

Boh Lay Tau, Meen Fah Toh, Teet Kiu Sau

Bei diesem Thema geht es um ein Prinzip, eine Idee. Übersetzt bedeutet es Glas- Kopf, Baumwoll- Bauch und Eisen- Arm.

Der Trainierende soll sich bewusst machen, der eigene Kopf ist zerbrechlich wie Glas. Aus diesem Grund sollte er/sie es vermieden am Kopf getroffen zu werden.

Die Idee mit dem Baumwoll-Bauch beschreibt die Mobilität des Körpers, Schritte rückwärts und sofort wieder vorwärts zu gehen um z. Bsp. einem Rundtritt auszuweichen und sofort wieder anzugreifen sobald das Bein vorbei schwingt.

Der Wing Chun Praktizierende kann verschiedene Partnerübungen und Dummyübungen machen um die Arme zu trainieren. Durch regelmäßigen Kontakt an den Armen wird Kalzium im Knochen produziert und härtet die Knochen.

Daher der Begriff Eisen- Arm.

Zuletzt sei noch folgendes gesagt; Trifft Eisen- Arm auf Glas- Kopf.....