

Wurf-, Schlag- und Hebeltechniken in den Kampfanwendungen des Zhaobao-Taijiquan – Teil 2

„Nachlässig das Kleid zubinden“ – „Der weiße Kranich streckt den Flügel“ – „Einfache Peitsche“¹

Von Li Suicheng

„Nachlässig das Kleid zubinden“

Anwendung Nr. 1:



Der Gegner macht mit rechts einen Schritt nach vorn und greift mich mit der rechten Hand an. Ich führe mit dem linken Bein einen halben Schritt nach hinten aus, während die rechte Hand mit dem Handgelenk des Gegners Kontakt aufnimmt und die linke seinen Ellbogen kontrolliert. Ich setze dabei streichende [lü] Kraft ein. [Der Gegner versucht sich dem durch Zurückziehen des Armes zu entziehen.] Ich nutze seine Kraft beim Zurückziehen aus und gehe mit rechts nach vorne. Dabei drücke ich mit der rechten Hand nach vorne und führe dann Pflücken [cai] nach unten aus, während die linke Hand seinen Ellbogen anhebt, so dass er nach hinten zu Boden fällt (siehe Abb. 1).

Wichtige Punkte:

Mit dem halben Schritt nach hinten wird die vorwärts drängende Kraft des Gegners abgefedert. Schon bei der Kontaktaufnahme mit der gegnerischen Hand ist streichende Kraft vorhanden. Wenn die beiden Hände den gegnerischen Arm unter Ausnutzung seiner zurückziehenden Kraft in einen brechenden Hebel nehmen, bewegen sich beim Schritt nach vorne Hand und Fuß aufeinander abgestimmt; der ganze Körper ist koordiniert und die Kraftentfaltung erfolgt auf in sich geschlossene Weise.

Anwendung Nr. 2:



Der Gegner reißt das rechte oder linke Bein hoch, um mir in den Unterleib zu treten. Ich führe mit dem linken Bein einen halben Schritt nach hinten aus, und dabei schaufele ich mit der linken Hand unter seinen angreifenden Fuß. Mein rechtes Bein blockiert mit einem Schritt nach vorne sein Standbein, während ich mit der rechten Handfläche aggressiv nach vorne stoße, so dass er zu Boden fällt (siehe Abb. 2).

Wichtige Punkte:

Der Schritt nach hinten erfolgt genau zum richtigen Zeitpunkt. Nachdem man das Bein des Gegners ergriffen hat, erfolgt die Kraftentfaltung beim Schritt nach vorne und dem aggressiven Stoßen mit der rechten Handfläche auf in sich geschlossene und aufeinander abgestimmte Weise.

Anmerkungen des Übersetzers:

¹ Teil 1 ist zu den Anwendungen der „Drei großen Antworten des Buddha-Wächters“ ist in Wuhun 201 erschienen und steht ebenfalls auf www.wuhun.de als Übersetzung zur Verfügung.

Anwendung Nr. 3:



Der Gegner macht mit links einen Schritt nach vorn und greift mich mit der linken offenen Hand an. Ich mache mit meinem linken Fuß nach rechts hinten einen halben absetzenden Schritt und übe streichend [lü] mit meiner linken Hand auf die linke Hand des Gegners Druck aus. Ich mache mit rechts einen Schritt nach vorne und führe mit rechts einen Schlag von oben [pi] mit der offenen Hand zum Gesicht des Gegners durch (siehe Abb. 3).

Wichtige Punkte:

Der absetzende Schritt mit links und das streichende Drücken mit der linken Hand werden gleichzeitig zu Ende gebracht. Mit der Hüfte wird der Schlag von oben mit der rechten offenen Hand angetrieben, um die Schlagkraft zu verstärken.

