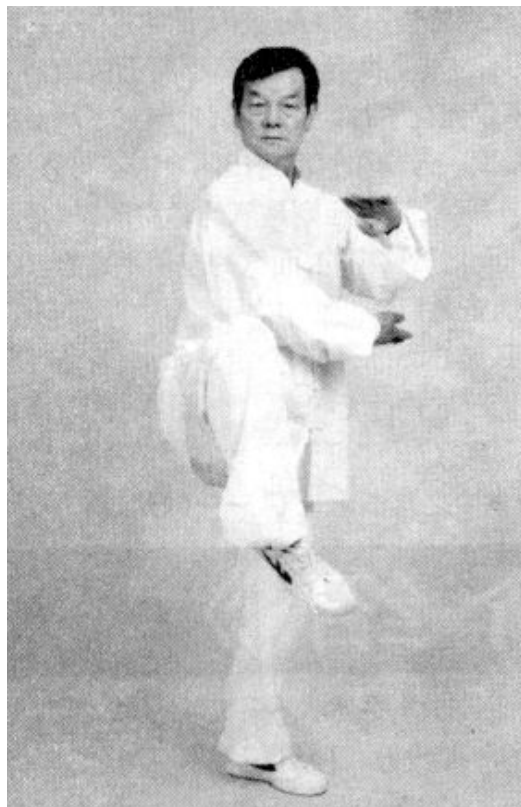


Wurf-, Schlag- und Hebeltechniken in den Kampfanwendungen des Zhaobao-Taijiquan – Teil 1

„Die drei großen Antworten des Buddha-Wächters“¹

Von Li Suicheng



Der Verfasser dieses Artikels Li Suicheng wurde 1948 in Xi'an geboren. Mit 16 erkannte er formell den berühmten Vertreter des Zhaobao-Taijiquan Zheng Wuqing als seinen Lehrer an, um die Kampfkunst zu lernen. Sein Lehrer brachte ihm in großem Maße Sympathie und Wertschätzung entgegen. Derzeit ist Herr Li der Cheftrainer der Wudang-Zhaobao-Taijiquan Forschungsgesellschaft von Xi'an. Er ist eine der Repräsentanten des heutigen Zhaobao-Taijiquan.

In den achtziger Jahren gewann Herr Li drei Jahre in Folge die Push-Hands Meisterschaft der Provinz Shaanxi in der Gewichtsklasse bis 75 kg. Er verfügt über einzigartige Einsichten in Bezug auf die Kampfkunstprinzipien und die Übungsmethoden des Zhaobao-Taijiquan. Außerdem hat er ausführlich über die örtlichen Stile Shaanxis, Xingyiquan, Shuaijiao [chinesisches Ringen], Sanda [Vollkontakt-Freikampf] und Qinna [Griff- und Hebeltechniken] praktische Forschungen betrieben. In den letzten Jahren bemüht er sich darum, in Form des „Taiji-Tuishou-Dao“ [Weg des Taiji-Pushhands] die Kampfkunst des Taijiquan zu

verbreiten. Der Sportkanal und der Bildungskanal des Fernsehsenders der Provinz Shaanxi strahlten mehrmals Unterrichtsfilme mit Vorführungen von ihm aus; dies stieß auf breites Interesse. Im Jahr 2004 gründete er „Shaanxi-Huaxia-Taijiquan-Tuishou-Dao GmbH“ und ließ das Unternehmen ins Handelsregister eintragen. In seinen Tuishou-Dao Schulen werden Prüfungen nach einem Punktesystem durchgeführt und die Graduierung basiert auf dem Duan-System. Damit machte die Reform des traditionellen Wushu hin zum Wettkampfsport einen erfreulichen Schritt nach vorne. Zweigschulen wurden bereits nacheinander in Kanada und Deutschland errichtet.

Herr Li verfügt über ein hohes Können und ist doch bescheiden gegenüber jedermann. Er wurde von der Internationalen Hongkonger Yiquan-Dao Forschungsgesellschaft und der Hongkonger Zhaobao-He-Stil-Taijiquan Forschungsgesellschaft zum Ehrenvorsitzenden auf Lebenszeit berufen.

