

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Einleitung .....	11

## Kapitel 1

Die Geschichte des Langstocks im Wing Chun .....	13
Der Langstock im Wing Chun.....	13
Der Langstock in der Legende nach Grandmaster Ip Man .....	14
Der Langstock als Shaolin-Technik?.....	14
Wing Chun als militärischer Nahkampf? .....	17
Der Langstock als »Konzept« für den Waffenkampf .....	18

## Kapitel 2

Luk Dim Boon Kwun – Weniger ist mehr! .....	19
Das Prinzip des Waffenkampfes im Wing Chun.....	19
Die Drei Kampfprinzipien im Wing Chun .....	21
Kuen Kuit – Die Merkverse des Wing Chun .....	23
Die Formel der 3 Kampfprinzipien – nach Ip Man lautet: .....	24
Das Geheimnis des Langstocks .....	28

## **Kapitel 3**

Der Langstock als Waffe .....	31
Die Handhaltung des Langstockes – das Yin und Yang der Hände ....	32
Für die vordere obere Hand .....	35
Für die hintere untere Hand .....	38
Beidhändig .....	39
Der Drehpunkt des Langstocks .....	43

## **Kapitel 4**

Luk Dim Boon Kwun – Die Form im Ablauf .....	47
Der Auftakt der Form .....	55
Alternatives Ende .....	135

## **Kapitel 5**

»Innere Kraft« durch den Langstock .....	139
Die erste Langstockübung .....	141
Die zweite Langstockübung .....	152
Schlusswort .....	163
Über den Autor.....	165

# Einleitung

Die fünfte Form des Wing Chun-Systems Ip Man's heißt Luk Dim Boon Kwun und bedeutet übersetzt die »Sechseinhalb-Punkt-Langstock«-Form.

Die Langstock-Form ist die erste der beiden Waffenformen des Ip Man Wing Chun. Die zweite Waffenform ist die sog. Doppelmesser-Form, die auch »Baat Cham Dao« genannt wird, die »Acht Wege der Messer«.

Im Unterschied zu vielen chinesischen Kampfkünsten hat sich der Wing Chun-Stil Ip Man's auf die Anwendung von nur zwei unterschiedlichen Waffen beschränkt, obwohl es in der Entwicklungsgeschichte dieses Stils die Möglichkeit gegeben hätte, weitere Waffenformen zu entwickeln und als festen Bestandteil des Stils zu etablieren.

Diese Form wird heutzutage nur an Fortgeschrittene Wing Chun-Anwender weitergegeben, die die ersten vier Formen bereits gelernt haben. Ein Anwender soll also bereits über ein beträchtliches Wissen verfügen, um diese Form zu erlernen.

»Sechseinhalb Punkte« bedeutet, dass jede Bewegung dieser Form als ein »Punkt« gezählt wird. Eine der Bewegungen, die in dieser Form enthalten ist, wird nur als »halber Punkt« bezeichnet. Aus diesem Grund beinhalten »6  $\frac{1}{2}$  Punkte« genau sieben Bewegungen. Eine Form, die nur aus 7 Bewegungen besteht, soll also eine fortgeschrittene Form für Wing Chun-Meister sein?

Stocktechniken in verschiedenen Varianten sind seit jeher ein fester Bestandteil der chinesischen Kampfkünste, die jeweils ihre eigenen Formen entwickelt haben. Von daher sind die vielfältigen Variationen von Stocktechniken und Stock-Formen in den einzelnen Kampfkunststilen kaum noch zu zählen.

Dieser 5. Band der Schriftenreihe Ip Man Wing Chun beschränkt sich auf die »Sechseinhalb-Punkt-Langstock-Technik«.

Der Langstock wurde in einer früheren Generation in den Wing Chun-Stil integriert. Darüber gibt es einige unterschiedliche Ansichten, die hier zu Beginn kurz erwähnt werden.

