

Guido Sieverling



# WING CHUN

咏春

Die Kampfkunst  
des ewigen Frühlings

„Wissen ist ein Schatz, der seine Besitzer überallhin  
begleitet.“

(aus China)

# **Inhaltsverzeichnis**

**Vorwort**

**Prolog**

**Der Unterschied von Kampfsport und Kampfkunst**

**Welche Kampfsport- und Kampfkunstarten gibt es?**

**Chinesische Kampfkünste**

**Die Bedeutung des Begriffes „Kung Fu“**

**Warum ausgerechnet Kung Fu trainieren?**

**Was ist Wing Chun?**

**Die Geschichte des Wing Chun**

**Die sechs Formen**

**Wie soll ich trainieren?**

**Schautafeln der menschlichen Muskulatur**

**Vitalpunkte an Kopf und Hals**

**Vitalpunkte am Rumpf**

**Vitalpunkte an Armen und Händen**

**Vitalpunkte an Beinen und Füßen**

**Begriffe und Beispieltechniken des Chénggōng  
Kung Fu**

**Training für Kinder und Jugendliche**

**Das Erwachsenentraining**

**Graduierungen im Wing Chun**

**Titel des Kung Fu-Zentrum LÓNG QUÁN**

**Ein Leben für die Kampfkunst**

**Epilog**

**Danksagungen**

# Vorwort

Was ist ein Buch, wenn es sich nur in den Gedankengängen oder auf der Festplatte des Schreibers befindet? Dies habe ich mir auch gesagt und deshalb dieses Buch geschrieben. Es soll dem Leser einen Anstoß dazu geben, die Faszination und die ganze Vielfältigkeit des Kämpfens kennen zu lernen und falsche Vorstellungen darüber abzubauen.

Ich selbst wurde im Jahr 1968 geboren. Seit dem Jahr 1984 habe ich elf verschiedene Kampfstile trainiert, wie beispielsweise *Ninjutsu*, *Shaolin Kung Fu* und *Wing Chun*.

Diese Vielfältigkeit an Erlerntem sehe ich persönlich als das an, was es tatsächlich ist: Eine Erweiterung und Bereicherung von Wissen, Erfahrung, Lebenseinstellung und Bewusstsein.

Aus diesem Erfahrungsschatz heraus hatte ich mich dazu entschlossen, die Kampfkunstschule BUSHIDŌ in Lüdenscheid zu gründen, die Schule später in Kung Fu-Zentrum LÓNG QUÁN umzubenennen und das *Chénggōng Kung Fu* zu entwickeln. Als Stilgründer bin ich zwar das Oberhaupt und habe den *Sigung*-Titel (Großmeister), lege allerdings keinen so großen Wert auf diese Anrede. Für mich ist dies nur ein Titel auf meinem Weg – lernen werde ich allerdings ein Leben lang.

Dieses Buch soll auch all denen helfen, die sich ihre eigenen Gedanken machen und nicht nur stupide nacheifern wollen, was ihnen vorgemacht wird. Das eigentliche Ziel der Kampfkünste besteht nicht darin, zerstörerisch oder gewalttätig zu wirken, sondern das Leben zu bewahren und zu verbessern.

Es wäre für mich die größte Belohnung für meine Mühe, wenn dieses Buch zumindest teilweise Antworten auf die gestellten Fragen geben kann, denn ein Buch, das das eigene Nachdenken anregt, ist sicherlich höher zu bewerten als eines, das Problemlösung vermitteln will.

Es wird aber auch Vereine und Verbände geben, die sicherlich eigene Sichtweisen inhaltlicher Art haben. Dies ist auch vollkommen normal und legitim, denn wer 100 Leute fragt, bekommt 100 verschiedene Antworten.

Vielleicht trägt dieses Buch dazu bei, das Wissen und Training eines jeden Interessierten zu bereichern und sie dazu anzuregen, neue und unbekannte Bereiche in der Welt des Kampfes zu erschließen.

Jeder Mensch ist ein Individuum und besitzt andere geistige und körperliche Voraussetzungen. Diese sollten auch genutzt und nicht vergeudet werden.

Möge dieses Buch all denen helfen, die sich ihre eigenen Gedanken machen und nicht nur nacheifern, was ihnen vorgemacht wird.

Und nun wünsche ich allen Lesern viel Spaß beim Schmökern und Ihren persönlichen Weg zu finden...



