

8 Internal & External Elements of development

Hier die 4 inneren und 4 äußeren Elemente die ständig weiterentwickelt werden sollten

Innere Elemente:

- 1) Emptiness
- 2) Stillness
- 3) Sinking
- 4) Softness

Äußere Elemente:

- 1) Technique
- 2) Power
- 3) Timing
- 4) Angle Structure

Hier die nähere Betrachtungsweise der einzelnen Elemente.

Emptiness: "die Leere" steht für das leeren der Gedanken. Bevor der Wing Chun Praktizierende eine Form beginnt, hört er auf an irgendwelche Sorgen, Nöte, Freuden, Aktivitäten usw. zu denken. Einen kurzen Augenblick denkt er an gar nichts und atmet tief und ruhig. Nun ist er vorbereitet konzentriert seine Form zu laufen. Diese Vorbereitung ist besonders wichtig wenn die Form bewertet wird. Das kann von einem Prüfer, von Wertungsrichtern bei einem Turnier oder von Zuschauern bei einer Demonstration/Vorführung sein. Wenn ein Trainierender eine längere Zeit eine schwierige Trainingseinheit absolviert wird er oft schlechter. Eine kurze "Emptiness" Pause hilft oft über den Konzentrationsmangel hinweg.

Stillness: "die Ruhe/Stille" steht zum einen für den eigenen, zum anderen für fremden, Lärmpegel. Der Praktizierende sollte während des Trainings nicht sprechen da es seine Konzentration stören würde. Möglicherweise stört er auch die Konzentration seiner Trainingskameraden, was noch schlimmer wäre. Genau so sollte man darauf achten das andere sich "ruhig" verhalten. Natürlich muss man unterscheiden ob jemand Ernsthaft für ein bestimmtes Ziel trainiert oder ob Wing Chun ausschließlich ein Hobby ist. (einen neuen Bekanntenkreis aufbauen möchte usw.)

Sinking: "das sinken" steht für den tiefen Stand im Wing Chun. Der Wing Chun Praktizierende steht "tief" um seinen Schwerpunkt zu senken. Ein niedriger Stand ist erforderlich um die nötige Stabilität für Yin Yang Bewegungen wie Blöcke und Schläge optimal ausführen zu können. Die Siu Leem Tau Form eignet sich am Besten dazu "Sinking" zu fördern, weil diese Form weder Schritte noch Tritte beinhaltet.

Softness; "die Weichheit/Zartheit" steht für die entspannte Bewegung der Muskulatur. Der Körper bleibt entspannt bis zu dem Augenblick da Anspannung nötig ist. Beim Fauststoß zum Kopf des Gegners bleibt der Arm und die Faust völlig entspannt bis kurz vor dem Auftreffen. Erst jetzt wird die Faust fest geschlossen, die Finger vom Daumen unterstützt. Die Unterarmmuskulatur wird dadurch ebenfalls angespannt. Zuletzt der Armstrecker. (Trizeps) Auf diese Weise kann der Praktizierende seinen Arm schnellstmöglich bewegen und eine hohe Schlagkraft ausbauen. Ein Arm der von seiner Ausgangsposition bis zum Auftreffen angespannt ist erzielt weder die Geschwindigkeit noch die mögliche Schlagwirkung. Analog zu diesem Beispiel sind alle Schläge, Tritte und Blöcke auszuführen.

Technique; "die Technik/Ausführung" steht für das Bestreben jede einzelne Technik so perfekt wie nur möglich auszuführen. Die "Grundschule" ist das A und O im Wing Chun. Umso gründlicher die Grundtechniken gelernt und trainiert werden desto besser wird der Wing Chun Mann/Frau werden. Mangelnder Einsatz bei dem Bemühen die Technik 100%ig Korrekt auszuführen wird oft zweierlei "bestraft". Zum einen wird sich der Trainierende in regelmäßigen Abständen quälen Fortgeschrittenes zu erlernen und es wird immer unsauber aussehen. Ein weit folgeschwererer Fall ist der Zweikampf auf der Straße. Um auf der Straße bestehen zu können muss man vorher 100%ig trainiert haben, weil der Adrenalinspiegel, Nervosität, Angst, Wut aber auch die Umstände wie Beleuchtung, Kleidung, Bodenbelag usw. nehmen bis zu 30% der Möglichkeit sich zu verteidigen. 70% reichen für Selbstverteidigung. Wenn der gleiche Fall aber eintritt und der Praktizierende halbherzig seine Techniken trainiert hat, bleiben für die Auseinandersetzung möglicherweise nur 50% übrig. Das ist möglicherweise nicht genug!

Power; "die Kraft/Stärke" steht zum einen für die Konzentration auf den Punkt wie es bereits auf dieser Seite erläutert wurde. Die Kraft im richtigen Moment einsetzen. Stellen Sie sich einen Boxkampf vor indem einer der beiden Kämpfer die ganze Zeit über "angespannt" ist. Er wird zum einen wesentlich langsamer und zum anderen sehr schnell konditionelle Probleme bekommen. Ein weiterer Aspekt ist die physische Verfassung des Praktizierenden. Sind zwei Gegner gleich "gut" wird derjenige mit der größeren Kraft und besseren Kondition siegen. Dafür wirken sowohl das Herz-Kreislauf (z. Bsp. Laufen) und ein gewisses Maß an gezieltem Krafttraining (mit Gewichten) fördernd.

Timing; "zeitliche Abstimmung/richtiger Zeitpunkt" steht für "das Richtige" im richtigen Augenblick tun. Im Wing Chun gibt es sechs verschiedene "Timings" die dem Wing Chun Praktizierenden sowohl beim freien Training/Sparring mit dem Partner als auch im Straßenkampf behilflich sein können. In Partnerübungen lassen sich die "Timings" am Besten verbessern.

Angle Structure; "die Winkel Struktur" steht für die richtige Hand-, Arm-, Körper-, und Beinhaltung. Das trifft besonders auf den Wing Chun Schüler der die Techniken neu lernt zu. Er lernt Body Unity, seinen Körper als eine Einheit zu bewegen. Weiterhin lernt er Yin Blöcke auf die Self- Centerline (eigene Zentrallinie) exakt auf einem Winkel von 45° von der Centerline auszuführen. Der Dummy und der Rattanring sind außer dem Partner die gute Möglichkeiten Angle Structure zu verstehen und zu verbessern. Wenn der Praktizierende nicht im richtigen Winkel zum Dummy steht können viele Techniken nicht ausgeführt werden. Der Rattanring verhindert "falsche" Winkel durch seinen Durchmesser. Wichtig hierbei ist jedoch die richtige Größe des Ringes. Bis 180cm Körpergröße sollte der Ring nicht größer als 35 cm sein. Es gibt zwei Arten von Angle Structure; Self- und Applied. Sowohl die eigene wie die angewandte Winkel Struktur kann gleichzeitig bessert werden. Spiegel-, und Rattanringübungen fördern die Self Angle Structure, während Partner und Dummyübungen die Applied Angle Structure fördern.