



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 Technician

Konzepte

1. Die universellen Prinzipien (universal principles):

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

*Entspannung (relaxation):

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.

**Vorwärtsgerichtete Energie (forward energy):

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.

2. Sechs Elemente der guten Form/Struktur (Six Elements of good form): von unten beginnend

- «Lok ma» Tiefer Stand (low horse)
- «Kim sut» Knie zueinander gebeugt (clamping knees)
Das Gewicht ist auf dem ganzen Fuss verteilt, die äusseren Zehen krallen sich in den Boden.
- «Ting yiu» Becken eingerollt, Kreuz nach hinten gedrückt (coccyx tucked under the pelvic bone)
- «Mai jeong» Ellbogenposition (elbow position)
- «Jung dao» Kopf gerade über Wirbelsäule, Oberkörper aufrecht (head aligned with spine and spine erect from the pelvic bone)
- «Mok lik» Blick auf drittes Auge ausgerichtet (eye power) – Wahrnehmung, Konzentration, Zielgerichtetheit

3. «Butt doan jeong» Unbeweglicher Ellbogen (immovable elbow):

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.

4. «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.

5. Theorien der zentralen Linien (centerline theories):

– **Zentrallinie (central line)**

Die Linie auf dem Körper, die diesen in eine linke und eine rechte Hälfte teilt

– **Zentrale Ebene (central plane)**

Die zweidimensionale, vertikale Ebene (Platte) zwischen deiner Körperachse und der des Gegners

– **Körperachse (center line)**

Die vertikale Körperachse, die durch das Körperinnere verläuft

6. Fokus auf die Struktur (structural focus):

Training der Struktur sowohl intern als auch extern.

7. Initialenergie (meeting energy):

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 (reagieren) sollst. Achte auf deine Entspannung und verharre nicht in einem angespannten Gegenhalten (Einsatz von Muskelkraft, der nicht erwünscht ist).

8. Suche im Kreis die Gerade (in the circle seek the straight):

Wenn der Gegner dich mit einer kreisenden Technik angreift, sollst du die gerade Technik anwenden. Der Weg auf einer Geraden ist kürzer als auf einem Kreisbogen, also auch schneller.

9. «Siu lim dai dar» Gleichzeitigkeit von Angriff und Abwehr (simultaneous defense and counterattack):

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. Das heisst, in beiden Armen liegt immer das Potenzial von gleichzeitiger Abwehr und Angriff.

10. «Jeet sao» Abfangende Faust (intercepting fist):

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.