Guido Sieverling  
Sigung des Chénggōng Kung Fu,  
Sifu des Wing Chun,  
Sifu des Tiě Quán Chénggōng und  
Inhaber des Kung Fu-Zentrum LÓNG QUÁN

# Prolog

咏 春

Heutzutage ist das *Kung Fu* in aller Munde. Ob es eine Modeerscheinung ist, bleibt abzuwarten. Ich hoffe, dass dem nicht so ist, denn hiermit können erstaunliche Erfolge in der Selbstverteidigung und Körperbeherrschung erzielt werden.

Dieses Buch soll nicht sämtliche *Wing Chun*-Techniken in Wort und Bild beschreiben, sondern nur die, bei denen ein schnelles Ende im Kampf erreicht werden kann, oder sogar im Vorfeld ein solcher verhindert wird.

Im Angriffsfall müssen Sie durch den Einsatz bestimmter Selbstverteidigungstechniken eventuell mit strafrechtlichen Konsequenzen rechnen, wenn sie noch kein Gefühl für die Intensität der unterschiedlichen Ziele bekommen haben und es dadurch zu gesundheitlichen Komplikationen des Angreifers kommt.

Aus diesen Gründen kann kein Buch ein Training, in welchem Stil/System auch immer, ersetzen. Deshalb ist der Besuch einer Kampfkunstschule eigentlich Pflicht! Ein Buch dient lediglich dazu, einen Einblick in die jeweilige Stilrichtung zu bekommen und dadurch vielleicht Lust zu verspüren, den jeweiligen Stil trainieren zu wollen.

Das *Wing Chun* darf auch nicht als umfassende Garantie für tätliche Übergriffe verstanden werden. Zwar bietet es die eine oder andere Möglichkeit zum Selbstschutz an, aber nicht jeder Aggressor reagiert gleich. Dies kann man im Training bereits auch schon sehr gut sehen. Falls Sie die im Buch vorgestellten Techniken mit mehreren Trainingspartnern trainieren möchten, so werden Sie mit Sicherheit Unterschiede im Schmerzlevel feststellen können.

Einige Bilder wirken vielleicht ein wenig statisch. Das sind sie auch, denn eine schnelle Technik bildlich vernünftig darstellen zu wollen, ist fast unmöglich. So „frozen“ wir für jedes Foto die Bewegung ein, um möglichst detailgenau zu arbeiten.

Medizinische Wörter und asiatische Namen habe ich der Verständlichkeit halber kursiv gedruckt.

Ich habe mir Mühe gegeben, nicht zu medizinisch zu schreiben, da ich über 20 Jahre in einem Krankenhaus gearbeitet habe und das Buch auch von Laien verstanden werden soll. Hoffentlich ist mir dies auch gelungen...

...und wer Rechtschreibfehler findet, darf sie gerne behalten 😊.

# **Der Unterschied von Kampfsport und Kampfkunst**

咏春

**K**ampfsport ist im deutschsprachigen Raum der in der Öffentlichkeit benutzte Sammelbegriff für die vielen verschiedenen Kampfstile, vor allem solche, bei denen keine Schusswaffen verwendet werden. Besonders häufig wird der Begriff speziell mit der asiatischen Tradition des japanischen *Budō*, des chinesischen *Kung Fu* oder des koreanischen *Taekwondo* verknüpft, obwohl es auch zahlreiche einheimische Kampfstile gibt. Zu den in Europa bekanntesten Kampfsportarten gehören *Boxen*, *Karate*, *Judō* und *Ringen* sowie lokal bedeutende Sportarten wie das schweizerische *Schwingen* oder das türkische Ölringen *Yağlı güreş*.

Die Trennung zwischen *Kampfkunst* und *Kampfsport* ist nicht scharf. Von vielen Kampfkünsten gibt es auch Varianten, die den sportlichen Zweikampf erlauben (z. B. *Karate*). In anderen Kampfkünsten hingegen stehen sportliche Einzelwettbewerbe im Vordergrund (z. B. beim modernen *Wushu*), während der Aspekt der Selbstverteidigung und der echte Kampf in den Hintergrund tritt.

