



# Taiji-MMA: Boxing / Sanda

Gliederung:

- **Einleitung: Die Bedeutung des Boxens im Taijiquan**
- **Was ist das Besondere am Taiji-Boxen?**
- **Schlag-Techniken**
- **Tritt-Techniken**
- **Abwehr-Strategien**
- **Taiji-Boxen in den 13 Grundtechniken**
- **Taiji-Boxen und die Prinzipien des Chinese Boxing**
- **Unterschiede Turnier und Selbstverteidigung**
- **Trainingsmethoden**



## • Einleitung: Die Bedeutung des Boxens im Taijiquan

In der heutigen Kampfkunst Taijiquan spielt in den technischen Kategorien (Boxen-Werfen-Hebeln-Bodenkampf-Waffenkampf) das Boxen die größte Rolle. Deshalb hat Taijiquan auch „Quan“ – Faust / Boxkunst im Namen. Die Techniken des Schlagens bilden die schnellsten, wirksamsten und sichersten Bewegungen der Kampfkunst. Wenn ich einen Angreifer mit einem KO-Schlag niederstrecken kann, ist der Kampf schnell beendet. Tritte sind das Mittel der 2. Wahl, da ich dabei auf nur einem Bein stehe und etwas von meiner Stabilität hergeben muss. Würfe und Hebel sind „Luxus“, sie können sich aus der Bewegung ergeben. Wenn ich in einen Bodenkampf gerate, habe ich das schnelle Beenden des Kampfes bereits verpasst.

In der Zeit der Entstehung des Taijiquan war das noch etwas anders: Damals waren die Waffenkünste das Wichtigste. Im Kriegshandwerk und im Sach- und Personenschutz, z.B. bei der Sicherung von Handelskarawanen waren Schwerter wichtiger als Fäuste. Und Strategie natürlich.

Manchmal hört man die Ansicht, die Kampfkunst des Taijiquan würde nur auf Nachgeben, Ableiten und höchstens mal einem Wurf basieren ... Wer so etwas behauptet, hat vermutlich noch nie in einem Ring gestanden. Natürlich lassen wir die grobe Kraft des Angreifers weich an uns abgleiten – aber doch nur, um ihm gleichzeitig einen kernigen KO-Schlag zu verpassen. Nicht weil wir darauf hoffen würden, dass er nach 99 erfolglosen Versuchen sein aggressives Vorhaben von selbst aufgeben würde. Solche Ansichten sind gefährlicher Unsinn und gehen an der Realität der Selbstverteidigung und auch an der historischen Entwicklung des Taijiquan völlig vorbei.

Taijiquan als „innere“ Kampfkunst bedeutet, dass wir unsere Bewegungen so effizient wie möglich gestalten und die äußere Bewegung mit dem inneren Energiefluss in Einklang bringen – um dann mit einer heftigen „Fajin“-Bewegung in den Gegner hinein zu explodieren. Dabei kommen wir der gegnerischen Aktion möglichst zuvor oder blockieren sie im Ansatz. Um dies jedoch tun zu können, müssen wir entspannt, „leer“ und sensibel sein.

**Taijiquan bedeutet „ultimative Boxkunst“ – und der Name ist Programm ☺!**

## • Der Weg des Kriegers

**Kampfkunst ist die Konfrontation mit dem Tod.** Jeder Kampf so ernsthaft, als ginge es um Leben und Tod. Und trotzdem: Leben oder sterben muss „egal“ sein. Die Angst vor dem Tod zu überwinden, heißt letztlich jede Angst zu überwinden. **Das spirituelle Vertrauen, dass wir mehr sind, als unser Körper, unser Verstand, diese „Hülle“, diese Verkörperung.** Das durch Meditation zu erlangende Bewusstsein, wer wir wirklich sind, eine unsterbliche Seele, ein Teil von allem, von Gott / Natur / Kosmos befreit uns. **Ernsthaft, entschlossen, sofort instinktiv reagierend, und doch angstfrei, aufmerksam und flexibel; mit der „Energie“ fließend, mehr getan werdend als zu tun, Teil des großen Ganzen, das ist der Geist des Kriegers. Innerlich jedoch vollkommen im Frieden. Leer. Nach dem Kampf wieder Stille.**

Diese innere Haltung drückt sich auch in Körperhaltung und Ausstrahlung aus. **Niemand möchte sich freiwillig mit uns anlegen.** Wir sind weder „Opfer“ noch provozierender Konkurrent. Aber stark und angstfrei. Und entschlossen.

## • Was ist das Besondere am Taiji-Boxen?

Das sich die nicht nur aus den Armmuskeln entwickelt, sondern auf einer guten Beinarbeit beruht ist auch im westlichen Boxen kein Geheimnis. Überhaupt überwiegen zuerst einmal die Gemeinsamkeiten. Aber einige Besonderheiten hat das Taiji-Boxen dann doch:

- Jede Bewegung hat ihren Ursprung im Dantian, dem körperlichen und energetischen Zentrum.
- Unsere äußere Bewegung harmoniert mit dem Fluss unserer Lebensenergie und äußert sich schließlich in unserer Explosivkraft, dem „Fajin“.
- Wir fließen beständig vorwärts, wie Wasser. Der Vorwärtsdruck des Dantian lässt uns um die abwehrenden oder angreifenden Extremitäten des Gegners herum zu seinem Rumpf / Zentrum weiterfließen, bis wir dieses kontrollieren.
- Wir kleben an den Armen und z.T. auch Beinen des Gegners und blockieren seine Aktionen.
- Wir stehen (auch in Bewegung) fest verwurzelt auf der Erde, leiten jeden Druck in die Erde ab.
- Unser „Peng“, die Abwehrspannung in alle Richtungen, reflektiert die Kraft des Angreifers gegen ihn selbst.
- Durch Weichheit / Nachgeben und Leere bieten wir keine harte Angriffsfläche.
- Weitere Besonderheiten des Taijiquan finden sich bei den „13 Grundtechniken“ und den „10 Prinzipien“.

