

Ip Man Wing Chun

Die Formen und Prinzipien –
die Schlüssel zu effektivem Wing Chun

Band 1: Siu Lim Tao »Die kleine Idee«

Sifu Horst Drescher

Offizielles Lehrbuch für Ip Man Wing Chun
nach dem Unterrichtsstandard des IMWCD

WING CHUN  DAO

Horst Drescher, »Ip Man Wing Chun »Die Formen und Prinzipien – die Schlüssel zu effektivem Wing Chun«

Band I: Siu Lim Tao »Die kleine Idee«

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen einschließlich Internet usw.

© 2016 Horst Drescher, www.wingchundao.de

Alle Rechte vorbehalten

Satz: Markus Behnisch

Umschlaggestaltung: Markus Behnisch

Fotos: Sandra Leipter

Widmung

Dieses Buch ist allen meinen Lehrern und Schülern gewidmet, die mir auf meinem Weg geholfen haben, dieses Buch möglich zu machen!

Und all jenen, die in Zukunft noch folgen werden, um Wing Chun zu bewahren und zu fördern!

Die Quelle

»Du musst die Quelle des Wassers kennen,
aus der Du trinkst!«



Grandmaster Ip Man 1893 – 1972

Inhalt

Einleitung	13
------------------	----

Kapitel 1

Der Aufbau des Wing Chun-Systems	21
Die Formen im Überblick	21
1. Siu Lim Tao	22
2. Chum Kiu	24
3. Muk Yan Chong	26
4. Biu Gee	27
5. Luk Dim Boon Kwun	28
6. Baat Cham Dao	29

Kapitel 2

»Wissenschaft« im Wing Chun – Voraussetzungen zum Verständnis der Wing Chun-Methode	31
Vorüberlegungen und Definition	31

Kapitel 3

Die Siu Lim Tao – die »Kleine Idee«	37
Einleitung	37

Kapitel 4

Der Siu Lim Tao-Stand	45
Yee Gee Kim Yeung Ma – Der »zweifache Pferdestand«.....	45
Yee Gee Kim Yeung Ma - Das Einnehmen des Standes	47
Siu Lim Tao – die »Kleine Idee« – 1. Drittel	50
Der erste Satz – Einleitung.....	50
Zentrallinientheorie Teil 1.....	50
Der Erste Satz – Ausführung	52
Der Zweite Satz – Einleitung.....	54
Die Zentrallinientheorie Teil 2	54
Der Zweite Satz – Ausführung.....	55
Der Zweite Satz – Ausführung.....	56
Der Dritte Satz – Einleitung.....	64
Der Dritte Satz – Ausführung.....	66
Siu Lim Tao – Die »Kleine Idee« 2. Drittel.....	87
Der Vierte Satz – Einleitung	87
Der Vierte Satz – Ausführung	90
Siu Lim Tao – Die »Kleine Idee« – 3. Drittel	101
Der Fünfte Satz – Einleitung	101
Der Fünfte Satz – Ausführung.....	103
Der Sechste Satz – Einleitung	109
Der Sechste Satz – Ausführung	117
Der Siebte Satz – Einleitung.....	126
Der Siebte Satz – Ausführung.....	128
Der Achte Satz – Einleitung.....	136
Der Achte Satz – Ausführung.....	138
Siu Lim Tao – Zusammenfassung	145

Kapitel 5

Der Wing Chun-Stammbaum	147
Der Wing Chun-Familienstammbaum	148

Kapitel 6

Die Wing Chun-Legende nach Grandmaster Ip Man	149
Einleitung	149
Die Wing Chun-Legende nach Grandmaster Ip Man – Der Wortlaut	151

Kapitel 7

Die Chronik des Lebens Ip Man 's – Wortlaut	155
Die wichtigsten Stationen im Leben Ip Man 's	155

Über den Autor	165
----------------------	-----

Ip Man Wing Chun Deutschland	169
------------------------------------	-----

Einleitung

Wing Chun Kung Fu ist wohl der chinesische Kung Fu-Stil, der sich seit der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts weltweit am schnellsten verbreitet hat. Der Wing Chun-Stil war weltweit bis zu jenem Zeitpunkt weitgehend unbekannt und wurde nur in der chinesischen Stadt Foshan (Fat Shan) in der südchinesischen Provinz Guangdong unterrichtet. Meister Ip Man war der erste, der Wing Chun in Hong Kong in den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts zum ersten Mal öffentlich unterrichtete.

