Umgang mit einem selbst, erkennen der eigenen Grenzen und Unzulänglichkeiten. Der Schüler ist so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass eine Interaktion mit dem „Gegenüber“ kaum stattfindet. Sämtliche geometrischen Aspekte beziehen sich auf einen „gespiegelten Gegenüber“ – somit eigentlich auch wieder sich selbst. Nicht umsonst wird die SNT auch als Bewegungsmeditation bezeichnet.

Chum Kiu:

Hier erfolgt schon eine gewisse „Interaktion“. Nachdem der Schüler seinen eigenen Garten, seine Emotionen, seine Leidensfähigkeit im ständigen Wiederholen der immer wieder gleichen Bewegungen geschult hat kommt nun der Aspekt des „Raumes“ dazu. Es wird wichtig, „wie ich zum Gegenüber stehe“ – und zwar auf zweierlei Hinsicht – geometrisch, als auch emotional. Immer noch damit beschäftigt seine eigenen Grenzen & Emotionen „im Zaun“ zu halten ist auch hier immer noch vordergründig, dass niemand unerlaubt in meinen Bereich eindringt. Ob das nun körperlich oder verbal/emotional ist, macht eigentlich keinen Unterschied. Der Schüler versucht seinen eigenen Bereich zu schützen, mit sich selbst im Reinen zu sein – und zwar größtenteils dadurch, dass der eigene Garten gewahrt bleibt und der Gegner in einem gewissen Abstand zu einem selbst vorbeigeleitet wird. Was vielen Schülern körperlich viel leichter gelingt, als im Bereich von verbalen/emotionalen Übergriffen.

Biu Tze:

2 Aspekte, welcher hier beachtet werden sollten sind wie folgt:

Einerseits wird der Handlungsspielraum, wie nahe jemand etwas an sich heranlässt ohne direkt betroffen bzw. getroffen zu werden größer, andererseits kommen hier erstmals wirkliche direkte Angriffe (im Gegensatz zum Konter der SNT/CK) ins Spiel.

„Die Biu Tze verlässt nicht das Haus“ könnte in diesem Zusammenhang auch so interpretiert werden, dass der Biu Tze Schüler schon in sich gefestigt sein muss, da eben ein Aspekt der Biu Tze die Möglichkeit des Tötens des Gegenüber beinhaltet. Viele Schüler haben damit (zum Glück) Probleme, und bedürfen einer guten Führung, um diesen Aspekt zu „verdauen“.

Einem Schüler ohne langjährigen Auseinandersetzen mit sich selbst und der Entwicklung einer gewissen inneren Ruhe und Gelassenheit die Biu Tze beizubringen ist meiner Meinung nach grob fahrlässig. Die Gefahr, dass der unausgeglichene Schüler/Lehrer, das „Tötungspotential“ der Biu Tze missbraucht ist groß. Die Erkenntnis, dass Töten können bedeutet, in einem Kampf viel länger nicht töten zu müssen (weil eben der Aspekt der Notlösungen viel Handlungsspielraum einräumt) ist unabdingbarer Bestandteil der emotionalen/geistigen Entwicklung.

MYC:

Auch wenn man in der BT den Aspekt des Tötens bereits zu verdauen begonnen hat, dies aber immer noch als Reaktion und Ausweg aus einem Übergriff auf einen selbst sieht (Notlösung), so beginnt man in der Holzpuppe aktiv dem Gegenüber seinen Willen aufzuzwingen.

Nicht mehr anpassungsfähige Adaption an den Gegenüber, sondern Adaption des Gegenüber an das was man selbst will ist hier Bestandteil der Entwicklung. Dem Gegner wird somit der eigene Wille aufgezwungen – sollte das nicht gelingen wird eben (dank der Entwicklung der eigenen Anpassungsfähigkeit & Flexibilität in SNT, CK & BT) die Ausgangslage geändert – das Ziel bleibt aber bestehen. Gleichzeitig dazu vermittelt die Holzpuppe ein gewisses Maß an „geerdet sein“ und mit dem Gegenüber/der Puppe in Verbindung zu stehen. Somit wird zwar einerseits das Durchsetzen des eignen Willens, andererseits aber auch gleichzeitig ein höheres Einfühlungsvermögen in den Gegenüber bewirkt. Speziell hier (wie aber auch im WingTsun / Wing Chun allgemein) ist die Gefahr groß, zum Egoisten zu werden, der nur seinen eigenen Vorteil im Auge hat und dieses Ziel skrupellos verfolgt. Eingebettet in „nicht Wing Tsun spezifische“ Zusatzübungen wie Meditation sollte der Schüler/Lehrer hier allerdings schon so weit auf dem Weg des Edlen gegangen sein, dass er erkennt, dass alles eins ist, und er sich dadurch nur selbst schaden würde.