## • Beinarbeit

Schritte sollen unsere Position dem Gegner gegenüber verbessern, und die Techniken unterstützen. Stehen wir optimal, bleiben wir u.U. lieber stehen und machen z.B. einen Stopp-Hit oder -Kick. Im Ring besetzen wir die Mitte und drängen den Gegner in die Ecke. Wenn er um uns herum hoppst, uns umkreist, bleiben wir ruhig stehen und drehen uns nur so, dass wir ihn immer direkt vor uns haben. In der SV lassen wir so ein „Vorspiel“ gar nicht zu, sondern beenden die Konfrontation sofort: Nicht kämpfen, sondern umhauen ... oder fliehen, oder deeskalieren.

Grundsätzlich müssen wir Schritte in alle Richtungen (Stehen, vor / zurück, seitlich, alle Diagonalen) und mit jedem startend Bein aus Rechts- und Links-Auslage beherrschen.

Auf natürliche Weise entwickeln wir eine „**Lieblings-Auslage**“:

- Als Rechtshänder kämpfen wir in Rechtsauslage, wenn wir gerne mit der Führungshand agieren, also Schlagen, Ableiten, Kontern ... (Wing Chun Strategie)
- Als Rechtshänder kämpfen wir in Linksauslage, wenn wir gerne mit der vorderen Hand fintieren und dann mit dem hinteren „Hammer“ K.O. Schlagen (Boxer Strategie)

Ich persönlich bevorzuge ersteres.

Einige Schritte sind sinnvoller und häufiger als andere:

- offensiv beginnend mit **Vorwärts-Shuffle**, kurz (vorderes Bein zuerst) oder lang (hinteres Bein zuerst, dann vorderes und nochmal hinteres). Wir können in Lieblings-Auslage bleiben, oder mit einem anschließenden Ausfallschritt wechseln.
- defensiv **diagonaler vorwärts Shuffle** zur Außenseite (Outer Gate) des Gegners, dabei nach rechts-vorne mit dem rechten Fuß zuerst starten und umgekehrt. Von hier aus können **wir in die Seite kontern** oder durch **Kreisschritte in den Rücken** gelangen.
- Wenn der Gegner schnell und weit vorprescht, sind **diagonale Rückwärts-Schritte** eine gute Idee. Wir drehen uns dabei immer zum Gegner hin, um direkt in Seite oder Rücken zu kontern. Dazu verwenden wir diagonale Rückwärts-Shuffle und / oder Rückwärts-Kreuzschritte, die gleich die Drehung einleiten. Nicht mehrmals zurückweichen, lieber kontern und „den Spieß umdrehen“.

- **Schlag-Techniken**

## GRUNDSÄTZLICHES

Es ist wichtig, **mit jeder Körperwaffe Techniken aus allen Richtungen zu beherrschen**: Gerade, von rechts / links, von oben / unten sowie aus den Diagonalen. Daraus suchen wir uns dann unsere „**Spezialtechniken**“ aus, die wir verstärkt trainieren.

## Turnier

Hierbei ist es wichtig, das jeweilige Regelwerk zu studieren, da z.B. Hammerschläge, Handflächenschläge und -stöße, Rückfaustschläge, Ellbogentechniken, Schulterstöße und Schläge zum liegenden Gegner nicht immer erlaubt sind. Ziele sind Kopf sowie vorderer und seitlicher Rumpf. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, ich nenne hier (sowie bei den Kicks und Abwehr-Strategien) die wichtigen und üblichen Techniken.

- „**Vordere Gerade / Jab**“: Gerader Schlag mit der vorderen Faust, die vertikal oder horizontal-gedreht ins Ziel geht. Beim Jab im leichten Bogen aufwärts-auswärts; sehr schnell und ansatzlos.
- „**Hintere Gerade / Cross**“: Gerader Schlag der hinteren Faust; beim Cross über den gegnerischen Jab hinweg, diesen unterwegs abwehrend.
- „**Haken**“: Vorderer oder hinterer Faustschlag im leichten äußeren Bogen um die Gegnerische Deckung herum.
- „**Uppercut**“: Aufwärtshaken gerade oder schräg von außen.
- „**Kettenfauststoß**“: Serie vertikaler oder horizontaler, auf der Mittellinie geführter Faustschläge, die zugleich abwehren und angreifen.
- „**Doppelter Fauststoß**“: Mit beiden Fäusten, oben und unten gleichzeitig.
- „**Rückhand**“: Faustrückenschlag von innen oder außen oder aufwärts.
- „**Hammerschlag**“ vorwärts-abwärts oder aufwärts.
- „**Handflächenstöße und -schläge**“ aus allen Richtungen.
- „**Ellenbogenschläge und -stöße**“ aus allen Richtungen.
- „**Schulterstöße**“ aus verschiedenen Richtungen.
- „**Falt-Technik**“: Eine Technik kann sich, während sie schon unterwegs ist, der sich verändernden Distanz oder der Abwehrbewegung des Gegners anpassen uns z.B. zwischen Faust, Ellbogen- und Schulterstoß wechseln.

