

Das Wing Tsun Ein-Mal-Eins

Christoph Pickl

2. September 2012

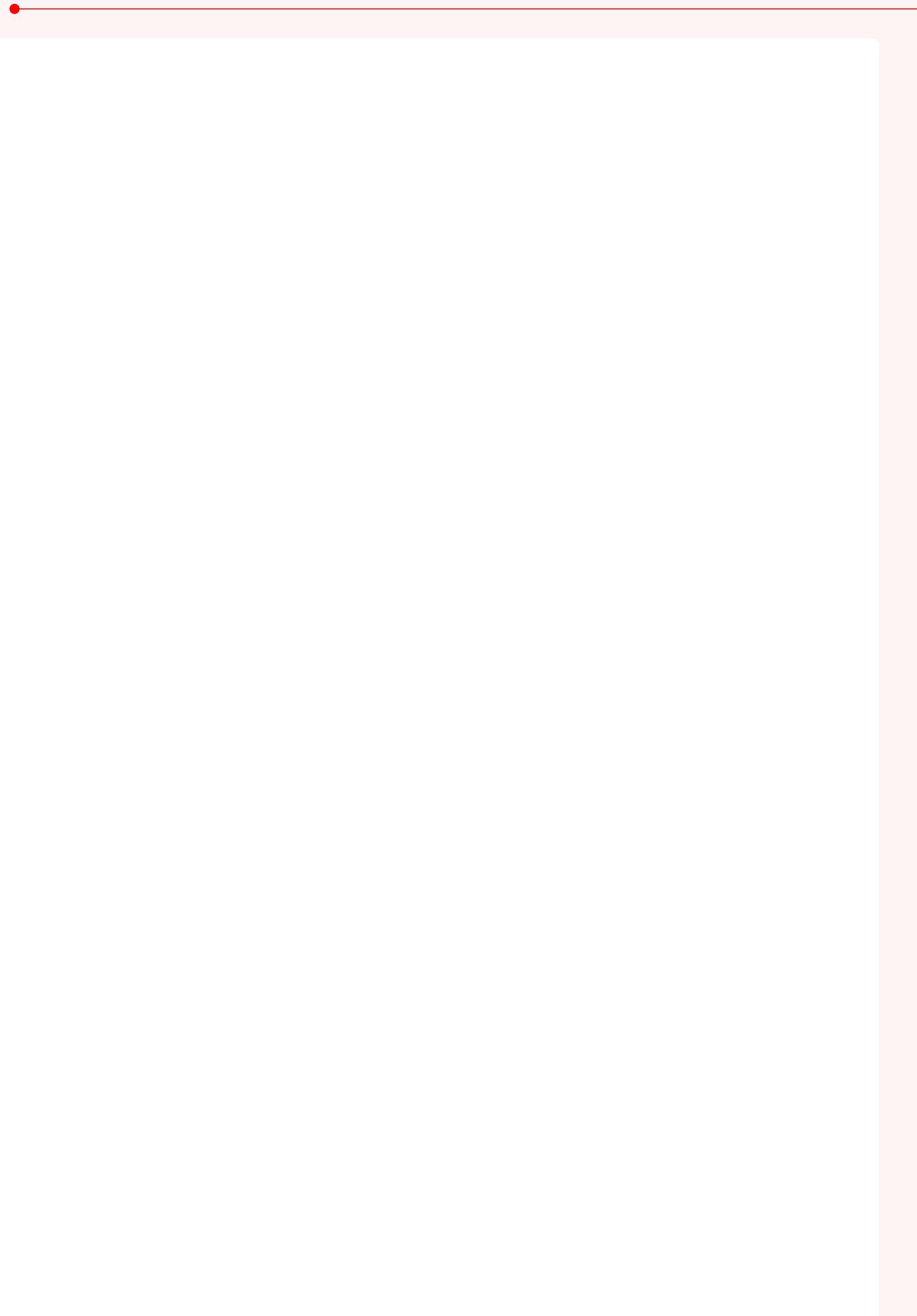
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	iii
I Die Form	1
1 Begin und Schluss	2
2 Siu-Nim-Tau	3
2.1 Schneidende Arme	5
2.2 Einfacher Fauststoß	6
2.3 Dreifache Verehrung	7
2.4 Lange Brücke	9
2.5 Mit der offenen Hand schlagen	11
2.6 Ein D malen	12
2.7 Schwingen ausbreiten	13
2.8 Befreiungssatz	14
II Positionen & Bewegungen	17
1 Sechs Grundpositionen	18
2 Zwölf Grundbewegungen	18
2.1 Handflächenstöße	18
III Drills und Zyklen	19
1 Soloübungen	19
1.1 Schrittzyklus	19
1.2 Gleichzeitigkeitzyklus	19
2 Partnerübungen	20
2.1 Gleichzeitigkeitzyklus	20
2.2 Schwingerzyklus	20
2.3 Ellbogenzyklus	20
2.4 XX Lie Man Kueh XX	20
2.5 12er Angriff a la Thomas	20
2.6 Tan-Pak-Lap-Bong Drill	20
3 Angriffssequenzen	20
3.1 4er Angriff a la Gerhard	20
3.2 pak tiefer-punch a la ado	20
IV Theorie	21
1 Graduierung in der EWTO	21
V Kuen Kuit	27
1 Prinzipien	27
1.1 Kampfprinzipien	27
1.2 Kraftprinzipien	28
1.3 Prinzip der Gleichzeitigkeit	28
1.4 Blick folgt der Technik	28
1.5 Reizüberflutung	28
2 Konzepte	28
2.1 Zentraallinie	28
2.2 Keilform	28
2.3 Verwurzelung	28
2.4 Federspannung	28
2.5 Peitscheneffekt	28
A Appendix	29

Tabellenverzeichnis	30
Abbildungsverzeichnis	30
Glossar	31
Anreden und Titeln	31
Index	33

Vorwort

Da di dum dum.



Kapitel I

Die Form

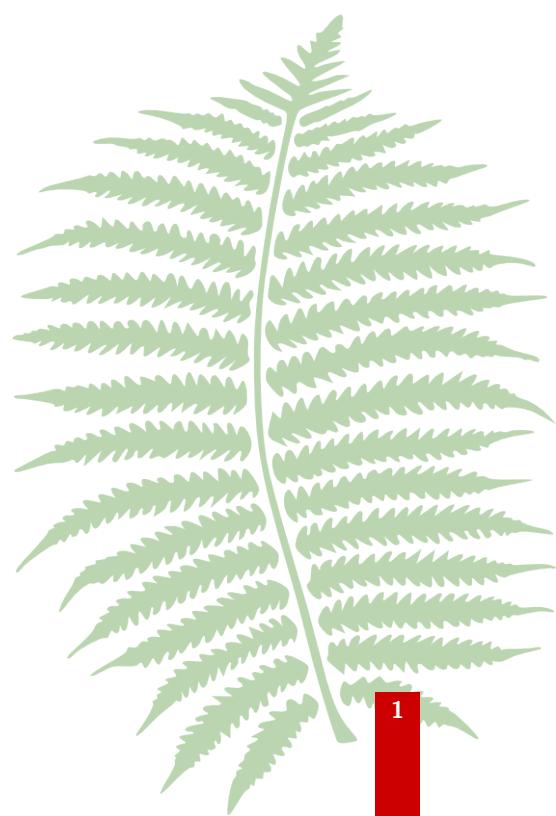


Die Formen setzen sich aus einer Reihe von vordefinierten Bewegungsabläufen zusammen, die von jedem WT-Praktizierenden regelmäßig, aufmerksam und bewusst durchgeführt werden sollte. Die Art der Ausführung hierbei kann gerne variieren: mal schnell/langsam, mal hart/weich, mal auf dem einen/anderen Bein, mit nur einer Hand, etc. Auf jeden Fall sollte nicht durch Hetzerei die Bewegung *verwischt* werden, sondern jeder Punkt noch durchlaufen werden.

Nach längerem Üben schleifen sich die Bewegungen ein und sind sofort für einen abrufbar. Dies gibt einem die Möglichkeit sich eine Art Werkzeugkasten zu bauen, aus dem man sich dann bei Bedarf bedient um eine konkrete Technik umzusetzen.

Es gibt folgende Formen im WT:

1. Siu Nim Tao (SNT)
2. Cham Kiu
3. Biu Tse
4. Holzpuppe
5. Doppelmesser
6. Langstock



1 Begin und Schluss

Die **Eingangsform** geht von einem lockeren Stand aus, und führt in den sogenannten IRAS-Stand, was soviel bedeutet wie: **Internally Rotated Adduction Stance**. Hierbei werden die Knie zueinandergepresst wobei die Oberschenkelmuskulatur (die Adduktoren; v. lat.: *adducere*, hinführen, hinziehen) durchgehend gespannt und somit trainiert werden. Dieser Stand versteht sich nur als Trainingsstand zur Verbesserung der Beinmuskulatur und ist nicht gedacht zum Einsatz im Ernstfall.



Ausgangspunkt ist ein aufrechter, entspannter Stand a), der Blick ist nach vorne gerichtet, der Kopf sitzt weiter hinten, die Arme hängen locker auf der Seite hinunter, die Füsse sind gschlossen und die Hände offen. Nun werden beide Hände zu Fäusten gemacht und dann der Seite entlang brusthoch angezogen b), die Fingerknöcheln schauen nicht vor dem Körper und die Ellbogen nicht aus ihm heraus, die Unterarme sind parallel zum Boden. Dann werden die Knie gebeugt c) und man setzt sich leicht mit aufrechtem Oberkörper in die Hocke. Um den Stand zu verbreitern dreht man die Zehenspitzen so weit wie möglich auf den Fersen auseinander d). Danach folgen die Fersen e) und werden über die Fußmitte aufgemacht sodass beide Füße ein gleichseitiges Dreieck am Boden formen.

Technicus Terminus!

Aa

Oder auch auf Chinesisch *Yee-Gee-Kim-Yeung-Ma* mit wörtlicher Übersetzung Schriftzeichen-Zwei-Adduktions-Stand.



Darauf ist zu achten!

Man dreht gerne auf den Zehen auseinander was zu einem falschen Stand führt.