## Wie passen nun die verschiedenen Waffengattungen in den Programmaufbau?

Auch hier wird Yang-lastig begonnen:

Der Stock/Speer als erste Waffe schult erstmal grundlegende Struktur, ermöglicht über seine Länge eine sehr gute Einschätzung von Bahnen/Gegenbahnen und Timing und erweitert das Bewegungsspektrum. Die Waffe als Erweiterung des menschlichen Körpers soll sich etablieren. Stabiler Stand und Kraftübertragung aus dem ganzen Körper sind grundlegende Benefits dieser Waffengattung. Anhand des Speeres als Grundlage für alle weiteren Waffengattungen erarbeitet man sich ein recht umfangreiches Bewegungsrepertoire, auf dem viele der weiteren Waffen aufbauen können.

Das mittelalterliche Schwert greift nahtlos die Grundidee des Arbeitens aus dem ganzen Körper auf. Die schwere der Waffe (sofern man eine „richtige Waffe“ benutzt, was meiner Meinung nach unerlässlich fürs Formentraining ist) lässt ein Arbeiten aus den Armen oder dem Handgelenk einfach nicht zu. Die Hüten und Häue, welcher der Schüler sich erarbeitet finden sich (logischerweise) in den anderen Waffengattungen teilweise wieder. Weiters folgt auch eine „Überleitung“ der bisher eher chinesischen Ausrichtung auf eine europäische, weil das Schwert bei uns in Europa ja lange Zeit eine recht große Rolle spielte. Hiebe, Stiche, Schnitte – meist mit großer Körperbeteiligung ausgeführt, stärken die Struktur.

Dao – noch immer Yang lastig (also mit starken Hieben und Schnitten), aber bereits mit einem leichten Ansatz von Yin – Aspekten; Elegantere, flüssigere Bewegungen, welche durch die leichtere Waffe ermöglicht werden bringen ein noch besseres Körperbewusstsein, diesmal jedoch schon auf etwas feinerer Ebene.

„Yin“ – Waffen: Jian / Degen / Rapier / Säbel

Durch die Leichtigkeit der Waffen, den Focus auf scharfe Schnitte und Stiche, fördert speziell die Jian Form eine sehr subtile, feinstoffliche Verbindung von Körper & Körpererweiterung (Waffe). Nicht umsonst wird beim Taijiquan das Jian als „König der Waffen“ angesehen. Es bringt in der Entwicklung ungemeine Fortschritte, fordert jedoch dafür im Gegenzug natürlich viel Kung Fu (Harte Arbeit).

Je schmaler dann die Waffe, desto feiner & eleganter die Meidebewegungen, direkter die Stiche und wichtiger die flexible, leichte Schrittarbeit. Wo man mit einem Schwert oder teilweise einem Dao noch „dagegenhalten“ kann, muss man mit einer leichten Waffe seine Körpergeschicklichkeit aufwenden, damit man nicht getroffen wird.

Yin & Yang vereint – Kurz Waffen

Sehr viel optisches Arbeiten (da ein Fühlen von vorne herein kaum möglich ist) schnelle, geometrisch geschickte Winkelzüge und viel flexible Körperarbeit, verbunden mit guter Struktur, sind Grundvoraussetzungen diese Waffengattung beherrschen zu lernen. Wie bereits die Holzpuppe beide Aspekte fordert, so sind auch die Kurz Waffen ohne „optischer Gartenbeherrschung“ ein aussichtsloses unterfangen. Im Gegensatz zur MYC sind hier optische Fehler aber kaum mehr taktisch „auszubügeln“, weil ein Schnitt oder Stich eben viel verheerender Folgen hat als ein Angriff mit den Fäusten.