## Selbstverteidigung:

Hier kommen einige effektive Techniken hinzu, die in Turnieren sinnvoller Weise der Verletzungsgefahr wegen verboten sind.

- **Angriffe auf empfindliche Ziele** wie Augen, Hals, Unterleib, Wirbelsäule, Gelenke, Muskelansätze, Nerven, Blutgefäße oder Energiepunkte.
- **Handkanten**-Techniken mit äußerer oder innerer Handkante, schlagend, Stoßend oder scheidend.
- **Fingerstiche** oder Druck mit Daumen oder Fingern.
- **Tritt-Techniken**

## Turnier:

Hierbei ist es wieder wichtig, das jeweilige Regelwerk zu studieren, da z.B. Lowkicks, Kniestöße und Tritte zum liegenden Gegner nicht immer erlaubt sind.

- „**Fersentritt**“: Schiebender Tritt vorwärts oder halb-seitlich, auf Bauch oder Oberschenkel, oder zum bereits liegenden Gegner.
- „**Lowkick**“: Halbkreistritt mit dem Schienbein oder Fußrücken zum Oberschenkel. (Treten wie ein Wirbelwind), u.U. auch in Rippen, aber mit Vorsicht, da er gegriffen werden kann. Auch zum bereits liegenden Gegner.
- „**Stoppkick**“: Fersentritt mit auswärtsgedrehtem Fuß auf Unter- oder Oberschenkel zum Stoppen gegnerischer Kicks oder Vorwärtsschritte.
- „**Kniestöße**“ zum Oberschenkel, Rumpf oder heruntergezogenen Kopf, vorwärts, aufwärts oder im Halbkreis; nach Möglichkeit mit Gegenzug.
- „**Highkicks**“ entsprechen eigentlich nicht dem Taiji-Prinzip, wegen instabilem Stand und hoher Eigengefährdung. Im Turnier kann man jedoch Manchmal damit überraschend punkten. Wichtig ist jedoch, sie zu kennen, um nicht selber überrascht zu werden. Es ist deshalb sehr sinnvoll, gelegentlich mit Highkick-Spezialisten in den Ring zu steigen, um dafür ein Gefühl zu bekommen und die eigenen Reaktionen darauf zu trainieren. Ich selbst tue das am liebsten mit meinem Sportsfreund Karsten Krüger (9. DAN Tae Kwon Do und Kickboxen) und seinen Schülern. Die wichtigsten Highkicks sind:
  - Vorwärts-Tritt
  - Seitwärts-Tritt
  - Halbkreis-Tritt
  - Umgekehrter Halbkreis-Tritt
  - Rückwärts-Tritt
  - Umgekehrter Halbkreis-Tritt aus der Drehung
  - Schnelle Kombinationen aus o.g. Kicks
  - Sprünge mit einem oder mehreren der o.g. Kicks

## Selbstverteidigung:

Hier kommen einige sehr effektive Kicks hinzu, die in Turnieren sinnvoller Weise der Verletzungsgefahr wegen verboten sind.

- Fersen- bzw. Halbkreistritte **zum Kniegelenk**, von vorne, außen, innen oder auch hinten.
- Schnapptritte und Kniestöße vorwärts oder im leichten Kreisbogen von außen oder innen **zum Unterleib**. Hierzu zählt auch der „Cut-Kick“, wobei der Fuß am Bein hinaufgleitet und beim Zurückziehen trifft.
- Tritte **auf den Fuß**, insbesondere in Verbindung mit einem Push.

## • Abwehr-Strategien

Im Taiji-Boxen gibt es eine Reihe verschiedener Abwehr-Strategien. Sie sind aber nicht alle als gleichwertig anzusehen. Im waffenlosen Kampf gilt die „**TaijiDirekt**“-Strategie, die Abwehr und Angriff in einer einzigen, Bewegung mit deutlichem Vorwärtsdruck verbindet als die beste. Diese ist standardisiert, damit wir nicht abwarten müssen bis wir erkennen können, wie und womit der andere angreift, sondern nur noch das „wann“ erkennen müssen, um zu starten. Sollte der Gegnerische Angriff sich als Finte herausstellen, so wird er einfach trotzdem überrannt, aus der Abwehr wird ein ansatzloser Angriff. Im „Chinese Boxing“ nennen wir diesen Schlag aus dem Nichts heraus einen „Non Telegraph“-Angriff, weil wir dem Gegner vorher nichts „telegraphieren“, also zeigen, bevor wir mit vollem Tempo explodieren. Auch Highkicks werden durch Vorwärtsdruck / Push gekontert, eventuell in Verbindung mit dem **Fangen** des Beins oder einem Lowkick. Hierbei ist auf gute Deckung zu achten, um nicht in z.B. einen umgekehrten Halbkreistritt hineinzulaufen. Lowkicks werden durch **Beinkontrolle** abgefangen, wieder in Verbindung mit Vorwärtsdruck. **Nachgeben** kommt nur bei übermäßigem Vorwärtsdruck des Gegners in Frage und wird gleichzeitig mit eigenem Vorwärtsfließen, wie Wasser um den gegnerischen Angriff herum, kombiniert. Aus dem beständigen Vorwärtsdruck heraus entsteht ein „**Kleben**“ am Gegner, dass die Aktionen seiner Arme und Beine blockiert. Beim Kleben verformen sich unsere Arme in Anpassung an die generische Druckrichtung zu „**Fangarmen**“. (Im Wing Chun wird diese Theorie sehr ausführlich behandelt, wir finden die Fangarme aber auch in unserem Taiji-Formen wieder.) Aus dem Kleben muss man sich kurz teilweise **lösen**, um selber effektiv schlagen zu können. Diesen beständigen Wechsel zwischen kleben und lösen nennt man „Trapping“. (Bruce Lee hat diese Methode in seinem Jeet Kune Do bekannt gemacht). „Ein Schritt – ein Schlag“ sagt Chen Changxing. Wenn der Kontakt noch nicht vollständig hergestellt werden konnte, ist auch die **Deckung** ein gutes Mittel, ebenso **Meidbewegungen**. Beides üben wir u.a. in der „Schrägen Stellung“ oder „den Kopf in die Arme nehmen und den Berg schieben“. Meidbewegungen sind z.B. Pendelbewegungen seitwärts oder zurück oder das Abducken. Das **Blocken** einzelner angreifender Extremitäten ist die schlechteste Wahl. Wir zielen auf das Zentrum / die Zentrallinie des Gegners und nicht auf seine Faust. Wenn schon blocken, dann sollte in der Selbstverteidigung der „Block“ die Angriffswaffe des Gegners zerstören, z.B. an Ellbogen oder Knie.