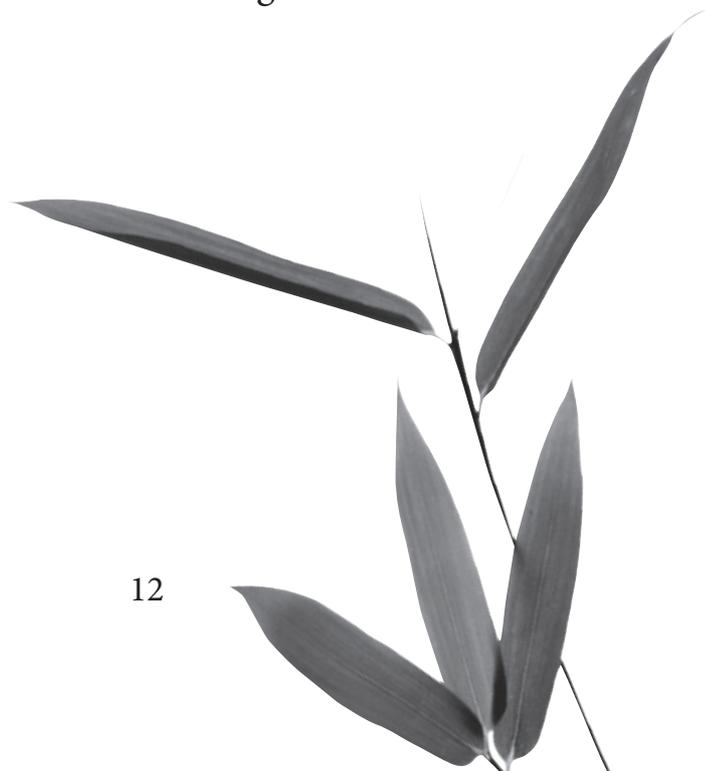
Die Theorie des Wing Chun-Waffenkampfes ist in dieser sehr kurzen Form enthalten. Diese wird im theoretischen Teil kurz dargestellt. Kurz deshalb, weil die Einfachheit das Geheimnis dieser Theorie ist. Sie stimmt überein mit den Drei Kampfprinzipien des Wing Chun.

Im praktischen Teil wird zunächst die korrekte Haltung und die Handhabung des Langstockes erklärt, dann der Ablauf dieser Form in der Bilderserie dargestellt.

Die sieben Bewegungen der Form werden in Verbindung mit drei Vorwärtsschritten, drei Rückwärtsschritten und zwei Drehungen auf der Stelle zu jeweils einer Seite wiederholt.

In der Darstellung der Form kommt es dadurch zu mehrfachen Wiederholungen, die in der Bildbeschreibung dann jeweils abgekürzt werden.

Das anschließende Kapitel zeigt zusätzliche Übungen zur Entwicklung der »inneren Kraft« mithilfe des Langstocks.



# Kapitel 1

## Die Geschichte des Langstocks im Wing Chun

Die Wing Chun-Legende, die Ip Man niederschrieb, berichtet über die Einführung des Langstocks in das Wing Chun-System folgende Begebenheit:

### Der Langstock im Wing Chun

Die Besonderheit des Langstock im Wing Chun ist seine Länge. Der Langstock im ist eine lange Waffe, die von etwa 2,50 bis 3,20 Meter lang ist und vom Anwender mit beiden Händen am Ende gehalten wird und nicht etwa wie der Bo in japanischen Kampfkünsten in der Mitte gehalten wird.

Der Langstock wird wie eine Lanze zum Stoßen und Stechen benutzt und nicht etwa zum Schlagen wie beim Bo, dessen beide Enden abwechselnd für halbrunde Schläge in diverse Richtungen und/oder aus der Drehung verwendet werden können. Aufgrund der Handhaltung am Ende des Langstockes und der Länge dieser Waffe sind die Einsatzmöglichkeiten des Langstocks eher begrenzt.

Die Langstockform ist die kürzeste Form des Wing Chun-Systems und auch diejenige, die am leichtesten zu erlernen ist, dennoch beinhaltet sie die Theorie des Waffenkampfes des Wing Chun. Diese stimmt überein mit den drei Kampfprinzipien, die man bereits in der zweiten Form finden kann.



