



## 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

## Second Level Technician

### Konzepte

#### 1. 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.

#### 2. Substanziell und Insubstanziell (substantial and insubstantial):

Die Seite, die Energie erhält, ist die substanzielle Seite; die andere die insubstanzielle. Die Reaktion auf die Energie sollte über die insubstanzielle Seite erfolgen. Substantiell und Insubstantiell existieren gleichzeitig.

#### 3. Hinein wie Eisen, raus wie Baumwolle (in like iron, out like cotton):

Traditionelle chin. Bezeichnungsweise für die Beschreibung des Wechsels von einer starken zu einer weichen, fließenden Bewegung.

#### 4. «Sao yin, yin sao» Die Hände unterstützen die Füße, die Füße unterstützen die Hände. (Hands assist feet, feet assist hands).

#### 5. Absorption von Energie (absorption of energy):

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.

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

#### 7. Jage keine Hände (don't chase hands)!

#### 8. Einfluss der Distanz (range influence):

Erkenne die Wichtigkeit der Kampfdistanz für deine Position und für deine Techniken.

#### 9. «Chi Sao» klebende Hände (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.

#### 10. Weg des geringsten Widerstands (paths of least resistance):

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. **Halte nicht dagegen mit Muskelkraft (don't struggle)!**

**11. Energie-Theorie (main energy theory):**

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.

**12. Die goldenen Regeln (the golden rules):**

in Bezug auf die Handposition

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

**13. Brücken (bridges):**

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.