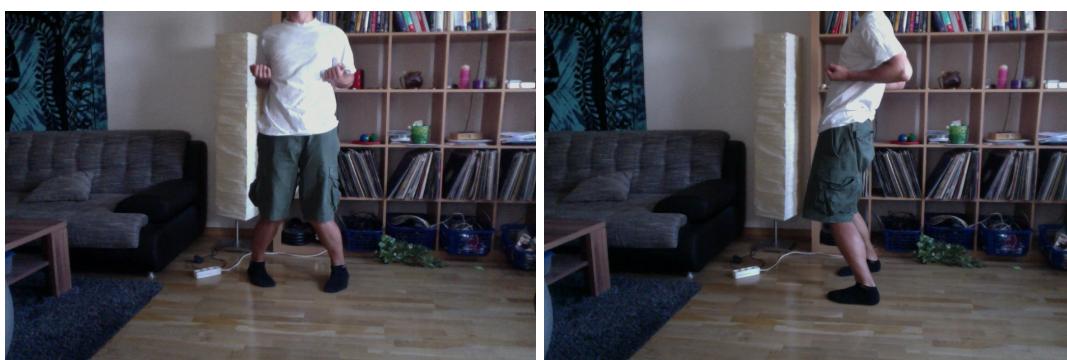


Abbildung I.1: Demonstration des IRAS Stand

Am Ende gibt es dann eine kurzgehaltene **Ausgangsform** die wieder zurück in einen lockeren Stand führt:

- Ausgangspunkt ist der volle IRAS Stand.
- Als erstes wird der rechte Fuss gerade gestellt, sodass Zehen und Ferse eine gerade Linie nach vorne bilden.
- Nun stellt (noch immer gehockt) der linke Fuss zum rechten parallel Fuss mit kleinem Abstand zu.
- Erst jetzt werden die Beine aus der Hocke gestreckt.
- Und zu letzt werden die Arme an der Seite locker hinuntergeführt.



Abbildung I.2: my caption

2 Siu-Nim-Tau

Siu-Nim-Tau bedeutet so etwas wie *Kleine Idee* oder auch *kleine Ideen Form*. Klein deshalb, da man recht isolierte Bewegungen ausführt und sich auf das kleine, die Details konzentriert. So gibt es in dieser Form z.B. keinerlei Wendungen oder Schritte, der Oberkörper und die Beine bleiben durchgehend in der selben Position und bewegen sich nicht, sondern nur die Arme und Hände führen die Aktionen aus.

Ziel ist es hier für den Anfänger lernen sich zu entspannen, seine Schultern unten zu lassen und locker sein. Weiters wird einem gelehrt wo sich seine (Körper-) Mitte befindet. So wird z.B. das zur Mitte stellen der Faust im 2. Satz sehr betont, oder das Zurückziehen eines seitlichen Pak Saos zur Zentraallinie. Wobei hier auch das Körperende gleichzeitig aufgezeigt wird. So sollen die Techniken nicht weiter nach außen als die Schulter, oder höher als das Ohr (6. Satz Lau Sao) bzw tiefer als der Genitalbereich (4. Satz Gum Sao) gehen. Es bildet sich damit ein Rechteck dass den Körper von Außen und Innen trennt und in dessen Mitte sich die Zentraallinie befindet.

Das Motto der SNT ist *Punkt-Punkt-Klar*. Es sollen jede Stationen (Punkte) der Bewegungen klar ersichtlich erreicht werden. Ein Nehmen von Abkürzungen ist also nicht angebracht und verfälschen den Ablauf. Weitere Mottos¹ die beim Üben helfen:

- Drücke deinen Kopf Richtung Himmel und stehe fest am Boden.
- Kopf hoch mit horizontalem Blick.
- Aufnahmefähiger Brustkorb und aufgerichteter Rücken.
- Hüfte gerade und Bauch einziehen
- Bei allen Bewegungen der Arme zu beachten: Tiefer Ellbogen und entspannte Schulterhaltung
- Wenn eine Armbewegung erfolgt: Schau in die Richtung der Handbewegung.

¹aus dem Buch XXX TODO XXX

**Technicus Terminus!**

Die **Siu-Nim-Tau** (SNT) kann auch geschrieben werden als **Siu-Lin/Lim-Tau** (SLT), was dann soviel bedeutet wie *ein bisschen am Anfang üben*. Oder es gibt auch die Bezeichnung **Siu-Lam-Tau**, *Vergiss nicht, dass der Ursprung des wing chun im Shaolin liegt.*

Die acht Sätze im Überblick

Achtung: Die Betitelung der einzelne Sätze ist eine persönliche Merkhilfe und Verschönerung welche gerne in anderen Kampfkünsten auch vorgenommen werden, die aber so im Unterricht der EWTO nicht anzufinden ist. Vielmehr werden die Sätze einfach anhand ihrer Nummer 1-8 benannt.

1. Schneidende Arme Vorne überkreuzen und runterschneiden (BILD!!! /resources/images/form/siunimtao/kurzsatz/1.jpg)

2. Einfacher Fauststoß B (BILD!!! /resources/images/form/siunimtao/kurzsatz/2.jpg)

3. Dreifache Verehrung B (BILD!!! /resources/images/form/siunimtao/kurzsatz/3.jpg)

4. Lange Brücke B (BILD!!! /resources/images/form/siunimtao/kurzsatz/4.jpg)

5. Mit der offenen Hand schlagen B (BILD!!! /resources/images/form/siunimtao/kurzsatz/5.jpg)

6. Ein D malen B (BILD!!! /resources/images/form/siunimtao/kurzsatz/6.jpg)

7. Schwingen ausbreiten B (BILD!!! /resources/images/form/siunimtao/kurzsatz/7.jpg)

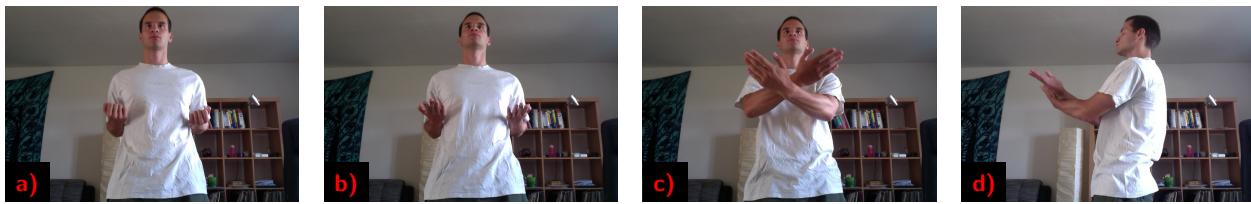
8. Befreiungssatz B (BILD!!! /resources/images/form/siunimtao/kurzsatz/8.jpg)

Achtung: In den folgenden Abbildungen sind sämtliche seitengleiche Sätze nur einmal für links dargestellt, da sich die andere Seite recht schnell selbst herausfinden lassen sollte. Nicht betroffen sind natürlich davon die Sätze bei denen beide Arme zum Einsatz kommen (1., 4. und 8.), wobei man diese natürlich auch gerne von Zeit zu Zeit seitenverkehrt ausführen kann.

2.1 Schneidende Arme

Geübte Techniken: Tan-Sao, Gan-Sao

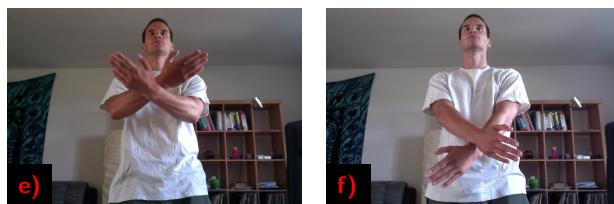
Gau-Cha-Tan-Sao (*Gekreuzte Handflächen nach oben Hände*)



Als allererstes werden beide geschlossene Fäuste a) ganz geöffnet sodass die Handflächen eine gerade Oberfläche bilden b). Danach werden die Hände, geführt von den Ellbogen (welche zu der Zeit bereits eine gewisse Vorspannung besitzen) nach vorne geschoben c) bis dass ein Abstand von einer Faust breit zwischen Körper und Ellbogen besteht, und die Fingerspitzen auf Höhe der Schultern sind d)). Um korrekte Winkel zu gewährleisten sollte noch geprüft werden, ob die Hautlinien beim rechten Handgelenk gerade noch sichtbar sind, und die Ellbogen seitlich mit dem Körper abschliessen.

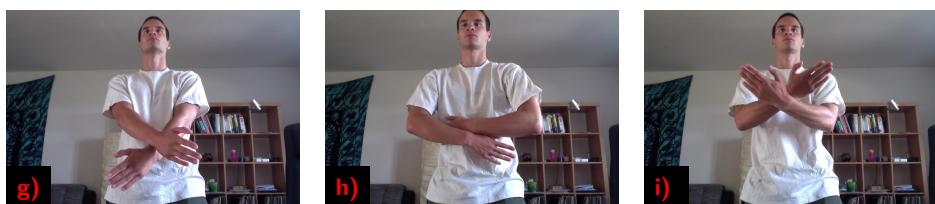
Der sogenannte *gekreuzte Tan-Sao* ist in beidhändiger Ausführung nur in der Form zu sehen, da er wenn dann nur einarmig und in gewendeter Position Anwendung findet. Man kann dies ganz einfach nachprüfen in dem man eine Hand wegnimmt, und eine Wendung durchführt.

Gau-Cha-Gan-Sao (Gekreuzte schneidende Arme)



Startend im doppelten Tan-Sao e) schneidet der Gan-Sao (nicht zu verwechseln mit dem Gam-Sao) mit der Elle eine gerade Linie hinunter f), so als würden die Arme etwas abschneiden wollen, und beschreibt **nicht** in einer Wischbewegung einen Kreis! Darum wird auch geraten die Bewegung nicht bewusst zu steuern, sondern einfach nur die Arme locker fallen lassen. Am Ende wird der Unterarm leicht nach außen routiert so dass man auch wirklich mit dem Knochen auftrifft.

Kwan-Sao (Rotierender Arm)



Ausgehend vom fertigen Gan-Sao g) werden die Arme nach oben rotiert h), wobei die Hände nahe am Körper entlang angehoben werden. Der linke Arm dreht sich dabei unter dem Rechten durch und befindet sich dann weiter innen.

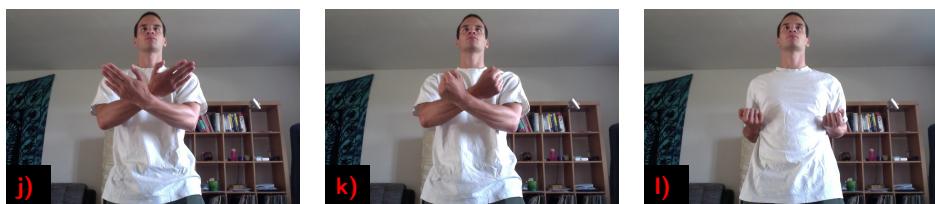
Am Schluss der Bewegung befindet man sich exakt wieder in der ursprünglichen Tan-Sao Position i) mit der linken Hand oben.



Darauf ist zu achten!

Beim Kwan-Sao werden Handgelenke nicht abgewinkelt, sondern bleiben eine geradlinige Verlängerung des Unterarms. Um Platz zu machen für die Länge der Arme muss man die **Ellbögen** leicht **nach aussen** schieben.

