
Wu Wei Boxing vs. Ving Tsun

Vorwort

Liebe Leser

Sie halten gerade das Buch Wu Wei in ihren Händen. Dieses Buch ist kein Lehrbuch im Sinne der Technik. Sondern dieses Buch befasst sich mit den Prinzipien und Ideen der Verschiedenen realistischen Trainingsmethoden die es gibt. Es soll ihnen dabei Helfen, die verschiedenen Methoden des Modifizierten und Traditionellen zu Verstehen. Ich habe mich viele Jahre mit dem Wing Chun und den verschiedenen Ablegern und Sub-Systemen beschäftigt. Da ich kein dogmatischer Mensch bin, und Bewegungen auf ihre Prinzipien beurteile! Ist dieses Buch ein Werk das Weltweit Einzigartig sein dürfte. Es beschreibt zum einen, die Funktionsweise der traditionellen Idee des VT, aber auch die logische Modifikation des Vorwärtsdruckes. Thema diese Buches ist nicht welches Wing Chun das Beste ist? Sondern mit welcher Trainingsmethode können sie am besten Leben. Diese frage Entscheiden Sie! Nicht Ich. Das etwas Funktioniert, heißt nicht dass es nach dem Verständnis des Wing Chun Richtig sein muss. Daher soll ihnen dieses Buch eine Anleitung oder Ratgeber sein der ihnen in bestimmten Punkten auf den Weg hilft, oder sie daran Erinnert den Weg den Sie gehen wollten nicht zu Vergessen. Aus eigener Erfahrung kann ich Sagen. "Das man Schnell, den Weg den man gehen wollte verlassen kann". Bei den Aussagen der verschieden Meister und Instruktoren des Wing Chun

ist es sehr Schwer eine logische Variante zu finden, die nicht von anderen Zerhackt wird. Wenn Sie jemand sind, der Wing Chun betreibt und Wissen das bestimmte Veränderungen nicht Schlimm sind? Ist das Gut für Sie. Aber Veränderungen sind wie Lügen! Wenn sie von allen geglaubt wird, ist es die Wahrheit.

Ein Großteil der Wing Chun betreibenden sehen die Formen und Bewegungen des Systems als eine Ansammlung verschiedener Anwendungen, die die Bewegungen der Formen erklären soll. Man versucht die Bewegungen der Formen immer im Zusammenhang, mit einer bestimmten Anwendung zu bringen. Dies führt dazu, dass man die Anwendung die man gezeigt bekommt als die Einzige an sieht. Obwohl eine andere Erklärung die auf denn selben Prinzip basiert und auch Richtig ist, dann als Falsch gedeutet wird. Das liegt aber daran, dass der Mensch in seinem Denken nach Strukturen und einem System sucht. Und daher die für Ihn logischen Antworten als Richtig erkannt werden. Aber die wahre Funktion, liegt hier in denn Techniken die sich bewehrt haben. Sie dienen als Basis für die anderen Theorien. Bekommt man aber nur wenige oder gar keine Bewegungen zur Funktion? Dann sollte man sich von diesem System verabschieden.

Denn Merke: In einem Kampf ist es sehr Schwer einen Gegner effektiv zu treffen. Geschweige davon Ihn KO zu schlagen. Die Kämpfe die Ich selber gesehen und auch geführt habe, ließen nur wenige

Verhaltensweisen und noch weniger „Techniken“ zu. Ein Meister der seinem Schüler erzählen will, dass 80 bis 90 % des Systems funktionieren würden, hat meiner Ansicht nach schlicht weg gelogen.

Bevor sie Anfangen zu trainieren, sollten sie sich genau Gedanken darüber machen welchen Zweck die Bewegungen die Sie Anwenden wollen haben sollen! Kurz und Ruppig? Oder fein Ausgearbeitet.

Die Essenz des Kampfes besteht darin "Timing" - "Distanzgefühl" und den Mut zur Anwendung zu verbinden Wenn diese Punkte Konvertieren? Ist der Stil egal.

Was ist Funktion?

Prinzipien sind Beschreibungen von Konstanten und diese bilden Gesetze.

Logische Verhaltensgesetze oder Naturgesetze sind in Worte gefasst nur eine Interpretation dieser Gesetze. Das heißt das nur eine starre Möglichkeit nicht für ein bestimmtes Gesetz steht, sondern nur in der Fantasie des Denkenden.

Der Mensch neigt in seiner Natur dazu bestimmte Ereignisse in Formeln oder wissenschaftlichen Theorien zu fassen. Man weiß aber aus der Quanten Physik, dass es keine festgelegten Theorien gibt. Ein

Beispiel ist das Fallen eines Glases. Bis zum Aufprall kann Geschwindigkeit Masse und Aufschlags kraft errechnet werden. Aber an dem Punkt wo es zum Aufprall kommt, stoßen alle diese Gesetze sich wider von einander ab. Dies führt dann dazu, dass das Glas zerspringt. Wo aber jedes Stück des Glases hin springen wird, kann zwar simuliert aber nicht 100% vorausgesagt werden. In unsere Welt in der Wir leben, besteht aus einem Gebilde das der Mensch sich aufgrund seiner Denkweise erschaffen hat.

Was heißt das aber fürs Wing Chun? Da der Kampf auf dem Prinzip der Ökonomie basiert, und dem Gesetz von Ursache und Wirkung, ist das Ergebnis von Zufällen und Verhaltensweisen abhängig. Daher lehrt nur Erfahrung wie man mit bestimmten Verhaltensweisen und den anderen Situationen umgeht.

Was heißt das aber für die Form?

Die Form ist die grundmathematische und geometrische Formel einer Position oder einer Bewegung. Im Chaos des Kampfes zerfallen diese grundmathematischen und geometrischen Formeln. Und die reine ökonomische Funktion übernimmt dann das Kommando.(Man wendet daher auch Bewegungen an die man eigentlich gar nicht trainiert).Hier passiert es auch oft, das man sich falsch Verhält und das so mühsam Trainierte dann Vergisst, und nur noch so kämpft als hätte man nie einen Sport usw. Trainiert. Stile wie Kyokushinkai

oder Thai Boxen lassen sich leichter Anwenden. Das liegt daran das diese Stile der natürlichen Bewegungsfunktion ähneln.

Das heißt, das dass System Wing Chun nur auf bestimmte Erkenntnisse bestimmter Verhaltensweisen sowie mathematischen und geometrischen Gesetzen basiert.

Wing Chun gehört nach meiner Erkenntnis, lediglich zu den ökonomischen Stilen wie Thai Boxen, Kyokushinkai, Ringen oder Boxen.

Wing Chun ist in seiner Wirkung nicht besser oder schlechter als andere ökonomische Stile.

Die Änderung einer Anwendung oder die Änderung bestimmter Inhalte machen das jeweilige System nicht besser, sondern es wird auf die Erfahrungen des Lehrers bezogen.

Die SLT z.B ist ein Werkzeug das lediglich darauf Basiert, dass der Student die Bewegungsrichtlinien des Systems zu verstehen lernt. Genau wie beim Boxen wird der Student an eine Struktur gewöhnt, die es ihm ermöglichen soll, die Prinzipien auf der Weise des Stiles zu nutzen. Das heißt aber nicht, dass das die einzige richtige Weise ist.

Wäre die Summe der Anwendung ausschlaggebend für die Formen, so wären die Wing Chun Formen so nützlich und änderbar wie eine Musik Kata.

Aber jetzt die Frage!

Was hat das mit der Veränderung der Formen oder einer Modifikation zu tun?

Etwas funktioniert bzw. muss funktionieren. Dafür müssen bestimmte physikalische Gesetze und eine dafür vorgesehene Umgebung geschaffen werden. Das heißt das der Wing Chun Anwendende sich mit der Bewegungsart des Systems und seinen Gesetzen unterwirft. Umso mehr der Wing Chun Anwendende sich mit anderen Stilen im Sparring oder einem echten Kampf auseinandersetzt, wird er mehr Möglichkeiten finden seine Bewegungen anzupassen. Kämpft er nur mit seines Gleichen, wird der Anwender des Wing Chun unter Umständen in einer Konfrontation mit einem anderen ökonomischen und harten Stil ins Schleudern kommen.

(Techniken und Anwendungen sind also die Definition der Theorie)

Er wird der Diener der Methode. Ab einem gewissen Punkt hört dieser Dienst auf! Da der Anwendende auf Grenzen seiner Möglichkeiten stößt.

An diesem Punkt angelangt, beginnt der Student sich zu spezialisieren und hört auf zu lernen. Erst das Alter zeigt ob die Sachen die man in seiner Jugend trainiert hat auch richtig waren, und ob nicht die Jugend und das Adrenalin die Methode war. Auch wenn weiter

trainiert wird, wird der Anwendende nur Erfahrener in seinen Möglichkeiten. Die Techniken und seiner Möglichkeiten daraus duplizieren sich aber die Gesetze dieser Bewegungen beruhen immer nur auf dem was der Anwendende verstanden hat. Daher verändern einige bestimmte Inhalte und Anwendungen aus den Formen, da ein rausschneiden aus dem Konzept sagen würde: „Das weiß ich nicht“.

Zum Schluss möchte ich damit Sagen: „Das der Umstand, dass eine Bewegung funktioniert, nicht der Beweis seiner prinzipiellen Richtigkeit ist. Denn Bewegung basiert auf physikalischen Bewegungsgrundsetzen die mehr sind, als nur die Summe der Wing Chun Prinzipien.

Man sollte daher im Wing Chun nicht von einem (schul) wissenschaftlichen System (so sollte es sein System) ausgehen, sondern eher von einem forensischen System (so ist es Verhalten).

An diesem Punkt angekommen wird man als Lehrer trainierbare und logische Bewegungen in Verbindung bringen können und man wird feststellen, dass die fehlerhaften Bewegungsmechanismen ein fester Bestandteil unserer Motorik sind.

Daher ist das Drillen von Sektionen und Übungsprogrammen vollkommen nutzlos. Da die Technik nicht im Verhältnis mit seinem Nutzen steht. Das hat nämlich NICHTS mit Ökonomie oder einem redundanten System zu tun.

Die Formen des Systems basieren genau wie die Prinzipien die man im Chi Sau trainiert auf sich immer wiederkehrenden Bewegungsgesetzen. Die Bewegungen die daraus entstehen, sind der Grund für die allgemeine Verwirrung im Wing Chun.

Die Siu-Lim-Tao

Die Siu Lim Tao ist das Grundgerüst der Ving Tsun Theorie. Sie befasst sich im Gegensatz zur gängigen Meinungen nicht mit Techniken, sondern mit der Theorie denn Menschen an das Bewegungskonzept des Ving Tsun zu gewöhnen. Hier geht das System der Siu Lim Tao soweit, dass man versucht die Bewegungen des Systems an denn Körper des Menschen anzupassen.

Andererseits auch denn Menschen an das System. Hierbei muss also die Bewegungstheorie der SLT auf denn Studenten abgestimmt werden. Schließlich wollen wir damit die menschliche

Bewegungsökonomie verbessern, und nicht die Formenökonomie des Systems erlernen. Immerhin wollen Wing Chun Schüler Wing Chun erlernen und nicht denn Techniksalat eines beliebigen Stils.

Etwas das dem Ving Tsun noch nicht ganz gelungen ist, ist die Tatsache das es aufgrund seiner Struktur zwar so einfach ist wie das Boxen, aber aufgrund der Formen zu Spekulationen verleitet.

(Vergleichsweise mit dem Helm und dem Sparring).

Das liegt aber eher daran das Wing Chun für ein Stil

gehalten wird, der auch aussehen muss wie ein Stil. Daher erwartet man bestimmte Charakterzüge des Systems. Die erkennen lassen das es Ving Tsun ist. (Die Siu Lim Tao sollte meiner Meinung nach nicht als "Kleine Idee" Übersetzt werden sondern, eher als "Imaginäre Idee". Da die Bewegungen der Formen lediglich nur einen momentanen Zustand der Bewegung bzw. der Form darstellt. Daher sind die Bewegungen der Formen "Imaginär" und können bzw. werden in jeder Bewegungsphase aufgrund seiner Struktur immer wieder gebraucht.)

Die Hilfe zu Erinnerung

Nach dem Verständnis des Wu Wei Boxing stellt wie schon an anderer Stelle beschrieben, die Siu Lim Tao eine imaginäres Konzept statt einer kleinen Idee da. Grundgedanke dieser imaginären Idee ist eine Studie, die aus der Psychologie stammt. Hier geht es darum dass das Gehirn einen Bezug zur Bewegungsrekonstruktion bzw. um das sich wieder Erinnern geht. 1932 bemerkte schon Sir Frederic Bartlett, dass es beim Lernen nicht nur darum ging die erlernten Informationen zu erhalten, sondern diese in das bereits vorhandene Wissen zu Integrieren. So stellte ich das Konzept auf, dass die SLT Form eine Art der Wiedererinnerung sein soll. Da man später bei einer Spezialisierung, bestimmte Inhalte vergessen würde. Es zeigte sich, dass es dadurch Einfacher war die Konzepte und Prinzipien in einen Zusammenhang zu bringen. Es zeigte sich aber auch, dass aufgrund

dieser Theorie, es leichter war die Bewegungen bestimmten Übungen zu zu Ordnen. Weil ein klarer Zusammenhang zwischen den Bewegungen erkannt werden konnte. So ist es nicht Erforderlich sich an Bewegungssätze zu Erinnern, sondern an ein imaginäres Bewegungskonzept sich wiederholender Mechaniken. Denn es ist Einfacher für das Nervensystem Varianten einer bestimmten Verhaltensweise ab zu rufen, als sich ständig an neue Bewegungen zu Erinnern. Unser Gedächtnis ist nicht in der Lage sich in Einzelheiten zu erinnern, so ist es für das Lernen und die Umsetzung bestimmter Vorgänge Einfacher die Informationen als Basis und somit veränderlich zu speichern. Es ist dadurch Einfacher das Nervensystem zu Manipulieren. Sinn und Zweck der SLT ist es eben, sich an die Basisstrukturen zu halten. Und nicht wie ein Gedächtniskünstler eine Möglichkeit mit zig Bewegungen in Verbindung zu bringen. Dies wird Früher oder Später dazu führen, dass sich das gedachte Bewegungskonzept so weit von der Basis entfernt, dass dies zu einem Widerspruch zu der erdachten Form und seine Theorien werden. Denn es passiert sehr Oft, dass es dem Studenten dann nicht mehr Möglich ist, Nachvollziehbar denn Theorien folgen zu können. Also heißt es hier! „ Immer schön auf dem Teppich bleiben“.

Die Eröffnung:

Die gekreuzten Hände sind der Beginn aller 3 waffenlosen Formen. Die Eröffnung ist weder eine Handgelenksbefreiung (warum sollte man solch eine Technik zu Beginn jeder Form üben?) noch ein Block. Zwar existieren unterschiedliche Theorien hierzu, aber alle zeigen mehr oder weniger, dass diese Bewegung den Übenden an die Definition seiner Zentrallinie erinnern soll, bzw. diese festlegt. Dieses Konzept legt aber auch fest, dass beide Seiten im Ving Tsun gleich sind.

Eine viel gestellte Frage ist, welche Hand bei der Eröffnung nun oben ist? die Linke oder Rechte? und welche Seite beginnt? Nun AUFGEPASST es folgt die Antwort aller Antworten. "Egal!" Meist wird der Kreuzen der Hände nach unten, als Block betrachtet. (Ich Persönlich glaube, dass der Beginn der Form die Übungsseite fest legen sollte. Das heißt im Klartext, dass ein Linkshänder mit Rechts beginnen sollte und ein Rechtshänder mit Links.)

Der Fauststoß:



Hier wird der Ving Tsun Fauststoß geübt. Dieser Schlag ist zwar nicht der Härteste, aber es geht auch eher darum die Körpermitte zu sichern und eine einfache Form des Schlages zu trainieren der von jedem erlernt und Trainiert werden kann. Ein grundlegender Fehler ist das viele Wing Chun Leute vergessen die Hüften richtig Einzubringen. Dies und die Tseung Ging (Inch Power) ist ein Bestandteil, der in jeder Bewegungsphase gültig sein sollte. Der Fauststoß des Ving Tsun dient ebenfalls dazu denn Angriffsweg zu Schneiden. Man spricht hier auch vom Intercepting (Eingreifen & Unterbrechen). Ein Großteil der Theorien von Bruce Lees Jeet Kune Do basieren auf diesem Konzept. Dies ist einer der Gründe, warum der Wing Chun Punch auf der Zentrallinie ausgeführt wird. (Einiger Orts wird auch

die Backfist verwendet. Sie sollte nicht als Eingangsaktion, sondern als eine Bewegung Verstanden werden. Die aus der Aktion erfolgt, und nicht als Hauptwaffe zu gebrauchen ist. Das heißt die Backfist ist eine wenn nötige Folgeaktion.)

(Unten ein Beispiel aus dem Lap Sau für den geraden Schlag)



Auf Abb. A sehen Sie die Schlaglinie des Wu Wei Boxing, die sich von der des Ving Tsun dahin gehend unterscheidet da sie da sie dazu dienen soll die Linie des Angriffs des Partners zu schneiden. Im VT steht im Vordergrund des Schlages die Theorie dass es um die direkte Gerade zwischen zwei Linien geht. So führt der VT Puncher seinen Schlag auf der Mitte aus. Indem der WWB eine leichte diagonale Schlagbewegung ausführt. Dieser Schlag ist aber nur ein Übungsschlag, den es aufgrund der Tatsache das es im WWB mehr Lap Sau als Chi Sau gibt.

Huen-Sao:

Warum wird der Huen-Sao nach praktisch jeder Bewegung ausgeführt?

Der Huen-Sao dient dem Training der Unterarmmuskulatur und der Kräftigung des Handgelenks. Daher ist es wichtig ihn langsam und mit voller Spannung auszuführen und so weit wie möglich zu drehen.

Warum wird der „3.Satz“ der Siu-Lim-Tao langsam ausgeführt?

Diese Bewegungen stellen ein isometrisches Training dar. Sie müssen langsam und mit voller Spannung ausgeführt werden, um einen Trainingseffekt zu erzielen. Richtig trainiert wird diese Bewegung die Nutzung der Arm kraft und der Kraftlinie trainieren, und allen anderen Bewegungen zu gute kommen.

(Wichtig: Man sollte nicht ständig die Form im Ganzen mit Spannung trainieren, da sonst die Muskeln beginnen zu Verhärten und man Langsamer wird. Es sollte also eine Spannung und entspannungs-Phase geben. Da jede Vorwärtsbewegung eine nach vorn fließende Kraft haben soll! Liegt wohl auf der Hand welche Bewegung mit Spannung ausgeführt werden soll.) In verschiedenen Stilen des Ving Tsun wird mit dem "3Satz" ein Gebet in Verbindung gebracht.

Tan-Sao:

Der Tan-Sao hat an einem bestimmten Punkt vor dem Körper seine höchste statische Kraft. Dieses Phänomen macht sich der Ving Tsun Übende zu nutze. Es geht also nur um die korrekte Position des Tan-Sao und nicht um (wie manche behaupten) 3 verschiedene Tan-Sao Varianten. Diese würden höchstens unterschiedliche Verwendungszwecke des Tan-Sao darstellen, aber die Mechanik bliebe die gleiche. Die Position des Tan Sau wird bei vielen Wing Chun lern auf der Mitte gehalten. In Wahrheit ist es So! Das der Tan Sau zur Schulter des anderen Zeigt. Erst hier ist dann Ermöglicht dass ein Angriff über den Tan Sau nicht Erfolgen kann. Prinzipiell ist der Tan-Sao wie ein Splint zu verstehen, der das ihn umgebende Material zur Seite schiebt .Die Stabilität des Tan-Sao hängt ebenso wie die des Standes mit verschiedenen Dreiecksstrukturen zusammen. Ebenso

wie beim Fauststoß ist auch hier die Nutzung der Kraftlinie von Bedeutung. Ebenfalls wichtig ist die Größe des Winkels welcher mindestens 90 Grad betragen muss, da die Ellbogenposition sonst aufgrund der Bauweise des Gelenks instabil wird, bzw. keine Kraft mehr absorbieren kann. Ebenso muss ein bestimmter Abstand des Ellbogens zum Bauch, bzw. Oberkörper gegeben sein. (Es gibt Wing Chun Leute die Behauptet haben das der Tan Sau nur so aussieht weil die Frau die das System entwickelt haben soll Brüste hatte. Welch eine Erklärung) Die Position der Hand ist eher unwichtig, bzw. von der persönlichen Neigung abhängig. Ebenso wie der Fauststoß wird auch der Tan-Sao gewissermaßen über die Hüfte nach vorne geschoben. (Darunter sollte man die Spannungsrichtung des Körpers verstehen .siehe 3 Satz)

Fog-Sao:

Der Fog-Sao ist eine neutrale Handposition, welche den Vorteil hat sofort in eine andere Position geändert werden zu können. Daher der Name Brückenarm. Auch hier gelten prinzipiell die gleichen Winkelverhältnisse wie beim Tan-Sao. Theoretisch sollte der Arm parallel zum Boden sein (dies hängt mit der Kontrolle des gegnerischen Armes zusammen), aber je nach persönlicher Größe wird dies in den Übung automatisch variieren.

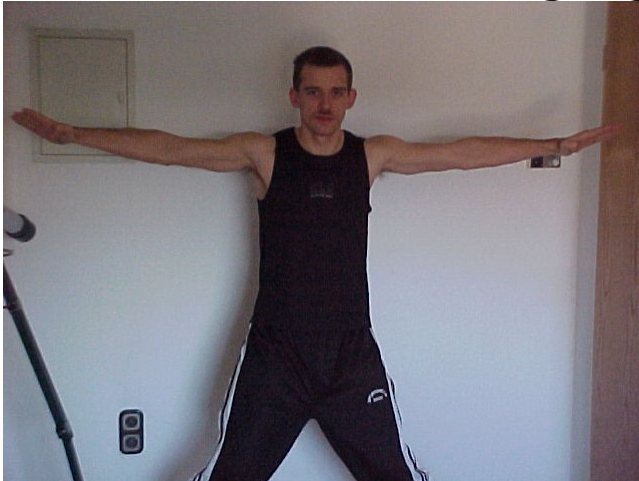
Gum-Sao:

Den ausgeführten Gum-Sao (seitlich nach unten, nach hinten, nach vorne) legen allesamt die maximale Streckung des Armes in die jeweilige Richtung fest. Der seitliche Gum-Sao wird oft als Hebelvermeidung eingesetzt und die anderen dienen dazu sich Platz zu verschaffen, wenn man nicht schlagen kann. Hier liegt das Phänomen zu Grunde, dass man wenn man den Arm nahe am Körper ausstreckt, eine relativ hohe statische Kraft zur Verfügung hat. An anderer Stelle, wird dieser Gum Sau aus als ein Block gegen einen Knie Angriff betrachtet. Weiß man aber dass die Statik des Handgelenkes einem Knie stoß nicht widerstehen kann, sollte man diese "Anwendung" schnell wieder Vergessen. Auch in der Chum Kiu, findet sich am Schluss eine Abwehr nach unten. Diese sollte meiner Meinung nach nicht nach unten (der Kraft entgegen) sondern zur Seite ausgeführt werden. Gerade Menschen mit schwachen Handgelenken oder anderen Knochen Problemen, sollten auf jeden Fall diese Anwendung zur Seite (Weg von der Kraft) und nicht der Kraft entgegen Ändern.

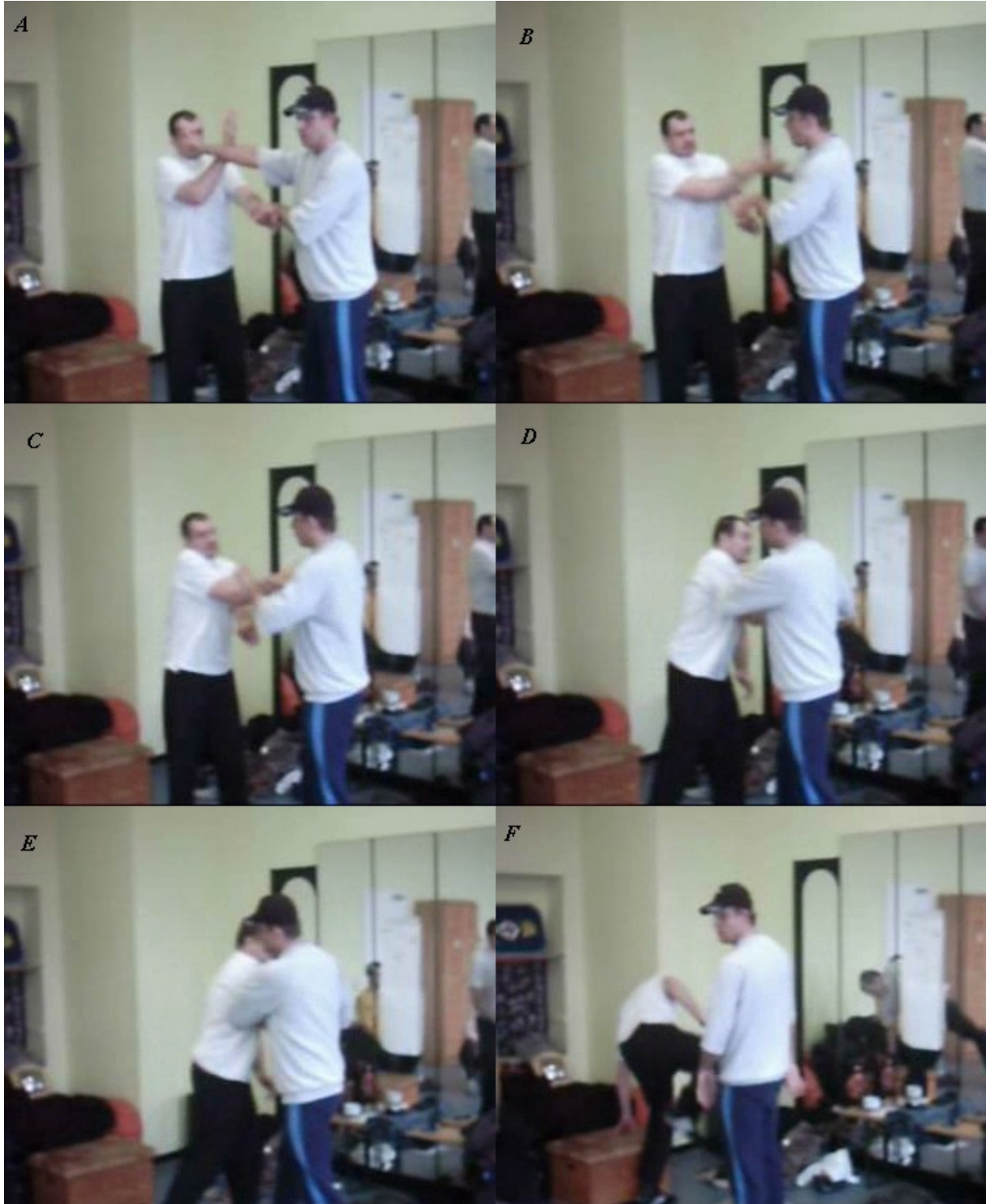
Fak-Sao:

Dieser „doppelte“ Fak-Sao ist eigentlich nur repräsentativ für Gegenzugbewegungen. D.h. eine Hand zieht, eine drückt. Diese Idee ist elementar für das Ving Tsun und sollte gut verstanden werden. Auch die 2. Form beschäftigt sich damit. Diese

gegensätzlichen Zugkräfte sind wichtig zur Erzeugung von Energie in den Aktionen. Daher sollte man bemüht sein diese Bewegung gleichzeitig auszuführen. Am Dummy sollten sie zu Beginn ihres Trainings, lediglich das Ziehen und Stoßen üben. Dies sind die elementaren Grundbewegungen aus dem Ving Tsun.



Der Fag Sau wird in vielen Wing Chun Linien zur Kontrolle angewandt, und dient dazu den Arm des Gegners zur Seite zu ziehen, um in einen anderen Angriff über zu gehen. (Wie in Fotoserie gezeigt.)



„Doppelter Jum-Sao“:
Diese Bewegung sollte man so verstehen, dass man
nach jedem Fak-Sao (bzw. jedem verlassen der

Zentrallinie), den Ellbogen schnellstmöglich zurück zur Mitte bringen sollte.

Jut-Sao:



Der Jut-Sao ist im Grunde genommen nur ein überzogener Jum-Sao. Man setzt hier eine Zugbewegung ein um sich den Weg frei zu räumen.

Warum findet sich jetzt eine seltsam anmutende „Hoch - Runter“- Bewegung?

Diese Bewegung dient nur dazu, sich anzugewöhnen den Arm auf dem schnellsten Wege von unten nach oben und umgekehrt zu bringen, da dies gelegentlich angebracht ist. Das lässt sich so Erklären das wenn man denn Fehler gemacht hat einen Tritt mit der Hand abgewehrt zu haben. Hat man denn Tritt mit der Hand gekontert sollte der Arm möglichst schnell wieder in die Mitte gebracht werden bzw. wieder nach Oben.

Pak-Sau:



***Beim üben des Pak-Sau in der 1. Form ist es wichtig, die Hand schnell wieder zur Mitte zu bringen. Dies übt man hier. Ferner sollte man den Pak-Sau nur so weit nach außen schieben, dass er nicht über die Schultern hinausgeht. Da beim Vorgehen der Pak Sau den Arm des Gegners zur Seite drängen soll! Ist Hiermit auch geklärt, warum man diesen zur Seite ausführt. Immerhin bleiben wir ja nicht Stehen beim Angreifen oder?
(Siehe Beispiel)***



Pak Sau Beispiel

Beispiel Pak Sau



Wie immer Versucht der Angreifer eine Backfist Einleitung. In dieser Situation, wurde die Backfist nicht mit einem Kwan gekontert. Sondern mit einem Bong sau. Abb. a-b.

Hier macht der Verteidiger zwar einen direkten Konter, aber wird vom Zug Arm des Gegners Pariert Abb. c-d. Wir sehen das der Konter zwar Direkt war, aber unser Gegner sein Ziel nicht aus den Augen verloren hat. In dieser Situation, machen sich Übungen wie Pak Sau

Konter (an anderer Stelle beschrieben) nützlich bemerkbar.

Anmerkung: Beim Pak Sau darf man nie die Trapping Theorie vergessen.

Jum-Sao:

Dies ist eine verriegelnde Technik. Wichtig hierbei sind wieder die enge Ellbogenposition vor dem Körper, bzw. die Nutzung der Kraftlinie. In seiner Grundlagebewegung sind Jut Sau, Jam Sau, und der Gan Sau immer die gleichen Bewegungen. Bedenken sie dass nach jeder Abwehr die sie Ausführen müssen, (durch eine erzwungene Aktion oder Fehlbewegung) denn Arm sofort wieder in die Angriffslinie bringen sollten.

Gaan-Sao:

Diese Bewegung ist im Grunde genommen nur ein übertriebener Jum-Sao und dient im Grunde genommen dazu die Hände des anderen zu „teilen“. Wichtig hierbei ist es den kürzest möglichen Weg zu finden, diese Bewegung auszuführen. Daher übt der Student in der 1. Form die schnellstmögliche Ausführung des Gaan-Sao und die sofortige Rückkehr zur Mitte. Hierbei ist besonders auf den unbeweglichen Ellbogen zu achten (der Ellbogen bleibt auf seiner ursprünglichen Position).

Bong-Sao:

Der Bong-Sao hat eine reflektierende, oder auch ableitende Funktion. Wichtig hierbei ist wieder der Winkel des Ellbogens, welcher wieder über 90 Grad betragen sollte. Die Kraftlinie des Bong Sau ist vom Mittelfinger ausgehend Diagonal zur Schulter des Partners. Man muss sich hier vorstellen, dass man eine fließende Verbindung zur Schulter des anderen hat und dass die Energie unseres Druckes eben zu dieser erfolgt. (Gemäß der Frage ob die Hand genau vor der Körpermitte stehen muss oder nicht existieren verschiedene Theorien. Ihre Umsetzung hängt von den Präferenzen des einzelnen ab. Und ist eine Diskussion die man sich Sparen kann.) Zu beachten ist, das man hier übt den Bong-Sao, bzw. den Arm schnellstmöglich zurück zur Mitte zu bringen, da diese Position nur kurz gehalten werden sollte, da sie zu viele Lücken bietet. Der Bong-Sao wird also nur eingesetzt wenn er wirklich benötigt wird (wie ein Störmittel) und muss sofort zurück zur Mitte, bzw. in eine andere Bewegung umgewandelt werden. Gemäß seiner physikalischen Gegebenheiten ist der Bong-Sao u.a. dem Tan-Sao sehr ähnlich, bzw. hinsichtlich seiner Winkel gleich.

