

DVD Schrittarbeit im weichen Wing / Tsun

Laufzeit über 90 Minuten mit übersichtlichem Menü.

Vorgehen und ausweichen

Stürmt mit ein Stier entgegen, so trete ich beiseite, spricht GM Leung Ting im seinem „Wing Tsun Kuen“ Buch. Manche nenne es sogar die Bibel des Wing Tsun. Ein gutes Beispiel dafür ist eine Drehtür, sie gibt dem Eintretenden nach und wird dabei nicht beschädigt. Dann gibt es noch: „Zieht sich der Gegner zurück, folge“. So wie Wasser der Schwerkraft folgt, folgt der WT Kämpfer dem Angreifer und fließt in jede Lücke.

„Be like water“ sagte Bruce Lee.

Damit ist eigentlich alles über die Funktion der Schrittarbeit im Wing / Tsun gesagt. Aber, je nachdem welches Bein vorne ist und wie mein Stand zwischen vorderem und hinterem Bein verteilt ist, und ob der Druck des Angreifers mich hebt oder in den Boden drückt, gibt es dann doch mehrere Möglichkeiten, sich dementsprechend zu bewegen. Diese werden nicht bewusst ausgewählt, das wäre zu langsam, sondern entstehen (nach langem Training!) durch die Aktion des Angreifers.

Auf dieser DVD werden viele Übungen mit und ohne Partner gezeigt, um die dementsprechende Schrittarbeit zu erlernen oder zu automatisieren. Es ist klar, dass man im Kampf nicht über seine Schrittarbeit nachdenken kann. Im Kampf kann man gar nicht denken, alles muss so gut geübt sein, dass es von alleine geschieht. Bruce Lee nannte das dann: „Es kämpft“. So steht es zumindest in dem Buch von Joe Hyams: „Der Weg der leeren Hand - Zen in der Kunst des Kampfes“. *Leider gibt es dieses tolle Buch nicht mehr.*

Sie muss quasi automatisch erfolgen. Da muss ich hin und meine Beine wissen, was sie zu tun haben. Der Weg, das zu erreichen ist üben, viel üben. Auf der DVD gibt es dazu die Anleitung, was und wie üben. Sie ist für das Training ohne einen weiteren Lehrer geeignet.

Der Inhalt der DVD in Worten ist nur zusammen mit der DVD verständlich. Der Text kann als Lernhilfe ausgedruckt werden, um die Übungen dann auch ohne die DVD zu praktizieren.

3 Aufgabe: sich jederzeit mühelos in jede Richtung bewegen. Genitalen schützen, vor Beinfegnern schützen.

4 WT hüpf nicht. Magnetzonentheorie von Leung Ting. Vorwärtsverteidigung.

5 Stürmt mir ein Stier entgegen, trete ich beiseite.

6 Stand neutral oder mit Auslage. Neutral ist eher für Anfänger, als einfache Variante. Im Nahkampf mit Auslage. Einspurig für gerade Schläge, zweispurig für runde und seitliche Techniken. Oder in der Abwehr um Druck aufzunehmen.

7 Stand.

8 Step and Slide ist Nahkampf Verfolgungsschritt.

9 Der Fuss kann beim Nachziehen auf 90 Grad gedreht werden. Mit Kettenfaust üben. Richtungswechsel.

10 Falling Step für Schlagkraft. Push shuffle für Schlagkraft. Stand anpassen für Schlagkraft. Ist bei Haken wichtiger als bei Fak Sao.

11 Step Through für grössere Entfernungen oder nach Rückprall. Doppelmesser Vorwärtsschritt mit Zirkeln, analog auch Rückwärtsschritt als Übung. Rückwärtsschritt mit step and slide um nicht über Hindernisse, die man nicht sehen kann, zu stürzen.

12 Zirkelschritt und schliessen und raus.

13 Liegende Acht laufen als Soloübung.

14 Acht laufen.

15 Acht laufen.

16 Stehende Acht.

17 Liegende und Stehende Acht.

- 18 Partnerübung beide laufen die Acht, einer greift an.
- 19 Kampfanwendung mit Bong, Tan, Jam, und Kao. Gegen Ringerangriff nach beiden Seiten
- 20 Schrittarbeit Stufe 2 Kreuzschritt um einen Punkt herum aus Iras.
- 21 Schrittarbeit Stufe 2 Kreuzschritt um einen Punkt herum mit Auslage.
- 22 Kampfanwendung Kreuzschritt aus Kampfstand mit Auslage und Zug.
- 23 Acht laufen mit Kreuzschritt.
- 24 Kreuzschritt Acht.
- 25 Liegende und stehende Acht, auch mit Kreuzschritt.
- 26 Anwendung Schrittarbeit ohne nachzudenken.
- 27 Schrittarbeit Stufe 3: Man bewegt das belastete Bein. Wenn Gegner hebt, kann auch hinteres Bein bewegt werden, oder mit falling Step wenn kein Druck da ist.
- 28 Jaming Step = Step und Wendung, Nuk sao Drill, weitere Übungen.
- 29 Step and slide oder slide and step vorderes oder hinteres Bein zuerst, beim Vorgehen auch Beine auf Point für grössere Distanz, auch rückwärts.
- 30 Schubsen blind und kräftig, alle 4 Richtungen.
- 31 Zirkelschritt aus Iras.
- 32 Schrittarbeit Anwendung beim Programm 6. Schülergrad. Schrittarbeit führt zu einem L-förmigen Stand.
- 33 Schrittarbeit kann auch auf dem Doppel T Balken geübt werden.
- 34 Beispiel Schrittarbeit bei Holzpuppensektion.
- 35 Schrittarbeit 4. Sektion.
- 38 Schrittarbeit 4. Sektion mit Erklärung.