## **Der Langstock in der Legende nach Grandmaster Ip Man**

In der Generationenfolge seit der Nonne Ng Mui und ihrer ersten Schülerin Yim Wing Chun soll diese zunächst ihren Ehemann Leung Bok Chau unterrichtet haben. Dieser hat den neuen Kung Fu-Stil nach seiner Frau benannt. Der noch junge Wing Chun-Stil wurde an Leung Lan Kwai weiter gegeben, der wiederum Wong Wah Boh unterrichtete. Zu diesem heißt es in der Wing Chun-Legende, die Meister Ip Man hinterlassen hat:

»Wong Wah Bo war ein Mitglied einer Operngruppe an Bord einer Dschunke, die bei den Chinesen als die »Rote Dschunke« bekannt war. Wong Wah Bo arbeitete auf der Dschunke mit Leung Yee Tei. Es geschah, das Abt Chi Shin, der aus Shaolin geflüchtet war, sich als Koch ausgegeben hatte und nun auf der Roten Dschunke als Koch arbeitete. Chi Shin lehrte Leung Yee Tei die Sechs-und-einen-halben-Punkt-Stock Techniken.

Wong Wah Bo war eng mit Leung Yee Tei befreundet und teilten alles, was sie über Kung Fu wussten. Zusammen verglichen und verbesserten ihre Techniken und so wurden die Sechs-und-einen-halben-Punkt-Stock Techniken in das Ving Tsun Kung Fu integriert.«

## **Der Langstock als Shaolin-Technik?**

Zu den Waffen in Shaolin heißt es, dass der Holzstock der Shaolin die bekannteste von allen Shaolin-Waffen ist. Er gilt als der »Vorfahr der Waffen« und ist wohl die älteste Waffe überhaupt. Die Stäbe der Shaolin zeichnen sich durch die Attacke in einer großen Reichweite aus, während der ganze Körper die Schwungkraft für diese Techniken erzeugt. Die Handhabung der Stäbe wird begleitet durch das Pfeifen der Luft. Diese Techniken werden in einem schnellen Rhythmus schnell nacheinander ausgeführt.

Dass der Stab die bekannteste Waffe war, wird wohl darauf zurück zu führen sein, dass die Mönche ihren Wanderstab mit auf Ihren Reisen hatten und das Tragen anderer Waffen verboten war. Daher bezieht sich diese Beschreibung der Stab-Techniken der Shaolin-Mönche wohl eher auf den Wanderstab (Gún, im japanischen Bò), der etwa 1,80 lang war.

Der Langstock im Wing Chun wird eher wie ein Speer oder eine Lanze benutzt, die im Shaolin-System ebenfalls einen festen Platz hatten. Die Shaolin-Waffen wurden auch die »achtzehn Waffen« genannt. Man könnte sie in lange, kurze, breite, nachgiebige, dünne und versteckte Waffen einteilen:

»Lange Waffen beinhalten **Breitschwerter, lange Speere** usw. Zu den kurzen Waffen gehören **Säbel, Knüppel und Dolche. Gekettete Eisenkugeln** und neunteilige **Eisenketten** sind nachgiebige Waffen. **Sickel, Qian-Kun Ringe** und **Dharma Stäbe** sind seltene Waffen. Fliegende **Pfeile** und fliegende **Stacheln** sind versteckte Waffen. Die Waffen für die Paar-Übungs-Techniken sind auch sehr weit reichend, wie zum Beispiel mit Speeren, mit Schwert gegen Speer, Keule gegen Speer und die Gruppenübung mit Hirtenstäbe.«<sup>1</sup> (zitiert nach: <https://www.shaolin-moenche.de/Waffen-der-Shaolin>)

Man kann also vermuten, dass Leung Yee Tei und Wong Wah Bo auf der Grundlage der Shaolin-Technik von Chi Sim auf der »Roten Dschunke« eine neue Langstock-Form entwickelten, die die langen Stäbe nutzte, die auf den Dschunken für das Staken am Ufer auf der Dschunke sowieso vorhanden waren. Oder die Langstockform des Chi Sim geht zurück auf eine alte Speer- oder Lanzenform.