Kettenfauststöße:

Diese Bewegung repräsentiert nur eine schnelle Schlagfolge und kann beliebig oft wiederholt werden.

Warum führen wir in der 1. Form manche Bewegungen mit beiden Armen gleichzeitig aus und nicht nur mit einem?

Dies dient dazu, die Form kurz zu halten und unnötigen Zeitaufwand zu vermeiden. Nur wo ein gleichzeitiges benutzen beider Hände die korrekte Ausführung der Bewegung behindern würde, übt man einen Arm nach dem anderen. Hinsichtlich der Gegenzugbewegungen ist der Einsatz beider Arme wohl logisch.

„Umso Kompakter die Bewegung, desto Stärker seine Wirkung“

***Das Verlagern des Körperschwerpunktes nach Unten!
Stabilisiert und festigt den Stand.***

Die Hauptkraftquellen sind.

1)Die Standkraft

2)Die Hüfte

3)Die Schulter

Jeder Mensch verwendet durch seinen Körperbau bedingt durch Gewicht Größe usw. verschiedene

Hebelgesetze. Diese 3 Punkte sind der Hauptschwerpunkt jeder Bewegung und seiner Kraftübertragung.

So gebrauchen sehr viele nur bestimmte Quellen der Kraftübertragung. Dieser umstand wirk sich auch auf die „Technik“ aus.

Wie gut eine „Technik“ funktioniert ist nicht nur von dem Sportler Abhängig, sondern auch vom Training bzw. der Trainingsmethode.

Der Helm

Der Schutzhelm ruft geteilte Meinungen hervor. Die einen sagen, er fördere wildes Prügeln und verfälsche alles, die anderen sagen er ermögliche realistisches Training. Beiden gemein ist, dass sie den Helm fast immer mit dem Sparring in Verbindung bringen. (Der Helm verleitet sehr Leicht zum Kämpfen, doch Kampfverhalten und Kampfstrategien trainieren, ist nicht dasselbe. Man zwingt sich selbst nur zu bestimmten Reaktionen. Und ist dann nur noch zu bestimmten Handlungsweisen in der Lage. Dies ist sehr oft in der Ving Tsun Welt zu sehen)Ich möchte hier kurz erläutern wie ich es sehe. Auf die Erhöhung des Stressfaktors mittels Helm gehe ich an anderer Stelle ein. Im Bezug auf das Sparring möchte ich sagen, dass ich den Helm hierfür nicht empfehlen kann .Das Argument das dass Schlagen auf denn Körper nicht funktioniere, weil man keinerlei Deckung hätte für denn Kopf! Wirkt hier nicht, da

dass Kyokushinkai nach demselben Konzept arbeitet. Verwechseln sie aber jetzt nicht das Kampfverhalten miteinander! Der Helm legt es dem Übenden nahe, Treffer zu ignorieren und blind drauf los zu gehen. Da der Kopf geschützt ist, bewirken die Treffer nicht den Schaden den ein Treffer ohne Helm erzielt hätte. Das Gehirn leidet aber trotz allem darunter. Da wir keine Profisportler sind, und kein Geld dafür bekommen, sondern dafür Bezahlen. Sollte man sich ein anderes Trainingskonzept suchen das Folgeschäden minimiert. Zum anderen Mögen viele das Schlagen auf dem Kopf nicht. Das ist auch einer der Gründe weshalb viele Kampfsportler das Sparring meiden. Ohne Helm sind die Übenden wesentlich Vorsichtiger und rationaler. Ich empfehle den Einsatz des Helms eher im Trapping Training. Der gelegentliche Einsatz des Helms ermöglicht es, Eingänge mit erhöhter Geschwindigkeit zu üben um sowohl die Aktionen des Angreifenden als auch seines Gegenübers zu verbessern. Der Helm bewirkt, dass ein eventueller harter Treffer in der Übung den Partner nicht verletzt. Somit können beide ihre individuellen Fähigkeiten verbessern. Der Helm sollte nicht zu oft, aber auch nicht zu wenig eingesetzt werden. Finden sie einen Mittelweg. Dies gilt für Poon-sao und Lap-sao. Aber auch hier müssen beide Übenden wissen was sie tun. Sonst wird aus der Übung eine Prügelorgie. Der Helm dient also hier als Möglichkeit, die eigenen Aktionen zu überprüfen und zu erfahren, in wie weit man Verbesserung anbringen muss. Der Helm ist also hier ein Diagnosegerät, welches den Übenden hilft die

eigenen Fähigkeiten stets einem Test zu unterziehen um eventuelle Umwege und Fehler auszumerzen. Der Helm ist also nur ein neutrales Trainingsgerät und sollte mit Bedacht eingesetzt werden und nicht zum Selbstzweck werden. Man sollte den Helm nutzen, um am Gefühl zu arbeiten, den kürzesten Aktionen, und den unmittelbaren Reaktionen. (ACHTUNG ! Im Trapping sollten Sie immer versuchen denn Partner auch mit der ersten Aktion zu treffen, und nicht versuchen Kombinationen zu Schleifen)

Menschentyp

1) Ektomorph

Er ist Schlank und entwickelt bei Kraftübung magere Muskulatur. Er ist von seiner Grundkonstruktion sehr Beweglich. Eignet sich aber wegen seines geringen Gewichts eher zum Ausdauersport. Seine feingliederige Mechanik lässt eine sehr agile Bewegung zu. Je mehr Bewegungsmöglichkeiten da sind je mehr technische Bewegungen sind möglich.

2) Mesomorph

Der Mesomorph Typ hat die ideale Voraussetzungen Beweglichkeit und Kraft zu Verbinden. Aufgrund seines Körperbaues der V Förmig verläuft, sind seine Kraftquellen eher die Schultern.

3)Endomorph

Dieser Typ ist sehr anfällig Fett aufzubauen, und die Muskelmasse hinkt immer um 30 bis 40 % her.

Dieser Typ ist meistens sehr Massig und Schwerfällig. Seine Kraft beruht sehr oft auf seinem Gewicht. Der endomorphe Mensch ist gerade zu Ideal für die Entwicklung von Vorwärtsdruck.

Die Nutzung von Druck

Ein allgemeiner Fehlglaube ist das Vorwärtsenergie unflexibel und Unbeweglich macht?! Gerade die Verbindung von Maximalkraft für Bankdrücken soll unbeweglich machen? Dies ist ein Fehler. Die Vorwärtsenergie lässt sich hier Hervorragend einsetzen um Kraft zu übertragen und um wenige Bewegungskombinationen wirkungsvoller zu machen. Was aber ist nun die Nutzung von Druck?

In der Nutzung des Druckes sehen Wir 3 Grundlageprinzipien. Einfachheit, Folge was sich Entfernt, Stoße vor, wenn Weg frei. Druck setzt auch Voraus, dass man seine Schlagkraft und Präzision der Schläge verbessert. Sonst passiert es dass man sich nur selber in den Nahkampf bzw. Ellbogen und Wurfdistanz bringt. Der Druck in Kombination mit den Punches sollte sich so gut Abstimmen, dass der Schlag in Kombination mit dem Druck eine vernichtende Wirkung hat.

Wir müssen aber 2 Arten des Druckes unterscheiden.

- 1) *Denn Maximaldruck der nur Angewandt wird um die Angriffsenergie zu übertragen. Dieser dient dazu seinen Angriffstechniken in einer Trapping Situation mit viel Angriffsenergie zu versorgen.*

Dieser Angriff bzw. die Energie die Übertragen wird, ist nur eine kurzzeitige Angelegenheit und Dient nur dem Zweck das Nervensystem des anderen zu Überlasten und ihm zu einer Kraftaktion zu Bewegen, die dazu führt das der andere mit Kraft statt mit Druck antwortet. Somit spannen sich seine Muskeln und kann er daher Folge gleich nicht mehr flexibel Reagieren.

Man arbeitet hier mit viel Gewicht und wenigen Wiederholungen. Darunter fallen Kreuzheben, Bankdrücken sowie Kniebeugen.

- 2) *Der Permanentdruck wird hier mit der submaximal Kraft im Bankdrücken und Kniebeugen entwickelt. Hier arbeiten Bodybuilder mit ca. 70-85 % Gewicht. Zweck dieser Unterscheidung liegt in der Befähigung der Anwendung trainierter Techniken. Diese Art denn Druck zu entwickeln dient lediglich dem gleichmäßigen Druck der Arme.*

Angst und Adrenalin

Obwohl es zentraler Bestandteil jeder Auseinandersetzung ist, wird das Thema Angst kaum untersucht, bzw. erklärt. Techniken werden geübt und Theorien aufgestellt, aber niemand trägt der Tatsache Rechnung, dass uns unsere Angst einen Strich durch die Rechnung machen kann.

Ich möchte hier darauf eingehen was Angst ist und wie sie mit unserem heutigen Wissen erläutert werden kann.

Betrachten wir uns dafür einmal selbst, wir alle kennen Angst. Sei es die Angst vor dem Unbekannten, Angst vor unseren (mangelnden) Fähigkeiten oder Situationen. Oft äußert sie sich in Verkrampftheit, Schwäche und dem "seltsamen" Gefühl im Bauch. Grundsätzlich ist Angst eine gute Sache, sie bewahrt uns vor Schaden und sichert unser überleben. Wären wir nicht ängstlich oder vorsichtig wären wir schon längst alle tot.

Was ist nun Angst eigentlich?

Neuere Forschungen weisen darauf hin, dass Angst das Resultat eines biochemischen Ungleichgewichts in der Amygdala, der "Alarmzentrale" des Gehirns, gepaart mit einem psychologischen Ungleichgewicht ist. Diese Kombination erzeugt eine tief greifende Stressreaktion. Körperliche Vorgänge stehen also mit "geistigen" in Wechselwirkung.

Die Amygdala sendet beim Auftreten von Problemen (direkte Bedrohung oder Sorgen etc.) "Alarm-Signale an den Cortex. Hier erfolgt die Auswertung der

Situation, also: "Gefahr oder keine Gefahr". Dies geschieht über Botenstoffe, die sog. Neurotransmitter. Sind alle Neurotransmitterwerte normal, also im Gleichgewicht, haben wir gewöhnlich ein Gefühl des Wohlbefindens und der Entspanntheit. Die wichtigsten Neurotransmitter sind das Serotonin und Adrenalin, sowie Noradrenalin. Sinkt der Serotoninspiegel, kommt es scheinbar zur Angstreaktion.

Angst selbst ist eine übersteigerte Stressreaktion. Stress ist technisch gesehen ein Einfluss der ausreicht ein System zu deformieren. Wir gebrauchen den Begriff Stress im Zusammenhang mit einer Reaktion des Organismus auf körperliche, emotionale und geistige Anforderung. Grundsätzlich ist Stress nicht schlecht, er hilft uns Anforderungen zu bewältigen und zu überstehen. In dem körperliche Fähigkeiten etc. gesteigert werden.

Forschungen zeigten, dass die körperlichen Reaktionen auf Stress immer gleich sind. Einige sind z.B. Verspannung der Muskulatur, Erhöhung der Herz- und Atemfrequenz und Schwitzen. Wir fahren also das "System hoch" und sind bereit uns der Anforderung zu stellen. Ist die Stressreaktion zu stark, wird sie zur lähmenden Angst, so z.B. durch zu hohe Intensität, Dauer oder emotionale Erinnerung, aber dazu später mehr.

Grundsätzlich reagiert unser Gehirn auf das Erkennen einer subjektiv empfundenen Bedrohung mit der Anweisung Angriff oder Flucht. Dies wird z.B. deutlich wenn wir plötzlich auf der Straße ein sich schnell näherndes Fahrzeug erkennen und dank der

Reaktion des Körpers ausweichen können. Unter Stress sendet die Amygdala ein Signal Richtung Hypophyse. Diese sendet wiederum ein Signal Richtung Nebenniere, wo entsprechende Mengen Adrenalin und Noradrenalin zur Freisetzung der Notwendigen Energiereserven bereitgestellt werden. Adrenalin hat einen starken Einfluss auf körperliche Funktionen. Unsere Empfindsamkeit und Koordination nimmt ab und auch das rationale Denken ist ausgeschaltet. Stress kann durchaus auch angenehm sein, wie z.B. die Spannung bei einem guten Film oder eine Achterbahnfahrt.

Einiges spricht dafür, dass die Neigung zu Panik und Angst teilweise genetisch bedingt ist. Außerdem hinterlassen starke Angsterfahrungen emotionale Erinnerung im Gehirn. D.h. wir bringen z.B. eine Situation mit Angst in Verbindung. Schon kleinste Reize können dann genügen eine Notfallreaktion der Amygdala auszulösen (z.B. die Angst vor dem Bohrer des Zahnarztes auf Grund einer traumatischen Erfahrung). Durch chronischen Stress kann die Amygdalaaktivität auf Dauer gesteigert werden. An diesem Punkt können z.B. schon kleinste Mengen Rauch genügen eine Panik vor einem Feuer auszulösen.

Auch Aggression kann ein Ausdruck von Angst sein (so z.B. durch die Erfahrung mit Gewalt eine angstausslösende Situation bewältigt zu haben). Zahlreiche aggressive Menschen leiden unter ständiger Angst. Erscheint ein Stressauslöser

überreagieren sie und schalten diesen, subjektiv gefährlichen Feind aus.

Wie kann man sich die emotionalen Erinnerungen zur Nutze machen im Hinblick auf unsere Kampffähigkeiten? Nun, z.B. durch gelegentlich erhöhten Stress in der Übung. Durch ständiges Üben und die Erfahrung des Erfolges unserer Aktion unter Stress und der zunehmenden Präzision erlangen wir eine gewisse Sicherheit. Hierbei ist zu beachten, nicht zu selbstsicher im Hinblick auf eigene Fähigkeiten zu werden (wie gesagt, Angst und Stress sind auch nützlich im Gegensatz zur Überheblichkeit). Allerdings sei gesagt, dass ein echter Kampf immer anders ist als eine Übung. Aber je besser man vorbereitet ist, desto eher wird man erfolgreich sein in seinen Bestrebungen.

Der Muskelquerschnitt

Der Muskelquerschnitt ist eine Methode die in Russland und der damaligen DDR verwendet wurde um raus zu Finden, welcher Typ Mensch der zu trainierende Sportler ist? Zu Beginn möchte ich Jenen die diese Methode nicht kennen einmal Erklären, wie das Geht und was der Muskelquerschnitt ist!?

Der menschliche Muskel besteht Einfach gesagt aus Äußeren und Inneren- Muskelfasern. Diese werden auch als inter - oder auch intramuskuläre Muskeln bezeichnet. Diese bestehen aus Weißen und Roten Muskelfasern. Die Weißen sind die, die für die Kraft zuständig sind. Die roten Fasern sind für Ausdauer und Kondition sowie für die Schnelligkeit gedacht.

Jeder Mensch hat unterschiedlich viele Muskelfasern in seinen Muskeln und eine Messung würde man so Ausüben das man einen Querschnitt(man Schneidet ein sehr kleines Stück Muskel aus dem Gewebe) macht und anhand der Fasermenge feststellen kann welcher Typ man nun ist. Es kommt nicht sehr oft Vor, dass ein Mensch 50% Rote und 50% Weiße Fasern hat. Also ist ein Mensch Genetisch dazu vorgesehen bestimmte Dinge besser zu können bzw. Ausüben zu können als ein anderer. Der diese Zusammenstellung dieser Muskelfasern nicht besitzt.

Diese Faser in einem Menschen „Entscheidet“ darüber ob dieser Mann/Frau nun viel Muskelmasse entwickeln kann oder nicht? Natürlich lassen sich diese Eigenschaften auch anlernen, dies würde man als Training bzw. Konditionierung bezeichnen. Noch gibt es keine Möglichkeit einen Muskel Künstlich Wachsen zu lassen. Dafür muss der Mensch immer noch Trainieren. Je nach Muskelgruppe und Beanspruchung entwickelt der Muskel die vorgesehene Kraft, dies könnte man Nutzkraft nennen.

(Anmerkung: Die Anwendungen von Techniken bzw. ihrer Feinheiten liegt oft so bei 50 % Sauberkeit und 50% ruppiges Angreifen. In gesamten kann gesagt werden, das dass Ving Tsun lediglich auf die Handvoll Prinzipien zu reduzieren ist. Das sind etwa 20% des trainierten Systems.

Bewegungen werden erst nach dem Training besser.

Genau wie beim Bodybuilding, wächst der Muskel erst nach dem Training. Erst nach der Anstrengung einer Bewegung können das Nervensystem und die Muskeln die nötigen Verbindungen herstellen. (Dies bezeichnet man auch als intramuskuläre und intramuskuläre Entwicklung) Das Gleiche gilt auch für das Chi Sau Training. Durch die Wiederaufnahme der im Training verbrauchten Nährstoffe kann der Muskel wieder aufgebaut werden und Stoffe einlagern. Beim Chi Sau z.B. wäre eine Dauerbelastung von 4 Stunden so wirkungsvoll wie 1 ½ Stunden Intervall. Die Muskeln und Nervenverbindungen können in den Pausen sich dann auf die nächsten Übungen vorbereiten. Man wird dann sehen, dass die Bewegungen präziser werden. Was bei der Dauerbelastung nicht so ist. 50% bei einer Dauerbelastung ist umsonst. (Schließlich kann man nicht im Akkord arbeiten, wo man 100 % Power bringen muss) Ein Beispiel ist das Füllen einer Flasche. Dies geht nur Schritt für Schritt! Und nicht alles auf einmal. Die Koordination einer Bewegung ist auch von sehr großer Wichtigkeit, um eine saubere Bewegung auszuüben. Daher ist das Widerstandstraining eine sehr wichtige Sache. Die Muskeln müssen zu diesem Zweck entsprechend konditioniert werden, da das Bewegungstalent davon abhängig ist, wie die Muskeln aufgebaut sind. Für genaue und präzise Bewegungen muss der Muskel, der benötigt wird, entsprechende Muskelfasern entwickeln.

Da das aber nicht durch den reinen Aufbau des Muskels gemacht lässt, sondern durch die Übung die dafür gut ist, wäre ein Mann/Frau mit dicken muskulösen Beinen nicht unbedingt gleich ein guter Läufer, wenn er/Sie nicht entsprechend trainieren würde. Nur durch das entsprechende Konditionierungsprogramm und der Gewöhnung an bestimmte Bewegungen lassen sich Muskeln spezialisiert trainieren. Mit dem Alter werden die Muskeln wieder abgebaut und man verliert an Masse, Dichte und Kraft. Die Bewegungen werden langsamer. Die Koordination bleibt allerdings. Die Anwendung der Bewegungen wird dann nicht mehr ausschließlich von den Muskeln übernommen, sondern die Kenntnis um die Hebelgesetze übernimmt dann die Bewegungsmechanik (Das System ist in Fleisch und Blut übergegangen). So kann dann erklärt werden! Warum ältere Menschen die z.B. Chi Sau ausüben mit wesentlich weniger Kraft arbeiten können. Zwar können Sie nicht mehr so lange trainieren, aber das ist in einem bestimmten Alter auch nicht mehr so wichtig. Es geht dann nur noch darum die Bewegungen durch das Weiterpraktizieren im kleineren Rahmen zu erhalten. Gerade ältere Menschen sollten dann damit beginnen ihre Erfahrungen an die Jugend weiter zu geben. Kämpfer bzw. Menschen mit kämpferischen Hintergründen ihres Systems, sollten so ab dem 30-40 Lebensjahr zu unterrichten beginnen, da Sie ihre Kampf-Erfahrung und die dazugehörigen Bewegungen zeigen müssen. In dieser Zeit wird der Lehrer durch sein Sparring

und das Körpertraining lange Zeit eine sehr gute körperliche Leistung behalten.

Die Entwicklung sinnvoller Reflexe und Reaktionen ist nicht nur eine Frage der Trainingsmethode, oder des Stils! Sondern auch eine Erfahrungssache.

Was ist Sparring?

Unter dem Sparring verstehen viele das Kämpfen mit Helm und Handschuhe wie im Boxen. Das Sparring ist eine Trainingskomponente, die viele Schüler meiden.

Dies liegt aber eher daran das der Student meist als beweglicher Sandsack für den Lehrer dient. Der Student entwickelt zwar ein gewisses Kampfverhalten (das aber eher auf Panik als auf Taktik und Technik beruht).

Im Wu Wei-Boxing erlernt der Student den Punch. Dieser ist das Hauptmittel des Boxing.

Im Gegensatz zum klassischen Wing Chun gibt es hier keine Kontrolltechniken. Der Student lernt im Sparring mit seinen Händen zu Schlagen und seine Mitte zu schließen.

Am Anfang, steht bei dem Student an die Angst vor dem Kampf. Durch Sparring bekommt der Student ein Gefühl für die Bewegungsmechanik in einem Kampf. Da Chi Sau eine ungenügende Möglichkeit ist dem

Studenten wichtige kämpferische Inhalte zu vermitteln. Im Chi Sau erlernt der Student lediglich die Funktionsweise der Theorien des Ving Tsun und erlernt sie in Bewegung um zu setzen. Viele Studenten sind dann der irrigen Meinung dass das Kämpfen ist. Nur weil sie erlernt haben, Reflexartig zu reagieren. Durch viel Sparring soll der Student erlernen die Reflexe und Aktionen unter Druck ein zu setzen. Dies erlernt der Student dadurch, dass ein Sparringsystem aufgebaut wird das Ich Trainingsanatomie nenne. Diese Trainingsanatomie ist ein Verbindliches Konzept das aus Drei Schritten besteht.

*Erster Schritt ist der Schlag.
Zweiter Schritt ist das Stoßen.
Dritter Schritt ist das Ziehen.*

Er erlernt dadurch dass der Schlag die erste Waffe ist, den Kampf mit den ökonomischsten Mitteln zu führen bzw. zu beenden.

Wenn also der Student Verstanden hat das ein Schlag den man Kassiert, nicht gleich das Aus bedeutet! Und sein Körper das getroffen werden gewohnt ist? Kann sich der Student ganz auf den Kampf konzentrieren. Er gewöhnt sich dann das Schlagen statt Greifen an.

Zu den Sparringstechniken möchte ich soviel Sagen, dass eine sog: reales Sparring mit

Vollkörperschutz zwar Kampfeigenschaften entwickelt. Aber zur Entwicklung eines bestimmten Stils eher nicht den Erfolg haben wird den man möchte. Das die Schläge nicht die erwünschte Wirkung haben wird der Kampf auf dem Boden enden.

Als vergleich möchte ich Boxen oder Kyokushinkai und das Thai Boxen anführen. Hier verwenden die Praktizierenden nur die Bewegungen des Stils. Anfangs sollte man mit 5 Runden a 2 min Beginnen und mit dem stetigen Besser werden, sollte man dann auf 3 min erhöhen sowie um 2 Runden erweitern.

1)Konzentrieren Sie sich auf einfache Schläge. (Versuchen Sie nicht mit aller Gewalt die Trapping Techniken umzusetzen)

2)Konzentrieren Sie sich auf das Treffen und übertragen Sie die Schlagkraft.

3)Wenn Sie die Schläge beherrschen dann Versuchen Sie wenige Elemente wie LAP oder PAK Sau ein zu bringen.

Vergessen Sie nicht die Distanz immer zu Schließen, und dem Gegner an seinen Bewegungen zu hindern.

(Keinen Clinch durch Ellbogen oder Knietechniken verursachen. So landen Sie nur auf dem Boden)

4) Wenn Sie ihren Stil ohne den modifikations-Schnick Schnack von heute Anwenden wollen? Trainieren Sie mit den Vertretern verschiedener Stile. Tun sie das Erst, wenn sie genügend Erfahrung haben und selbst von Sich überzeugt sein Können bzw. sind.

Einigen Sie sich mit allen auf das Kyokushinkai Konzept. Kämpfen Sie nicht wie ein Boxer oder Thai Boxer, sondern wenden Sie die Prinzipien an. Wenn Sie Punkt 1-4 Richtig verfolgt haben dürfte dann eine gewisse Erfahrung vorhanden sein. Lassen Sie sich Zeit.

(FÜRCHTEN SIE SCHMERZ UND VERLETZUNG! ABER LASSEN SIE SICH NICHT VON IHREN ZIELEN ABBRINGEN)

Die 5 Grundprinzipien des Wu Wei

- 1.) Einfachheit der Bewegung
- 2.) Ökonomie der Bewegung
- 3.) Direktheit der Bewegung
- 4.) Folge was sich Entfernt
- 5.) Lücken Suchen und Schaffen

Pauschalaussage effektiver Bewegungsgesetze bzw. Prinzipien.

Die 3 Arten des Kampfes

- 1.) Schlag & Trittsysteme
- 2.) Greif & Wurfsysteme
- 3.) Hebel & Bodenkampfsysteme

Die 5 Grundprinzipien sind nur eine pauschale Aussage effektiver Bewegungsgesetze die in einem

Kampf mehr oder minder zum Tragen kommen. Diese Prinzipien sind Grundlagen bestimmter Verhaltensweisen die man schon besitzt, oder man sich durch Training angeeignet hat. Diese Prinzipien lassen sich auf verschiedene Weise in verschiedener Art trainieren. Da diese 5 Grundprinzipien nur eine Richtungsangabe von vorhandener o. an trainierter Verhaltensweisen sind. Die Formen und deren theoretischen Hintergrund, bilden hier erst eine Spezifizierung bzw. Spezialisierung in dem jeweiligen Stil. Unter dem Begriff Bewegungsgesetz darf man nicht eine bestimmte gültige Verhaltensweise oder bestimmte Techniken oder Abläufe verstehen. Was aber in diesem Gesetz verankert ist, ist dass Bewegungsgesetze auf physikalischen Gesetzen und sich ständig wiederholender Prinzipien bzw. Gesetze basiert. Das heißt schon, dass es bestimmte Techniken und Bewegungskombinationen gibt die Ohnehin bei jedem Menschen gleich funktionieren würden. Hier stellt sich die Aufgabe, Übungen zu finden die es ermöglichen diese Bewegungsgesetze mit bestimmten Varianten in Verbindung zu bringen ohne jedoch in ein Technikkonzept zu fallen. Viele Wing Chun Linien sind nur noch Technikkonzepte und definieren sich durch Bewegungsabläufe. Redundant ist dies auf keinen Fall. Eine solche Verhaltensweise würde schon gegen das Prinzip der „Einfachheit“ verstoßen.

Ich spreche hier von „Hauptbewegungen“ die Physikalisch gesehen immer gleichen Bewegungsverhalten und Gesetzen folgen. Diese sollten der Grundstein des Wing Chun bilden. Sich auf bestimmte Bewegungsabläufe zu Fixieren, ist im Sinne der Funktionalität gut!? Aber es lässt keine individuelle Verhaltensweise zu die ein gleiches Ergebnis zu Folge hätte. So sollten die Übungen immer Varianten beinhalten um auf das Ziel zurück zu kommen. Denn eine universelle Lösung gibt es nicht. Auch Fehlentscheidungen und Fehlverhalten werden Bestandteil der Bewegungsmechanismen in den Übungen sein. Die Übungen und das Training dahinter sollte nicht nur Funktional sein, sondern auch Produktiv für beide.

Freies Handsparring

Unter dem Begriff “freies Handsparring” ist nicht das Kämpfen im Sinne des Einsatzes aller Möglichkeiten eines realen Kampfes zu verstehen. Der Übende soll lediglich lernen mit seinen Händen zu arbeiten, ohne sie jedoch als Schlagwaffen bis zum bitteren Ende zu gebrauchen. Es geht darum, seine Hände sicher ins Ziel zu bringen und nicht darum sich gegenseitig die Zähne zu ziehen. Der Zweck dieser Form des Sparrings ist also nur, den Stressfaktor derartig zu erhöhen das das Nervensystem des Übenden

überlastet wird(wie im realen Kampf). Und auf Grund der folgenden Anpassungsreaktion des Körpers leistungsfähiger wird. Dabei ist zu beachten, dass man vermeidet zu clinchen (d.h. zu greifen, zu ringen oder den Gegner an sich heran zu ziehen) etc. Man bemüht sich also Stress zu erzeugen, ohne jedoch dabei sich oder die Prinzipien zu verletzen.

Man bemüht sich auch die Sicherheit der Hände zu erringen, so dass man im realen Kampf weiß, wie und wo man seine Schläge präzise anbringen kann.

Fakt ist, dass nur wenige im Chi-Sao und im Sparring gleich gut sind. (Eine gängige Meinung sagt, dass Chi Sau eh nur dazu da wäre, die Arme zu Sensitivisieren? Dies lässt aber Fehlverhalten im Training zu, da es keine genaue Bezeichnung ist, sondern nur eine ungenaue Aussage. Chi Sau sollte Individuell immer in Relation zu den benötigten Bewegungen stehen.) Dies liegt daran, dass die Situation bzw. die Kraftanwendung und die Handlungen andere sind als im entspannten Partnertraining. Viele neigen jetzt, unter Stress dazu die erlernten Chi-Sao Reaktionen zu vergessen. Und den Kopf wegzudrehen, und die Arme vor das Gesicht zu reißen. Das Ergebnis ist dann ein wildes Herumfuchteln.

Freihandsparring zeigt auf, in wie weit man die antrainierten Reaktionen nutzen kann. Auf diese Weise erhält man Informationen über die sinnvolle Gestaltung des Chi-Sao Trainings, bzw. darüber welche Übungen intensiver Trainiert werden müssen, und welche nicht (oder nicht mehr).

Auf diesem Wege passt man sein Ving Tsun Training individuell an sich selbst an.

Dabei beachte man diese Schritte:

- 1. Denke nicht darüber nach, was alles möglich wäre, sondern benutze das Mögliche.*
- 2. Bringe deine Beine als Störung ein, indem du sie in das Zentrum des anderen bringst.*
- 3. Bringe deine Angriffe immer aus dem Winkel, so ist dein Gegner gezwungen sich zu dir auszurichten und verliert Zeit.*
- 4. Schlage nach Möglichkeit NIE zwischen die Schultern des anderen, da er dich dann auch trifft.*
- 5. Greife immer das Zentrum des anderen an und zwing ihn um deine Arme herum zu schlagen.*
- 6. Sei aufdringlich und lästig, wie eine ungeliebte Person.*
- 7. Vermeide das Greifen wenn du Schlagen kannst.*
- 8. 2mal Pak-Sau ist 3mal zu viel. Jage also nicht den Armen des Gegners nach.*

Diese Punkte gelten sowohl für das Freihandsparring als auch für einen echten Kampf.

Stressfaktorerhöhung, Helm und Weste



Um die Leistungsfähigkeit des Übenden zu erhöhen, ist es wichtig gelegentlich den Stress im Training zu erhöhen um ein positives Wachstum zu provozieren. Dadurch wird der Stressfaktor extrem erhöht, da man weitermachen muss ob man will oder nicht. Wichtig ist hierbei, sich eine Zeit zu setzen die erreichbar ist. Zu viel ist schlecht da es nur ein Auslaugen zur Folge hat, aber noch schlimmer ist ein zu wenig da so kein Wachstum stattfinden kann. Übrigens arbeiten viele Kontaktsysteme mit dieser Idee, da sich so ein effektives Kampfverhalten erarbeiten lässt. Allerdings sei gesagt dass es um das Üben und nicht um das Gewinnen geht. Also lernt der Übende hierdurch die erlernten Bewegungen etc. auch umzusetzen. Denn all zu oft sieht man, dass die Schüler unter Stress alles vergessen und wild drauf los schlagen in ihrer Panik. Gerade für Anfänger ist also oft zweckmäßig schon relativ früh mit den kontrollierten Helmübungen anzufangen, um Vertrauen in das Gelernte zu bekommen. Der Helm ist aber nur ein Mittel zum Zweck und sollte nicht zum Selbstzweck werden und ein wildes Schlagen und Treten hervorbringen. Der

Helm bietet aber die Möglichkeit das Erlernte unter den oben erwähnten Stressbedingungen zu üben ohne ein allzu großes Verletzungsrisiko. So lässt sich der Helm wunderbar ins Lap-sao Training integrieren, z.B. in Verbindung mit den ersten Angriffen und den Wechseln. Auf diese Weise geübt, werden die Übenden sehr schnell Angriff und Abwehr verbessern. Ist dies geschehen, kann man beginnen die Angriffe zu variieren und ist nicht gezwungen, ständig neue Aktionen zu trainieren. Somit kann man aus jeder Aktion das Beste herausholen. Wichtig ist allerdings, nach jedem geglückten Angriff zumindest zu Beginn von vorne anzufangen, da sich sonst eine Prügelorgie entwickelt. Ähnliches gilt im Poon-sao, da man hier das Durchbrechen der Verteidigung mittels Schutzwesten üben kann. Die Westen ermöglichen ein starkes Attackieren auf die Brust, ohne sich gegenseitig die Rippen zu brechen. Wichtig ist das man so einerseits den Stressfaktor erhöht (da beide gezwungen sind ernsthaft zu üben), andererseits aber auch die Kraftübertragung schult. Die Brust zu berühren ist einfach, aber das Übertragen der Schlagkraft ist etwas das großer Übung bedarf.