Eine gute **Beinarbeit** unterstützt unsere Abwehr- und Angriffsstrategien: Direkt oder diagonal vorwärts, im äußeren oder inneren Eingang, mit guter Beinkontrolle zur Vermeidung von Kicks, eventuell kreisförmig in den Rücken des Gegners. Nur selten gehen wir seitlich oder rückwärts, und dann nur kurz, ohne den Kontakt zu verlieren. Dann muss es sofort wieder voran gehen, sonst würden wir Gefahr laufen, überrannt zu werden – und das wollen wir doch lieber selber tun.

In manchen **Turnieren**, insbesondere im **Leichtkontakt-Kickboxen**, sind die Methoden des Klebens, Fangens und Blockierens der gegnerischen Bewegungen leider verboten, was unsere Möglichkeiten stark einschränkt. Außerdem erfolgt die Punktvergabe hier zu unseren Ungunsten: Sprünge und Highkicks werden höher bewertet als Fausttreffer. Da sind wir im **Sanda / MMA / MMA-Light** besser aufgehoben 😊.

# TRADITIONELLE CHEN-TAIJIQUAN KONZEPTE:



- **3 ÄUSSERE ZUSAMMENSCHLÜSSE (STRUKTUR / SEIDENFÄDEN):**  
Schulter + Hüfte,  
Ellenbogen + Knie,  
Hand + Fuß
- **3 INNERE ZUSAMMENSCHLÜSSE**  
Herz + Geist,  
Kraft + Energie,  
Knochen + Sehnen
- **ZENTRIERUNG**  
Masse-Schwerpunkt und energetischen Schwerpunkt deckungsgleich machen
- **ENERGIEFLUSS / FAJIN**, Spiralkraft, Gegenläufiger Energiefluss
- **DIE KRAFT ENTWICKELT SICH IN DEN BEINEN, WIRD VOM BECKEN GELENKT UND WIRKT DURCH DIE HÄNDE.**
- **KRAFT „HÖREN“ – KRAFT VERSTEHEN – KRAFT UMLEITEN – EIGENE KRAFT DAZUGEBEN.**
- **10.000 TECHNIKEN – 1 PRINZIP**
- **DER GEGNER BEWEGT SICH NICHT – ICH BEWEGE MICH NICHT. DER GEGNER BEWEGT SICH– ICH BIN SCHON DA.**
- **TAIJI-DIREKT:** 1 Antwort auf alle Situationen

## Taiji-Boxen in den 13 Grundtechniken

- **Peng: BALANCE IN ALLE RICHTUNGEN / ABWEHREN.** Der Gegner prallt an uns ab. Der Körper bleibt stets im Gleichgewicht und in einer stabilen, elastischen Struktur. Wir erreichen dies durch das „Wei san he“, die 3 äußeren Zusammenflüsse (Schulter-Hüfte, Ellenbogen-Knie und Hand-Fuß) und den Fluss der Lebensenergie.
- **Lü: ZURÜCKROLLEN.** Ist die Kraft des Gegners zu stark, geben wir ihr nach. Dabei fließen wir jedoch weiter vorwärts.
- **Ji: DRÜCKEN.** Wir drücken den Gegner aus seinem Gleichgewicht heraus.
- **An: STOSSEN** ist ein Oberbegriff aller Schlag-, Tritt- und Pushtechniken.
- **Cai: PFLÜCKEN / ziehen** ist eine aktivere Fortführung des Zurückrollens.
- **Lie: TRENNEN.** Durch gegensätzliche Anwendung von Druck und / oder Zug Scherkräfte erzeugen.
- **Zhou: ELLENBOGENSTOSS** ist eine Anwendung des Stoßens oder Schlagens mit Ellbogen oder Knie.
- **Kao: SCHULTERSTOSS.** Stöße mit der Schulter können sehr kraftvoll sein. Die Kraft wird direkt mit dem Rumpf übertragen, auch wenn wir selbst getroffen werden.
- **Teng: EMPORSTEIGEN.** Aufwärtshaken, Ellbogen, Knie ...
- **Shan: DUCKEN.** Ausweichen nach unten. Meidbewegungen.
- **Zhe: UMWERFEN.** Wir werfen den Gegner kreisförmig, in einem Wirbel oder einer Spirale zu Boden.
- **Kong: LEERE.** Wir lassen den Gegner in ein „Loch“ fallen, bieten keine Angriffsfläche.
- **Huo: AGILITÄT.** Stellt eine ständige, dynamische Verbindung aller Prinzipien dar.



