

Techniken des traditionellen Freikampfs

Wie man den Gegner im Wettkampf besiegt ohne ihn zu verletzen

Wang Fengchao, Wang Fengyang

***Anmerkung des Übersetzers:** Wang Fengchao, Wang Fengyang und andere Wushu-Lehrer setzen sich für die Förderung einer neuen Trainings- und Wettkampfform ein, dem Wushu Sanda Tuishou – einer Verbindung von Freikampf und Push Hands-Techniken. Zu diesem Thema werden im Oktober 2006 zwei weitere Artikel zum theoretischen Hintergrund und praktischen Erfahrungen mit diesem neuen Konzept des Sanda auf wuhun.de erscheinen. Die Veröffentlichung der beiden Fortsetzungen geschieht im Rahmen einer ersten kompletten deutschen Ausgabe mit einer Auswahl von Wuhun-Artikeln, die zunächst als PDF publiziert wird. In diesem Artikel sollen zunächst einige praktische Techniken vorgestellt werden.*

Das traditionelle Wushu enthält bereits Techniken, mit denen man einen Gegner besiegen kann, ohne ihn zu verletzen. Freikampfwettbewerbe im traditionellen Wushu sollten in die Richtung derartiger Techniken führen, diese propagieren und weiterentwickeln, wobei Wettkampferfolge unter Verletzung des Gegners strikt unterbunden werden sollten.

Die Leitfunktion der Wettkampffregeln hat eine vergleichbare Wirkung wie die staatlichen Bestimmungen für die Aufnahmeprüfung zur Universität – würde man diese ändern, würde sich die Praxis des Lernens im ganzen Land ebenfalls ändern. Die Wettkampffregeln müssten unbedingt Techniken, die unter Verletzung des Gegners zum Kampferfolg führen und Strategien, die schwere Verletzungen für den Sieg in Kauf nehmen, einschränken. Stattdessen sollten Techniken ohne Verletzungsgefahr für den Gegner gefördert werden. Dies hat Konsequenzen für die grundlegende Frage von Existenz und Entwicklung von Freikampfwettbewerben im traditionellen Wushu.

Bei der Anwendung von Kampftechniken des Wushu gibt es einen kritischen Punkt, bei dessen Überschreiten der Gegner verletzt wird. Kampfsportler üben Tag für Tag den Einsatz von Technik und Kraft. Und sie streben nach vollkommener Beherrschung der Technik und nach dem rechten Maß bei ihrer Anwendung. Es ist wichtig, diesen Zusammenhang wirklich gründlich zu begreifen - für Leute mit klarem Blick eine Selbstverständlichkeit.

Im folgenden drei Beispiele für Techniken, die dazu dienen sollen im Wettkampf den Gegner zu besiegen ohne ihn zu verletzen:

Beispiel 1: Abwehr eines Rundkicks mit einem Kreuzblock

A greift unter Einsatz schneller Fußarbeit mit einem rechten Rundkick B an. B fängt das Bein mit einem Kreuzblock auf und geht mit rechts einen Schritt vor in einen umgekehrten Bogenstand. Damit vermeidet er, vom Tritt am Kopf getroffen zu werden, während er seinerseits den Gegner zu Boden wirft. Im Vergleich zu einem Konter zum Gesicht von A mit einem Schritt nach vorne ist es hierbei möglich eine Verletzung des Gegners zu vermeiden und gleichzeitig durch den Wurf eine höhere Punktzahl als durch einen Fauststoß zu erlangen (siehe Abb. 1-1 bis 1-4).



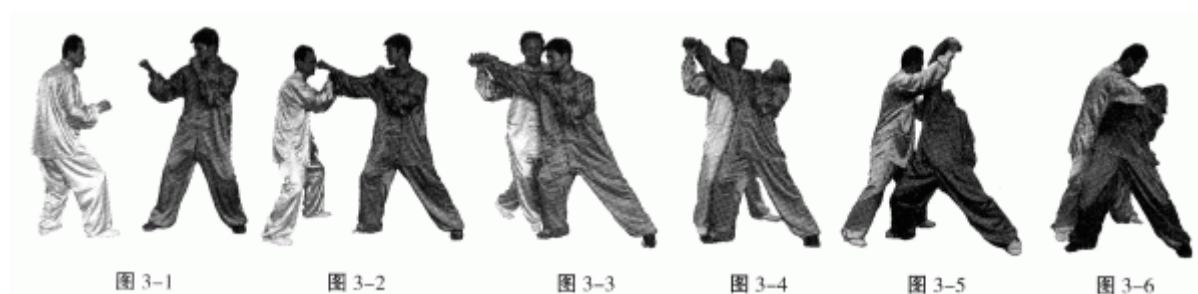
Beispiel 2: Ziehen am Handgelenk auf der Außenseite und Hebel mit Einklappen des Ellbogens

A greift mit einer rechten Geraden zum Kopf von B an. B weicht links aus und geht dabei nach vorne. Mit der rechten zieht er das Handgelenk von A herunter, zieht den Ellbogen zu sich klappt ihn um und klemmt ihn ein. Nachdem er dann A angehoben hat, bringt er ihn unter Kontrolle. Wenn er A loslässt und dieser dadurch zu Boden fällt, kann B punkten. B kann auch A zurück zu seiner Ecke führen und ihn vom Kampfpodest schmeißen. Damit gewinnt B durch Überlegenheit (siehe Abb. 2-1 bis 2-6).



Beispiel 3: Druck mit der offenen Hand zum Hals (entweder mit Wurf oder Würgegriff)

A greift mit einer rechten Geraden zum Kopf von B an. Während B nach links vorne ausweicht, zieht er gleichzeitig mit der rechten Hand das Handgelenk von B heran, um mit der linken den rechten Arm von B entlang einen Handkantenschlag zu führen. Da bei Einsatz explosiver Schlagkraft eine Verletzung des Gegners kaum zu vermeiden wäre, wird der Handkantenschlag zum Hals mit entspannter und geschmeidiger Kraft ausgeführt, so dass A geworfen oder in einen Würgegriff genommen wird. B wird dadurch der Sieg zugesprochen (Siehe Abb. 3-1 bis 3-6).



[Der chinesische Original-Artikel stammt aus der Zeitschrift 《武魂》 - „Wuhun“ Nr.214 , S. 23.]