

# VING TSUN INTENSIVTRAINING



武 淳

Das Program beinhaltet eine umfassende und detaillierte Zusammenstellung, insbesondere dem Wong Shun Leung Ving Tsun. Im Folgenden findest du alle relevanten Details zu unserem Ving Tsun Intensivtraining.

**Die waffenlosen Formen** werden je nach vorhandenem Fortschritt priorisiert:

**小念頭 Siu Nim Tao:** Konzentration auf die Grundideen und das Fokus-Konzept

- Ganzheitliches Verständnis der Techniken aus biomechanischer, physikalischer und taktischer Sicht
- SNT Anwendungsbeispiele
- Aufbau einer soliden Körperstruktur / Gwat Lik = Kraft der Gelenke
- Aneignung der nötigen Lockerheit im Verhältnis zu einer starken Körperstruktur
- Ausrichtungsschulung
- Chi Sao Übungen für Struktur, Lockerheit und Ausrichtung
- Basic Pratzenübungen

**尋橋 Chum Kiu:** Brückenbildung und Verfolgungskonzept

- Ganzheitliches Verständnis der Techniken aus biomechanischer, physikalischer und taktischer Sicht
- CK Anwendungsbeispiele
- Fokus auf Balance durch Rotationen und Schrittarbeit
- Konzept von Symmetrie und Ausgleichs – Bewegungen
- Distanzschulung, Verfolgung
- Chi Sao und Lap Sao Übungen für Rotation, kontrolliertes Verschieben (Toi Ma) und Tritte
- Dynamische Pratzenübungen

**鏢指 Biu Jee:** Notfallsituationen und das Wiederherstellungskonzept

- Ganzheitliches Verständnis der Techniken aus biomechanischer, physikalischer und taktischer Sicht
- BJ Anwendungsbeispiele
- Aneignung von Explosivität und Präzision
- Mindset gegenüber unterlegener Situationen im Kampf
- Chi Sao und Gor Sao Übungen für Explosivität und Präzision Übungen gegen überlegene Gegner
- Fortgeschrittene Pratzenübungen

**木人樁法 Muk Jan Jong:** Holzpuppenform mit 9 Sätzen

- Ganzheitliches Verständnis des Trainings mit der HP
- Ideen und Anwendung der 9 Sätze
- Propriozeption, Wahrnehmung des eigenen Körpers nach dessen Lage im Raum, den Stellungen von Kopf, Rump und Gliedmaßen zueinander sowie deren Veränderungen als Bewegungen mitsamt dem Empfinden für Schwere, Spannung, Kraft und Geschwindigkeit
- Chi Sao, Lap Sao und Gor Sao Holzpuppenanwendungs-Übungen



## Chi Sao, Lap Sao und Gor Sao

Es werden **18 Chi Sao und Lap Sao Grundpartnerübungen** angeboten, auf die individuell aufgebaut werden können. Ebenso Holzpuppen Chi Sao, Lap Sao und Gor Sao Übungen. (Goh Sao Drills = offener Schlagabtausch, Distanztraining, Isolierung von schlechten Angewohnheiten). Zusätzlich gibt es Solo- und Partner-Drills für Langstock und für Doppelmesser, inklusive Übungen gegen verschiedener Waffenkombinationen.

**Das Waffentraining** verläuft parallel zu den anderen Disziplinen, ohne Wartezeit oder separate Prüfungen. Es beinhaltet:

### 六 點 半 棍 法 **Lok Dim Boon Gwaan:** 6, 5 Fuß Langstockform

- Ganzheitliches Verständnis der Techniken aus biomechanischer, physikalischer und taktischer Sicht
- LDBG Anwendungsbeile
- Vorbereitungsübungen Solo
- Verständnis und Beherrschung der größeren Hebelkräfte
- Aneignung von Kompaktheit, Explosivität und Kraft auf langer Brücke
- Langstock Partnerübungen mit 2 und 3 Partnern
- Goh Sao erweiterte Anwendung

### 八 斬 刀 **Baat Jam Dao:** Originalform des Doppelmessers von Meister Wong Shun Leung

- Ganzheitliches Verständnis der Techniken aus biomechanischer, physikalischer und taktischer Sicht
- BJD Anwendungsbeispiele
- Vorbereitungsübungen Solo
- Mindset im Messerkampf, klare Gegenüberstellung lebensbedrohlichen Situationen, Fantasietechniken kosten einem das Leben
- Doppelmesser Partnerübungen mit 2 und 3 Partnern
- Doppelmesser Partnerübungen gegen Langstock
- Doppelmesser Partnerübungen gegen diverse Waffen
- Goh Sao Fortgeschrittene Anwendung

### **Strategie und Taktik**, die richtige Interpretation von **Kuen Kuit-Grundsätzen im Ving Tsun**

- Weisheiten und Prinzipien der Älteren
- Richtige Interpretation des Kuen Kuits
- biomechanische und physikalische Prinzipien
- die Wechselwirkung der Kräfte im Kampf
- die Entwicklung der positiven mentalen Einstellung
- Übungen vom Training bis zum Sparring, mit erhöhtem Stressfaktor und höherer Dynamik
- Distanztraining und verlässliche Gegenmaßnahmen gegen Kicks
- Strategien und Taktiken gegen stärkere oder schnellere Gegner.

#### **Hinweis!!!**

**Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe, sei es ganz oder teilweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Urhebers untersagt. Zuwiderhandlungen können rechtliche Schritte nach sich ziehen.**

