

Übungsmethoden für die Techniken der Fünf Wandlungsphasen

Im Xingyiquan nach der Tradition von Zhang Zhankui

Von Mou Jundong

Xingyiquan wird als einer der drei großen Inneren Kampfstile angesehen. Seit jeher wird seine schockartige Explosivkraft in Kampfkunstkreisen bewundert. Das heutzutage von der Mehrzahl praktizierte Xingyiquan unterscheidet sich jedoch nicht im geringsten von einer Gesundheitsgymnastik – egal ob es dabei um Vorführungen oder Anwendungen geht. Diese Leute haben vergessen, dass das, wofür Xingyiquan bekannt wurde, eine massive Kraft von unbeugsamer Qualität ist. Noch dazu behaupten sie, dass sie nach der angeblich höchsten Stufe, nämlich der auflösenden Kraft, strebten.

Das vom Verfasser geübte Xingyiquan in der Linie von Zhang Zhankui¹ betont lediglich die unbeugsame Kraft – gangjin 刚劲, die geschmeidige Kraft – roujin 柔劲 und die gegenseitige Unterstützung von Unbeugsamkeit und Geschmeidigkeit.

Was bedeutet Unbeugsamkeit und was Geschmeidigkeit? Was bedeutet die gegenseitige Unterstützung von Unbeugsamkeit und Geschmeidigkeit?

Kraft wird erst gespeichert und dann freigesetzt. Bei der unbeugsamen Kraft und der geschmeidigen Kraft geht es dann um den Wechsel von Spannung und Entspannung im Rahmen von Freisetzen und Speichern der Kraft. Das, wonach man in der Kampfkunst unablässig strebt, ist letztendlich nichts weiter als die gegenseitige Unterstützung von Unbeugsamkeit und Geschmeidigkeit.

Kein anwendungsorientierter Kampfstil kommt ohne Training der Kampfkraft und der Schlagtechniken aus. Aber was ist denn eigentlich Kampfkraft? Es ist die Einheit von Schlagkraft und Geschwindigkeit der Schläge auf einer hohen Stufe.

Bei der Schlagkraft handelt es sich keinesfalls um die Art von Kraft, wie man sie beim Anschieben eines Wagens oder beim Schultern eines Sacks einsetzt, sondern um eine Explosivkraft, die in Sekundenbruchteilen freigesetzt wird. Schlagkraft und Geschwindigkeit stehen in direktem Verhältnis zueinander. Je größer die Schlagkraft ist, desto höher muss die Geschwindigkeit sein. Je höher die Geschwindigkeit ist, desto größer wird gleichzeitig die Schlagkraft sein.

Heutzutage werden immer mehr Xingyiquan-Formen zusammengestellt und die Übungsweisen werden immer seltsamer. Jedoch gibt es kaum noch Leute, die über die Kraft des Xingyiquan verfügen. Als früher die Kampfkunst unterrichtet wurde, war es keineswegs

¹Zhang Zhankui 张占魁 (1859-1940, nach anderen Angaben 1864-1949): Ein Hauptvertreter des Xingyiquan. Er lernte zuerst Mizongquan, später wechselte er zu Xingyiquan, das er von Liu Qilan erlernte. Darüber hinaus lernte er Baguazhang von Cheng Tinghua, einem der bekanntesten Schüler von Dong Haichuan.

so, dass jeder das wahre Wesen der Überlieferung und die höchsten Weihen der Kampfkunst erlangen konnte. Bei den Inneren Kampfkünsten verhält es sich generell so, dass unter einer Vielzahl von Lernenden kaum einer oder zwei sind, denen das wahre Wesen der Überlieferung zuteil wird.

Das, was die gewöhnlichen Schüler und die eingeweihten Lehrlinge - tudi 徒弟 früher übten, unterschied sich voneinander, ebenso wie das, was in den Trainingsräumen und im Hause des Lehres geübt wurde. Auch das, was man in Vorführungen zeigte und was man selbst übte, war nicht das Gleiche.

Falls man nicht die korrekten Trainingsmethoden zur Entwicklung der Kampfkraft und der Schlagtechniken anwendet, handelt es sich um nichts weiter als eine gesundheitsschädigende Bewegungsform. Dadurch nimmt der Übende Schaden noch ehe er wahre Fertigkeiten erlangen könnte.

