



## 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

### Seminarthemen mit Sifu Bill Graves vom 27. Juni 2009

#### Golden Rules

One hand in, one hand out	vorne, hinten
One hand up, one hand down	oben, unten
Never two on one idle	(zwei Hände tun nie das Gleiche. Nie zwei Hände an einem Arm des Gegners)
Forward energy	Vorwärtsgerichtete Energie geht immer zur Center Line des Gegners
Relaxation	To be able to change
7 stars of Kung Fu	all major joints (Genick, Schultern, Ellbogen, Handgelenke; Hüfte, Knie, Fussgelenke)
Center theories	Central Line, Central Plane, Center Line (Auf dem Körper liegende Linie, die den Körper in links/rechts und vorne/hinten teilt, plane, vertikale Fläche zwischen den Kämpfern, Center oder Core Line = die senkrechte innenliegende Achse des Körpers)

#### 5 starting/initial energies to engage (5 Energien, um einen Kampf zu eröffnen)

##### 1. Tan Sao + punch

Firm Man Sao! Der Man Sao Arm bleibt stabil zum Körper. Kommt ein Druck von aussen, wird der ganze Arm + Körper verschoben, sofort wieder zum Gegner ausrichten und Tan Sao + Punch  
Prinzip: in like iron/out like cotton

##### 2. Forward pull

Man Sao wird nach unten gezogen und gleichzeitig Punch, Inside Pak Sao + Punch oder Chop Sao, Handkante

##### 3. Side pull

Man Sao entspannen, mit der Bewegung mitgehen, Ausrichten zum Gegner und tiefer Gang Sao mit Vorwärtsdruck und tiefer, den gegnerischen Unterarm kontrollierender Punch zum Core

##### 4. Contact/no contact

Schwingerhaken von aussen zum Angriff. Dieser Angriff kann weder mit Tan Sao noch mit Bong Sao abgewehrt werden. Line beats circle! Direkter Punch zum Core und Tan Sao. Die substancial Side (= kraftgeladene, angespannte, angreifende Seite) kann mit einem Gegenangriff auf die unsubstantial side gekontert werden. Prinzip substancial/unsubstancial = reifere Antwort des Prinzips right of way (sich immer zuerst um den angreifenden Arm oder die substanziale Seite kümmern)



## 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. Compressive energy

Meat the energy. Sobald diese im Fersen des Standbeines gespürt wird, die Energie mit einem Zug nach unten und an einem vorbei (to zone) brechen. Dem Gegner nicht helfen, indem wir ihn wieder aufrichten. Den Gegner nicht loslassen, verfolgen, bearbeiten.

### 6. Kick

Sofort den Gegner wieder erden und mit einem Zug nach unten und zum Gegner die Energie brechen. Richtet sich der Gegner dabei auf, geht der erste Schlag tief in den Bauch, der Kopf kommt vor, 2. Schlag zum Kopf usw.) Eine weniger reife Reaktion ist das Anheben des Schienbeines (Bein gegen Bein).

### Drills

#### 1. High Pak Sao

Punch to opponent, Conterpunch to the core and Pak  
Der Punch geht auf die Mitte und ist vor dem Pak Sao. Der Punch bewegt den gegnerischen Arm nach oben, der Pak Sao zur Seite, was eine Kombination von 45 Grad ergibt. Den Ellbogen stabil drin behalten, nur der Unterarm reagiert auf den gegnerischen Punch + Pak, kreist und kommt zurück zur Center Line)

#### 2. Middle Pak Sao

Ellbogenposition halten! Nur der Unterarm kreist.

#### 3. Gong Sao

Energie des Gang Sao geht nach vorne, Aufwärts-Punch zum Sternum.

#### 4. Gong Sao with counter punch + turn

Zug nach unten, Arm locker gehen lassen, turn mit dem Punch und tiefer Punch zum Core. Der gezogene Arm wird zum tiefen Gang Sao mit Vorwärtsdruck.

#### 5. Gong Sao with straight punch

Zug nach unten, Arm locker gehen lassen.

#### 6. Lop Sao

2 ways, soft and hard) = change positions of the hands  
Punch zum Kinn, gleichzeitig den Bong werfen, die Bongseite formt den Punch mit einer Man Sao nach vorne zum Bong, die Man Sao Seite puncht mit der anderen Hand, beide fahren nach vorne aus = schleifen gegeneinander, Schultern ausfahren, andere Seite formt den Bong mit der Man Sao usw.

