



Tong Lu Wu Shu

G. Stingel & R. Quendoz | Lättenstrasse 37 | 8952 Schlieren
Tel. 076 344 07 39 | Tel. 079 679 04 05 | info@tonglu.ch | tonglu.ch

45 Florida Line Wing Chun Concepts

by/von Sifu William Graves; translation/Übersetzung by/von Roger Quendoz

1. **Substantial and insubstantial:** receiving energy thru one side, establishes that side as substantial and the opposite side then being insubstantial. That should be the side that you respond thru. Remember substantial and insubstantial can and do exist at the same time.

Substanziell und insubstanziell: Die Seite, die Energie erhält, ist die substanzielle Seite; die andere die insubstanzielle. Die Reaktion auf die Energie sollte über die insubstanzielle Seite erfolgen. Substanziell und Insubstanziell existieren gleichzeitig.

2. **Butt doan jeong (immovable elbow):** the elbow position should be maintained to the extent of when force is placed upon it, the body should move and not the elbow, always fight or position yourself from behind your elbows. Keep your elbows between you and your opponent.

Butt doan jeong (unbeweglicher Ellbogen): Die Ellbogenposition muss gehalten werden. Bei starker Krafteinwirkung bewegt sich der Körper, nicht der Ellbogen. Kämpfe, positioniere dich immer hinter deinen Ellbogen. Deine Ellbogen sind zwischen dir und deinem Gegner.

3. **Tai sut and tai jut:** (observe position of wrist and elbow according to central plane theory) in referencing the central plane alignment from core to core, the wrist, elbow and shoulder become indicators of position. Also observe where energy is applied according to your wrist and elbow, and respond accordingly.

Tai sut und tai jut: Beachte die Position des Handgelenks und des Ellbogens in bezug auf die Theorie der zentralen Ebene (von meinem Zentrum zu dem des Gegners). Die Position von Handgelenk und Ellbogen bezogen auf die zentrale Ebene sind Indikatoren für deren Positionierung. Beobachte, wo Energie auf Handgelenk und Ellbogen wirkt und reagiere entsprechend.

4. **Six elements of good form:** starting from the bottom
 - Lok Ma: low horse
 - Kim Sut: clamping knees
 - Ting Yiu: coccix tucked under the pelvic bone to form a stronger overall bodily structure
 - Mai Jeong: elbow position
 - Jung Dao: head aligned with spine and spine erect from the pelvic bone
 - Mok Lik: eye power

Sechs Elemente der guten Form: von unten beginnend

- Lok ma: Tiefer Stand
- Kim sut: Knie zueinander gebeugt
- Ting yiu: Becken eingerollt, Kreuz nach hinten gedrückt
- Mai jeong: Ellbogenposition
- Jung dao: Kopf gerade über Wirbelsäule, Oberkörper aufrecht
- Mok lik: Blick auf drittes Auge ausgerichtet



Tong Lu Wu Shu

G. Stingel & R. Quendoz | Lättenstrasse 37 | 8952 Schlieren
Tel. 076 344 07 39 | Tel. 079 679 04 05 | info@tonglu.ch | tonglu.ch

5. Universal principles

- Relaxation
- Forward energy
- React upon stimulus
- Keep the answer simple
- Know the goal
- Lower center of gravity

Die universellen Prinzipien:

- Entspannung
- Vorwärtsgerichtete Energie
- Reagiere aufgrund einer Stimulation
- Die einfachste Antwort ist die Beste
- Kenne das Ziel
- Senke das Zentrum der Schwerkraft

6. Six harmonies: shoulders, hips and knees all aligned on the same plane. The shoulders and hips, the knees and elbows, the wrist and ankles are also in harmony.

Die sechs Harmonien: Schultern, Hüfte und Knie sind alle auf derselben Ebene. Die Schultern und die Hüfte, die Knie und die Ellbogen, die Hand- und die Fussgelenke sind einander zugeordnet und zueinander in Harmonie.

7. Five energies:

- energy that passes in front of you against your man sao or woo sao
 - an opponent that pulls you into him and away from you
 - a pull to the side as to expose your ribs or side of your body
 - contact, no contact or otherwise known as absence of energy
 - compressive energy, an energy when engaged thru the arm is felt in the posted heel
- With all of these energies there are responses that you learn. These responses are proven and when learned are the correct initial responses to these energies.