Die weltweite Verbreitung des Wing Chun begann mit den Filmen Bruce Lee's, der als erster Chinese eine Hauptrolle in einem Hollywood-Film bekam. Er hatte mit seinem eigenen »Nicht-klassischen« Kung Fu-Stil »Jeet Kune Do« großen Einfluss auf die Entwicklung der Kampfkünste. Die Basis für sein Jeet Kune Do bildete allerdings Wing Chun, das er in seiner Jugend bei Ip Man gelernt hatte. Die Bekanntheit und das Interesse an Wing Chun stieg mit der Berühmtheit Bruce Lee's rapide an.

Ip Man (1893 – 1972) hatte einen Wing Chun-Stil entwickelt, der auf 6 relativ kleinen Bewegungsformen aufbaut. Dieses Wing Chun-System ist dasjenige, das heutzutage weltweit am meisten verbreitet ist. Neben dem Ip Man-System gibt es auch einige weitere Wing Chun-Stile, die in Südchina, Vietnam oder Taiwan praktiziert werden. Allerdings sind diese bis auf wenige Ausnahmen in Europa wenig bekannt oder gar nicht vertreten.

Ip Man selbst hatte bei zwei verschiedenen Lehrern Wing Chun gelernt und hatte erst im Alter von 42 angefangen, selbst Wing Chun zu unterrichten.

Meister Ip Man hat von seinem Wing Chun lediglich die ersten drei Formen kurz vor seinem Tode auf einer Videoaufzeichnung der

Nachwelt hinterlassen. Ansonsten ist von seinem Wing Chun, das er in seiner langen Unterrichtstätigkeit in den fünfziger und sechziger Jahren in Hongkong entwickelt hatte, nicht viel bekannt.

Es ist leider nicht bekannt, wie das Wing Chun ausgesehen hat, das Ip Man von seinen Lehrern gelernt hatte. Es ist auch nicht bekannt, warum er selbst sein Wing Chun so verändert hat, wie wir es heute kennen. Und vieles von dem, was er unterrichtete, hatte er nur mündlich an seine Schüler überliefert und hat selbst nichts schriftlich festgehalten.

»Ip Man Wing Chun« ist also noch ein recht junger Kung Fu-Stil, dessen Wurzeln tatsächlich weitestgehend im Dunkeln der Geschichte liegen.

Es ist aber bekannt, dass Meister Ip Man auf einem College in Hong Kong eine »westliche« Ausbildung bekam und später versuchte, seine Kampfkunst nach westlicher Vorstellung rational und logisch erklären wollte. Alte chinesische Theorien und Begriffe, wie z.B. »Ying und Yang«, die »5 Elemente« hatte er aus seiner Wing Chun-Methode entfernt, um es einfacher und leichter erlernbar zu machen.

Aus der Absicht heraus, östliches Kung Fu westlich zu erklären, ist die Idee für diese Reihe entstanden.

Nach dem Tode von Ip Man hat das Wing Chun durch seine Schüler und deren Schüler viele Veränderungen erfahren. Alle haben auf ihre Art versucht, das Wing Chun auf ihre eigene Art neu zu interpretieren, zu verändern oder weiter zu entwickeln. Letzteres wohl aufgrund der Tatsache, dass vorher Meister Ip Man gar nichts über sein Wing Chun und vor allem über die Prinzipien, die dem Wing Chun zugrunde liegen, schriftlich festgehalten hat.

Ich glaube, dass in den sechs Formen als Grundlage des Wing Chun die wichtigsten Konzepte und die Prinzipienlehre enthalten sind, die das Wing Chun zu einer effektiven und praktischen Selbstverteidi-

gungskunst machen. Deswegen gehe ich auch davon aus, dass die Anordnung der Formen in ihrer Reihenfolge, wie sie gelernt werden nicht zufällig so ist, und dass es einem logischen Zusammenhang in diesem System gibt, der das Wing Chun so einzigartig innerhalb der Kampfkünste macht.

Diese Prinzipienlehre ist bis dato nicht ausführlich im Detail dargestellt worden. Aber es ist an der Zeit, die Konzepte ausführlich zu erläutern, damit das Wing Chun das halten kann, was es verspricht: eine effektive und rationale Kampfkunst zu sein.