Sau-Kuen (Ellbogen nach Hinten)

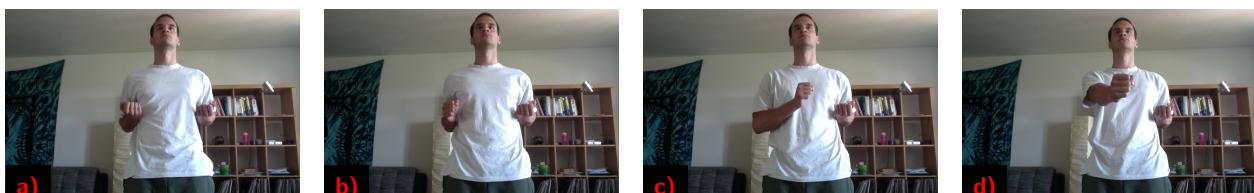


Ausgehend vom Tan-Sao j) wird mit beiden Händen gleichzeitig eine Faust gemacht k) und dann stossen die Ellbögen dynamisch nach hinten, sodass die Fäuste wieder auf Brusthöhe sind l).

2.2 Einfacher Fauststoß

Geübte Techniken: Chung-Kuen

Yat-Gee-Chung-Kuen (Fauststoss)



Am Anfang des zweiten Satzes a) wird, noch bevor etwas anderes passiert, die linke Faust an ihrem Platz in die Vertikale gedreht b). Nun besetzt die Faust nahe am Körper die Zentrallinie c) wobei die Auftreffsfläche schon gerade nach vorne zeigt. Zu guter Letzt wird der Arm gestreckt d) in dem der Ellbogen die Bewegung anführt. Der Schlag soll nicht verkrampft ausgeführt werden, als auch kein Bizeps kommt zum Einsatz. Stattdessen spannt der Körper nur ganz am Anfang der Bewegung und ganz kurz vor dem Aufschlag; während der *Flugzeit* ist der Arm locker. Auch die Kraft kommt mehr vom Trizeps und dem Rücken, wobei auch gerne der Lat bewusst übermäßig angespannt sein kann um ein Mitgehen der Schulter zu verhindern.

Diese Übung soll einem zeigen wo sich eigentlich seine Mitte befindet. Die Siu Nim Tau zeigt einem damit die Grundlagen und Positionen von seinem Körper. Man lernt quasi sich selbst einmal kennen, um dann später auch andere kennen zu lernen ;)

Technicus Terminus!

Die im WT verwendete vertikale Faust wird im Chinesischen auch als *Sonnenzeichen-Faust* bezeichnet, da das Symbol für Sonne den Konturen der Faust sehr ähnlich sieht:



Aa

Die Aneinanderreihung von mehreren Sonnenzeichen-Fäusten ist eine Spezialität im WT und wird als *Ketten-Fauststöße* bezeichnet.

Tan-Sao, Huen-Sao, Sao-Kuen (Handfläche-oben Hand, Zirkelnde Hand, Ellbogenstoss)

Diese **Schlussequenz** findet sich am Ende von (fast) jedem Satz und besteht aus folgenden fünf Bewegungen:



Ausgangspunkt ist ein Tan-Sao e) von dem aus die Finger einklappen und die Spitzen den Unterarm greifen wollen f). Danach folgt eine halbe Umdrehung der Hand (Huen-Sao) g) bis mindestens ganz nach unten; eine Drehung weiter nach aussen würde zu einer zusätzlichen Dehnung führen und simuliert somit eventuell besser das folgende Greifen im nächsten Schritt h).



Ob nun zuerst die Faust gedreht wird i) oder zeitgleich mit dem Zurückziehen ist mehr eine persönliche Preferenz und kann von Lehrer zu Lehrer unterschiedlich sein.

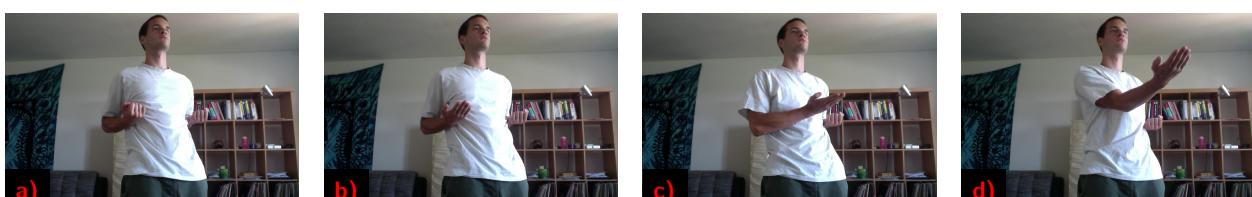
Wichtig ist hierbei den Arm durchgehend bei jeder Bewegung **durchgestreckt** zu lassen und nicht abzuwinkeln.

2.3 Dreifache Verehrung

Geübte Techniken: Tan-Sao, Huen-Sao, Wu-Sao, Fook-Sao, Pak-Sao

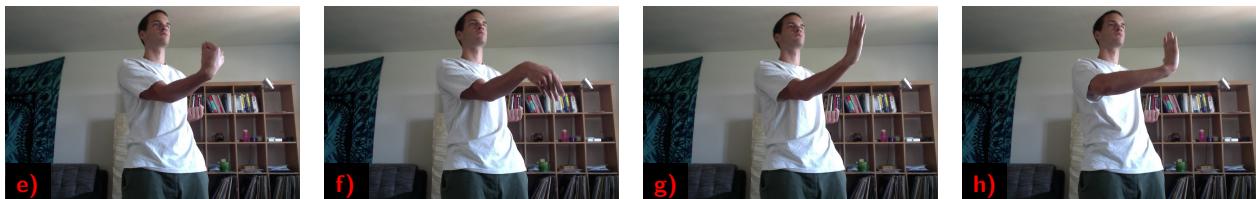
Der dritte Satz ist (gemeinsam mit dem vierten) der längste Satz der Form. Noch dazu kommt, dass die Ausführung vergleichsweise langsam von statten geht und die Armbewegung synchron mit der Atmung sein soll.

Tan-Sao (Handfläche-oben Hand)



Von der Grundstellung aus a) wird die linke Handfläche geöffnet b) und nahe am Körper entlang zur Mitte bewegt. Von dort schlängelt sich die Hand weiter geradlinig nach vorne c), so als ob ein Hindernis überwunden werden müsste, bis die Tan Sao Endposition erreicht ist d). Die offene Handfläche des Tan-Sao ist hierbei komplett gerade und parallel zum Boden, der Daumen anliegend.

Huen-Sao (Zirkelnde Hand)



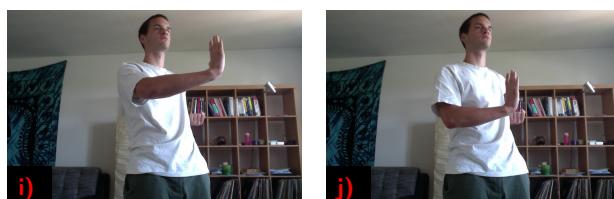
Nun werden die Fingerspitzen nach Oben zu sich gezogen e) und von der Position aus ein Halbkreis nach rechts beschrieben f). Unten angekommen stellt die Hand sich nach vorne hin *Finger für Finger* auf, bis eine Sperre im Handgelenk ein Weiterdrehen unmöglich macht g). Erst dann wird der Ellbogen etwas nach außen gedreht sodass die Handfläche kerzengerade nach Oben zeigt h). Es gilt hierbei zu beachten dass man im Spiegel nur den kleinen Finger sieht und sich alle anderen Finger quasi dahinter verstecken. Auch kann man die letzte Drehbewegung etwas mit der Handkante betonen um diesen speziellen Angriff zu trainieren.



Technicus Terminus!

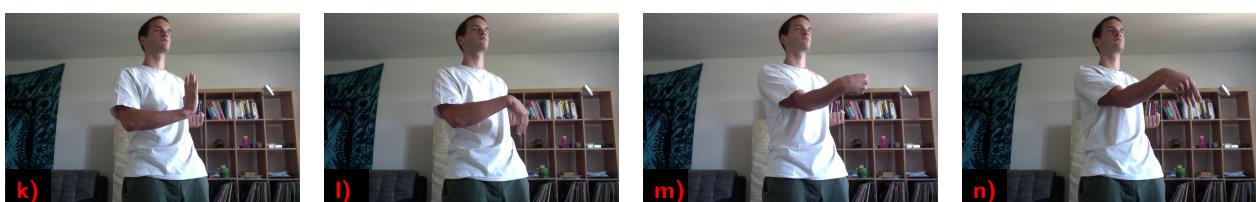
Da es sich hier nur um eine halbe, und keine ganze Drehung handelt, wird diese Bewegung eigentlich genauer als *Bon Huen Sao* (halb kreisende Hand) bezeichnet.

Wu-Sao (Schützende Hand)



Mit aufgestellter Hand i) zieht man nun den Arm nach Hinten, so dass die Hand ungefähr eine Faust vom Körper entfernt stehen bleibt j). Die Konzentration ist dabei beim geradlinig nach hinten ziehenden Ellbogen, von dem aus die Bewegung angesteuert wird.

Fook-Sao, Huen-Sao, Wu-Sao x3 (Brückenarm, Zirkelnde und Schützende Hand)



Der folgende Abschnitt stellt die eigentliche Verehrung dar und wird gezeigt in dem man **dreimal** die Bewegungen f) bis n) **wiederholt**. Gezählt hierbei werden die Anzahl der Fao-Sao Techniken, und nicht etwa der Wu-Sao, womit man auf vier mal kommen würde.

Beginnend mit der Wu-Sao k) lässt man das Handgelenk vollkommen locker nach unten fallen l), so als ob man den Motor abrupt absterben hat lassen. Es soll aber das **Handgelenk nicht nach oben** bewegt werden. Dies trainiert die Fähigkeit den Körper isoliert steuern zu können, wo ein Teil sich bewegt, der andere jedoch ruhig bleibt.

Als nächstes schiebt die Hand nach vorne in den Fook Sao m). Der Ellbogen wandert hierbei so weit als möglich in die Körpermitte, möglichst soll weiter Innen als das Handgelenk. Während der Bewegung versucht man mit der Hand seinen Unterarm zu greifen um so die dortige Muskulatur zu trainieren und zieht mit den Fingern gerade nach vorne so als ob man eine Schnur aus seinem Unterleib ziehen würde. Beachtenswert ist auch die Tatsache dass hier drei Kräfte gleichzeitig wirken: Das nach unten Ziehen der Schulter, das nach Innen Ziehen des Ellbogens, und das nach vorne Ziehen des gesamten Armes was zu einer gewissen Spannung führen kann.