Daraus könnte der Aufbau der Form erklärt werden, der nur aus 3 Schritten vorwärts, drei Schritten rückwärts und jeweils einer kleinen Drehung nach rechts und links auf der Stelle besteht. Auf einer schmalen Dschunke war kein Platz für umfangreiche Schrittarbeit.

---

<sup>1</sup> <https://www.shaolin-moenche.de/Waffen-der-Shaolin/>

Man konnte nur vor und zurück laufen, um nicht von einer schmalen Dschunke herunter zu fallen.

Kürzere Stäbe könnten von den Bootsleuten ebenfalls jederzeit beschafft und genutzt worden sein, um eine andere Stock-Technik in das Wing Chun-System zu integrieren. Schlimmstenfalls hätte man einen überlangen Stock zersägt, um einen passenden Stock für die Shaolin-Technik zu erhalten. Holz in den Wäldern Chinas war ebenfalls reichlich vorhanden, so dass man jederzeit andere Formate als den Langstock als Waffe hätte nutzen können.

Also bleibt zu fragen, warum sich andere Stockformen in der Tradition des Ip Man Wing Chun nicht etabliert haben.

Es ist naheliegend, dass wenn ein Abt bereits jemanden an seinem Wissen teilhaben lässt, auch über andere Techniken gesprochen wird. Oder der Abt war nicht lange genug auf der »Roten Dschunke«, so dass er eben nur diese eine Form weiter gegeben hat. Darüber ist nichts bekannt.

Man kann auch darüber spekulieren, warum in den nachfolgenden Generationen andere Waffen keinen Eingang in das Wing Chun-System gefunden haben.

In der Tradition des Weng Chun, die sich auf den Abt Chi Sim zurück führt, wird die These vertreten, dass Ip Man bei seinem Lehrer Chan Wah Shun als Jugendlicher im Alter von 13 Jahren noch nicht alles gelernt hat und auch das Wing Chun-System vollständig gemeistert hatte.

Chan Wah Shun war früh verstorben und Ip Man lernte später noch von seinen älteren Kung Fu-Brüdern, bevor er später noch von Leung Bik, dem Sohn Leung Jans weiter unterrichtet wurde. Leung Jan seinerseits war Lehrer von Chan Wah Shun, Ip Man's erstem Lehrer. Leung Jan war Kräutrarzt in Fatshan und galt als hervorragender Kämpfer, der in Fatshan nicht besiegt wurde. Fatshan gilt als eine

»Wiege« der Kampfkunst im Süden Chinas. Es gab viele Kampfkunstschulen in der Stadt, so dass dort die unterschiedlichsten Einflüsse und die Anwendung der verschiedenen Waffen bekannt gewesen sein muss.

Es kann natürlich sein, dass die einzelnen Schulen sich so weit abgeschottet hatten, dass andere keinen Zugang zum Wissen der anderen bekamen. Allerdings können sich Schüler der einen mit Schülern einer anderen Schule immerhin ausgetauscht haben, wenn nicht in ganz Südchina alle Kung Fu-Schulen eine strenge »Geheimhaltung« ihrer Künste praktizierten.

Dies ist jedoch unwahrscheinlich. Es ist bekannt, dass zu dieser Zeit Herausforderungskämpfe zwischen einzelnen Kämpfern oder Meistern üblich waren. Es muss also einen Austausch zwischen einzelnen Schulen gegeben haben.

Man müsste also auch an dieser Stelle ebenfalls fragen, warum ein bekannter Kämpfer wie Leung Jan keine andere Waffen in sein Wing Chun-System integriert hatte.

Ein anderer Grund kann auch der sein, dass Ip Man selbst weitere Waffen aus seinem – neu geschaffenen und unbekanntem System – entfernt hat, weil er evtl. in Hong Kong keine Notwendigkeit mehr darin sah. Auch das ist nicht überliefert.

## **Wing Chun als militärischer Nahkampf?**

Eine andere Theorie geht zurück auf die Kombination von Langstock und Doppelmesser. Trevor Jefferson vertritt die Ansicht, dass Wing Chun eher im militärischen Nahkampf entwickelt wurde.