Anmerkungen des Übersetzers:

¹ 金刚三大对 Jin'gang san da dui „Die drei großen Antworten des Buddha-Wächters“ scheint als zweiter Bewegungsablauf nach der Vorbereitungsform das Pendant im Zhaobao-Taijiquan zu 金刚捣碓 Jin'gang dao dui „Der Buddha-Wächter stößt den Mörser“ des Chen-Taijiquan zu sein. Der zweite Teil des Artikels in Wuhun Nr. 202 behandelt „Nachlässig das Kleid zubinden“, „Der weiße Kranich streckt den Flügel“ und „Einfache Peitsche“ und erscheint ebenfalls auf www.wuhun.de

Alle Techniken des Zhaobao-Taijiquan sind im realen Kampf sehr gut anwendbar. Eine hohe Effektivität in der Anwendung ist dabei auf eine fein abgestimmte Reaktionsfähigkeit, die Koordination des ganzen Körpers und die Perfektion der Explosivkraft zurückzuführen. Das Vorhandensein dieser Fähigkeiten wiederum gründet sich auf ein fortgesetztes, korrektes Training von Form und Push-Hands.

Entsprechend der jeweiligen Situation die Bewegungsabläufe² anzuwenden, ist das Prinzip des Zhaobao-Taijiquan. Man soll nicht sein Heil in der Einzelanwendung der jeweiligen Technik suchen, sondern sich um den Gesamtzusammenhang bemühen. Im realen Kampf ändert sich die Situation ständig; nur durch eine Erhöhung der eigenen umfassenden Qualität kann man in einer sich ständig wandelnden realen Kampfsituation mit Leichtigkeit den Gegner beherrschen und ihn besiegen.

„Die drei großen Antworten des Buddha-Wächters“ ist ein ganz besonderer Bewegungsablauf im Zhaobao-Taijiquan. Mein gütiger Lehrer sagte dazu: „Wenn man ‚die drei großen Antworten des Buddha-Wächters‘ beherrscht, dann wird man nirgendwo auf der Welt den Kürzeren ziehen; dieser eine Bewegungsablauf reicht für ein ganzes Leben.“ Daraus kann man die Bedeutung der dazugehörigen Techniken erkennen. Wenn man von ihrer Bedeutung spricht, so trifft man sie zum einen häufig in der Kampfanwendung an und zum anderen sind in vollständiger Weise Wurf-, Schlag- und Hebeltechniken vorhanden:

Die Acht Methoden des Taijiquan - Peng [Schwellen], Lü [Streichen], Ji [Pressen], An [Drücken]; Cai [Pflücken], Lie [Spalten], Zhou [Ellbogen], Kao [Anlehnen].

Die Fünf Elemente - Qianjin [Schritt nach vorn], Houtui [Schritt zurück], Zuogu [Blicken/Schritt nach links], Youpan [Blicken/Schritt nach rechts], Zhongding [Ruhen in der Mitte]. Die Kraftverläufe der Dreizehn Stellungen sind also alle darin enthalten.

Dieser Artikel präsentiert „die drei großen Antworten des Buddha-Wächters“ angefangen von der Vorbereitungsform.

Vorbereitungsform und „Die drei großen Antworten des Buddha-Wächters“³:

Beim Beginn der Form geht es auch darum, sich anfangs dem Gegner zum Kampf zu stellen. Die Vorbereitungsform erfordert, dass man den Hals entspannt und [den Kopf] nach oben drückt sowie den ganzen Körper entspannt.

„Den Hals entspannen und nach oben drücken“ [虚领顶劲 xuling dingjin] – der Geist ist in erhöhter Bereitschaft, die Aufmerksamkeit ist konzentriert.