Durch das Drehen der Hand nach unten mit dem Huen Sao n) befindet man sich wieder exakt in der selben Position wie in f) und die gesamte Sequenz wird noch zwei mal wiederholt.



Technicus Terminus!

Der sich wiederholende Teil wird auch *dreifache Verehrung Buddhas* genannt, was im Originalen mit *Sam Bai Fat* (oder auch *Fat Shan* in Kantonesisch) übersetzt wird. Der Übende soll hier also einen Großteil seiner Aufmerksamkeit nach Innen richten was der Bewegung einen eher meditativen Aspekt verleiht.

Seitlicher Pak Sao (*Handflächenstoss*)



Ausgehend von der Wu Sao o) wird die Handfläche bis zur Schulter (welche zugleich das Körperende darstellt) bewegt, dabei bleibt der gesamte Arm näher am Körper und bewegt sich auf einer parallelen Linie. Um dem WT Prinzip folge zu leisten, welches besagt dass der Blick der Technik folgen soll, bewegen sich die Augen in die stoßende Richtung.



Technicus Terminus!

Der seitliche Pak Sao im dritten Satz wird in der Fachliteratur auch gerne als *Djark Cheung* bezeichnet, also *seitlicher Handflächenstoss*.

Ching Cheung (*Gerader Handflächenstoss*)

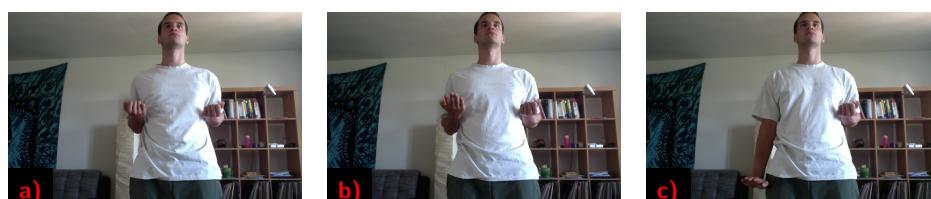


Die erste Bewegung bereitet den nächsten Handflächenstoss vor indem die Hand zur Mitte gezogen wird q). Dabei zeigt schon die Handfläche in Richtung Gegner nach vorne, ähnlich wie beim zweiten Satz beim Hereinziehen der Faust zur Mitte. Zum Schluss wird einfach der Arm durchgestreckt r) und die Handkante entlang dem kleinen Finger betont. Ab dann dreht man in den Tan Sao s) und es wird wieder die typische **Schlussequenz** ausgeführt.

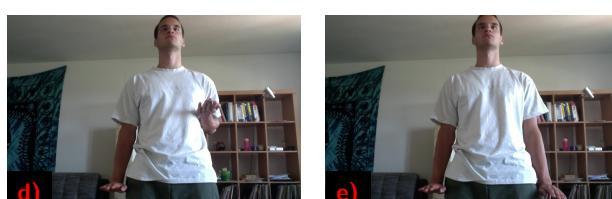
2.4 Lange Brücke

Geübte Techniken: Gum-Sao, Lan-Sao, Fak-Sao, Djut-Sao, Tok-Sao, Biu-Tze-Sao

Jor-/Yau-Gam-Sao (*Linke und rechte Hinunterdrückende Arme*)

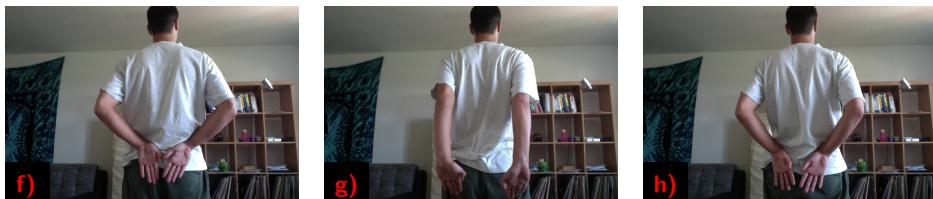


Als erstes wird von der Grundposition a) ausgehend die linke Hand aufgemacht b) und gerade nach unten mit einem linken (Jor) Gam Sao gestoßen c). Diese Position (genauso wie später auf der rechten Seite) kann man nutzen um sein Handgelenk zu dehnen, in dem man die Fingerspitzen weiter nach oben dehnt; wenn man alleine trainiert kann sogar die zweite Hand zu diesem Zweck zur Hilfe genommen werden, um einen noch stärken Dehnreiz auszuüben.

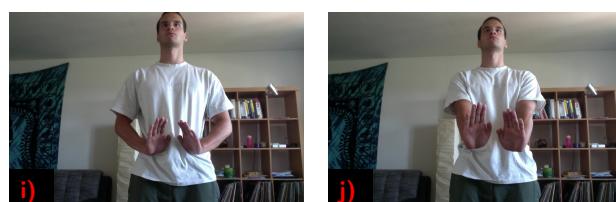


Selbiges wird, sobald der linke Arm fertig ist, mit der rechten Seite ausgeführt: Die Hand wird geöffnet d) und seitlich am Körper gerade runtergestoßen. Dies zeigt einem wo der Bereich endet in dem man mit Handtechniken reagiert. Zufälligerweise sind Menschen genau so gebaut, dass alle vitalen Stellen (Genitalbereich bis Kopf) mit den Händen aus erreichbar sind. Alles unterhalb dieser Grenze wird mit Beintechniken gekontert.

Hau-/Chin-Gam-Sao (*Hinter und Vorne Drückende Arme*)



Nun werden beide Hände **nahe am Körper** zum Rücken geführt sodass sich die Daumen berühren können f) und ein dynamischer Handflächenstoß nach hinten ausgeführt g). Hier besteht wieder die Möglichkeit sich zu dehnen, indem die durchgestreckten Arme weiter nach oben und weiter zusammen geführt werden und die Fingerspitzen gleichzeitig nach oben. Danach wird der Druck rausgelassen und die Hände wieder zum Körper zurück bewegt h).



Die selbe Bewegung wie vorhin wird danach vorne ausgeführt: Die Hände werden möglichst nahe am Körper nach vorne bewegt i) wobei die Hände schon beim Passieren der Hüften aufgestellt sein sollen, und nicht erst etwa später so dass sich das Bild von Hasenpfoten ergibt.

Shang Lan Sao, Shang Fak Sao (*Doppelter Riegelarm, Doppelter Handkantenschlag*)

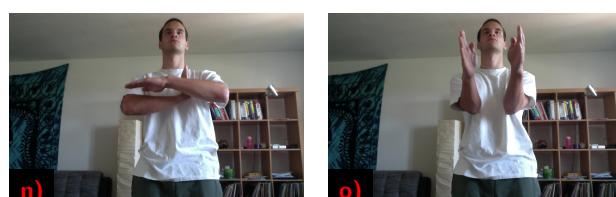


Ausgehend vom Gam Sao werden beide Arme übereinandergelegt zum **Lan Sao** k), wobei der linke Arm über den rechten liegt. Hier sollten gleich mehrere Eigenschaften überprüft werden: Die Schulter sind –wie die ganze zeit über eh auch– unten, die Fingerspitzen schließen gemeinsam ab mit den Ellbogen und die Arme berühren sich, nur gerade die feine Körperbehaarung soll man noch spüren. Genau zwischen diesem Spalt soll die Zentraallinie führen. (Würde es sich um einen einzelnen Lan Sao handeln, befände sich der Arm genau so hoch, dass die Zentraallinie genau hindurch geht)

Nun folgen **zwei kurze Blicke** aus den Augen zur linken und dann rechten Seite (nicht illustriert) um einen Shang Fak Sao auszuführen l). Dieser passiert vielmehr in dem die Finger zur Seite hinaus geschossen werden und weniger nach Hinten, als auch in dem Gelenk für Gelenk aufklappt, beginnend mit den Ellbogen, der Handgelenke und letztendlich den Fingerspitzen.

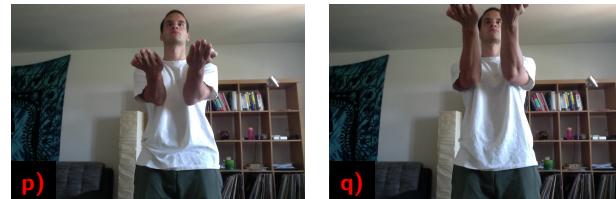
Zu guter letzt ziehen die Ellbogen beide Arme wieder zurück in den Shang Lan Sao m), nur diesesmal liegt der rechte Arm über den linken.

Shang-Djam-Sao (*Doppelt sinkende Ellbögen*)



Die folgende Bewegung wird auch liebevollerweise *die Schere* genannt: Die linke Handfläche wird hinter dem rechten Arm gerade aufgestellt n) und durch eine rollende Drehbewegung werden die Arme parallel zueinander vorm Körper gestellt, wobei die Fingerspitzen nach vorne zeigen.

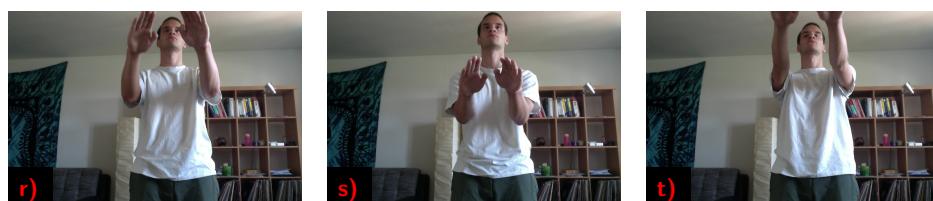
Shang-Tok-Sao (*Doppelt hebende Hand*)



Hier werden nur die Handflächen nach oben gedreht und mit einer kurzen ruckartigen Bewegung nach oben gestoßen, bis in etwa Kinnhöhe. Die Position der Arme soll eher ein V darstellen (Ellbogen enger als Handgelenk), statt wie in der vorigen Shang Djam Sao position ein H (parallel zueinander).

Da die Endposition die Handflächen nach oben gedreht hat, kann auch mehr die statische Position hervorgehoben werden als die dynamische Bewegung, in dem man sie Shang Tan Sao nennt.

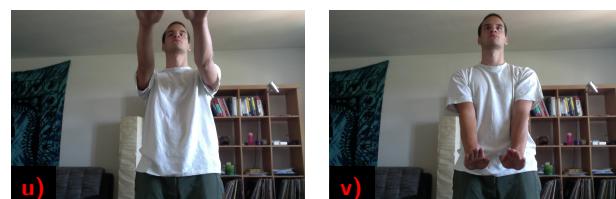
Shang-Djat-Sao, Shang-Biu-Tze-Sao (*Doppelte Schockhand, Doppelte Fingerstiche*)



Zur Vorbereitung werden die Handflächen nach unten gedreht r), dabei gehen die Ellbogen etwas nach außen so dass die Form eines A entsteht, statt wie zuvor ein V. Nun wird mit einer kurzen ruckartigen Bewegung nach unten gestossen mit dem doppelten Djat Sao s), die Bewegung wird hierbei durch den Ellbogen geführt.

