



(Sifu Christian Hecks & Sihing Richard Hecks, EWTO Schule Bocholt)

**Frage an das WingTsun
Institut Bocholt:**

**„Ist mein Fauststoß
nicht schon klasse?“**

Antwort:

**„Im Prinzip ja, wenn
du eigene
Verletzungen in Kauf
nimmst.“**

Unsere Absicht ist es, Anfängern im WingTsun Basiswissen in aufgelockerter Art nahezubringen. Einige von ihnen wollen dabei gerne möglichst viel in kurzer Zeit lernen und schnell die nächst höhere Prüfung erlangen. Dabei schießen sie oft übers Ziel hinaus. Nicht nur im WingTsun.

Anrufer in Christians Fahrschule: „Ich wollte mal fragen, äh, Autofahren kann ich schon, war schon oft mit Vater auf dem Verkehrsübungsplatz, wann kann ich Prüfung machen?“

Das erinnert mich an einen „Star“ aus DSDS: „Ich werde Superstar, ich bin intelligent, ich habe schon mal mit Afrika telefoniert.“

Warum ist nun der Fauststoß des Fragenden nicht schon so klasse wie er meint? Untersuchen wir doch mal, was einen wirkungsvollen Fauststoß ausmacht und wie man sich dabei sogar verletzen kann.

Es beginnt mit dem Formen der Faust. Dazu muss man wissen, dass es verschiedene Arten gibt, eine Faust zu bilden. Wenn es um Pratzentraining oder Kampftraining geht, werden die Finger eingerollt, so dass von oben draufgeschaut kein Loch zu sehen ist. So ist der Fauststoß stabil und ein Verletzungsrisiko kaum gegeben. Der Daumen darf dabei natürlich nicht abgespreizt sein und die Faust selber muss den Ellbogen in grader Linie verlängern, darf nicht nach innen gebogen sein.

Wenn wir allerdings darüber reden, wie wir die Kraft des Fauststoßes auch auf kleiner Distanz möglichst wirkungsvoll auf den Punkt bringen, ist ein Loch in der Faust, wenn man von oben schaut, durchaus richtig. Eine erhöhte Wirkung wird dadurch erzielt, dass sich kurz vorm Auftreffen dieses Loch schließt.

Was uns zu der Frage führt, womit die Faust im Ziel auftrifft. Der Knöchel des kleinen Fingers erscheint jedenfalls nicht der geeignete Punkt zu sein, er sieht zu zerbrechlich aus. Besser sind Mittel- und Ringfinger in einer Schnappbewegung nach oben.

Der WingTsun typische Fauststoß wird mit tiefem engen Ellbogen ausgeführt. Er bewegt sich dabei auf der Zentrallinie, dies ist der kürzeste Weg zum Gegner. Für das Abwehrverhalten ist jedoch dringend nötig zu wissen, dass von einem Gegner, der nicht WingTsun ausübt, die Fauststöße nicht mit innen liegendem Ellbogen zentral kommen werden. Ein Schwinger kann dabei durchaus gefährlich sein, aber das ist einer späteren Frage vorbehalten.

„Na da gibt es doch mehr zu beachten als ich dachte, und was ist besser, ein kraftvoller oder ein schneller Schlag?“ Antwort: Mal wissenschaftlich betrachtet: Albert Einsteins Energieformel lautet:

$E = mc^2$ - Energie ist gleich Masse mal Geschwindigkeit im Quadrat.

Daraus folgt, dass eine Erhöhung der Geschwindigkeit viel wirkungsvoller ist (Energie steigt im Quadrat) als eine Erhöhung der Kraft. Dabei muss darauf geachtet werden, dass beim Fauststoß der Bizeps total locker bleibt, weil er zum Ziehen und nicht zum Stoßen vorgesehen ist.

Einige werden den Fauststoß aus dem 2. Satz der SiuNimTao kennen. Die Faust geht vor dem Schlagen erst vor die Mitte der Brust. Diese Eigenart wurde von Sigung Leung Ting eingeführt. Das ist jedoch nur in der Form so, ein Fauststoß in einer Selbstverteidigungssituation geht nicht erst vor die Brust, sondern schlägt direkt zu und ist somit viel schneller und kräftiger als ein vorher zur Brustmitte geschobener Faustangriff.

„Ist der beliebte Schwinger/Haken auch ein Fauststoß?“ Antwort: „Na klar und er ist nicht ungefährlich.“

Er kommt oft mit großer Wucht kurvig daher und ist mit der althergebrachten Verteidigungsstellung ManSao/WuSao nicht unproblematisch in der Abwehr. Was das klassische WingTsun System angeht, so beschäftigt sich dies erst bei den höheren Techniken (BiuTze) mit runden Angriffen. Da der Mensch jedoch von Natur aus eher rund als gradlinig schlägt, wird einem in einer typischen Selbstverteidigungssituation eher selten ein grader Fauststoß begegnen. Im EWTO WingTsun hat man daher schon lange reagiert und fortgeschrittene Techniken zur Abwehr runder Angriffe auch Anfängern an die Hand gegeben.

Nun da der Fauststoß nicht ganz so einfach ist, erhebt sich die Frage ob man nicht besser Handflächenstöße einsetzt. Diese haben zwei entscheidende Vorteile. Zum einen geringeres Verletzungsrisiko für den der sie einsetzt zum anderen erhebliche Wirkung (innere Verletzungen).

Versäumt nicht die nächste Folge der Fragen ans WingTsun Institut Bocholt und denkt daran: Die Autoren übernehmen keine Verantwortung für unsinniges Üben oder Gebrauch 😊.