## Die 5 Angriffsstrategien im Jeet Kune Do nach Bruce Lee

Bruce Lee beschreibt hier einige Grundlegende Strategien, einen Angriff zu gestalten, die wir uns im Taijiquan genauso zu Nutze machen können.

- **SAA (single angular attack) <Holzelement>**

Einfacher Winkelangriff: Direkter Angriff in einem unerwarteten Winkel.

- **PIA (progressive indirect attack) <Feuerelement >**

Fortschreitender indirekter Angriff: Angriff im Wechsel der Linie (Ebene/Seite /Winkel) in einer durchgehenden Bewegung

- **FIA, HIA (hand/ foot immobilization attack) <Erdelement>**

Angriff mit unbeweglich machen: Hand/Fuß/Kopf wird festgenagelt / gefangen / gedrückt / gehebelt, dann wird durch die. entstehende Lücke geschlagen, gehebelt

- **ABC (attack by combination) <Metallelement >**

Angriff mit Kombination: Zwei bis drei Tritte, Schläge o.ä. nacheinander mit Linienwechsel

- **ABD (attack by drawing) <Wasserelement >**

Angriff mit "ziehen / verleiten": Gegner zum Vorgehen, angreifen verleiten (durch absichtliche Lücke in der Deckung / getäuschem Angriff / Drängen / zurückgehen



## Taiji-Boxen und die 10 Prinzipien des chinesischen Boxens

Der amerikanische Kampfkunstmeister Christopher „Kai Sai“ Casey (1947-86) erlernte verschiedene innere / weiche Stile der chinesischen Boxkünste, u.a. Taijiquan, Xingyiquan, Baguazhang, Chin Na und Wing Chun. Casey versuchte ihre gemeinsame „Essenz“ herauszufinden und formulierte sie in den „10 Prinzipien“. Damit „erfand“ er nichts neues, brachte aber altes Wissen sehr prägnant auf den Punkt. Sie wurden zur Basis seines „Kai Sai Kung Fu“ / „Chinese Boxing“, das ich 15 Jahre lang studierte, bevor ich zur WCTAG kam. Wie auch die 13 Grundtechniken des Taijiquan gelten sie für alle Technik-Kategorien (Schläge, Tritte, Hebel, Würfe) gleichermaßen. Ich beschreibe sie hier kurz, weil ich glaube, dass sie auch beim Training und Verständnis des Taiji-Boxens nützlich sind, wenn wir in der Art und Weise, wie wir es ausführen, das Taiji-Prinzip zum Ausdruck bringen wollen.

### 1. VERWURZELUNG

Schwerpunkt senken, entspannen, Struktur, Kräftedreieck, neutrale Position

passiv: Kraft des Gegners in Erde ableiten

aktiv: Stabile Basis für eigene Techniken

### 2. NACHGEBEN

Kontrolliertes Nachgeben, Kraft aufnehmen und umleiten. Dies bedingt Verwurzelung / Struktur und bildet die Basis des Gleichgewicht-Brechens.

### 3. GANZHEIT

Einheit von Intention und Herz (Gefühl), Energie und Kraft, Muskeln / Sehnen (Bewegung) und Knochen (Struktur).

Bewegungen aus den unteren oder oberen Dantian starten. Dem unteren Dantian (Sitz der Energie „Qi“ und des „Jin“) entspringen kräftige, von Beinen und Becken unterstützte, eher schiebende Bewegungen,



„Push-Hit“. Dem oberen Dantian („Drittes Auge“, geistiges Zentrum, Sitz der Intention „Yi“) entspringen schnelle Reflexbewegungen, der peitschende „Shock-Hit“. Die Fähigkeit, beide Zentren zu kombinieren. Alle Prinzipien als Eigenschaften in sich zu integrieren / verkörpern, nicht nur „können“ sondern „sein“.

#### **4. KÖRPERSTATUS**

Schnell zwischen einem eher weichem, nachgiebigem, defensivem (Yin) und einem härteren, strukturiertem, offensivem Zustand (Yang) wechseln können. Beide Zustände dürfen nicht zu extrem sein, sondern sollen das Gegenteil bereits in sich enthalten (die Punkte im Yin-Yang-Symbol), ohne jedoch den Bewegungsfluss durch Gegenspannung zu bremsen (Antagonisten-Entspannung). Casey erklärt dies noch ausführlicher mit der, aus dem Yi Jing (I Ging, dem „Buch der Wandlung“) stammenden „6-9 Theorie“, die hier jedoch zu weit führen würde.

Beide Zustände können in verschiedenen Körperbereichen gleichzeitig vorhanden sein (gleichzeitig ableiten und kontern, z.B. rechts-links / oben-unten). Innen sollte der Körper härter und außen weich sein, wie „Eisen mit Seide umwickelt“.

#### **5. WANDLUNGSFÄHIGKEIT (6-9 Theorie)**

Sich an die Situation anpassen. Distanz- Gewichts- oder Richtungswechsel des Gegners berücksichtigen. Vorstoßen oder Zurückweichen entscheidet sich erst durch den Druck des Gegners.

Sich nie ganz in einer Technik entladen, sondern stets aktionsbereit sein.