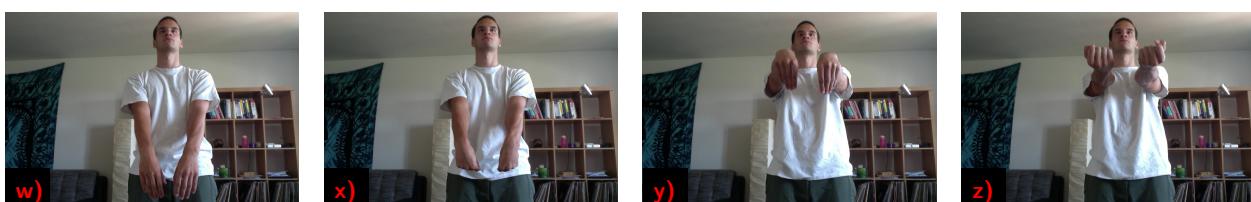
Durch das Absenken der Ellbogen sollte sich eine gewisse Spannung im Körper gebildet haben, die man nun mit einem Fingerstich herauslässt t). Die Schultern sollen hierbei, wie so oft auch, hinten bleiben und die Finger in Höhe der Augen sein.

Cheung-Kiu-Gam-Sao (*Lange Brücke Gam-Sao*)



Von der ausgestreckten Position ausgehend u) werden nun beide Arme gestreckt bis ungefähr Hüfthöhe mit einem Gam Sao nach unten bewegt, die Handgelenke sind leicht abgewinkelt und die Handflächen parallel zum Boden v).

Shang-Tai-Sao (*Doppelte hebende Arme*)



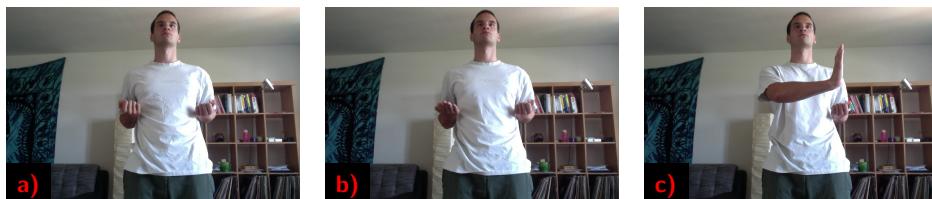
Es folgt eine Lockerung im Handgelenk, genau so wie im dritten Satz das Fallenlassen der Wu Sao w). Nun bilden die Finger eine Art *Schnabel* wie im dritten Satz der Fook Sao wo sich Zeigefinger und Daumen berühren x). Von dort aus wird der Arm mit einem doppelten Tai Sao gestreckt nach oben bis Kinnhöhe bewegt y).

Der vierte Satz endet ausnahmsweise mit einem *verkehrten* Huen Sao durch eine Rotierung nach Innen in den Tan Sao z), und leitet so über in die **Schlussequenz**. Wichtig dabei ist auch dass die Arme die ganze Zeit über voll gestreckt bleiben.

2.5 Mit der offenen Hand schlagen

Geübte Techniken: Pak-Sao, Handflächenstoss

Seitlicher Pak Sao (*Handflächenstoss*)



Diese Bewegung (in der Literatur auch *Djark Cheung* statt Pak Sao genannt) ist sehr ähnlich dem Schluss vom dritten Satz, wobei in diesem Fall der Winkel im Ellbogen ein etwas größer ist. Von der Ausgangsstellung aus a) öffnet sich die Hand b) und stösst sogleich zur Seite bis zur Schulter (Körperende) c). Hier wird wiederum trainiert wo sich der zu schützende Bereich befindet (nämlich bis zur Schulter), da wir eventuelle neben uns stehende Passanten nicht unbedingt als schützenswert finden ;) Auch sollte hier das Prinzip von *Blick folgt Technik* eingehalten werden, in dem die Augen dem Pak-Sao zur Seite folgen.

Wang-Cheung (*Liegender/Horizontaler Handflächenstoss*)

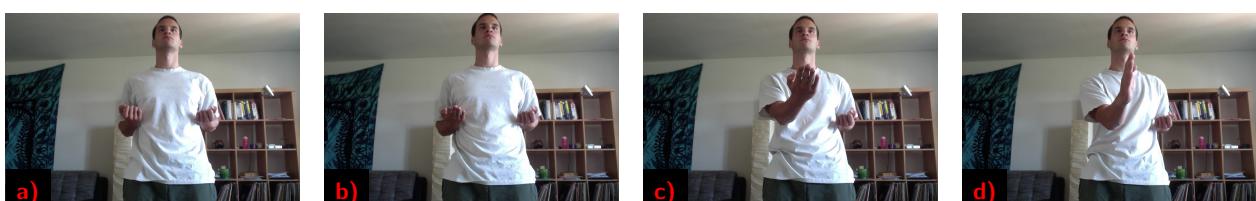


Die Hand wird bis zur Zentraallinie zurück geführt d) wobei die Handfläche, vorbereitend für den nächsten Schlag, schon zur Seite gekippt wird. Dann wird einfach der Arm ausgestreckt und mit einer liegenden offenen Hand geschlagen e). Zurück zum Tan Sao und man befindet sich wieder in der **Schlusssequenz**.

2.6 Ein D malen

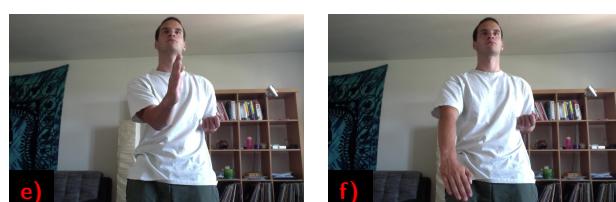
Geübte Techniken: Tan-Sao, Djam-Sao, Kwat-Sao, Lau-Sao

Tan-Sao, Djam-Sao (*Handfläche oben Hand, sinkender Ellbogen*)



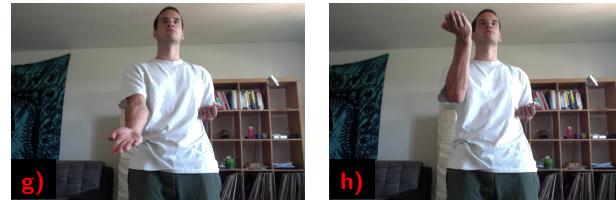
Zuerst öffnet die Hand wie gewohnt b) und diesesmal aber schießt der Tan-Sao direkt nach vorne c) –nicht schlängelnd über die Mitte wie im 3. Satz.Nun senkt sich der Ellbogen mit dem Djam-Sao d), wobei sich die Handfläche aufstellt und das Handgelenk steht höher ist als das Ellbogengelenk und der Ellbogen möglichst die Mitte besetzt.

Gwat-Sao (*Wischender Arm*)



Ausgehend vom vorigen Djam-Sao e) zeichnet man eine Linie wie der rechte, gekrümmte Teil vom einem *D* bis zur Ferse f) –wieder wird das Körperende gefunden in dem man maximal bis zur Ferse bewegt. Während der Drehbewegung des Gwat-Sao bewegt sich der Ellbogen ein paar Zentimeter nach Aussen.

Lau-Sao (Schöpfende Hand)



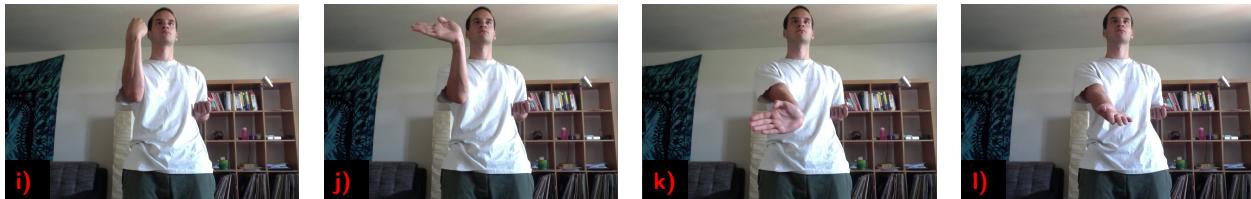
Nachdem die Handfläche vom Gwat-Sao sich nach oben dreht g) wird die Hand gerade nach oben bewegt h). Währenddessen sollte die Hand nicht zurückbewegt werden – mit Hilfe von einem Stock kann dies leicht überprüft werden – und die Finger zeigen stets nach vorne. Die Bewegung endet auf ungefähr Ohrenhöhe im sogenannten *Ko-Tan-Sao*.

Technicus Terminus!



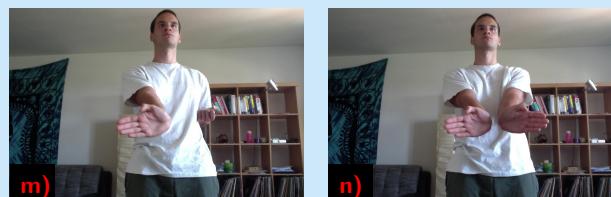
Dieser *Lau-Sao* (schöpfende Hand) wird gerne auch als *Tok-Sao* (hebende Hand) interpretiert. Wenn eher die (End-)Position als die Bewegung an sich hervorgehoben werden soll, bezeichnet man diesen Teil auch als *Ko-Tan-Sao* (hohe Handfläche oben Hand).

Huen-Sao, Dai-Cheung (Zirkelnde Hand, Tief liegender Handflächenstoss)



Vom hohen Tan-Sao aus wird zuerst die Hand nach innen gekippt i). Es folgt ein Huen-Sao um 270 Grad, wobei die Handkante bereits nach vorne zeigen soll j). Zuletzt wird ein liegender Handflächenstoss in Richtung der kurzen Rippen ausgeführt k), bei dem Schlag wird die Handkante betont indem die Hand etwas aufgedreht wird.

Korrektheit Überprüfen!

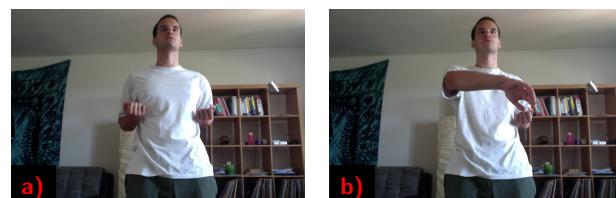


Die Position vom *Dai-Cheung* m) kann einfach überprüft werden, indem man die zweite Hand symmetrisch hinzunimmt und sich nun die Lücke der Arme genau in der Körpermitte befindet n).