## Geistige / Emotionale Entwicklung durch die Waffenformen:

Auch hier ist ähnlich dem waffenlosen Aufbau zuerst die Arbeit mit sich selbst, seinen eigenen Unzulänglichkeiten (wer die Speerform erlernt hat weiß, wovon hier die Rede ist), Starrheiten und Emotionen zu kämpfen. Erst dann werden die spezifischen Waffenübungen mit dem Partner ausgeführt. Mit ein Grund, dass die Waffen nicht von Anfang an unterrichtet werden ist sicher, dass sinnvolles, „gefahrloses“ Partnertraining erst erlernt werden muss.

Waffentraining generell ist für den Kopf viel anstrengender & fordernder als waffenloses Arbeiten. „Nebenbei“ geht da gar nichts mehr, man muss voll bei der Sache sein oder es eben bleiben lassen.

Ähnlich wie bei SNT/CK beinhalten Stock/Speer und Schwert den Aspekt des „großen Gartens“. Der eigene Bereich wird großzügig abgesteckt und geschützt, aktive Angriffe sind eigentlich systematisch (mangels Bewegungserfahrung) kaum möglich. Es geht also auch hier vor allem darum, gewisse Grundlagen zu erarbeiten, eine Verbindung zwischen Waffe und eigenem Körper/Ich zu schaffen und sich selbst zu verteidigen. Es ist zum Beispiel nicht / kaum möglich, ein Schwert zu führen, ohne „dahinter“ zu stehen. Eine Eigenschaft, welche heutzutage scheinbar in Vergessenheit geraten ist – ich mache etwas und stehe dahinter – voll und ganz, mit sämtlichen Konsequenzen.

Das Dao und in weiterer Folge ganz stark das Jian entwickeln ein großartiges, feines Ganzkörpergefühl, eine Verbundenheit mit sich selbst. Die Waffe wird „natürliche Erweiterung“ des eigenen Körpers. Ob das nun an der Waffe an sich oder der Tatsache, dass bis dorthin schon etliche Stunden Waffentraining vergangen sind liegt ...? Wahrscheinlich von beidem etwas. Natürlich ist das Potential mit so einem Instrument zu töten groß, aber gerade das Jian Partnertraining lässt mehr das Gefühl aufkommen den Gegenüber für Fehler zu Maßregeln und in die Schranken zu weisen, als töten zu wollen.

Bis hierhin haben die Waffen sehr starken Wert im Bereich Körperentwicklung, Förderung von Entschlossenheit aber auch ganz klar der (abstrakten) Erkenntnis, dass das Ziehen einer Waffe das Töten des Gegenüber zur Folge hat – also sollte man sich sehr gut überlegen, ob die Waffe nicht besser nicht gezogen wird.

Kaum jemand wird eine der bisher erlernten Waffen im Alltag bei sich tragen. Auch wenn die Fähigkeiten sehr stark gestiegen sind, die direkte 1:1 Anwendung im Alltag eine dieser Waffen einzusetzen wird sich kaum ergeben. Die bisherigen Waffen bisher sind also mehr Übungsinstrumente, welche gewisse Eigenschaften fördern, als unmittelbare Anwendung schulen.

### Messer/Doppelmesser:

Hier handelt es sich nicht mehr um ein „abstraktes Übungsinstrument“. Messer sind Alltagsgegenstände und quasi immer griffbereit. Ein Messer dient auch nicht dazu, jemandem mal „auf die Finger zu klopfen“, wie ein Jian oder Stock. Hier geht es – ähnlich der BT & MYC darum, den Gegner zu töten. Ein gezogenes Messer im Zweikampf führt unweigerlich zu verheerenden Folgen (körperlich, emotional, juristisch).