Ist es nicht auffällig, dass es bei der Schrittarbeit des Xingyiquan einen Wandel hin zu dem „durch Schlamm watenden Schritt“ gegeben hat? Warum ist es dazu gekommen? Euphemistisch ist davon die Rede, dass man dabei „mit verborgener Kraft den Gegner attackiert“. Und in Wirklichkeit? In Wirklichkeit liegt der Grund darin, dass so manche „alte Meister“ ihre Beine durch das Training kaputt gemacht haben. Und dies liegt wiederum daran, dass sie – ganz direkt ausgedrückt – falsch geübt haben; ihre Kraft ist nicht gleichmäßig [im ganzen Körper einschließlich der Beine vorhanden]. Jedermann weiß, dass ein prall gefüllter Fußball nur schwer kaputt zu kriegen ist. Ein nicht voll aufgepumpter Fußball hingegen wird schon nach ein paar Spielen unbrauchbar sein.

Es geht also hier um die Frage der authentischen Überlieferung. Aber was ist authentische Überlieferung, oder legitime Weitergabe, oder orthodoxe Tradition? Es geht hier eben nicht nur um die Frage der Weitergabe innerhalb eines Stammbaums. Ich bin der Meinung, dass gleichzeitig noch drei weitere Bedingungen erfüllt werden müssen:

1. Fortführung des traditionellen Trainingssystems
2. Eigener Trainingserfolg durch dieses traditionelle System
3. Auch die eigenen Schüler können auf Basis dieses Trainingssystems zum Erfolg gebracht werden.

Solange man die korrekten Übungsmethoden anwendet, ist der Satz, „mit Xingyi kann man innerhalb eines Jahres eine todbringende Schlagkraft entwickeln“, keine Übertreibung. Tatsächlich benötigt man noch nicht mal ein Jahr, ein halbes Jahr genügt schon.

Das Ziel beim Üben der Kampfkraft ist eine Fertigkeit für den Zweikampf zu entwickeln, die durch große Kraft und hohe Geschwindigkeit gekennzeichnet ist. Dies wiederum steht in enger Abhängigkeit zu der Herangehensweise und Methodik im Training. Im folgenden werden Trainingsweise und -methodik der Techniken der Fünf Wandlungsphasen nach Meister Zhang Zhankui vorgestellt.

Das ganze Können im Xingyiquan kann aus den Techniken der Fünf Wandlungsphasen erarbeitet werden. Die Techniken der Fünf Wandlungsphasen sind keineswegs nur fünf Angriffs- und Abwehrtechniken, sondern sie stellen einen Rahmen zum Erlernen der grundlegenden Fähigkeiten dar, in dem Übung und Anwendung vereint sind. Der Überlieferung nach waren Meister Guo Yunshen [1820-1901] und [sein Schüler] Meister Shang Yunxiang [1864-1937] besonders gut in der Anwendung der „berstenden Faust“ -

Bengquan 崩拳, während Meister Li Cunyi [1847-1921] und Meister Zhang Zhankui besonders gut die „spaltende Faust“ - Piquan 劈拳 anzuwenden verstanden. Das ist darauf zurückzuführen, dass diese Meister mit Hilfe von Bengquan bzw. Piquan über eine lange Zeit hinweg ihre eigene Kampfkraft aufgebaut hatten; wenn sie dann im Kampf einem Gegner gegenüberstanden, war die Anwendung der jeweiligen Technik einfach ganz natürlich.

Die im Folgenden dargestellten drei Methoden des Körpereinsatzes und sechs Methoden der Schrittarbeit bilden zusammen die neun Übungsmethoden der Techniken der Fünf Wandlungsphasen im Xingyiquan.

Die drei Methoden des Körpereinsatzes

1. Kontrahieren und Expandieren

Wenn man die Techniken der Fünf Wandlungsphasen zu lernen beginnt, wird zunächst der Schwerpunkt auf das „Kontrahieren und Expandieren“ gelegt. In der Phase des Kontrahierens muss man sich ganz fest zusammenziehen, während in der Phase des Expandierens die Ausdehnung in vollem Maße erfolgen soll.