Anwendung Nr. 4:



Der Gegner macht mit links einen Schritt nach vorn und greift mich mit der linken offenen Hand an. Ich mache mit links einen halben Schritt nach hinten und übe in einer umwickelnden Bewegung von außen nach innen Druck auf den linken Arm des Gegners aus. Mein Gewicht sinkt nach unten. Ich setze mein rechtes Bein hinter dem Gegner ab und stoße mich mit dem linken vom Boden ab. Dabei mache ich mich lang und drücke mit der rechten Hand in verschiedene Richtungen, nämlich von unten nach oben und nach außen. Ich verlagere das Gewicht nach rechts und bringe den

Gegner mit Pressen [ji] zu Fall.

Wichtige Punkte:

1. Ob man den linken Fuß [nur] einen halben Schritt [gerade] nach hinten bewegt oder einen halben absetzenden Schritt nach rechts hinten macht, hängt davon ab, wie groß der gegnerische Schritt nach vorne ist.
2. Wenn das Gewicht nach unten sinkt, der rechte Arm umwickelnd Druck ausübt und das rechte Bein hinter dem Gegner abgesetzt wird, muss man sich unbedingt ganz eng an den Gegner pressen. Wenn das Gewicht nach rechts verlagert wird und der rechte Arm nach oben und außen drückt, kommt die Kraft aus dem Abstoßen mit dem linken Bein vom Boden. Der Körper bildet eine Einheit und die Kraftentfaltung erfolgt auf in sich geschlossene Weise.

„Der weiße Kranich spreizt den Flügel“

Anwendung Nr. 1:



Der Gegner geht auf meiner rechten Seite mit links nach vorne, seine rechte Hand ergreift mein rechtes Handgelenk, während die linke meinen Ellbogen kontrolliert. Er beabsichtigt damit meinen rechten Arm unter Kontrolle zu bekommen. Mein rechter Arm nimmt die gegnerische Angriffskraft (mit schwellender [peng] Kraft) auf und leitet sie nach links (mit streichender [lü] Kraft, um die vorwärts drängende Kraft des Gegners aufzulösen). Der Gegner spürt, dass seine Kraft ins Leere läuft und möchte sich zurückziehen. Daraufhin

kontrolliere ich mit der linken Hand das linke Handgelenk des Gegners, die rechte kontrolliert dann seinen Ellbogen. Der linke Fuß stößt sich vom Boden ab und schließt zum rechten auf. Die linke Hand führt [die linke Hand des Gegners] zunächst nach oben, um dann Pflücken [cai] nach unten auszuführen. Die rechte Hand hebt seinen Ellbogen an, so dass er nach hinten zu Boden fällt (siehe Abb. 5).

Wichtige Punkte:

1. Die schwellende Kraft [peng jin] im rechten Arm darf nicht übertrieben sein, aber es darf auch nicht daran mangeln. Wenn man die Angriffskraft des Gegners nach links leitet, darf man nicht den Kontakt zu ihr verlieren, aber sich ihr auch nicht entgegenstellen. Das Gewicht verlagert sich nach links mit der Bewegung des rechten Arms, die die Angriffskraft des Gegners nach links weiterleitet. Die Bewegung des rechten Arms beim Weiterleiten der gegnerischen Angriffskraft nach links führt bis vor die eigene Zentrallinie (auf keinen Fall darf die eigene Zentrallinie überschritten werden; wenn sie überschritten wird, dann gerät man unter die Kontrolle des Gegners).
2. Wenn der linke Fuß sich vom Boden abstößt, um zum rechten aufzuschließen und die beiden Hände in einer brechenden Bewegung den Gegner hebeln, erfolgt die Kraftentfaltung auf in sich geschlossene Weise.

Anwendung Nr. 2:



Der Gegner kontrolliert mit seiner linken Hand mein linkes Handgelenk; seine rechte Hand kontrolliert meinen linken Ellbogen. Er macht einen Schritt mit links nach vorne und blockiert so die Außenseite meines rechten Fußes. Meine rechte Hand hält den linken Ellbogen des Gegners eng unter Kontrolle. Während ich mit beiden Händen nach links unten Streichen [lü] und Drücken [an] ausführe, schleudere ich den rechten Fuß nach hinten, so dass der Gegner nach vorne zu Boden fällt (siehe Abb. 6).

