

Die acht Grundlagentheorien



Zentrallinie

Diagonaltheorie

Ökonomie der Bewegung

Einfachheit der Bewegung

Gleichzeitigkeit

Kontrolle

Lücken suchen und schaffen

Differenzierung zwischen natürlichen und antrainierten Bewegungen



Das Verständnis des Sparrings und der Kampf besteht darin, dass es erforderlich ist die oben genannten Punkte zur einer logischen Verhaltensweise zu entwickeln. Das heißt das man nach einer bestimmten Zeit damit beginnen sollte, mit Stil ähnlichen Methoden zu Sparren. denn die antrainierte Definition der Zentrallinie ist zwar die theoretisch schnellste bzw. direkteste !? Aber nicht die einzig Richtige. „so ist es“ erforderlich, dass der trainierende seine Definition bzw. trainierte Definition "so sollte es sein" Version lernt ab zu stimmen mit dem "so ist es" Verhalten.

(So Spricht man bei der Holzpuppe bei den Anwendungen oft davon das man bei bestimmten Bewegungen zwischen denn Zeilen lesen muss. Hier ist es ganz klar ! das es zwar ein klares System ist, aber nicht wirklich konkret.)

So erlernt der trainierende die Winkel und Möglichkeiten situationsbedingt auch zu verwenden. In der Theorie "so sollte es sein" wird immer der schnellste Weg als Grundlage genommen. In der Tatsache "so ist es" wird es manchmal erforderlich sich mehr zu bewegen bzw. kann man nicht immer denn schnellsten Weg nehmen. Auch die einwirkenden Kräfte in einem Kampf sind dann für einem Selbst ungewohnt und führen oft zum Zusammenbruch der trainierten Technik. Zu Meist spielt da nicht nur ein gut trainiertes System eine wichtige Rolle, sondern gerade das Gefühl einen Gegner zu haben der nicht Halbherzig attackiert! Sondern der sein Ding macht. Hier einen klaren Kopf zu behalten ist da dass A und O.

Diese beiden Umstände sind der Grund warum Wing Chun oft modifiziert wird. Denn es ist logisch zu glauben das es sich im Wing Chun um ein "Kampfkernsystem"

handelt welches dem betreibenden ermöglicht denn Kern des Kampfes zu erfassen. Diese Annahme ist leider Aufgrund der natürlichen Gesetzmäßigkeit der Chancengleichheit falsch. So können auch Talente Fähigkeiten und Neigungen ein positiv für ein System sein, aber auch ein negativ.

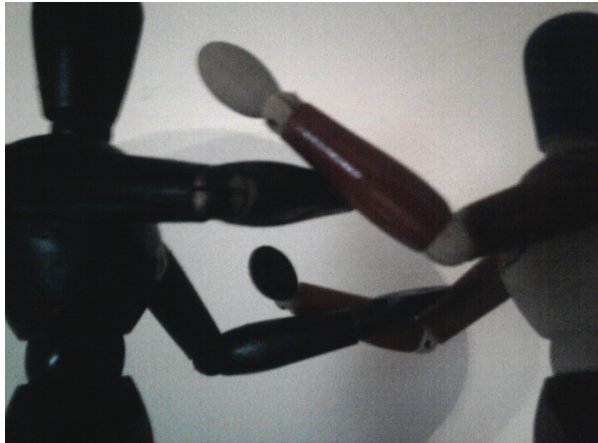
So ist die Technik des Wing Chun bzw. seine Mechanik zu trainieren nicht seine Versklavung! Sondern nur eine zeitweise Unterwerfung seiner selbst. So geht es im Training nicht um die Versklavung des Wing Chun sondern darum einen



Kompromiss zu finden zwischen der "so sollte es sein" Theorie und des "so ist es" Verhalten. hierbei sollte aber bedacht werden, dass das Training nicht unverhältnismäßig wird. Denn alles was mehr Aufwand bedeutet wie das boxen?! Ist zu viel.