Der Langstock wurde dieser Ansicht nach als Lanze in der ersten Schlachtreihe gegen Reiter oder anstürmende Fußsoldaten genutzt. Sobald ein erster Ansturm vorüber war, wurde die lange Waffe nutzlos

und die Kämpfer in einer Schlachtformation mussten zum Kampf mit den kurzen Schmetterlingsmessern übergehen.

Da die Kämpfer dicht nebeneinander standen, konnten längere Schwerter kaum benutzt werden. Diese Theorie könnte die Kürze der Langstockform erklären, aber auch die ausschließliche Nutzung dieser beiden Waffen im Wing Chun-System. Die Direktheit des Wing Chun könnte auch daraus abgeleitet werden, dass ein Kämpfer durch seine Position in einer Schlachtreihe sich tatsächlich nur auf eine Richtung konzentrieren musste.

Wenn dem so wäre, wäre es allerdings ausreichend, mit dem Langstock nur einen einzigen Stoß zu praktizieren. Trevor Jefferson selbst geht bei seiner Annahme von der sog. »Dreieinhalb-Langstock-Form« aus, in der die beiden Drehbewegungen nicht enthalten sind, dafür aber der Stoß nach vorne und auch die anderen Techniken anders als in der »Sechseinhalb-Punkt-Langstock-Form« ausgeführt werden. Diese Form, die er von Ip Chun gelernt hat, könnte eher der Theorie entsprechen, dass der Langstock auf dem Schlachtfeld gegen Reiter eingesetzt wurde.

Dagegen spricht die Ausführung des Stoßes aus einer sehr hohen Handhaltung heraus, die einen Stoß sehr instabil macht und einem Aufprall gegen einen anstürmenden Reiter nicht standhalten würde. Allerdings ist auch in dieser Form nicht klar, wo sie herkommt, da man in der Literatur und auch von Ip Chun nicht erfährt, wo er diese Form gelernt hat. Es kann also sein, dass es auch in dieser Form über Generationen hinweg Übertragungsfehler bei der Ausführung der Form gegeben hat.

## **Der Langstock als »Konzept« für den Waffenkampf**

Laut Samuel Kwok, der die Theorie der Entstehung der Langstock-Technik auf der Dschunke befürwortet, ist die Langstockform lediglich das grundlegende Konzept, das im Wing Chun auf das Minimalste reduziert wurde.

Die beiden Drehungen erklären das zweite Kampfprinzip: Kontrollieren und Fühlen.

Die Kreisbahn des Langstocks führt eine Waffe vom Ziel weg, so dass in der Kreisbewegung des Langstocks das Prinzip des Anhaftens enthalten ist.

Der eine Stoß definiert das dritte Kampfprinzip: Stoßen.

In den Kuen Kuit des Wing Chun heißt es über den Langstock daher:

»Der Langstock macht nur einen Ton.«

Damit ist gemeint, dass der Langstock nur ein einziges Mal Kontakt herstellt und nur ein einziges Mal zustößt.

Dies kann nur erklärt werden, wenn man das Konzept der »sechseinhalb Punkte« verstanden hat. Die Fähigkeit des Findens und Anhaftens liegt in dem Konzept der Raumdiagonalen. Das ist eher der äußere Aspekt der Langstockform und leicht zu verdeutlichen. Ein Angriff mit einer Waffe kann gesehen werden und die eigene Waffe für eine Abwehr dagegen eingesetzt werden.

Das Kontrollieren und Fühlen ist ein innerer Aspekt, der damit zu tun hat, dass der Kontakt zu der Waffe nach dem Anhaften nicht verloren geht. Dafür ist »vorwärtsfließende Energie« notwendig, die einen permanenten Druck auf den Gegner ausübt. Dies wird in der Langstockform mit der Fokussierung von Energie auf die Stockspitze trainiert. Ebenfalls ist die spiralförmige Drehung der Unterarme ein wichtiges Element, um eine Waffe zu kontrollieren. Dies wird mit dem »Klebenden Stock« trainiert.

Dieses Prinzip kann auch nur angewandt werden, wenn man die zu den Kampfprinzipien gehörenden Distanzen verstanden hat. Ohne die Schrittarbeit kann das Anhaften an eine Waffe nicht lange aufrecht erhalten werden.