Sich nie (durch Greifen oder einfach durch fixierte Aufmerksamkeit) an einen Angreifer / eine Position binden, sondern stets in alle Richtungen wachsam sein.

#### **6. ZENTRIERUNG**

Eigenen Mittelpunkt finden, um den herum sich alle passiven (ableitenden) und aktiven Bewegungen 3-dimensional zentrieren. Zentrumsbewegung durch Impulse aus dem Dantian heraus. „Fajin“ / Explosionskraft kommt aus dem Dantian heraus. Durch Erspüren und Kontrollieren des gegnerischen Zentrums haben wir alle Bewegungen und das Gleichgewicht des Gegners in der Hand.

#### **7. VORWÄRTADRUCK / KLEBEN**

Vor dem Kontakt sind wir im Zustand der 360° Wahrnehmung und des peripheren Sehens. Wenn der Gegner dann in meinen Raum (Reichweite) eindringt, stelle ich Kontakt her bleibe mit Vorwärtsdruck kleben, spüre und kontrolliere sein Zentrum, und seine Extremitäten, nehme ihm den Schwungraum und führe den Kampf zu Ende.

#### **8. LINIE UND WINKEL / BOGEN**

Beim Schlagen die Linie als kürzeste Verbindung zwischen 2 Punkten nutzen; Bögen umfließen Hindernisse und lassen zwischen den Techniken keine Stopps entstehen; sich durch geschickte Bearbeitung in einen günstigen Winkel zum Gegner positionieren (Diagonalen nutzen, in Seite oder Rücken gelangen).

#### **9. PROJEKTION**

Kraft (Li) und Energie (Qi) verbinden sich. Die Energie folgt dem Geist (Yi, Vorstellungskraft), die Kraft folgt der Energie. Yi > Qi > Li: Geist > Energie > Kraft.

Den Gegner bereits geistig kontrollieren, bevor dies körperlich geschieht.

#### **10. MIND-HIT**

Die geistige / mentale Ebene des Kampfes.

Mit voller Aufmerksamkeit und Sensibilität im Hier und Jetzt da sein. Keine störenden Gedanken oder Gefühle zulassen. Eine intuitive Sammlung im Unterbewusstsein.

Geistige Projektion / Imagination nutzen. Die Aufmerksamkeit des Anderen zu stören, ihn ablenken, schocken, Schmerzreize setzen. Reaktionen provozieren. Kampf der Augen und der inneren Haltung. Oft wird der Kampf schon geistig entschieden oder vermieden.

## Die 4 KAMPFPHASEN

**WUJI / NULL-POSITION:** Die absichtslose, geerdete, natürliche körperliche Haltung in innerer Ruhe und Aufmerksamkeit

1. **DEN EIGENEN RAUM WAHREN.** Dringt der Gegner in unserem Raum (unsere Reichweite) ein, nehmen wir sofort körperlichen Kontakt auf, indem wir die **ZENTRALLINIE** - die Verbindung zwischen der eigenen und der gegnerischen senkrechten Körpermittellinie - besetzen und kontrollieren. Dadurch halten wir unsere Position. Der weitere Verlauf wird von der auf uns einwirkenden Kraft bestimmt; hier wirken physikalische Gesetze und taktile Reflexe zusammen (**FANGARME - Wing Chun**). Wir bewegen uns **WIE FLIESENDES WASSER:** Ist der Weg frei: Voran. Ist der Weg blockiert: Drum herum. Hier kommt unsere **INNERE MECHANIK** mit ihrer Feder-Spannkraft intuitiv zum Einsatz.
  - **(offensiv) „NON TELEGRAPH“:** Der ansatzlose Vorstoß, Pokerface, nicht Ausholen
  - **oder (defensiv) STOPP-HIT / KICK:** Die spontane Unterbrechung eines Angriffs
  - **oder ABLEITEN UND KONTERN:** Gegnerische Energie durch **AUSPENDELN (Taiji)**, **TRENNEN (Xingyi)** oder **KREISEN (Bagua)** zurückgeben.
  - **oder VERMEIDEN:** Die Vermeidung einer Energieeinwirkung
2. **KLEBEN** mit **VORWÄRTSDRUCK, RAUM NEHMEN** (den Schwungraum des Gegners blockieren, ihn ständig außerhalb seines Gleichgewichts halten).
3. **ABSCHLUSS** (kontrollieren od. zerstören)

## DIE KAMPFMETHODEN (Text: Detlef Zimmermann, mein KSKF Lehrer)

### WUJI (LEERE)

Die Einheit von Rooting, Centerness und Body-State nennen wir Wuji. Es ist keine besondere Stellung. In jeder Stellung in der wir uns befinden nehmen wir Wuji ein. Es ist eine absichtslose natürliche Haltung in innerer Ruhe und Aufmerksamkeit. Es ist eine Haltung aus der alles heraus möglich ist.

### OFFENCE

Aus Wuji heraus starten wir jede Bewegung ansatzlos und mit explosionsartiger Geschwindigkeit. Wir bleiben dadurch unter der Reaktionszeit unseres Gegners und nutzen den Überraschungseffekt.

### STOP HIT

Tritt ein Gegner in unsere kritische Distanz, gehen wir sofort in die Spontanverteidigung. Unsere Zentrallinie wird abgeschirmt. Aus dieser Position kontern wir direkt auf die Zentrallinie des Gegners, bzw. wir lassen ihn auf unsere Verteidigungsposition auflaufen.