## **Kampfsport**

---

In Fachkreisen wird jedoch meistens eine genauere Differenzierung zwischen Kampfsport und Kampfkunst verwendet. Im Kampfsport steht demnach der reglementierte sportliche Wettkampf im Vordergrund, bei dem es darum geht, im Rahmen der Regeln zu gewinnen und besser zu sein als der Gegner. In den meisten Kampfsportarten werden keine Waffen verwendet und wenn doch, dann nur Sportwaffen, die die Verletzungsgefahr verringern oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Wettbewerbe im Kampfsport sind in der Regel Zweikämpfe, jedoch sind auch andere Wettbewerbsformen möglich. Als oberster Grundsatz gilt, dass die Kämpfer keine dauerhaften Schäden davontragen dürfen. Ebenso soll der Sportkampf auch Spaß machen. Im Kampfsport sind vor allem zwei Arten von Wettkämpfen gebräuchlich: Zweikämpfe und Formwettkämpfe. Im sportlichen Zweikampf muss ein, in seltenen Fällen auch mehrere, Gegner besiegt werden. Je nach Sportart sehr unterschiedliche Kriterien können dabei zum Sieg führen: K.O. (z.B. beim *Boxen*), Niederschlag, erfolgreiche Anwendung bestimmter Techniken (z. B. beim *Karate*), Immobilisierung des Gegners (z. B. beim *Judō*), Herauswerfen des Gegners aus dem Ring (z. B. beim *Sumo*), Erzwingen der Aufgabe des Gegners (z.B. im *Judō*), Bodenkontakt bestimmter Körperteile (z. B. beide Schultern beim *Ring*, *Schwinger*). In der Regel sind dabei bestimmte Techniken verboten, wie beispielsweise Stiche zu den Augen, Schläge in den Genitalbereich, oder Tritte, Würfe oder Hebeltechniken allgemein, und gehören auch nicht zum Ausbildungsprogramm der Sportart.

Wettkämpfe werden von einem Kampfrichter entschieden. Es kommt nicht so sehr darauf an, seinen Gegner zu besiegen, sondern den Kampfrichter von seinen Fähigkeiten zu überzeugen. Es werden oft meist Techniken eingeübt, die im Wettkampf auch Erfolge oder Punkte bringen. Andere Techniken werden oft gar nicht trainiert. Der Schiedsrichter beendet den Kampf entweder nach Punkten, wenn einer der Gegner aufgibt, oder wenn es ein K.O. gegeben hat. Auch der Ablauf des Zweikampfes kann stark reglementiert sein. In bestimmten Formen des Kumite beim Karate beispielsweise darf jeder der Gegner eine fest vorgegebene Anzahl von Angriffen durchführen, die der andere Gegner erfolgreich abwehren muss, um zu gewinnen. Nach Regelwidrigkeiten kann ein Gewinner nachträglich disqualifiziert werden. Kämpfe können auch künstlich

verlängert werden, wenn jeder Teilnehmer wieder in seine Ausgangsposition zurückkehren muss.

Oft ist ein Gegner auch bereits im Vorfeld bekannt, so dass seine Stärken und Schwächen herausgefunden werden können.

## **Kampfkunst**

---

Eine Kampfkunst hingegen befasst sich in der Regel mit Selbstverteidigung und dem Verhalten in echten, unreglementierten Gefahren- oder Konfliktsituationen. Daher enthält jede Kampfkunst Kampftechniken, die zum Ziel haben, einen Gegner zu besiegen, häufig auch unter der Verwendung von Waffen. Darüber hinaus gehören zu einer Kampfkunst häufig andere Aspekte, wie beispielsweise die Vermeidung von Konflikten im Vorfeld, die generelle Erhöhung der Beweglichkeit, Kraft, Geschwindigkeit oder Selbstdisziplin. Es werden alle Techniken eingeübt, die zum Sieg führen können.

Erfolgreiche Techniken werden keinem Regelwerk angepasst. Es gibt keine Regeln, alles ist erlaubt! Kämpfe werden solange fortgesetzt, bis einer der Gegner aufgibt oder nicht mehr dazu in der Lage ist, oder er flüchtet. Trotzdem muss der Unterlegene immer noch mit weiteren Angriffen rechnen.

Manche Kampfkunstsysteme, vor allem aus dem asiatischen Umfeld, sehen sich als vollständiges System der Lebensgestaltung oder Vervollkommnung mit entsprechendem philosophischem oder religiösem Unterbau, wie beispielsweise das japanische *Budō*. Vor allem heutzutage treten dabei die eigentlichen Kampftechniken bisweilen sogar in den Hintergrund oder werden nur als Weg zum eigentlichen Ziel verstanden. Wettbewerbe in den Kampfkünsten sind in der Regel keine

Zweikämpfe. Da der Gegner im Vorfeld zumeist nicht bekannt ist, kann im Vorfeld auch keinerlei Strategie gegen diesen entwickelt werden.

Wenn ein Kampf, mit welchem Ausgang auch immer, beendet ist, gibt es in der Regel keine zweite Chance.

**Welche Kampfsport-und  
Kampfkunstarten  
gibt es?**

咏 春

Die folgende Liste soll einen kleinen Einblick geben, welche Stile und Systeme es weltweit gibt. Um eine komplette Liste aufzuzeigen, bedarf es sicherlich eines eigenen Buches. So gibt es allein in China schon rund 300 Kampfstile und -systeme.