„Der ganze Körper ist entspannt“ bezieht sich nicht nur darauf, den Sehnen- und Knochenapparat sowie die Muskeln zu entspannen. Noch wichtiger ist, dass man in Gedanken entspannt ist. Es ist ein großer Fehler sich in Gedanken zu verkrampfen, wenn man auf den Gegner trifft. Nur wenn man in Gedanken locker und natürlich bleibt, kann man nüchtern die Veränderungen in den Aktionen des Gegners beobachten und erreichen, dass sowohl der Geist in erhöhter Bereitschaft und die Aufmerksamkeit konzentriert ist, als auch dass man einen lockeren und natürlichen Geisteszustand aufrecht erhält. Somit besiegt man den Gegner mit einem Hundertfachen an Selbstvertrauen, gleichzeitig darf man sich keinerlei gedankliche Last aufbürden. Auf diese Weise ist also der Inhalt der Vorbereitungsform zu verstehen.

² 招式 zhaoshi: hier Bewegungsablauf. Häufig auch als „Figur“ übersetzt. Die ebenfalls gängige Übersetzung „Technik“ greift hier etwas zu kurz. Im Taijiquan und nordchinesischen Stilen allgemein bezeichnet zhaoshi eine Abfolge oder Kombination von mehreren Bewegungen, die mehrere Angriff- und Abwehr, Schlag- und Stoß-, Wurf- und Hebeltechniken enthalten kann. In südchinesischen Stilen hingegen ist damit tatsächlich häufig eine einzelne Bewegung – also Technik – gemeint.

³ Leider gibt der Verfasser nicht an, bei welcher der folgenden sechs Anwendungen „Die drei großen Antworten des Buddha-Wächters“ beginnen. Mir scheint dies spätestens bei Anwendung Nr. 5 zu sein.

Anwendung Nr. 1:

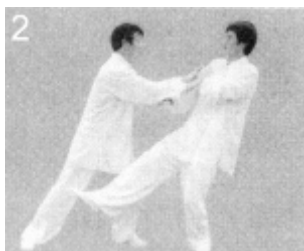


Der Gegner macht mit rechts einen Schritt nach vorne und schlägt mit der rechten Hand zu. Ich gehe mit links nach vorne, während ich den rechten Fuß des Gegners im Auge behalte, um zu vermeiden, dass der Gegner mich tritt. Meine rechte Hand nimmt Kontakt mit dem Handgelenk des Gegners auf und meine linke kontrolliert den Ellbogen des Gegners. Ich nutze die Angriffskraft des Gegners, um nach unten rechts streichende [Lü] Kraft einzusetzen, so dass der Gegner nach vorne zu Boden fällt (siehe Abb. 1).

Wichtige Punkte:

1. Beim Abfangen des angreifenden Arms des Gegners handelt es sich um schwellende [Peng] Kraft. Wenn man darin zu weit geht, dann wird daraus entgegen stellende [ding] Kraft; wenn man zu wenig davon einsetzt, dann wird man vom Gegner eingedrückt. Man soll es also schaffen, dass man nicht zu viel will, aber auch nicht zu wenig erreicht – eben genau im richtigen Maß.
2. In dem Moment, da man die Hand und den Ellbogen des Gegners kontaktiert, muss man unbedingt präzise und auf den Punkt agieren. Die Rechte Hand führt pflückende [cai] Kraft im Streichen [lü]. Die linke Hand führt drückende [an] Kraft im Streichen.
3. Beim Vorgehen mit dem linken Fuß, um die Hand abzufangen, wird das linke Bein belastet und das hintere Bein wird entlastet. Im Verlauf des gegnerischen Vorgehens wird das hintere Bein nach links hinten gefegt, um so die Reichweite der streichenden Kraft zu vergrößern.
4. Während des Streichens nach hinten, stößt sich das vordere Bein vom Boden ab, das Gewicht wird auf das hintere Bein verlagert, die Hüfte gedreht. Dann stößt sich das [nunmehr] vordere Bein vom Boden ab und das hintere Bein führt eine fegende Bewegung aus. Die beiden Hände führen im Streichen pflückende und drückende Kraft, die Kraftentfaltung erfolgt auf in sich geschlossene Weise.