2.7 Schwingen ausbreiten

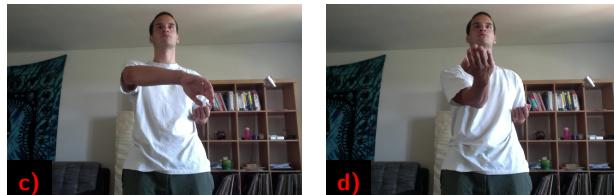
Geübte Techniken: Bong-Sao, Tan-Sao

Bong-Sao (Schwingenarm)



Hier startet der Ellbogen die Bewegung a) so dass möglichst das Körperende nicht überschritten wird und der Arm den Raum in allen drei Dimensionen besetzt. Der Oberarm steht gerade nach vorne, der Unterarm in einem 135 Grad Winkel zum Körper, die Handfläche hängt sehr locker und dreht dabei etwas nach vorne. Weiters wird geprüft ob sich die Schulter unten ist, der Ellbogen möglichst höher als die Schulter, und das Handgelenk (wo die Zentraillinie hindurch geht) unterhalb des Ellbogengelenks ist.

Tan-Sao (*Handfläche oben Hand*)



Ausgehend vom Bong-Sao c) wird der Arm gedreht in den Tan-Sao d), wobei sich der Rotationspunkt etwas unterhalb vom Handgelenk befindet. Die Bewegung wird wiederum vom Ellbogen aus angesteuert, da dieser eigentlich nur nach innen rotiert bis er die Zentraillinie besetzt. Die Fingerhaltung ist wie bei einem Tan-Sao üblich: Handfläche parallel zum Boden, die Finger bilden eine gerade Oberfläche, zeigen nach vorne und liegen eng beinander an –inklusive Daumen.

Ong-Cheung (*Verkehrter Handflächenstoss*)



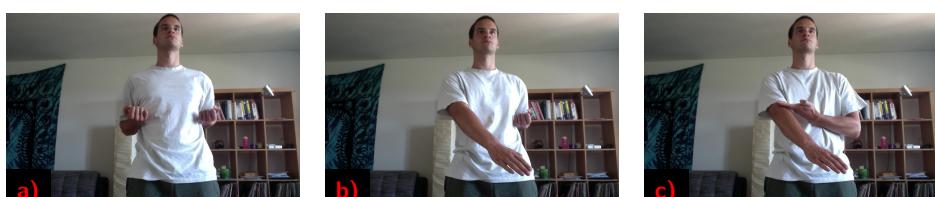
Vom Tan-Sao aus wird die Hand locker fallengelassen e), auf die selbe Art wie man im 3.Satz *den Motor abrupt absterben lässt*, siehe Seite 8. Durch Ausstrecken des Armes führt man einen verkehrten Handflächenstoss aus f). Wie bei so vielen Handflächenstößen kann auch hier die Gelegenheit genutzt werden um seine **Gelenke zu dehnen** indem man die zweite Hand zur Hilfe nimmt.

Danach wird die Handfläche aufgestellt in den Tan-Sao g) und es beginnt die übliche **Schlussequenz**.

2.8 Befreiungssatz

Geübte Techniken: Tuet-Sao, Chung-Kuen

Tuet-Sao x3 (*Kratzender Arm*)



Von den angezogenen Ellbogen aus a) sticht die Hand gerade nach vorne zur Blase b), bzw wird die Bewegung auch als schneidender Gam-Sao interpretiert. Die zweite Hand legt die Finger in die Ellbogenbeuge vom gestreckten Arm, die Handfläche zeigt nach oben c). Ob nun die Bewegungen sequentiell, oder beide Arme die Bewegungen synchron ausgeführt sind hierbei mehr oder weniger geschmacksache.

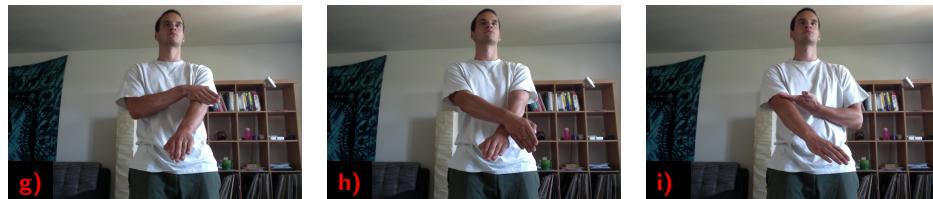


Nun dreht man die Handflächen nach unten und die Fingerspitzen nach unten d). Es folgt die eigentliche Tuet-Sao Bewegung e) indem die zweite Hand entlang des Armes runterschneidet, mit der Idee man würde sich aus einem **einarmigen Griff befreien**. Das Ziel hierbei ist das Brechen des Daumens, und dadurch das Schwächen der sowieso schwächsten Stelle bei einem Griff, dem Daumen. Um selber sich dabei nicht zu verletzen ist die Auftrefffläche der eigene Unterarm, also die Elle, und weniger die Hand/Finger. Beim Auftreffen kann wieder die Handkante betont werden, wie beim Huen-Sao im 3. Satz.

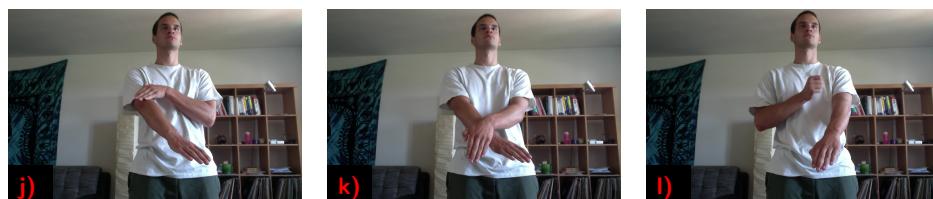
Bemerkenswert ist hier dass drei Kräfte gleichzeitig wirken, nämlich genau zu dem Zeitpunkt wenn sich die Handgelenke beider Arme treffen:

1. Unschwer zu erkennen die schneidende Kraft des Tuet-Sao nach unten,
2. das Rotieren des unteren Armes nach Innen,
3. als auch die ruckartige Rückwärtsbewegung durch einen klassischen Sau-Kuen.

Der zurückziehende Arm geht wieder in die Ausgangsposition f) in die Armbeuge des unteren Armes mit der Handfläche nach oben und es wiederholt sich diese Sequenz drei Mal.

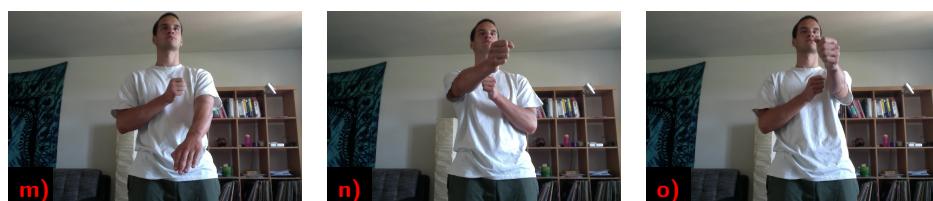


Bilder g-i) zeigen die Befreiung vom rechten Arm mit dem Tuet-Sao.

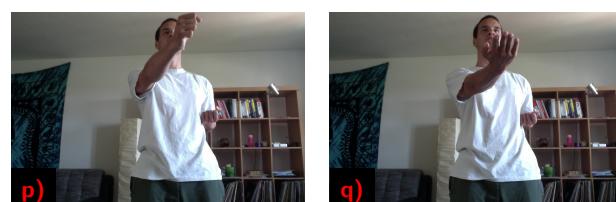


Wie so oft auch im Chinesischen wird der **Zahl Drei** eine besondere Bedeutung zugeschrieben, und deshalb wird bei der letzten, dritten Befreiung j) und k) die zurückziehende Hand als Faust direkt vor der Brust gestellt l) um den nächsten Schlag vorzubereiten. Die Trefferfläche der Faust zeigt hierbei bereits gerade nach vorne, ganz wie im 2. Satz.

Lin-Wan-Chung-Kuen x3 (Fauststöße)

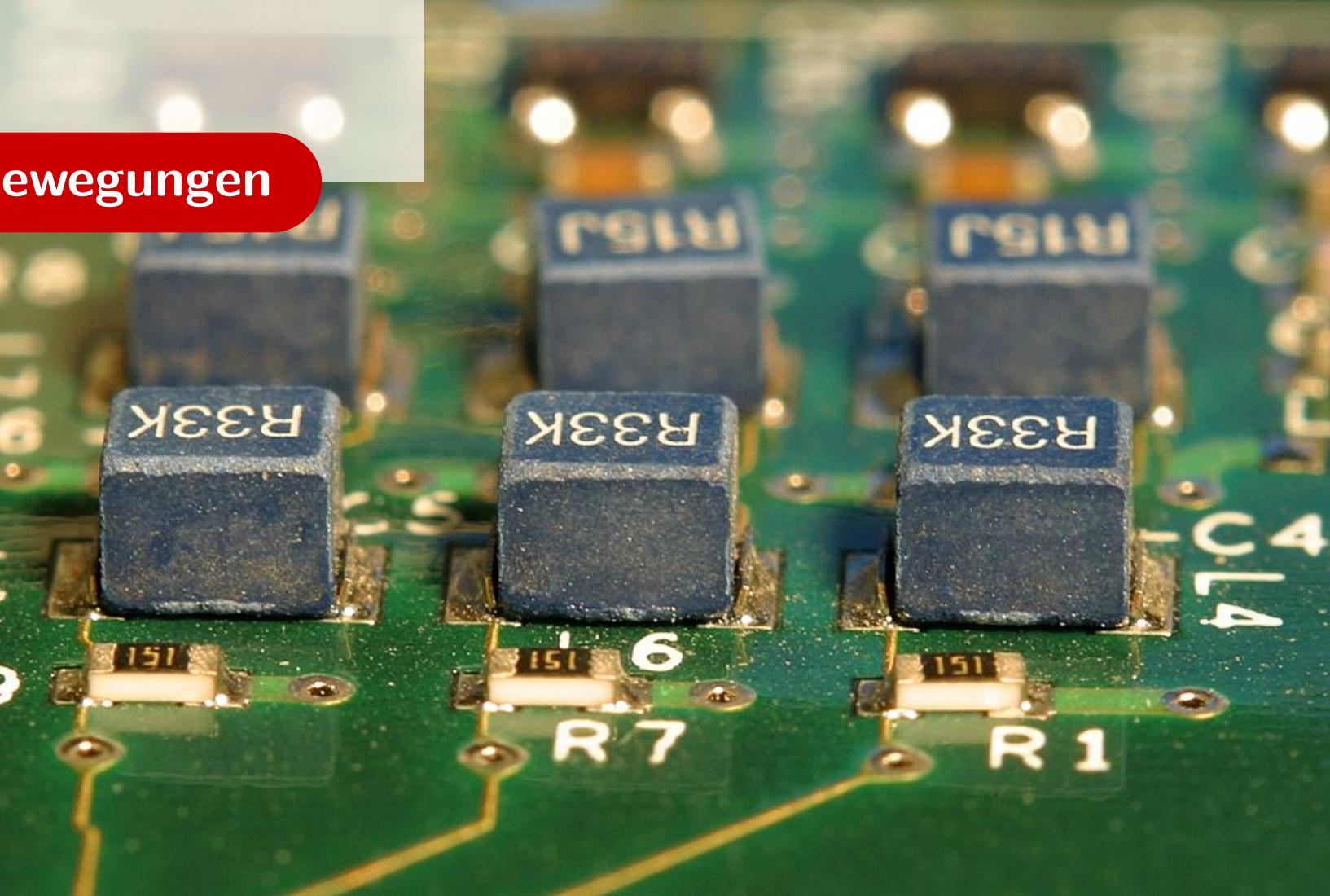


Nachdem sich die linke Hand zum Fauststoß vorbereitet hat m) schlägt diese nun entlang der Zentrallinie nach vorne und zeitgleich positioniert sich die rechte Hand neben den linken Ellbogen n). Es folgen drei lockere, durchgestreckt Schläge.



