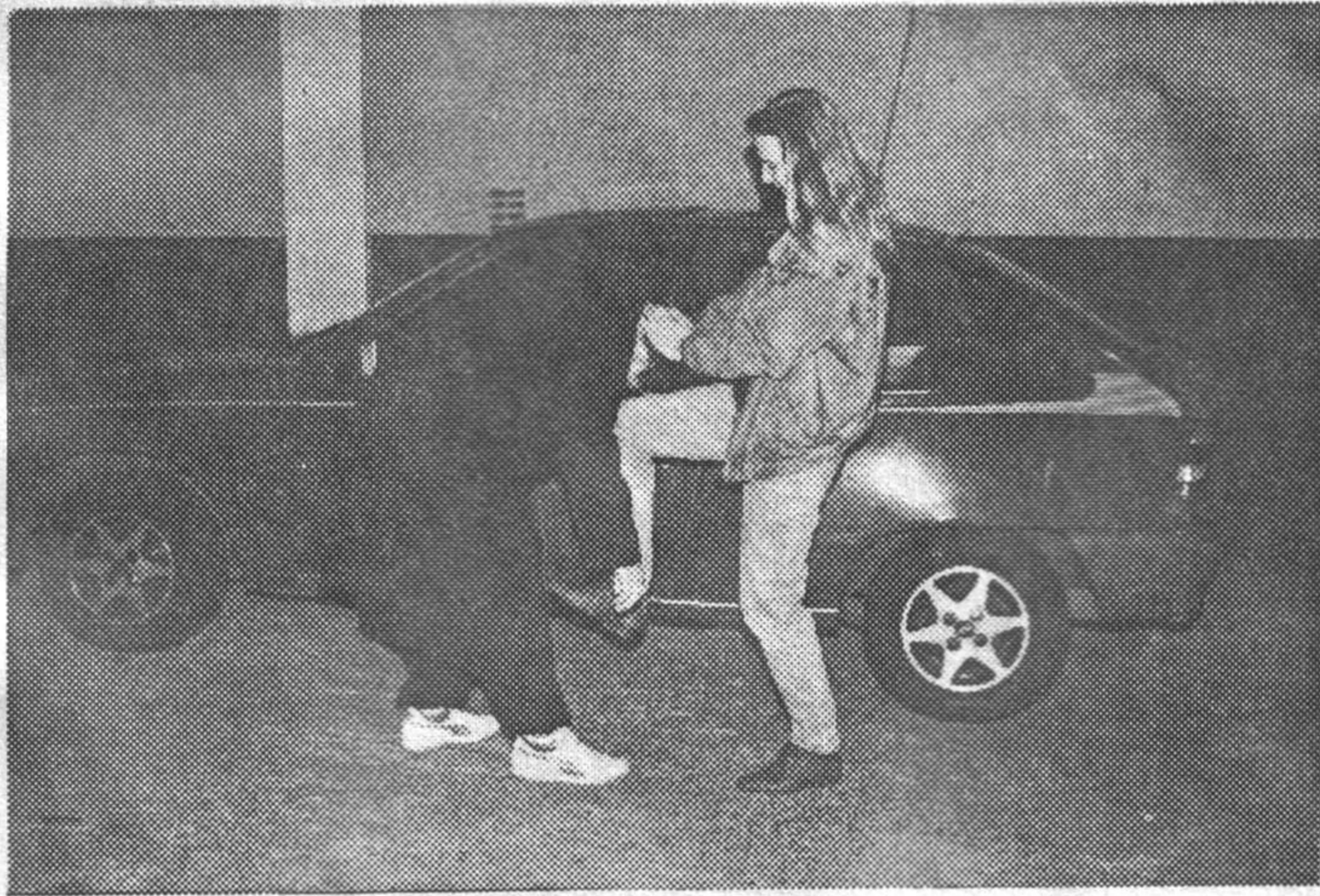


Der Alptraum jedes Angreifers:

Platthauen auf buddhistisch



Körperkraft oder artistisches Geschick spielen keine entscheidende Rolle bei Wing Tsun. In Notsituationen bietet die Kampfkunst gerade für Normalbürger »schlagkräftige« Argumente. (Foto: gk)

Gießen (gk). Unterschätzen sollte man Frank Durst nicht.

Der gelernte Zimmerpolier ist 1.78 Meter groß, also nicht gerade ein Hüne. Muskelpakete sind bei ihm nicht zu bewundern, er ist einfach schlank. Eigentlich ein passables Opfer für einen kleinen Überfall in einer dunklen Straßenecke. Und doch sollte jeder Angreifer, der es auf Frank oder sein Hab und Gut abgesehen hat, sich genau überlegen, ob er dem jungen Mann Geld nehmen oder ihm nicht lieber Geld geben möchte: Für Trainingsstunden in Kampfkunst.

Seit vier Jahren trainiert Frank

nämlich Wing Tsun, eine Kampfkunst, die lehrt, sich in jeder Situation gegen einen Angriff zu verteidigen. Inzwischen ist der 27jährige von einfachen Schüler zum Trainer aufgestiegen.

Wing Tsun (WT) unterscheidet sich grundlegend von anderen Kampftechniken. Wo es bei Karate, Tai-Boxen und anderen Kampfsportarten darauf ankommt, Kämpfe nach festgelegten Regeln zu bestreiten, ist WT gnadenlos pragmatisch.

Regeln, nach denen man kämpft gibt es nicht, man paßt sich seinem Angreifer an und kontert reflexgesteuert wie es die Situation gerade

erfordert.

»Es geht nicht darum schön zu kämpfen, sondern in einer konkreten Notsituation den Angreifer plattzumachen«, erzählt auch WT-Schüler Andreas Püschel.

WT stammt aus China. Vor etwa 300 Jahren entwickelten buddhistische Nonnen aus den traditionellen Kriegskünsten ein individuelles Selbstverteidigungssystem. China befand sich damals im permanenten Kriegszustand, die Frauen wurden oft als Freiwild angesehen, besonders wenn sie auf der Flucht waren und ohne den Schutz männlicher Familienmitglieder.

Eine dieser Frauen hieß »Wing Tsun« (schöner Frühling). Nach ihr wurde die damals überlebenswichtige Kampfkunst genannt.

»Natürlich rate ich meinen Schülern, in einer gefährlichen Situation auszuweichen, wegzulaufen, solange das noch möglich ist.« erklärt Frank Durst. »Wenn es aber nicht mehr anders geht, können sie sich mit WT gut verteidigen.« Während er dies erzählt, wehrt er ein paar Angriffsversuche locker ab. »Ich brauche nur einmal hinzusehen, meine Verteidigung läuft über antrainierte Reflexe.«

Auch Bruce Lee war geübt in WT. Wie Kämpfe nach dem Leitsatz »Von der eigenen Kraft befreien, die Kraft des Gegners aufnehmen, gegen ihm wenden und dann die eigene Kraft hinzufügen« ausgehen, kann man in seinen Filmen begutachten.