Das Sandsacktraining

Man kann mehr Falsch machen als Richtig beim Sandsacktraining, dies ist auch einer der Gründe weshalb viele denn Sandsack meiden. Viele wissen nicht was Sie genau am Sandsack trainieren sollen. Klar! Wenn man nicht weiß welchen Zweck das Sandsack Training hat ist ein Üben bzw. ein darauf

Schlagen und sich Verletzten nicht sehr Produktiv. Daher sollten Sie sich im Boxen Anleitungen besorgen sonst, wird das Ganze kein Spaß sondern nur ein Besuch beim Arzt. Das Sandsacktraining ist ein wichtiger Punkt, und darf nicht vernachlässigt werden.

Fangen Sie Locker an, und Spielen Sie zu beginn mit dem Sandsack. Bandagieren Sie ihre Hände Gut.

Besorgen Sie sich gebrauchte Sandsackhandschuhe.

Erst wenn sich ihre Hände sich an das Schlagen gewöhnt haben Kaufen Sie neue.

1)20-25 kg 6 Monate. 3 Monate 5 Runden (3-mal die Woche.)3 Monate 10 Runden

2)35-40kg „ „ 8 Runden („) 3 Monate 10 Runden

3)45-60kg „ „ „ („) „

4)60-100kg Immer wechselnd von 60 - 100kg.

Standard sollten 15 Runden a 3min 2 mal in der Woche sein.

Für Wirksames Sandsacktraining sollten Sie sich am Boxen Orientieren.

Wenn Sie Richtig Trainiert haben werden Sie Feststellen das Sie viel Druck übertragen. Somit müssen Sie ihre Handgelenke immer Stärker verbinden. Richtiger Druck ist nicht nur eine Frage der Muskelkontraktion sondern das Timing und das Zusammenspiel der Bewegungen ist das A und O. Vergleichbar mit der Chum Kiu. Hier ist das Problem das der Schüler die Arme und

Beinbewegungen nicht Koordiniert im Zusammenspiel bringen kann. Er beherrscht daher nur die eine Oder andere Sache. (Hier beziehe ich mich nicht auf Tritte die in Kombination in die Armbewegung gedrillt wurden) Daher Studieren Sie Boxen und richtiges Hanteltraining.

Schlagkraft



Im Ving Tsun ist es ähnlich wie im Boxen, je schwerer der Ausübende ist, desto stärker sind normalerweise seine Aktionen. Es gibt nur sehr wenige Boxer, die leicht sind und doch die Schlagkraft eines schwereren Boxers haben. Wie erklärt sich das und wie kann man es ändern. Um das ganze zu verdeutlichen, wollen wir hier in diesem Zusammenhang Minimal, -normal und Maximalkraft unterscheiden. Die Minimalkraft ist das Resultat eines ungenügenden Schlagtrainings und zieht eine entsprechend niedrige Wirkung nach sich. Die Normalkraft ist die Summe der Körpermasse, plus der durch Training erworbenen Muskelkraft. Die Maximalkraft ist die Summe aller Möglichkeiten mit einem Schlag das bestmögliche Resultat zu erzielen. Man schöpft also alle Möglichkeiten voll aus. Ein derart trainierter Mensch ist in der Lage, mit 2-3 Schlägen einen Gegner K.O. zu schlagen. Dies macht

dann die naturgegebene Masse und Größe wieder wett. Somit sind Größe und Gewicht also auch nicht alles. Wie man sieht hat die Physik also nicht nur ihren Platz im Boxen und anderen Systemen, sondern auch oder gerade im Ving Tsun. Die Ellbogen und die Schultern z.B. müssen im Ving Tsun ebenso trainiert werden wie im Boxen, wenn man gute Resultate erzielen will. Die Schnelligkeit alleine macht noch keine ausreichende Kraft. Bedenken sollte man aber auch, dass ein Mensch mit großer Muskelmasse und dadurch hoher Muskeldichte schon von Natur aus eine Kraft besitzt, die sich jemand der eher schwächlich ist erst mühsam antrainieren muss. Tritt also ein solcher, starker Mensch gegen einen Schwächeren an, so ist der Schwächere schon im Nachteil und hat eine höhere Wahrscheinlichkeit zu unterliegen. Schläge auf den Körper sind für den Schwächeren also sinnlos, da der Stärkere auch normalerweise mehr einstecken kann. Da nur wenige Menschen die oben erwähnte Maximalkraft trainieren können, sollte der Schwächere seine Chance in der Attacke auf Hals oder Augen suchen.

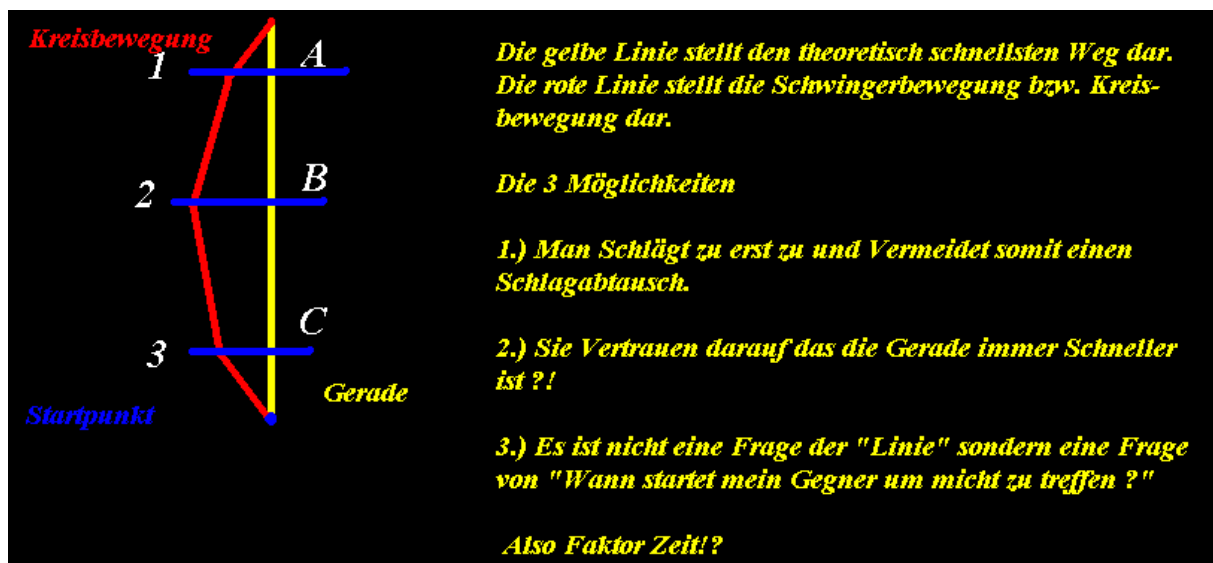


Kreisbewegungen

Viele stellen sich die Frage „Warum sind Schwinger und Kreisbewegungen oftmals Schneller als die Geraden?“

Ein großer Fehler im Wing Chun ist es zu Glauben das die Verbindung zweier Punkte immer eine Gerade ist. In seiner Grundaussage der Geometrie und der Mathematik, ist dass Richtig. Aber in der Bewegung des Menschen und seinen Verhaltensweisen ist das nicht so. Zwar lassen sich die Bewegungen des Menschen Messen, aber um 1 zu 1 Voraussagen zu tätigen, Wissen die Wissenschaften noch nicht genug über die Bewegungsmechanik des Menschen. Aus eigenen Studien weiß ich, dass viele Menschen mit einem Schlag aus der Schulter besser umgehen können als mit dem sog: Wing Chun Punch. Gerade Bewegungen werden in Kämpfen meist mit offener Hand geführt und Faustschläge kommen meist über die Schulter. Daher bevorzugen es viele Wing Chun Ausübende schnell mit den Händen zu sein um möglichst Schnell das Ziel denn Gegner zu treffen zu erreichen. Hier ist aber nicht die Wirksamkeit des einzelnen Schlages von Wichtigkeit, sondern eher die Anzahl der Schläge und dessen Effekt auf die Psyche des Gegners. Um dem Gegner die Bewegungsfreiheit zu nehmen, greifen viele den Kopf des Gegners um ihn zu Arretieren. Meist folgt dann ein Ellbogenschlag gefolgt von einem Fußfeger. Die Bewegungen sind keinesfalls Gerade sondern durchweg Kreisförmig. Dieser Umstand das der Mensch diesem Verhalten

eher Traut als einer Serie von Schlägen oder gut getimter Aktionen beweist mir, dass der Mensch sein Ziel entweder lieber Fixiert weiß, oder mit Kreisschlägen bearbeiten wird. Da der Körper bzw. Nervensystem Instinktiv weiß, dass er ein bewegliches Ziel eher mit einer Rundbewegung trifft als mit einer Geraden die nur in eine Richtung geht. Hier steht nicht die „Effektivität“ im Vordergrund der Aktion, sondern „Hauptsache treffen. Man kann dies Vergleichen mit einem Colt oder einer MP (Maschinenpistole). Hier spielt der Faktor „Menge“ und „Zeit“ eine sehr wichtige Rolle.

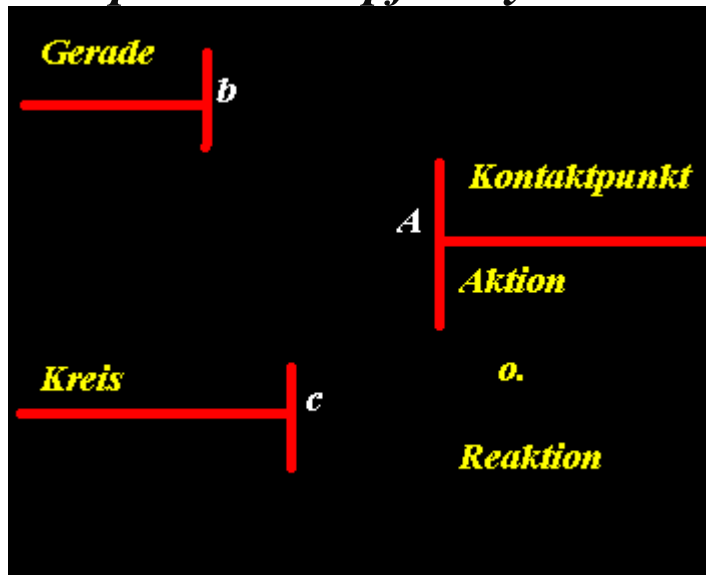


Schlussendlich muss gesagt werden, dass es Weniger eine Frage geometrischer Formeln und Zeichnungen sind? Sondern eine Timing, Distanz und Zeit Frage ist. Bewegungsmechaniken und Theorien sind immer nur Stilbezogen. Vergessen wird fast schon Grundsätzlich, dass Prinzipien und andere Theorien fast immer in Wechselwirkung zu einander stehen. So sind theoretische Aussagen nie einseitiger Natur,

sondern immer für beide Probanden gültig. In der Zeichnung geht es darum ihnen Graphisch die Kreisförmige und Gerade Linie auf zu zeigen. Hier mal nicht unter Geometrischen und „Mathematischen“ Formeln beschrieben, sondern lediglich aus dem Standpunkt seiner Bewegungsfunktion betrachtet. Was ein Kampf Letztendlich ja auch ist. Faktoren sind.

- 1.) *Bewegungsfunktion*
- 2.) *Psychologie*
- 3.) *Distanz und Timing*
- 4.) *Mathematische Berechnungen*
- 5.) *Geometrie*

Punkt 4 und 5 sind hier Angeführt als Analysemittel um spätere Kampfanalysen zu tätigen.



Nervenverbindungen

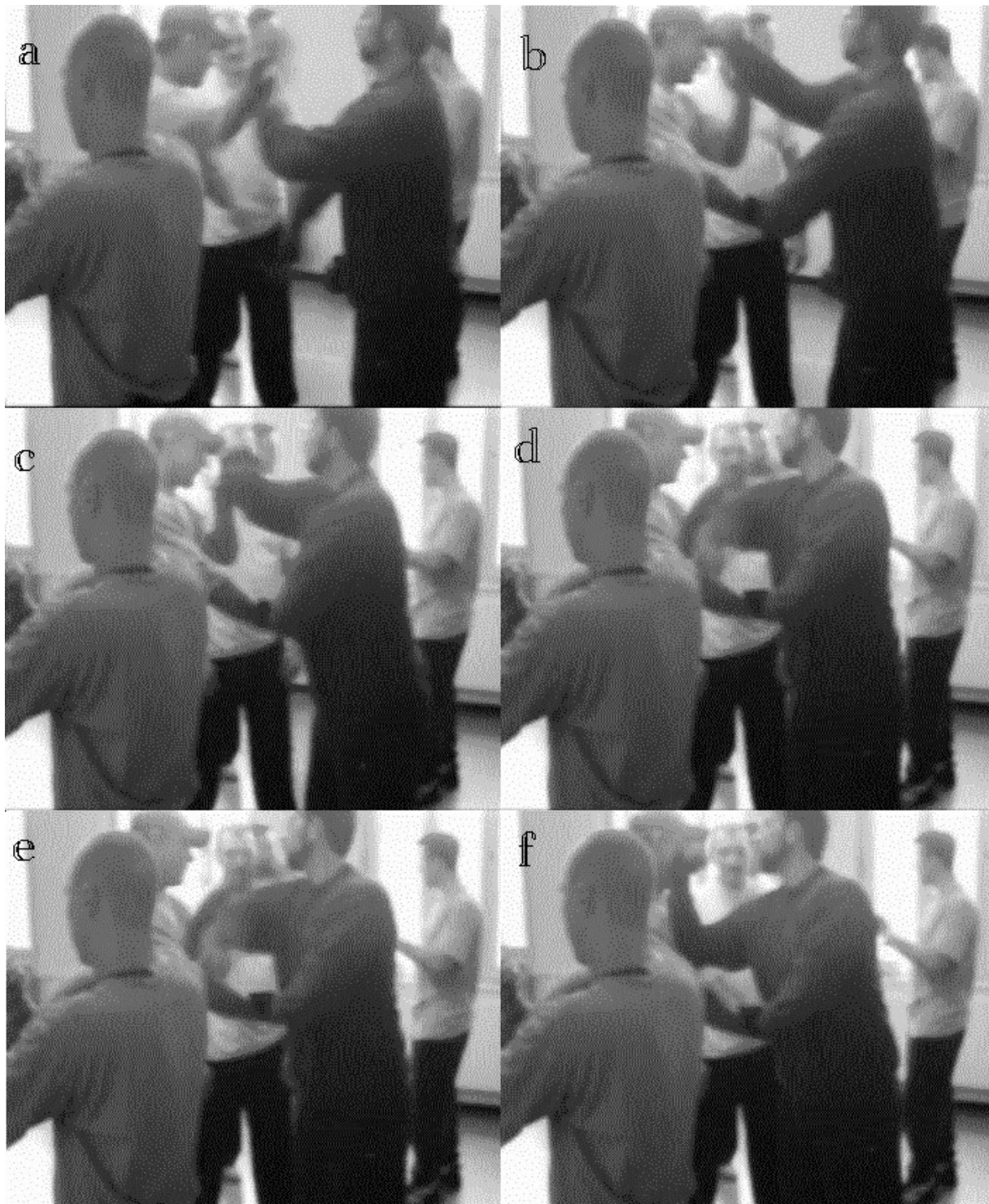
Warum der Mensch von Natur aus der Kreisbewegung oder die Gerade bevorzugt, liegt nicht nur daran wie Er/Sie Trainiert. Sondern ausschließlich daran, wie

das Nervensystem geschaltet ist. Zum einen müssen wir ganz klar sehen das es immer zwei Impulse gibt. Den Ausgehenden (Aktion) und den Eingehenden (Reaktion). Diese beiden Impulse sind eng mit unserer Verhaltensweise und den dazugehörigen Reaktionen abhängig. Da der Mensch von Natur aus mehr Erfahrungen in der Handhabung der Kreisbewegungen hat, sind für gewöhnlich auch seine Bewegungen kreisförmig. Um es kurz zu erwähnen. Ist es so, das die jeweiligen Theorien im Wing Chun nur ein Abbild geistiger Analysen sind. Daher unterscheiden sich die theoretischen Verständnisse von einander. Zurück zum Impuls. In der Zeichnung sehen Sie mit (A) gekennzeichnet den Punkt an dem Aktion und Reaktion entsteht. Dieser Punkt befindet sich in der Reaktion auf der Haut und in der Aktion und Reaktion in der visuellen Wahrnehmung. Was ist aber eine Aktion o. eine Reaktion?

Die Reaktion ist ein Impuls der von dem äußerlichen Geschehen beeinflusst wird. Sie ist meist unbewusst und nicht immer wahrnehmbar. Und eine Aktion folgt immer bewusst und wird in diesem Punkt vom Gehirn, und seinem logischen Denkprozess beeinflusst. Wenn dem nicht so wäre, wären wir nicht in der Lage zu lernen oder Reaktion gesteuert zu trainieren. Was aber beeinflusst unser Verhalten letztlich an diesem Punkt? Die Beeinflussung einer Handlung von außen, muss ja erst vom Nervensystem „Verstanden“ werden. So wählt es nach seiner evolutionären Entwicklung eine bestimmte Verhaltensweise. Welche diese nun ist, ist meist in uns

Festgelegt. Vom Kontaktpunkt aus gehen Impulse ständig rein und raus. Solange das Nervensystem die Zeit hat die Bewegungen zu wählen, machen Wir weniger Fehler. Ist es aber So, dass Wir unter Druck (Kampf, Stress oder Anspannung) handeln, so werden die Impulse „Eintöniger“. Das Nervensystem wird dann nur noch Impulse geben und Aufnehmen die es ermöglichen, die gestellte Aufgabe zu Meistern. Das Nervensystem kann an diesem Punkt angekommen nicht den Unterschied machen zwischen brauchbarer theoretisch richtiger Bewegungen und den Bewegungen die die Aufgabe lediglich beenden würden. So Schießen die Impulse von (A) (b) oder (c) Willkürlich hin und her. Die Impulse scheinen nach Forschungen Willkürlich nur unser Verstand ist in der Lage diese Impulse zu steuern und als Nützlich oder nicht zu Sortieren. In einem Kampf schaltet das Gehirn die Impulssteuerung fast ab. (Forschungen weisen aber auch darauf hin, dass der Adrenalin spiegel das Nervensystem betäubt. Was aber im Grunde in seinem Ergebnis, dass Selbe wäre) Alles was das Gehirn noch Tut, ist die Bewegungen zu Steuern die Wir in dieser Situation als Richtig erachten. Deshalb sieht man in Kämpfen oder Stressverhalten gerade im Wing Chun meist nur Griff oder Rundschläge bzw. Tritte. Diese Rundschläge sind ein größerer Garant in einem Kampf ein bewegliches Ziel zu treffen. Da das Nervensystem in seiner Natur mit den Kreisbewegungen größere Erfahrungen gemacht hat.

Rollbackfist



Die Rollbackfist wird meist mit einer Pak Sau Kombination angewandt. Da der Pak Sau des Verteidigers zu meist

am Unterarm angesetzt wird und man aufgrund des Druckes nach Vorn denn Pak Sau zur Seite drücken neigt. Nutzt der Angreifer diese Situation aus, um die Verteidigung des anderen zu brechen. Hier ist nicht zu Vergessen das diese Technik nur Funktioniert wenn man denn Druck nach vorn anwendet. Meist wird diese Technik als

Standartverhalten im Chi Sau angewandt um denn „Angreifer“ daran zu hindern mit dem Tan Sau vor zu gehen. Wie es im Wong Shun Leung styl der Fall ist. Hier liegt aber der Fehler zugrunde dass der Verteidiger seiner Fog Sau zur Seite drückt oder dem Tan und Fog im Vorgehen die Spannung fehlt. In manchen Wing Chun Linien ist die Rollbackfist ein Bestandteil des Chi Sau Trainings. Sie dient aber in diesem Falle mehr dazu über die Arme des Gegners zu gelangen um ihn an Nacken zu greifen, oder ihn am Nacken zur Seite zu ziehen. Es wird und wurde oft Diskutiert ob diese Bewegung eine reine Ving Tsun Wing Chun Bewegung sei. Tatsächlich aber beruht die Anwendung der Backfist Bewegungen auf der biologischen Tatsache dass der Mensch eine Kreisbewegung der Geraden vor zieht. Das liegt daran das die Wahrscheinlichkeit das Ziel bzw. Objekt zu Treffen größer ist als mit einer Geraden. Ähnlich verhält es sich mit denn Tritten. Hier haben Untersuchungen ergeben das der Fuß zwar sein Ziel kraftvoll treffen kann aber die Energie die Übertragen wird der Scherkraft unterliegt. Das heißt dass der Tritt zur einen oder anderen Seite ausweichen wird. Die Wahrscheinlichkeit das Ziel zu treffen ist also in einer Stresssituation eher Unwahrscheinlich. Daher

würde man in einer Stresssituation eher einen Low Kick gebrauchen.

Anmerkung: Ein Indiz ist auch das die Naturreaktionen eher einen dazu verleitet das Knie hoch zu ziehen um einen Tritt zu kontern als das Bein bzw. die Hüfte des Gegners zu treten.

Damit stellt sich die Frage, in wie Weit man bestimmte Dinge wie natürliche Reaktionen in das System einfließen

lassen kann? Sind sie Pro oder Kontra – produktiv?

Bedenkt man dass man in Stresskampfsituationen viele nicht trainierte Dinge macht? Stellt sich auch hier die Frage ob sie in das System eingebaut werden dürfen?

Oder ob diese lediglich als eine philosophische Diskussion betrachtet werden sollten?

Wandsack!

Der Wandsack dient zur Entwicklung der Stabilität des Schlages und der Handgelenke. Wird im Boxen gleichermaßen Gebraucht wie im Wing Chun. Da ich davon „Ausgehe“ das Sie wissen wie Sie mit dem Wandsack arbeiten, gehen ich nicht Weiter darauf ein.

Kraftlinie und Statik- Theorie und Praxis

In diesem Buch gehe ich auf die Theorien des Ving Tsun hinsichtlich ihrer Funktionsweisen und ihrer Mechanik ein. Die gezeigten Positionen sind theoretisch korrekt für eine bestimmte

Ausgangsposition. In Bewegung sieht dies manchmal anders aus. Hierfür will ich ihnen den Grund aufzeigen:

Schon vor einiger Zeit versuchten Sportwissenschaftler, verschiedene Bewegungsabläufe in einzelne Phasen einzuteilen und diese zu untersuchen um etwaige gemeinsame Hebelverhältnisse einer Bewegung in verschiedener Position zu finden. Ergebnis war, dass in allen Phasen und Positionen andere Winkelverhältnisse und Gegebenheiten herrschten um eine optimale Kraftausnutzung zu erzielen. Dies bedeutet man kann eine Position nicht als die generell stabilste einordnen kann. (dies trifft also nur für eine bestimmte Position zu). Für das Ving Tsun bedeutet dies, viele Theorien hinsichtlich statischer Kraft und Kraftlinie beziehen sich auf statische Übungspositionen. So kann bei unterschiedlichen Körper- und Beinpositionen z.B. die Kraftlinie eine ganz andere sein. Dies unterstreicht die Wichtigkeit praktischer Erfahrung. Man muss durch ständiges Sparring und Chi-Sao erlernen, wie man welche Positionen gebrauchen und verändern muss um sie für sich passend zu machen. Denn die Hebelverhältnisse sind für jeden Menschen andere! Dies möchte ich hier zu bedenken geben.

Trapping und Kraftübungen

Die Technik sollte immer nur als Mittel zum Erlernen einer Bewegung dienen. Im Gegensatz zum reinen Trapping Systemen, versucht der Student nicht nur

Bewegungskombinationen zu trainieren. Sondern der Student sollte immer darauf bedacht sein das die Technik nur ein Werkzeug ist und weiter nichts. Welche Kraft braucht man für welche Technik und welches Krafttraining ist für welche Technik? Grundsätzlich muss auch im Krafttraining die Methode angepasst werden. Schließlich führt nicht jede Methode auf die gleiche Weise zu denn selben Ergebnissen. Gehen wir von denn Schlägen aus so sollte hier nicht nur der allseits Beliebte Trizeps das Trainingsziel, sondern alle Muskelgruppen welche den Schlag entwickelt. Sondern auch die Muskeln zu Trainieren die denn Schlag bzw. die den Rückstoß dämpfen muss. Ein Knochen oder Muskel der nicht auf denn Einschlag Trainiert wurde, wird als Folge von seinem eigenen Schlag nach Hinten gedrückt oder Schädigt seine Gelenke durch Quetschungen. Es passiert auch das dass Gelenk bricht bzw. Weg bricht. Wenn der Druck nach mehreren Jahren so hoch ist das ein Mittelgewichtler Schwergewichts Schlagkraft entwickelt hat!? Ist ein FESTES Bandagieren UNBEDINGT erforderlich. (Anmerkung: Ich selber Bewege nicht nur einen 100 kg Sandsack sondern dieser Verbiegt sich unter der Wucht meiner Schläge.) Welcher Schlag richtig ist oder nicht? Ist keine Frage einer richtigen Handposition oder Theorie? Sondern eher eine Frage der persönlichen Mechanik. Erst dadurch kann eine passende Theorie gefunden werden. Für mich sind die Boxschläge einfach die Besten aber das ist nicht das was unbedingt fürs Ving Tsun richtig sein muss. "Dies ist Ökonomie."

Wendung

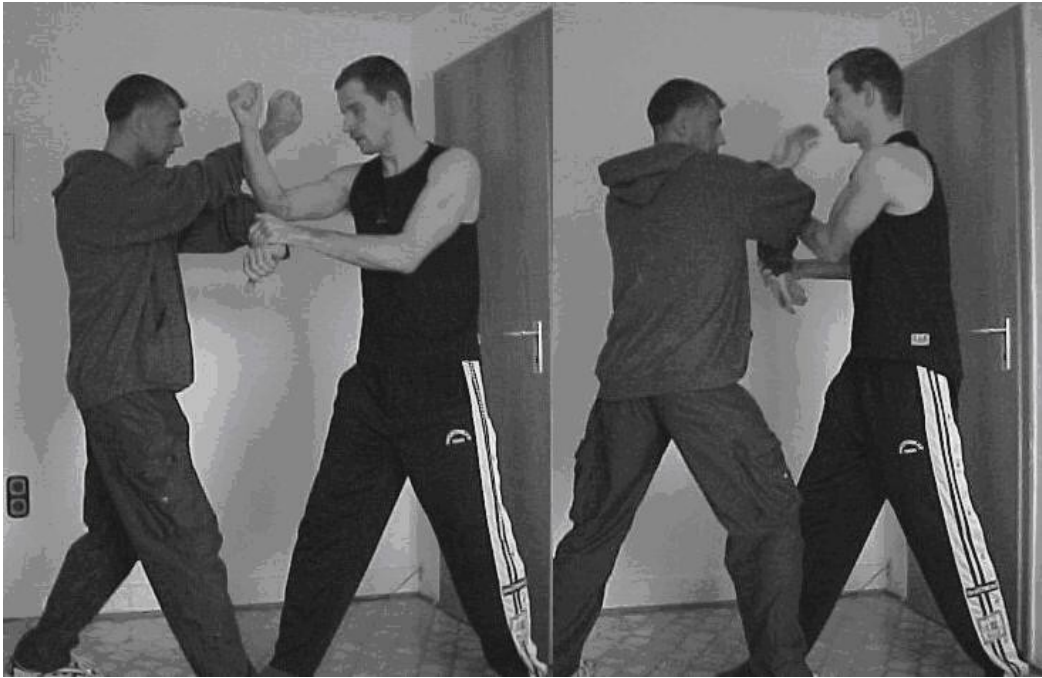
Die Wendung bzw. das verlagern des Körpergewichtes ist ein vieldiskutiertes Thema im Wing Chun. Die jedem bekannte Variante ist die des Wing Chun aus der europäischen Hauptströmung. Hier wird das Körpergewicht von einer Seite auf die andere Verlagert. Das Problem ist aber das man sein Körpergewicht den Rotationskräften, ausliefert. Man geht bei dieser Wendung davon aus dass die Kraft bzw. der Angriff des Gegners an einem Vorbei geleitet wird.

Physik! Das Körpergewicht auf eine Seite zu verlagern hat denn physikalischen Nachteil dass man sich außerhalb seines Körperschwerpunktes befindet. Dieser muss immer im Mittelpunkt seiner Hüften stehen, ansonsten ist man das berühmte Playmobil Männchen auf der Außenseite einer sich drehenden Platte. Die Rotationskraft zieht am Oberkörper und somit wird dieses aus dem Gleichgewicht gebracht. Stellt man aber das Playmobil Männchen in den Mittelpunkt der Platte? So wird es nicht umfallen und wird sein Gleichgewicht halten können.

Ich möchte hier auf Formeln oder der Gleichen verzichten da dieses Buch für jeden zu verstehen sein soll

Der Druck! Wie geht er Richtig bzw. Funktioniert er? Der Druck nach Vorn wird eigentlich nur verwendet wenn man sich in einer Angriffsaktion befindet. Natürlich gibt es unterschiedliche Auffassungen über den Übungsdruck und deren technischen Gebrauch. Zum einen möchte ich sagen das der Druck nach Vorn nur zur Verkürzung der Bewegungsaktionen in der Rotation dient. Die vieldiskutierten Themen über Richtig oder Falsch zerfallen sowieso, in einer Kampfsituation. In der Übung dient der Druck nur zur Sinsitivisierung der Aktionen. Die in einem Kampf gebraucht werden. Im Gegensatz zu verschiedenen „Meinungen“ ist es Egal ob der Druck nun aus denn Schultern geführt werden, denn Beinen, oder der Hüfte. Hier ist lediglich dass Ergebnis wichtig. (Welches Kamel würde auch Versuchen einen Kontakt mittels Druck zu erzeugen wenn er lediglich die Aufgabe hat denn Gegner nieder zu Boxen)

Der Einsatz des Bong-Sao



Der Bong-Sao ist als Störmittel für den Gegner zu betrachten, bzw. als Sabotagemittel welches in die

gegnerische Angriffslinie gebracht wird um die Attacke des Gegners abzulenken und eine Lücke für die eigene Attacke zu öffnen. Ähnlich dem Kwan Sau. Viele Anwender ziehen im Gegensatz zu den Theorien der Formen, den Bong-Sao ähnlich einem Age-Uke Block im Karate nach oben um den Angriff des Gegners wegzudrücken. Dies erfordert sehr viel Kraft und ist in diesem Fall auch nicht Sinn der Sache. Vielmehr soll man die optimale Körpermechanik nutzen um mit möglichst wenig Aufwand zum Ziel zu kommen.

Die 1. Form beschäftigt sich mit der exakten Position des Bong-Sao, bzw. der Größe der Winkel um eine möglichst hohe statische Kraft zu erzielen. Die 2. Form beschäftigt sich dann mit dem Einsatz des Bong-Sao in Bewegung. D.h. man bemüht sich den Bong-Sao in Bewegung zu betrachten und die Hüfte als unterstützendes Element einzubringen. Dadurch nutzt man seinen Körper optimal.

Generell gesehen sollte der Bong-Sao nach vorne in die Linie des Gegners gerichtet sein und seine Attacke ableiten. Hierfür ist nur ein kurzer Moment des Aufpralls ausschlaggebend und kein wildes Hochdrücken des Armes. Hier kommt der Einsatz der Hüfte ins Spiel. Die Drehung der Hüfte sollte mit den Aktionen der Arme in Koordination gebracht werden. Der Bong-Sao sollte als Störmittel bis zur letzten Konsequenz gebraucht werden. Dies dient dazu, zu verhindern dass der Gegner die Man-Sao passiert und man gezwungen ist mit der hinteren Hand zu arbeiten. Viele vergessen die und geben direkt ihre Verteidigung

auf in der Hoffnung mit der hinteren Hand arbeiten zu können. Dies ist oft ein „tödlicher“ Fehler, da man es dem Anderen erleichtert sein Ziel zu erreichen. (Hier ein Beispiel aus der Lap Sau Basics. Hier Versucht der Partner A den Partner B am Helm zu Treffen indem er Versucht mit Jut Sau zum Kopf des anderen zu Schlagen. Der Bong Sau des Partners B blockiert den Angriff und Partner A Angriff wird vom Bong Sau blockiert. Sofort wechselt Partner B in Lap Sau rüber um seiner Seitz einen Angriff zu machen. In der Lap Sau Basic geht es nicht so sehr darum, zu Treffen. Sondern den Angriff für das Nervensystem stressiger zu machen. So gewöhnen sich die Übenden den Bong sau zwar an, aber dieser sollte nicht Länger als denn Moment gebraucht werden wo er den Angriff des anderen geblockt hat.)