Wichtige Punkte:

1. Bei der Kontrolle des gegnerischen Ellbogen mit der rechten Hand handelt es sich um schwellende Kraft [peng jin]. Wenn man es damit übertreibt, wird daraus entgegengesetzte Kraft [ding jin]; eine solche Bewegung ist ineffektiv. Wenn man hingegen zu wenig davon einsetzt, dann gerät man unter die Kontrolle des Gegners.
2. Während die beiden Hände nach links unten Streichen und Drücken ausführen und der hintere Fuß nach hinten geschleudert wird, erfolgt die Kraftentfaltung auf in sich geschlossene und aufeinander abgestimmte Weise.

Anwendung Nr. 3

Der Gegner kontrolliert mit seiner linken Hand mein linkes Handgelenk; seine rechte Hand kontrolliert meinen linken Ellbogen. Er macht einen Schritt mit links nach vorne und blockiert dadurch die Außenseite meines rechten Fußes. Er setzt dabei einen brechenden Hebel gegen meinen linken Arm an. Meine rechte Hand hält den linken Ellbogen des Gegners eng unter Kontrolle, während meine linke mit der gegnerischen Hebelkraft mitgeht und einen Gegenhebel gegen das [linke] Handgelenk des Gegner ausführt. Mein Ellbogen geht mit dem Schwung des Gegners nach oben mit, während der linke Fuß nach hinten abgesetzt wird. Ich drehe die Hüfte, der rechte Fuß springt nach hinten, die beiden Hände führen nach unten Streichen [lü] und Drücken [an] aus, so dass der Gegner über meinen Rücken zu Boden geworfen wird.

Wichtige Punkte:

Man muss mit dem gegnerischen Schwung mitgehen. Beim Drehen der Hüfte, dem Springen mit dem rechten Bein nach hinten sowie dem Streichen und Drücken beider Hände nach unten ist die Kraftentfaltung koordiniert und in sich geschlossen.

„Einfache Peitsche“**Anwendung Nr. 1:**

Der Gegner macht vor mir einen Schritt mit links auf mich zu und greift mich mit der linken Hand an. Meine linke Hand nimmt Kontakt mit der gegnerischen Hand auf, die rechte kontrolliert den gegnerischen Ellbogen. Ich leite den Arm streichend [lü] weiter nach links unten. [Der Gegner sucht sich dem durch Zurückziehen des Armes zu entziehen.] Ich nutze die Kraft des Gegners beim Zurückziehen aus, mache mit links Pflücken [cai] und Spalten [lie]², während die rechte den gegnerischen Ellbogen anhebt. Ich gehe mit links nach vorne, so dass er nach hinten zu Boden fällt (siehe

Abb. 7).

Wichtige Punkte:

Die Kontaktaufnahme mit der gegnerischen Hand und die Kontrolle des Ellbogens müssen auf den Punkt genau sein; das Weiterleiten des gegnerischen Arms mit Streichen und der brechende Hebel beim Zurückziehen des Gegners müssen zum richtigen Zeitpunkt erfolgen. Der brechende Hebel mit beiden Händen und der Schritt nach vorne müssen in sich geschlossen und aufeinander abgestimmt erfolgen.

Anwendung Nr. 2:

Der Gegner kontrolliert auf meiner linken Seite mit der linken Hand mein linkes Handgelenk, während seine rechte meinen Ellbogen kontrolliert. Meine linke Hand leitet den Gegner nach rechts hinten weiter. Mein Gewicht verlagert sich nach rechts und ich setze mein linkes Bein hinter ihm ab. Das rechte Bein stößt sich vom Boden ab; ich mache mich lang und verlagere das Gewicht nach links. Mein linker Arm drückt in verschiedene Richtungen, nämlich von unten nach oben und nach links. Ich werfe den Gegner mit Pressen [ji]. Die rechte Hand stützt den linken Ellbogen und drückt gemeinsam

[mit der rechten] nach links, um die Kraft beim Pressen und Werfen zu verstärken (siehe Abb. 8).