Ein ums andere Mal wird so die unbeugsame Kraft – gangjin 刚劲 freigesetzt. In den alten Abhandlungen des Xingyiquan heißt es: „Kontrahieren und Expandieren – diese zwei Wörter bedeuten für einen von beiden den Tod“. Außerdem ist vom „Affentrücken“ die Rede, während es im Baguazhang heißt: „Der Rücken gleicht dem eines Buckeligen“. In Wirklichkeit ist mit all dem gemeint, dass man beim Üben von Anfang an stets die Brust einzieht und den Rücken ausdehnt. Hierdurch macht man den Rücken rund, um im höchstmöglichen Maße die Stärke aus der „Bogenspannung des Rumpfes“ zur Geltung zu bringen.

Das Kontrahieren stellt das Speichern der Kraft und das Expandieren das Freisetzen der Kraft dar. Durch dieses Wechselspiel von Speichern und Freisetzen wird die vertikale Kraft des Körpers von ganz oben bis ganz unten in den Schlag gelegt und durch die „Bogenspannung des Rumpfes“ schnellen Hand und Fuß wie von einer Bogensehne los.

Im Laufe der Zeit gelingt es einem, dass sowohl Kontrahieren als auch Expandieren Angriffe darstellen. Sobald erst einmal das Dantian voller Kraft ist, braucht man auch nicht mehr so große äußere Bewegungen zu machen. Dann ist es an der Zeit den nächsten Schritt in Angriff zu nehmen, das Üben des „Öffnens und Schließens“.

2. Öffnen und Schließen

Beim „Öffnen und Schließen“ geht es um das Üben der horizontalen Kraft. In dieser Übungsphase wird bewusst keine Rücksicht genommen auf die der Vorgabe für die Körperhaltung: „Diagonal gesehen ist eine frontale Ausrichtung [des Körpers zum Betrachter] vorhanden und frontal gesehen ist eine diagonale Ausrichtung [des Körpers zum Betrachter] vorhanden.“ Sondern die Techniken der Fünf Wandlungsphasen werden so ausgeführt, dass man ganz seitlich steht; der Körper wird dabei jeweils um 180° in die andere Richtung gedreht.

„Schließen“ entspricht dem Speichern und „Öffnen“ dem Freisetzen der Kraft. Durch den

Wechsel von Speichern und Freisetzen wird also die im „Öffnen und Schließen“ enthaltene Kraft in die Schlagtechnik gelegt. Hierbei treibt der Bereich von Taille bis zu den Hüftgelenken den ganzen Körper an, um Hände und Füße heraus zu schleudern. Allmählich bringt man es dann zustande, dass sowohl „Öffnen“ als auch „Schließen“ Schlagkraft enthalten. Nachdem man „Kraft des Öffnens und Schließens“ beherrscht, geht man anschließend daran, die Kräfte des „Schließens und Umfassens“ zu üben.

3. Schließen und Umfassen

Beim „Schließen und Umfassen“ geht es darum, diese beiden Kräfte vereint in einer Schlagtechnik anzuwenden. In dieser Übungsphase wird streng nach der Vorgabe für die Körperhaltung vorgegangen: „Diagonal gesehen ist eine frontale Ausrichtung [des Körpers zum Betrachter] vorhanden und frontal gesehen ist eine diagonale Ausrichtung [des Körpers zum Betrachter] vorhanden.“ In dieser Phase sind die Bewegungen vergleichsweise weniger raumgreifend. Dies geht sogar soweit, dass äußerlich gesehen der Körper selbst sich kaum noch bewegt. Lediglich das Dantian tritt dann kurz in Bewegung und schon wird die Distanz zum Gegner überbrückt. Das ist es, was Jiang Rongqiao [1891-1974] mit den folgenden Worten beschrieb: „Am Ende scheint es im Xingyiquan so, als ob beide Hände direkt am Dantian angewachsen wären.“ Dies ist von großem Vorteil in der Kampfanwendung.