Die Unkenntnis über die in den Formen enthaltenen Prinzipien führte in den vergangenen 4 Jahrzehnten dazu, dass Vieles aus dem ursprünglichen Ip Man Wing Chun-Stil verändert wurde. Sowohl die Bewegungsausführung als auch die Interpretation der Prinzipien, die für das Wing Chun so überaus wichtig sind, wurden zum Teil ergänzt oder mit neuen Inhalten versehen, was in vielen Wing Chun-Richtungen dazu führte, dass die ursprüngliche Einfachheit des Wing Chun verloren gegangen ist.

Dies führte wiederum dazu, dass es sehr viel länger dauert, Wing Chun zu erlernen, obwohl es das Ziel des Wing Chun ist, eine effektive Kampfkunst in möglichst kurzer Zeit zu erlernen. Da hat sich durch diverse Publikationen in den letzten 4 Jahrzehnten Einiges in eine Richtung entwickelt, die dem Wing Chun allgemein nicht förderlich war. Es wurden umfangreiche Graduierungssysteme und dazugehörige Lernprogramme erfunden, die mit dem ursprünglichen Wing Chun Ip Man's nichts mehr zu tun hatten und jemand den gesamten Wing Chun-Stil in etwa 15 bis 20 Jahren erlernen konnte, wenn er dieses Graduierungssystem durchlaufen hatte.

Diese Entwicklung hat mit dem ursprünglichen Wing Chun Ip Man's nichts zu tun, in dem seine Meisterschüler in einer Dauer von etwa 3 Jahren ausgebildet wurden und selbst anfangen, ihre eigenen Schulen zu eröffnen.

Die lange Lehrzeit in den meisten Wing Chun-, Wing Tsun-, Ving Tsun-Verbänden etc. hat aber auch nicht dazu geführt, dass die Qualität des Wing Chun besser geworden ist, sondern eher abgenommen hat.

Und deswegen glaube ich, ist es an der Zeit, ein neues Buch über Wing Chun vorzulegen, um eine eklatante Lücke zu schließen. Es sind mittlerweile viele Bücher über Wing Chun geschrieben worden, aber keines dieser Bücher hat die Formen und ihre Prinzipienlehre dieses Kung Fu-Stils vollständig dargestellt.

Meist bleibt die Darstellung des Wing Chun nur auf einen Teil der Formen beschränkt oder bleibt im allgemeinen Gerede über Prinzipien stecken, ohne die Prinzipien wirklich zu benennen und zu erklären.

Insofern ist diese Schriftenreihe neu und einzigartig: Sie beginnt zunächst mit der Darstellung der sechs Bewegungsformen des Ip Man Wing Chun. In der Fortsetzung werden später auch die Grundschule, das »Chi Sao«-Training und die Anwendungen des Ip Man Wing Chun-Systems behandelt und ausführlich dargestellt.

Diese Reihe erklärt, warum das Wing Chun Ip Man's mit seinen 6 Formen so aufgebaut ist, wie es von Grandmaster Ip Man überliefert wurde. Die Formen sind der Lehrplan, oder wie ein bekannter Lehrer einmal schrieb: »Die Formen sind das kodifizierte Wissen der alten Meister.« Also müssen die Prinzipien in den Formen enthalten sein, allerdings erklären diese sich nicht von selbst.

Diese Schriftenreihe erklärt nun zum ersten Mal die Wing Chun-Prinzipien im Zusammenhang mit den Formen. Diese Form der Darstellung ist neu, da die Wing Chun-Prinzipien bisher noch nicht vollständig in einem logischen Zusammenhang erklärt wurden.

Einige neuere Publikation über Wing Chun definieren die Bedeutung der Formen als wesentlichen Bestandteil dieses Kung Fu-Stils aus Unkenntnis der fundamentalen Prinzipien einfach hinweg. Diese Entwicklung halte ich für bedenklich, da Wing Chun dann völlig beliebig

wird und vieles, was diesen Stil auszeichnet, durch diese Sichtweise verloren geht oder durch Elemente aus anderen Kampfkünsten aufgefüllt wird.

Nur: dann ist es kein Wing Chun mehr!