Kwan Sau

Der Kwan Sau ist eine Bewegung die dem Bong Sau sehr Ähnelt. Sie Dient aber dazu, die Körpermitte zu Schützen bzw. die Bewegungen des anderen zu "Covern". Darunter ist zu Verstehen, dass der Student mit dieser Bewegung immer wieder seine Mitte zurück Findet, oder in einer Ausnahmesituation seinen Körper lediglich nur Schützen kann bzw. wieder in den Gegenangriff gehen kann. (Siehe Beispiel aus Lap Sau. Hier Kontert Partner A die Aktion von Partner B ersten Angriff Jut dar (Jut Sau Punch) und einem Pak Sau. Im ersten Angriff hat Partner B Partner A in einer Kwan Sau Situation gebracht. Partner A kann aber nicht in dieser passiven Stellung bleiben. Partner B greift A mit einem Pak Sau an und Partner A kontert mit einem Kwan sau und einem Schritt nach Vorn.)





Kwan Sau 1

Der Kwan Sau ist im Ving Tsun einer der wichtigsten Bewegungen und dient hier dazu die Mitte zu schützen. Ohne denn Kwan Sau Funktionieren die Bewegungen des Ving Tsun nicht bzw. nicht Richtig. Denn Kwan

sollte man als Blockadebewegung verstehen bzw. als eine Bewegung die dazu dienlich sein soll die Mitte des Gegners zu öffnen und durch Stoßbewegungen das Gleichgewicht des Gegners (Partners) zu brechen. Der Kwan ist Ideal zum Einsatz um zu verhindern das der Partner (Gegner) es Schafft die Arme runter zu Drücken, bzw. sie zu Verdrehen. In denn folgenden Bildern sehen wir eine Backfist Einleitung. Diese Einleitung unterscheidet sich nicht vom Klassischen Jut Sau. Angreifer Rot Versucht auf denn Abb. 1- 6 die Arme von Verteidiger Grün aus dem Wege zu bringen. Hier versucht er es mit einer Backfist Einleitung um einen Speed Treffer zu landen. Wird aber vom Kwan gekontert. Hier versucht dann der Angreifer die Arme der Verteidigers Weg zu reißen. In der Übung sollte man immer bemüht sein, mit jedem neuen Kwan näher in denn Partner zu gehen um seine Mitte zu brechen. Hierbei sollte trainiert werden mit dem Bong Arm vor zu gehen. Im Kampf sollte ein Kwan Sau nie mehr als 2-mal ausgeführt werden.



Kwan Sau 2

Wie schon erwähnt, sollte ein Kwan Sau im Kampf nie mehr als Zwei mal ausgeführt werden. Hier in diesem Beispiel, sehen Sie ein Backfist Einleitung Abb. a-b. Der Angreifer versucht die Mitte für seine Angriffe frei zu machen Abb. c-f. Hier Kontert der Verteidiger damit dass er denn Druck bzw. Zug der am Unterarm ausgeführt wird mit einer Lap Sau Aktion (Abb. g-h).

Anmerkung: Bei dieser Lap Sau Aktion (Abb. G) handelt es sich bei vielen Wing Chun Praktizierenden um eine Biu Gee Aktion. Hierbei ist zu beachten, dass wenn man in eine unterkreuz Situation kommt, denn oberen Arm IMMER Zeitgleich mit dem Konter raus zieht. Sonst Blockiert der Gegner unsere Aktion. Die Idee dahinter beruht darauf dass man immer wieder zur Mitte zurück findet. Und einen gemachten Fehler korrigieren lernt. Grundsätzlich lernt man im Chi Sau die fehlerhaften Bewegungen so zu Korrigieren, das man in einer Stresssituation nicht die Kontrolle Verliert. Im Kampf kann man keinen Einfluss auf die gemachte Technik nehmen. Hier ist es also sich nicht darauf zu Konzentrieren immer nur die „richtigen“ Techniken zu trainieren. Sondern Fehler so mit ein zu Binden, das unser Nervensystem nicht vor einer unlösbaren Aufgabe steht. Das Resultat wäre ein Stoppen der Bewegung um in eine richtige Position zu gehen. Stoppt man denn Angriff oder die Verteidigung bekommt der Gegner mehr Angriffsspielraum. Das ist auch der Grund warum

viele zu den panischen Griffen bzw. zu Knie und Ellbogentechniken neigen.

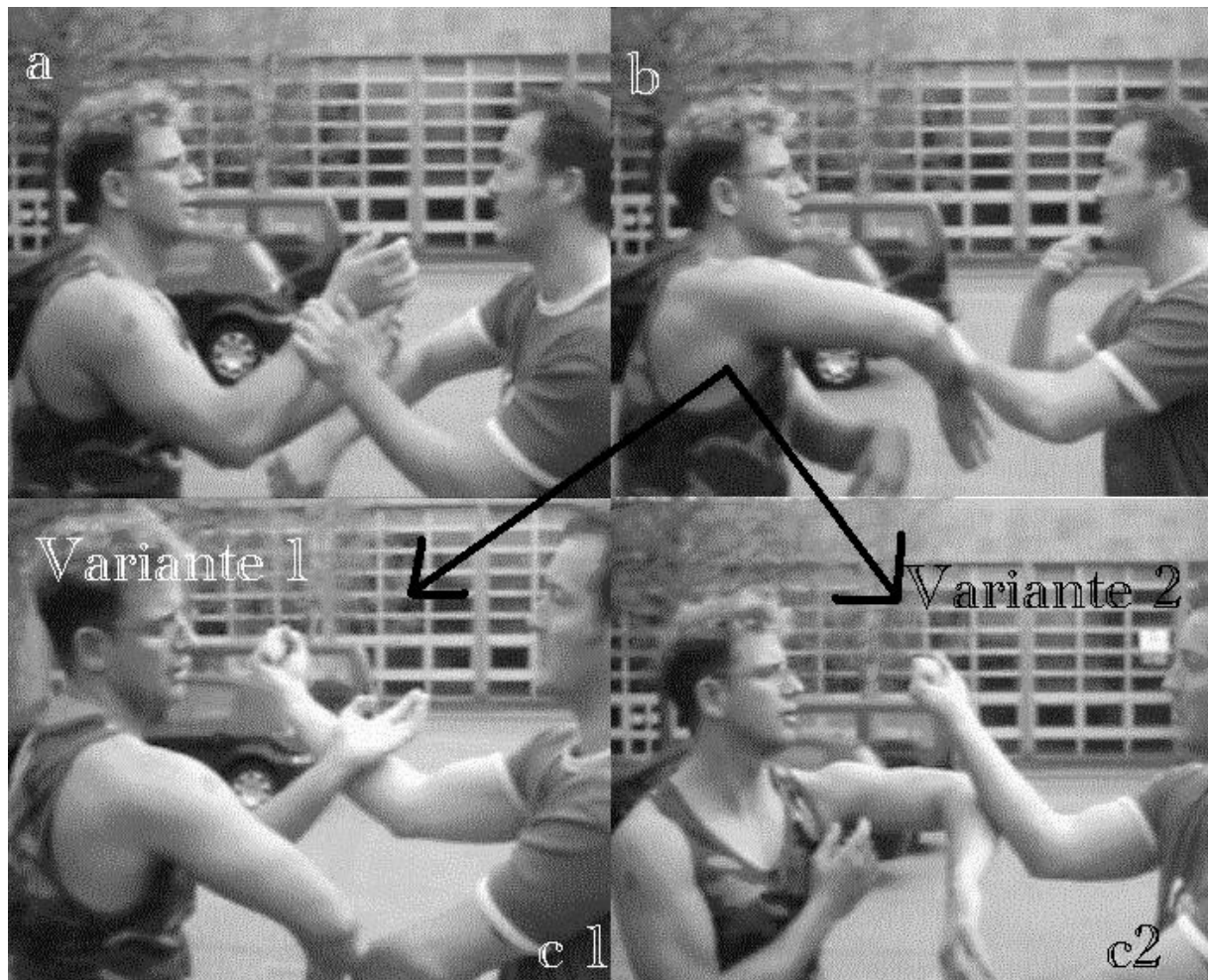


Kwan Sau 3.

Bei diesem Kwan handelt es sich hier nur um eine Variante von Kwan Sau 2. Statt mit einem Lap Sau zu Kontern, geht man hier von der Seite an denn Partner ran. Hier sollte man Trainieren (um sich es auch im Kampf an zu gewöhnen) spätestens beim zweiten Kwan eine Folgeaktion ein zu leiten. In Abb. 7-8 sehen wir, dass der Verteidiger den Druck bzw. Zug des Angreifers dazu nutzt um seinerseits den Tan Sau so zu Positionieren damit der Partner aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann. Sinn des Lap Sau und der Tan Sau Geschichte ist es seine Bewegungen darauf aus zu richten, das wenn man Angreift das man denn Gegner immer in eine Ungünstige Lage bringt bzw. gebracht hat. Dies ist auch Sinn des ersten Satzes der Holzpuppe. Anmerkung: Ist man in bestimmten Situationen gezwungen direkt durch die Mitte also zwischen denn Armen des Gegners zu Schlagen sollte man sehr Schnell handeln. Denn Untersuchungen haben gezeigt, das ein Gegner der von außen schlägt unter umständen sogar Schneller sein kann als der der von innen schlägt. Denn hier ist nicht die Entfernung ausschlaggebend! Sonder der Faktor Zeit. Wann Startet der Angriff und mit welcher Reaktionskraft. ?? !! Dazu kommt noch das man nicht immer in einer günstigen Position steht, oder nur noch Ausweichen eine Alternative wäre. Aber das sind fragen die nur im Sparring bzw. im Kampf geklärt werden können. (Grundsätzlich ist die Theorie des kürzesten Weges auch davon abhängig, ob jemand bezüglich

seiner Reaktionen zum Kampf neigt, also bereit ist!
Oder ob Er/Sie eine Anlaufzeit benötigt. Bis das
Nervensystem die Situation „Kampf“ erkannt hat? So
gibt es Boxer, die zwischen 1 bis 3 Runden brauchen, bis
Ihr Nervensystem nach den vorgegebenen
Trainingsrichtlinien funktioniert, und sie dann Optimal
boxen. Es gibt aber auch Boxer die das „Programm“
Kampf ohne Anlaufzeit in die Wege leiten und somit
schneller Reagieren. Denn die psychischen Blockaden,
lassen sich auch mit dem besten Chi Sau nicht Weg
trainieren.)

Verhaltensweise.!



Ich möchte hier Kurz darauf eingehen, dass man in bestimmten Situationen verschiedene Möglichkeiten, wie auch Verhaltensweisen unsere Techniken und Schlagbewegungen beeinflussen. Anfangs dachte ich dass es Leicht wäre anderen diese Konzepte klar zu machen. Also befasse ich mich hier mit einem bestimmten Thema. Es ist Leicht ein Technikbuch zu Schreiben, aber bestimmte Verhaltensweisen zu beschreiben?? WOW. Sehr Schwer.

Ich gehe hier von sog: „Sowieso“ Bewegungen aus. Als „Sowieso“ sollte man die Bewegungen und Techniken

verstehen die in jedem Wing Chun gleich sind. Aufgrund der physikalischen Bewegungsgesetze behandle ich hier die Bewegungen die im Grunde jeder kennt. Ich möchte hier lediglich mit diesem Thema zu verstehen geben das es immer verschiedene Möglichkeiten gibt um bestimmte Bewegungen zu trainieren. Ich kann, Will, und werde mich hier nicht auf bestimmte Bewegungen festlegen. Da ich weder versuche einen Gary Lam oder Barry Lee zu Imitieren. Also versuche ich Unabhängig vom denn jeweiligen Systemen die verschiedenen Verhaltensweisen zu erklären. Einerseits stellte ich in der Vergangenheit fest, dass es Falsch ist auf die richtige Verhaltensweise zu Drillen. Andererseits auch Falsch war, der reinen ökonomischen Bewegung den Vorzug zu geben. Denn Biomechanisch ist der Stil zwar Logisch, aber nach der Verhaltensforschung und der evolutionären Entwicklung widerspricht sich der Stil oft selbst. Einerseits will er die Ökonomie. Andererseits dem Menschen Reaktion und Reflexe lehren. Man sollte Versuchen eine goldene Mitte zu finden. Die sich z.B. nach der Neigung und psychologischen Entwicklung richtet.

Es stellt sich hier dann aber auch die Frage, ob die Formen dann entsprechend geändert werden müssten? In denn Formen fließen immer die persönlichen Noten mit ein. Grundlegend wird an verschiedenen stellen Behauptet, das jede Form aus 108 Bewegungen bestünde. Wenn Also das so ist, und jede Form wie viele Behaupten für sich Selbst stünde?

Wären es dann „540 Theorien“ des Wing Chun?? Ohne Langstock! Da kann man nicht von Einfachheit

sprechen. Hier ist naheliegender das es sich hier um 108 Theorien handelt die von Form zu Form greifen. Denn alle Möglichkeiten und Varianten mit in ein System ein zu beziehen, geht nicht. Die Formen wären dann endlos. Man weiß also jetzt, dass es sich um ein Basiskonzept handeln muss. Es gibt zwar leichte Abweichungen nach Links und Rechts. Aber die Linie bleibt immer die Selbe. Das Verfolgen der Prinzipien.

Anmerkung: Da es nicht für jeden Möglich ist sein Wing Chun so zu trainieren wie es erforderlich wäre, ist es nicht wirklich Schlimm wenn der Schüler nicht unbedingt alle Theorien greifend versteht. Es reicht hier Vollkommen aus, eine Spezialisierung dessen Bewegungen und Verhaltensweisen die ihm als Plattform zum umsetzen des Ving Tsun dient.

Vorwärtsdruck



Im Ving Tsun existieren bezüglich des Gebrauchs von Vorwärtsdruck verschiedene Theorien und Meinungen. So meinen manche man solle nur aus den

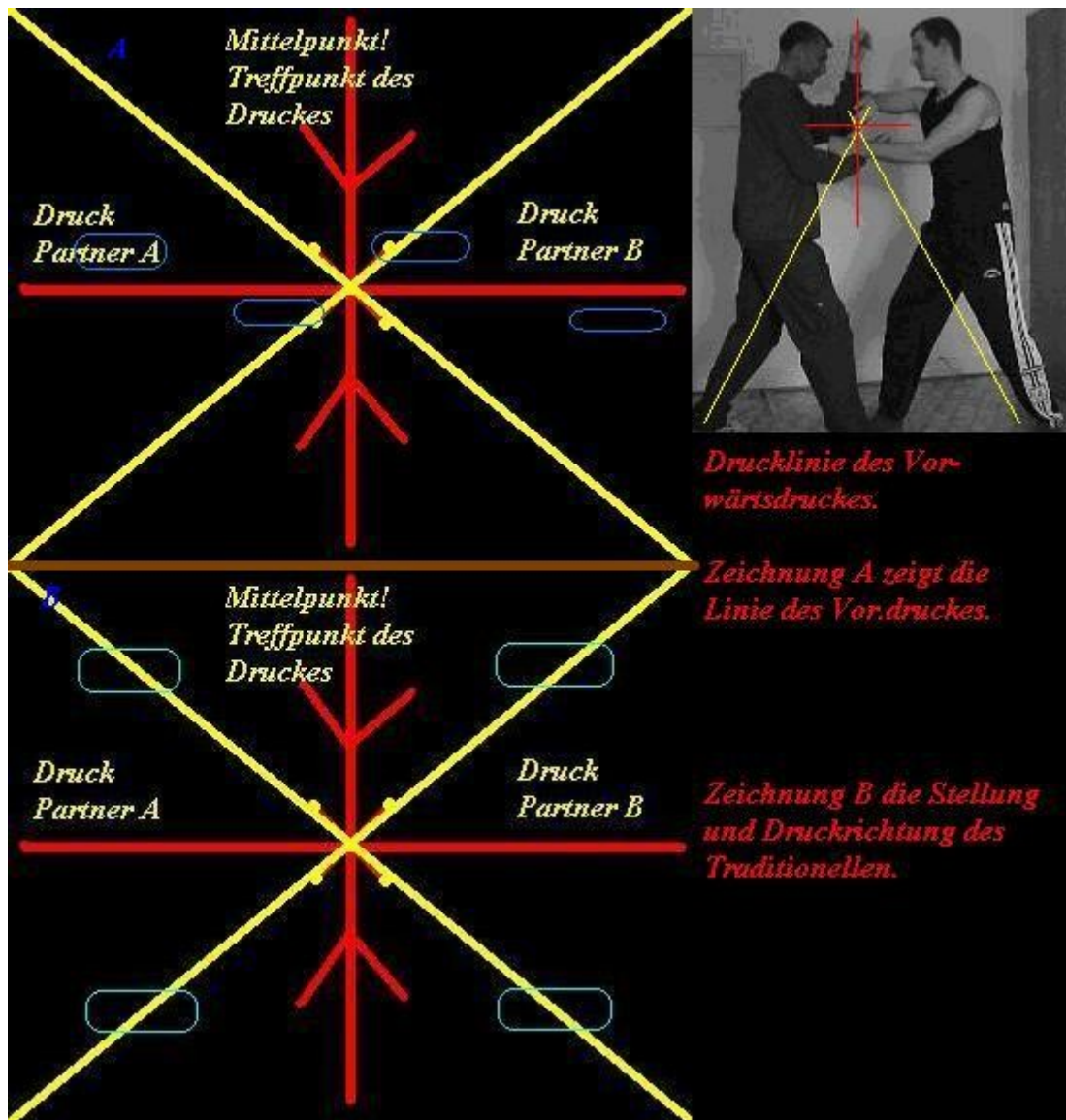
Armen Druck aufbauen, andere plädieren auf Vorwärtsdruck aus dem ganzen Körper und wieder andere benutzen so gut wie gar keinen Vorwärtsdruck. Einige Ving Tsun Praktizierende sind auch der Ansicht man könne mehrere Methoden kombinieren. Fakt ist allerdings, dass es kaum jemand schafft beide Methoden nahtlos zu verbinden. Somit beschränken sich die meisten auf eine Methode. Bei vielen erkennt man schon an der Standposition wie viel Druck sie verwenden und auch die folgenden Aktionen, lassen sich oft schon an einer Druckveränderung zu Beginn erkennen. Ich persönlich möchte hier die Frage stellen, ob eine bewusst trainierte Methode wie der Vorwärtsdruck nicht für den Anfänger oder den plumpen Menschen eine bessere Wahl ist, als eine Trainingsmethodik die der eigenen Natur widerspricht. Mir ist aufgefallen, dass sich fast alle Menschen in bestimmten Situationen nach vorne lehnen. Gerade im Poon-sao ist dies häufig zu beobachten und viele Ving Tsun Lehrer können dies bestätigen. Ich persönlich lasse zum Beispiel den Betreffenden erst einmal trainieren und mache keine Vorgabe. So kann ich mir ein Bild seiner persönlichen Neigungen und Reflexe machen und die Übungen auf ihn abstimmen. Dies setzt eine intensive Zusammenarbeit mit dem Übenden voraus. Dies ist eine Methode, die im Übrigen auch viele Trainer in anderen Sportarten einsetzen. Ich möchte ihnen ein Beispiel geben: Im traditionellen Ving Tsun gilt die Theorie alle Angriffe auf der Mitte auszuführen. Dies ist aber erwiesenermaßen (auf Grund der individuell

unterschiedlich ausgelegten Motorik) nicht jedem auf die gleiche Art und Weise möglich. Viele Personen können mit seitlich ausgeführten Schlägen oft besser arbeiten, als mit Geraden. Es lässt sich nicht von der Hand weisen (bzw. es ist bewiesen), dass ein und dieselbe Trainingsmethode nicht bei jedem die gleichen Resultate hervorbringt (kein Fußballer eines Vereins ist wie der andere, obwohl alle weitestgehend gleich trainiert wurden). Die Ursache dafür ist in einer individuell verschiedenen genetischen „Konstitution“ und Motorik zu suchen. Was für den einen selbstverständlich ist, wird für den anderen zu einem Ding der Unmöglichkeit. Trotzdem beharren viele auf ihrer Meinung. Gerade der Einsatz z.B. der Backfist ist ein ewiges Streitthema. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ein korrekt ausgeführter Backfist, selbst auf dem kürzesten Wege kaum abgewehrt werden kann. Man mindert allenfalls den Aufschlag. Ist der Gegner aber entsprechend schwer ist auch diese Minderung minimal. Der kürzeste Abwehrweg ermöglicht allenfalls eine schnellere Gegenattacke. Die Theorie der „Weichheit“ ist dann wirklich nur noch Theorie. Aus diesem Grunde halte ich es für sehr wichtig zu wissen, was starker Vorwärtsdruck ist um mit dem Faktor „Kraft“ umgehen zu können. Viele Ving Tsun Übende (auch langjährig Praktizierende) setzen unbewusst Vorwärtsdruck ein. So ist mir z.B. auch bei erfahrenen Lehrern aufgefallen, dass sie sich nach vorne neigen und in die Arme des Gegners stützen. Der Unerfahrene weiß nicht mit dieser Situation

umzugehen und wird getroffen. Persönlich denke ich, dass es nicht verkehrt ist zu Beginn mit dem Vorwärtsdruck zu arbeiten, um „Kraft“ kennen und nutzen zu lernen. Manche können auch gar nicht anders Arbeiten. Dies trifft natürlich nicht für jeden zu. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass ein ausgereifter Vorwärtsdruck für die meisten Übenden vollkommen ausreichend ist. Viele trainieren zwar mit dem Hintergedanken Ving Tsun erlernen zu wollen, merken aber sehr schnell dass sie sich eigentlich nur für den Umgang mit dem Handkontakt interessieren und sich ansonsten für die Theorien des Systems nicht sonderlich begeistern können. Auch Yip Man hatte sicherlich solche Schüler und machte sich sicherlich auch nicht die Mühe jemandem etwas zu erzählen, das diesen eigentlich nicht interessierte. Allerdings ist es sehr gut möglich, dass alle miteinander üben können. Fakt ist, dass ein Mensch von entsprechender Masse und mit entwickeltem Vorwärtsdruck nicht sonderlich viele Bewegungen benötigt, da er nur einmal treffen muss und seine Aktion mit Wucht durchbringt. Hier ist der Ansatzpunkt für den kleineren und flexibleren Übenden. Trainiert dieser mit einem wuchtigeren Partner kann er lernen mit Kraft umzugehen. Während der „Grobschlächtere“ versucht den Kopf des anderen zu attackieren (siehe Thema Helm), sollte der flexiblere bemüht sein die Brust zu attackieren. Somit muss er sich ständig damit beschäftigen, die Lücken des Anderen zu finden und lernt an den Armen eines wesentlich Kräftigeren vorbei zu kommen. So kann er lernen die Prinzipien für sich

arbeiten zu lassen. Leider können dies nicht viele, also muss der große (grobe?) Rest mit Kraft nachhelfen und seine Aktionen aufzwingen. Fakt ist, dass sich Kraft für die meisten einfacher trainieren lässt, da viele einfach kein Interesse (oder keine Zeit) haben täglich Ving Tsun zu üben. So denke ich, dass jeder gemäß seinen Fertigkeiten üben sollte. Für manche ist der Druck nur der Anfang, für manche das Ziel. Im Übrigen ist die Erfahrung der beste Schutz gegen Treffer. So basiert jede flexible Methode, auf einer großen Anzahl von Übungspartnern und Talent. Flexibilität ist relativ zu diesen beiden Faktoren und keine Frage des Druckes.

Der Vorwärtsstand



Der nicht-klassische Übungsstand unterscheidet sich vom Iras durch die Vorwärtsstellung eines Beines und dem erhöhten Vorwärtsdruck. Aufgrund der Stellung ist die Physik hinter dem Stand etwas anders als die Idee des Iras. Da die Statik des Standes anders ist und man sich mit den Beinen vom Boden "abdrückt", ist dies keine "selbsttragende" Konstruktion. Die Kraft der Beine erzeugt, ähnlich dem Wegdrücken z.B. eines Schanks den notwendigen Druck. Allerdings

funktioniert auch hier das Prinzip eines Stoßdämpfers durch die Beine. Ähnlich dem Druck aus der Hüfte im Iras versucht man auch hier auch (neben dem hohen Druck), den Schwerpunkt des Gegners zu "unterlaufen", bzw. durch den Druck sein Gleichgewicht zu stören. Dies ist allerdings wesentlich einfacher als aus dem Iras heraus. Anfangs neigen die meisten Studenten zum Drücken aus den Schultern. Es wirkt dann wie ein Vorwärtslehnen. Dies geschieht auf Grund des vorhandenen Dranges maximale Kraft zu erzeugen. Da der Student das gleichmäßige Druckerzeugen aus den Beinen in Koordination mit dem ganzen Körper noch nicht beherrscht, drückt er aus den Schultern um dem auf ihn einwirkenden Druck zu begegnen. Dies entspricht der Neigung des Menschen, Kraft mit Widerstand zu beantworten, bzw. ein Kraftgleichgewicht herzustellen. Dies soll ökonomisiert werden. Im Bezug auf das Vorwärtslehnen, hat der Student hier im Gegensatz zum Iras die Möglichkeit sein instabiles Gleichgewicht durch eine Korrektur seines Standes durch Schritte leichter zu korrigieren. Erfahrungsgemäß lernt der Student sehr bald ausbalanciert zu arbeiten und den Druck ohne Vorwärtslehnen zu erzeugen. Dies ist ähnlich einem Menschen der lernt auf einem Balken sein Gleichgewicht zu halten. Die Art auf dem Balken zu balancieren ist die gleiche, welche wir seit wir gehen können anwenden. Lediglich unser Nervensystem passt die Koordination in Verbindung mit dem Gleichgewichtsorgan an. Ähnlich ist es auch beim Vorwärtsstand, man bemüht sich im Endeffekt

natürliche Bewegungsmuster zu benutzen und zu ökonomisieren. Dies ist gerade für Übende mit wenig Zeit ein Vorteil, da man natürlichen Tendenzen Rechnung trägt und dadurch Zeit spart. Im Gegensatz zum Iras, in welchem Druck aus Armen und Hüfte erzeugt wird sehen bei starkem Druck im Vorwärtsstand auch die Übungen anders aus. Mit dem Vorwärtsstand kann auf kurze Distanz viel Energie übertragen werden. Dieser Stand ist vor allem auch für kräftige Leute geeignet, die einfach nicht anders können als Kraft zu erzeugen. Zwar kommt das Argument es gäbe immer Einen der kräftiger ist, aber gibt es nicht auch immer Einen der flexibler und schneller ist? Ziel und Ergebnis ist auch hierbei zu lernen kontrolliert mit seinem Druck umgehen zu können. Es ist ein Irrtum, dass Vorwärtsdruck nicht kontrollierbar sei. Vorwärtsdruck lässt sich sogar leichter kanalisieren als der Druck aus den Armen. Wahr ist natürlich, dass die Schrittarbeit anders ist und ein Ändern der Richtung auf Grund der Vorwärtsstellung umständlicher ist. Man beschränkt sich gewissermaßen bewusst auf weniger und versucht dies nutzbringend einzusetzen. Die Zeichnung zeigt die Druckrichtung bzw. den Treffpunkt des Druckes. Bei denn richtigen Positionen ist der Druck immer bei den Kontaktpunkten sowie den Druckpunkten der Arme und Druckrichtung des Druckes aus denn Armen ggf. der Beine.

Warum Vorwärtsdruck ?

(Der Grundgedanke des Druckes ist. "Da wir im Angriff (Kampf) sowieso nach Vorn gehen? Warum nicht gleich auch so Trainieren?!)

Der Vorwärtsdruck ist im Grunde genauso zu Verstehen wie die klassische Variante. Im Grunde hat das Training, dass selbe Ziel wie das klassische Training. Das Ziel ist es in Kontaktsituationen denn Weg frei Räumen zu können um ev. Armkontakt zu brechen .Die Anwendung des Vorwärtsdruckes erlaubt die Anwendung der vorhandenen Kraft, somit ist diese Methode gerade für kräftige Leute gut geeignet. Viele Leute haben Probleme "kraftlos" zu arbeiten, da der Mensch (gerade zu Beginn des Trainings) dazu neigt einem Widerstand des Gegenübers mit Kraft zu begegnen statt mit "Flexibilität". Dies mag am Trainingseifer liegen, aber man muss das Beste daraus machen. Auch die Arbeit im Iras bereitet den meisten Probleme, da es seine Zeit braucht diesen Stand zu beherrschen und für sich zu nutzen. Beobachtungen und eigene Erfahrungen erweckten in mir den Gedanken, dass der auf den Partner projizierte hohe Druck die eigenen Aktionen wesentlich verkürzt und verstärkt. Fakt ist, dass der Druck sich gewissermaßen seinen Weg sucht. Sobald der Partner eine Lücke öffnet, stößt man fast

automatisch vor. Dies geschieht bei „ökonomisierten“ Druck. In der traditionellen Variante generiert man den Druck quasi durch die Arme und die Hüfte. Nachteil ist hierbei, dass viele Leute den Druck der Arme nicht aufrechterhalten können und nur noch in der Luft drehen. Ein Beispiel für die Vorteile des hohen Druckes sei hier das Lat-sao cheng Chuk Training, welches besagt: "Wenn der Weg frei ist, stoße vor!". Sagen wir der Partner bricht den Handkontakt und eine Lücke tut sich auf. Gemäß dem Prinzip sollten wir schnellstmöglich vorstoßen. Arbeitet man aus dem Iras und hat entsprechend wenig Übungszeit, so ergibt sich eine Verzögerung, da wir nach dem Erkennen der Lücke durch unser Nervensystem, erst aus dem Iras heraus einen Vorstoß organisieren. D.h. aus dem Stand heraus in Bewegung umschalten. Im Vorwärtsstand mit hohem Druck, schießen wir automatisch in die Lücke, welche sich öffnet, da wir bereits "vorwärts gehen". Ferner wird durch den Druck manche Aktion des Gegenübers im Keim erstickt. Der Vorwärtsstand programmiert uns also auf "Angriff", da wir unserem Nervensystem ständig den Befehl geben: "Vorwärts". Man sollte bemüht sein den Druck gleichmäßig zu erzeugen und gleichmäßig zu "drücken" und nicht ruckartig. Zu Beginn des Trainings lässt sich aber ein Drücken aus den Schultern kaum vermeiden, da erst die Erfahrung und das Erkennen der eigenen Lücken die Fehler erkennen lassen. Viele Anwender dieser Methode beschränken sich auf den Einsatz weniger Aktionen und Eingänge, welche ihnen erlauben ihre Kraft

einzusetzen und ihre eingeschränkte Beweglichkeit zu ihrem Vorteil zu Nutzen. Hiermit erzielen viele gute Erfolge. Da sämtliche Aktionen je nach Anwender mit einer ungeheuren Energie ausgeführt werden. Hat man aber einen Partner, welcher mit dem Druck vertraut ist und ihn zu nutzen weiß, kann es sein das man ein Problem hat. Soviel zu Vor- und Nachteilen. Jeder soll für sich selbst abwägen. Gerade für Übende mit mangelnder Zeit oder Trainingspartnern (die aber trotz allem Spaß an der Methode Chi Sau haben bzw. Ving Tsun oder ein vergleichbares System) ist dies eine gute Alternative. Ein Allheilmittel ist sie allerdings nicht. Aber sie erfüllt ihren Zweck. Schaut man sich einmal um erkennt man, dass wenige so genannte Traditionalisten, die Aktionen eines routinierten Anwenders von massivem Vorwärtsdruck wirklich abwehren, bzw. zu ihrem Nutzen umwandeln können. Dies zeigt, dass die Arbeit aus dem Iras ein gehöriges Maß an Übung und Talent voraussetzt. Und welcher Lehrer würde vor seinen Schülern gern denn Rückwärtsgang einlegen wenn es heißt "and Go". Bedenken sie, dass alles nur Methoden des Trainings sind.