Die fünf Energien:

- Eine Energie, die frontal auf dich zukommt, gegen deine man sao oder wu sao
 - Eine Energie, die dich auf deinen Gegner zu zieht
 - Eine Energie, die dich zur Seite zieht
 - Eine Energie, die den Kontakt verliert und auf andere Weise nicht vorhanden ist (contact, no contact)
 - Eine Energie, die auf dich wirkt, so dass du den Druck in den Fersen spürst.
- Auf alle diese Energien gibt es spezifische Antworten, die funktionieren.*

8. Gate posture: The positioning of the arms, spine and head for combat.

Haltung: Die Position der Arme, der Wirbelsäule und des Kopfes für den Kampf.

9. Gate theory: Sectioning your opponent into 6 or 8 windows to isolate movement and learn to respond, and manipulate your opponent thru these windows.

Tor-Theorie: Teile deinen Gegner auf in 6 bis 8 verschiedene Tore und lerne, indem du die Bewegungen isolierst, durch diese Tore zu antworten und deinen Gegner zu manipulieren.



Tong Lu Wu Shu

G. Stingel & R. Quendoz | Lättenstrasse 37 | 8952 Schlieren
Tel. 076 344 07 39 | Tel. 079 679 04 05 | info@tonglu.ch | tonglu.ch

10. Meeting energy: when engaging an opponent, you must equally meet their energy, which will enable you to sensitize and determine where their energy is taking you allowing you to respond to the energy properly.

Initialenergie: Beim Erstkontakt mit deinem Gegner musst du dessen Energie gleichwertig treffen. Dies erlaubt dir, seine Energie zu spüren und zu bestimmen, wohin dich diese führt und wie du korrekt darauf antworten sollst.

11. In like iron, out like cotton: This is a cultural saying the Chinese use to describe the effort a practitioner makes while changing back and forth from a strong structure to a soft, flowing effort.

Hinein wie Eisen, raus wie Baumwolle: Traditionelle chin. Bezeichnungsweise für die Beschreibung des Wechsels von einer starken zu einer weichen, fließenden Bewegung.

12. Structural focus: The work applied to the structural effort and «animated» effort of our bodies, this is for internal practice and development.

Fokus auf die Struktur: Training der Struktur sowohl intern als auch extern.

13. Ascending, descending, compressive energies: Common response to these 3 energies are:

- ascending or rising energy, respond with a tan sao
- descending or downward energy on the forearm, respond with di bong
- compressive energy, respond by dropping the energy and taking that energy back to the core of the opponent.

Steigende, sinkende und komprimierende Energie: Die üblichen Antworten auf diese Energien sind:

- Steigende Energie => tan sao
- Sinkende Energie => bong sao
- komprimierende Energie => Energie herabziehen und zum Zentrum des Gegners zurückführen

14. Four circles of Mook Jong:

- 1st circle is found in the #30 subset of the dummy form
- 2nd circle is found in subset #50.
- 3rd circle is found in subset #100
- 4th circle is the circling radius found at the end of the dummy arms circling the core

Die vier Zirkel der Holzpuppe:

- 1. Zirkel in Sektion 30 von bong sao zu tan sao
- 2. Zirkel in Sektion 50 von kwan sao zu po pai
- 3. Zirkel in Sektion 100 von scissors gan sao zu po pai
- 4. Zirkel ist der Kreis der durch das Ende der Holzpuppenarme gebildet wird



Tong Lu Wu Shu

G. Stingel & R. Quendoz | Lättenstrasse 37 | 8952 Schlieren

Tel. 076 344 07 39 | Tel. 079 679 04 05 | info@tonglu.ch | tonglu.ch

- 15. Application of weight distribution in shoulders, elbows and wrists:** This internal application helps to solidify the upper body structure and assist in a full body effort in rooting and stabilization. An applied mental weight, 300lbs in the shoulders, 150lbs in the elbows, and 4oz in the wrists.

***Richtige Gewichtsverteilung in Schultern, Ellbogen und Handgelenken:** Diese interne Gewichtsverteilung hilft, den Körper und die Struktur zu stärken und zu stabilisieren. Die Verteilung ist: 200 kg in den Schultern, 100 kg in den Ellbogen und 100 g in den Handgelenken.*

- 16. Main energy theory:** By definition: 1. Meet the energy, 2. Determine in which direction the energy is taking you 3. Get ahead of that energy in the direction the energy is taking you. 4. Take your opponents energy and your energy to the opponent's core center. This will eliminate the threat of that energy. Never resist, in resisting, this allows the energy to work against you.

