



## 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

## First Level Practitioner

### Konzepte

#### 1. Die sechs Harmonien (six harmonies):

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.

#### 2. «Tai sut and 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.

#### 3. Haltung (gate posture):

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

#### 4. Tor-Theorie (gate theory):

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.

#### 5. Steigende, sinkende und komprimierende Energie (ascending, descending, compressive energies):

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

#### 6. Die vier Zirkel der Holzpuppe (four circles of Mook Jong):

- 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

#### 7. Wichtigste Positionen (prime positioning):

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

#### 8. Ursprung der Bewegung (origin of movement):

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.

**9. Die sieben Sterne des Kung Fu (seven stars of 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.

**10. «P-D-R» Vorbereitung – Lieferung – Rückzug (preparation, delivery, recovery):**

Diese Unterscheidungen in der Zeit geben einen Anhaltspunkt für die Art der Antwort in der Zukunft, der Gegenwart und der Vergangenheit.

**11. «Lik» Fokussierte Energie:**

Einer Technik beigefügt hilft sie, die gegnerische Energie zu kontern (aufzunehmen) und zu neutralisieren.

**12. Sei dir deiner Handpositionen bewusst:**

in Bezug auf die Position deines Gegners. Dies erlaubt es dir, die bestmöglichen Techniken einzusetzen.

**13. Quarter Lines – Ellbogenposition (elbow position or alignment):**

Der Ellbogen schützt die Zentrallinie. Die Viertellinie ist die vertikale Linie, die durch die Brustwarze verläuft. Die Ellbogen können auch auf die Viertellinie ausgerichtet sein, was im Kampf (in der Langdistanz) besser ist.

**14. «Pa Da»:**

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

**15. «Tom Da»:**

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

**16. Jiu Ying – Stehe ausgerichtet zu deinem Gegner (staying square to the opponent):**

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!**

**17. 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.

**18. 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.