



# Taiji-MMA: Takedown

Theoriearbeit von Andreas Schmidt, zur Ausbilder-Prüfung 2020  
„WURFTECHNIKEN IM TAIJIQUAN“, überarbeitet 25.11.2020

Gliederung:

- **Einleitung: Die Bedeutung der Würfe im Taijiquan**
- **Was ist das Besondere an Taiji-Wurftechniken?**
- **Was ist ein Wurf? Gleichgewicht brechen > ansetzen > werfen**
- **Sicheres Wurftraining: Fallübungen, Matten (VIDEO 1)**
- **Gleichgewicht, Richtungen, Schritte (VIDEO 2)**
- **Wurf- Kategorien und Prinzipien (VIDEO 3)**
- **Würfe in den 13 Grundtechniken (VIDEO 4)**
- **Würfe und die Prinzipien des Chinese Boxing**
- **Würfe im Turnier: -Tuishou, MMA**
- **Würfe in der Selbstverteidigung**
- **Wurf-Anwendungen aus den Formen (VIDEO 5)**
- **Trainingsmethoden**
- **Literatur**
- **Danksagung**



Das komplette Video zu diesem Text ist HIER zu finden: <https://youtu.be/-JEVveXWEE8>



## • **Einleitung: Die Bedeutung der Würfe im Taijiquan**

**Wurftechniken** gehören in das Repertoire eines jeden Kampfkünstlers. Im Taijiquan gehören sie neben **Schlägen, Tritten, Hebeln, Druckpunkten und Waffentechniken** zu den klassischen Anwendungen.

Mit diesem Text möchte ich ein systematisches Grundwissen zu diesem Thema zusammenstellen.

Es soll dabei helfen, die Bewegungen der **Taiji-Formen** besser zu verstehen.

**Wettkämpfern** möchte helfen, ihre Technik zu erweitern, und jedem Interessierten ein paar Grundgedanken der **Selbstverteidigung** vermitteln.

Ich kann hier natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, da es unzählige Techniken und Varianten gibt, jedoch werde ich versuchen, die wichtigsten Prinzipien herauszuarbeiten. „10.000 Techniken – 1 Prinzip“ sagt man im Taijiquan.

Taijiquan wurde im 17. Jhd. durch General Chen Wanting entwickelt. Es stellt eine Synthese aus Kampfkunst, Energiearbeit und Meditation dar.

Der Kampfkunstaspekt war ursprünglich für das damalige Schlachtfeld gedacht. Deshalb gibt es im Taijiquan auch vielfältige Waffentechniken. Im waffenlosen Kampf wurden alle technischen Kategorien so effektiv wie möglich eingesetzt.

Es gibt allerdings eine gewisse „Hierarchie“ der technischen Kategorien: Auf den Schlachtfeldern spielten die Waffen die größte Rolle. Am besten war man mit Doppelwaffen oder einer Hellebarde gerüstet.

Im waffenlosen Kampf dominieren die Schläge. Damit kann man am schnellsten und sichersten ein KO erreichen. Nicht umsonst heißt unsere Kampfkunst „TaijiQUAN“, ultimative BOXKUNST, und nicht TaijiQINNA / TaijiCHUAIJIAO, also ultimatives Hebeln bzw. Werfen.

Nach dem Boxen kommt das Treten, was schon etwas riskanter ist, weil man dazu auf nur einem Bein stehen muss.

Erst danach spielen Würfe und zuallerletzt Hebel eine Rolle, bei den Hebeln die kurzen, Gelenke verletzenden. Haltehebel spielen in der Selbstverteidigung keine Rolle. Festnahmen sind Sache der Polizei und Ordnungskräfte.

Am allerbesten ist natürlich der Kampf, in dem man gar nicht erst kämpfen muss, den man also durch Deeskalation oder „nicht da sein“ vermieden hat.

Es war wichtig, immer flexibel und schnell in alle Richtungen reagieren zu können, da man es zumeist mit vielen Gegnern gleichzeitig zu tun hatte. Das kann heute in der

Selbstverteidigung natürlich ebenfalls passieren. Man darf sich also nicht länger an einen Gegner binden, sich nicht auf ein längeres Raufen oder einen Bodenkampf einlassen, sonst wird man u.U. derweil von einem dritten erschlagen. Würfe müssen zügig und konsequent aus dem spontan entstehenden Kontakt heraus erfolgen. Deshalb ist in Taijiquan-Turnieren auch verboten, den Gegner (z.B. an der Kleidung, oder den Armen) zu greifen. Auch gibt es im Taijiquan keine „Opferwürfe“, bei denen man selbst mit zu Boden geht. Wer auf dem Schlachtfeld fällt, der „fällt“ (stirbt).

Nach einem gelungenen Wurf sieht man am besten zu, dass man wegkommt. Oder man kontrolliert den am Boden liegenden kurz vom Stand aus und setzt mit einem KO-Schlag nach. Und haut dann ab (sofern man nicht Erste Hilfe leisten muss).

Etwas anders verhält es sich im Kampf 1:1, also mit einem einzelnen Gegner. Auch hier bevorzugt man es natürlich, stehen zu bleiben; aber manchmal lässt es sich nicht vermeiden, den Kampf auch am Boden fortzusetzen. Insbesondere in der Frauen-Selbstverteidigung kann dies notwendig sein, wenn der Angreifer mit seinem Opfer zu Boden will.

Auf Wettkampfebene benötigen wir ein erweitertes „Grappling“ einschließlich Bodenkampf, wenn wir auch das Gebiet des **MMA (Mixed Martial Arts)** erobern wollen. Unser Team Taiji Deutschland hat 2019 damit begonnen, auch an MMA, MMA-Light, K1 und Kickbox-Kämpfen teilzunehmen. Da ich als aktiver Kämpfer mit dabei bin, ist es mir ein besonderes Anliegen, an der Herausarbeitung eines den Taiji-Prinzipien entsprechendem MMA-Trainings in meinem Unterricht und auch in dieser Ausbilderarbeit mitzuwirken.

**Würfe sind sehr effektive Verteidigungstechniken.** Zum einen kann uns der Gegner, wenn er aus dem Gleichgewicht kommt und fällt, nicht weiter effektiv angreifen, da er mit sich selbst beschäftigt ist (mit der Wiedererlangung seines Gleichgewichts und damit, heil unten anzukommen). Zum anderen kann ein harter Fall einen K.O. bedeuten, oder bietet die Chance zu einer finalen Folgetechnik.

Die **Würfe drücken zudem besonders eindrucksvoll die Prinzipien des Taijiquan aus**, so z.B. das Siegen durch Nachgeben, oder das der Yin-Yang-Polarität (auf Druck nicht mit Nachgeben und auf Zug mit Folgen zu reagieren); selbst stets im Gleichgewicht zu bleiben aber das des Anderen zu stören.

Man darf jedoch nicht darauf fixiert sein, den Kampf unbedingt durch Werfen, oder gar durch einen bestimmten Wurf, beenden zu wollen. „Deine Technik bestimmt meine Technik.“ Sagt Bruce Lee. Die passende Antwort ergibt sich spontan fließend aus der Situation und kann genauso gut ein Schlag oder Hebel sein.

Allerdings ist das **brechen des Gleichgewichts** in allen Technik-Kategorien der entscheidende Punkt, um den Gegner zu stoppen. Schmerzhaft oder sogar tödliche Schläge können in ihrer Wirkung zu langsam sein, um – insbesondere einen bewaffneten – Gegner rechtzeitig zu

stoppen. Ein Amokläufer mit einem Messer oder einer Schusswaffe kann vor seinem eigenen Ende noch einigen den Tod bringen.