Andererseits bringt ein Üben der Messerform (mir) interessanterweise Ruhe und Gelassenheit & Frieden. Auch hier gilt – die Möglichkeit, welche sich durch diese zusätzlichen/verfeinerten Fähigkeiten ergeben, eben nicht töten zu müssen, nicht zum Äußersten gehen zu müssen – lassen einen die Dinge in einem anderen Licht erscheinen. Es ist eigentlich viel mehr ein Arbeiten an sich selbst, seinen schlechten Angewohnheiten, Unsauberheiten und Unzulänglichkeiten, als ein sich auf den Ernstfall vorzubereiten.

Einen Schüler, der den Weg bis hierher gegangen ist, und nicht die Lebenskunst, sondern die Anwendung der Kampffähigkeit im Vordergrund sieht, sollte es nicht geben. Das würde der Idee widersprechen, dass ARTMA eine Bereicherung für die Gesellschaft darstellen soll, sondern würde – überspitzt formuliert – geistesranke Killer erzeugen.

Es ist nun auch nicht mehr so, dass ich bloß „hinter der Waffe stehe“, sondern ich werde Teil der Waffe, bzw. die Waffe Teil von mir. Ziel ist es nicht mehr sich „oberflächlich“ mit dem Gegner auseinanderzusetzen und die Situation zu bereinigen, sondern wirklich auf den Gegner „einzugehen“ im Sinne von „die Situation final zu bereinigen“. Auch diese Entwicklung – von „die Waffe als Körpverlängerung“ – die „Waffe als Ausdruck hinter etwas zu stehen“ hin zu „mit der Waffe verschmelzen“ ist ein interessanter Aspekt. Dass dieses „mit der Waffe verschmelzen“ natürlich dann auf alle anderen Waffengattungen „rückwärtskompatibel ist“ sollte klar sein.

Ein „Ausflug“ in den Langstock auf der Trainingswoche 2013, gepaart mit recht intensivem BCD Training führte gegen Ende der Trainingswoche dazu, dass ich – während ich meinen Schülern die Jian Form zeigen wollte – bemerken musste, dass das Jian plötzlich nicht mehr „mit mir sprach“. Ich schaffte es einfach nicht die Yin Energie ins Jian zu übertragen, weil mein Körper voll auf Yang eingestellt war. Es bedurfte einiger Momente der „Besinnung“, bis es mir wieder möglich war meinen Körper von der sich nun festgesetzten Verknüpfung „Waffe = Yang“, was ja für Doppelmesser & Langstock gut war, auf einen neutralen Modus zu bringen, der es wieder zuließ das Jian mit der im innewohnenden Energie führen zu können.

Was ich damit sagen will ist einfach folgendes: ein ausgewogenes Training / ein ausgewogener Unterrichtsaufbau ist das um und auf, und die Gefahr zu sehr in eine Richtung „abzudriften“ besteht selbst nach bald 20 Jahren noch.

Jede Form, jede Waffe, jede Übung schult auf ihre spezielle Art und Weise gewisse Fähigkeiten – und genau darum geht es. Eine umfassende, ganzheitliche Ausbildung fördert anhand verschiedener Möglichkeiten gleichermaßen das harte, als auch das weiche, das Innen und das Außen. Je weiter ein Kampfkünstler auf seinem Weg schreitet, desto mehr erkennt er, dass in den Grundlagen bereits alles enthalten ist. Und desto mehr freut er sich darüber, an seinen Grundlagen feilen zu können.

Wie es mit den anderen Programmen weitergeht vermag ich jetzt noch nicht genau einzuschätzen. Klar ist allerdings, dass weiterhin an beiden Seiten der Medaille gleichermaßen gearbeitet wird, um sowohl Yin, als auch Yang kontinuierlich zu verbessern, um dem Kampfkünstler zu ermöglichen auf einer breiten Basis auf ein hohes Niveau (körperlich, wie auch geistig & emotional) zu erklimmen.

