

# Die Holzpuppe im WT

Text &amp; Fotos: WT-Shop.de

## Sinn und Zweck des Holzpuppentrainings

### Geschichtliches

In den traditionellen Kung Fu-Stilen wurde das Training schon immer durch Hilfsmittel unterstützt.

Speziell im WT spielt die Holzpuppe als Trainingsgerät die wichtigste Rolle. Ursprünglich wurde sie wohl als Partnerersatz verwendet, da die Anzahl der Trainingspartner sehr gering war. Hierfür wurde in der Regel ein geeigneter Baumstamm mit entsprechenden Ästen verwendet. Mit der Zeit wurde dieser einfache Holzstamm immer weiter verfeinert.

### Weiterentwicklung

Ausgehend von diesem feststehenden Holzstamm mit unflexiblen Armen, entstand schlussendlich eine ausgefeiltere Konstruktion. Die Holzpuppe bekam drei bewegliche Arme und ein Bein. Der Stamm, der anfänglich in die Erde eingegraben wurde, erhielt eine federnde Aufhängung. Diese wurde entweder an einer Wand oder am Boden befestigt. Auch die Positionierung der Arme und des Beins wurde von den späteren Generationen immer wieder verbessert.

### Übungszweck

Speziell im WT werden Übungen an der Holzpuppe ausgeführt, welche unter anderem die Schrittarbeit, die Koordination, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit, aber auch die Körperstruktur und die WT-spezifische Kraft entwickeln. Durch das regelmäßige trainieren an der Holzpuppe kristallisierte sich für viele WT-Meister mit der Zeit heraus, dass dieses Übungsgerät weit aus mehr ist als nur ein Partnerersatz. Es können Trainingseffekte erreicht werden, die mit einem Partner nur schwer oder gar nicht möglich sind. Auch vom verstorbenen Großmeister Yip Man ist bekannt, dass er sehr viel an der Holzpuppe trainierte und experimentierte.

### Übungsvarianten

Wie bei jedem Training wird mit den Abläufen der zu übenden Techniken begonnen. Später

sollten jedoch immer einzelne Elemente des Ablaufs isoliert trainiert werden. Alle Bewegungen werden anfänglich langsam eingeübt; mit fortschreitender Fertigkeit kann das Tempo dann variiert werden. Zusätzlich sollte auch die eingesetzte Kraft, die Härte und der Bewegungsradius immer wieder verschieden betont werden. Weiterhin kann an der Holzpuppe klebend oder lösend gearbeitet werden. Nur durch diesen Variantenreichtum werden die Möglichkeiten des Holzpuppentrainings voll ausgeschöpft. Keine der genannten Varianten ist hier vorzuziehen, denn alle haben ihre Berechtigung und ihre Zielsetzung. Es sollen ja auch schließlich unterschiedliche Angreifer und unterschiedliche Angriffs- und Abwehr-Situationen an der Holzpuppe simuliert werden.

### Holzpuppenkonstruktion

Um einen höchstmöglichen Trainingseffekt zu erzielen, muss die Holzpuppe ganz bestimmte Anforderungen erfüllen. Nur dann wird der Trainierende in die richtigen Winkel und Positionen geführt. Hierbei spielen die Abmessungen der Holzpuppe und die Konstruktion der Aufhängung eine maßgebliche Rolle. Natürlich sollten auch die Holzart und die Verarbeitung stimmen - schließlich soll sie den hohen Beanspruchungen standhalten und eine lange Lebensdauer haben. Leider sind Holzpuppen die diesen Anforderungen gerecht werden sehr selten. Aus diesem Grund lässt Sifu Niko seine Holzpuppen inzwischen speziell für sich anfertigen.

### Sifu Niko's Holzpuppe

Seine erste Holzpuppe hat Sifu Niko vor ca. 25 Jahren in Hong Kong bestellt. Diese steht immer noch in seiner WT-Schule und wird von ihm und seinen vielen Schülern täglich benutzt. Diese Qualität ist heute leider nicht mehr selbstverständlich. Da er seinen Schülern keinen Anbieter empfehlen konnte,

entschloss er sich auf der Basis seiner bewährten Holzpuppe ein neues Model produzieren zu lassen. Dieses Model wird nach modernen deutschen Standards gefertigt und erfüllt trotzdem die traditionellen WT-spezifischen Anforderungen. Die vielen Detailverbesserungen ließen ein hochwertiges Trainingsgerät entstehen.

### Wer darf an der Holzpuppe trainieren?

Hier gehen die Meinungen sehr weit auseinander. Laut Sifu Niko ist und bleibt die Holzpuppe ein Trainingsgerät. So sollte sie auch betrachtet werden und nicht als Heiligtum an dem nur Fortgeschrittene trainieren dürfen. Allerdings sollten die jeweiligen Übungen den Fertigkeiten des Trainierenden entsprechen. Es macht wenig Sinn einen Anfänger die Techniken der Holzpuppen-Form trainieren zu lassen, da die hierfür benötigten Fähigkeiten noch nicht entwickelt sind. Stattdessen sollten einem Anfänger lieber Übungen



Die hochwertige  
WT-Holzpuppe



Ein Trainingsgerät anzubieten, welches den absolut höchsten Ansprüchen an Qualität und Funktionalität gerecht wird, war der Wunsch von Sifu Niko.

Das Resultat ist eine sehr hochwertige Holzpuppe, in der das Know How aus über 25 Jahren WT-Training steckt.

WT-Shop  
Wunnensteinstr. 41  
70186 Stuttgart  
Tel.: 0711-4809453  
Email: info@wt-shop.de

詠  
春

[www.wt-shop.de](http://www.wt-shop.de)



aus dem ihm bekannten Repertoire an der Holzpuppe gezeigt werden. Sifu Niko wird demnächst spezielle Holzpuppen-Übungen für Anfänger veröffentlichen.

Wie der Sandsack den Boxer sollte die Holzpuppe dem WTler ein Wegbegleiter in seiner Trainingslaufbahn sein. Die Holzpuppe kann fast einen fehlenden

Trainingspartner ersetzen - sie ist immer trainingsbereit, kann viel einstecken und verhilft zu korrekten Positionen. Also, viel Spaß beim Holzpuppentraining! ✂