#### 7. Chung Choi (Chain punches)

Gegeneinander

**Luk Sao** = analytical Chi Sao

(soft; auf jede Abwehr folgt immer ein Angriff/Punch, dann Position halten und der Gegner wehrt ab und greift an)

**Nuk Sao** = harder and faster Chi Sao

**Kiu Sao** = starting position

(Füsse berühren sich an den Innenseiten, Man Sao Wu Sao, Ellbogen breit, Hände aufgestellt und mit Faustbreite Abstand! Stabile Man Sao, connected to the body! Head back, weight on the rear leg, initial forward energy to the core).



## 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

### 1" punch

#### Shock point

--> Hydro shockwave

**Ziel:** ein Organ gegen die Knochen zu komprimieren

#### Dim Mok

Death touch

#### Red sand palm

Äussere rote Merkmale auf der Haut, gesprungene Äderchen

### Chi Sao

– 6 elements of good form

– 300 kg Gewicht auf den Schultern, 150 kg Ellbogen und 10 g in den Handgelenken

– forward energy to the core

– proper elbow position = threatening elbow

– Tan Sao = 1 Faust Abstand zum Körper, Hand zeigt zum Sternum

Fox Sao = Hand zeigt zum Kinn (bei gerader Hand)

Bong Sao/Tan Sao = knifen! Reinschrauben, das Handgelenk bleibt an Ort und macht keine seitlichen Bewegungen beim Drehen

Das Reinrutschen beim Chi Sao durch einen fixen Ellbogen kontrollieren (Fox Sao Ellbogen).  
Der Bong/Tan Ellbogen wird reingeschraubt mit leichter Vorwärtsbewegung und beim Wechsel in der Position wieder korrigiert, ohne den Vorwärtsdruck/Kontrolle im Ellbogen aufzugeben.

– Ellbogen und Unterarm des Tan Sao sind auf der Quarterline

– Jede Energie, die nach ausserhalb des Yards zeigt, provoziert eine Reaktion, sprich einen Angriff.  
Look for and react to bad energies and holes.

– In der Position Bong Sao und Tan Sao sind die Hände horizontal, die Kontertechniken vertikal

– Attack through trigger Fox Sao (hierbei muss der Ellbogen ein bisschen angehoben werden, um über den gegnerischen Arm angreifen zu können).

Defend through Butt Don Jeong = animate latts and squeeze inner tricept. Hold elbow position on Quarter Line!



## 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

### Lux Sao

- Good structure
- Firm Man Sao
- Move with opponents energy
- No resistance
- RELAX (flow)
- Keep elbows between you and opponent. Do not move your hands too much, work the position.
- Complete with counter strike
- Know where your hands are

### Counter movements against attacks

Primary positions: Cicors Gong Sao / Kuan Sao

- to engage with Cicors Gong Sao is best
- or first leg (longest weapon) from distance

Piercing: too close to kick, too far to punch

- pierce to engage
- Recognize intent
- be aware of personal position

escalation of response:

- if threatened you hit (z.B. verbale Bedrohung)
- if punched you break his bones
- if tries mortaly wound you, kill him

Die Antwort liegt immer eine Stufe höher als die Frage (Bedrohung)

### Fighting techniques

1. **Sil Lim Di Dar** (simultaneous block and counter attack. Die einfachste/unreifste Reaktion ist immer, die gleiche Technik wie der Angreifende gegen ihn anzuwenden)
2. **Jeet Sao** (intercepting fist = punch with every move)
3. **Chun Kiu Fat Lik** (Fighting with Chi Sao sensitivity)
4. Always end up with a fist



## 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

### Concepts

- Position + accuracy + speed = power!
- Sao Yin, Yin Sao (hands assist feet, feet assist hands)
- So Guk (circling foot = immature / Jun Ma (advanced foot = mature)
- Speed is relevant to position

### 4 circles of Wooden Dummy

1. In 10 und 30: Wrong bong, bis zum Ellbogen durchfahren und dann klappen in den Tan (vgl. Lob Sao Drills).
2. In 50: Aus Kuen Sao den unteren Ellbogen hochnehmen bis zum Dummy-Arm und den Ellbogen als Drehpunkt benutzen, um arminnenseitig in den Po Pei zu kommen. Full range = Arm zirkelt zum Körper und nach vorn.
3. In 90: Aus dem Cicors Gong Sao, den oberen Arm aussenseitig kreisen, die Ellbogenposition am äusseren Ende des Dummy-Arms halten, und auf Innenbahn wieder nach vorne in den Po Pei.
4. Zirkulärer Bereich um die Dummy = 4. Zirkel um die Dummy. Man Sao und Wu Sao immer in diesem Bereich halten, nicht zum Körper zurückziehen.