Dazu einige Beispiele:

- „Mozambique“: Dort wurden Kasernen des US-Militärs öfter von Amokläufern mit Macheten überfallen, die sich durch Schüsse, auch in den Kopf, nur zu langsam stoppen ließen. Die US-Soldaten entwickelten dagegen eine spezielle Schusstechnik: Mit einer großkalibrigen Waffe mit aufpilzender Munition zuerst 2x in die Körpermasse (Gleichgewicht brechen) und dann 1x in den Kopf. Diese Technik wurde mir auf einem Lehrgang über Combat-Schießen in der Schweiz vermittelt.
- Die „Störtebeker-Legende“: Der berühmte Pirat handelte nach seiner Verhaftung einen Deal für seine Mannschaft heraus. Er wurde stehend enthauptet. Alle Piraten, an denen er ohne Kopf noch vorbeilaufen konnte wurden begnadigt.
- Ich selbst habe als Kind dieses Phänomen bei einem Huhn beobachtet: Ich half beim Schlachten und sollte das Huhn festhalten, während der Kopf abgehackt wurde. Es rutsche mir weg und flog zu meinem Erschrecken ohne Kopf noch ca. 10 Meter durch den Garten.

Zu erklären sind diese Geschichten dadurch, dass das Nervensystem noch kurzzeitig in der Lage ist, zuvor initiierte Bewegungen auszuführen. Kommt der Täter jedoch zu Fall, ist die Gefahr vorbei (außer vielleicht bei Schusswaffen).

### **Die Übungsweise von Würfeln ist die gleiche wie immer im Taijiquan:**

Die Basis für gute Würfe legen wir in der „**Stehende Säule**“ (Struktur und Gleichgewicht) und in der Energiearbeit der „**Seidenübungen**“.

In den „**Handformen**“ des Taijiquan finden wir eine Fülle von verschiedenen Wurftechniken. Oft sind diese nicht ganz so offensichtlich wie die Schläge und Tritte, aber es lohnt sich, die Bewegungen danach zu „durchforschen“.

In den „**Schiebenden Händen**“ lernen wir diese anzuwenden: Im festen Stand üben wir das Gleichgewicht-Brechen, im bewegten Stand das Ansetzen der Würfe, im Houbu-Turnier-Tuishou schließlich die Anwendung kompletter Würfe einschließlich des Abwerfens. Zuerst trainieren wir kooperativ, später mit Gegenwehr und Kontertechniken.

- Da sich Wurf- und Falltechniken nur unzureichend in Text und (statischem) Bild darstellen lassen sind alle in dieser Arbeit beschriebenen Bewegungen als **VIDEO** im Medienbereich meiner Website [www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de) zu sehen.

## • Was ist das Besondere an Taiji-Wurftechniken?

- Taijiquan-Würfe sind in ihrer Ausführung „simpel“, schlicht, niemals akrobatisch. Es sind einfache, natürliche Bewegungen.
- Sie funktionieren häufig nur im Zusammenhang mit den Bewegungsprinzipien des Taiji: Körperstruktur, Energiefluss, Fajin. Sie setzen also ein gewisses Level an Gungfu (Können / erarbeitete Fähigkeit) voraus. Großmeister Chen Xiaowang sagt dazu: „Das Wissen um die Anwendungen der Taiji-Bewegungen ohne Gungfu funktioniert im Kampf nicht; ein gutes Gungfu ohne Anwendungswissen kann dagegen durchaus funktionieren.“ Ich denke: Am besten beides!
- Sie werden plötzlich und unerwartet ausgeführt. Würfe ergeben sich spontan aus der Situation, niemals sollte man eine Technik vorher „im Sinn haben“. So sind wir sogar selbst überrascht.
- Das eigene Gleichgewicht und der stabile Stand werden zu jeder Zeit bewahrt.
- Keine Selbstfallwürfe.
- Die Bindung an einen Gegner wird nur kurz eingegangen: Kein langes „Gerangel“, kein Folgen an den Boden.
- Nach dem Wurf entweder sofort fliehen (in der Selbstverteidigung) oder aus der stehenden Position eine Abschlusstechnik (z.B. Stampftritt aus „Buddhas Wächter“ oder Schlag aus „der Unsterbliche packt einmal zu“) ausführen. Dabei muss man natürlich für eine gute Kontrolle über den Gegner sorgen. Im Kampf mit einem einzelnen Gegner (z.B. Sport) kann auch eine Kontrolltechnik / Hebel Stand gegen Boden folgen. Der Übergang in den Bodenkampf ist selbst im MMA-Wettkampf das letzte der Mittel.



Foto: WCTAG Archiv

- **Was ist ein Wurf?**

**Ein Körper kommt dann aus dem Gleichgewicht, wenn das Lot seines Masseschwerpunktes (Zentrum) sich außerhalb der (durch die Füße gebildeten) Unterstützungsfläche befindet.**

Der Mensch ist in diesem Fall bestrebt (bewusst oder reflektorisch), dies durch Schritte wieder auszugleichen. Wenn wir dies verhindern, oder eine Stütze wegnehmen (sicheln / fegen) kommt ein Wurf zustande.

### **3 Phasen:**

Deshalb beginnt ein Wurf in der Regel mit „**Gleichgewicht brechen**“, danach folgt der „**Wurfansatz**“, wobei wir uns für den Wurf in Position bringen, um schließlich in das „**Abwerfen**“ zu münden. Danach müssen wir uns sofort der Kontrolle des Gegners oder der Flucht widmen.

- Das „**Gleichgewicht brechen**“ erfolgt durch Druck und / oder Zug entweder in unserer eigenen Initiative oder (besser) als Reaktion auf eine generische Aktion. Dies ist in alle Richtungen (vorne, hinten, seitlich, diagonal) möglich. Wie wir später sehen werden, ist es jedoch in einigen Richtungen einfacher als in anderen. Hierbei kommen auch die „**5 Schrittarten**“ des Taijiquan zum Einsatz. Wir üben das Gleichgewichtbrechen in den **Schiebenden Händen**, mit und ohne Schritte. Wir folgen hierbei dem Taiji-Prinzip „**Kraft hören, Kraft verstehen, Kraft umleiten, (eigene) Kraft hinzugeben**“.
- Der „**Wurfansatz**“ bildet die eigentliche Technik. Hier gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, die wir in 3 Gruppen klassifizieren können: **Handwürfe, Fußwürfe** und **Hüftwürfe**. Hierin spielen die **13 Grundtechniken** des Taijiquan eine wichtige Rolle. Ebenso kommen dabei spezielle „**Wurfprinzipien**“ zum Einsatz. Diese sind zum Beispiel: Blockieren, Fegen, Sicheln, ein Rad bilden, Hebeln, Ausheben ... Aus den **Handformen** können wir eine Fülle von **Anwendungen** ableiten.
- Beim „**Abwerfen**“ schließlich können wir unser „**Fajin**“ (Explosivkraft) zum Einsatz bringen, um den Wurf zwingend und heftig zu machen. Grundlegend hierfür sind Strukturarbeit (**Stehende Säule**), **Energiearbeit** (Seidenübungen) und **Handformen**, insbesondere die 2. Form „**Kanonenzauber**“.

## • **Sicheres Wurftraining: Fallübungen, Matten**

Da beim Üben von Würfeln ein hohes Verletzungsrisiko besteht, ist es wichtig, einige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten:

- **Der richtige Boden:** Der Untergrund, auf dem trainiert wird sollte etwas nachgeben, und so den Sturz mildern. Am besten ist dazu ein spezieller Mattenboden geeignet. Die Matten sollten gegen verrutschen gesichert sein (z.B. durch feste Randleisten oder durch Verzahnung) und keine Lücken oder Stolperkanten bilden. Die Fläche sollte groß genug sein, eine typische Wettkampffläche beträgt 6x6 Meter. In Berlin hatte ich einen Trainingsraum mit Schaumstoff-unterlegtem Teppichboden. In Sinsheim steht mir eine große Mattenfläche aus verzahnten Einzelmatten zur Verfügung. Aber auch auf einer Wiese lässt sich gut üben. Kontrollier vorher, dass keine Steine / Gegenstände herumliegen und es keine Unebenheiten gibt, in denen der Fuß hängenbleiben kann.
- **Dem Partner angepasstes Üben:** Die Auswahl der Techniken, sowie die Härte und Geschwindigkeit der Ausführung sollte zum Können des Partners passen. Wir sind für einander verantwortlich und sollten einander helfen.
- **Aufwärmen:** Vor dem Wurftraining ist etwas Gymnastik angebracht.
- **Fallübungen:** Es sollten Fallübungen und Rollen in alle Richtungen geübt werden. Auch wenn im Ernstfall lieber derjenige sein wollen, der stehen bleibt, ist es in manchen (nicht nur kämpferischen) Situationen nützlich, zu wissen, wie man heil unten ankommt. Die Übungen hierfür sind dieselben wie z.B. im Judo oder Aikido: Fallen vorwärts, rückwärts und seitwärts; Rückwärtsrolle, Vorwärtsrolle. Zuerst werden Vorübungen aus der Hocke oder dem Kniestand gemacht, dann wird aus dem Stehen geübt, erst langsam, dann schnell. Später können fortgeschrittene Fallübungen dazukommen: Flugrolle, auch über Hindernisse, und „freier Fall“. Die erlernten Fallübungen werden dann mit Partner in den Würfeln umgesetzt.