Chi Sau



Bei der Berücksichtigung der genannten Prinzipien des Systems und des Kampfes, stellt sich jetzt die Frage des Aufbaues des Trainings bzw. seiner Spielregeln. Beziehe ich mich nun auf die funktionalen Bewegungen ? Oder trainiere ich die Reflexe die ich benötige um effektiver und schneller Handeln zu können?

In meinem Buch Butch Armstrong Ving Tsun ! Bezog ich mich in einem Artikel auf ein Ving Tsun ohne Techniken. Wie damals schon gesagt, sind zwar Techniken doch vorhanden! Aber diese, sind eher willkürlicher Natur und werden von dem jeweiligen Meister selbst zusammen gestellt.

Ich möchte hier jetzt davon sprechen , was Genau eine „Spielregel“ ist? Und wie sich diese auf das Verständnis auswirkt. Wie im Boxen oder Judo die Regeln eines Kampfes existieren, so folgt der Chi Sau Ausübende bestimmten Regeln einer Verhaltensweise die sich an natürlichen Reaktionen angleicht. Die Idee dieses Trainings besteht darin natürliche und antrainierte Verhaltensweisen zu verbinden. So ist es nicht Unlogisch Ellbogen oder Kniebewegungen in bestimmten Abläufen ein zu bringen. Diese Bewegungen sind meist fließender und ermöglichen ein schnelleres Reaktionsverhalten.

Hier ist zu beachten, dass es auf diesem Gebiet auch Spezialisierungen auf bestimmte Reaktionsformen gibt. Z.B das Vermeiden mit Ellbogen oder Knietechniken zu arbeiten. Oder das Abgewöhnen von Griff oder Wurftechniken.

Die schwerste Form ist nur denn Gebrauch der Hände an zu streben. Hier bemüht sich der Chi Sau Ausübende sich an zu gewöhnen denn „Gegner“ mit denn Fäusten nieder zu schlagen.

Da aber dieses Vorhaben oft von der Tatsache geprägt ist, dass es sich zeigt das es sehr schwer ist, einen Gegner nur mit denn Fäusten zu besiegen? Zerbricht dieses Konzept zu meist unter der Last eines Gegners der versteht zu schlagen.

So ist der Chi Sau Ausübende mehr dazu Gezwungen seine Handtechniken an die Schlagfrequenz bzw. Schnelligkeit an zu passen wenn er nicht ständig auch getroffen werden möchte. Hier ist das Prinzip der Diagonale und der Zentrallinie die fundamentale Spielregel.

Eine Kreuzung zweier zwar Druck gleicher Poon Sau bzw. Chi Sau Typen aber unterschiedlicher technischer Auffassung kann leicht dazu führen das jeder lediglich seine Dinge durchsetzen will. Hier ist eine Einigung auf bestimmte Übungen und Zielsetzungen sehr wichtig. Auch die Berücksichtigung der unterschiedlichen Fähigkeiten und körperlichen Eigenschaften ist ein muss um ein vernünftiges Training auf zu bauen.

Hier sollte die Grundregel sein „welche Ziele verfolge Ich, und kann mein Trainingspartner mir dabei Helfen?“

Die Zentrallinie

Die Zentrallinie in Verbindung mit der Diagonaltheorie sowie der Dreiecksstruktur ist das Fundament eines jeden guten Chi Sau Trainings.

Die Zentrallinie wird oft mit der Angriffslinie verwechselt. Hier bedeutet die Zentrallinie die eigene Mitte zu halten um selbst seine Mitte zu schützen.

Im Chi Sau geht der Druck über die Mitte auf die PowerPoints und ist so zu Verstehen das der Druck durch die Arme des Partners geht und nicht gegen diese. Durch die Struktur des Ellbogens und seiner Druckposition sollte dieser in der Lage sein das Durchdrücken der Arme des Partners zu verhindern.

Durch die Position des Ellbogens neben dem Körper wird dieser bei Ermüdung zur Seite gehen. Dies liegt daran das es sich um eine anatomische Konstruktion handelt. Genau wie beim Boxen, wo der Boxer nach einer Zeit die Arme runter nimmt weil die Arme nur noch schlecht Durchblutet werden. So wird beim Chi Sau der Ellbogen wegen seiner Ermüdung zur Seite gehen.