Durch die vollständige Darstellung des Ip Man Wing Chun-Systems möchte ich auch erreichen, dass ein Standard definiert wird, der sich auf gute – logische – Argumente stützt, und nicht durch geschicktes Marketing darauf setzt, »reformiertes« Wing Chun teuer zu verkaufen oder eines, das sich durch angebliche »neueste wissenschaftliche Erkenntnisse« weiter von seinem Ursprung entfernt.

Diese Schriftenreihe schließt eine große Lücke und wird einen Beitrag zur Weiterentwicklung des modernen Wing Chun leisten und dabei mithelfen, grobe Fehlentwicklungen des Wing Chun wieder zu korrigieren. Sie wird die erste vollständige Gesamtdarstellung des Wing Chun Systems und seiner Prinzipienlehre sein.

Die hier dargestellten Formen und die in ihnen enthaltenen theoretischen Prinzipien und Konzepte sind die Grundlage für das Graduierungssystem des Fachverbandes »Ip Man Wing Chun Deutschland« (IMWCD). Dieses System zeichnet sich vor allen Dingen durch seine Einfachheit aus und basiert auf den uns bekannten sechs Formen, die den Lehrplan für das Wing Chun System ausmachen.

Wenn es also in diesem Buch um das Wing Chun Ip Man´s geht, geht es vor allen Dingen **um die Methode**, die uns seit Meister Ip Man überliefert wurde und **um das Wissen**, das in diesem überschaubaren Kung Fu-Stil enthalten ist.

Der Maßstab, um zu beurteilen, ob diese Prinzipien des Wing Chun richtig oder falsch sind, ist nicht die Tradition im Sinne einer Gewohnheit wie: »Das machen wir so, weil wir das immer so gemacht haben.« oder im Sinne von »Meister sowieso hat gesagt, dass der gesagt hat, dass Ip Man ihm erzählt hat...« usw.

Der Maßstab ist die praktische Anwendung im täglichen Training und die logische Erklärung der Zusammenhänge dieses einzigartigen Kung Fu-Stils.

Wenn wir den Versuch machen, dieses System als Ganzes darzustellen, dann soll es mit dem Anspruch verbunden sein, es »wissenschaftlich« darzustellen. Dies bedeutet, dass

1. das Ergebnis – also eine anwendbare Selbstverteidigungstechnik – unter gleich bleibenden Bedingungen wiederholt werden können.
2. die Erklärungen für jeden, der sich damit beschäftigt, logisch und rational nachvollziehbar sind und

Das Ziel der »wissenschaftlichen« Beschäftigung mit Wing Chun ist zu erklären, warum das Wing Chun so funktioniert, wie es funktioniert! Und dass es eine **einfache, logische und praktisch anwendbare Selbstverteidigungskunst ist.**

»Wissenschaftlich« heißt also zu untersuchen und zu erklären, wie Wing Chun praktisch funktioniert. »Wissenschaftlich« heißt in diesem Falle nicht, zu erklären, wo Wing Chun herkommt und warum Ip Man gerade dieses System entwickelte und woher es stammen könnte.

In der Kampfkunstpraxis wird vieles ausprobiert und ein Schüler lernt durch Versuch und Irrtum. Dennoch soll diese Reihe die Grundlage dafür liefern, dass ein Schüler Wing Chun schnell erlernen kann und die einzelnen Schritte nachvollziehen kann, die er durchläuft, wenn er Wing Chun erlernt.

Diese Reihe soll erklären, welche Form welche Prinzipien enthält, die das Wing Chun-Training möglichst effektiv machen und das Ziel einer funktionierenden Selbstverteidigungskunst in einer möglichst kurzen Zeit zu erreichen.

Man soll also im Falle einer gewalttätigen Auseinandersetzung in der Lage sein, angemessen zu reagieren, selbst wenn die Absicht eines Angreifers noch gar nicht erkennbar ist.

Das heißt, wir gehen davon aus, dass Wing Chun dafür entwickelt wurde, in einem unkontrollierten Kampf ohne Regeln in der Lage zu sein, einen Kampf möglichst schnell zu beenden.

Es soll also das Wing Chun dargestellt werden, dass so »traditionell« ist, wie wir es bis heute durch die Überlieferung durch meine beiden wichtigsten Lehrer, Samuel Kwok und Trevor Jefferson, und durch deren beider Lehrer, die Grandmaster Ip Chun und Ip Ching, bis hin zu Ip Man zurückverfolgen können.