Würde ich heute wieder vor der Entscheidung stehen den Programmaufbau zu ändern oder beizubehalten – ohne Zögern würde ich die gleiche Entscheidung treffen, und von SNT/CK über Biu Tze zur MYC als sinnvollen, aufeinander aufbauenden Weg (Dao) an meine Schüler weitergeben. Ergänzt durch die (ebenfalls aufbauenden) Waffen und viele wichtige Zusatzübungen (Qigong, Yoga, diverse Übungskonzepte, Geistesübungen usw.) kann ich mir derzeit keine „rundere“ Möglichkeit vorstellen unsere Schüler auf dem Weg zum „Edlen“ zu begleiten, Werte zu vermitteln und ihm zu helfen ein wertvoller Teil der Gesellschaft zu werden.

Sifu Günther Röder, Kolsass im April 2013

## Ergänzungen über 3 Jahre danach (Mai 2016 sowie November 2016):

Vorweg:

Die geistige Entwicklung/Geistesschulung wird – wie bereits im ersten Teil bereits – auch hier nicht „wirklich“ Bestandteil der Arbeit sein, da dies dann ein eigenes Kapitel für sich darstellt und sich mir wahrscheinlich auch erst nach weiteren Jahrzehnten daran arbeiten ausreichend erschließen wird um dazu Stellung nehmen zu können.

Die obigen Ideen & Konzepte decken lediglich den „Wing Chun Teil“ des ARTMA Unterrichtetes und die Waffen als „add on“ ab. Da es sich bei Wing Chun um einen in sich schlüssigen Stil handelt, bei ARTMA aber um ein stilfreies Unterrichtskonzept fehlen mir - nach meinem heutigen Erfahrungsstand - einige wichtige Aspekte wenn es um den Aufbau von ARTMA als ganzheitliche, stilfreie und lebendige Kampfkunst geht, welche ich nun im folgenden näher erläutern will:

Würde ARTMA für mich (wie von einigen meiner Salzburger Kollegen gerne so betitelt) „Wing Chun Kung Fu und mehr“ sein, dann hätte obige Aufzählung in sich ausgereicht und wäre schlüssig. Zuerst den Wing Chun Teil lernen, dann Taiji-Waffen, dann Baguazhang und im Anschluss noch Ball-Qigong. Da für mich ARTMA aber ein stilfreies ganzheitliches Unterrichtskonzept darstellt, welches sich mit der Matrix der Kampfkünste beschäftigt und somit weit über die Wing Chun Aspekte hinausgeht sehe ich folgende Ergänzungen als notwendig an:

Dieser Standpunkt ist sehr subjektiv und über die Jahre gewachsen.

Vielleicht daher rührend, dass der „reine Wing Chun Teil“ zum überwiegenden Teil erlernt, und großteils gut verdaut und an meine eigenen Schüler weitergegeben wurde, vielleicht aber auch den Erfahrungen mit den „ARTMA-Schülern“ geschuldet, welchen von Beginn an eine stilfreie ganzheitliche Kampfkunst versprochen wird, aber auch durch Kung Fu Panda 3 beeinflusst (mehr dazu vielleicht später noch).

Ich sehe meine Aufgabe als Sifu der Dao Schule Tirol (zu welchem ich vor rund 5 Jahren ernannt wurde) darin, durch meinen Unterricht bzw. meine Vorgaben der Programmschwerpunkte für meine Schüler in einem angemessenen Zeitrahmen viele Teilaspekte der Kampfkünste näherzubringen und ein gewisses Fundament zu legen, auf dem sie dann – ihren eigenen Stärken und Schwächen entsprechend – aufbauen können.

Genauso, wie wir in den Waffen dem Pareto Prinzip (mit 20 % Aufwand 80 % abdecken) folgend zuerst schwerpunktmäßig ein gewisses Grundverständnis im Umgang mit Hieb- und Stichwaffen schulen, so halte ich es auch für angebracht im „waffenlosen Teil“ (den es ja eigentlich nicht gibt, da ich die Waffe bin, und die „Körperv verlängerung“ ja nur eine Unterstützung darstellt) von Anfang an Ideen von geradlinig/keilförmig/geometrisch (anhand von Wing Chun Kuen), rund/energetisch (Taiji Chuan) und spirilig (Bagua Zhang) gleichermaßen zu unterrichten. Aber auch Elemente aus dem klassischen Boxen sind so basal, dass sie für mich zwingend zumindest rudimentär beherrscht werden sollten.