### **VIDEO 1 Fallübungen**

Rolle vor- und rückwärts, Fall seit-, rück- und vorwärts

- **Gleichgewicht, Richtungen, Schritte**

„Wer sein Gleichgewicht verliert, ist tot.“

Warum? Um eine Technik effektiv ausführen zu können, muss ich gut verwurzelt im Gleichgewicht stehen. Die Kraft muss sich von der Erde her aufbauen können. Dies gilt für Angriff und Verteidigung gleichermaßen. Ohne Stabilität kann ich auch nicht kontrolliert nachgeben oder Abwehren. Deshalb bedeutet der Verlust des Gleichgewichtes (sofern man einem / oder mehreren wachsamem Gegnern gegenübersteht) den Anfang vom Ende.

#### **Schwache und starke Richtungen:**

Wenn der Gegner mit dem rechten Fuß vorne steht, ist er nach vorne-rechts und hinten-links deutlich stabiler als vorne-links bzw. hinten-rechts. Die Starken Richtungen sind durch die Beine wie durch Säulen statisch gesichert. Also werden wir sein Gleichgewicht bevorzugt in Richtung der **schwachen Diagonalen** angreifen.

Steht er mit dem (Haupt-) **Gewicht vorne, oder drängt er vorwärts**, so ist seine Balance nach vorne schwach: Wir geben ausweichend nach / **ziehen**. Steht er mit dem (Haupt-) **Gewicht hinten, oder weicht er zurück**, so ist seine Balance nach hinten schwach: Wir **schieben**.

Steht er unbewegt und mittig, warten wir ab, bis er sich bewegt. Oder wir helfen etwas nach: Mit Finten, vorgetäuschten Lücken oder entgegengesetzten Aktionen. „**Willst du nach vorne, weiche erst zurück; willst du nach hinten, dränge erst vor; willst du nach rechts, drücke erst nach links; willst du nach links, drücke erst nach rechts.**“ Dies hintereinander Ausführen verfeinern und verkürzen wir später immer mehr, bis es nahezu gleichzeitig ist. So kann der Gegner sich nicht darauf einstellen.

**Steht der Gegner hoch und eng**, so ist er **flexibel**, aber **instabil**. Wir bringen ihn in Bewegung und nutzen diese gegen ihn aus. **Steht der Gegner tief und breit**, so ist er **stabil**, aber **unflexibel**. Wir können ihn nicht bewegen, aber fällen, wie einen Baum. Dies bedarf einer kräftigen, konsequenten Aktion (z.B. einer Sichel). Oder Geduld, zu warten, bis er sich bewegt / hochkommt.

Bewegt sich der Gegner mit **ganzen Schritten**, so ergibt sich in der **Mitte des Schrittes**, wenn beide Beine auf gleicher Höhe sind, ein angreifbarer Schwachpunkt, da die statische Unterstützungsfläche hier sehr klein wird. Bewegt er sich mit Shuffle-Schritten (halbe Schritte ohne Auslage-wechsel), so gibt es diesen Schwachpunkt nicht. Bei beiden Schrittarten ist das Gleichgewicht schwächer, **während sich ein Fuß in der Luft befindet**. (Wir selbst bewegen uns deshalb eher schlurfend als stelzend.) **Kurz nach dem Heben und kurz vor dem Aufsetzen** ist der Fuß am gefährdetsten für **Feger**, wobei der vordere Fuß leichter erreichbar ist.



## VIDEO 2 Gleichgewicht brechen

- **Gleichgewicht brechen alle Richtungen Beispiele (VIDEO 2)**
- **Vorspann: Einige Würfe**
- GEGNER RECHTS VORNE
- Nach hinten-rechts: aktiv, „Dreifacher Vorwärtsschritt“
- Nach vorne-links: Angriff ausnutzen, nach vorne auf den Bauch werfen oder in Rolle Vorwärts, Rechtsdrehung nach dem Schritt aus „Buddhas Wächter“
- Rechts / Links: Hin-Her, Oberkörper des Gegners abknicken und verbiegen, bis er fällt, Eingangsbewegung „Kreisende Hände“
- Hinten-links: Aktiv, Große Außensichel „Mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen“
- GEGNER LINKS VORNE
- Vorne-links: Vorbereitender Schlag, Schulterwurf, Eingangsbewegung „Aufspringen und mit beiden Füßen treten“
- GEGNER PARALLEL
- Hinten: Aktiv, Durch Push zu Fall bringen, „Den Kopf in die Hände nehmen und den Berg schieben“
- Vorne: Aktiv oder Bewegung ausnutzend, abwärts reißen, Eingangsbewegung von „Dreifacher Vorwärtsschritt“ (Hände herunternehmen)
- SCHRITTE
- Moment des Absetzens nutzen, Vorwärtsschritt, Fußfeger, „Treten wie ein Wirbelwind“
- Moment nutzen, wenn beide Beine auf einer Höhe sind; Rückwärtsschritt, Großes äußeres Blockieren, „Direkt auf dem Kopf schlagen“



Foto: WCTAG Archiv

## • Wurf- Kategorien und Prinzipien

### Handwürfe

Sie führen das Gleichgewichtbrechen mit den Händen geschickt weiter. Sie bilden deshalb auch die korrekte Ausführung von Fuß- oder Hüftwürfen die Basis.

Handwürfe werden über die Hände / Arme ausgeführt. Ihre Kraft kommt jedoch aus dem Körperzentrum und dem gesamten Körper: „**Die Kraft kommt aus den Füßen, entwickelt sich in den Beinen, wird von den Hüften (Dantian) gelenkt und wirkt durch die Hände.**“

- **Push:** Ein kräftiger Push, in einem günstigen Winkel ausgeführt, kann durchaus als Wurf enden, wenn der Gegner sich nicht schnell genug durch Nachgeben oder Ausgleichsschritten stabilisieren kann. Hier kommen Stoßen (**An**), Drücken (**Ji**), Ellbogen- (**Zhou**) und Schulterstoß (**Kao**) zur Anwendung.
- **Beingreifer / Handsicheln:** Mit der Hand in der Kniekehle das Bein wegreißen. 1-händig mit Handflächendruck, 2-händig, evtl. mit einem Schulterstoß verbinden. „Die Knie umfassen und hochheben“ aus der Laojia Yilu. Nicht in allen Taiji-Turnieren erlaubt.
- **Nach unten ziehen (Cai):** Den Gegner durch kurzes Fassen oder klemmen zu Boden reißen.
- **Eckenkippe:** Werfen durch kippen und Verdrehen des gegnerischen Oberkörpers.
- **Rotationswürfe (Zhe –Umwerfen):** Den Gegner zu Fall bringen, in dem ich ihn um seine und / oder meine Längsachse rotiere.
- **Trennen / Schere:** Ober- und Unterkörper gleichzeitig trennend (**Lie**) in verschiedenen Richtungen Drücken (**Ji**). Beispiele: Mit den Händen Brustbein nach hinten und Kreuzbein nach vorne pressen; mit dem Oberschenkel die gegnerischen Oberschenkel nach vorne und mit dem Arm / Ellenbogen den Oberkörper nach hinten drücken (oder umgekehrt).
- **Großer Körperwurf:** Eindrehen, außen ein Bein in den Weg stellen und den Gegner durch eine Rotation meines Körpers darüber werfen.
- **Schwebehandzug:** Dem vorwärtsdrängenden Gegner ausweichen und ihn durch Druck und Zug in eine Flugrolle vorwärtsbewegen.
- **Ausheber:** Den Gegner anheben, drehen und abwerfen. Beispiele: „Schaufelwurf“: Oberschenkel von hinten mit eigenem Oberschenkel blockieren, vorne beide Knie umfassen und rückwärts abwerfen; „Handrad“ einen Oberschenkel des eingedrehten Gegners umklammern, ausheben, drehen, abwerfen.
- **Schulterrad:** Den Gegner auf die Schultern aufladen und abwerfen. Kraftaufwendig und nur bei stark vorgebeugtem Gegner möglich.
- **Schulterwürfe (Kao):** Tief eindrehen, durch Strecken der Beine ausheben und über die Schulter abwerfen. In Turnieren nur ohne Greifen erlaubt (Arm einklemmen); in