***Energie-Theorie:** Im Einzelnen: 1. Begegne der Energie. 2. Fühle, wohin sie dich trägt. 3. Entkomme ihr in der gleichen Richtung. 4. Lenke deine und die Energie des Gegners gegen sein inneres Zentrum. Dies eliminiert die Bedrohung durch diese Energie. Kämpfe nie gegen die Energie, denn dies erlaubt es ihr, gegen dich zu arbeiten.*

- 17. Prime positioning:** The 3 main positions found in the dummy form; Scissors gong sao, Kwan sao and (wrong) bong sao.

***Wichtigste Positionen:** Die drei Hauptpositionen der Holzpuppenform sind scissors gong sao, kwan sao und (falscher) bong sao.*

- 18. Sao yin, yin sao:** Hands assist feet, feet assist hands.

***Sao yin, yin sao:** Die Hände unterstützen die Füße, die Füße unterstützen die Hände.*

- 19. Absorption of energy:** meet energy with the arm, when the energy starts to compromise elbow distance, bend at the waist, when balance starts to be compromised, move the feet.

***Absorption von Energie:** Treffe die Energie mit dem Arm. Wird die Energie so stark, dass sie die Ellbogendistanz gefährdet, biege dich in der Hüfte. Wird die Energie noch stärker, bewege deine Füße.*

- 20. Stay with what comes, follow what retreats and go forward when the way is freed.**

Ist der Weg versperrt, bleibe kleben. Zieht sich der Gegner zurück, folge ihm. Ist der Weg frei, stosse vor.

- 21. Don't chase hands!**

Jage keine Hände!



Tong Lu Wu Shu

G. Stingel & R. Quendoz | Lättenstrasse 37 | 8952 Schlieren
Tel. 076 344 07 39 | Tel. 079 679 04 05 | info@tonglu.ch | tonglu.ch

- 22. Chow kiu, fay jong:** reference to elbow position, chow kiu means elbow is too close to the body. Fay Jong means elbow is too far away from the body.

***Chow kiu, fay jong:** In Bezug auf die Ellbogenposition bedeutet Chow kiu, die Ellbogen sind zu nahe am Körper. Fay jong bedeutet, sie sind zu weit entfernt.*

- 23. Origin of movement:** the origin of movement is where the movement starts from in the co-axial limbs. The origin of the arm is the shoulder, then elbow, then wrist. And for the leg, the hip, then the knee, then the ankle.

***Ursprung der Bewegung:** Der Ursprung der Bewegung ist dem Ursprung der Gliedmassen, welche parallel zur Rückgratachse liegen, gleichzusetzen. Für den Arm beginnt sie bei den Schultern, geht über die Ellbogen zu den Handgelenken. Für die Beine beginnt sie bei den Hüften, geht über die Knie zu den Fussgelenken.*

- 24. In the circle seek the straight:** another «Chinese» cultural saying, this means to always look for a straight pathway to the opponents core, when the opponent is trying to manipulate you in a circular manner.

***Im Kreis suche die Gerade:** Wenn der Gegner dich mit einer kreisenden Technik angreift, sollst du die gerade Technik anwenden.*

25. Centerline theories:

- central line; the line that divides the human body into 2 equal sections from perceptual views
- central plane; the 2 dimensional plane between core centers of you and your opponent
- center line; this is the core center of your opponent, the center of the mass.

Theorien der zentralen Linien:

- *Zentrallinie: Die Linie auf dem Körper, die diesen in eine linke und eine rechte Hälfte teilt*
- *Zentrale Ebene: Die zweidimensionale Ebene (Platte) zwischen deiner und des Gegners Zentrumslinie*
- *Zentrumslinie: Die vertikale Körperachse*

- 26. Seven stars of kung fu:** this concept points out all the major joints in the human body. Neck, shoulder, elbow, wrist, hip, knee and ankle.

Remember: 1 star blocks, 2 stars trap, and 3 stars immobilize.

***Die sieben Sterne des Kung Fu:** Dieses Konzept bezeichnet die wichtigsten Gelenke des Körpers. Nacken, Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Hüften, Knie, Fussgelenke.*

***Merke:** Fixieren von einem Gelenk blockt, von zwei Gelenken kontrolliert und von drei Gelenken immobilisiert.*



Tong Lu Wu Shu

G. Stingel & R. Quendoz | Lättenstrasse 37 | 8952 Schlieren

Tel. 076 344 07 39 | Tel. 079 679 04 05 | info@tonglu.ch | tonglu.ch

27. **The Golden rules:** These rules refer to hand positioning

- one in, one out
- one up, one down
- never, two on one, idle

Die goldenen Regeln: in Bezug auf die Handposition

- eine vorne, eine hinten
- eine oben, eine unten
- nie zwei auf einem Arm ruhend

28. **P-D-R (preparation, delivery, recovery):** These are referencing «time» as a guide to response, future, present and past.