Außerdem halte ich es für zwingend notwendig so früh als möglich die Transition von den Waffen ins „Waffenlose“ zu übertragen. Im ARTMA geht es für mich nicht darum WingTsun / Wing Chun zu unterrichten, und einige „add ons“ darauf zu stöpseln, sondern durch den Unterricht verschiedener Zugänge die Kampfkunst als ganzes runder und umfassender in ihrem Kern zu machen. So wie es Yin nicht ohne Yang gibt, so gibt es das Geradlinige nicht ohne das Runde/Spiralige.

Zum Beispielt beinhaltet die Speerform (aber auch jede andere Waffenform) einen immensen Bewegungsreichtum, welcher das Waffenlose enorm bereichert – der aber leider irgendwie ohne entsprechende Unterweisung nicht beim Schüler ankommt (so zumindest meine Erfahrungen bisher).

Wenn die Speerform als Ergänzung und Erweiterung der bisherigen Kampfkunst gesehen wird, einzelne Elemente auch ohne Waffe aufgrund ihrer Ideen und Bewegungsmuster ins Waffenlose integriert werden können, dann gibt es einen unschätzbaren Mehr-Wert, welcher sich nicht darauf beschränkt „die Speerform tanzen zu können“ und ein paar Applikationen geübt zu haben, sondern die Speerform (zumindest ansatzweise) in die Kampfkunst integrieren zu können.

Selbiges gilt natürlich auch für Zhangzhuang, Baduanjin, Dao, Jian, Schwert, Stock usw. Solange der Schüler jedoch „nur“ die einzelnen Waffengattungen mit ihren Formen und Programmen lernt, nicht jedoch die Zusammenhänge der Waffen untereinander und zum Waffenlosen erlernt – aber genauso die Übertragung der Fähigkeiten & Fertigkeiten, welche eine Zhangzhuang, Basisflow, Baduanjin und Chen 18 in die waffenlosen und Waffen-Aspekte zumindest aufgezeigt bekommt, so lange wird es im sehr schwer fallen den wahren Wert dieser „Zusatzübungen“ zu erkennen geschweige denn sie zu integrieren. Er wird immer nur in dem „Modus“ arbeiten, der gerade Programm ist.

Ein weiterer Aspekt, welcher bei der Entwicklung der Schüler meiner Meinung nach berücksichtigt werden sollte ist der, dass gewisse Fähigkeiten & Fertigkeiten eine lange „Keimphase“ benötigen. So wie ich von einem Baum, welchen ich aus dem Kern ziehe, nicht erwarten kann mich in den nächsten paar Jahren in seinen Schatten legen zu können – geschweige denn seine Früchte ernten zu können, so führt auch in der Kampfkunst das Säen von Ideen und Konzepten erst nach unterschiedlich langer Vorlaufzeit dazu, die Früchte davon ernten zu können.

Beim reinen „Wing Chun-Unterricht“ gehe ich relativ „schmal“ in die Tiefe – und entwickle mich so weiter. Diese Vorgangsweise hat zweifelsohne gewisse Vorteile, bringt jedoch unter anderem mit sich, dass man sich von jahrelang eingeübten Mustern nur mehr schwerlich & ungern lösen möchte und führt zu einer gewissen „Engstirnigkeit“. Selbst meine eigenen Ausbilder tun sich oft schwer damit sich von gewissen „alten Gewohnheiten und Sichtweisen“ zu lösen – und die werden seit längerer Zeit damit konfrontiert sich „frei“ zu bewegen – weil sie eben über 10 Jahre Wing Chun Muster in sich haben.

Wenn ich nun aber von Anfang an sowohl die geradlinigen, als auch die runden Möglichkeiten zumindest aufzeige, dann ergeben sich dadurch gewisse Lösungsansätze in der Selbstverteidigung/Anwendung, die einigen Schülern einfach viel näher liegen und für sie besser funktionieren als andere. So sehr viele „Wing Chun“ Lösungen zBsp. in den Notlösungen (Griffbefreiungen usw.) funktionieren, so viel einfacher und passender können unter gewissen Umständen eben auch „andere Lösungen“ sein. Ob ich meinen Garten keilförmig vorschiebe (Wing Chun), oder dies „rund“ mache – und somit zwar keine ableitende „Spitze“ habe, dafür aber mehr Breite – das kann nur die Situation (und damit meine ich auch die sich gegenüberstehenden Personen) mit sich bringen und ist von Fall zu Fall passender oder unpassender.