der Selbstverteidigung auch mit Einklemmen beider gekreuzter Arme oder mit einem Ellenbogen-Streckhebel über die Schulter. Einfacher ist der „Schultersturz“: Nicht über, sondern neben der Schulter werfen und das Bein dabei von außen in den Weg stellen.

- **Hebelwürfe (Lie - Trennen)**: Die meisten sind im Turnieren verboten, in der Selbstverteidigung jedoch sehr effektiv. Beispiele: **Halshebel-Wurf** durch Überstrecken des Nackens nach hinten (vor, neben oder hinter dem Gegner stehend); **Rückriss**: Von hinten die Wirbelsäule überstrecken und nach hinten abwerfen; **Lendenhebel**: Von vorne die Taille umfassen um durch einen Schulterstoß die Lendenwirbelsäule überstreckend nach hinten werfen; **Armbeugehebel-Wurf**: Mit Figur-4-Hebel nach hinten werfen. **Armstreckhebel-Wurf**: Ellenbogen mittels Hand, Ellenbogen oder Schulter überstrecken und durch eigene Körperdrehung nach vorne werfen, der Gegner fällt auf den Bauch oder wird in eine Vorwärtsrolle geführt, **Handgelenkshebel-Würfe**: Ähnlich den Armhebel-Würfen.
- **Handrad am Nacken**: Arm hinten nach oben reißen, gleichzeitig Kopf am Nacken nach vorne unten führen. Nacken- / Halsgreifen ist im Turnier verboten.

## Fußwürfe

Fußwürfe kommen sehr häufig zur Anwendung. Es gibt viele Variationen und sie können aus vielen Situationen heraus benutzt werden.

Den Energiefluss in den Beinbewegungen üben wir in der „**Seidenübung mit dem Bein**“. Basierend darauf können wir auch in den Fußtechniken Fajin (**Explosivkraft**) entwickeln.

Wichtig zu beachten ist allerdings, dass „Fußwürfe“ nicht nur mit den Füßen geworfen werden, sondern **zuerst über die Hände das Gleichgewicht gebrochen** wird, bevor wir mit dem Fuß den ausgleichenden Schritt des Gegners verhindern, verlängern oder ihm eine Stütze wegnehmen. Dies trainieren wir in den **Seidenübungen** und den **Schiebende Händen**.

Wir können Fußwürfe nach verschiedenen Merkmalen sortieren:

- **Innere**: Unser Bein setzt zwischen den Beinen des Gegners an.
- **Äußere**: Unser Bein setzt von außen am Bein des Gegners an.
- **Kleine**: Unser Bein macht eine Kreisbewegung vorne von außen nach innen, wie in der „Seidenübung mit dem Bein“, wenn wir das rechte Bein gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Mit der Fußsohle „Weglöffeln“.
- **Große**: Unser Bein macht eine Kreisbewegung vorne von innen nach außen, wie in der „Seidenübung mit dem Bein“, wenn wir das rechte Bein im Uhrzeigersinn kreisen. Mit der Wade.
- **Feger**: Ein unbelastetes Bein angreifen. Zum Beispiel im Moment des Aufsetzens. Ein Effekt, wie ausrutschen auf einer Bananenschale.

- **Sichel:** Ein belastetes Bein angreifen. Wie einen Baum fällen.
- **Blockieren / Stürzen:** Sich dem Schritt in den Weg stellen.
- **Auf den Fuß Treten,** in Turnieren verboten.
- **Einhaken:** Das Bein mit dem eigenen Bein umschlingen.
- **Rad:** Eine Achse bilden, über die man den Gegner rotieren lässt.
- **Eindrehen:** Dem Gegner beim Werfen den Rücken zudrehen.
- **Nach dem Teil des Beines, mit dem wir die Technik ausführen:** Fußsohle, Wade, Knie, Schenkel.
- **Nach dem Teil des Beines, das wir treffen:** Fuß, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel.

Diese Merkmale werden dann miteinander und mit einer passenden Richtung des Gleichgewichtbrechens kombiniert und aus verschiedenen Kampfsituationen / Bewegungen / Eingängen heraus geübt.

#### Beispiele:

- Kleiner äußerer Fußfeger mit Zug, wenn der Gegner vorwärtsgeht.
- Große Außensichel mit Druck nach schräg hinten, wenn ich vordränge oder der Gegner zurückweicht.
- Beinrad mit Eindrehen und Zug, wenn der Gegner vorwärtsdrängt und sich vorlehnt.

## Hüftwürfe

Diese Wurfgruppe wird in engem Körperkontakt angewendet.

In Bezug auf die 13 Grundtechniken gehört sie zu „**Kao**“ / **Lehnen**. Diese Grundtechnik wird oft als „Schulterstoß“ übersetzt, schließt jedoch auch Hüfttechniken mit ein.

- **Großer Hüftwurf:** Tief eindrehen, durch Knie strecken ausheben, auf den Rücken fassen und über die Hüfte rollen lassen.
- **Hüfttrad:** Tief eindrehen, Oberkörper seitlich abbeugend eine Achse bilden und darüber rollen lassen.
- **Hüftzug:** Eindrehen und seitlich um die Hüfte schleudern.
- **Hüftfeger:** Ein Hüftzug bei dem wir Ausweischritte des Gegners durch äußeres Fegen mit dem Oberschenkel verhindern.
- **Rückwärts- Hüftwurf:** Den eingedrehten Gegner über die Hüfte nach hinten werfen. Eine Konter-Technik.
- **Wechsel- Hüftwurf:** Den eingedrehten Gegner ausheben, um die Hüfte schwingen und dann wie im Großen Hüftwurf (links) abwerfen. Ebenfalls eine Konter-Technik.

## VIDEO 3 Wurfkategorien

- [Beispiele aus jeder Kategorie](#)

## • Würfe in den 13 Grundtechniken

- **Peng: BALANCE IN ALLE RICHTUNGEN.** Eine Voraussetzung, um nicht selber geworfen zu werden, und um überhaupt sinnvoll agieren zu können. Der Körper bleibt auch in Bewegung 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.

### Peng-Wurf gegen High-Kick

- **Lü: ZURÜCKROLLEN.** In dem wir die gegnerische Energie ableiten, können wir ihn aus dem Gleichgewicht bringen, wenn er sich kräftig in seinen Angriff hinein lehnt und wir ihm plötzlich den Widerstand wegnehmen. Daraus ergibt sich häufig eine gute Gelegenheit zum Werfen direkt oder schräg nach vorne. Oft muss ich die Bewegung nur weiterführen oder z.B. ein Bein stellen.

Lü-Wurf gegen Fauststoß, ins Leere laufen lassen und in Bauchlage ziehen, evtl. ergänzt durch blockieren / fegen des Fußes.