Nur unter dieser Voraussetzung können die Kräfte des Xingyiquan wie verdrehende, einwickelnde, umarmende, rammende, zerreißende Kraft, Spiralkraft und universale Kraft erst alle entstehen. Und dann verfügt man auch über die explosionsartige Kraft des Xingyiquan, die durch schockartiges Losschleudern und eine losschüttelnde Bewegung gekennzeichnet ist. Man bezeichnet dies als „schüttelnde und rammende Kraft“.

Die sechs Methoden der Schrittarbeit

In den Abhandlungen des Xingyiquan heißt es:

„Die Füße sind zu siebzig Prozent und die Hände zu dreißig Prozent am Schlag beteiligt. Bei den Techniken der Fünf Wandlungsphasen müssen die vier Enden² gleichmäßig koordiniert sein.“

„Wenn die Hände und Füße sich bewegen, sind sie geschwind wie der Wind, je schneller desto besser. Selbst wenn man den Gegner niederschlägt, bemängelt man an noch an sich selbst, zu langsam zu sein.“

„Man verfolgt seine äußere Form und jagt seinen Schatten; senkrecht und waagrecht, hin und her, das Auge findet nicht einmal Zeit zum Blinzeln.“

„Was die beste Vorgehensweise angeht, so muss man zuerst mit dem Körper [auf den Gegner] zugehen; Hände und Füße treffen gleichzeitig auf, nur dies ist die wahre Methode.“

²vier Enden – sishao 四梢: Haare als Ende/Verlängerung des Blutes, Finger- und Zehennägel als Ende/Verlängerung der Sehnen, Zähne als Ende/Verlängerung der Knochen und die Zunge als Ende/Verlängerung der Muskulatur. Beim Krafteinsatz sollen die vier Enden in gleicher Weise nach außen expandieren bzw. auch dort Kraft eingesetzt werden, um die Schlagkraft explosionsartig nach außen zu leiten.

Diese und andere Merksprüche handeln alle von der Wichtigkeit der Schrittarbeit. Seit altersher gibt es den Spruch: „Beim Unterweisen der Kampfkunst zeigt man nicht die Schrittarbeit - zeigt man die Schrittarbeit, schlägt der Schüler den Meister.“ Daher unterrichten auch sehr viele Lehrer nicht leichtfertig die Schrittarbeit.

Beim Xingyiquan, das man heutzutage auf öffentlichen Plätzen sehen kann, windet man sich Schritt für Schritt vorwärts. Die Übungen im Xingyiquan für die Schrittarbeit auf der Stelle, den überholenden Schritt, den Ein-Zoll-Schritt, den aufschließenden Schritt, den überschreitenden Schritt und den stampfenden Schritt sieht man ganz selten. Daher stellt der Verfasser im folgenden die Übungen für die Schrittarbeit seiner Stilrichtung vor.

1. Der Schritt auf der Stelle

Die Übungen zur Schrittarbeit auf der Stelle finden ihre Anwendung zumeist in folgenden Situationen:

- A: Für Anfänger, um die einzelnen Positionen korrekt zu lernen.
- B: In Kombination mit Übungen zu inneren Kraft – Neigong 内功, um das Dantian zu aktivieren.
- C: Anwendung im Kampf, wenn man im Sitzen oder Liegen nicht mehr dazu kommt, Schritte auszuführen.

Im Zusammenhang mit den Übungen zur Schrittarbeit auf der Stelle hat der Verfasser grundlegenden Atemübungen – Tu'na 吐纳 als Form des Neigong bereits in einem anderen Artikel vorgestellt, aus dem im Folgenden ein Abschnitt zitiert wird:

Das Ausstoßen der Luft: Diejenigen, die noch nicht die Techniken der Fünf Wandlungsphasen gelernt haben, können auf Grundlage des Santi-Standes³ diese Fertigkeit üben. Man atmet tief und vollständig ein, um dann plötzlich durch die Nase Luft auszustoßen, als ob man nieste. Dies muss schnell und kraftvoll erfolgen. Währenddessen wird das Dantian aktiviert und man gibt dabei ein nasales Geräusch „Hng“ von sich. Gleichzeitig klammern sich die Zehen in den Boden, das Perineum wird nach oben gezogen und die Hände krallen wie Adlerklauen. Bei dieser Übungsmethode wird die umgekehrte Bauchatmung angewendet, wobei 24 Wiederholungen durchgeführt werden. Desgleichen jeweils 24 Mal wird dies zudem mit dem Geräusch „Ha“ bzw. „I“ durchgeführt. Es ist darauf zu achten, dass das Geräusch sich tief und weit [im Körper] ausdehnt, direkt bis zum Dantian. Es muss stoßartig und hell sein, man darf es nicht künstlich in die Länge ziehen. Falls man bereits die Xingyiquan-Techniken erlernt hat kann man dies in Kombination mit den Techniken der Fünf Wandlungsphasen und der Zwölf Tierformen üben. Die Anzahl der Wiederholungen ist hierbei nicht beschränkt. Anfänger sollten aber unbedingt vermeiden, nach zu viel zu streben.

³Santi-Stand - santishi 三体式: Grundstellung im Xingyiquan, ein Fuß ist vorgeschoben, das Gewicht ist größtenteils auf dem hinteren Fuß, die vordere Hand zeigt nach vorne, der vordere Arm ist leicht gebeugt, die hintere Hand ist etwas neben und unter dem Ellbogen des vorderen Armes.

Nachdem man den Santi-Stand und das Neigong des Xingyiquan zwei bis drei Monate geübt hat, sollte man mit dem Üben der Techniken der Fünf Wandlungsphasen oder der Zwölf Tierformen beginnen. Die Positionen sind die gleichen wie bei der Methode des Körpereinsatzes „Schließen und Umfassen“, nur das kein Schritt vorwärts gemacht wird. Am Beispiel der „Spaltenden Faust“ soll dies erläutert werden:

A: Bei der Schrittarbeit setzt man am besten den Santi-Stand ein mit einer Gewichtsverteilung von 50:50 oder 60:40, wobei während der Übung ein Wechsel zwischen diesen beiden Formen der Gewichtsverteilung stattfindet. Wie bereits oben geschildert atmet man tief und vollständig ein, um dann plötzlich wie beim Niesen durch die Nase die Luft auszustoßen. Dies geschieht schnell und kraftvoll. Währenddessen wird das Dantian aktiviert und man gibt dabei das Geräusch „Hng“ von sich. Die vordere Hand kann zurückgezogen werden, um sich dann wieder vor der Brust nach vorne zu bohren. Man kann auch darauf verzichten sie zurückzuziehen. Aber beide Hände müssen gleichzeitig umgedreht werden, wobei sie kraftvoll in entgegengesetzte Richtungen reißen. Die vordere „bohrende Faust“ - Zuanquan 钻拳 schraubt sich nach vorne, die hintere Hand klatscht heftig auf das Dantian. Gleichzeitig hiermit krallen sich die Zehen in den Boden und das Perineum wird nach oben gezogen.

B: Wieder durchläuft man den oben beschriebenen Vorgang des Ein- und plötzlichen Ausatmens, wobei man diesmal ein Geräusch „Ha“ von sich gibt. Die hintere Hand bewegt sich vor der Brust an der Innenseite des vorderen Armes entlang schleifend nach vorne bis beide Hände sich kreuzen. Dann drehen sich beide Hände plötzlich gleichzeitig um; hierbei reißen sie kraftvoll in entgegengesetzte Richtungen. Die hintere Hand wird zur führenden Hand und schlägt als „spaltende Faust“ - Piquan 劈拳 nach vorne. Gleichzeitig klammern sich die Zehen in den Boden, das Perineum wird nach oben gezogen und die Hände krallen wie Adlerklauen.

Auch für diese beiden Varianten gilt, dass das Geräusch sich tief und weit [im Körper] ausdehnt, direkt bis zum Dantian. Es soll stoßartig und hell sein, und nicht künstlich in die Länge gezogen werden.

2. Der überholende Schritt

Wenn man auf einen großen und starken Gegner trifft, wird man diesen ohne den „überholenden Schritt“ kaum besiegen können. Man bewegt hierbei zunächst den vorderen Fuß, um dann mit dem hinteren rasch an dem vorderen vorbeizuziehen. Dies nennt man auch „vor dem Gegner zum Schritt ansetzen und hinter ihm den Fuß absetzen“, also ein „überholender Schritt“. Er wird zumeist dazu eingesetzt, das „mittlere Tor“ des Gegners zu besetzen, d. h. zwischen seine Beine den Schritt zu setzen, um ihm den Raum zu nehmen.