Vorbereitung – Lieferung – Rückzug: Diese Unterscheidungen in der Zeit geben einen Anhaltspunkt für die Art der Antwort in der Zukunft, der Gegenwart und der Vergangenheit.

29. **Range influence:** Understanding that range is a constant influence on how a practitioner carries himself and functions using techniques according to the distance the practitioner is from his opponent.

Einfluss der Distanz: Erkenne die Wichtigkeit der Kampfdistanz für deine Position und für deine Techniken.

30. **Siu lim di dar (simultaneous defense and counterattack):** In an immature application, a practitioner will use 2 hands, one hand to block (tan sao) and one hand to counter strike with a punch. In a mature application, a practitioner will use 1 hand, using the elbow to intercept and a fist to counter strike.

Siu lim dai dar: Gleichzeitigkeit von Angriff und Abwehr. In der weniger reifen Ausführung bedeutet dies, dass mit einem Arm abgewehrt und mit dem anderen Arm angegriffen wird. In der reifen Ausführung reicht dafür ein Arm, indem mit dem Ellbogen abgewehrt und mit der Faust desselben Arms angegriffen wird.

31. **Jeet sao:** This is the way of the intercepting fist. This is merely an all out assault thru offense, not worrying about blocking, just punching at every opportunity, blocking does happen thru structure and position.

Jeet sao: Abfangende Faust. Dieses Konzept bedeutet, immer zu schlagen, sich nicht mit der Abwehr durch die eigenen Arme zu beschäftigen. Das Abwehren geschieht durch Bewegen (Positionieren) und durch die Struktur.

32. **Chi Sao (Redirection through softness):** This is our primary method of training our sensitivity, but utilized in fighting, it serves as a method of engaging with an opponent thru sensitivity to nullify and redirect the attack.

Chi Sao (Umlenken durch Weichheit): Gefühlsschulung im Training. In der Kampfanwendung bedeutet es, die Energie des Gegners beim Kontakt zu spüren und dadurch zu neutralisieren, diese in die richtige Richtung umzulenken und gleichzeitig in den Gegenangriff zu überführen.

33. **Lik:** Power, the energy added to a technique to help meet and neutralize your opponents energy.



Tong Lu Wu Shu

G. Stingel & R. Quendoz | Lättenstrasse 37 | 8952 Schlieren

Tel. 076 344 07 39 | Tel. 079 679 04 05 | info@tonglu.ch | tonglu.ch

A focused energy.

***Lik:** Fokussierte Energie, die einer Technik beigefügt wird und hilft, die gegnerische Energie zu kontern (aufnehmen) und zu neutralisieren.*

- 34. Be aware of your hand positions:** When you become aware of how to fight, and you are moving through positions well, it helps to be aware of where your hands are in reference to your opponent and his weaknesses. Making unsubstantiated movements will allow your opponent room to counter your efforts. Know where your hands are enabling you to make the best movements as possible.

***Sei dir deiner Handpositionen bewusst,** in Bezug auf die Position deines Gegners. Dies erlaubt es dir, die bestmöglichen Techniken einzusetzen.*

- 35. Bridges:** The «bridge» is where contact is made with your opponent on YOUR arm. It is quite possible to have 2 different bridges maintained at the same time, 1 bridge with 1 arm and a completely different bridge with the other arm.

***Brücken:** Die Brücke ist dort, wo der Kontakt mit dem Gegner an DEINEM Arm ist. Die Brücke kann gleichzeitig an einem Arm eine andere sein als am anderen Arm.*

- 36. Forward Energy:** The effort and focus made and maintained towards the opponents core center. «Never» moving your opponent outward or allowing yourself to be moved outward. Always take your opponents energy and your energy to the opponents core center.

***Vorwärtsgerichtete Energie:** Energie und Fokus sind immer gegen das Zentrum des Gegners gerichtet. Erlaube es deinem Gegner nie, dich so zu manipulieren, dass deine Energie vom Zentrum weg geht. Nimm die Energie deines Gegners und deine eigene und richte sie zum Zentrum des Gegners.*

- 37. Quarter Lines (Elbow position or alignment):** Elbow is understood to cover the central line or central plane. We also align the elbow to «quarter lines» which are more appropriate in combat at long bridge and range. The «quarter lines» are found using the breast or nipple as a reference to the inside of the forearms. Once you've become more mature, a practitioner will find more applications thru the central plane.

