

Die wichtigsten Begriffe des WingTsun

Stand:

- Yee Chi Kim Yeung Ma > IRAS (Internal - Rotated - Adduction - Stance) WT-Vorkampfstellung
Hoi Ma > Einnehmen des Standes

Handtechniken:

- Sao > Hand / Arm
BiuTze Sao > stoßende Finger
Bong Sao > Schwingenarm
Fak Sao > Peitschenarm / fegender Arm
Fook Sao > Brückenarm
Gaan Sao > hackender / schneidender Arm
Gam Sao > langer Brückenarm
Huen Sao > Zirkelhand
Jam Sao > sinkender Ellenbogen
Jat Sao > Schockhand
Kau Sao > innerer Schwingenarm
Kuen > Faust(stoß)
Kwan Sao > rotierende Arme
Lan Sao > Riegelarm
Lap Sao > ziehende Hand
Lau Sao > schöpfende Hand
LinWanChungKuen > Kettenfauststöße
Man Sao > suchende / fragende Hand
Pak Sao > Handflächenkontrolle
Pai Jarn > horizontal hackender Ellenbogen
Sao Kuen > zurückziehende Hand
Tai Sao > hebender Arm
Tan Sao > Handfläche-oben-Hand
Tat Sao > befreiende Arme
Wu Sao > schützende / hintere Hand

Handflächenstöße:

- Cheung > Handflächenstoß
Ching Cheung > aufrechter Handflächenstoß
Dai Cheung > tiefer Handflächenstoß
Ong Cheung > umgedrehter Handflächenstoß
Wang Cheung > liegender Handflächenstoß

Beintechniken:

- Biu Ma > Angriffsschritt
Huen Bo > Zirkelschritt
Bong Gerk > nach innen Tritt
Tan Gerk > nach außen Tritt
Wang Chang Gerk > seitlicher Tritt
Jik Chang Gerk > frontaler Tritt
Che Chang Gerk > schräger Tritt
Chi Gerk > klebende Beine

(Nur zur Information – keine Gewährleistung!)

Formen des WingTsun

Siu Nim Tao...

... bedeutet übersetzt "Kleine Idee". Sie soll dem Anfänger einen Einblick in die wichtigsten Handtechniken des WingTsun geben. In der 1. Form des WingTsun (SNT) wird in allen acht Sätzen der IRAS (Vorkampfstand) zur Kräftigung der Beinmuskulatur beibehalten. Der Schüler soll in dieser Form lernen, alle Handtechniken korrekt (Position), entspannt und flüssig auszuführen.

Chum Kiu...

... bedeutet übersetzt "Suchende Arme". Die 2. Form des WingTsun (CK) enthält zusätzlich Schritte, Wendungen und Tritte. Der nun schon etwas fortgeschrittene Schüler lernt jetzt diese mit den Handtechniken zu kombinieren. Die Chum-Kiu besteht aus 6 Sätzen.

Biu Tze...

... bedeutet übersetzt "Stoßende Finger". Dies ist die 3. und höchste Waffen- und Gerätelose Form des WingTsun Systems. In den zwölf Sätzen der Biu-Tse-Form lernt der Anwender reine Angriffstechniken, die gleichzeitig zur Abwehr des gegnerischen Angriffes dienen. Ebenso lernt man Angriffe, die ihr Ziel schon fast erreicht haben, erfolgreich abzuwehren (Notlösungstechniken). Es werden hauptsächlich Ellenbogen, Fingerstiche und Handkantenschläge eingesetzt.

Muk Yan Chong Fat...

...bedeutet übersetzt "Die 116 Bewegungen der Holzpuppe" (Holzpuppenform). Hier werden die fortgeschrittensten Theorien und Techniken des WT erlernt. Gleichzeitig entwickelt man an der Holzpuppe eine enorme Schlagkraft und einen stabilen Stand.

Lok Dim Poon Kwan...

... bedeutet übersetzt "Sechseinhalbpunkte-Stock-Form" (Langstockform).

Bart Cham Dao...

... bedeutet übersetzt "Die acht Wege der Messer" (Doppelmesserform).

(Nur zur Information – keine Gewährleistung!)

Prinzipien des WingTsun

Kampfprinzipien :

1. Ist der Weg frei, stoße vor!
2. Bekommst du Kontakt mit dem Gegner, bleibe kleben!
3. Ist der Gegner stärker als du, gib nach!
4. Zieht sich der Gegner zurück, folge ihm!

Kraftsätze :

1. Befreie dich von deiner eigenen Kraft!
2. Befreie dich von der Kraft deines Gegners!
3. Verwende die Kraft deines Gegners gegen ihn selbst!
4. Füge deine eigene Kraft hinzu!

Die fünf Phasen (Distanzen) einer körperlichen Auseinandersetzung :

1. Trittdistanz
2. Faustdistanz
3. Knie- und Ellenbogendistanz
4. Halte-, Hebel-, Würge-, Wurf- und Gegenwurfdistanz
5. (Anti)Bodenkampf

Anreden für den Lehrer

WingTsun ist ein Familiensystem, das von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Aus diesem Grund stehen Lehrer und Schüler in einem bestimmten familiären Verhältnis.

- Si-Jo-Jo > Ur-Urgroßvater
- Si-Jo > Urgroßvater
- Si-Gung > Großvater
- Si-Fu > Vater (väterlicher Lehrer)
- Si-Mo > Frau des Si-Fu's
- Si-Pak > älterer Bruder (Si-Hing) des Si-Fu's
- Si-Suk > jüngerer Bruder des Si-Fu's
- Si-Hing > älterer Bruder
- Si-Mui > jüngere Schwester
- Si-Je > ältere Schwester
- Si-Dai > jüngerer Bruder
- To-Dai > Sohn (Schüler des Si-Fu's)
- To-Suen > Enkel

(Nur zur Information – keine Gewährleistung!)