Nach dem finalen, dritten Schlag mit links zieht der rechte Arm mit einem Sao-Kuen auf Brusthöhe zurück p). Die Faust wird letztenendlich zu einem Tan-Sao aufgemacht und mit der letzten **Schlusssequenz** wird in die Ausgangsform übergegangen, dem Sao-Sik.

ewegungen

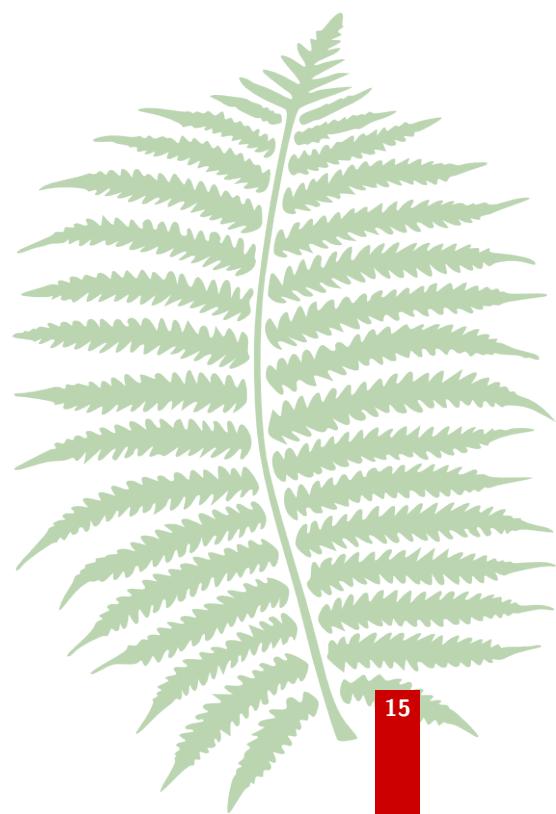


"Ein ur cooles
Zitat vom Lao Tse.

Ein ur cooles Zitat vom Lao Tse. Ein ur cooles Zitat vom Lao Tse. Ein ur cooles Zitat vom Lao Tse. Ein ur cooles Zitat vom Lao Tse. Ein ur cooles Zitat vom Lao Tse. Ein ur cooles Zitat vom Lao Tse. Ein ur cooles Zitat vom Lao Tse."

— Lao-Tse

Bla bla. Wozu.



1 Sechs Grundpositionen

Tan-Sao

Handfläche oben Hand

Ist eine absorbierende Hand. Bei der Form Ellbogen innen, sonst Situation anpassen. Flache Hand. Daumen dran. Handfläche parallel zum Boden (oder auch Verlängerung zum Unterarm).

es gibt den tan sao in verschiedenen variationen: ... siehe buch ...

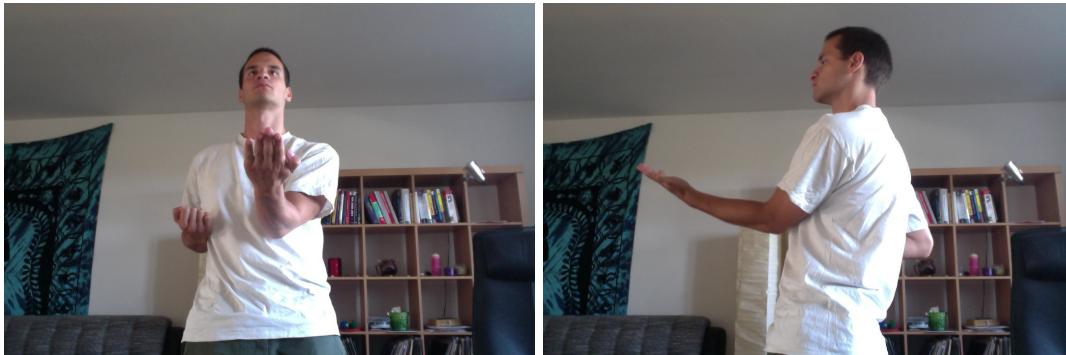


Abbildung II.1: *Tan-Sao Demonstration frontal und seitlich*

2 Zwölf Grundbewegungen

2.1 Handflächenstöße

Djark-Cheung - Seitliche Handfläche (bis auf Schulterbreite; satz 3+5); ?Ching-Cheung - Gerade Handfläche (satz 3); Wang-Cheung - Liegende Handfläche (satz 5); Dai-Cheung - Liegende Handfläche zu den kurzen Rippen (satz 6) Ong-Cheung - Verkehrte Handfläche (satz 7)



1 Soloübungen

siehe auch ewto programme (gleizeitigkeitenzyklus)

1.1 Schrittzyklus

1. biu tse kreise am boden
2. ueblicher zirkelschritt
3. ...
4. 45 grad wenden, 90 grad wenden, ueberwenden
5. zieh-wende schrit
6. Z-Z schritt
7. kreuzschritt
8. ...
9. stampf schritt
10. 180 grad drehung

1.2 Gleichzeitigkeitenzyklus

aus dem 3. ewto programm. hat zwei teile: 1-4 immer gleich, 5-8 gibts variationen. kann auch mit partner gemacht werden (als zusätzliche druck-reflex uebung).



2 Partnerübungen

eigentlich gesamte chi sao sektionen.

siehe auch ewto programme (krabbengang)

2.1 Gleichzeitigkeitenzyklus

aus dem 3. ewto programm. ist auch gut fuer druck/kontakt-reflex. kann man auch alleine machen, halt ohne druck nur fuer gleichzeitigkeit.

2.2 Schwingerzyklus

aus dem 4. ewto programm

2.3 Ellbogenzyklus

aus dem 5. programm verschiedene arten zu uebergreifen mittig der erstkontakt, sonst rutscht was rueber traditional, oder modern mit gewicht vorne

2.4 XX Lie Man Kueh XX

alias aussen-aussen.

2.5 12er Angriff a la Thomas

1. von aussen, aeussere Hand vorne mit Faustschlag gerade vor, wenn haende normal hoch
2. von in-side, links aufkeilen, dann zum tan und rechts schlagen, wenn haende weiter offen
3. von aussen, innere Hand vorne mit Faustschlag gerade vor, wenn haende normal hoch
4. von in-side, selbe hand wie vorhin such sofort kontakt zum pak, wenn haende weiter zusammen
5. sofort Tok, wenn extrem hohe Armhaltung (gegen thai? kick boxer)
6. schlaengeln und fesseln, wenn engen haenden
7. diagonal schlagen, einfacher 3er angriff, wenn haende ein bissi hoeher
8. mit doppelauflaufen zu lap, wenn haende ein bissi hoeher
9. tan tai cheung, wenn haende weiter oben
10. normaler pak sao, wenn haende weiter unten
11. erweiterter 7er, also 3er angriff mit zusaetlicher blockade, wenn haende ein bissi hoeher
12. tan fauststoss, wenn haende weiter unten

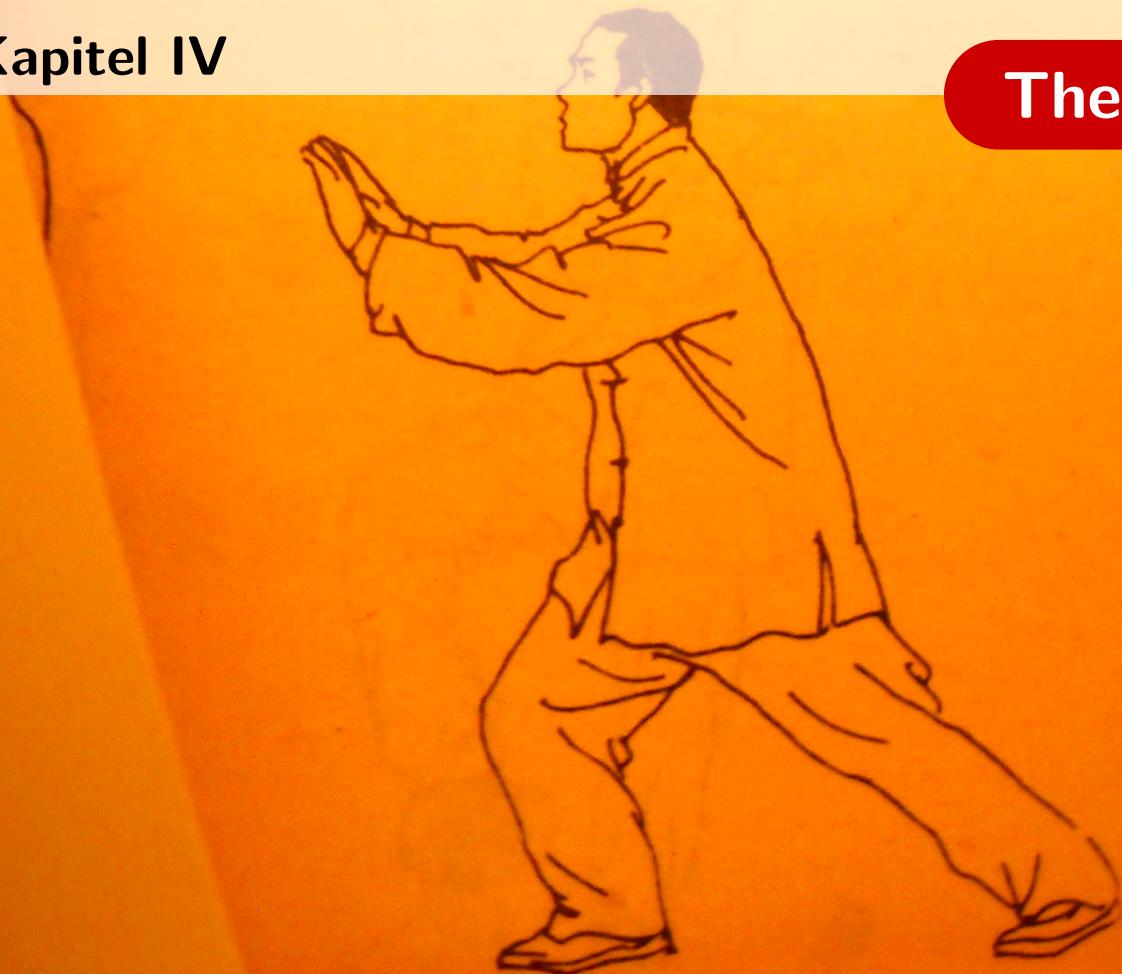
2.6 Tan-Pak-Lap-Bong Drill

3 Angriffssequenzen

3.1 4er Angriff a la Gerhard

3.2 pak tiefer-punch a la ado

mit pak und tiefer stoss a la ado (dann mit ellbogen runter und von hinten aufmachen) auch gegenwehr a la holzpuppe vom robert moeglich, mit runter gehn und aufkeilen in lee-man-kue drill