Im Bilder Beispiel werden Sie eine Glover Typische Backfist sehen. Bild A und B zeigt die Einleitung in die Backfist. Man kann an Bild C und D sehr gut sehen das die Backfist als Erste ihr Ziel erreicht hat. Warum ist dem So? Über die Aktive und Passive Reaktionsphasen hatte ich an anderer Stelle berichtet. Hier möchte ich Kurz darauf eingehen das der Druck nach Vorn die Arme des Partners lähmt bzw. seine

Bewegungsfreiheit minimiert. Hier kann der Nutzer des Vorwärtsdruckes diese Lähmung dazu gebrauchen die Bewegungszeit des anderen zu verlängern. Es zeigt aber auch das Beispiel das das Nervensystem in einer Stresssituation einen Gegenangriff einer Abwehr bzw. einen Konter vor ziehen wird. Man könnte jetzt mit dem Ergebnis „ Ich treffe ständig zu erst“ zu Frieden sein. Doch in Wahrheit war der Gegenangriff nur Bruchteile von Sek. Vom eigentlichen Angriff entfernt.



Partner B folgte in seinem Gegenangriff einem Prinzip. Dem Lat Sau Chek Chun. Denn sein Nervensystem ist nicht in der Lage zu Analysieren ob der Gegenangriff nun Sicher ist oder nicht? Daher sollten sie bei ihrem Training des Chi Sau immer darauf Bedacht sein, eklatante Fehltechniken oder Fehlverhalten zu minimieren. Denn Fehler werden nicht nur wegen der menschlichen Natur gemacht, sondern auch sehr Schnell mit trainiert.

Techniken in der Rotation

Was den Gebrauch der Techniken anbelangt so Schwanken die Theorien von Drill bis einstudierten Techniken, bis hin zu dem Gebrauch in prinzipieller Umsetzung. Wovon ich hier spreche sind jene Techniken die dazu dienen die Arme des anderen bei Seite zu räumen, um den Weg frei zu haben. Diese Idee klingt zwar nach der Idee aller Wing Chun Linien?! Doch aus persönlicher Erfahrung kann ich Versichern das dem Nicht so ist. Hier wird nur keine Zeit für das saubere Training bestimmter Bewegungen oder Kombinationen aufgewendet, sondern es geht lediglich um das Beiseiteschaffen der Arme um Wirkungsvoll zu treffen. Der Andere muss versuchen denn Partner daran zu hindern ohne jedoch in die Passivität zu geraten. Er soll sein Ziel genauso verfolgen wie der Andere auch! Und das ist dass Wegräumen der Arme um Treffer zu machen .Diese Methode wird gerade bei Kraftbetonten Menschen die nur wenige Bewegungen benötigen angewandt. Wer jetzt Meint Wing Chun sei „Weich“ der hat zwar Recht, doch! „Weichheit“ kann nur Entstehen wo auch Härte ist.

Interpretationen

Über die Formen oder Interpretationen des Wing Chun sind viele Bücher geschrieben worden. Ich möchte hier nicht noch ein weiteres Buch über den

üblichen Scheiß Schreiben. Ich bestehe auch nicht auf der absoluten Authentizität dieser Techniken. Indem in vielen Wing Chun Versionen das technische Training in Form von Drills und dem sog: Chi Sau Training im Vordergrund steht, geht es in diesem Buch eher darum sich mit der Bewegungsmethode zu befassen. Dieses Buch ist eher für Leute Interessant die sich mit der Nutzbarkeit bestimmter Bewegung im Sinne ihres Zwecks befassen. Ohne jedoch die Formen erlernen zu müssen. Hier soll der Leser Informationen darüber erhalten wie man das System Ving Tsun ohne die Formen erlernen kann und ohne die Übungen die einem vielleicht nicht Interessieren. Wer sich aber für diese Dinge Interessieren sollte der sollte sich an Ph. Bayer wenden da er meiner Meinung nach der Beste auf dem Gebiet des traditionellen Ving Tsun ist. Wer sich aber für die einfachen Funktionen des Trapping interessiert? Ist mit dem Training von Jesse Glover gut Bedient oder sollte sich als Inspirationen die Videos von Herrn Glover besorgen.

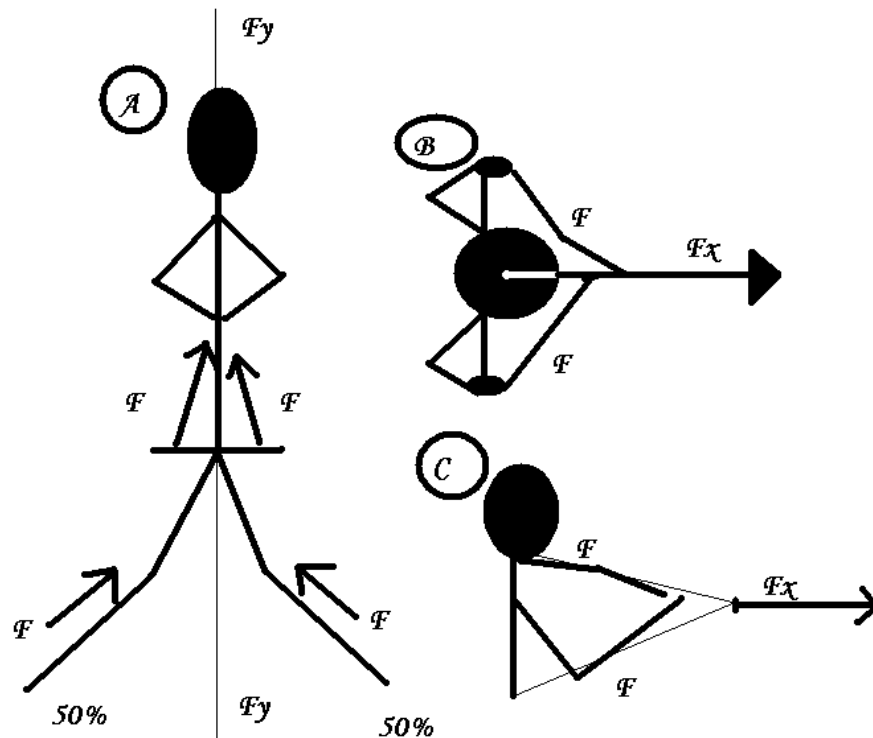
Jeder Mensch ist anders!

Man kann die Bewegungen eines Menschen nicht in Normen oder Verhaltensregeln festhalten, zwar ist jeder Mensch Evolutionär gesehen gleich Gebaut, doch seine Persönlichkeit und sein individueller Körperbau macht erst den Unterschied. Seine geistige Entwicklung hat Indirekt mit der Entwicklung motorischer Fähigkeiten zu tun. Hier müssen wir von der Bewegungsintelligenz und der akademischen Intelligenz ausgehen. Manche Menschen sind in der

Lage allein durch das Zusehen Bewegungen erlernen zu können ohne eine bestimmte Erklärung dazu. Der Betrachter sieht die Bewegung und weis Instinktiv ob er diese Bewegung gebrauchen kann. Ein Indiz für diese Aussage ist z.B. das Schweißen. Viele Schweißer können dir Traumnähte schweißen! Haben aber keine Ahnung von der Zusammensetzung des Metalls. Es stellt sich die Frage? Welche bzw. Wie viel muss oder Sollte bzw. braucht ein Mensch lernen um zu Verstehen? Wir müssen hier in soweit Unterschiede machen, dass wir feststellen sollten was genau die betr. Person erlernen kann bzw. Will. Hier spielt der Faktor „Zeit“ und Trainingsinteresse eine sehr wichtige Rolle. Viele halten Wing Chun Ving Tsun Wing Tsun für das Selbe und daher ist es ihnen Egal wo Sie Trainieren. Hätte aber genauso Gut Sub- Ving Tsun oder ein anderer Ableger sein können. Gehen wir davon aus das Jemand sich nur mit der Trainingsmethode befassen will aber die Selbstverteidigung nicht Interessiert wäre ein zusammen Treffen. Mit einem anders Spezialisierten eine unglückliche Fügung beider. Jeder würde nur nach seinen Techniken bzw. Bewegungen reagieren. Ein mögliches Ergebnis können Sie sich selber Denken.

. (Anmerkung: Das Verständnis des Ving Tsun ist keine Frage von Trainingszeit, sondern einer Person die sich mit der Methode identifiziert)

Druckentwicklung im Yee Gi Kim Yeuen Ma.



Die Folgenden Bilder zeigen einen Wing Chun ler bei dem Traditionell allgemein gebräuchlichen Standmethode .Der Übungsstand Yee Gi Kim Yeuen Ma, auch "Iras" genannt. Ist nur der Stand der Verwendet wird um die Techniken, Sauber zu Trainieren und nicht nur die Funktion. Dieser Stand ist dazu da die Hüftkraft und deren Bewegungen im Einklang zu bringen. Ganz im Gegensatz zu dem Vorwärtsstand wo es lediglich um die Funktionalität geht. Diese wird durch den Vorwärtsdruck unterstützt. Der menschliche Körper hat sich im Laufe seiner Entwicklung an bestimmte Hebelgesetze und

Verhaltensweisen gewöhnt, und somit ist ein Gebrauch dieser Art unbequem und nicht sehr Ökonomisch. Das Problem der Ökonomie besteht darin das alle Wing Chun Leute denken, das es sich um die Eigene menschliche Ökonomie handelt? Nur so zur Information ist diese Aussage sehr Einseitig. Mit menschlicher Bewegungsökonomie hat das hier nicht viel zu tun. Da der Mensch hier nicht nur auf Funktion trainieren kann (was Natürlicher wäre). Sondern sich hier eher an die Vorgaben der Firma(also Formen und Theorien usw.)halten muss. So kann man hier nicht von einem freien Training sprechen. Alles was diese Methode von anderen Trainingsmethoden unterscheidet ist das Erlebnis orientiertes Lernen. Auch der Funktionale Vorwärtsdruck heißt Erlebnis orientiert Lernen. Somit hätte ich auch gleich einen Beweis erbracht warum es einige mehr Lieben den Vorwärtsdruck zu Trainieren. Zurück zum "Iras" Dieser Stand dient dazu die linke und rechte Seite gleichermaßen zu Trainieren. Mit einem Bein vor, würde man sich auf einen bestimmten Bewegungsradius beschränken. Im Vorwärtstand sind hier nur bestimmte Bewegungsabläufe möglich. "Wendungen" oder Schritttechniken, sind im "Iras" Leichter zu praktizieren. Auf den Zeichnungen kann man hier sehr gut die Mittellinie erkennen. Das Körpergewicht ist auf beiden Beinen gleich. Dies ermöglicht eine schnelle Änderung der Bewegungsrichtung. Im Vorwärtsstand (also Angriff) ist nur die Bewegung nach Vorn möglich. Die Probanden bewegen sich dann auf der

Kraftlinie Vor und Zurück. Im traditionellen Stand, ist die Idee so zu Verstehen, dass der Proband durch die Bewegung seines Körpers und durch die Schritte seinen Winkel im Angriff ändern kann. Er ist Leichter in der Lage, seine Hüftkraft besser zu gebrauchen. Ziehen und Stoßen sind aus diesem Stand leichter Möglich. Grundsätzlich aber ist der "Iras" nur der Übungsstand des Wing Chun. (Dieses zur Information vieler "Meister" braucht nicht wie im Lehrbuch aussehen, sondern nur die strukturelle Idee des Standes braucht Verstanden zu werden. Es geht nur um das leichte Absenken des Körperschwerpunktes. Jemand mit schweren Knieverletzungen oder kaputten Knien kann dass So wie viele wollen eh nicht Ausführen.)

Die Rotation

Die Rotation schon als Chi Sau zu Bezeichnen wäre Übertrieben, und entspreche auch nicht der Wahrheit. Im Großen und Ganzen sind die Kraftverhältnisse bzw. Druckverhältnisse hier mehr aus der Hüfte gesteuert. Dieser dient lediglich dazu, denn Vorwärtsdrang kontrollieren zu erlernen. Und um Lücken in der Bewegung des anderen zu "Sehen" und zu Schaffen. Trainieren sie es oft aber nicht zu viel

Warum ist die Theorie und Praxis nicht das Selbe? Gehen wir mal von den Sportwissenschaften aus, so ist es schon relative Lange klar das es ein „So sollte es

sein Verhalten“ gibt und ein „So ist es Verhalten“. Aufgrund mechanischer Unzulänglichkeiten in unserer Bewegungen ist nicht jeder in der Lage eine Bewegung exakt so Auszuführen wie eine oder mehrere Personen. Jede Bewegung sieht in verschiedenen Punkten, bei jedem anders aus. Dadurch sind viele in ihrer Leistungsgrenze eingeschränkt. Das heißt der Betreiber einer Bewegung kann aufgrund mangelnder Mechaniken eine Bewegung nicht so Flüssig ausführen. Dadurch sind dieser Person z.B. Grenzen in bestimmten Sportarten gesetzt. Im Ving Tsun / Wing Chun ist dieses auch zu beobachten. Eine Person die bestimmte Bewegungsabläufe nicht beherrscht, wird dieser die durch andere Bewegungen ersetzen die Er/ Sie besser Ausführen kann. Das beeinflusst zwar das Ergebnis nicht, doch entspricht dieser Ablauf nicht der gestellten Aufgabe. Hier muss sich der Betreiber (und auch Lehrer)entscheiden rein Ökonomisch zu handeln oder zu versuchen seine Bewegung an die „Norm“ anzupassen(oder Kompromisse machen).

Ein Beispiel! Zwei Personen drehen und einer Greift mit einem Fauststoß über den Tan Sau des anderen an. Dieser drängt mit seinem Bong Sau den Arm des anderen zur Seite und Greift mit dem Wu Sau Arm an. Eine gleiche Situation mit einer anderen Person. Hier Greift die Person den anderen wieder mit dem Fauststoß an und Schlägt auf die Brust. Der Konter hier ist das zur Seite Quetschen des Armes gefolgt von einer Backfist.

Diese Situation soll uns damit sagen das zum Einen jeder anders auf bestimmte Dinge reagiert, und das die Ökonomie einer Bewegung nicht vom System abhängig ist, sondern von dem Nervensystem unseres Rückenmarks das uns zu bestimmten Reaktionen veranlasst. Wir sind im Grunde auf Zwei unterschiedliche Bewegungen(Kreisförmige und Gerade)“Geeicht“. Welche wir nun zuerst gebrauchen werden, liegt daran welche Bewegung am nahe liegensten ist. Die Nervenverbindungen unseres Nervensystems sind um es Vereinfacht zu Sagen, so Geschaltet das der motorische Teil unseres Gehirns entweder die Gerade oder den Kreis als schnellstmögliche Antwort betrachtet. Ein Indiz ist z.B. das Schlagen mit dem Ellbogen. Obwohl einige Wing Chun, Ving Tsun Leute keine Ellbogen oder Knietechniken bewusst Verwenden? Passiert es immer wider, dass man mit dem Ellbogen Knie oder dem Low Kick antwortet. Dies passiert meistens in Stress Situationen. Hier entscheidet das Unterbewusstsein welche Bewegung nun am Einfachsten ist. Dies hängt also nicht von der Methode ab, sondern eher von den Nervenverbindungen im Gehirn sowie des Rückenmarks. Dies hängt auch von der Situation ab in der man sich gerade befindet. Man merke! Das die Einfachheit einer Bewegung nicht zwangsläufig Konform, mit der des Systems ist. Manchmal Funktionieren komplizierte Bewegungsabläufe besser als die scheinbar Einfachen. Trainiert man Knie Ellbogen und Low Kicks mit? Dann werden diese Bewegungen ein

Bestandteil des Bewegungsverhaltens des Praktizierenden werden.

Chi Sau Traditionell und modifiziert!

Ich möchte hier jetzt nur kurz Erläutern, welche Punkte zum Vergleich des Traditionellen Drehens und des Modifiziertem Drehen bestehen.

1. Der Modifizierer bzw. seine Bewegungen leben von dem Widerstand anderer Bewegungen. Das heißt dass der Druck der aufgebaut wird dazu dient den Widerstand des anderen zu fördern. So werden seine Bewegungen, stark eingeschränkt. Der Modifizierer gebracht den Druck um seine Angriffe mit Kraft und Durchsetzungspower zu versorgen. Er trainiert nicht speziell darauf bestimmte Ideen wie die Traditionellen Konzepte der Armverriegelung oder den Gegner in ungünstige Positionen zu bekommen. Er sinnt darauf mit dem Armkontakt in eine Patt Situation zu geraten, wo er sich mit am Meisten befasst hat. Daher befasst er sich damit die Arme des Gegners zur Seite zu räumen um dem anderen einen weiteren Weg (größere Entfernung) der Bewegung aufzuzwingen. Seine Techniken sind sehr wenige und dienen auch nur dem Zweck als Erster zu treffen. Aber auch hier gilt! Denn Gegner nieder zu schlagen, wenn er seine Arme nicht in der Angriffslinie hat.

2. Der Traditionalist befasst sich in seiner Methode mit der Entwicklung von Reflexen. Seine Techniken

ergeben sich aus der Handlungsweise des Gegners. Dies Trifft aber nur dann zu, wenn der Traditionalist es versteht keinen Widerstand in seinen Bewegungen zu erzeugen. Der Modifizierer kann und wird sich diese Handlungsweise zu Nutze machen. Lässt der Traditionalist es zu das der Modifizierer seinen Druck erst aufbauen kann, um einen Widerstand zu provozieren? Hat der Traditionalist schlechte Karten. Der Traditionalist ist darauf bedacht den Kontakt nur Zwangsläufig aufzubauen da er das Ziel verfolgt an denn Armen des Gegners Vorbei zu geraten ohne Kontakt mit seinen Händen zu bekommen oder eine Patt Situation zu provozieren. Ganz im Gegensatz zu dem Modifizierten Idee, ist dass traditionelle Chi Sau, nur das Training von koordinierten Bewegungsabläufen. Hier soll der Student nicht das Anbringen von "Trapps" trainieren, sondern die Koordination von Hand und Auge sowie das zusammen Wirken der Bewegungsmechanik und das Training von direkten Angriffen ist Ziel des Traditionellen Wing Chun. Sein Ziel ist nicht das "Kontakt aufnehmen" mit den Armen des Gegners. Sondern nur seine Arme bei Seite zu Schaffen wenn Sie den Angriff stören.

Es gibt noch viel mehr Punkte, die man hier ausführlich Besprechen könnte, doch würde dies den Rahmen diese Buches sehr Stark für sich Einnehmen. Ich möchte hier lediglich aufzeigen, welche Punkte hier Wichtig sind, wenn man mal auf einen

Modifizierer trifft, und man miteinander Drehen möchte.

Grundsätzlich würde ich Sagen, das ein Vorwärtsdruck praktizierender und ein nach den traditionellen Konzepten vorgehender Ving Tsun Mann / Frau sehr Produktiv miteinander Trainieren können! Insofern Sie sich verstehen und keiner der Beiden „Beweisen“ will dass seine Methode die Beste ist.

Es wird aber Leider nur eine Idee bleiben, da der Wing Chun / Ving Tsun Dogmatismus diesem Konzept einen Riegel vor Schieben wird.

Methodische Erklärung zum gebrauch techniklebanter Trainingsübungen.

Das technische Training bestimmter Bewegungen, sei es jetzt im traditionellen Ving Tsun oder im modifiziertem, ist die Aufgabenstellung bestimmter Bewegungsmuster im Training. Diese beinhalten im Grundlegenden die Abwehr, und den Angriff. Hierbei nähern wir uns einem Grundgerüst das man „Grundschule“ bezeichnen kann. In dem im traditionellen System diese „Grundschule“ durch die Formen erklärt werden. Im modifizierten Linien ohne Formen, oder anders gearteten Ideen. Spricht man zwar auch hier von Tan Sau Bong Sau usw. doch hier liegen grundlegende Unterschiede im Sachverhalt. In modifizierten Linien, wird sehr Oft nur eine bestimmte Anzahl von Techniken bzw. Kombinationen trainiert. In dem der traditionelle Stil eine ganz andere

Grundidee hat. Der Modifizierer befasst sich mit unvermeidbaren Bewegungen, von denen er gelernt hat, dass diese eh nicht zu Umgehen sind. So sind die "Zwangsverhaltens Bewegungen" die in einem Kampf, Provoziert werden und den Modifizierer zu bestimmten Trainingsverhalten veranlasst, Gegenstand des Trainings.

Das ich davon Ausgehe das Sie diese Übungen kennen, gehe ich weiter nicht darauf ein. In anderen Modifizierten System werden hier etwas rudimentäre Bewegungen gewählt. Diese basieren mehr auf dem Konzept die intuitiven Abwehrbewegungen und weniger auf dem Konzept antrainierter Bewegungen. Im Ving Tsun Spricht man auch vom „Einpflanzen“ der Reflexe. Man Weis aber aus der Forschung das antrainierte Reaktionen und Reflexe den intuitiven Angeborenen weichen werden. Es werden immer die Reaktionen und Reflexe gewählt die für das Nervensystem als Sinnvoll gelten. Das ist ein Grund warum sich Chi Sau und Kampf voneinander Unterscheiden. In der Situation „Kampf“ steht das Nervensystem soweit unter Stress dass alle erlernten Techniken entfallen werden. Dies ist auch das was Yip Man mit seinem Ving Tsun Bezwecken wollte. Reaktionen und Reflexe entwickeln. Grundlegend BEHAUPTETE ich, dass gleich welche Methode des Trappings oder des Wing Chun trainiert werden. Das die jeweiligen Ausübenden diese Methode individuell auf sich selbst oder ihren Ansichten angepasst haben. Das kann man als Interpretation bezeichnen. Das ist aber das Selbe als würde man zwei Autos vergleichen!

Ein Auto bleibt immer ein Auto. Es hat 4 Reifen einen Motor und braucht Treibstoff um in Bewegung zu kommen.

Feinmotorik und Flexibilität

Gerade im Ving Tsun ist oft die Rede von Feinmotorik und vor allem von Flexibilität. Viele Lehrer behaupten, jeder könne lernen flexibel zu handeln. Die Erfahrung lehrt uns aber, dass dies nicht jedem Möglich ist (und sei es nur aus Zeitgründen). Da auch Ving Tsun in gewisser Hinsicht ein Sport ist, bzw. sich über seine Bewegungen definiert, sollte man bemüht sein auch hier sportwissenschaftliche Erkenntnisse einzubringen. Allerdings sei hierzu gesagt, dass gerade zu den hier wichtigen Themen zahlreiche, verschiedene (teilweise widersprüchliche) Theorien existieren und auch die Forschung sehr schwer ist. Vielfach muss deshalb die praktische Erfahrung der Führer zum Verstehen bestimmter Funktionen sein. Trotz allem will ich mich an einer Erklärung versuchen. Stellen wir uns also die Frage was Flexibilität ist:

Ich definiere Flexibilität für mich persönlich als die Fähigkeit der Situation angepasst zu handeln (im Bezug auf Ving Tsun: Die Aktionen des Gegners für sich zu nutzen). Wie werde ich nun flexibel, bzw. kann jeder so flexibel handeln wie die besten Vertreter des Systems?

Viele betrachten Flexibilität als geradezu mystischen Vorgang oder tun es mit Talent ab. Fakt ist, das die

angepasste Arbeit mit dem Gegner das Resultat einer schnellen Auffassungsgabe gepaart mit Schnelligkeit in der Ausführung einer Aktion und einem entsprechend trainierten Körper ist. Die Vorgänge innerhalb unseres Nervensystems sind kaum hinreichend erforscht und überdies sehr kompliziert, deshalb würden sie den Umfang dieses Buches sprengen. Nur soviel sei gesagt: Eine Reaktion ist letztendlich die Antwort des Nervensystems auf einen Reiz, welcher über einen Rezeptor erfasst wird. Heute nimmt man an, dass für die höhere Motorik (u.a. die Feinmotorik) mehrere, in Wechselwirkung stehende Zentren im Gehirn zuständig sind. Der Motocortex in der Gegend um die vordere Zentralwindung der Großhirnrinde scheint die letzte „Station“ zu sein, an der sich alle Informationen bündeln, bevor sie über die Pyramidenbahn ihren Weg ins Rückenmark nehmen und in Bewegungen umgesetzt werden (durch die Muskeln). Im Motocortex selbst soll eine Art „Landkarte“ der Skelettmuskulatur zu finden sein (d.h. es findet wohl eine sinnvolle „Verschaltung“ statt), in welcher eher Bewegungen statt Muskeln repräsentiert werden. Nun ist es aber so, dass „Erdenken“ einer Bewegung Zeit benötigt und somit ständig neue Berechnungsvorgänge für eine Bewegung notwendig wären. Nun verfügen wir aber über die Fähigkeit so genannte „Bewegungsautomatismen“ in tiefer gelegenen, „unbewusst“ tätigen Zentren unterhalb der Hirnrinde zu speichern und bei Bedarf abzurufen. Damit wird den „höheren“ Gehirnzentren die Last genommen,

ständig gebrauchte oder praktizierte Bewegungen immer wieder neu „erdenken“ zu müssen. Weiterhin verfügen wir über Reflexe (angeboren oder da sie sich als nützlich erwiesen erlernt und „gespeichert“ → bedingte Reflexe), welche grob gesagt direkt vom Rückenmark gesteuert werden. Reflexe sind alles oder nichts Bewegungen und können nur „aktiviert“ werden oder „nicht“. Einmal aktiviert müssen sie zu Ende geführt werden. Man untersucht allerdings, ob das Rückenmark auch kompliziertere Bewegungsabläufe autonom steuern kann. Versuche mit Katze bestätigten dies und auch Menschen verfügen über ähnliche Zentren. Also muss im Endeffekt für eine Reaktion eine Bewegung „abgespeichert“ sein.

Es scheint so, als verfügten wir über nahezu unbegrenzt vorhandene „Bewegungsspeicher“ in unserem Gehirn. Ich spreche jetzt nicht von Kombinationen die eingeschliffen werden. Denn interessanterweise nimmt man an, dass wir über die Fähigkeit verfügen Bewegungen unabhängig von ihrer erlernten Reihenfolge, mit viel Übung beliebig neu zu kombinieren. Dies hört sich an, als wäre jeder in der Lage entsprechend zu handeln. Fakt ist aber, dass die Informationen für die Kombination schnell genug übermittelt werden müssen, was wiederum mit der Reaktionsschnelligkeit zusammenhängt. „Verschaltungen“ der Nerven sind hierbei ausschlaggebend. Es gilt aber als wahrscheinlich, dass die Reaktionsschnelligkeit angeboren ist und nur bedingt trainiert werden kann. Es scheint aber so, als

könnten die Nervenenden (Synapsen) wachsen und somit die Übertragung des Impulses beschleunigt wird. Hierfür ist allerdings (ähnlich wie bei Muskeln) ein Wachstumsreiz erforderlich, z.B. durch Intervalltraining. Dies rührt daher, dass man annimmt, dass auch das Nervensystem genetisch determiniert sei (ähnlich dem Körperbau). Experimente zeigten, dass bei ausgewachsenen Individuen kein „Wachstum“ der Nerven mehr stattfand. Also hat jeder von Natur aus bestimmte Voraussetzungen, kann sich aber auch in gewissem Rahmen verbessern (schließlich wird auch nicht aus jedem Fußballer ein Bundesligastar, obwohl er ein guter Spieler werden kann. Alle Fußballer üben grob gesagt nach ähnlichen Richtlinien, werden aber keine identischen Spieler). Diese Determinierung, die scheinbare „Trainierbarkeit“ der Nerven in gewissem Umfang und die Fähigkeit der Informationsspeicherung scheinen unter anderem für das Timing verantwortlich zu sein. Beobachtet man erfahrene Praktizierende, so erkennen diese Bewegungen oft schon im Ansatz und kommen dem Gegner zuvor. Dies bezeichnen wir als Erfahrung. Faktisch scheinen diese Kämpfer durch ihre Gewöhnung an Stress und ihre ständige Übung (Kampf und Sparring etc.), die entsprechenden angebrachten Reaktionen genau zu kennen und bringen eine Situation sofort mit einer Aktion in Verbindung. Wie in allen Sportarten wirkt dies spielerisch auf einem sehr hohen Niveau. Training unter Stress scheint dies zu beschleunigen. Ein

weiteres Problem ist die hohe Anzahl von Wiederholungen, die notwendig ist um eine einzige Bewegung zu „speichern“. Als Richtwert nimmt man etwa 10.000 für eine durchschnittliche Person (das ist eine ganze Menge und benötigt sehr viel Zeit). In Japan war oder ist es teilweise üblich eine Bewegung 30.000-mal! zu wiederholen, ehe man zur nächsten übergeht. Man kann sich also ausrechnen wie lange dies alles dauert. Aus Erfahrung weiß ich, dass wenn man eine Bewegung erlernt hat, man diese erst durch ständiges üben mit verschiedensten Partner für sich nutzbar machen muss. Daher denke ich, dass für das Ving Tsun das gleiche gilt wie für jeden anderen Sport auch:

„Spitzensport ist die weitere Spezialisierung des bereits Spezialisierten“

Aber ich denke auch, dass der Normalmensch mit wenig Zeit und/oder Talent mit wenigen Aktionen die ihm liegen und gutem Körpertraining und etwas Übung durchaus fähig ist gute Ergebnisse zu erzielen (ähnlich den Ideen einiger früher Bruce Lee Schüler).

Motorisches Lernen.

Man geht davon aus das sich Erfolgserlebnis in unserem Gehirn als Produktiv für unser Überleben schneller Abspeichern lässt als Misserfolge. Bei Komplizierten Bewegungsabläufen neigen wir zur schnellen Aufgabe.

Natürlich lernen wir aus positiven und negativen Erfahrungen. Erfolgserlebnisse in unseren Leben bewirken, dass sich bei geglückter Bewegung diese in

vergleichbarer Weise wiederholen lässt. Daher haben Mensch und Tier bestimmte Verhaltensweisen mitbekommen, die sich über die Generationen entwickelt haben. Diese Verhaltensweise ist nicht bei jedem Gleich. Da unser Körper seine Grenzen kennt. z.B. würde ein schwächerer Mann ohne Selbstbewusstsein eher die Flucht ergreifen als zum Angriff über zu gehen. Ein Mann(das Gilt auch für Frauen)mit viel Selbstbewusstsein und körperlichen Vorzügen. Würde zum Angriff übergehen. Das liegt daran, dass man damit Zeigt besonders für eine Partnerwahl geeignet zu sein. Aber dass ist ein anderes Thema.

In der Rotation äußern Erfolgserlebnisse mit einem guten Gefühl. Dies ist eine Art Belohnung und erleichtert den Übergang in das Nervensystem. Es wird ein Hormon ausgeschüttet das es dem Gehirn erleichtert die Information aus zu nehmen. Wir Belohnen uns ! In einer bestimmten Hirnregion wird dann ein Gefühl Erzeugt, dass man als Wohlbefinden bezeichnet. Genau wie beim Alkohol fühlen wir uns besser.

Der motorische Cortex hält diese Bewegung dann als Frei verwendbare Kombinate bereit. Der Mensch lernt in erster Linie über das sensomotorische Lernen, dies heißt im Klartext dass der Mensch über das Zusehen Bewegungen erkennt und diese dann wiederholen kann bei entsprechender Übung. Auch wenn eine Bewegung „Flüssig“ aussieht, heißt dass nicht Zwangsläufig das diese Bewegung in den „Bewegungsspeicher“ unseres Gehirns aufgenommen

wurde. Erst mit einer sehr Langen oder intensiven Übungszeit, erkennt das Nervensystem die zu praktizierenden Bewegungen als die Eigenen an. Damit z.B. diese Bewegungen in den Bewegungsspeicher einer nächsten Generation übergehen kann? Sollten hier sehr viele Generationen sich mit diesen Übungen befassen. Aber ein Indiz für ein solches Lernverhalten zeigt sich z.B. bei Sportlern die Kinder haben. Diese übernehmen sehr oft den sportlichen Zug ihrer Eltern, aber auch Kinder die nicht direkt zur Familie gehören, aber immer mit dem Sport zu tun haben werden Beeinflusst sein, und werden sportlich Aktiv.

ZUSAMMENFASSUNG

Unser motorisches Lernen besteht also darin Bewegungen zu sehen, und zu Planen. Es ist also So! Das unsere Bewegungen durch Impulse Übermittelt werden, die aber nur in fertiger Form ausgeführt werden können. Daher sind wir NICHT in der Lage eine Halbbewegung auszuführen ohne Sie zu Planen. Es gibt nur denn Unterschied zwischen gewollten- und Erzwungenen Reaktionen und Reflexen.

