

Die 5 TA WT – Kampfdistanzen

Der TAWT Schüler lernt am Anfang Universaltechniken, mit denen man die meisten Angriffe abwehren kann. Das bedeutet: je weniger man lernen muss, desto schneller beherrscht man es und desto weniger Zeit braucht man im Ernstfall, um die "passende Antwort" zu finden. Dabei werden die TA WT-Prinzipien in jeder möglichen Distanz eines Kampfes umgesetzt. Das System bietet einfache, logische und schnell erlernbare Antworten. Es bleibt dabei jedoch vollkommen flexibel für die einzelne Situation. Beispielhaft zeigt sich das in den so genannten "5 Distanzen eines Kampfes", die im Folgenden beschrieben werden:



1. Distanz: Die Tritt-Distanz Ein Kampf kann mit einem Tritt beginnen, da dies die "Langstreckenwaffe" des Körpers ist. TAWT Schüler lernen Abwehrtechniken gegen alle erdenklichen Tritte. Im Idealfall ist man gar nicht erst erreichbar.

2. Distanz: Die Schlag-Distanz Anfänger lernen in dem systematisch aufbauenden Unterricht die wichtigsten Abwehrbewegungen, die immer mit einem gleichzeitigen Angriff ausgeführt werden. TAWT Schüler bleiben nicht in der Defensive, sondern verwenden die Kraft des Gegners gegen ihn. Dafür lernen sie, mit Reflexen auf die Aktion eines Gegners zu antworten. Durch das „Chi-Sao“ Training lernt man, den Angriff des Gegners, sowie Druck und die Richtung zu fühlen und sofort flexibel darauf zu reagieren.

3. Distanz: Knie-Ellbogen-Distanz Knie und Ellbogen sind wirkungsvolle "Waffen". Das Training, um solche Angriffe auch abwehren und wirksam beantworten zu können, beginnt wegen der Verletzungsgefahren erst beim fortgeschrittenen Schüler. Im Kampf, besonders unter beengten Bedingungen, kann es schnell geschehen, dass ein überraschter Angreifer in seiner Panik versucht, sich an den TAWT Schüler zu klammern. Dadurch kommt man eventuell in die vierte Distanz.

4. Distanz: Werfen und Gegenwerfen TAWT Schüler lernen für solche Situationen wichtige Reflexe und Techniken, um selbst nicht zu fallen, wohl aber den Gegner "zu Fall zu bringen". Wichtig ist hierbei die aufrechte Haltung, die von Anfang an geübt wird. Dadurch kann der Kopf nicht so leicht nach unten gezogen werden. Der Gegner wird vielleicht versuchen, ein Bein wegzufegen. Der besondere Stand erschwert dies jedoch ungemein. Gerade hier ist es wichtig, die Aktionen des Gegners mehr zu fühlen, denn sehen kann man sie aufgrund der Nähe zum Gegner kaum. Sollte man aber doch zu Boden gehen, so schützt uns die Bodenposition vor gefährlichen Angriffen. Gehen wir mit dem Gegner gemeinsam zu Boden, kommt man in die letzte Distanz.

5. Distanz: Der Bodenkampf TAWT Schüler lernen nicht, den Bodenkampf "zu suchen". Im Bodenkampf spielen Kraft, Technik und Erfahrung eine große Rolle. Ein schwergewichtiger Angreifer ist immer gefährlich. Falls der Angreifer nicht allein ist, wird der Bodenkampf zur Falle. Und mit guter Kleidung will sich auch niemand auf der Straße wälzen. Trotzdem bietet TA WT alle Voraussetzungen, um auch im Bodenkampf gegen einen stärkeren Gegner durch geeignete Techniken zu bestehen. Auch hier gelten die schon bekannten TA WT-Prinzipien.