### YIELD AND COUNTER

Stellen sie sich vor sie drücken einen Wattebausch zusammen in dem eine Nadel verborgen ist. Das ist mit Yield and counter gemeint. Durch den weichen, elastischen und flexiblen Körper kann äußere Krafteinwirkung keinen Punkt finden (Wattebausch) um zu wirken. Die innere Mechanik übernimmt dabei die Funktion der (Nadel) und kontert dementsprechend zurück.

### AVOID

Wo nichts ist kann nichts passieren. Avoid meint, dass wir den Kontakt mit dem Gegner vermeiden. Wenn ein Auto auf uns zurollt springen wir ja auch zur Seite und versuchen nicht es aufzuhalten. Im Zweikampf spielt hier das Timing eine entscheidende Rolle. Im richtigen Moment ausgewichen kann Mister Kraftpaket, Herrn Spindeldürr nichts antun. Darüber hinaus meint Avoid die Vermeidung von Auseinandersetzungen überhaupt. Weglaufen ist nicht feige, sondern ein gewonnener Kampf.

---

## DIE 6 SÄULEN DES LERNENS (Text: Detlef Zimmermann)

### 1. Basics

Die Basics sind das Handwerkszeug, die dem Schüler die Möglichkeit geben, an sich selbst zu arbeiten. Sie sind die grundlegenden „Techniken“ bzw. Methoden einer effektiven Selbstverteidigung. Hauptsächlich nutzen wir hier „Ideen“ aus dem **Tai Chi Chuan, Hsing I Chuan, Pakua Chang, Wing Chun, Monkey Energy Boxing, Wa Lu, Jun Fan, White Crane und dem Chin Na**. Darüber hinaus lernt der Schüler über die Basics die innermechanischen und energetischen Abläufe in sich kennen.

### 2. Form

Die Form vereint die Basics durch Bewegungskoordination. Sie sensibilisiert die Aufmerksamkeit auf innermechanische und energetische Zusammenhänge und fördert die körperliche und mentale Entspannung.

### 3. Duels

Duels (z.B: Push-Hands), steigern die Sensibilität im Umgang mit gegnerischer und eigener Energie. Die gesammelten Erfahrungen aus Basics und Form können durch verschiedene Duels überprüft werden.

### 4. Kampfmethoden

Die Kampfmethoden (Wuji, Offence, Stop-Hit, Yield and Counter, Avoid) sind die „Seele innerer Kampfkunst“. Sie sind das Gegenteil zum „Kampfstil“. Eine Technik ist nicht kampfscheidend, sondern die Intuition. Es ist nicht entscheidend, **was** ich mache, sondern **wie** ich es mache.

### 5. Theorie

Die Theorie umfasst den intellektuellen Aspekt der inneren Kampfkunst. Sie fordert die geistige Auseinandersetzung mit der Praxis. Und, sie erfasst die historischen und aktuellen Hintergründe innerer Kampfkunst und des **CBII**.

### 6. Entwicklung

Am Anfang ist Energie. Die Energie wird gestaltet. Die Gestalt wird erfahren. Die Erfahrung wird zum Ich. Die Entwicklung eines Schülers zum Meister sollte sich darin zeigen, dass die Kampfkunst zum Teil seines Lebens wird. Am Anfang durch seine Hingabe und der Steigerung seines Niveaus. Am Ende durch die Verinnerlichung und Natürlichkeit der inneren Kampfkunst in sich selbst.

## • Unterschiede Turnier und Selbstverteidigung

Beim Turnier geht es um einen fairen Zweikampf, der nach sportlichen Regeln ausgetragen wird. Das Verletzungsrisiko wird dadurch minimiert. Die Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit beendet werden.

Eine reale Selbstverteidigungssituation ist etwas völlig anderes. Da gibt es keine Fairness, keine Regeln, keine Freiwilligkeit. Auch kein klares „Mann gegen Mann“ (oder Frau), sondern evtl. eine ganze Gruppe gegen einen. Man weiß nie, wie weit es eskalieren wird, ob auch Waffen benutzt werden.

In manchen Turnieren, insbesondere im MMA, versucht man, diesem Szenario möglichst Nahe zu kommen, erreicht es jedoch nie. Das ist wahrscheinlich auch besser so. Wir wollen ja durch Sieg oder Niederlage wachsen, lernen, uns verbessern, und nicht im Ring zugrunde gehen.

Dennoch kann sportliches Training uns in gewisser Weise helfen, auch eine reale Verteidigungssituation besser zu überstehen.

Während wir uns im sportlichen Kampf ehrenhaft verhalten, gilt im Ernstfall: „Feige, dreckig und gemein, ja so muss ein Cowboy sein.“ Das heißt, dass gerade das, was im Wettkampf verboten ist, in der Selbstverteidigung besonders hilfreich ist. Das gilt für die Wahl der Technik (Gelenkritte, Angriffe auf Hals, Genitalien, Wirbelsäule ...) genauso, wie für das Gesamtverhalten: Flüchten ist nicht feige, sondern vernünftig. Ablenkung, Überraschungsangriffe, Schreien, unfaires Verhalten, alles ist hier erlaubt und sollte sinnvoll, aber natürlich verhältnismäßig eingesetzt werden. Also nicht wegen einer Beleidigung oder eines Raubes gleich jemanden töten. Aber wenn es ums Überleben geht, ist jedes Mittel legitim.