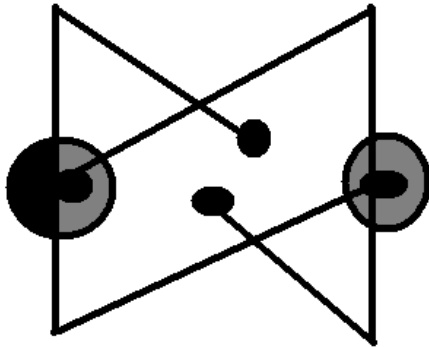
Diagonaltheorie

Die Diagonaltheorie besteht nicht nur im Ving Tsun, sondern ist zum Beispiel auch dem Boxer bekannt. Durch den diagonalen Angriff werden Größenunterschiede ausgeglichen und man macht es dem Gegner schwer einen zu treffen, da er nur noch

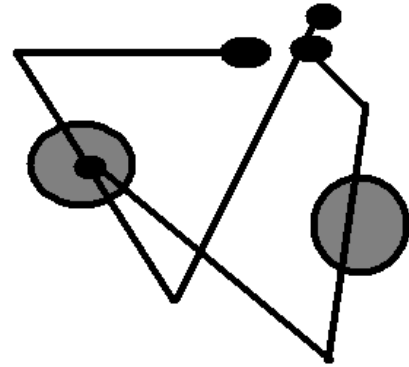
bestimmte Aktionen einsetzen kann, während man selbst relativ sicher steht. D.h. man zwingt den Gegner in eine schwache Position aus der er sich ständig neu ausrichten muss. Man bemüht sich also, ständig einen Schritt voraus zu sein. Theoretisch funktioniert dies gut, aber die Erfahrung lehrt, dass dies schwer umzusetzen ist. Wer dies nicht glauben will, sollte mal mit guten Boxern kämpfen. Diese sind darauf fixiert, sich ständig auf den Gegner auszurichten und zu attackieren. Wird man jetzt selbst attackiert, steht man zwischen den Armen des Gegners und muss wohl das Beste daraus machen, da alles sehr schnell geht. Diese Theorie ist nur in der ersten Phase des Zusammentreffens möglich. Und ist auch eher eine strategische Angelegenheit als eine Technische. 1. Wir versuchen denn Gegner in einer ungünstigen Position zu erwischen. Das heißt: Wir Mogeln uns an ihn ran. 2. Wir versuchen die Arme des Gegners für einen Augenblick zur Seite zu bekommen um ihn dann aus dem Gleichgewicht zu bringen. Und ihn dort zu halten.

Frontal? Diagonal?

Frontal



Diagonal



Die frontale Position ist in seiner geometrischen Aussage für beide Parteien gleich. Es ermöglicht Beiden gleichermaßen Treffer erlangen zu Können. Nehmen wir denn Aggressionsfaktor raus werden beide Probanden sehr stark Verletzt werden. Dieser „Vergleich“ kann daher nur „Gewonnen“ werden wenn man Versucht als Erster zu treffen. Dafür müsste man sich eine Patt Situation schaffen die einem die Möglichkeit gibt, und vor allem das Ausspielen von Zeitlicher begrenzter Bewegung muss berücksichtigt werden.

Mehr noch wie in der Diagonaltheorie muss der Proband darauf Trainieren schneller zu sein als sein Gegner. Ansonsten folgt der Schlagabtausch. Die Diagonaltheorie, ist da etwas anders. Hier versucht der Proband die Arme im Angriff des Gegners zur Seite zu bekommen um nicht nur als Erster zu treffen! Sondern auch als Einziger, wirkungsvolle Treffer zu landen.

Da aber diese Theorie nur in bestimmten Situationen Gültigkeit hat!? Funktioniert Sie meist nur in der ersten Phase des Kampfes.

Wäre dem nicht so?! Wäre man „Theoretisch“ besser als jeder andere.

Aber durch menschliche Schwächen wie Fehler und Selbstpraktizierte Modifikationen, werden den Theorien damit geschadet. Dies soll kein Vorwurf sein, sondern eine Tatsache das Ving Tsun zwar in seiner Theorie recht gut Funktioniert, aber der Mensch die Fehler macht. Dazu kommt noch das „Nichttalent“ oder Unvermögen bestimmte Bewegungen in seiner korrekten Theorie zur Folge umzusetzen. Übrig bleiben dann nur noch ca.20% des Ving Tsun, und das sind die Prinzipien.

Dies erklärt auch die Häufigkeit der modernen Wing Chun Linien mit ihren „alternativen“ Antworten auf bestimmte Probleme des Systems.

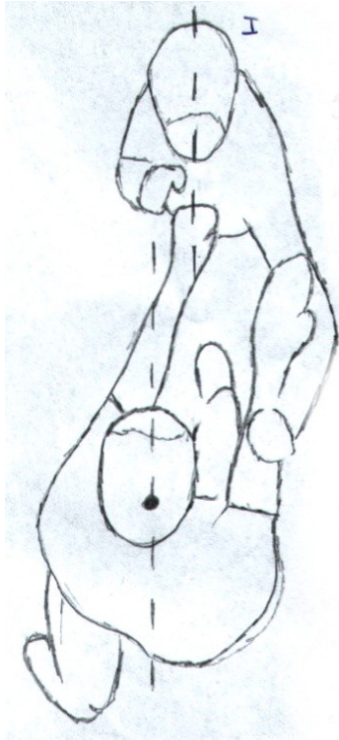
Ich möchte mit diesen Erklärungen zum vergleich der traditionellen und modifizierten Ideen lediglich zum Ausdruck bringen, dass die traditionellen und die modifizierten Konzepte ihre Fehler haben. Fehlerlose Systeme gibt es nicht, denn wer Fehlerlos ist, ist Unbesiegbar.

Die Diagonlatheorie funktioniert nur in der ersten Phase des Kampfes. Wenn sie diese Phase nicht richtig Nutzen, wird ihr Gegner sie Treffen, bevor oder wehrend Sie Treffen.

Egal was sie tun! Versuchen sie immer als erster zu Treffen, und bleiben sie dran.



(Anmerkung! Das Schlagen durch die Mitte ermöglicht dem Gegner ebenfalls auf der Außenseite über denn „Kettenfauststoß“ Schlagen zu Können. Durch die Mitte zu Attackieren funktioniert nur, wenn es sich um einen Überraschungsangriff oder um einen einfachen Angriff handelt der von einem Ungeübten geführt wird. Hier darf auch nicht Vergessen werden dass ein schwerer Gegner den Tan dar mit seinem Gewicht oder seiner Kraft zur Seite Drücken würde und man den Schlag lediglich Bremsen, aber nicht Stoppen würde. Rechnet man sich mal aus, dass ein Gegner manchmal erheblich Schwerer ist als man selbst, ist ein Abwehren bei einem Gewichtsunterschied von 10 oder 20 kg das aus für den Tan Sau.)



Reaktionen und Reflexe, woher kommen sie?

Einfache Schutzreflexe auf Kontaktbasis, werden oft direkt über das Rückenmark gesteuert. Das Rückenmark verfügt also über eigene Zentren um Bewegungen „auszuführen“. Dies ist sinnvoll, da es umständlich und auch zu langsam wäre, wenn einfachste Schutzreflexe jedes Mal neu „erdacht“ werden müssten. Packt man z.B. auf die heiße Herdplatte, zieht man unwillkürlich die Hand weg. Dies ist bei allen Menschen (wenn sie nicht gerade über gesundheitliche Beeinträchtigungen neurologischer Art verfügen) gleich. Kompliziertere Aktionen werden über das Gehirn gesteuert. Letztendlich findet ein ständiger Austausch von Reiz und Reaktion statt. Rezeptoren nehmen äußere Reize

auf und leiten sie weiter. Im Gehirn werden sie ausgewertet und entsprechende Maßnahmen getroffen. Diese Vorgänge sind sehr komplex und noch nicht hinreichend erforscht. Fakt ist aber, dass durch Routine viele Bewegungen und Handlungsweisen unbewusster werden. D.h. man „erdenkt“ diese nicht mehr bewusst. Wir verfügen also über die Fähigkeit Bewegungen zu speichern. Je komplizierter die Bewegungen jedoch sind, desto mehr Konzentration ist nötig.

Nun ist auch so, dass immer mehrere Hirnregionen zusammenspielen um Handlungen, Gedanken usw. zu „erzeugen“. Welcher Aufwand hierzu nötig ist, dürfte jedem selbst klar sein. Ein gutes Beispiel für das Zusammenspiel von bewusstem und unbewusstem Handeln, ist das Autofahren. Hierbei werden die Handlungen teilweise bewusst gesteuert („erdacht“), teilweise erfolgen sie unbewusst (automatisiert). Unser Hirn muss die Aktionen immer neu prüfen, da immer unterschiedliche Situationen vorherrschen. Lässt die Konzentrationsfähigkeit nach, so erhöht sich die Wahrscheinlichkeit eines Unfalls. Erst dieses Zusammenspiel von routinemäßigen Abläufen und gesteuerten Aktionen vereint bewusstes und unbewusstes Handeln.

Somit ist die Annahme, Chi-Sao sei eine Kombination von bewusstem und unbewusstem Handeln wohl richtig. Daraus zeigt sich, dass Chi-Sao nicht dafür geeignet ist, als Technikdrill benutzt zu werden. Dies liegt daran, dass man einem Menschen nur grob gesteuerte Impulse und Bewegungen zugänglich

machen kann. Erst die ständige Übung verfeinert die Bewegung.

Somit gibt es also einen Unterschied zwischen Erfahrung und nur Erlerntem. So wird ein Absolvent des Kurses „Bildhauerei für Anfänger“ lange nicht die Fertigkeiten im Umgang mit Hammer und Meißel haben, wie ein Bildhauer mit 20 Jahren Erfahrung. Zwar wird auch der Anfänger seine Arbeit verrichten, aber ihm fehlen die Routine und die Präzision des Erfahrenen.

Erfahrungen lassen sich nur bedingt vermitteln, daher ist es Unsinn zu versuchen sämtliche Variablen einer Aktion in Übungen zu verpacken. Viel wichtiger ist es, den Studenten die Basis zu vermitteln um ihnen eine Möglichkeit zu geben ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln. Auch Yip Man soll seine Schüler geradezu gedrängt haben, das Erlernte in Kämpfen zu erproben und zu verbessern. Ebenso verfahren Boxer, Thai-Boxer und Judoka (alle Systeme, welche mit Kontakt arbeiten) im Sparring. Wichtig ist es also, den Sinn der Übung zu erkennen und diese für sich nutzbar zu machen. Blumige Bewegungen sind hier nicht angebracht. Diese verfolgen lediglich den Zweck schön auszusehen.

Reaktionen!

Bewegungen werden von Impulsen vom Gehirn bzw. Rückenmark an die Muskeln und an die Haut weiter Geleitet, und umgekehrt. Wie aber Funktioniert das?

Gehen wir einmal davon aus dass wir einen Kontaktimpuls auf der Haut haben.

Dieser Impuls wird durch Druck auf der Haut bzw. einem chemischen Prozess eingeleitet. Dieser Prozess dauert bei der Erfühlung länger wie bei der Erdenkung einer Bewegung. Bei einer Erdenkung geht ein Impuls zum synaptischen Kopf und dieser wird dann zu denn Neurotransmitter übermittelt.

Diese lösen eine chemische Reaktion aus und werden über den synaptischen Spalt an die Dendriten weiter Geleitet. Hier wird dieser Impuls wieder in einen elektrischen Impuls umgewandelt und kann somit die auszuführende Bewegung einleiten.

Hierbei spielt dabei aber eine Rolle welche Verbindungen in den Dendriten als Nahe liegend betrachtet werden. Kreisförmig oder Gerade. Unser Verstand kann diese Impulse insofern Steuern das dieser ihm eine Korrekturmeldung gibt, die ihm Art und Wesen der Bewegung mitteilt. In einer Notfallsituation! Wird dieses Korrekturhandeln abgeschaltet und somit Reagiert das

„Unterbewusstsein“ bzw. Reagieren wir nur noch nach Reflexen, die in unserer Evolution sich als Nützlich erwiesen haben. Dies führte ich aber schon aus. Die Zeichnung soll dem Betrachter eine Vorstellung davon geben wie ein solcher Vorgang aussieht.

Ich habe hier absichtlich auf weitere Details verzichtet da dieses hier kein Medizinbuch ist, und da eine Detailerklärung hier zu weit gehen würde. Informationen darüber kann aber bei der Sportwissenschaft sowie Sportmedizin eingeholt werden.

Aktive und passive Reaktionsphasen

Die aktive Phase besteht grob gesagt aus zwei Punkten:

*Erdenken der Aktion
Ausführen der Aktion*

Die passive Phase besteht aus 3 Schritten

*Erkennen der Aktion des Anderen
"Erdenken" der Reaktion
Ausführen der Reaktion*

Dies lehrt uns also, dass eine Aktion schneller erfolgt als eine Reaktion. So ist also meist der Angreifende im Vorteil seinem Gegner gegenüber. Während dieser sich also erst um seine Verteidigung bemühen muss. Es gibt Leute die, über die Fähigkeit verfügen beides in fast gleicher Zeit auszuführen. Dieses Beispiel zeigt uns aber auch, dass ein Angriff bei gleichwertigen Gegnern schneller ist als die Verteidigung. Dies zu Wissen ist ungeheuer Wichtig, da man über die

Reaktionszeiten im Bilde sein sollte, wenn man einen Angriff durchführt. Gerade beim "Mogeln" ist es sehr wichtig denn Reaktionsweg zu verlängern für den anderen. (Bedenke: Lernen kann man nur dann. Wenn die Argumente für denn jeweiligen Logisch sind. Sonst wird derjenige diese Information als Falsch ansehen. Auch wenn sie Wissenschaftlich beweisbar ist. Denn sehr oft ist der Volksmundglaube ein falscher Glaube.) Diesen Inhalt gilt es gut zu Verstehen da dieser die Grundlage für die Nutzung effektiver Chi Sau Übungen ist.

Aktion und Reaktion!

In dem ersten Teil dieses Buches sprach ich von dem Aktions- Reaktions- Konzept. Dieses besagte dass, die eingeleitete Aktion immer Schneller ist als die dazugehörige Abwehr. Das liegt daran das dass Einleiten einer Aktion nur 2 Schritte benötigt und die Reaktion auf diesen Schritt 3 Schritte. Die auf diesem Bild gezeigte Aktion ist eine Jut Sau Situation mit einer Backfist. Hier ist ganz Deutlich zu erkennen das der Angriff schon im Ziel angekommen ist, bevor der Bong Sau bzw. die Abwehr erfolgen konnte. Obwohl der Bong Sau aufgrund seines geringen Weges hätte Schneller sein müssen ist die lange Backfist schon in sein Ziel eingetroffen. Dieser umstand kann in zwei Punkten erklärt werden. Zum einen das Aktion Konzept(Bewegung erdenken, Bewegung ausführen), zum anderen das Konzept die Arme des Probanden mit

dem Druck zu Blockieren. Hier nutzt der Backfist Gebrauchende, denn Druck um die Bewegungsaktion des Anderen zu verlangsamen. Das Problem das noch zusätzlich zu dem Konzept der Reaktion kommt ist, der blockierte Weg. Ich sprach in dem ersten Teil hier von der idealen Situation, nur in der „Anwendung“ gibt es keine ideale Situation. Somit verwischen die Grenzen zwischen Anwendung und Theorie. Um solche Situationen zu Untersuchen, sollte dafür der Helm gebraucht werden. Quasi als Diagnosegerät.

Bewegungen erhalten!

Das Problem vieler Wing Chun / Ving Tsun ausübender besteht darin, dass Sie weniger Möglichkeiten haben, Effektiv zu Trainieren, und ihre Fähigkeiten entsprechend zu Entwickeln. Job Familie oder andere Probleme sorgen dafür dass das Training oft selten stattfindet, oder gar Ausfallen muss. Der Traum von dem „Kompletten“ System, ist dann nur ein Traum. Es gibt bestimmte Grundregeln die Eingehalten werden sollten wenn Sie eine leicht praktizierbare Basis des Ving Tsun bzw. des Chi Sau erhalten wollen.

- A. Sie sollten auf Kombinationen die ihrer Motorik nicht entspricht, nicht weiter Verfolgen.*
- B. Gewöhnen Sie sich an das Training weniger Bewegungen und Konzentrieren Sie sich mehr auf Kraft.*

- c. *Krafttraining ist mit weniger Aufwand verbunden, und gute Kraft kann schon mit 2-mal Die Woche richtigem Krafttraining entwickelt werden.*
- d. *Denken Sie daran dass die Konservierung von Bewegungen immer mit der Artverwandtschaft des Körpertrainings in Verbindung steht.*

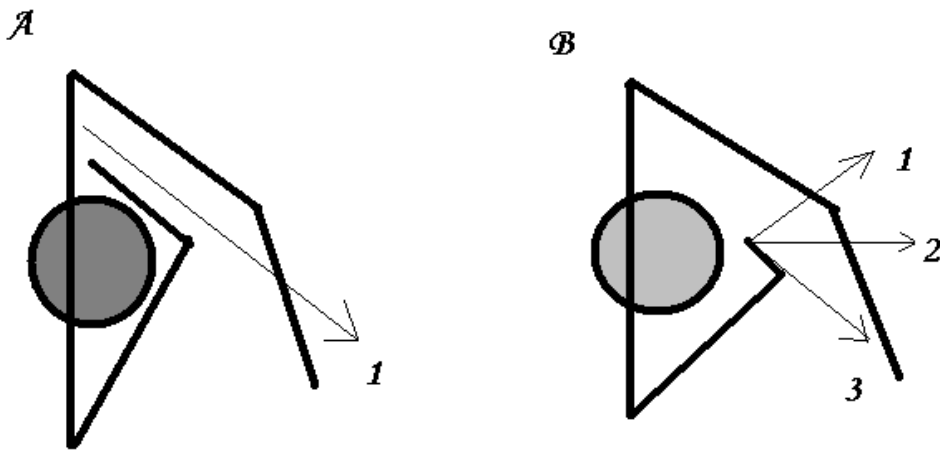
Schwinger! Und wie man ihn Kontert.

Der Schwinger sorgt im Wing Chun im Allgemeinen für sehr viel Diskussionen.

Das liegt daran das in den herkömmlichen Antworten einer Schwinger abwehr immer der Tan Dar als Antwort den Studenten gegeben wird. Was ist aber wenn der Tan Arm gehalten wird, während ein Schwinger geschlagen wird? Denn Schwinger zu Blocken oder ihn mit dem Wu Sau Arm zu Kontern führt dazu das man in die reine Passivität gezwungen wird. Im Boxen z.B. gehen die Boxer in solchen Situationen meist entweder in den Gegner hinein oder Taucht unter dem Angriff weg, oder Pendelt nach Hinten aus. Versuchen sie nicht mit der ersten Aktion in denn Gegner zu kommen wenn sie das Gefühl haben das dass nicht geht. Wenn der Kampf explosionsartig beginnt haben sie eh keine Wahl. Versuchen sie an Hand der Bewegung zu erkennen

wie sie am Besten ihren Gegner attackieren. Daher sollten sie viel Sparring machen. Wenn ihr Gegner ihren Man Sau Arm fest hält wissen sie auf jeden Fall mit welchem Arm er nicht Schlagen kann. Denken sie daran, "Der Platz ihres Gegners sollte ihrer sein" Geben sie ihm einen freundschaftlichen Stoß mit der Schulter und Zeigen sie ihm wie Lieb sie ihn haben.

Die Man-Sao - Wu-Sao Theorie



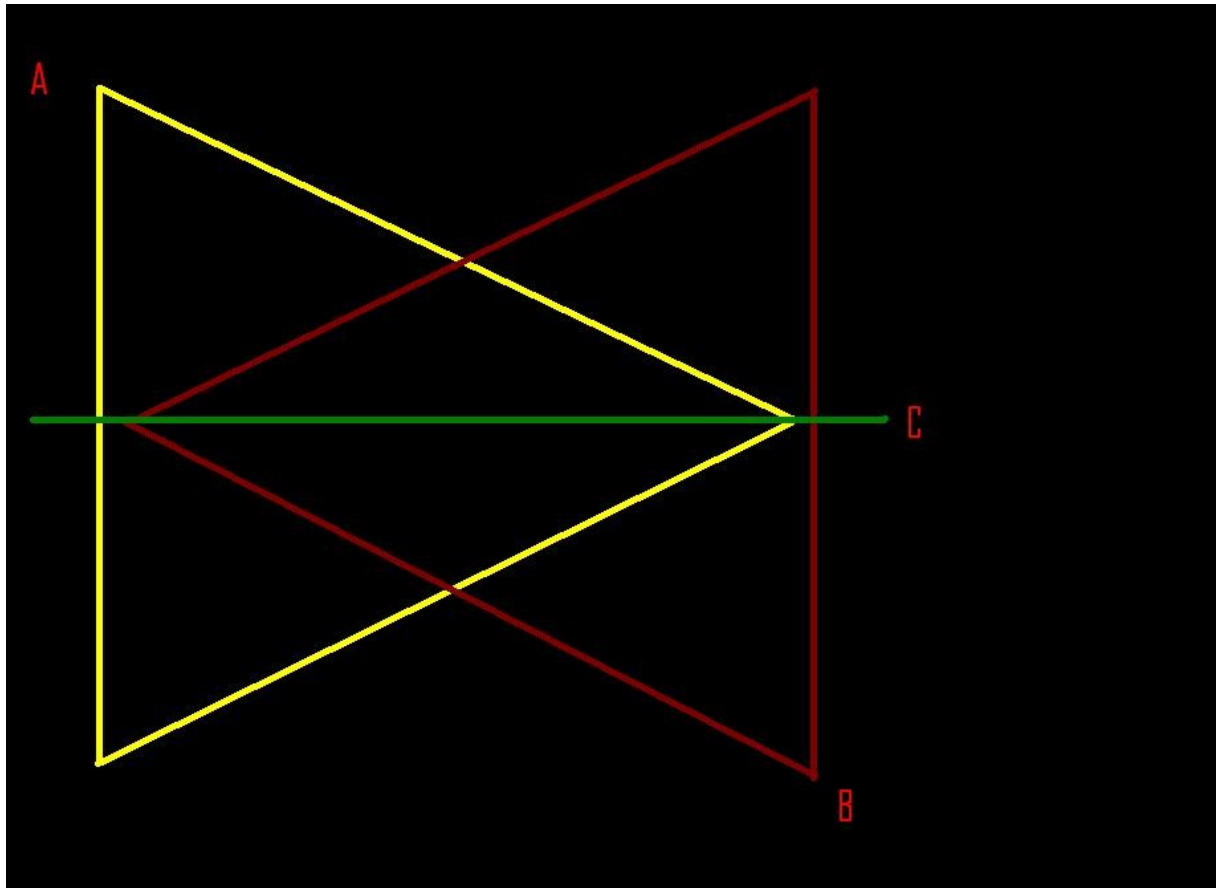
Die Man-Sao Hand ist im traditionellen Ving Tsun gerade ausgerichtet und vielen als kontaktsuchende Hand bekannt. Sie funktioniert im Grunde genommen ähnliche einer Bohrer spitze und wird wie ein Sabotagemittel eingesetzt um den Angriff des Gegners zu stören. Wurde der Angriff des Gegners gestört, muss dieser wieder einen neuen Weg nehmen um erfolgreich Angreifen zu können. In dieser Zeit hat der Ving Tsun Mann/Frau seinen eigenen Angriff erfolgreich fortgesetzt. Gelingt es dem Gegner aus irgendwelchen gründen an der Man-Sao Hand vorbei zu kommen, setzt der Ving Tsun Betreibende seinen

Wu-Sao ein, um in die Angriffslinie des Gegners zu schneiden, egal mit welchem Arm er angreift.

Allgemein ist für die erfolgreiche Umsetzung dieser Theorie die Beherrschung der Diagonaltheorie notwendig, da der Gegner sonst über Man- und Wu-Sao hinweg schlägt. Wichtig ist allerdings auch die Man-Sao bis zur letzten Konsequenz aufrecht zu erhalten, da sie das Hauptsabotagemittel ist um den Gegner zu stören. Die Man Sau Wu Theorie ist nur dazu da um dem Studenten nicht Vergessen zu lassen immer eine Hand zum Angriff bzw. Verteidigung bereit zu halten.

In Bewegung sieht vieles (auf Grund ständig wechselnder Kraft- und Winkelverhältnisse) anders aus. Versuchen sie kein Bilderbuch Wing Chun, sondern sein sie Wirkungsvoll.

Die Dreieckstheorie



Die Dreiecke stellen ein Bewegungsdiagramm des Keilprinzips dar. Im Ving Tsun definiert die Dreiecksstruktur der vorherrschenden Bewegungsmuster. Diese Bewegungsmuster heißen im WWB „Wahrscheinlichkeitslinien“. Diese Linien sind die Definition der Bewegungsmöglichkeiten gemäß, bestimmter stilbezogener Verhaltensweisen (Das Dreiecksprinzip, verdeutlicht im Ving Tsun die Struktur der Angriffsbewegungen und Verteidigungsbewegungen).

Sie wird durch den Druck im Chi Sau verdeutlicht. So ist also die Theorie so aus gelegt das die Handtechniken wie die Spitze eines Nagels funktioniert der in eine Wand geschlagen wird.) Sie sind im Ving Tsun der Richtpunkt nach dem sich die Übungen aus richten. Da alle Angriffe sich auf dieser Linie bewegen! Schränkt dass denn Bewegungsfreiraum in soweit ein, dass hier nur direkte Angriffe und Konter Platz haben. Im WWB geht die Theorie Grundsätzlich von Varianten aus. Das heißt das die klassische Boxergerade nur eine Variante des Ving Tsun Punches ist. (Das Keilprinzip wird hier eher mit der Spitze eines Bohrers verglichen. Da hier mit mehr Druck gearbeitet wird. Und hier die Technik im Gegensatz zum VT dazu dient, dem Faustschlag den Weg Frei zu räumen. Die Technik steht an diesem Punkt nicht im Mittelpunkt des WWB. Prinzipiell ist beides das Gleiche. Es unterscheidet sich lediglich der Sinn der Technik.) Da WWB eine Kombination aus Boxen und Ving Tsun ist, sind die Dreieckstrukturen lediglich die Linien die es in denn Übungen zu beachten gilt. So das der Student, sich nicht Widersprüchlich zu den aufgestellten Theorien beginnt zu Verhalten. Denn die Theorien sind nur Richtlinien des WWB nicht das Bewegungsgesetz das an gestrebt wird im Ving Tsun. Im Wu WeiBoxing ist Talent zwar wichtig, aber der theoretische Teil soll ein Abschweifen verhindern. Denn Grundsätzlich gilt im WWB das Prinzip der Geradlinigkeit genauso wie im Ving Tsun.

Facing

Diese Theorie besagt, dass man sich zum Gegner hin ausrichtet, bzw. zu seiner Mitte. Dies soll aber nicht bedeuten, dass man frontal zum Gegner stehen soll oder muss (siehe Diagonaltheorie). Man sucht eine direkte Linie zum anderen und ist durch die Ausrichtung zum Gegner in der Lage alle Waffen und Möglichkeiten einzusetzen. Stehe ich z.B. mit dem Rücken zum Gegner bin ich in meinen Möglichkeiten stark eingeschränkt. Diese Theorie ist so zu verstehen das sie Versuchen das Zentrum des Gegners zu Attackieren(sein Gleichgewicht) Rempeln und Stößen sie zu diesem Zweck. Versuchen sie immer Einsatzbereit am Gegner dran zu bleiben.

Der Jum Sau!

Der Jum Sau ist im Großen und Ganzen eine Verwandtschaftsbewegung mit dem Jut Sau oder Pak Sau sowie dem Gan Sau. Indem der Gan Sau dazu dient den Arm des Gegners nach Unter bzw. nach Unten weg zu schneiden! So ist der Jum Sau lediglich die verkürzte Variante dieser Bewegung. Dieser dient dazu beim Vorgehen oder Verteidigen den Arm des anderen zur Seite zu Drücken. So das dieser eine ungünstige Position einnehmen muss.

Dadurch das der Jum Sau Arm leicht geknickt ist seine Statik im Vergleich zum Tan Sau gleich. Mit dem Vorgehen im Jum Sau bewegen wir den Torso des Anderen so zur Seite das der linke ggf. rechte Arm einen viel Längeren Weg zum Schlag oder Konter gehen muss. Somit kann der eigene Wu Sau Arm leichter zum Ziel vordringen.

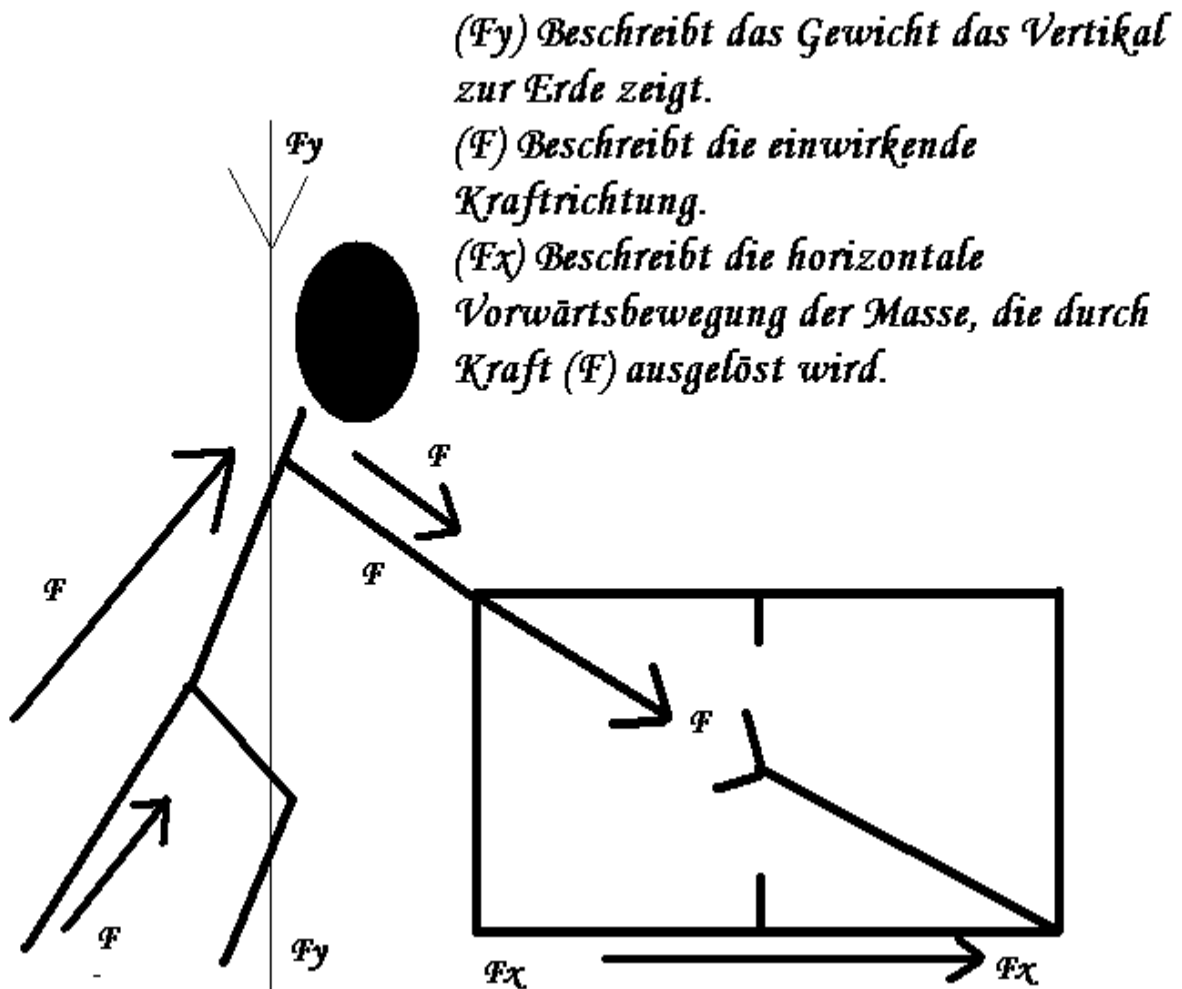
Zu beachten ist Jedoch das der Druck immer so Gewählt ist das der Gegner immer aus dem Gleichgewicht gestoßen wird.

Kinetik

Kinetische Analysen haben gezeigt das Zwei diagonale Kräfte immer eine Vorwärtsbewegung zur Folge haben!

