

## DIE BEDEUTUNG DER FORMEN

Beim Training und Studium der Formen wird deutlich, dass diese Formen miteinander in Verbindung stehen und zusammen die Grundlage des Ving Tsun Kung Fu ausmachen. Jede Form beinhaltet ihre eigenen Details. Deshalb ist es keineswegs so, dass die erste Form vergessen werden könnte oder nicht mehr trainiert zu werden bräuchte, sobald das Niveau der zweiten Form erreicht ist. Man kann die Formen des Ving Tsun mit einem Werkzeugkasten vergleichen: die Werkzeuge sind die Bewegungen, und man muss lernen, in jeder Situation das richtige Werkzeug zu verwenden. Im Unterschied zu den Katas, wie sie bei der Mehrheit der anderen Kampfkünste verwendet werden, darf man die Reihenfolge der Bewegungen nicht als kleine Serien oder ein Scheingefecht gegen mehrere Gegner sehen.

Die Formen sind eher aufgebaut wie etwa die Menüs von Computerprogrammen, die das Material nach dessen Art und mit System einteilen. Die Formen sind wie Nachschlagewerke: die Antwort auf eine Frage kann manchmal in den Bewegungen der Formen gefunden werden. Dies gilt vor allem für die erste und wichtigste Form.

Weiterhin sind die Formen nicht lediglich Angriffe oder Verteidigungen mit einer bestimmten Anwendung. Die Bewegungen sind vielmehr universell und lehren dem Ausübenden die richtige Position für viele Situationen. Das Training der Formen verbessert auch das Funktionieren der Gelenke. Es ermöglicht weiterhin die Analyse der Bewegungen und lehrt das Weglassen überflüssiger Elemente.

Das Formentraining verbessert die Koordination und die Körperkontrolle. Jede Bewegung wird in der Form immer zuerst mit der linken Hand ausgeführt, dann erst mit der rechten. Dadurch wird die Verwendung der linken Hand gefördert.

Die meisten Menschen sind rechtshändig und haben die natürliche Neigung, die rechte Hand bevorzugt zu benutzen. Ving Tsun legt großen Wert auf die gleichberechtigte Verwendung beider Hände. Es ist bewiesen, dass ein Kämpfer, der in der Lage ist, beide Hände effizient einzusetzen, eine um vieles größere Chance hat, Treffer zu landen und einen Kampf zu gewinnen.

Die Formen sind nicht wichtiger als das Training mit einem Partner. Partnertraining ist etwas ganz anderes als Bewegungen in der Luft auszuführen. Ein Vorteil des Formentrainings ist, dass man eine Bewegung in Ruhe unter die Lupe nehmen kann, ohne dass man dabei durch einen Gegner gestört wird. Dadurch erhält man die Möglichkeit, über die Bewegungen und deren Verwendung nachzudenken. Das macht einen stärker, wenn man das nächste Mal mit einem Partner trainiert oder sparrt. Wichtig ist das richtige Verhältnis zwischen Formen- und Partnertraining. Je nach dem Stadium, in dem man sich befindet, kann der Schwerpunkt auf Formentraining oder der Praxis liegen. Dies hängt von dem individuellen Bedürfnis des Trainierenden ab.

Auch wird man nie eine Form optimal ausführen können, wenn man die Praxis nicht kennt. Andererseits ist es nicht nötig, alle Hintergründe und Begründungen der Formen zu kennen, um dennoch deren praktischen Nutzen zu erfahren; wichtig ist es, die Techniken so gut wie möglich auszuführen und stets zu perfektionieren.



Früher, in der chinesischen Art des Unterrichts, musste ein Schüler die erste Form gut beherrschen, bevor man ihm erklärte, was die einzelnen Techniken beinhalten und wofür sie stehen. Erst nach mindestens einem Jahr des Trainings ausschließlich der ersten Form erfuhr ein Schüler Korrekturen und eine Erklärung der Prinzipien dieser Form. Dann erhielt er nach und nach Erklärungen über die Bewegungen, als eine Art Belohnung für seine Anstrengungen bei deren Training. Vielen Lehrlingen, die sich zu wenig anstrebten oder nicht genug Interesse zeigten, wurden dann auch wenig oder nichts erklärt. Dadurch, dass vielen Lehrlingen nichts erklärt wurde, und sie das fehlende Wissen mit eigener Phantasie und selbst erdachten Erklärungen ersetzten, entstanden viele Unterschiede und Interpretationen. Wong Shun Leung fand, dass es besser sei, einem Lehrling frühzeitig Dinge zu erklären, um so unlogische und spekulative eigene Erklärungen zu verhindern.

Durch regelmäßiges Formentraining kann man lernen, sich mehr zu entspannen und mehr Kraft und Gelenkigkeit zu entwickeln. Das Training hält mit zunehmendem Alter länger vital. Die Formen beinhalten Entspannung, Anspannung, Kraft und Bewegung in verschiedene Richtungen. Außerdem können sie als Warming up dienen. In dieser Hinsicht sind sie gymnastischen Übungen gleichwertig.

Trotz der persönlichen Betreuung in der Schule wird vom Lehrling ein bestimmtes Maß an Selbständigkeit erwartet. Dies führt zu einer besseren Entwicklung und ermöglicht z.B. auch das trainieren zu Hause. Das Nachmachen einer Bewegung oder Serie ist eine Sache- das selbständige Ausführen eine andere. Es erfordert mehr Konzentration und Bewusstsein. Das eigentliche Training und die Arbeit an der Perfektion und Qualität beginnen dann, wenn der Lehrling die Reihenfolge der Bewegungen auswendig kennt. Dann, wenn die Techniken schon mehr oder weniger automatisch ausgeführt werden, kommt das Stadium, in dem man sich zunehmend mit einer Vorstellung davon beschäftigen kann, wie die einzelnen Bewegungen in einem Kampf anzuwenden sind.

Im Ving Tsun stellt eine Form eine Sammlung aller Basistechniken dar, die der Lehrling dadurch, dass er die Form wieder und wieder übt, blindlings ausführen können muss. Hierdurch werden die Techniken zum Automatismus, und die zugrunde liegenden Prinzipien eine Gewohnheit. Schlampigkeit führt deshalb oft zu strukturellen Fehlern, aus denen ein geübter Gegner Kapital schlagen kann.

Ungenauigkeiten sind manchmal die Folge mangelnder Koordinationsfähigkeit, oft aber auch Laxheit des Ausübenden. Auch kleine Fehler oder Unterschiede müssen ernst genommen werden, da sie im Laufe der Jahre nicht von selbst verschwinden, sondern im Gegenteil immer größer werden.

Die Formen stellen Übungen auf unbegrenzte Zeit dar, und man muss andauernd versuchen, sich in ihnen zu perfektionieren. Dabei ist das Erlernen der korrekten Arm- und Körperposition wichtig. Weiterhin geht es um die optimalen Einfallswinkel, um mit der Kraft des Gegners umzugehen, um eine ökonomische Art, sich zu bewegen, und darum, Stabilität und Geschmeidigkeit zu verbessern. Die zunehmende Fähigkeit, diese Form in einem Kampf oder beim Sparring beizubehalten, verleiht einem größere Effektivität und Fertigkeit.

Gert-Jan Ketelaar  
Hoofdtrainer van de [United Ving Tsun Kung Fu Society](#)