- **Ji: DRÜCKEN.** Wir drücken den Gegner aus seinem Gleichgewicht heraus, direkt, oder besser schräg nach hinten, u.U. wieder durch eine Fußtechnik unterstützt.

Ji-Wurf aus Clinch, evtl. mit Bein Einhaken.

Ji mit Lie: Einleitung von „Vorwärtsschreiten und die schräge Stellung einnehmen“.

- **An: STOSSEN** ist im Prinzip ein direkteres und stärkeres drücken.

An-Wurf als direkter Angriff, evtl. mit auf Fuß treten.

- **Cai: PFLÜCKEN / ziehen** ist eine aktivere Fortführung des Zurückrollens.

Cai-Wurf gegen Fauststoß mit nachgeben und nach unten ziehen in eine Vorwärtsrolle.

- **Lie: TRENNEN.** Durch gegensätzliche Anwendung von Druck und / oder Zug Scherkräfte erzeugen. Durch beide Hände oder durch Hand und Fuß / Bein. So lassen sich viele Würfe kreieren.

Lie-Würfe in „Den Mantel befestigen“

- **Zhou: ELLENBOGENSTOSS** ist eine Anwendung von Stoß oder Druck durch Ellbogen oder Knie.

Zhou-Wurf mit Bein blockieren und mit Ellenbogenstoß nach hinten oder vorne Werfen; „Die Faust folgt dem eingedrehten Körper“.

- **Kao: SCHULTERSTOSS**, stoßen mit Schulter oder Hüfte: Hüftwürfe, Schulterwürfe.

Schulterwurf, Beingreifer mit Schulterstoß, Hüftwurf.

- **Teng: EMPORSTEIGEN** wird bei Aushebe-Würfen benötigt.

Ausheber von vorne oder hinten.

- **Shan: DUCKEN** können wir benutzen um den Gegner mit herunter zu reißen, um Handsicheln an seinen Beinen anzusetzen oder ihn aufzuladen.

„Die Knie umfassen und hochheben“

- **Zhe: UMWERFEN**. Wir werfen den Gegner kreisförmig, in einem Wirbel oder einer Spirale zu Boden.

Zhe-Würfe gegen Push, nachgeben und kreisförmig weiterleiten.

- **Kong: LEERE**. Wir lassen den Gegner in ein „Loch“ fallen. Er wirft sich sozusagen selber.

Kong-Würfe gegen Fauststoß / -schlag, ausweichen und verlängern.

- **Huo: AGILITÄT**. Stellt eine ständige, dynamische Verbindung aller Prinzipien dar. Auf diese Weise entstehen Würfe kreativ aus der Situation heraus.

Flüssige Wurfansätze aus den Schiebende Händen.

## VIDEO 4 Würfe aus den 13 Bewegungsformen

- Beispiele aus jeder Kategorie

## • Würfe 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 der Wurftechniken nützlich sind, wenn wir in der Art und Weise, wie wir sie 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- Gewicht- 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. 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, nehme ihm den Schwungradraum und führe den Kampf zu Ende. Z.B. mit einem Wurf.

Bedingt Verwurzelung und Ableiten.

## **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 Beinarbeit in einen günstigen Winkel zum Gegner positionieren (Diagonalen nutzen, in Seite oder Rücken gelangen). Gerade für Würfe ist dies besonders wichtig.

## **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. Bei Würfen betrifft dies u.a. die Vorbereitung.



- **Würfe im Turnier**

### **1. Dingbu-Tuishou**

Im „Schiebende Hände im festen Stand“ spielen Würfe nur eine untergeordnete Rolle. Den Regeln nach sind ja auch nur wenige möglich. Gelegentlich gelingt es aber doch, den Anderen so geschickt von den Füßen zu pushen, dass er zu Fall kommt, und dafür gibt es dann mehr Punkte, als wenn er nur Schritte machen muss. Das Dingbu-Tuishou ist allerdings die wichtigste Übung, um das Gleichgewicht-Brechen, also die erste Phase der Würfe zu erlernen.

### **2. Houbu-Tuishou**

Beim „Schiebende Hände in festem Stand“ sind Würfe dagegen sehr wichtig. Mit ihnen werden genauso viele kampfscheidende Punkte gemacht, wie mit dem „von der Matte schieben“. Die Ausführung muss hier kurz und schnell erfolgen, da ein Greifen des Gegners entweder gar nicht oder nur kurz erlaubt ist. Es kann jedoch eingehakt, gedrückt oder geklemmt werden. Fußwürfe sind häufig, Beingreifer (wenn erlaubt) ebenfalls. Die Regeln variieren je nach Veranstalter. Im **Leitai** (Podestkampf) ist es ähnlich, wobei hier Würfe nur siegentscheidend sein können, wenn es keinem der Kontrahenten gelingt, den anderen vom Podest zu schieben.

### **3. Sanda / Kickboxen**

Hier ist es in den verschiedenen Kategorien sehr unterschiedlich, ob Würfe eine Rolle spielen. Ich führe dies hier mit auf, da unser Team Taiji Deutschland seit 2019 auch im Kickboxen und MMA aktiv ist und sich mit Taijiquan auch dort behauptet.

Im chinesischen **Sanda**, der dritten traditionellen Taiji-Turnierkategorie, sind Würfe grundsätzlich erlaubt. Zusätzlich wird geschlagen und getreten. Gesiegt wird nach Punkten oder K.O.

**Leichtkontakt Kickboxen:** Hier sind Würfe verboten.

**K1 Rules** (Vollkontakt Kickboxen): Auch hier sind Würfe verboten.

**Oriental Rules** und **Thaiboxen** (Vollkontakt Kickboxen): Würfe sind teilweise erlaubt. Im Thaiboxen auch aus dem Clinch (Umklammerung) heraus. Manchmal werden Würfe nur unterhalb der Gürtellinie zugelassen.

### **4. MMA (Mixed Martial Arts)**

Das MMA bietet sehr unterschiedlichen Kampfkünsten, wie z.B. Ringen und Kickboxen eine gemeinsame Turnier-Möglichkeit. Anfangs kämpfte dort jeder hauptsächlich mit den Techniken „seiner“ Kunst. Inzwischen stellt es selbst eine eigene Kampfkunst dar. Im MMA ist (fast) alles erlaubt: Schlagen, treten, Ellbogen- und Knieeinsatz, werfen, hebeln, würgen ...; am Boden wird mit allen Mitteln weitergekämpft. Auch Stand gegen Boden ist mit Tritten, Schlägen etc. möglich. Auch das Taijiquan hält durch uns derzeit Einzug ins MMA.

## • Würfe in der Selbstverteidigung

In der Selbstverteidigung sollte der Fokus niemals auf Würfeln und Hebeln liegen, und auf Grappling am Boden schon gar nicht. Einfache, natürliche Schläge mit Handfläche und Ellbogen sowie kurze, tiefe Tritte bzw. Knietechniken sind hier das Mittel der Wahl. „Würfe und Hebel sucht man nicht, man findet sie.“ Sagt man. Das heißt, sie können sich aus der Situation ergeben, eher zufällig. Dann jedoch ist es natürlich gut, wenn man die Chance auch zu nutzen versteht. Falls es mehrere Angreifer sind (oder werden könnten) darf man sich im Clinch auf keinen Fall „binden“. Würfe müssen explosiv und plötzlich kommen, danach bleibt man selbst stehen (nicht freiwillig an den Boden folgen!) und flüchtet. Wenn eine Flucht (noch) nicht möglich ist, und die Situation es erfordert, wird der Kampf mit Tritten und Schlägen „Stand gegen Boden“ fortgesetzt. Aber bitte auf die Angemessenheit in der Situation achten: Notwehrüberschreitung ist eine Straftat, und ein Kampfsportler kann sich weniger glaubwürdig auf mangelnde Affektkontrolle berufen. Hebel werden in der Selbstverteidigung nicht haltend, sondern brechend eingesetzt. Wir sind keine Polizisten, die den Täter verhaften müssen, sondern wollen unsere Haut retten.