Natürlich kann es sein, dass auf dem derzeitigen Kenntnisstand, den ich mir in meiner etwas mehr als 20-jährigen Erfahrung in den verschiedensten Wing Chun-Verbänden angeeignet habe, nicht alle Aspekte, Theorien, Konzepte und Facetten dieses System berücksichtigt werden oder mir immer noch nicht bekannt sind und ich deswegen auch nicht den Anspruch haben kann, das Wing Chun vollständig und fehlerfrei zu erklären und den Anspruch zu haben, die einzig gültige Wahrheit zu kennen.

Dieses Werk gibt den Gesamtüberblick über den Aufbau des Ip Man Wing Chun, was innerhalb dieser Kampfkunstmethode gelehrt wird, und welche Prinzipien dieser Methode zugrunde liegen. Es erklärt das Wing Chun System von vorne bis hinten und erklärt dem Leser schrittweise den logischen Aufbau des gesamten Wing Chun-Stils.

Das fängt natürlich bei der ersten Lektion des Wing Chun Unterrichtes an – der in diesem 1. Teil mit der Siu Lim Tao anfängt – und endet bei der allerletzten Form und ihren Anwendungen.

Zunächst wird in diesem Werk eine einfache Darstellung der einzelnen Bewegungsfolgen und deren Anwendungen mithilfe von Fotoserien vorgenommen, die es dem Leser einfach macht die einzelnen Schritte beim Erlernen des Wing Chun nachzuvollziehen.

In weiteren Skripten dieser Reihe werden dann dieselben Bewegungssequenzen noch einmal mithilfe von Skizzen und Zeichnungen theoretisch erläutert, um auch Lehrern die Zusammenhänge zu vermitteln, die sie für ihre Arbeit mit ihren Schülern gebrauchen. Anschließend ist geplant, in dieser Schriftenreihe ebenfalls andere Standpunkte, andere Theorien und Konzepte aus anderen Wing Chun-Richtungen zu diskutieren und mit der eigenen Methodik zu vergleichen.

Ich glaube, dass langfristig sich das Wing Chun nur auf diesem Wege weiterentwickeln wird und über die Grenzen dieses oder jenen Verbandes oder »Grandmasters« hinausgehen wird.

Die Texte die als Erläuterung für die Bilderserien beigefügt werden, sind teilweise mithilfe eines modernen Spracherkennungsprogramms erstellt worden, so dass der Leser von Zeit zu Zeit den Eindruck haben mag, dass ein Sifu direkt zu ihm spricht.

Daher mag die Wortwahl von Zeit zu Zeit vielleicht nicht immer akademisch korrekt sein, aber sie ist darum bemüht, die zum Teil komplexen und nicht immer offensichtlichen Zusammenhänge des Wing Chun Systems in einer einfachen und leicht verständlichen Sprache zu vermitteln.

In diesem Sinne wünsche ich viel Spaß mit diesem Werk und hoffentlich viel Erfolg bei der Erforschung einer einzigartigen Kampfkunst!

Sifu Horst Drescher

Kapitel 1

Der Aufbau des Wing Chun-Systems

Die Formen im Überblick

Ip Man Wing Chun basiert auf sechs Bewegungsformen, in denen sowohl die einzelnen Techniken als auch die theoretischen Prinzipien für effektives Verhalten in einer Selbstverteidigungssituation enthalten sind.

Diese Formen sind teils meditative Bewegungsabläufe, die die Konzentrationsfähigkeit des Schüler, das Bewusstsein für die anatomisch richtigen Positionen, des korrekten Krafteinsatzes, der Balance und der korrekten Koordination mehrerer verschiedener Muskelgruppen entwickeln.

Die sechs Formen in Wing Chun sind sogenannte »Schlüssel« für das Verständnis der Biomechanik des Körpers in der Selbstverteidigung. Von daher baut jede Form auf der vorhergehenden auf vertieft und vervollständigt schrittweise das Verständnis des Schülers für die einzelnen Techniken und deren praktische Anwendung.

So gesehen sind diese Bewegungsformen der Lehrplan des Wing Chun Kung Fu.

Die sechs Formen des Ip Man Wing Chun werden auf den nächsten Seiten kurz erläutert.