



PFS – Ein Erbe von Bruce Lee

Nachstehend ein Interview mit unserem Freund und Lehrer Michael Grüner, PFS Senior Instructor in München:

Was ist PFS?

PFS ist die Strassenversion der Jeet-Kune-Do-Concepts und der FMA (Filipino Martial Arts). PFS ist die Abkürzung für Progressive Fighting Systems.

Wie ist PFS entstanden?

1987 wurde PFS von Paul Vunak ins Leben gerufen. Paul Vunak war 15 Jahre Schüler und Assistent von Guru Dan Inosanto. In dieser Zeit hat sich herauskristallisiert, dass Vunak sich mehr und mehr für Streetfighting interessiert. Dass war der Anlass, dass Paul Vunak einen Ableger der Inosanto-Academy gründete – Progressive Fighting Systems Inc.. Das Ziel des PFS ist es die Konzepte die Bruce Lee damals kreiert hatte und von Dan Inosanto vervollständigt und ergänzt wurden, beizubehalten. Vunak entwickelte aus diesen Konzepten und Trainingsmethoden die Strassen-Version PFS.

Was ist das Besondere an PFS?

PFS ist das was sich jeder vorstellen sollte wenn es um Streetfighting geht. Eine einfache solide Basis, hervorragende Trainingsmethoden und eine leicht zu erlernende „Formel“. PFS ist deswegen für Streetfighting so geeignet weil: leicht erlernbar – äusserst effektiv – leicht aufrechtzuerhalten.

Mit was für Waffen wird im PFS trainiert und wozu?

Die Progressive Fighting Systems beinhalten neben den JKD-Concepts auch die FMA (Filipino Martial Arts). Die FMA enthalten ein immenses Spektrum an Trainingsmethoden, Energy-Drills und Elementen die auch jederzeit ins waffenlose Trainingsprogramm (hand to hand-combat systems) integriert werden können. Das Training mit Stock und Messer entwickelt spezielle Eigenschaften (Attributes) wie Koordination, Timing, Sensitivity (Gefühlsschulung), Speed, Reflexe, etc.. Dieses FMA-Waffentraining beinhaltet neben der Eigenschaftsentwicklung auch eine hervorragende Streetfighting-Methode.

Weshalb trainieren Spezial-Einheiten wie die US Navy-Seals PFS?

Ganz einfach: es ist schnell erlernbar, es ist äusserst effektiv und es ist variabel einsetzbar – nach den Ideen von Bruce Lee „using no way as way“, „having no limitation as limitation“. Spezialeinheiten wie die Navy-SEALS, Delta Force, DEA, und andere Polizei-Sonderkommandos haben nicht die Zeit 10 – 15 Jahre in eine Kampfsport-Ausbildung zu investieren. Sie müssen in kürzester Zeit das effektivste herausholen. PFS ist eine der flexibelsten und variationsreichsten Methoden dafür.



Welche Kampfdistanzen gibt es im PFS?

Ein Streetfight kann jederzeit in einer der 4 Kampfdistanzen beginnen oder enden. Die Kampfdistanzen gliedern sich in: Kicking-Range, Boxing-Range, Trapping-Range und Groundfighting. Ein guter Streetfighter sollte Kenntnisse in allen 4 Distanzen haben. Nur dann hat er gute Chancen die Konfrontation für sich zu entscheiden. Beispiel: ein guter Boxer trifft auf einen Groundfighter (Ringer, Judoka, Jiu-Jitsu). Groundfighter bringt Boxer zu Fall, der keine Ahnung vom Bodenkampf hat – Boxer verliert!!!

Wieso wird der Bodenkampf ebenfalls so betont?

Weil Groundfighting eine der 4 Distanzen ist, in denen ein Kampf oder eine Auseinandersetzung auf der Strasse stattfinden kann.

Kann PFS auch ergänzend zu anderen Kampfkünsten trainiert werden?

Sicher! PFS ist zwar ein eigenständiges äusserst umfangreiches Kampfsystem, welches sich aber hervorragend als Ergänzung zu anderen Kampfkünsten eignet.

Wo liegt der Schwerpunkt von PFS im Vergleich zu anderen Kampfkünsten?

Viele Kampfkünste decken zwar die Distanzen: Kicken, Boxen und Boden ab aber sie haben keine Trainingsmethode, um sie „lebendig“ zu trainieren. Dadurch reihen sie Techniken und Elemente aus verschiedenen Kampfkünsten aneinander (Domino-Effekt) ohne Effizienz

Weshalb wurde im PFS gerade aus den philipp. Kampfkünsten so viel übernommen?

Aus den philipp. Kampfkünsten haben wir deshalb so viel übernommen, weil sie uns so viel geben: Energy-Drills, Trainingsmethoden, effektive Kampftechniken sowie Prinzipien und Guidelines. Auch sind die Trainingsmethoden mit anderen Drills jederzeit kombinierbar. Da die philipp. Kampfkünste so umfangreich sind (Empty Hand, Messer, Stock, Espada y Daga, ...) machen sie die Progr. Fight. Systems um ein vielfaches lebendiger.

April 1999