Von der Technik her kommen alle „einfachen“ Würfe in Frage, nichts Akrobatisches, nichts Komplexes, keine Konterwürfe und nichts, wobei man selber runter muss.

Es gibt eine Reihe von Würfeln, die nur in der Selbstverteidigung in lebensbedrohlichen Situationen zum Einsatz kommen. Dies sind Techniken mit Verletzungsgefahr an der Hals- und Lendenwirbelsäule bzw. Gelenken (insbesondere Knie oder Ellbogen). Davon gibt es in den Taiji-Formen einige. Auch Würfe direkt auf den Kopf gehören dazu. Beispiele dafür sind Würfe durch Überstrecken und Verdrehen der HWS in der „Einzeln Peitsche“, dem „3-fachen Vorwärtsschreiten“ oder dem „Rückwärtsschreiten und die Arme eindrehen“. „Die Blume dreht sich herum und tanzt mit den Ärmeln“ aus der Kanonenfaust-Form kann als Wurf auf den Kopf ausgeführt werden, „Mit dem Rücken schnell ausweichen“ in der Xinjia- / 38er-Version wäre ein Wurf mit Brechen des Ellbogens.

## • **Wurf-Anwendungen in den Handformen (Beispiele)**

In den Formen des Taijiquan sind unzählige Anwendungsmöglichkeiten „versteckt“. Einige werden gelegentlich im TaijiPro vermittelt, viele weitere kann man selber herausfinden, wenn man die Taiji-Prinzipien und insbesondere die 13 Bewegungsformen verstanden hat und Schiebende Hände / Tuishou bis hin zum Freikampf / Sanda praktiziert. Wurftechniken gibt es in allen Handformen und zum Teil sogar in einigen Waffenformen, z.B. der Langstock-Form. Ich möchte hier nur ein paar Beispiele geben, ohne jeden Anspruch auf Vollständigkeit.

### **Erste Form des alten Rahmens (Laojia Yilu)**

#### **Teil 1**

##### **1. Vorbereitungsstellung**

##### **2. Der Wächter des Buddha stampft mit dem Stößel**

Hände heben und senken: Hebend aufnehmen / abwehren und senkend Hals überstrecken.

Rechtsdrehung nach dem Schritt (Arme senken): Nach vorne auf den Bauch werfen oder in Rolle Vorwärts

Öffnen: Trennend rückwärts über den Oberschenkel werfen.

Oder vorwärts.

„Puls fühlen“: Rechte Hand drückt hebend Oberkörper nach hinten, Linke drückt in unteren Rücken.

##### **3. Den Mantel befestigen**

Hals überstrecken und In den Rücken drücken.

Vor dem Schritt: Mit rechts Nacken vorwärts runter drücken, mit links seinen gestreckten Arm über hinten nach oben führen.

Trennend rückwärts über den Oberschenkel werfen. Mit betontem Abwärts-Impuls am Ende.

##### **4. Sechsmal versiegeln und viermal verschließen**

Drehen und verlagern nach links: Im Armstreckhebel linken Arm drehend nach unten reißen. Oder linken Arm ziehen. Oder Arm nur halten und linke Schulter nach hinten drücken. Evtl. mit rechtem Fuß den rechten Fuß blockieren.

Dem Druck des Gegners plötzlich nachgeben, ziehen, dann auf Druck umschalten und werfen.

##### **5. Die einzelne Peitsche**

Einleitung: Handkipphebel, Körperdrehung > Wurf.

Mit der rechten Hakenhand in die Haare greifen, Kopf drehen, HWS überstrecken und abwerfen.

Mit rechts am Arm ziehen und mit links entweder über seinem Arm hinweg den Hals überstrecken oder unter dem Arm hindurch Rumpf nach hinten werfen (beim Senken der Hand, wenn die Energie wieder zurückfließt), mit Bein blockieren.

##### **6. Der Wächter des Buddha stampft mit dem Stößel**

Wiederholung

##### **7. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus**

Mit links die linke Hand des Gegners runterziehen, mit rechts hinter seinen rechten Arm oder den Rücken drücken, vorwärts werfen.

#### 8. **Schräge Stellung**

Mit linker Hand den Gegner unter seiner rechten Achsel anheben > er drückt gegen > Gegendruck nutzen und ihn verdrehen und umkippen.

Tieferen Kick fangen, heben und Gegner mit anderer Hand umwerfen.

#### 9. **Das Knie umfassen und hochheben**

Beingreifer

Ausheber

#### 10. **Dreifacher Vorwärtsschritt**

Abwärts reißen, Eingangsbewegung (Hände herunternehmen).

Mit Druck und Zug Hals überstrecken und dadurch nach hinten werfen. Zug am Arm oder im unteren Rücken.

Oder direkt als Niederschlag. Evtl. mit Schritt hinter sein Bein.

*Xinjia „Geschickes, diagonales nach vorne Schreiten“: Rechten Fuß hinter das linke Bein des Angreifers stellen, mit links seinen linken Arm ziehen, mit rechts seinen Oberkörper nach hinten und dann unten drücken.*

#### 11. **Schräge Stellung**

Wiederholung

#### 12. **Das Knie umfassen und hochheben**

Wiederholung

#### 13. **Dreifacher Vorwärtsschritt**

Wiederholung

#### 14. **Die Hand verdeckt Arm und Faust**

Das rechte Bein blockierend hinter die Beine des Gegners stellen und ihn mit dem Fauststoß nach hinten werfen. Großer Körperwurf.

Face to Face: Ebenso.

Gegen Umklammerung von hinten: Schulterwurf.

#### 15. (dritter) **Der Wächter des Buddha stampft mit dem Stößel**

Fußsichel aus der Drehung.

Danach Fußfeger. Oder Bein „einwickeln“.

Mit der Rechten Hand Nacken greifen und nach unten-vorne werfen.

#### 16. **Die Faust folgt dem eingedrehten Körper**

Drehung nach rechts-unten: Trennend rückwärts über den Oberschenkel werfen (diagonal abwärts).

Wenn der Gegner mit dem Bein ausweicht: Drehung nach links: Mit rechter Hand Rücken umfassen und vorwärts über das Bein werfen.

Mit dem rechten Ellbogen in den Rücken drücken, vorwärts übers Knie werfen.

Mit rechter Hand den Gegner an seinem linken oder rechten Arm ziehen, mit dem linken Ellbogen drücken, mit dem Bein blockieren.

#### 17. **Der blaugrüne Drache schießt aus dem Wasser**

#### 18. **Mit beiden Händen schieben**

Gegner an mir vorbeiziehen, Kopf auffangen und nach hinten pushend umwerfen.

## Teil 2

### 19. **Die Faust zeigt sich unter dem Ellenbogen**

Kopf herunterdrücken und Arm nach hinten hochreißen > Salto.

### 20. **Rückwärtsgehen und die Arme eindrehen**

Mit Druck und Zug Hals überstrecken und dadurch nach hinten werfen. Hier aus der Rückwärtsbewegung.

Oder Arm fangen, im Streckhebel abwärts reißen.

### 21. **Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus**

Wiederholung

### 22. **Schräge Stellung**

Wiederholung

### 23. **Mit dem Rücken schnell ausweichen**

Einleitung: Nach rechts-unten ziehen > werfen, bei Widerstand durch Linksdrehung mit Halsüberstreckung werfen.

Basisbewegung für Eindrehwürfe.

Xinjia mit Armstreckhebel / Beugehebel herumschleudern / Arm brechen.

*Schulterwurf (19er-Form),*

*Gegner umkreisen, von hinten den Hals überstrecken (19er-Form)*

### 24. **Die Hand verdeckt Arm und Faust**

Wiederholung

### 25. **Sechsmal versiegeln und viermal verschließen**

Einleitung: Beim nach rechts drehen ziehend werfen. Bei Gegenwehr den Arm halten, mit dem Anderen kreuzen und links drehend werfen.

