



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

Tong Lu Wu Shu – Wing Chun Kung Fu

Im folgenden werden die grundsätzlichen Merkmale und Prinzipien des Wing Chun Kung Fu, wie es von der Tong Lu Wu Shu Schule unterrichtet wird, aufgeführt. Beachte bitte, dass diese Ausführungen sehr kurz gehalten sind, sie dienen nur als erste Information und als Gedankenstütze. Deine Instrukoren stehen Dir für weitere Erläuterungen gerne zur Verfügung.

Selbstverteidigung oder Sport?

Die Techniken und Anwendungen des Tong Lu Wu Shu Wing Chun Kung Fu sind auf Selbstverteidigung ausgelegt. Die sensibelsten Stellen des menschlichen Körpers wie Augen, Hals oder Geschlechtsteil gelten als geeignete Angriffsziele. Eine gezielte Attacke auf einen oder mehrere dieser empfindlichen Körperteile bietet die höchste Gewähr für eine erfolgreiche Abwehr eines Angriffs, womit der Gedanke der Selbstverteidigung am besten gewahrt ist. Beim sportorientierten Martial Art Training und Wettkampf müssen hingegen immer gewisse Regeln beachtet werden, was eine effiziente Selbstverteidigung erschwert.

Kampfdistanz

Ein herausragendes Merkmal des Tong Lu Wu Shu Wing Chun Kung Fu ist die Fähigkeit, die verschiedenen Kampfdistanzen zu erkennen und darin zu kämpfen. Das Ziel ist, so schnell wie möglich in eine Nahkampfdistanz zu kommen und den Kampf darin zu beenden. Wir boxen nicht mit Boxern, wir kicken nicht mit Kickern und wir grappeln nicht mit Grapplern. Wir müssen aber auf deren Angriffe vorbereitet sein und entsprechend damit umgehen können.

Die sechs universellen Prinzipien des Wing Chun Kung Fu

- Entspannung:
Benutze keine Muskelkraft, sondern die Stärke Deines Skelettes, Deiner Struktur
- Vorwärts gerichtete Energie:
Alle Aktionen beinhalten eine zur Zentrallinie des Gegners gerichtete Energie
- Handeln aufgrund von Stimulation:
Alle unsere Handlungen beruhen auf Stimulationen unserer Sinnesorgane
- Die einfachste Antwort ist die Beste
- Das Ziel kennen
- Das Zentrum der Schwerkraft muss abgesenkt werden

Die sechs Elemente der guten Form (Technik)

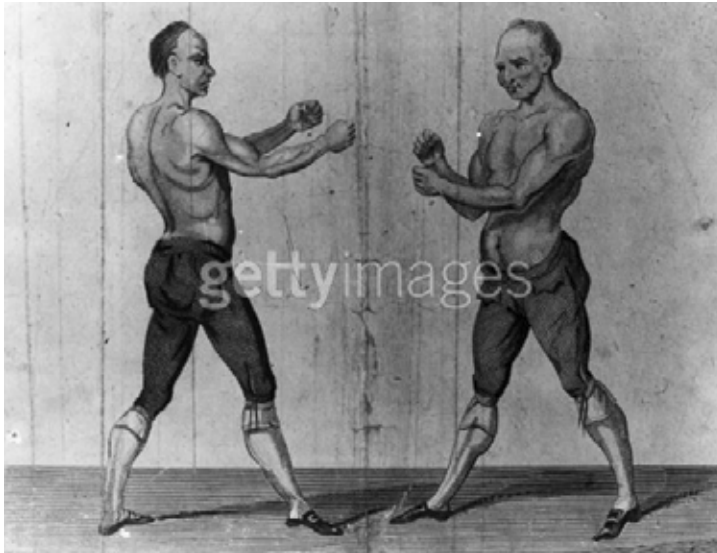
- Mok Lik: Blick geht zum dritten Auge des Gegners
- Jung Dao: Kopf zurück, Schultern runter
- Mai Jong: Korrekte Ellbogenposition
- Ting Yu: Becken nach hinten gekippt, Kreuz gelöst
- Kim Sut: Knie zueinander gebeugt
- Lok Mah: Tiefer Stand (keine Muskelarbeit, nur das Skelett trägt)