***Vierter-Linien (Ellbogenposition):** Der Ellbogen schützt die Zentrallinie. Die Ellbogen können auch auf die Viertellinie ausgerichtet sein, was im Kampf (in der Langdistanz) besser ist. Die Viertellinie ist die Linie von der Brustwarze zu Innenseite des Unterarms. Mit zunehmender Erfahrung des Studenten eröffnen sich ihm auch vermehrte Anwendungen durch die zentrale Ebene.*

- 38. Paths of least resistance:** When engagement has occurred, and you are met with an impassable force, find a new pathway to get to your opponents core. Like water poured onto the arm, it doesn't pool up, but continues to flow around the arm to seek the ground.

***Weg des geringsten Widerstands:** Wenn du auf eine nicht überwindbare Kraft triffst, finde einen neuen Weg zum Zentrum deines Gegners. Verhalte dich wie Wasser, fliesse um das Hindernis herum.*

- 39. Pa Da:** The fear of being hit. This fear will prevent you from moving properly.



Tong Lu Wu Shu

G. Stingel & R. Quendoz | Lättenstrasse 37 | 8952 Schlieren

Tel. 076 344 07 39 | Tel. 079 679 04 05 | info@tonglu.ch | tonglu.ch

Pa Da: Die Angst, getroffen zu werden. Diese Angst hindert dich daran, dich korrekt zu bewegen.

- 40. Tom Da:** Too greedy to hit. This greed will leave you vulnerable to counter attack. Only hit when the «opportunity» arises.

Tom Da: Gierig zu schlagen. Diese Gier macht dich verwundbar für Gegenattacken. Schlage nur dann, wenn die Gelegenheit dazu da ist.

- 41. Relaxation:** This concept is very confusing to the practitioner. In order to be relaxed, one must have the proper structure. The body is animated, all the «weights» are distributed properly into the shoulders and elbows, and the forearms are light and mobile. To be relaxed is to be able to deal with your opponents energy, without the opponent effecting your posture. Example; when pulled, the opponent can pull the arm, but his pull doesn't manipulate your core.

Entspannung: Um entspannt zu sein, muss die Struktur stimmen. Die Körperhaltung ist korrekt, die Gewichte in Schultern, Ellbogen und Handgelenken sind korrekt verteilt. Entspannt zu sein bedeutet, mit der Energie deines Gegners umgehen zu können, ohne dass dieser deine Haltung beeinträchtigt. Beispiel: Du wirst am Arm gezogen. Der Gegner manipuliert zwar deinen Arm, aber nicht dein Zentrum.

- 42. Jiu Ying – Staying square to the opponent:** Always keep shoulders and hips facing the opponent. When pulled or turned, move in a manner to square yourself up and face the opponent. NEVER turn your back to the opponent, whether the opponent tries to turn you, or you do it yourself, NEVER TURN YOUR BACK TO YOUR OPPONENT.

Jiu Ying – Stehe ausgerichtet zu deinem Gegner: Schultern und Hüften sind immer ausgerichtet zum Gegner (parallel zu dessen Schultern und Hüften). Wirst du gezogen oder gedreht, richte dich sofort wieder zu deinem Gegner aus. Drehe deinem Gegner nie den Rücken zu!

- 43. Maintain what you achieve:** The thought that everything you gain you must maintain, as to not go backwards in your efforts. Whether it is a position, range or bridge once you've obtained something you can only go forward with it, never losing it.

Verfolge, was du erreicht hast: Der Gedanke, dass du alles, was du erreichst auch verfolgen sollst, also in deinen Anstrengungen nicht nachlässt. Ob dein Vorteil nun aus einer besseren Position, Range oder Brücke besteht, versuche deinen Vorteil durch Vorwärtsdruck zu halten, um ihn nicht wieder zu verlieren.

- 44. Points of interception and angles of deflection:** The closer the point of interception is to your opponent, the greater the angle of deflection will be. The closer the point of interception is to you, the angle will be minimal.

Abfangpunkte und Ablenkungswinkel: Je näher der Punkt des Abfangens bei deinem Gegner liegt, desto grösser wird der Ablenkungswinkel seines Cores sein. Je näher er aber bei Dir liegt, desto weniger ist es dir möglich, eine Ablenkung zu bewirken.

- 45. Don't resist, don't insist, don't get pissed!**

Halte nicht dagegen, erzwinge nichts, werde nicht wütend!