### 26. **Die einzelne Peitsche**

Wiederholung

### 27. **Kreisende Hände**

Vorbereitungsbewegung: Oberkörper des Gegners abknicken und verbiegen, bis er fällt; der rechts-links Wechsel provoziert eine seitliche Überreaktion, die dann genutzt wird.

Hauptbewegung: Hohen Kick fangen und werfen.

Hände ziehen Arme nach rechts, Bein fegt rechten Fuß mit großer Bewegung von innen.

### 28. **Hoch in Richtung des Pferdes strecken**

Mit links den linken Arm ziehen, mit dem rechten Ellbogen / Arm den Kopf nach hinten überstrecken und abwärts werfen.

### 29. **Mit dem rechten Fuß reiben**

Gegner mit den Händen nach links unten reißen. Beim Kreuzschritt durch einen Tritt in die Kniekehle zu Fall bringen.

### 30. **Mit dem linken Fuß reiben**

Wiederholung

### 31. **Mit der linken Ferse treten**

Auch ein schiebender Tritt kann, wenn er den Oberkörper trifft, als Wurf wirken.

### 32. **Dreifacher Vorwärtsschritt**

Wiederholung

### 33. **Der Unsterbliche packt einmal zu**

Mit rechts Rücken umfassen, mit links am Arm ziehen und über das rechte Bein werfen. Die rechte Faust drückt dabei abwärts. Großer Körperwurf.

**34. Aufspringen und mit beiden Füßen treten**

Drehung: Schlag zum Unterleib > Gegner beugt sich > eindrehen zum Schulterwurf.

Oder mit linker Hand unter dem rechten Arm hindurch auf sein Schulterblatt drücken, Schulterhebel > Drehung > Wurf

Gegen Umklammerung von hinten: Umdrehen und mit linkem Ellbogen abwärts drücken.

**35. Mit der Faust das Herz Schützen**

Einleitung: Nach rechts unten zu Boden reißen.

Mit rechter Faust und Unterarm gegen die Brust schlagen, mit der linken Faust in die Lendenwirbelsäule. Dadurch den Rücken überstrecken und nach hinten werfen.

**36. Mit dem Fuß treten wie ein Wirbelwind**

Kleiner Fußfeger / Sichel mit Gegenzug.

**37. Mit der rechten Ferse treten**

Wiederholung

**38. Die Hand verdeckt Arm und Faust**

Wiederholung

Eingang: Gegen Umklammerung: Mit rechtem Ellenbogen in den Nacken drücken und durch Drehung zu Fall bringen.

Oder mit rechter Hand gegen seine rechte Halsseite (oder den linken Arm) drücken und runterziehen, gleichzeitig mit links seinen rechten Arm heben und mit dem rechten Fuß von außen das linke Knie nach innen schieben.

### Teil 3

**39. Kleines Fassen und Schlagen**

Einleitung: Mit rechts in den Nacken fassen. Mit rechts den gestreckten Arm über hinten nach oben drücken und in eine Rolle vorwärts führen.

Mit dem linken Schritt das rechte Bein zurückdrängen und durch Zug nach vorne werfen.

**40. Den Kopf in die Hände nehmen und den Berg schieben**

Durch Push zu Fall bringen, evtl. Bein einhaken.

**41. Sechsmal versiegeln und viermal verschließen**

Wiederholung

**42. Die einzelne Peitsche**

Wiederholung

**43. Von vorne aufnehmen**

Rechten Arm mit rechts fassen, linken mit links. Dann rechten hoch, linken runterführen, weiterdrehen bis links wieder oben ist. Der Gegner macht eine Schraube und fällt.

**44. Von hinten aufnehmen**

Wiederholung

**45. Die Mähne des Wildpferdes teilt sich**

Trennend rückwärts über den Oberschenkel werfen. Hier in einem etwas frontaleren Winkel, ggf. mit Einhaken des Beines.

*Xinjia: Zusätzlich Arme kreuzend verknoten.*

**46. Sechsmal versiegeln und viermal verschließen**

Wiederholung

47. **Die einzelne Peitsche**  
Wiederholung
48. **Die Jadedfrau wirft das Webschiffchen**  
[Werfen durch herumschleudern.](#)
49. **Den Mantel befestigen**  
Wiederholung
50. **Sechsmal versiegeln und viermal verschließen**  
Wiederholung
51. **Die einzelne Peitsche**  
Wiederholung
52. **Kreisende Hände**  
Wiederholung
53. **Mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen**  
[Großer Fußfeger / Sichel außen / innen mit Gegenzug.](#)
54. **Herabfallen und die Beine spreizen**  
[Herabreißen und über linkes Bein kippen.](#)

[Schulterrad.](#)

55. **Der goldene Hahn steht auf einem Bein**

#### **Teil 4**

56. **Rückwärtsgehen und die Arme eindrehen**  
Wiederholung
57. **Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus**  
Wiederholung
58. **Schräge Stellung**  
Wiederholung
59. **Mit dem Rücken schnell ausweichen**  
Wiederholung
60. **Die Hand verdeckt Arm und Faust**  
Wiederholung
61. **Sechsmal versiegeln und viermal verschließen**  
Wiederholung
62. **Die einzelne Peitsche**  
Wiederholung
63. **Kreisende Hände**  
Wiederholung
64. **Hoch in Richtung des Pferdes strecken**  
Wiederholung
65. **Die Arme überkreuzen und gegen den Fuß schlagen**  
[Großer Fußfeger / Sichel mit Gegenzug.](#)
66. **Den Schlag auf den Unterleib richten**  
[Vorbereitungsbewegung \(Steuerrad\): Umkippen und mit dem Bein blockieren. Sonst siehe „Die Hand verdeckt Arm und Faust“](#)
67. **Der Affe reicht die Frucht**  
[Mit rechter Hand unter der linken Achsel heben, den Gegner umdrehen und abwerfen.](#)

68. **Die einzelne Peitsche**

Wiederholung

69. **Der Drache neigt sich zum Boden**

Einleitung: Die kreisenden Fäuste führen den Gegner in eine Vorwärtsrolle.

Bein hinter die Beine des Gegners stellen und mit dem linken Arm beim Runtergehen von vorne drücken.

70. **Vorwärtsschreiten und mit den sieben Sternen Schlagen**

Bei einhaken und wegreißen, dabei nach hinten pushen.

71. **Rückwärtsschreiten und die Arme spreizen**

Beim zur Mitte Bewegen der Hände den Oberkörper nach hinten, den unteren Rücken nach vorne drücken.

72. **Mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen**

Eingang: linker Fußfeger, Hand zieht weiter.

Beim Absetzen: Große Außensichel mit Druck vorwärts.

73. **Direkt auf den Kopf schlagen**

Laojia: Großes äußeres Blockieren

Xinjia: *Nach hinten werfen und vorderes Bein wegfegen*

74. **Der Wächter des Buddha stampft mit dem Stößel**

Wiederholung

75. **Schlussstellung**

## Zweite Form des alten Rahmens (Laojia Erlu / Paochui)

### Teil 1

1. **Vorbereitungsstellung**

Wiederholung

2. **Der Wächter des Buddha stampft mit dem Stößel**

Wiederholung

3. **Den Mantel befestigen**

Wiederholung

4. **Sechsmal versiegeln und viermal verschließen**

Wiederholung

5. **Die einzelne Peitsche**

Wiederholung

6. **Mit der Faust das Herz schützen**

Wiederholung

7. **Schräge Stellung**

Wiederholung

8. **Buddhas Wächter dreht sich herum und stößt mit dem Stößel**

Zwei Fußfeger / Sicheln aus der Drehung, hier ohne Gegenzug aus der Distanz heraus.