## Kapitel 3

### Der Langstock als Waffe

Der Langstock des Wing Chun ist etwa von 2,70 bis 3,20 langer Stock, der durch seine Länge nur wenige Techniken zur Anwendung bringt. Daher der Name »Sechseinhalb-Punkt-Langstock-Form«, die die Anzahl der Techniken in dieser Form beschreibt.

Sie ist eine sehr kurze Bewegungsform, die sehr intensives Training beinhaltet und die beiden Elemente von »Gung Lik« – innere Kraft und das »Ging« – das Ausstoßen von Energie – im Wing Chun weiter entwickelt.

Der Langstock ist am hinteren Ende etwa 4,0 cm im Durchmesser und vorne etwa 2,5 cm. Benutzt werden alle möglichen Harthölzer.

Der Grund, warum ein Langstock nach vorne etwas konisch zuläuft und in der Spitze schmaler wird, ist der, dass der Langstock beim Training leicht vibriert, wenn eine Bewegung richtig ausgeführt wird. Diese leichte Schwingung liefert eine Rückmeldung, ob eine Technik richtig ausgeführt wird.

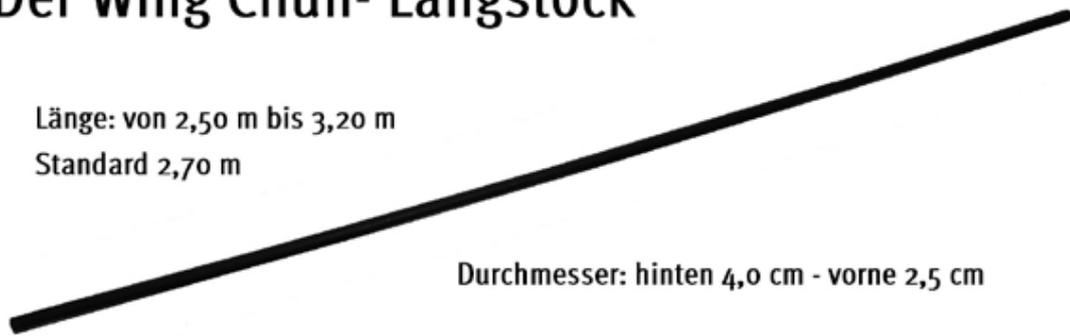
Wird das Langstocktraining ohne Gung Lik und Ging ausgeführt, wird der Langstock diese Form der Schwingung nicht haben.

Ein Langstock aus einem zu weichen Material wie Bambus oder Rattan sind als Langstock-Material nicht zu empfehlen, da diese zu leicht und zu weich sind.



# Der Wing Chun- Langstock

Länge: von 2,50 m bis 3,20 m  
Standard 2,70 m



Durchmesser: hinten 4,0 cm - vorne 2,5 cm

Holz: Roteiche, Esche, Buche, Bubinga, Nussbaum, Eiche, Tropenholz

## Die Handhaltung des Langstockes – das Yin und Yang der Hände

Die Haltung des Langstockes ist ein häufiger Fehler, den man auch bei sog. »Großmeistern« verschiedener moderner WingTsun-Richtungen sieht. Dabei ist der Grundsatz sehr einfach:

Die Handhaltung des Langstockes soll größtmögliche Stabilität der Waffe, bei bestmöglichen Hebelverhältnissen und geringstmöglichem Kraftaufwand während der Ausführung der Langstockform erreichen.

Dabei soll der Langstock eine möglichst gerade und feste Verbindung zum Arm und zum Oberkörper erzielen, vor allem bei dem einzigen Stoß, bei dem kinetische Energie auf die Spitze des Langstockes übertragen werden soll.

## **Dies zu erreichen ist einfach:**

Die vordere Hand von oben auf den Langstock



Die hintere Hand von unten unter den Langstock



Dies ist das Yin und Yang der Hände in der Langstockform.

Beide Handhaltungen sind entgegengesetzt rotiert: Der vordere ausgestreckte Arm rotiert nach außen mit der Handfläche nach unten, der hintere gebeugte Arm rotiert nach innen mit der Handfläche nach oben. Der Langstock wird durch die Rotation der Hände zusätzlich stabilisiert.