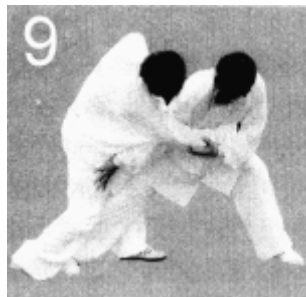
Wichtige Punkte:

1. Der linke Arm leitet die gegnerische Hand bis vor die eigene Zentrallinie. Falls man über die Zentrallinie hinausgeht, gerät man unter die Kontrolle des Gegners.
2. Das Gewicht sinkt nach unten. Wenn man das linke Bein hinter dem Gegner absetzt, muss man unbedingt dicht am Gegner kleben.
3. Wenn das rechte Bein sich vom Boden abstößt, das Gewicht sich nach links verlagert und der linke Arm in verschiedenen Richtungen drückt, erfolgt die Kraftentfaltung in sich geschlossen und aufeinander abgestimmt.

² 采 cai „Pflücken“: Je nach Taijiquan Stil entweder Hebelkraft oder nach unten ziehende Kraft.

捌 lie „Spalten“: Schleudernde, zentrifugale Kraft.

Anwendung Nr. 3



Der Gegner kontrolliert auf meiner rechten Seite mit der rechten Hand mein rechtes Handgelenk, während seine linke Hand meinen rechten Ellbogen kontrolliert. Er blockiert mit dem linken Fuß die Außenseite meines rechten Fußes, und setzt einen brechenden Hebel gegen meinen rechten Arm an. Während ich mit der linken Hand seinen linken Ellbogen greife, mache ich mit dem rechten Handgelenk eine windende Bewegung nach außen, so dass er loslässt. Unmittelbar darauf setze ich meinen rechten Fuß in

Richtung auf sein hinteres Bein ab und drücke auf sein [rechtes] Knie. Das linke Bein macht nach links einen großen Schritt. Ich drehe die Hüfte ein und drücke mit der linken Schulter gegen seine Brust, um den Gegner im Wegdrehen zu werfen. Im chinesischen Ringen wird dies als 手别子 shoubiezi – „[Wurf im] Wegdrehen mit der Hand“ bezeichnet (siehe Abb. 9).

Wichtige Punkte:

1. „Eine Situation, in der Kraft auf Kraft trifft, zu einer wandeln, in der eine Kraft der anderen folgt“: Indem ich der Kraft seiner beiden Hände beim brechenden Hebel folge, komme ich dazu, auf das Knie des Gegners zu drücken.
2. Beim Querschritt mit links und dem Eindrehen der Hüfte zieht die linke Hand streichend [lū] den Ellbogen des Gegners. Die rechte Schulter übt nach unten Druck aus, während die rechte Hand nach hinten auf das Knie des Gegners drückt. Wie beim Spannen eines Bogens erfolgt die Kraftentfaltung der beiden Hände auf in sich geschlossene Weise.

Anwendung Nr. 4:



Der Gegner fasst auf meiner rechten Seite mit der linken Hand an meinen rechten Ellbogen, um ihn zu kontrollieren. Meine linke Hand zieht unter meinem rechten Ellbogen streichend [lū] an der linken Hand des Gegners, und die rechte Faust schlägt peitschend in den Bauch des Gegners (siehe Abb. 10).

Wichtiger Punkt:

Während die linke Hand nach links die linke Hand des Gegners streichend zieht und die rechte Faust nach rechts peitschend schlägt, bilden die beiden Bewegungen eine geschlossene Kraft, so dass die Schlagkraft verstärkt wird ■