„Notwehr ist Diejenige Verteidigung, welche objektiv erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff einer anderen Person von sich oder einem anderen (in diesem Fall Nothilfe genannt) abzuwenden; die durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich, sie verpflichtet weder zu Schadensersatz, noch ist sie strafbar (§ 227 BGB, § 32 StGB). Verteidigt werden darf jedes geschützte Rechtsgut (z.B. Körper, Ehre, Eigentum, Besitz).“



Foto: WCTAG Archiv



# SELBSTVERTEIDIGUNGS-KONZEPTE

---

## NATURAL COMBAT



(CBII, Detlef Zimmermann)

Ein allgemeines, sehr effektives Selbstverteidigungskonzept für jeden. Kampfkunsterfahrung NICHT vorausgesetzt.

- 1 „Nicht da sein“ Vermeidung / Flucht zu Menschen hin
- 2 „STOP“ „Der Tiger zeigt seine Krallen“ Rückwärtsschritt,
- 3 „Der Igel rollt sich ein.“ Schutz,
- 4 Konter „Die Schlange stößt zu“ in „levels of terror“
- A Slap (Handfläche ins Gesicht) /
- B Fingerjap zum Auge /
- C Fingerstich zum Auge /
- D „Tiger Umarmung“ Hals umdrehen dosiert oder konsequent. (Kinder nur A).
- Ergänzungen: „Der Bulle stößt vor“ Ellbogenstöße aus Igel.
- Bodenkampf: „Igel am Boden“, Kicks / Knie zum Knöchel, Schläge s.o. zum Gesicht, NICHT gleich aufstehen.
- Messerabwehr: „Der Igel opfert einen Arm und sticht zu / verdreht den Kopf“
- Waffennutzung: Schlüsselbund, Kugelschreiber .... Zeitungsrulle, Jacke, Tasche, Möbel



TAIJI-DIREKT

(WCTAG, Jan Silberstorff)

Ein Selbstverteidigungskonzept, das speziell für Taijiquan übende entwickelt wurde. Es setzt eine bereits gut entwickelte Körperstruktur voraus.

- Selbstverteidigungstraining, kurz und direkt
- Denselben **STANDARD-EINGANG** gegen verschiedene Angriffsarten (Schläge, Tritte, Greifen) aus verschiedenen Winkeln verwenden. So muss man den Angriff nicht erst einordnen und eine passende Reaktion auswählen.
- Nach dem Eingang den Gegner **KONTROLLIEREN** und im Kontakt mit Schlägen **WEITER FLIESSEN**.
- **ABSCHLUSS** mit einem **Wurf**.
  
- Selbstverteidigung gegen / mit modernen Waffen (z.B. Kurzstock) und alltäglichen Gegenständen

## • Trainingsmethoden

Grundsätzlich gilt auch hier das übliche Übungsschema des Taijiquan: Stehende Säule – Seidenübungen – Form – Schiebende Hände.

- In der **Stehende Säule** üben wir unsere Körperstruktur, Entspannung, die 3 inneren und äußeren Zusammenflüsse.
- In den **Seidenübungen** trainieren wir das Zusammenwirken von äußerer Bewegung und innerem Energiefluss.
- In den **Formen** werden Bewegungsmuster variiert und zu Techniken geformt.
- Die **2. Form** / Kanonenfaust trainiert das Fajin. Ball, Dagan und Waffenformen als Krafttraining.
- In den **Schiebenden Händen** üben wir die Anwendung der Taiji-Prinzipien mit einem Partner.

Für das Taiji-Boxen gibt es darüber hinaus einige spezielle Trainingsmethoden:

- **Techniktraining.** Zuerst in die Luft, erst langsam, dann schnell, mit Fajin.
- **Sandsacktraining:** Techniken und Schlagkraft werden am Widerstand des Sandsacks geübt.
- **Pratzentraining:** Ein Partner hält ein Schlagpolster, und gibt Kommandos zu wechselnden Techniken.
- Auch die **Holzpuppe** (üblicher im Wing Chun) ist ein gutes Trainingsgerät für Improvisation mit Kleben, Trapping, Beinkontrolle.
- Aus den Routinen der **Schiebenden Hände** heraus werden „Lücken“ der gegnerischen Abwehr gesucht und **Schläge** angedeutet oder leicht ausgeführt. Dies kann in der ersten Routine begonnen werden und bis zur 5. (Improvisation) weitergeführt werden.
- Aus der 5. Routine entwickeln wir allmählig das **Sparring** / Kickboxen. Zuerst in Zeitlupe, später schnell.
- Verschiedene **Sparringsformen: Boxen, Shootboxing** (Boxen mit Clinch und Würfen), **Pointstopp, Leichtkontakt, Vollkontakt, Sanda, Thaiboxen, MMA.**

## • Literaturtipps

- Jan Silberstorff: Chen
- Jan Silberstorff: Schiebende Hände (Buch und DVD)
- Chen Xiaowang & Feng Zhiqiang: Chen Style Taijiquan
- Yang Shouchung: Die praktische Seite des Tai Chi Chuan
- Bruce Lee: Jeet Kune Do
- H. Jongen / E. Metz / O. Pachten: Chinese Boxing
- James Cravens: Chinese Boxing Synthesis
- Christopher Casey: The Boxing
- Leo Fong: KO Punching
- Leo Fong: Strategies for winning
- Benny „The Jet“ Urquidez: Training and Fighting Skills
- K. Kernspecht: Vom Zweikampf
- Josh Usera: MMA-DVDs

**Dieser Text ist Teil einer Serie. Dazu gehört auch je ein Video, alles ist im Medienbereich meiner Webseite zu finden. [www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de)**