1 Graduierung in der EWTO

1. Schülergrad



BlitzDefence 1 und 2, SNT 1-3, Ritulkampf (Vorkampfphase, psychologie Zeugs), Kettenfauststöße, (TODO KFST/VS???), LatSao 1??, SV1????, Trittabwehr am Boden.

2. Schülergrad



SNT 4-8, BlitzDefence 3 und 4, Kettenfauststöße mit Wendung bzw mit ZZ-Schritt, LatSao 2??, SV2???



3. Schülergrad



1/3 CK, Gleichzeitigkeiten (Drill), Dahn Chi Sao, Zeigen/Schubsen, LatSao 3??, SV3???

4. Schülergrad



2/3 CK, Schwinger (+Zyklus), Falten gegen Blocken nach oben/innen, PoonSao, LatSao 4??

5. Schülergrad



Falten gegen Block nach unten/aussen, gegen Arm und Bein???, gegen starren Bong (Block)???, 3/3 CK, einf. Angr.
A. Poon Sao??, Handflächenstoss/VS usw.?, LatSao 5??
Ellbogenzyklus.

6. Schülergrad



1. Sektion ChiSao 1/3 (Zug, bissi Djut-Kuen/LapDa), Glipschen, Messer Stich zum Bauch, Verteidigung Bodenlage, LatSao 6??.

7. Schülergrad



1. Sektion ChiSao 2/3 (Innenpak), ReakTsun 1/LatSao??, Messer Stich von oben

8. Schülergrad



1. Sektion ChiSao 3/3, ReakTsun 2/LatSao, Messer Schnitt Hals

9. Schülergrad



ReakTsun 3/LatSao, Stockangriffe, LatSao "12 AngriffeTeil 1

10. Schülergrad



ReakTsun 4/LatSao, mehrere Angreifer, LatSao "12 AngriffeTeil 2

11. Schülergrad



ReakTsun 5/LatSao, sanfte Mittel, Verteidigung gegen Tritte, LatSao "12 AngriffeTeil 3

12. Schülergrad



ReakTsun 6/LatSao/+Schritt?, Stresstraining, LatSao "12 AngriffeTeil 4, Bedrohung mit Schusswaffen

1. Techniker/Meistergrad



- 2., 3. und 4. Chi-Sao Sektion
- gegen Fingerzeigen, Schubsen, Greifen
- gegen wilden Schwinger
- 4 Blitze
- Drop-Punch nach vorne
- 24 ReakTsun-Routinen auch mit nicht-dominantem Arm
- 4 Phasen des Ausweichens und Konterns
- ReakTsun gegen Angriffe zum Kopf und gegen Tritte
- 4 Blitze z. Gegenangriff
- Folgen, Führen, Befreien
- gegen Schlagwaffen
- AdrenalaTsun

2. Techniker/Meistergrad



- 5., 6. und 7. Chi-Sao Sektion
- BiuDjie Form
- Abwehr gegen 4 Blitze
- vs Schubsen am Körper und mit Lan-Sao
- vs Schubsen aus beidseitigen Handgelenkgriff
- vs Greifen der Oberarme und Schubsen
- vs Schubsen gegen Schultern, Ellbogen
- Verteidigen und Kämpfen in 2 Richtungen (WT90Grad)
- ReakTsun mit Stock

3. Techniker/Meistergrad



- Holzpuppenform (MYCF) 1-3
- vs Schubsen mit Schritt, vs Ziehen
- Messerabwehren, Messerkampf
- vom Chi-Sao ins Lat-Sao (Separation)
- Kraft borgen (Kollision)
- Klipp-Dreh-Tor-Modell

- Verändern mit der Veränderung des Gegners
- ReakTsun mit Stock
- BTCS 1-4
- Verteidigen und Kämpfen 3 Richtungen (WT135Grad)

4. Techniker/Meistergrad



- MYCF 4-6 + Anwendung
- 1. Timing Moment Theorie und Praxis/Chi- und Lat-Sao
- 2. Timing Moment Theorie und Praxis/Chi- und Lat-Sao
- Bong-Sao, und wie gehts weiter?
- Geschmeidigkeitstraining
- Grosse Routine 1
- ReakTsun mit Stock
- Traditionelle Chi-Sao Formen wiederbesucht
- Verteidigung und Kampf in 4 Richtungen (WT180Grad)

5. Techniker/Meistergrad



- Verteidigen und Kämpfen in 5 Richtungen (WT225Grad)
- MYCF 7-8 + Anwendung
- ChiGoerk 1-2 + Anwendung
- ...

6. Techniker/Meistergrad



- Langstockform und ChiKwan
- Verteidigen und Kämpfen in 6 Richtungen (WT270Grad)
- ...

7. Techniker/Meistergrad



- BCD 1-4
- Verteidigen und Kämpfen in 7 Richtungen (WT315Grad)
- Geschmeidigkeit 1/2

- Gleichgewicht 1/2
- Koerpereinheit 1/2
- Timing 1/2
- Provokation 1/2
- Tastsinn 1/2
- ...

8. Techniker/Meistergrad



- BCD 5-8
- Verteidigen und Kämpfen in 8 Richtungen (WT360Grad)
- Geschmeidigkeit 2/2
- Gleichgewicht 2/2
- Koerpereinheit 2/2
- Timing 2/2
- Provokation 2/2
- Tastsinn 2/2
- ...

Kuen Kuit



1 Prinzipien

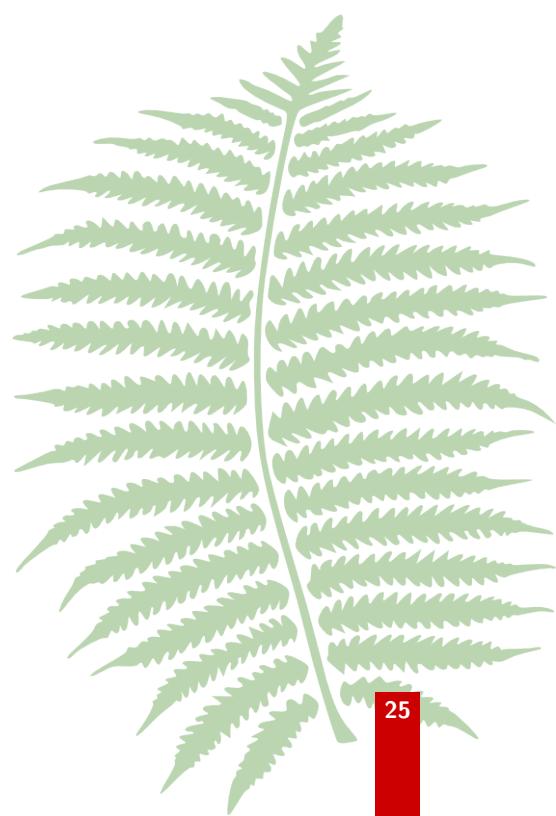
1.1 Kampfprinzipien

1. stoss vor

2. bleib kleben

3. gib nach

4. folge



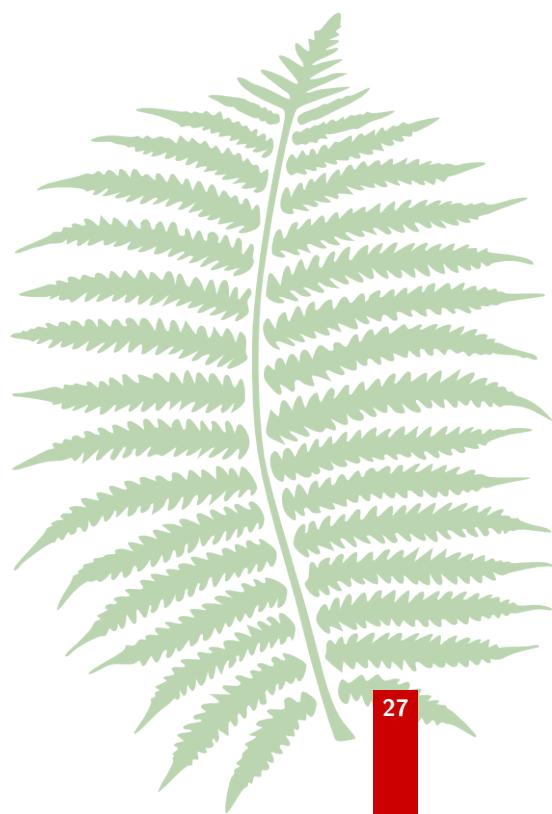
- 1.2 Kraftprinzipien
- 1.3 Prinzip der Gleichzeitigkeit
- 1.4 Blick folgt der Technik
- 1.5 Reizüberflutung

2 Konzepte

- 2.1 Zentraallinie
- 2.2 Keilform
- 2.3 Verwurzelung
- 2.4 Federspannung
- 2.5 Peitscheneffekt



Some appendix text TODO.



Tabellenverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

I.1	Demonstration des IRAS Stand	2
I.2	my caption	4
II.1	Tan-Sao Demonstration frontal und seitlich	18

Anreden und Titeln

Chinesisch	Deutsch	Beschreibung
Si-Fu	Vater	Bla
Si-Hing	älterer Bruder	Bla

Index

Cheung
Ching Cheung, 8
Dai Cheung, 12
Djark Cheung, 8
Ong Cheung, 13

Dreifache Verehrung Buddhas, 8

Huen Sao
Bon Huen Sao, 7
IRAS, 2
Sam Bai Fat, 8
Schlusssequenz, 6