Beim überholenden Schritt wird unterschieden zwischen einer im Verhältnis zur Handtechnik gleichseitigen (z. B.: Spaltende Faust - Piquan 劈拳, Bohrende Faust - Zuanquan 钻拳) und einer gegenseitigen Variante (z. B.: Kanonen-Faust - Paoquan 炮拳, Horizontale Faust – Hengquan 横拳). Der Praxisbezug des überholenden Schrittes besteht in der Fähigkeit zu sprinten. Nur wenn man in der Lage ist zu sprinten, besteht die Möglichkeit

die restlichen vier Formen der Schrittarbeit mühelos anzuwenden. Das Xingyiquan ist für aggressive Angriffe und aggressives Vorgehen bekannt, das sogenannte „harte Zuschlagen und harte Vorgehen“. Falls man aber nicht über die Fähigkeit verfügt, im Bruchteil einer Sekunde auf die eigene Höchstgeschwindigkeit zu beschleunigen, wie könnte man da den Maximen des Xingyiquan entsprechen, wie: „Gegen jemanden zu kämpfen, ist nicht anders, als die Straße entlang zu gehen. Einen Gegner sieht man als nichts anderes als einen Grasbüschel an.“ Oder: „Auch wenn man den Gegner niederschlägt, bemängelt man noch an sich selbst, zu langsam zu sein.“

Im Folgenden zwei Übungsmethoden zum überholenden Schritt:

A: Der „Schritt des Regenwurms“ - Dilongbu 地龙步.

Den „Schritt des Regenwurms“ bzw die „Beine des Regenwurms“ gibt es nur im Xingyiquan in der Linie von Zhang Zhankui. Diese Form der Schrittarbeit kommt auf eine andere Weise zu der gleichen Wirkung wie die „72 verborgenen Beintechniken“ im Baguazhang. Der „Schritt des Regenwurms“ wird umschrieben mit dem Leitsatz: „Pflügend vorgehen und aufstampfen.“ Die „Beine des Regenwurms“ werden beschrieben mit den Worten: „Beim Ansatz der Bewegung schlägt man zu, ebenso am Endpunkt der Bewegung. Man schlägt in den Ansatz und in den Endpunkt der [gegnerischen] Bewegung hinein.“ Dies bezieht sich nicht nur auf die Handtechnik sondern auch auf die Schrittarbeit.

B: „Schneller Schritt“

Wenn die beiden Kontrahenten in einer Entfernung von etwa vier bis fünf Schritten auseinander stehen, verwendet man den „schnellen Schritt“. Bei dem sogenannten schnellen Schritt setzt man mit dem vorderen Fuß zum Schritt an, wobei der hintere Fuß mitgenommen wird. Man gleitet horizontal nach vorne, keinesfalls aber in einer hüpfenden Bewegung. Man kann sich das vorstellen, wie ein Pferd das durchgeht, oder einen Tiger, der ausreißt. Es ähnelt auch einem 100-Meter-Sprint, nur dass man den Oberkörper nicht nach vorne beugen darf. Es soll nicht so sein, dass Arme und Hände die Beine mitreißen, sondern dass der Hüftbereich die Extremitäten antreibt.

3. Der Ein-Zoll-Schritt

Der Ein-Zoll-Schritt wird zumeist unter folgenden Umständen angewendet:

A: Beide Gegner stehen sich relativ nahe gegenüber. Unter der Vorgabe, dass man nicht mehr dazu kommt, einen Halbschritt auszuführen, startet man plötzlich [den noch kürzeren Ein-Zoll-Schritt] und führt eine Serie von Angriffen durch.

B: Es gäbe die Möglichkeit einen Halbschritt auszuführen, aber der Gegner startet ebenfalls zum Angriff, so dass man mit dem Gegner [auf halbem Weg] zusammen stößt. Unter der Annahme, dass man es nicht zulassen darf, dass der Gegner seine Position verlagert, ihn aber auch nicht durch das eigene Vorgehen abdrängen kann, führt man Angriffsserien durch.