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



2. Die sechs universellen Prinzipien

Die meisten Wing Chun Systeme betonen die Gültigkeit der folgenden universellen Prinzipien:

- Entspannung
- vorwärtsgerichtete Energie
- Reaktion aufgrund einer Stimulation
- einfache Reaktion
- Kennen des Ziels
- Absenken des Schwerpunktes

Obwohl diese Prinzipien Allgemeinwissen auf dem Gebiet des Wing Chun Kung Fu sind, stellten wir in der Praxis immer wieder fest, dass die wenigsten von ihnen konsequent umgesetzt werden. Zum Beispiel das Prinzip der vorwärts gerichteten Energie: Ein Blick in einige der zahllosen Filme auf youtube zeigt, dass die meisten Abwehren mit nach aussen gerichteter Energie ausgeführt werden. Im Tong Lu Wing Chun Kung Fu ist der den Techniken (Abwehren und Angriffe) zugrunde liegende Gedanke immer vom Grundsatz der vorwärts gerichteten Energie bestimmt, was konkret heisst, dass der Energiefluss immer auf das Zentrum des Gegners ausgerichtet ist. Der Gegner steht somit von Anfang an unter Druck, was ihm das weitere Angreifen erschwert oder sogar verunmöglicht und es uns ermöglicht, ihn zu attackieren und zu kontrollieren.

Zentrallinie

Vertikale Linie auf der Oberfläche unseres Körpers, durch welche unser Körper in eine rechte und eine linke Seite geteilt wird. Auf der Zentrallinie liegen empfindliche Stellen wie Geschlecht, Solarplexus, Hals, Nase, Augen.

Neben der Zentrallinie gibt es eine Mittellinie, welche genau durch das innere Zentrum (vertikale Achse) unseres Körpers geht. Trifft ein Schlag genau in Richtung der Mittellinie unseres Gegners, so wird dieser gerade nach hinten gestossen, es erfolgt keine seitliche Ablenkung.



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



Long Range

Lange Kampfdistanz, reicht von noch nicht Berühren bis max. Berühren mit ausgestrecktem Arm und Hand. Ist im Regelfall die erste Distanz, bei der es zu einem Kontakt mit dem Gegner kommt. Verteidigung mit «kleinem Schild» auf horizontaler Ebene. Der Gegner wird auf Distanz gehalten.

Mid Range

Mittlere Kampfdistanz, reicht vom Berühren mit ausgestrecktem Arm und Hand bis zum Handflächenstoss mit ausgestrecktem Arm. Verteidigung mit grösserem Schild auch auf vertikaler Ebene, Ziel ist das Vorstossen in die Short Range.

Short Range

Nahkampfdistanz, reicht bis zum Einsatz von Ellbogen. Verteidigung mit grossem Schild auf vertikaler Ebene.

Goldene Regeln

- One in one out (eine Hand vorne, eine Hand hinten)
- One up one down (eine Hand oben, eine Hand unten)
- Never two on one idle (nie zwei Arme an einem gegnerischen Arm verharrend)

Taktische Aspekte des Chi Sao

- Immer vorwärts gerichtete Energie
- Gleichzeitigkeit von Angriff und Verteidigung
- Bekommst du Kontakt, bleib kleben, weicht der Gegner zurück, folge ihm, ist ein Arm frei, attackiere direkt die Zentrallinie

Hauptfehler im Chi Sao

- Ellbogen zu nahe am Körper
- Ellbogen zu weit entfernt von der Zentrallinie
- Kein solider Stand
- Muskelkraft
- Keine Wu Sao



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