Die Diagonaltheorie



Bei dieser Theorie handelt es sich um die Angriffspositionierung im Lap Sau bzw. bei allen Konterattacken. Diese werden grundsätzlich so trainiert, dass diese den Gegner immer in eine ungünstige Position bringen. Diese in Verbindung mit der Dreiecksstruktur (das heißt die Arme des Gegners zur Seite zu drücken mit dem Ellbogen sowie Aktionen wie Jut Sau Lap Sau Pak Sau usw. bilden einen fundamentalen Teil des Ving Tsun bzw. sind der Grundstein des Systems.)



Die Erkenntnis darüber lässt viele Wing Chun Leute glauben, dass es ein Kern des Kampfes gibt. Aber aufgrund der Bewegungsspielregel des Chi Sau Trainings bilden sich wiederholende Strukturen, die es dem Nervensystem einfach machen, die trainierten Bewegungen schnell abrufen zu können. Länger praktiziert werden die internen Möglichkeiten und Mittel auf die Spielregelstruktur reduziert. Trainiert und kämpft der Ausübende viel? So kann das Nervensystem seine Varianten und Möglichkeiten errechnen. In dieser Phase geht der Chi Sau Ausübende dazu über, seine Möglichkeiten anpassen zu können, und ist nicht mehr gezwungen, nur in seinen Strukturen zu denken.

Die Hauptelemente der Holzpuppe drehen sich ausschließlich um Zug Stoß und der sog: Korrekturbewegungen. Diese Bewegungen befassen sich mit der Situation seine Dreiecksstruktur sowie seine Aufmerksamkeit wieder in die Angriffs bzw. Verteidigungsrichtung zu lenken. Hier ist es Wichtig zu verstehen das die Bewegungen nicht nur mit einer festen Struktur von Anwendungen in Verbindung gebracht wird !? Sondern auch mit der eigenen Erfahrung der Anwendung. Selbst wenn diese sich von der Idee des Lehrers unterscheidet.



Der Langstock

Der Langstock ist in seiner theoretischen Auslegung nichts Anderes als das Fechten. Es beinhaltet die Theorie des Pak Sau Gan Sau Jut Sau und Konterattacken. Der Langstock beinhaltet Grundlegend die Theorie der Distanzüberbrückung und ist ein Element das zu Überbrückung der Distanz mit einem gezielten Schlag dient. (Dieser Punkt wird nur in denn wenigsten Wing Chun / Ving Tsun Linien wirklich praktiziert.) So ist der Hauptpunkt des Trainings die Konzentration der Kraft auf die Spitze des Stabes. Sowie das Verständnis der Geradlinigkeit der Bewegungen auf der Zentrallinie bzw. der Dreieckstruktur bzw. seiner Winkel.

Die Messer!

Die Messer sind lediglich die Übertragung der Handtechniken auf eine Waffe. Hier gibt es zwar verschiedene Auslegung der Theorie der Handtechniken aber im großen und Ganzen sind die Waffen und Handtechniken identisch. Positiver Nebeneffekt ist das die Hände mehr Gefühl entwickeln für die Handtechniken, sowie dass die Hände schneller werden Aufgrund des Gewichtes der Bat Chum Dao.

Zum Schluss möchte ich hier zum Ausdruck bringen das dieser Text sehr viele Elemente des Buches „Butch Armstrong Ving Tsun“ beinhaltet. Da ich meine Untersuchungen und Beobachtungen Nach - wie Vor nicht beendet hatte. Die Seminare von Gary Lam waren seiner Zeit sehr Aufschlussreich und gaben Antworten auf Fragen dessen Antwort mir zwar Klar waren ,aber ich nicht 100% Sicher war.

So Sage ich Heute! Das Gary Lam eine Inspiration war , meine Sache nicht so Verbissen zu sehen.