Anwendung Nr. 2:



Der Gegner macht mit rechts einen Schritt nach vorne und schlägt mit der rechten Hand zu. Ich gehe mit links nach vorne, während ich das rechte Bein des Gegners im Auge behalte. Meine rechte Hand kontaktiert das Handgelenk des Gegners und meine linke kontrolliert den Ellbogen des Gegners. Ich setze streifende [lü] Kraft nach hinten ein. [Der Gegner sucht sich dem durch ein Abhocken nach hinten zu entziehen.] Ich nutze die Kraft des Gegners beim Abhocken nach hinten aus und stoße den Gegner, so dass er nach

hinten fällt (siehe Abb. 2).

Wichtige Punkte:

Die schwellende Kraft [peng jin] darf nicht übertrieben sein, aber es darf auch nicht daran mangeln. Die Kontrolle der Hand und des Ellbogens soll exakt sein. Während man nach hinten Streichen [lü] durchführt, führt man den Gegner zur Seite (mit pressender [ji] Kraft), das Gewicht sinkt dabei nach unten und wird nach hinten verlagert. Das vordere Bein ist entlastet, das hintere belastet. Während des Drückens [an] nach vorne macht man mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne, wobei die Außenseite des rechten Fuß des Gegners blockiert wird. Das hintere Bein stößt sich vom Boden ab, der Körper wird lang gemacht. Der Kraftverlauf geht vom Bein zur Hüfte, von dort zum Rücken; [die Kraft] manifestiert sich in beiden offenen Händen, die Kraftentfaltung erfolgt auf in sich geschlossene Weise.

Anwendung Nr. 3:



Der Gegner macht mit rechts einen Schritt nach vorne und schlägt mit der rechten Hand zu. Ich gehe mit links nach vorne, während ich den rechten Fuß des Gegners im Auge behalte. Meine rechte Hand drückt auf das Handgelenk des Gegners und meine linke kontrolliert den Ellbogen des Gegners, während ich Streichen [lü] nach hinten und Drücken [an] nach unten ausführe. [Der Gegner sucht sich dem durch Heben und Wegziehen des Armes zu entziehen.] Ich nutze die Kraft des Gegners beim Heben und Wegziehen des Armes aus,

schiebe mit der rechten Hand nach vorne und führe nach unten eine pflückende [cai] und verdrehende Bewegung aus. Die linke Hand hebt seinen Ellbogen nach oben, wobei der rechte Fuß einen großen Schritt nach vorne macht, um die Außenseite des hinteren Beins des Gegners zu blockieren, so dass er nach hinten zu Boden fällt (siehe Abb. 3).

Wichtige Punkte:

Wenn die eigene rechte Hand die gegnerische rechte Hand nach vorne schiebt, zielt man dabei auf die Mitte seiner Brust. Wenn die linke Hand den Ellbogen des Gegners nach oben hebt, zielt man damit auf sein Gesicht. Beide Hände greifen mit einem brechenden Hebel an, wobei das rechte Bein einen Schritt nach vorne macht, so dass Arme und Füße sich aufeinander abgestimmt bewegen und die Kraftentfaltung koordiniert und integriert ist.

Anwendung Nr. 4:



Die linke Hand nimmt Kontakt mit dem [rechten] Handgelenk des Gegners auf und drückt es nach unten. Die rechte Hand stößt in das Ellenbogengelenk hinein, daraufhin führt man eine Kippbewegung (gegen die Gelenkrichtung) aus. Der linke Fuß macht einen Schritt nach links vorne, der rechte Fuß tritt gegen den rechten Fuß des Gegners. Mit dem Tritt und einem Drehen der Hüfte wird der Gegner am eigenen Körper vorbei nach hinten geworfen, so dass der Gegner vornüber hinfällt (siehe Abb. 4).