Es ist auch auf Art der direkten Einwirkung einer nach Vorn gerichteten Kraft möglich, eine Person oder Gegenstand in Bewegung zu bringen. Hierbei sollte erst Recht, die Masse immer in Relation zur Masse stehen die Bewegt werden soll. Dies Gilt natürlich nur für die

Reibungsüberwindung(Reibungswiderstand) die sich natürlich an der Größe und Fläche einer Reibung messen lässt. Die ökonomischste Form einen kleineren Gegenstand zu Bewegen(w.z.Beispiel ein Auto) ist der Druck aus den Schultern sowie der Beine und das Einsetzen der Körpermasse sehr Wichtig. Hier geht der Druck diagonal und nicht Sichtbar von einem Eckpunkt zum Anderen.



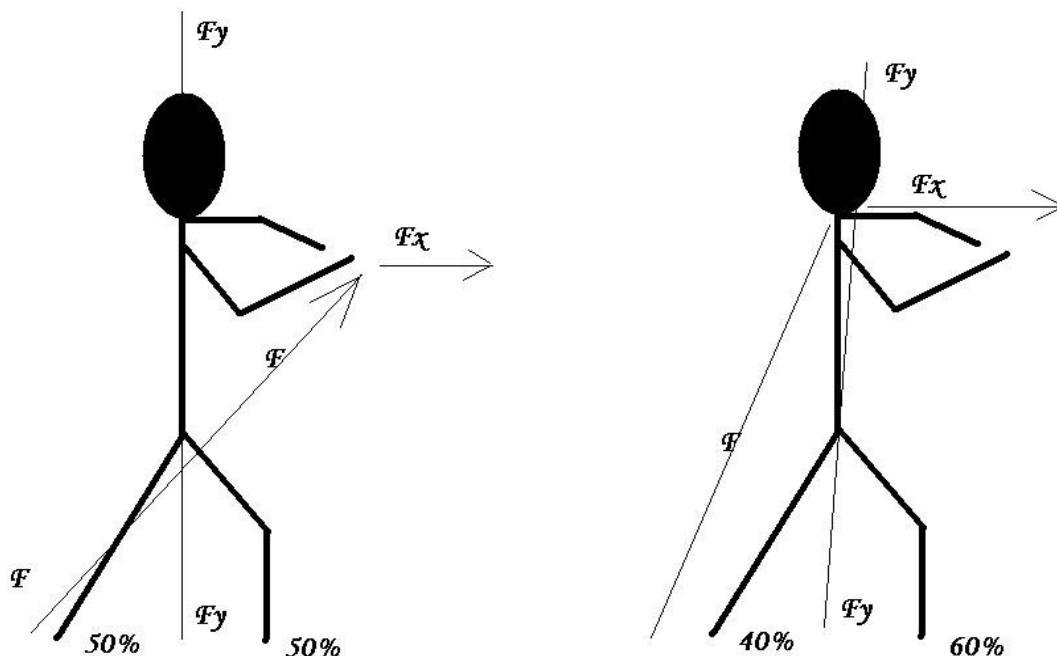
Diese Zeichnung beschreibt die Antriebsenergie bzw. Richtung in der sich das Objekt bewegt. Wir können sehr gut Sehen wie der Körperschwerpunkt nach Vorn verlagert wird um die nötige Vorwärtsbewegung zu erzeugen.

Unterschiede im Vorwärtsdruck!

Ein großer Fehler wird damit begangen das man glaubt dass der Vorwärtsdruck generell nach einem Schema ablaufen würde und das dieser aus den Schultern geführt werden würde. Zwar funktionieren beide Arten des Druckes aber, möchte ich hier kurz Beschreiben wie sich die beiden Auslegungen unterscheiden. Die erste Zeichnung beschreibt den Druck(F) aus dem hinteren Bein. Hier wird die Kraft bzw. Druck(F) von dem hinteren Bein über die Hüfte zu den Armen nach Vorn(Fx) übertragen. Damit ist eine theoretische Verteilung des Gleichgewichtes auf beide Beine Optimal zu Nutzen, auch der Körperschwerpunkt (Fy) befindet sich Mittig. Hier zeigt die Linie (Fx) die nach Vorn gerichtete Kraft über die Arme.

In der zweiten Zeichnung kann man hier sehr gut Sehen wie der Körperschwerpunkt (Fy) leicht nach Vorn verlagert ist, und somit das vordere Bein am meisten Belastet ist. Der Druck geht von der Druckrichtung (F) über die Schultern nach Vorn. Hier neigt der Anwender dieses Druckes dazu sich Leicht nach Vorn zu lehnen und der Druck fällt hier leicht ab nach Unten(Fx). (In der Zeichnung aber Absichtlich nicht festgehalten, da dass Ziel des Trainings eine Vorwärtsgerichtete Kraft sein soll). Welcher Druck bzw. welche Methode hier am Besten ist, sollte keine Frage der Diskussionen sein, sondern her der persönlichen Vorlieben und Neigungen sein. Ich möchte dem Leser hier nur greifbare

Anhaltspunkte liefern, die Er/ Sie für das Training nutzen kann.



Individuelles Training

Das individuelle Training wird von vielen in dieser Form missverstanden, das geglaubt wird, dass man nur diese Dinge trainieren braucht, die einem Spaß machen und dem scheinbaren Zweck dienlich wären. Das versteht man aber unter Individualität? Um diese Frage zu beantworten! Muss ich erst einmal erklären, was z.B. das Prinzip der Ökonomie ist. Die Ökonomie des Menschen und des Stils, ist wie ich ja schon gesagt habe, nicht das Selbe. Unter Ökonomie sollte man zum „Einen“ die Ökonomie des Stils verstehen zum

„anderen“ die Ökonomie des Menschen. Es gilt im Chi Sau Training z.B. einen Kompromiss zu finden zwischen den Zeilen Mensch und System. Nehmen wir mal den Bong Sau!? Dieser wird z.B. gegen einen Jut dar im Poon Sau angewendet da hier der kürzeste Weg nicht die Hand zum Arm des Gegners ist, sondern aufgrund der Störung des eigenen Arms lediglich die Ellbogenbewegung(also Bong Sau) der einfachste und bequemste Weg zur Abwehr ist. Ziel ist es mit dem Bong Sau den Angriffsarm zur Seite zu bringen um den Angriffsweg, frei zu haben(Siehe Thema: Bong Sau Einsatz). Rein theoretisch Betrachtet ist dieser umstand in der Übung richtig?!

Sehen wir aber die Selbe Situation unter dem Gesichtspunkt „Stress“, kommt hier wieder das menschlich Ökonomische Verhalten raus. Hier wird die Abwehr lediglich in eine Schadensbegrenzung umgewandelt mit dem Auftrag „Konter“. Da hier aber auch nur wenig Zeit dazu ist, wird ein Doppeltreffer akzeptiert. Aber nur, wenn der Schaden in Relation zur Wirkung der eigenen Aktion steht. Wer dies nicht glaubt sollte sich nicht Wundern wenn der Gegner aus der Straße auch Trifft. Jedes Mal wenn Du triffst und er gleichermaßen trifft wenn du Getroffen hast? Also Zeitgleich, musst du Entscheiden, „Abwehr“? oder „Angriff“. Das Gleiche gilt auch wenn z.B. in einer Bong Sau Situation der Druck im gegnerischen Arm nachlässt oder der Arm ganz Weg geht. Hier sollte der Ellbogen in die Mitte gebracht werden für ev. Konter usw. doch der Mensch würde hier nur mit einem „Fag Sau“ nachkommen. Diese Bewegung

verwendet zwar das Prinzip „Ist der Weg frei Stoße Vor“ doch fehlen hier andere Teile bzw. Prinzipien. Die es ja in den Formen zu Lernen gilt.

Zurück zur Individualität! Diese ist also nicht aufgebaut auf den Spaßprogrammen oder zurechtgeschnittenen Sektionen, sowie der Integration von Bodenkampf, Esoterik oder übertriebenem traditionellen Umgangsformen und was sonst noch so Folgen wird. Unter Individualität wird Verstanden das der Student aufgrund seiner Veranlagung zu bestimmten Bewegungsmustern speziell auf diese Trainiert wird, und sein Training darauf Ausrichtet. Genau wie ein Amateur und ein Profi. Der Profi unterscheidet sich nur von dem Amateur, dahingehend das er sich spezialisiert hat und seine Möglichkeiten kennt. Der Amateur kann ruhig Jünger und Fit sein. Das macht keinen Unterschied. Denn schließlich kann man Erfahrung nicht Lernen, sondern nur Machen. Individualität bedeutet auch für den Lehrer auf Probleme und Schwierigkeiten des Studenten einzugehen. So habe ich einen Studenten gehabt der beide Knie Schrott hatte, und trotzdem sich mit dem Ving Tsun befassen wollte. Auf der Suche nach einem Lehrer wollte jeder von den „Sifus“ entweder sein Bestes(also sein Geld) oder man machte ihm klar das er das Ving Tsun Nie erlernen könne. Es lag wohl eher an der Faulheit der Lehrer für diesen Studenten die Bewegungen umzustellen. Oder wäre es der Beweis gewesen das man einem Hasen auf vielerlei Weise das Fell abziehen kann?

Boxen und Ving Tsun funktioniert das?

Wenn man mal davon ausgeht das "Faustkampf", und „Faustkampf“ nicht das Selbe sind, kann und ist davon auszugehen das es Systeme gibt die sich gleichen. Auch das Ving Tsun besitzt eine Art Gegenstück, das wohl darauf basiert das der Mensch nun eben begrenzt ist in seiner Bewegung. Genau wie das Ving Tsun fußt das Boxen auf wenigen Bewegungen. Erst die Anwendungserfahrung machen es möglich die Bewegungen anders aussehen zu lassen. Ich möchte hier kurz hinzufügen, dass ich dieses Buch und auch der erste Teil für Ving Tsun Leute ist die ihren eigenen Weg suchen. Sehr oft habe ich gesehen das es Ving Tsun Wing Chun ler gibt die sich unabhängig von Organisationen oder Assoziationen entwickelt haben, und sich einen eigenen Weg des Wing Chun gewählt haben. Diese haben sich bei aufgeschlossenen Lehrern die Informationen besorgt die Sie brauchen. Bücher werden nur gelesen weil der Leser auf der Suche nach Antworten ist. Was das Boxen und Ving Tsun anbelangt so gibt es für mich nur 2 Punkte in dem es kompatibel wäre mit dem Ving Tsun.

1)Das Körpertraining.

2)Das Konzept des Zweikampfes in Form des Sparrings.

Hierbei wird aber der Fehler begangen dass dieses Konzept ev. missverstanden wird. Um diese Punkt

entgegen zu Wirken, sollte ich dazu Sagen das der Schüler beim Sparring NICHT auf den Kopf schlägt, sondern immer auf den Körper.

Dieses Konzept bewahrt den Nicht- Kämpfer, vor der Angst vor Kopfschlägen. Diese haben eh keinen Trainingseffekt, da schon bei trainierten Sportlern neurologische Schäden im Gehirn sich Entwickeln können. Ich selbst habe früher in Meinen Sparringskämpfen immer Kopfschläge bekommen, und heute hab ich einen kleinen Schaden der sich auf das Gedächtnis auswirkt. Daher vergesse ich einiges. Als ich das Konzept der Körpertreffer aufgestellt habe, begann das mit den Sparringskämpfen gegen die Kyokushinkai Karatekas. Diese verfolgen ein sehr gutes Kampfkonzept das jedem die Möglichkeit gibt das Kämpfen zu erlernen. Auch Helme schützen nicht das Gehirn, sondern nur die Knochen und Haut vor Verletzungen. Somit ist es Möglich erstmals verschiedene Kämpfer anderer Systeme mit den Ving Tsun Schülern Sparren zu lassen. Die hierbei erlangten Informationen können dann in das normale Training einfließen. Bedenken Sie aber das Sie ihren Stil verwenden und nicht Kämpfen wie die Karatekas oder Thai Boxer. Es ist auch Wichtig das Sie Sportler finden die sich mit dem Kyokushinkai Kampfkonzept anfreunden können. Wenn Sie Wert darauf legen sollten ihre Wing Chun Ving Tsun Schule nicht nur Selbstverteidigungstechnisch bekannt werden zu lassen? Dann sollten Sie versuchen ihre Schüler die bereit sind zu Kämpfen, auf entsprechende Kyokushin Meisterschaften anzumelden, und Sie entsprechend zu

Trainieren. Scheißen Sie auf das Gelächter der Anderen. Wenn Sie mal Erfolg haben, dann Hört das Lachen auf. Andere Wing Chun Lehrer Wissen kaum mehr als Sie.

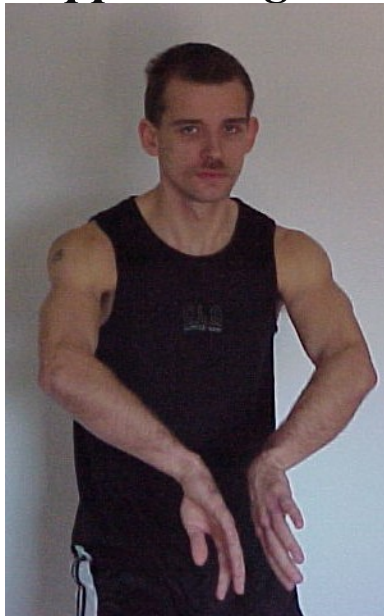
(Fürchten Sie den Schmerz und die Verletzung! Aber lassen Sie sich nicht von ihren Zielen abbringen)

Chum-kiu

Die Chum-kiu ist die 2. Form des Ving Tsun Systems. Im Unterschied zur 1. Form finden sich hier Schrittarbeit und Tritte. Viele betrachten die 2. Form als grundlegend verschieden von der 1. Form und betrachten alle Bewegungen als Anwendungen, welche die 1. Form übersteigen oder „brechen“. Ich persönlich betrachte die Chum-kiu als Ergänzung zur 1. Form, bzw. denke das diese den Anwender lehrt die Theorien der 1. Form in Bewegung umzusetzen. Man beschäftigt sich hier mehr mit der gedachten Linie zum Gegner. Betrachtet man diese Form genauer, so erkennt man eindeutig die Ähnlichkeit zur 1. Form. Die Anwendungen liegen im Auge des Betrachters. Ich möchte hier nur auf einige Punkte eingehen und meine Interpretationen darlegen. Ich persönlich betrachte diese für mich als passend, sage aber nicht dass sie die einzig wahren seien. Grundlegend möchte ich zu denn Formen sagen dass diese lediglich nur eine Bewegung repräsentiert, aber nicht das ganze

Spektrum des Kampfes. Daher sollten sie damit Schließen alle Antworten in denn Formen zu Suchen. Die Formen stellen lediglich nur eine Bewegung sicher. Würde man jede nützliche Bewegung in die Form fassen?! Würden die 3 waffenlosen Formen nicht Ausreichen. Man würde mehrere hundert bis tausende Bewegungsmuster trainieren müssen. Viele Bewegungen der Formen sind nur im Bruchteil eines Momentes umsetzbar, daher sollten sie nicht versuchen die Formen 1 zu 1 um zu setzen, sondern versuchen die "Imaginären Ideen" der Formen zu nutzen. (Sei es jetzt Aktiv von ihnen Ausgehend, oder von dem Gegner provoziert)

Doppel Bong-Sao



Diese Ausführung des Bong-Sao ist nicht wie viele sagen ein „tiefer“ Bong-Sao, sondern beschäftigt sich mit der Frage:“ Was passiert wenn jemand an meinem

Arm zieht und gleichzeitig einen Schlag ausführt?“. Hier wird der Bong-Sao nach vorne gestoßen um die Angriffslinie des Gegners zu schneiden. Der Bong-Sao wird doppelt ausgeführt um Zeit zu sparen und tief gehalten, um die Schultermuskulatur nicht zu überlasten und eine korrekte Position zu gewährleisten. Also wählte man eine bequeme Position. William Cheung z.B. verwendet hier eine Bewegung die genau Sehen lässt was mit dieser Aktion eigentlich Sinn ist. Wenn sie Verstanden haben was ich meine? und sie die Bewegung in ihrer Form gern ändern würden? aber eine Bewegung nehmen die denn selben Zweck hat! Dann Ändern sie es.

Stoß

Der verwendete Stoß beim Ran ziehen des Beines dient dazu, sich nicht nach vorne zu beugen. So lernt man, das Gleichgewicht zu halten. Man kann den Stoß auch ohne Ran ziehen des Beines ausführen, würde sich dadurch aber nach vorne lehnen und Probleme mit dem Gleichgewicht bekommen. (siehe po pai) Grundlegend ist der Stoß nur dazu da um denn Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen um die Verteidigungsfähigkeit zu stören. Verbinden sie Stöße und Tritte zu einer Einheit. Somit erleichtern sie sich das Schlagen und brauchen somit weniger "Techniken".

(Das ist zwar Primitiv! Ist aber sehr Wirkungsvoll. Immerhin heißt es ja nicht um sonst, „Ökonomie der

Bewegung" Die Form liefert die lediglich Anhaltspunkte. Das ist meine Betrachtungsweise)

Kick



Über den Kick und dessen Ausführung gibt es ebenfalls zahlreiche verschiedene Ansichten. Größter Unterschied dürfte allerdings die Wendung mit Tritt sein. Einige kicken erst, wenn sie das Bein zurückgesetzt haben, andere drehen sich und treten sofort da die Ansicht vertreten wird sich schnell drehen zu müssen. Da man nicht weiß was einen erwartet, tritt man eben. Entweder um die Distanz zum Gegner zu korrigieren, oder um ihn zu beschäftigen. Die Theorie erst das Bein nach hinten zu stellen, ermöglicht natürlich das eigene Bein als

Blockade zwischen die Beine des Gegners zu stellen. Andererseits ist man aber so in Reichweite seiner Fäuste. Allgemein gesagt sind alle Kicks im Ving Tsun gleich, bzw. es gibt eigentlich nur eine grundlegende Theorie. Einziger Unterschied, ist der Winkel aus dem getreten wird. Sinn des Trittes ist ein direktes Treten (ansatzlos). Dass die Ausführungen der Tritte scheinbar anders sind, heißt also nicht dass es sich um verschiedene Tritte handelt, sondern man tritt nur aus dem gerade günstigsten Winkel (aus der Position in der man sich gerade befindet). Dadurch kommen viele auf 8 Möglichkeiten, also 8 verschiedene Tritte. Hierzu kann man stehen, wie man möchte.

Der Tritt ist in seiner Struktur nichts anderes als der Schlag. Dieser hat zur Theorie dass der Tritt auf die Angriffslinie des Gegners gebracht wird um ev. Tritte oder das Näher kommen zu Stoppen.

Man sollte gerade in denn Wing Chun Tritten vermeiden selbst zu Attackieren, da diese Tritte keine guten Long Range Technik ist. Problem hierbei ist die Scherkraft. Diese Kraft ist das Problem eines Trittes wie auch des Schlages. Einen Exakt geraden Tritt oder Schlag gibt es nicht. Dies zeigt sich im Training wenn man bei Kick Übungen denn Sandsack tritt und dabei den Sack so trifft das dieser sich zur Seite dreht, oder man nicht immer mit der Selben stelle trifft.

Dieser Umstand kann in einem realen Kampf dazu führen das der Tritt selbst zwar gut war, doch unser Tritt das Ziel verfehlt hat, und vom Treffpunkt abgerutscht ist. Immerhin bewegt sich ein Gegner anders wie ein Sandsack. Das Erklärt auch warum

viele in ihrem Wing Chun Training Low Kicks usw. verwenden. Da diese Kicks eine größere Fläche abdeckt und ein Treffen wahrscheinlicher macht. Das Passiert aber auch wenn unser Körper beginnt zu Ermüden. Die Bewegungen werden ungenau, und wir neigen zu Rundschlägen. Unser Nervensystem entscheidet zusätzlich noch ob jetzt eine Kreisbewegung oder eine Gerade besser ist. Wir können auf diesen Umstand dass wir mal das Falsche ausüben um das Richtige zu tun keinen Einfluss nehmen. (Auch ein Bruce Lee hätte das nicht zu Vermeiden gekonnt.)

Die Wendung



Die Wendung ist für ein stabiles Gleichgewicht, bzw. die Erlangung von eben jenem nützlich. Viele sind dazu aber nicht in der Lage und schwanken, oder fallen vorne über weil sie die Wucht ihrer eigenen Bewegungsenergie nicht mit ihrem Stand absorbieren können. Diese Wendung ist als Übertragung der Hüftkraft zu verstehen und nicht als Ellbogenschlag. Innerhalb dieser Bewegung kann man jeden Schlag ausführen. Neben dem Einsatz der Hüfte, steht auch das Verständnis gegensätzlicher Bewegungskräfte (Zug und Schlag) hinter dieser Bewegung. Die Hüfte unterstützt dies nur noch. Hier sollte eigentlich jedem die Ähnlichkeit zur 1.Form am deutlichsten auffallen. Dieser „doppelte“ Lan-Sao ist also das äquivalent zum „Lan-Sao“ der 1.Form.

Jut-Sao - Tok-Sao

Die Jut-Sao und Tok-Sao Bewegung ist wie die Bewegung der 1.Form (nach dem Jam-Sao) zu verstehen. Auch hier geht es grob gesagt um das Verständnis von Ziehen und Drücken. Einige verwenden dies als Hebel, andere nur als Übung zweier Bewegungen, welche repräsentativ für eine Idee stehen.

Die Handflächenstöße

Viele erklären die Handflächenstöße als eine „Abart“ des Kettenfauststoßes. Dies ist meiner Ansicht nach nicht ganz richtig. Da die Handflächenstöße eher der Kontrolle eines sich schnell bewegenden Gegners dienen. Mittels der Handfläche (hier ist eine größere Trefferfläche als beim Fauststoß zu finden) ist dies möglich. Einige führen diese Stöße auch diagonal aus. Dahinter steht die Theorie, ein sich bewegendes Ziel zu treffen.

Lan-Sao



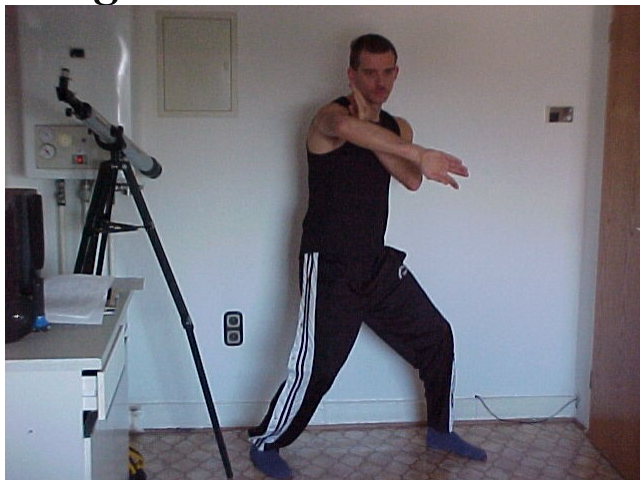
Der Lan-Sao dient dazu die Ausführung eines Hebels seitens des Gegners zu vermeiden, bzw. diesen schon im Ansatz zu stoppen. Diese Fähigkeit verdankt man hierbei den Winkelverhältnissen bei der korrekten Haltung des Armes. Hierbei sind ebenfalls bestimmte Winkelverhältnisse zur Stabilisierung des Armes einzuhalten (dies hängt von der Größe des Ausführenden ab). Ferner lässt er sich auch

verwenden um die Distanz zum Gegner in bestimmten Situationen zu halten, bzw. zu korrigieren um in Schlagreichweite zu bleiben.

Bong-Sao zu Lan-Sao

Hier wird der Bong-Sao in die Angriffslinie des Gegners gebracht. Unterstützt durch den Hüfteinsatz wird der Arm des Gegners abgelenkt. Diese Bewegung ist im eigentlichen Sinne so zu verstehen, dass sie wenn sie in eine Ecke gedrängt werden und ihr Gegner denn Man Sau Arm zur Seite drückt, dass sie mit einer möglichst schnellen Bewegung (hier der Bong Sau) versuchen sich zum Gegner wieder aus zu richten. Ein Anfänger der im Chi Sau und Lap sau erlernt mit seinem Bong Sau zu Arbeiten wird verstehen was hier Sache ist.

Bong-Sao mit Schritt



Eine andere Ausführung ist der Bong-Sao mit Schritt. Hier steht die Idee, den Bewegungsraum des Gegners zu verkleinern im Vordergrund (man „klebt“ am Gegner wenn man so will, ähnlich wie beim Tanzen). D.h. wir lernen mit einem sich bewegenden Gegner zu arbeiten, bzw. an ihm dran zu bleiben und möglichst nicht getroffen zu werden. Ich sagte das der Anfänger lernt mit dem Bong Sau zu Arbeiten. Daher ist diese Bewegung zwar nicht die einzig und allein richtige Bewegung. Da ich auch sagte das man Bewegungen gegen Bewegungen gleichen Zweckes ersetzen kann. Man hat wohl bei der Entwicklung der Formen daran gedacht das die Bewegung einem Chema folgen sollten, und somit sollte man nicht BELIEBIG an denn Formen Reformieren.

„Uppercut“



Diesen Fauststoß betrachten viele als Haken, was aber nicht ganz richtig ist. Hierbei geht es eher darum aus

dem Bong-Sao einen Fauststoß zu machen. Dieser Schlag sieht aus wie ein Haken, da der Ellbogen nach einem Bong-Sao erst wieder auf die Zentrallinie gebracht werden muss um einen Fauststoß ausführen zu können. Grundlegend ist dies die gleiche Bewegung wie der Bong-Sao aus der ersten Form.

(Letztlich könnte man die Bewegungen der Form auch durch andere Bewegungen, welche gleiche Theorien verfolgen ersetzen.)

Po-pai und Stoßbewegungen



Der Po-pai (doppelter Handflächenstoß) ist ein Stoß, welcher benutzt wird um einen Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Prinzipiell sollten dies alle Aktionen bewirken (bzw. es dem Gegner auch erschweren sein Gleichgewicht wieder zu finden). Der Po-pai dient allerdings speziell dazu.

Viele setzen ihn ein, da es Gegner gibt welche eine starke Verteidigung haben, welche es einem unmöglich macht effektive Schläge zu landen.

Passiert dies, versucht man durch Stoßen, Ziehen und Schieben die Verteidigung des Gegners zu brechen, bzw. Lücken zu suchen und zu schaffen. Gelingt dies, kann man möglicherweise einen effektiven Treffer landen und die Begegnung zum eigenen Vorteil beenden.

Die gleiche Idee steht auch hinter den Handflächenstößen. Viele benutzen diese um zum Körper des Gegners zu schlagen. Die Erfahrung sollte uns aber lehren, dass es sehr schwer ist mit Handflächenstößen zum Körper effektiv zu

attackieren. Ferner besteht auch die Gefahr, sich durch solcherlei Aktionen den Kopfattacken des Gegners ungeschützt auszusetzen. Daher sollte man die Handflächenstöße einsetzen um den Gegner wieder in die Schlagdistanz zu stoßen. Dies sollte nach Möglichkeit aus einer sicheren Position erfolgen (Diagonaltheorie). Dies kann bedeuten, den Kopf oder Hals des Gegners mit Handflächenstößen zu attackieren. Auf Grund der menschlichen Statik ist es sehr schwer unser Gleichgewicht zu halten, wenn unser Kopf nach hinten gedrückt bzw. gestoßen wird. Dies sollte man bedenken.

Meist benutzt man also die Handflächenstöße, wenn die Distanz zu kurz ist um mit den Fäusten effektiv Kraft zu übertragen.

Oft benutzt man die Stöße auch um einen Gegner in den anderen zu stoßen, bzw. den einen als Hindernis in den Weg des anderen zu stoßen. Dies soll hier aber nicht weiter erläutert werden, da es im Ermessen und in der Erfahrung des Einzelnen liegt.

Egal aber welche Theorie man verfolgt, sollte man niemals schubsen und stehen bleiben. Gelingt es einem den Gegner zu schubsen, ist dieser aus dem Gleichgewicht und sollte direkt verfolgt werden (Folge dem, was sich entfernt). Bleibt man stehen, so hat auch der Gegner Zeit sich neu auszurichten und ist ebenfalls wieder in einer günstigen Position.

Die Messer

Im Grunde basieren die Messertechniken auf den gleichen Bewegungen wie die waffenlosen Formen. Der bedeutende Unterschied ist aber, dass man nicht geradlinig schlägt, sondern schneidende Bewegungen ausführen muss. Diese stehen im Gegensatz zu den Theorien der Handtechniken.

Viele betrachten die Messertechniken als Gegenstück zum Langstock. Die Bewegungen der Messer gegen den Stock sind eigentlich recht simpel. Einzige Aufgabe der Messerbewegungen gegen den Stab ist es, die gefährliche Spitze des Stabes abzulenken und dann direkt zum Stabhalter vorzugehen. Einige sind der Ansicht, man müsse am Stab entlang „schneiden“. Andere bevorzugen es, den Stab lediglich weg zuschlagen und direkt auf den Stabhalter loszugehen. Heutzutage wird mit den Messern nicht mehr gekämpft, daher dienen sie heute nur noch dem Training der Armmuskulatur. Die Beinbewegungen der Messerform (Schrittechniken) sind gegensätzlich zu denen der anderen Formen und zielen darauf ab zu schneiden anstatt zu schlagen, bzw. sind oft im Sinne einer Überbrückung der Distanz „raumgreifender“. Daher ist die Physik hinter den Bewegungen eine andere (Kreisförmig) als hinter denen der anderen Formen. Somit wird oft dem Zentrallinienprinzip widersprochen.

Statt zu Schlagen, wird also geschnitten. Die Messerform wurde nur an wenige Leute weitergegeben, da Yip Man mehr Wert auf die korrekte Beherrschung der Handtechniken gelegt haben soll. Heute sieht die Messerform bei fast allen Anwendern anders aus, bzw. variiert in der Reihenfolge. Einige haben sich selbst eine Messerform entwickelt, andere veränderten die Reihenfolge gemäß ihren Bedürfnissen. Dies ist auch nicht weiterbedeutsam, da es wichtiger ist die Prinzipien und Ideen des Kampfes mit scharfen Waffen und deren Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen zu verstehen und zu beherrschen. Hiervon hat man mehr als vom sturen Auswendiglernen von festgelegten Bewegungen. Grundsätzlich ist es wichtiger erst die waffenlosen Inhalte des Ving Tsun zu beherrschen, bevor man sich mit den Messern beschäftigt. Viele Ideen der Messerform basieren auf den Handtechniken, wurden aber gemäß der Prinzipien des Waffenkampfes abgeändert.

Biu Gee



Die Auffassung der Biu-gee unterscheidet sich von Stil zu Stil, einige betrachten sie als reine "Angriffsform". Andere als "Notlösung". Ich möchte hier nur kurz meine Meinung hierzu aufzeigen und nicht weiter auf die Form eingehen, da man zweifellos Bewegungen ausführt, die im Gegensatz zu den Prinzipien stehen. Ich denke, dass die Biu-gee nur eine Chum-Kiu ist, die "auf dem Kopf" steht. Die Bewegungen der Form werden sehr oft übertrieben (z.B. der Huen-sao und der Hüfteinsatz) und verlassen die Bewegungsgrenzen der 1. und 2. Form. Dies dient wohl dazu, aus ungünstigen Positionen und Mehrfrontenkämpfen das Beste zu machen und seine Sandfestigkeit bis zum letzten zu verteidigen.

Diese Theorien sind aber erst von Nutzen, wenn der Student genügend Sicherheit und Erfahrung im Umgang mit den Prinzipien hat und die Handtechniken wirklich beherrscht. Daher gehe ich nicht näher auf diese Form ein. Ich denke man sollte ihr auch nicht zu viel Aufmerksamkeit widmen, denn

je mehr man sich mit ihr (zu früh) beschäftigt, desto mehr kann man falsch machen !

Frei kombinatorische Bewegungen.