Beim Üben des Ein-Zoll-Schritt sollte man man hauptsächlich den Santi-Stand im Verhältnis 60:40 oder 70:30 einsetzen. Zunächst aber muss man es erlernen, im unbewegten Stand jeweils serienweise die spaltende Faust, die berstende Faust, die horizontale Faust usw.

auszuführen. Wenn man dann alle Techniken der Fünf Wandlungsphasen auf der Stelle in Serien beherrscht, geht man daran dies in Kombination mit der Schrittarbeit zu trainieren. Hierbei wird ein Schritt mit einem Schlag kombiniert, wobei man unbedingt zu einem Rhythmus ähnlich dem Feuerstoß eines Maschinengewehrs kommen muss. Eine Serie besteht aus drei bis fünf Schlägen, und eine Kombination aus 15-20 Serien. Je nach eigener Physis und soweit es die eigenen Zeit zulässt, übt man dann eine bestimmte Anzahl von Kombinationen. Nur so kann man sich die Serienangriffe in Kombination mit dem Ein-Zoll-Schritt erarbeiten, so dass man sie auch gegenüber einem echten Aggressor flüssig anwenden kann.

4. Der aufschließende Schritt

Beim „aufschließenden Schritt“ handelt es sich um einen nachziehenden Schritt. Dies gleicht der üblichen Schrittarbeit im Xingyiquan, die dadurch gekennzeichnet ist, dass der hintere Fuß zum vorangehenden Fuß aufschließt. Auch der aufschließende Schritt wird in eine gleichseitige (z. B.: spaltende Faust, bohrende Faust) und eine gegenseitige Variante (z. B.: Kanonen-Faust, horizontale Faust) unterteilt.

Es ist bloß so, dass heutzutage die Mehrzahl derjenigen, die den nachziehenden Schritt üben, seinen Zweck nicht kennen, so dass sie folglich nicht richtig unterscheiden können, welcher Fuß belastet und welcher unbelastet sein soll. Der Zweck des nachziehenden Schritts ist ein dreifacher:

- A: Er hat den Zweck mehrfach hintereinander Kraft einzusetzen, da beim Aufschließen des hinteren Fußes nochmals ein Angriff durchgeführt wird.
- B: Er hat die Funktion einer Bremse, ähnlich dem Abbremsen eines Autos.
- C: Er hat die Funktion es zu ermöglichen, Angriffsrichtung und -position im Bruchteil einer Sekunde anzupassen.

5. Überschreitender Schritt

Tatsächlich handelt es sich hierbei um eine Form des nachziehenden Schrittes. Der Unterschied liegt lediglich darin, dass während ein Fuß sich vorne befindet, der Schritt [zunächst] nicht verändert wird. Sondern man drängt heftig und rasch nach vorne und schließt zum Gegner auf, solange bis man den Gegner zu Boden schlägt. Dann erst zieht man mit den anderen Fuß nach. Diese Form der Schrittarbeit wird häufig bei Serientechniken mit einer Hand eingesetzt. Weder die Hand noch der Fuß dürfen zurückgezogen werden, man greift konsequent bis zum Ende an.

6. Stampfender Schritt

Tatsächlich ist dies letzte Methode der Schrittarbeit eine Form des überholenden Schrittes. Drei überholende Schritte bilden dabei einen „stampfenden Schritt“. Man muss dabei entschlossen mit Händen und Füßen in koordinierter Weise die Distanz zum Gegner überwinden, ihn niedertrampeln und an ihm vorbeiziehen. Man setzt den stampfenden Schritt ein, wenn man einer Überzahl gegenübersteht oder der Gegner bewaffnet ist. Beide

Beine bzw. Füße stürmen dabei zusammen stampfend voran. Dies ist gemeint mit dem Satz: „Der Sperber sticht in den Wald hinein, die Schwalbe nimmt Wasser zu sich [indem sie über die Wasseroberfläche huscht]. Es ist das, was man als das zweimalige Aufstampfen mit den Füßen bezeichnet.“

[Der chinesische Original-Artikel stammt aus der Zeitschrift 《武魂》 - „Wuhun“ Nr. 214, S. 22f]