Wichtige Punkte:

Mit Links nach vorne gehen - mit der linken Hand Kontakt mit der rechten Hand des Gegners aufnehmen, um sie nach unten zu drücken - mit der rechten Hand das Ellbogengelenk des Gegners umklappen - die Hüfte drehen - mit dem rechten Fuß den Gegner treten und werfen: bei all diesen Bewegungen ist die Kraftentfaltung koordiniert und integriert, und sie werden in einem Zug vollendet.

Anwendung Nr.5:

1. Die rechte Hand nimmt Kontakt mit der rechten Hand des Gegners auf. Ich führe Streichen [lü] nach hinten aus und strecke den Arm des Gegners. Die linke Hand führt quer [zur Angriffsrichtung] Pressen [ji] und Drücken [an] gegen den Ellbogen des Gegners (gegen die Gelenkrichtung) aus (siehe Abb. 5).



Wichtiger Punkt:

Durch das Drehen der Hüfte wird das Pressen und Drücken der linken Handfläche angetrieben, so dass die Schlagkraft verstärkt wird.

- Die rechte Hand nimmt Kontakt mit dem rechten Handgelenk des Gegners auf und führt gleichzeitig Streichen [lü] nach hinten sowie Drücken [an] nach unten aus. Die linke offene Hand schlägt die Arterie im Nacken des Gegners (siehe Abb. 6).



- Die rechte Hand nimmt Kontakt mit der rechten Hand des Gegners auf. Der Gegner zieht daraufhin seinen Angriff blitzschnell zurück. Die rechte Hand deckt den eigenen Körper, während die linke offene Hand mit einem Schritt nach vorne direkt in die Kehle des Gegners stößt,⁴ oder aber auf die Brust des Gegners schlägt und dann Druck ausübt, so dass er nach hinten zu Boden fällt (siehe Abb. 7).



Wichtige Punkte:

Der Gegner greift [rasch] wie ein Tiger an und zieht dann die Hand pfeilschnell zurück. Ich passe mich dann der Geschwindigkeit des Gegners an. Die rechte Hand wehrt ab, während ich mit links einen Schritt nach vorne mache. Die linke offene Hand greift direkt den Gesichtsbereich des Gegners an, während ich [wiederum] mit links einen Schritt nach vorne mache. Der Kraftverlauf geht ausgehend vom Abstoßen des Beins vom Boden zur Hüfte, von dort zum Rücken; [die Kraft] manifestiert sich dann in der linken offenen Hand. Die Bewegung steht in Koordination mit der Ausatmung. Die Kraftentfaltung erfolgt auf in sich geschlossene Weise.

Anwendung Nr. 6:

Der Gegner dreht mit seiner rechten Hand mein rechtes Handgelenk um.

- Ich schraube das rechte Handgelenk nach innen, während die linke offene Hand eine schneidende und drückende Bewegung [gegen die rechte Hand des Gegners] ausführt. Der lässt aufgrund der Schmerzen los und zieht die Hand zurück, woraufhin ich sofort mit der rechten Faust in den Bauch des Gegners schlage (siehe Abb. 8).



- Meine linke Hand kontrolliert die rechte Hand des Gegners, so dass er sich nicht zurückziehen kann. Die rechte Hand windet sich nach außen und ich nehme den Gegner in einen Hebel (siehe Abb. 9) ■



⁴ „Die rechte Hand deckt den eigenen Körper, während die rechte offene Hand mit einem Schritt nach vorne direkt in die Kehle des Gegners stößt...“

Auf dem Foto (Abb. 7) ist jedoch tatsächlich zu sehen, dass die linke Hand deckt, indem sie die rechte Hand des Gegners kontrolliert, und die rechte mit einem Schritt rechts zuschlägt. Es scheint sich nicht um ein spiegelverkehrtes Foto zu handeln, da der Gegner die rechte Hand vorgestreckt hat. Die Bewegung auf dem Foto erscheint unter der vorgegebenen Annahme, dass der Gegner mit rechts angreift und sich schnell wieder zurückzieht, ebenfalls plausibel. Letztendlich scheint aber eine Verwechslung beim Foto vorzuliegen.