Im Wu Wei Boxing ist das Ziel durch einfache Übungen dem Nervensystem freie Kombinatorische Bewegungen zugänglich zu machen. Diese freien kombinatorischen Bewegungen lehnen sich an die Übungen des Trainings an und sind Bestandteil der Richtlinien des WWB. Es geht in den kombinatorischen Bewegungen darum den Bewegungszeitpunkt zu verkürzen. Denn in einer Kampfsituation selektiert unser Gehirn viele Informationen. So werden nur die einfachsten Bewegungsmuster verwendet. Das heißt das unser Gehirn nur noch Primitiv reagiert und Agiert. Ziel des Ving Tsun Chi Sau war und ist es diese Verhaltensweise zu beeinflussen. In einem Boxkampf wo der Student unter Druck steht, ist es Ähnlich. Hier sind ihm durch das Training nur noch die Regeln der

Bewegung klar. Das Erlernen der frei kombinatorischen Bewegungen, soll es dem Nervensystem einfacher machen, auf wichtige Aktionen zurück zu greifen. Daher sollte das System des Trainings dem Normalverhalten ähnlich sein. So ist es für das Nervensystem einfacher Variantenbewegungen im motorischen Cortex des Gehirns abzurufen zu können. Die Holzpuppe ist im WWB die Möglichkeit für das Nervensystem flexibel auf diese Informationen zurück greifen zu können. Im Gegensatz zum Ving Tsun, geht es nicht um den Zusammenhang der Formentheorie, sondern darum bestimmte Mechanismen und Verhaltensweisen anzuwenden. Diese Verhaltensweisen ergeben sich aus den Übungen des Wu Wei Boxing. Und sind nicht wie im Ving Tsun bestimmten Anwendungen unterworfen. Da die Formen des Ving Tsun zu leicht, zu fehlerhaften Schlüssen führt.

Unser Gehirn siebt aus!!

Alle Informationen und Bewegungen die wir ausüben durchlaufen verschiedene Schritte in unserem Nervensystem und dem Gehirn. Unser Gehirn besteht aus 3 Teilen.

1. Das Kleinhirn, das mit dem Rücken verbunden ist. Hier werden die Reflexe und Reaktionen gesteuert die sich in dem Nervensystem über die Evolution entwickelt haben gespeichert. Man weiß heute, dass das Grundverhalten bei jedem Menschen nicht gleich

ist. Dies hängt mit der Entwicklung seiner Gene und der Lebensumgebung zusammen.

2. Das Mittelhirn, hier werden Instinkte und Bedürfnisse gespeichert. Der Instinkt ist der wichtigste Faktor zum Thema Kampf. Dieser Teil des Gehirnes ist bei jedem anders Entwickelt. Er steuert und Beeinflusst unser Verhalten. Wissenschaftler gehen davon aus, dass jeder Mensch eine Art Prioritätsverhalten hat. Das entweder vom Mittelhirn, Stammhirn oder dem höher entwickelten Großhirn gesteuert wird. Allerdings gibt es dazu zur Zeit, nur psychologische Untersuchungen.

3. Das Großhirn ist der Mittelpunkt unseres gesteuerten Lernverhaltens. Hier gibt es viele Möglichkeiten Informationen zu speichern und wieder ab zu rufen. Theoretisch! Ist es Möglich dem Gehirn alles bei zu bringen. Praktisch jedoch nicht. Das liegt daran, dass unser Bewusstsein das von allen drei Teilen unseres Gehirnes beeinflusst wird die Informationen die Eingehen aus siebt. So soll verhindert werden, dass zu viele Eindrücke unsere Wahrnehmung stört. Denn wären wir nicht in der Lage bestimmte Dinge zu Ignorieren? Wären wir nicht in der Lage sich zu Konzentrieren.

Ich bin fest davon Überzeugt dass das Ving Tsun von Gung Fu Leuten Entwickelt wurde die sich sehr Intensiv mit dem menschlichen Verhalten befasst haben. Dies setzt also auch voraus dass die Entwickler

eine klare Vorstellung von dem Aufbau des Bewusstseins haben mussten. Ich Denke dass dies auch die Grundlage der Entwicklung des Systems war. Ob der Sinn dieser Entwicklung nun darin Bestand denn Kern des Kampfes zu erfassen? Oder lediglich die Erkenntnis entdeckt wurde das man das Nervensystem Manipulieren kann? Kann ich auch nicht beantworten. Doch eines ist mit Sicherheit 100% Klar! Das die Erkenntnis das man das Verhalten beeinflussen und nach Verhaltensprinzipien ausrichten kann? Heißt nicht, dass es sowas wie ein „Kernverhalten gibt“. Sondern der Beweis das man dem Nervensystem unabhängig vom Bewusstsein etwas bei bringen kann. Aber die Verhaltensweise auf Grund der Prinzipien bei jedem unterschiedliche Mechaniken hervor rufen. Die sich aber mit den Prinzipien erklären lassen.

So entwickelten sich wohl auch die Formen des Ving Tsun aus der Tatsache der mechanischen Repräsentativbewegungen. Die wie meiner Meinung nach, aus vorhersehbaren Verhalten entsprungen ist. Da man aber nicht jede Bewegung in die Form aufnehmen wollte?! Wählte man wohl eine bestimmte Anzahl aus. Die so wie Ich Meine, auf denn sog Hauptbewegungen fußt. Die wiederum auf dem Prinzip der Wahrscheinlichkeit aufgrund seiner Bewegungsgeometrischer Form basiert. Die wiederum aufgrund der stilbezogenen Linieneinschränkungen nur bestimmte Verhaltensweisen zu lassen bzw. erzwingen. Aufgrund dieser Tatsache glauben viele

das es sog Kernbewegungen im Ving Tsun geben muss! Die auf jedes Wing Chun System übertragbar wäre.

Es gibt zwar Gleichbewegungen in den Stilen! Aber!?! Die individuelle Verhaltensweise und die gemachten Erfahrungen verändern viele Dinge grundlegend. Dazu kommt noch, die Veränderung bestimmter Übungen und die Aufnahme anderer hinzu. Das ist als würde man Schach mit anderen Spielregeln spielen.

Holzpuppe

Das traditionelle Ving Tsun Dummy bzw. seine Form, basiert auf der Idee der Wiederholung der Bewegungen der ersten Drei anderen Formen. Sie ist wenn man so will der Versuch die angestrebte Norm und das Fehlverhalten in denn Bewegungen so zu Manipulieren, dass es für das Nervensystem leichter ist in bestimmten Fehlbewegungen nicht zu Stoppen. Sondern zu Korrigieren, und wieder auf die ursprüngliche Idee zurück zu kommen. Ein Beleg dafür ist die Anzahl der Bewegungen der Formen. 108 SLT, 108 CK, 108 BG sowie 108 Holzpuppenbewegungen. Diese Bewegungen Gründen sich nicht wie in vielen DVD gern beschrieben auf die Anzahl von Anwendungen! Sondern Entsprechen bestimmten Verhaltensweisen, die man in denn anderen Formen zuvor erlernt hat. Aber Aufgrund der

Bauweise des Dummys sind bestimmte Bewegungen nicht so zu verstehen wie man sie sieht.

Daher verleitet das Dummy bzw. seine Form sehr Oft zu Fehlschlüssen.

So müssen einige Bewegungen die man gegen einen Menschen anwendet am Dummy verändert bzw. Korrigiert werden.

So ist im Wu Wei die Form keine Form im Sinne traditioneller Reihenfolge, sondern das Äquivalent zu denn Übungen. Das heißt also dass die Wu Wei Form auf dem Konzept beruht eine Anzahl von Übungen zu praktizieren. Da ich es als zu Kompliziert betrachte die 108 Bewegungen und seine Schwesterbewegungen aus den anderen Formen in eine Einheit zu bringen. Ein Beleg dafür das es für einen Normalo der 2 mal die Woche zum Training geht, zu verwirrend wäre sich alle Zusammenhänge zu merken. Ist die Tatsache, dass einige Lehrer darauf zurück greifen, diesen Schülern lediglich eine bewegungslogische Anwendung zu zeigen.

Was die Wu Wei Holzpuppe und die Traditionelle gemein hat? Ist das Ziel der Automatisierung der frei kombinativen Bewegungen. So das diese Schneller vom bewegungsmechanischen Teil unseres Gehirnes ab gerufen werden kann.

Definieren Sie Ving Tsun!

Oftmals ist die Rede vom authentischen und traditionellen Ving Tsun im Kontrast zum modifizierten und neuen. Jeder der bisher befragten Betreibenden des Systems (oder vielmehr seiner Interpretation) setzte den Begriff Ving Tsun als Grundvoraussetzung und Basis für ein gemeinsames Training oder eine Debatte über das System voraus. Bezeichnenderweise konnte bisher keine echte Einigung darüber erzielt werden, was den nun Ving Tsun eigentlich ist, was seine Besonderheiten, Stärken und Schwächen sind. Oft wird angeführt, Ving Tsun sei ein Derivat verschiedener Stile, oder eine konsequente Nutzung ökonomischer Prinzipien. Hierbei stellt sich die Frage, was denn nun Ökonomie bedeutet. Ist es der Versuch mit möglichst wenig Arbeit und möglichst wenigen Bewegungen das beste Ergebnis zu erzielen oder ist es der Versuch möglichst viele Bewegungen zu beherrschen? Der kleinste gemeinsame Nenner bei genauerer Betrachtung schienen Tan-sao und Fauststoß zu sein. Und selbst hierbei unterschieden sich zwei Ausübende wie Kühe von Schweinen. Somit konnte bisher niemand eine genaue Definition dessen geben, was Ving Tsun eigentlich ist. Und selbst von Yip Man hieß es, er habe auf eine eher unsystematische Weise unterrichtet. Jeder Schüler erhielt das was er brauchte (oder auch nicht). Ergebnis war, dass ein jeder meinte seine Interpretation sei sie einzig richtige. Auch heute ist jeder Schüler der Meinung, dass von ihm gelernte sei authentisch und wahr. So kommt es oft, dass sich zwei Schüler unterhalten, jeder von ihnen meint vom

System zu sprechen (hat aber ganz andere Ansichten). Dies ist in etwa so, als würden zwei Menschen aneinander vorbei reden (einer redet über Schach, der andere über Halma.) Viele dieser Schüler suchen zwar nach etwas Neuem und tun sich um, eine neue Schule zu finden. Oft praktizieren sie aber immer noch das gleiche wie vorher. Es heißt jetzt nur anders und kann noch mal neu verkauft werden.

Berühmte Ving Tsun Vertreter

Wing Chun Ving Tsun hat eine Geschichte die aber so unterschiedlich ist wie die Versionen die es gibt. Daher beziehe ich mich nur auf Artikel und Aussagen, die aus der neueren Zeit stammen.

1.) Leung Jan

Der beste Ving Tsun Mann seiner Zeit (für manche sogar der beste Vertreter des Ving Tsun überhaupt). Lebte in Futshan (Provinz Kwantung).

2.) Chan Wah Shun

Auch oft der „Geldwechsler“ genannt. Er soll ein sehr kräftiger Mann gewesen sein und praktizierte wohl eher wenige Techniken nach dem „mit- dem - Kopf - durch - die - Wand“ Prinzip. Er unterrichtete auch den jungen Yip Man 3 Jahre lang, dann verstarb er.

3.) Ng Chun So

Schüler Chan Wah Sun's. Er unterrichtete Yip Man eine Zeit lang nach Chan Wah Sun's Tod.

4.) Leung Bik

Er unterrichtete Yip Man ebenfalls, lehrte ihn aber eher die theoretische Seite des Ving Tsun. Er soll sich sehr gut auf die Umsetzung der Prinzipien verstanden haben.

5.) Yip Man

Geboren in Futshan (China). Zog nach der Machtübernahme der Kommunisten nach Hongkong und unterrichtete als erster Ving Tsun öffentlich. Böse Zungen behaupten, dass er nicht unbedingt daran interessiert war immer alles auf neue zu erklären, wenn ein Schüler immer aufs Neue fragte. Behaupten wird auch, dass Yip Man den Drogen und dem Sex sehr zugetan gewesen sein soll. Andere hingegen behaupten dass Yip Man das Ving Tsun selbst erfunden bzw. viele Dinge verändert und der Zeit angepasst haben soll. Sowie als auch, vielen Studenten die Techniken nicht richtig gezeigt haben soll, mit der Begründung das ein Student der wenig Zeit hat zu Trainieren, was er denn in wenigen Stunden lernen Wolle? Dies sind aber Behauptungen die nicht Beweisbar sind.

6.) Wong Shun Leung

Boxte u.a. bevor er mit Ving Tsun begann. Er war maßgeblich durch seine zahlreichen gewonnenen Kämpfe an der Verbreitung des Ving Tsun beteiligt. Er

verstand sich sehr gut auf die Umsetzung des Ving Tsun und galt als exzellenter Lehrer. Er unterrichtete auch zeitweilig Bruce Lee, bevor dieser nach Amerika ging. Wong Shun Leung begleitete Bruce Lee anfangs sehr oft zu seinen Zweikämpfen. Er war Maßgeblich an der Entwicklung des von Bruce Lee umgesetzten Theorien beteiligt, und war auch als Gegner in The Game of Death geplant. Lehnte aber ab genau wie Taki Kimura. Zu diesem Zweck nahm Lee in dem Film „Der Mann mit der Todeskralle“ Wong Shun Leung auf Film auf. Sie zeigen Wong beim Lap Sau und bei einem improvisiertem Kampf. Er drehte aber recht Schlechte Versionen von Bruce Lee s Lebensinhalten, die in den 70 er Jahren in Mode waren. Mit Wong Shun Leung sollte eine Video Reihe gemacht werden die als“ Science of Infighting“ bekannt war. (Auch Gary Lam spielte in diesem Erklärungsvideo mit.) Wurde aber aus verschiedenen Gründen nicht



Kann sehr Anschaulich die Theorien des Wing Chun darlegen und besitzt Wahrlich ein meisterliches Können.

Im Gegensatz zu einigen anderen ist Gary Lam weder ein autoritärer Lehrer oder ein dogmatischer Mensch. Gary Lam's Ving Tsun Unterricht, ist so Effektiv das man in sehr kurzer Zeit lernt mit dem System zu Arbeiten und es auch Verstehen lernt. Keine Mutmaßungen, sondern klare Linien. Gary Lam hat einige Schüler in Deutschland wie Sifu Bernhard Rieck und Kemal....

Gary Lam's Wing Chun ist in seiner Methodik eines der Effektivsten.

(Anmerkung: Zu dem Film „Science of Infighting“ es wird Behauptet das es noch mehr Filmmaterial zu dem Film gibt. Nach Gary Lam's Aussage, ist dem nicht so. Es wurde nur das Gedreht was auf dem Film zu sehen ist. Abgesehen von Szenen die nicht Brauchbar waren.)

8.) Bruce Lee

Wurde durch William Cheung zum Ving Tsun gebracht. Er war zeitweilig Schüler von Wong Shun Leung (der Anfangs nicht besonders Begeistert war Bruce Lee zu Unterrichten) und hielt auch nachdem er

nach Amerika gegangen war engen Kontakt mit diesem. Er entwickelte später aus persönlichen Gründen sein eigenes System (Jun Fan Gung Fu, später dann Jeet Kune Do). Machte Ving Tsun und Kampfsport allgemein bekannt. Galt als Revolutionär der Kampfkünste, soll sich aber nach Aussagen mehrerer Leute an die Prinzipien des Ving Tsun gehalten haben. Wurde von Gene Labelle durch das Setz von The Green Hornet getragen als er Lee Kalt erwischte in einer Kampfszenenbesprechung. Lee soll sehr Wütend gewesen sein, Labelle machte aber nur einen Jux.

9.) Jesse Glover

War erster Schüler und Schulfreund Bruce Lee's in Amerika. Er erlernte von 1959-1962 wahrscheinlich einen Großteil dessen was Lee kannte, beschränkte sich aber dann auf wenige funktionale Aktionen. Er brachte unter anderem mehrere Bücher und Videos heraus. Gibt auch heute noch gelegentlich Lehrgänge in Europa und hat auch in Deutschland Schüler. Wird von einigen Schülern von Wong Shun Leung sehr Geschätzt w.z.B David Peterson und Barry Lee der sich sehr positiv über Jesse Glover ausdrückte.

10.) James W. DeMile

Früher Schüler von Bruce Lee und ehemaliger Armee-Boxer. Entwickelte ebenfalls seinen eigenen Weg („Wing Chun Do“). Sein System erfreut sich in den USA großer Beliebtheit. Wurde in Deutschland vor allem durch seine Publikation zum „1 and 3 Inch-

Punch“ bekannt. Soll nicht unbedingt ein sehr guter Freund von Bruce Lee gewesen sein. Lee soll ihm mal mit Prügel gedroht haben als dieser einigen Stunden lediglich gesagt habe, dass sie anders Trainiert hatten. DeMile richtete eine in der Tasche befindliche Waffe auf Lee da er immer Näher kam und wohl Wütend darüber war was DeMile gesagt haben soll. James DeMile machte ihm mit einer Bewegung klar. Nicht näher kommen.

11.)William Cheung

William Cheung Sifu war ein enger Jugendfreund von Bruce Lee, und Fochte in seiner Jugend viele Kämpfe für Lee aus. Für Lee war William Cheung der Größte. Auf seiner Reise nach Australien Kämpfte William Cheung gegen 10 Matrosen die sich über seine Art zu Trainieren lustig gemacht hatten. Er lud sie ein in einem Raum mit ihm zu Kämpfen. Cheung besiegte alle Matrosen. William Cheung Kämpfte immer sehr gern und verfügt über sehr viel Erfahrungen. Veranstaltete in den 80 er Jahren in eigener Regie in Deutschland Seminare. Und wurde auch hier Angegriffen. Er stellte 5 Schüler die einen Rückkampf ausgefochten hätten, doch das Passierte nie. Drehte einige Lehrvideos mit interessanten Inhalten und schrieb Bücher. Stellte einen Weltrekord auf, der beinhaltete 10 Fauststöße in 1 sek. auszuführen.

12.)Viktor Kahn

Viktor Kahn war ein eifriger Schüler Yip Man's, und Kämpfte in seiner Jugend sehr viel. Soll der beste Chi

Sau Techniker unter Yip Man gewesen sein. Ist heute immer noch Aktiv und Fit wie ein 40 Jähriger. Gibt Seminare, und ist sonst sehr Geschäftig.

13.) Yip Chun

Yip Chun ist Yip Man's Sohn, drehte Filme mit Bruce Lee Imitatoren, wegen seiner Ähnlichkeit mit seinem Vater Yip Man. Sein bekanntester Schüler ist Samuel Kwok ein erfolgreicher Wing Chun Mann der auch gute Kämpfer ausbildet die an Vergleichskämpfen teilnehmen.

14.) Duncan Leung

Duncan Leung soll sehr Interessiert am Wing Chun in seiner Jugend gewesen sein. Musste aber den Mord an seinem Vater mit ansehen. Lächelt aufgrund dieser Erfahrung eher selten.

Duncan Leung ist ein sehr praxisbezogener Lehrer des Wing Chun. Ist sehr Erfolgreich als Lehrer. Hat in Europa Schüler wie R. Batliwala.

15.) Christoph Hauch

Ist nicht Schüler von Duncan Leung, dieser Trainiert bei R.Batliwala.

Christoph Hauch begann mit dem modifizierten Wing Chun in Deutschland, trainierte jeweils immer im privaten Rahmen. Kämpfte einige Male im Ausland gegen verschiedene Stilisten.

Sein Konzept vom Ving Tsun ist es das System auf die Dinge zu Reduzieren die nötig sind ohne jedoch das System zu Zerstören.

16.) David Peterson

Ebenfalls ein Schüler von Wong Shun Leung. Hat immer gern Trainiert. Soll Wong Shun Leungs bester Technisch entwickeltster Student sein. Schrieb ebenfalls ein Buch über Wong Shun Leung.

David Peterson ist ein offener Mensch der jedem Versucht zu Helfen der sich auch Helfen lässt.

Peterson schrieb in Australien viele Artikel mit Bay Logen zusammen über Wong Shun Leung und dem Wing Chun. Schrieb auch ein Begleitwort zum Buch Quo Vadis Ving Tsun.

(Quo Vadis Ving Tsun (Wohin geht es Ving Tsun) ist die erste Analyse des Ving Tsun im direkten Vergleich zu den verschiedenen Wing Chun Linien. Dieses Buch entstand in den 80 er Jahren und wurde von Lothar Hirnaise und Klaus Pertl geschrieben. Sie versuchten die in Europa gebräuchlichen Stile mit dem Chinesischen zu vergleichen. Sehr informatives Buch! Ist aber nicht sehr Detailreich und schneidet Themen nur an. Liegt aber an der Zeit, und an denn Informationen die es damals gab. Dieses Buch Ving Tsun beruht im Grunde auf derselben Idee. Ist aber Informativer da der Autor über viele Jahre die Informationen zusammen getragen hat, und er hier aus Erfahrung spricht.)

17.)Dirk Hellwig

Dirk Hellwig begann 1981 mit dem Karate. Trainierte ab 1996 Ving Tsun unter Robert Hanceroglu in Iserlohn.

Befasste sich in den letzten Jahren mit den Konzepten des JKD bzw. den Methoden von Jesse Glover und Jim DeMile. Hat selber eine Methode entwickelt die auf den Grundlagen des Ving Tsun basiert, und eher was für Leute ist die wenig Zeit zum Training haben.

Schüler von ihm trainieren auch in Asien bzw. sind nach Asien geflogen um dort in der Quelle des Wing Chun zu sehen was die modifizierte Methode von der Klassischen trennt.

Dirk Hellwig Unterrichtet nicht Offiziell und hat nur wenige Studenten. Er lebt nicht vom Ving Tsun bzw. vom Wu Wei-Boxing. Trainiert heute immer noch und Arbeitet als privater Personenschützer.

Sein Training geht nie Länger als ein Jahr. Danach kann der Student mit dem Erlernten machen was er will.

18) Christian Vendel

Begann in den 90 Jahren mit dem Nin –Jutsu und dem Schwertkampf. Lernte durch einen ehm. Schüler von Dirk Hellwig ihn 1998 kennen. War maßgeblich an der Wu Wei Methode bzw. seiner Entwicklung beteiligt. Kämpfte einige Male. Musste aber wegen schwerer Operationen das Training langsamer angehen. Hat eine Zeit in Asien gelebt und Spricht Japanisch, Englisch und Französisch. Ist ein

exzellenter Praktiker des Vorwärtsdruckes und den Glover typischen Aktionen. Lebt in Bonn und seine Hobbys „ Sandsack verhauen Dummy prügeln und Backfist“. Christian Vendel und Dirk Hellwig sind heute noch sehr gute Freunde Trinken Sake und lieben Schwarzen Humor. Chr. Vendel Unterrichtet nicht mehr da seine ständigen Op`s ein langes Training nicht mehr zulassen würden.

Über den Autor

Der Autor Trainiert selbst kein Ving Tsun mehr. Betreibt lediglich in seinen Kämpfen nur noch die Prinzipien des Ving Tsun, da er sie für ein geniales Stück des Ving Tsun Gung Fu hält. Spart gern gegen verschiedene Stilisten. Der Autor will mit diesem Buch dem Studenten der selbst Denkt und nicht alles klaglos zulässt, eine Informationsquelle bieten. Vertritt aber die Ansicht das man Ving Tsun auch ohne Formen ausüben kann, sollte sie aber erlernen wenn man Unterrichtet. Auch eine Spezialisierung auf bestimmte Taktiken oder Techniken ist nicht Schlimm meint der Autor. Der Autor hat wohl im Bezug auf das Thema das er Gewählt hat, dass logischste Buch über Ving Tsun Wing Chun geschrieben das es derzeit gibt. Er war nie Jemand, der einem Lehrer blind dass glaubte was dieser ihm Erzählt hatte. Mit großem Misstrauen und denn Prinzipien des Ving Tsun in der Tasche, die der Autor WÖRTLICH genommen hat. Machte er sich daran dieses Buch zu verfassen. Aber erst nach dem ich Lange auf ihn Eingeredet hatte. Die Rückschläge

in seinem Leben die ich zum Teil mitbekommen habe, hätten viele zu Drogen oder der gleichen gebracht. Immer hat der Autor unerbittlich Trainiert für ein Ziel. Obwohl er es Verdient hätte, diese Ziele zu erreichen.

Das Kuriose daran ist das der Autor sogar soweit geht und sagt, das die Techniken des Ving Tsun der Feind des Ving Tsun ist. Ich glaube dass dieses Buch viel Stoff für Diskussionen sorgen wird. Die es im Wing Chun Ving Tsun usw. sowieso gibt. Er hofft das dieses Buch unter dem Kopfkissen der Leute landen wird die genauso Denken, und immer an sich Arbeiten. Sei es im Ving Tsun oder im Leben selbst.

Ich selbst betreibe kein Ving Tsun, aber bin durchaus in der Lage denn Autor zu Verstehen. Da ich viele Jahre mit ihm Trainiert habe, und sein Freund bin. Er brachte mir viel über das Kämpfen bei, ohne mir einen Stil aufschwätzen zu wollen. Der Autor sagt immer.

"Eine Bewegung ist immer nur eine Bewegung, sie folgen alle denn selben physikalischen Gesetzen." Nie haben wir dieses Chi Sau oder Lap Sau gemacht. Da es mich nicht Interessierte. Trotz allem habe ich durch unser Training 1999 an einer Karate

Weltmeisterschaft teilnehmen können. Und das mit über 50. Ich hab zwar nicht Gewonnen! Aber, der 3Platz, ist auch was Tolles. Ich Bewundere sein Verständnis des Kampfes, und die Fähigkeit Stile zu Analysieren. Er ist ein Mensch denn ich gern als meinen Freund bezeichne.

Es ist Schade das der Autor nie dazu kam seine Fähigkeiten an andere weiter zu geben. So werden

diese Konzepte und eigentlich einfachen Ideen, mit ihm Irgendwann sterben.

Er ist ein Erfinder den Niemand kennt. Ein Sieger ohne Ruhm.

*In aller Freundschaft
Rolf Lennartz*

Nachwort

Gerade im Ving Tsun gibt es unglaublich viele Missverständnisse. Dieses Buch sollte dem interessierten Leser die Sicht meines Ving Tsun bzw. Wu Wei-zeigen.

Leider habe ich in vielen Stilen des WC, VT usw. mehr unbrauchbares, als Nützliches gefunden. Für viele ist Wing Chun der beste Weg nicht wirklich Kämpfen zu müssen, aber darüber zu Diskutieren. Zum Zwecke der Ego-Stärkung werden dann an den Studenten Techniken auf Techniken gezeigt, und die Formen und wichtige Inhalte für ein gutes Training bzw. Chi Sau gehen dann verloren. Auch teure Urlaube mit chinesischen Meistern in Spanien endeten für einige meiner jetzigen Studenten mit Nichts.

Ich glaube das ein produktives Training der Schlüssel zum System ist, und nicht eine Diskussion über einen Druck oder Stand. Denn Merke, „Analysiere erst den Grund bestimmter Inhalte und dann Urteile“. VT ist

meiner Meinung nach ein System so Leicht wie das Boxen.

Man sollte in recht kurzer Zeit in der Lage sein, mit den Grundlagebewegungen einen Kampf zu führen. Mein damaliges „Non Classical Ving Tsun, genau wie das heutige Wu Wei-Boxing ist lediglich ein Trainingskonzept, und kein Stil. Inspiration sind mir Leute wie Jesse Glover und Gary Lam sowie Barry Lee.

Ving Tsun Terminology

Centerline Theory

The Sil Lim Tao Form (Ving Tsun's erste Form)

Theory of Facing

Immovable Elbow Theory

Economy of Movement Theory

Lin Sil Die Dar (Gleichzeitigkeitsprinzip)

Chung Chuie (Vertikale Faust)

Jik Chung Chuie (Mehrfachschläge)

Don Chi Sao (Einarm Phon Sau)
Seong Chi Sao (Zweiarmiges Drehen)
Phon Sao (Rollende Arme)
Mook Jong Training (The Wooden Dummy)
Wall Bag Training
Lap Sau (Beschreibung des Basisdrills, aber auch einer Zugtechnik)
Lat Sau Jik Chun (Übung eines Prinzips "Weg frei Stoß vor")
Chop Choy (Diagonalziehen)
Jeet Kune Do - Way of the Intercepting Fist
Sifu - Vaterlehrer
Sijo - Erfinder eines Systems
Gor Sao - Chi Sao sparring
Tek - Kick
Jung Sein - Zentrallinie
Mook Jong - Wooden Dummy
Bi Jong-On-guard Position
Jee Yao Bok Gik - Freestyle sparring
Qua Chuie - Backfist
Ping Chuie - Horizontaler Faustschlag
Yun Jeong - Vertikaler Handstoß
Jao Sao - Rennende Hand (Drehender Arm in einer Kreisform)
Jik Tek - Straight kick
Juk Tek - Side kick
Hou Tek - Back kick
So Tek - Sweep kick (Fege fuß)
Tan Sao - Palm-up hand
Pak Sao - Abschlagende Hand
Man Sao - Überwachender, schützender Arm

Wu Sao - Zweite Verteidigungshand
Gann Sau-Schneidene Hand
Bong Sao - „Flügelarm“
Fook Sao - Brückenhand
Jam Sao - Sperrender Arm (gleiche wie Pak , oder
Jut)
Kwun Sao - Rotierende Abwehr (Bong, Tann
kombination)
Gang Sau- Gann,Tann kombination.
Lop Sao - Greifende Hand
Jut Sao - Zerrende Hand
Gum Sao -Verriegelnde Hand
Huen Sao - Drehende Hand
Lan Sao - Blockade Arm
Tot so - Schubsende Hand am Ellbogen
Tan Da - Abwehr mit Schlag
Woang Pak Da - Blockierender Pak mit Schlag
Gam Da- Untere Abwehr mit Schlag

Danksagung

Diese Worte sind an einem besonderen Trainingspartner gerichtet der mit viel Geduld und Schweiß an seinen Fähigkeiten gearbeitet hat. Wir Trainierten so manche harte Stunde und mit viel Blut und Schweiß.

Ohne Ihn wäre das Buch in dieser Qualität nicht Möglich gewesen. Da Markus heute noch ein guter Freund ist fand ich dass er auf jeden Fall hier gesondert Aufgeführt werden sollte. Da er leider heute aufgrund eines Unfalls und seines Kindes keine Zeit mehr hat zu Trainieren Wünsche ich dir alles Gute für deine Zukunft.

Danke Markus



Es tut mir leid das Ich unsere Freundschaft so beendet habe.

Aber Ich kann Dich verstehen.

Ich werde Mich nie verstehen.

Für Christin Vendel

Über dieses Buch!

Über seine Ausführungen des Wing Chun

„Er ist Kampfsportler, aber nicht nur“

Psychologe Herr Heinz JVA

Ein Schwergewichtsboxer über Dirk

Er hat viel Druck in seinen Schlägen und was Er trifft, geht zu Schrott. Er war immer zu Erst da und jeder Schlag holte mich von denn Füßen.

Der Autor hat im Großen und Ganzen das Buch so gelassen wie es in seinen Ursprüngen war. Wenn ich mir das Training von damals und Heute an sehe! Sehe ich in seiner Wirksamkeit dieses „Wing Chun“ als Effektiver an, als damals. Das soll nicht heißen das der Autor jetzt etwas Neues gelernt hat oder er jetzt „Endlich richtig Ving Tsun“ lernt, sondern seine Fähigkeiten im Bezug auf seiner Handhabung mit dem System ist Souveräner geworden. Sowie das es nicht mehr so Brutal zu geht. So manche Stunde Lap Sau und die Angriffe, brachte auch viele Kopfschmerzen mit sich. Man kann an seinem System sehr gut Erkennen, dass es sich in seiner Angriffstechnik nicht verändert hat. Aber alles viel genauer geworden ist. Ich finde es sehr Schade das Dirk nicht offiziell Unterrichtet und sich eigentlich nur mit Leuten befasst die wenig Trainingszeit haben. „Produktiv Trainieren!“ Sagt er immer. „Alles steht im Kampf immer in Relation zu einander und nichts ist Konstant“. Wenn ich den Dirk so Reden Höre? Dann hatte ich das Gefühl das Dirk etwas zu Sagen hat. Wenn man seinen theoretischen Ausführungen zu Hört oder diese zu Lesen bekommt. Wird man sehen

dass sich da Jemand intensive Gedanken um die Methodik gemacht hat, und nicht um Techniken. Dirk hat eine Fähigkeit die es ihm Ermöglicht Gedanken zu Papier zu bringen, die andere nicht mal Aussprechen geschweige von Unterrichten können. Er ist Jemand der mit dir solange du kannst deine Übungen durch geht. Dir Sachen erklärt, die für Dich wichtig sind. Du kannst ihm Sagen was du Willst, und Er zeigt Dir wie du es erreichen kannst.

Ich Danke dir für die 2 Jahre deines Unterrichtes.

Sein Unterricht ist nur mit einem Satz zu beschreiben.

„Einfacher geht es nicht“

Wenn ich die Wahl hätte zwischen denn modernen Wing Chun und seinem Zeug? Würde ich mir schon mal Boxhandschuhe kaufen.

Ehm. Bayer Schüler

***(Eigentumsrechte liegen hier bei Dirk Hellwig seinen
Schülern und von Ihm befugten Personen)
Kontakt mit Dirk Hellwig www.wuweiboxing.de.tl***