Speziell im Bereich der Selbstverteidigung ist es meiner Meinung nach unerlässlich dem Schüler mehrere Möglichkeiten aufzuzeigen, da es „die EINE“ richtige Antwort auf solche Situationen nicht geben kann.

Hier kurz die oben angekündigte Analogie zu Kung Fu Panda 3: Po (der Kung Fu Panda) baut auf die von jedem bereits vorhandenen Grundlagen, Fähigkeiten & Fertigkeiten auf und adaptiert diese, anstelle allen „seinen Stil“ aufzuzwingen, was logischerweise bei den grundlegenden Unterschieden von Praying Mantis, Tiger, Affe, Kranich, Schlange und Panda nicht funktionieren kann.

Jahrelange Erfahrung im Unterricht von Schulklassen (überwiegend Mädels von der Volksschule bis hin zur Matura), aber auch mit körperlich äußerst zarten Mädels im Selbstverteidigungsunterricht in der Dao Schule oder in Kursen bestärken mich darin, aus jedem die eigenen Stärken rauszuholen anstelle von fixen Lösungsansätzen welche auf vor Jahrzehnten von mir erlernten Wing Chun Techniken basierende Ansätze vorzugeben. Realistische Selbstverteidigung heißt für mich auch klar zu machen, dass gewisse Kraftunterschiede eben nicht so einfach zu egalisieren sind und Kratzen, Beißen und Zwicken zwar unschön, aber funktionell sind.

Jede Möglichkeit – Keilförmig, Rund, Spiralig – hat ihre Vor- und Nachteile, so wie aber auch jede Situation ihre Vor- und Nachteile hat. Vieles von dem, was für „alte Wing Chun Hasen“ mühelos funktioniert führt für einige Neulinge (speziell wenn sie körperlich unterlegen sind) einfach nur zu Hilflosigkeit, weil die körperlichen Grundlagen (zBsp. Körperansteuerung) nicht vorhanden sind. Und speziell im Bereich der Selbstverteidigung ist es meine Verpflichtung Schülern Möglichkeiten an die Hand zu geben, welche „sofort“ und passend umsetzbar sind.

Die Kraft und Dynamik eines Sonnenfauststoßes (im Weiteren „Wing Chun Fauststoß“ benannt) mit den bekannten Vorteilen von mehrdimensionalem Eigenschutz, hoher möglichen Wiederholungsfrequenz usw. steht außer Frage – aber auch ein „einfacher“ Jab oder Schwinger hat – zur rechten Zeit eingesetzt – durchaus seine Berechtigung; Klar ist der Eigenschutz nicht so gegeben, die Körperdynamik eine andere, aber ab und zu „passt“ ein Jab eben besser an den Hals ;-). Auch ist es für ungeübte viel einfacher Kraft aus einer Rotationsbewegung zu erzeugen/übertragen als aus einer Aufrichtbewegung des Körper. Wenn diese Möglichkeiten aber nicht vorgezeigt und trainiert werden, wird der Schüler eben immer den WingTsun Fauststoß versuchen, auch wenn er nicht zur Situation bzw. seinen derzeitigen Fähigkeiten passt.

Ganz abgesehen davon, dass ich – um einen Jab vernünftig abwehren lernen zu können – eben auch jemanden im Training brauche, der einen Jab auch halbwegs vernünftig machen kann; Dass sonst nur „Wing Chun gegen Wing Chun“ dabei rauskommt ist ja nichts Neues – und die Wahrscheinlichkeit sowas in Mitteleuropa des 21. Jahrhunderts zu benötigen ist recht überschaubar (nachdem die Zeiten der Hausbesuche ja vorbei sind).