Diese Handhaltung führt dazu, dass der Langstock unter dem Unterarm am Ellbogen einen Kontakt zum Arm hat, der den Stock bei der Ausführung des Stoßes zusätzlich stabilisiert und Die hintere Hand wird so weit wie möglich unter der Achselhöhle gehalten, damit eine gerade Linie von der Stockspitze, den Händen, den Schultern, durch die Hüfte bis zur hinteren Ferse entsteht: Die gerade Linie sorgt für die bestmögliche Übertragung der kinetischen Energie des Körpers auf die Stockspitze!



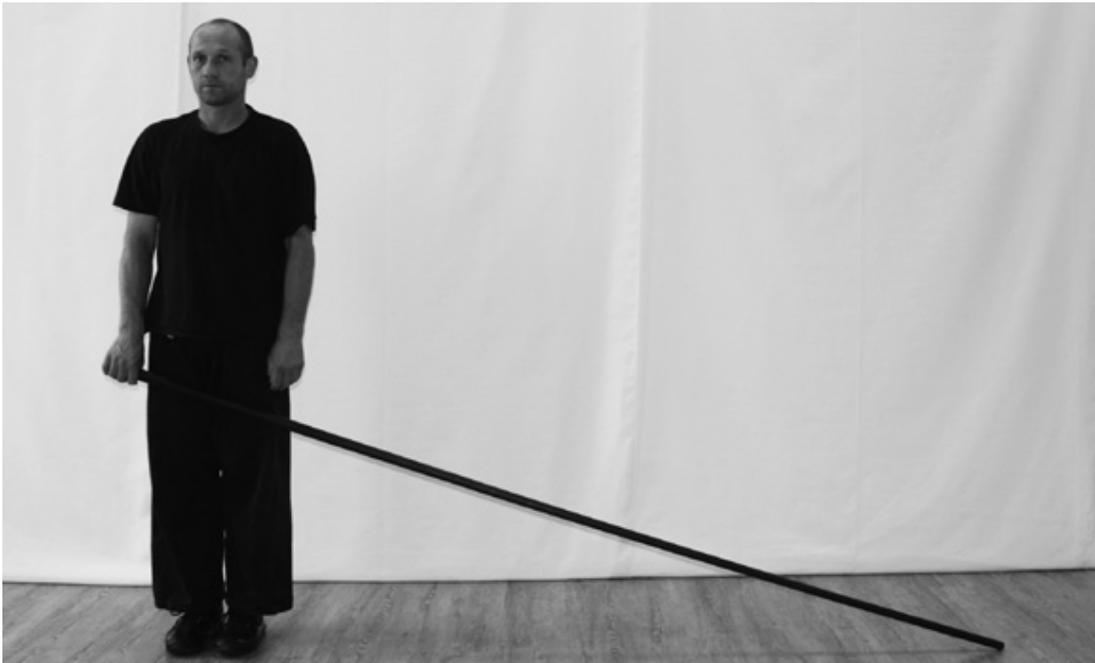
Viele »Meister« halten die hintere Hand auf dem Langstock. Dies führt dazu, dass die vordere leicht seitwärts am Stock gehalten wird. Das geknickte hintere Handgelenk sorgt dafür, dass der Langstock die Richtung verändert und die Verbindung von hinterer Ferse zu Stockspitze nicht mehr vorhanden ist.



Das geknickte Handgelenk sorgt für eine zusätzliche Schwäche, die bei einem Aufprall von kinetischer Energie das Gelenk schädigen kann.

Um die korrekte Handhaltung für beide Hände herauszufinden, stellt man sich zunächst gerade hin, beide Beine geschlossen und man hält den Langstock beispielsweise in der rechten Hand.

Dabei sind beide Arme entspannt, der Langstock liegt mit der Spitze auf dem Boden.



## **Für die vordere obere Hand**

Man führt den Langstock seitlich neben den Oberkörper und hält die rechte Hand mit dem Langstock nach oben gedreht unter die linke Achselhöhle. Dabei liegt der Ellbogen eng am Körper an.