*Xinjia „Mit der Hüfte stoppen und mit dem Ellbogen pressen“: Mit dem Ellenbogen in den Rücken drücken und abwärts pressen, dabei mit dem Bein den Oberschenkel von innen blockieren.*



*Xinjia „Der Wind fegt die Pflaumenblüte“: Rechtdrehung: Gegen Umklammerung mit rechtem Ellbogen im den Nacken drücken > Wurf nach vorne. Wenn der Gegner nicht fällt > Linksdrehung (rechter Arm ist jetzt über den Kopf geglitten) Kopf verdrehend mitnehmen.*

**9. Die Faust folgt dem eingedrehten Körper**

Wiederholung

**10. Die Faust auf den Unterleib richten**

**11. Die Hand abschlagen**

**12. Die Blume dreht sich herum und tanzt mit den Ärmeln**

*Schulterrad: Ausheben, auf die Schultern nehmen und drehend abwerfen.*

**13. Die Hand verdeckt Arm und Faust**

Wiederholung

## Teil 2

**14. Mit der Hüfte drehen und dem Ellenbogen abwehren**

*Am Arm ziehen und mit dem Ellbogen den Kopf überstrecken und so nach hinten werfen.*

**15. Mit Ober- und Unterarm schlagen**

Wiederholung (Kreisende Hände)

**16. Die Jedefrau wirft das Webschiffchen**

**17. Zurückschreiten und den Drachen reiten**

**18. Die Hand verdeckt Arm und Faust**

Wiederholung

**19. Falten und trennen**

*Eingang: Gegen seitliche Umklammerung, sprengen und durch Linksdrehung werfen.*

**20. Wie der Kopf einer Bestie**

**21. Aus der Form herauswerfen**

*Trennend rückwärts über den Oberschenkel werfen.*

**22. Die Blume dreht sich herum und tanzt mit den Ärmeln**

Wiederholung

**23. Die Hand verdeckt Arm und Faust**

Wiederholung

## Teil 3

**24. Der Tiger beugt sich nach unten**

*Herabreißen und über das Bein kippen. Mit rechts-links-Wechsel und Verdrehen.*

**25. Mit dem Arm die Augenbrauen wischen**

**26. Der gelbe Drache rührt das Wasser dreimal**

*Übergang von Links- zu Rechtsdrehung: Rechte Fauststoß mit rechter Handfläche von außen ableiten, dann mit rechter Handkante in Nacken drücken und mit innerem Fußfeger werfen.*

**27. Vorstoßen links**

Wiederholung (Mit der Fersen treten)

**28. Vorstoßen rechts**

Wiederholung (Mit der Fersen treten)

**29. Die Hand verdeckt Arm und Faust**

Wiederholung

**30. Mit dem Bein die Halle fegen**

Doppelter tiefer Fußfeger / Sichel aus der Drehung, ohne Gegenzug aus der Distanz heraus.

31. **Die Hand verdeckt Arm und Faust**

Wiederholung

32. **Die universale Kanonenfaust**

Mit den Fäusten den Gegner seitlich über den Oberschenkel werfen.

33. **Die Hand verdeckt Arm und Faust**

Wiederholung

#### **Teil 4**

34. **Die Arme spreizen und zustoßen**

35. **Abwechselnd links und rechts je 2x schlagen**

36. **Umdrehen und auf das Tor schlagen**

Eindrehwürfe

Bein einhaken und mit den Fäusten zurückschubsen.

37. **Von unten nach oben schlagen**

38. **Mit der Hüfte drehen und dem Ellenbogen abwehren**

Wiederholung

39. **Mit dem Ellenbogen folgen und schlagen**

Ellbogen ins Gesicht, mit anderer Hand LWS nach vorn drücken.

40. **Nach unten schlagen**

41. **Den Körper drehen und in verschlossenen Brunnen aufrecht Hineingehen**

Erst nach unten reißen, dann die Reaktion (Aufwärtsstrecken) nutzen und mit dem Ellenbogen über den Oberschenkel nach hinten werfen.

42. **Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel**

Wiederholung

43. **Schlussstellung**

Wiederholung

#### **VIDEO 5 Würfe aus den Handformen**

- [Alle hier beschriebenen Würfe](#)

## • Trainingsmethoden

Neben dem üblichen Taiji-Training „Stehen-Seidenübungen-Formen-Anwendungen-Schiebende Hände“ (die 5 Säulen des Taijiquan) sind für Würfe eine Reihe von spezifischen Übungsformen möglich.

**Fallübungen** bilden eine wichtige Voraussetzung für sicheres Üben. Ein **Mattenboden** ebenso.

**Die Bewegung erst einmal ohne Partner üben und verstehen.** Sie auf Struktur, Energiefluss, 13 Bewegungsformen und Anwendungen hin untersuchen.

**Eindrehen / ansetzen** ohne abwerfen zuerst am stehenden Partner, später **aus verschiedenen Bewegungsrichtungen** heraus.

Freies Schieben mit Schritten, darin Würfe ansetzen.

**Abwerfen.** Dies sollte zuerst vorsichtig-kooperativ geübt werden. Den fallenden Partner wird „geholfen“ gut unten anzukommen.

**Freies Schieben mit Schritten und Würfeln.**

**Freikampf / Sanda / MMA mit Würfeln.** Dabei kann sowohl geübt werden, wie man sich aus der Tritt- und Schlagdistanz heraus in die Wurfansätze hineinbewegt, als auch, wie man nach einem Wurf weitermacht: Kontrollieren / immobilisieren, Kampf Stand gegen Boden, sich sicher entfernen oder in den Bodenkampf folgen. Letzteres würde ich in der Selbstverteidigung nur empfehlen, wenn nichts anderes möglich ist; man bindet sich zu sehr an den Gegner, gegen einen eventuellen weiteren wäre man dann wehrlos.

## • **Verwendete Literatur:**

- Meister Jan Silberstorff: „Chen“, „Schiebende Hände“ (Buch und DVD), Anwendungs-Videos im Mitgliederbereich von WCTAG.de
- Großmeister Chen Xiaowang, Feng Zhiqiang: „Chen Style Taijiquan“
- Ein Anwendungs-Video von Chen Xiaowang
- Yang Jwingming: „Tai Chi Chuan Martial Applications“
- Yang Shou Chung: „Die praktische Seite des Tai Chi Chuan“ (mit Fotos von Yang Chengfu)
- Christopher Casey (Kai Sai): „Mind-Hit-Boxing“
- James Cravens: „Chinese Boxing“
- Wally Jay: „Small Circle Ju Jutsu“
- Jigoro Kano: „Kodokan Judo“
- Anton Geesink: „Judo in Evolution“
- Morei Ueshiba: „Budo“ (Aikido)

## • **Danksagung**

Hiermit bedanke ich mich bei allen meinen Lehrern, insbesondere meinem Shifu Meister Jan Silberstorff für Inspiration, Unterricht und Korrektur, bei Großmeister Chen Xiaowang, Chen Ziqiang, den Ausbildern der WCTAG, insbesondere Frank Marquardt, Herrmann Koffend und Harald Bundschuh, meinem früheren Chinese Boxing-Lehrer Detlef Zimmermann (CBII), meinen früheren Judo- und MMA-Lehrern für ihren Unterricht, dem Team-Taiji für die Gelegenheit zu Wettkampf-Vorbereitung und -teilnahme, bei Herbert Arndt für die Inspirationen zum Zusammenspiel von Taijiquan und Judo, bei Kickbox- und Taekwondo-Meister Karsten Krüger (9. Dan) für das gemeinsame Sparring und die Möglichkeit, in seinem Studio zu unterrichten, bei meinen Schülern, insbesondere meinem Video-Partner Klaus Hetzel, für ihre Unterstützung und bei meiner Frau Stefanie für ihre Geduld.

---

### **Andreas Schmidt**



legt diesen Text als Theoriearbeit zur Ausbilder-Prüfung der WCTAG vor. Er betreibt Kampfkunst seit 1978.

Neben dem Chen-Taijiquan beschäftigte er sich auch mit Chinese Boxing (Xingyiquan, Wing Chun ...), Judo, Thai- / Kickboxen, MMA und Kali. Als Mitglied im Team Taiji Deutschland verfügt er über internationale Turniererfahrungen.

Beruflich ist er -neben dem Taiji-Unterricht- als Heilpraktiker im Bereich der chinesischen Medizin in Sinsheim und Eppingen tätig.

**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)**