Selbiges gilt für die Schrittarbeit; Beschränkungen auf lediglich den „WT-Schritt“ (Verfolgungsschritt mit Gewicht am hinteren Bein) sind für Körperbeherrschung, Grundlagenschulung und gewisse Nahkampfdistanz-Aktionen passend und sinnvoll – nur Körperdynamik und Flexibilität wird dem Schüler so keine vermittelt (was man ja bei vielen Wing Chun Stylisten im Internet beobachten kann). Lockere „Box-Schrittarbeit“ (sei es vom Boxen oder vom Stockkampf übernommen -> Transition) ist im Nahkampf / in Trittdistanz natürlich ebenso (meist) fehl am Platz – für andere Aktionen / Distanzen aber durchaus passend. Auch kann das Gewicht überwiegend am vorderen Bein (im Knie des Gegners) durchaus dazu beitragen diesen zu immobilisieren. Daher sollte die „Grundlagenschrittarbeit“ sich nicht auf die „Wing Chun“ Schritte beschränken, sondern auch die „Waffenschritte“ mit einbeziehen.

Worauf ich hinaus will ist, dass ein stillfreier Unterricht idealerweise nicht darauf aufgebaut ist, zuerst den einen Stil (Wing Chun – SNT bis MYC), dann den anderen (Taiji – Chen 18, div. Waffenformen, Seidenfäden und Pushhands), und danach den nächsten (Baguazhang) zu erlernen, sondern sich von Beginn an zwar an einem „Hauptstrang“ orientieren soll (und da bietet sich Wing Chun anhand des logischen Aufbaues wie oben ausführlich erwähnt an), parallel dazu aber auch die anderen Möglichkeiten bereits frühzeitig (also auf Schülerlevel) zumindest aufzeigen und anschneiden soll.

Wenn ich also nun von Anfang an über das reine Wing Chun hinausgehende Bewegungsmuster einbaue (sei es offline oder auch online, aus dem Poon Sao / Chi Sao / Pushhands heraus sowie im Pratzentraining), so hoffe ich damit von Beginn an weniger eingeschränkte Bewegungsmuster und mehr Vielfalt beim Schüler zu erlangen. Und je weniger eingeschränkt die Bewegungsmuster sind, desto wacher und lebendiger werden die Übungssequenzen, da eben nicht nur „Pak/Fst“ oder Kettenfauststöße gemacht werden, sondern das, was gerade passt.

Mein Ziel ist es schließlich jedem die Möglichkeit zu bieten sich zu entwickeln und zu entfalten.

Je länger ich dem Schüler gewisse Bewegungseinschränkungen (auch wenn sie stilistisch nötig sind) auferlege, desto länger wird es dauern bis er sich wieder „natürlich bewegen“ lernt, da lange eingeschliffene Muster eben genau das sind, was automatisch abgerufen wird. Das ist zwar einerseits ein Ziel der Kampfkünste – sich Muster so einzuschleifen, dass sie automatisch funktionieren/passieren – aber eben bei stillfreier Kampfkunst auf Basis eines breiten Bewegungsspektrums, und nicht auf Grundbewegungsmuster eines einzigen Stiles limitiert.

Ob ich damit einen Irrweg gehe – durchaus möglich; aber vieles von dem, was ich schon seit geraumer Zeit in meinem Unterricht umzusetzen versuche kommt nun nach und nach auch bei anderen Meistern (zBsp. Sifu Sergio Iadarola, Richard Clear) und Großmeistern (Sigung Kernspecht) an die Oberfläche und wird dort umgesetzt (wenn auch nicht immer so unterrichtet).

Wie heißt es bei „1, 2 oder 3“ so schön: ob ihr wirklich richtig „geht“ seht ihr wenn das Licht angeht

Bis dahin versuche ich nach bestem Wissen und Gewissen – und im Austausch mit meinen fortgeschrittenen Lehrern, welche selber schon über 15 Jahre Kampfkunst auf dem Buckel haben – die Dao Schule Tirol so zu leiten, dass daraus ganzheitliche, stilfreie Kampfkünstler erwachsen, welche sich auch so bewegen können – frei im Körper wie im Geiste, offen für Neues, Neugierig und im Bestreben nach Verbindung und Harmonie.

Sifu Günther Röder, November 2016