



Die Wyng Tjun - Prinzipien:

1. Kampfprinzipien

2. Sätze der Kraft

3. Wu Wei

4. Die fünf Kampfdistanzen

5. Mottos

Die vier Wyng Tjun - Prinzipien



1. Prinzip: Ist der Weg frei, stoße vor!

Mit diesem Prinzip kann der Angegriffene das Kampfgeschehen von Anfang an "in der Hand behalten". Auf feindseliges Überschreiten der eigenen Grenzen ist mit dieser sog. Universallösung zu reagieren. Dabei spielt die Art und Weise des gegnerischen Angriffs keine grundsätzliche Rolle.

2. Wenn der Weg nicht frei ist, bleibe kleben!

Falls der Angreifer das Vorstoßen der Verteidigung behindern kann, bleiben Sie einfach dran, Sie bleiben an der gegnerischen Abwehr "kleben", spüren, was geschieht und haben so die Kontrolle.

3. Wenn die Kraft des Gegners größer ist, gib nach!

Ist die Kraft des Gegners zu groß, hilft gezieltes Nachgeben, Aus-Dem-Weg-Gehen, die Angriffsenergie ins Leere laufen zu lassen! Antrainierte Reflexe lassen diesen Vorgang automatisch geschehen, lassen Sie automatisch richtig reagieren!

4. Zieht der Gegner sich zurück, folge ihm!

Aufgrund des ständigen Vorwärtsdruckes dringen Sie sofort und automatisch wie Wasser in jede sich ergebende Lücke. Zieht sich der Angreifer zurück, bleiben Sie dran und nutzen so Ihren Vorteil!

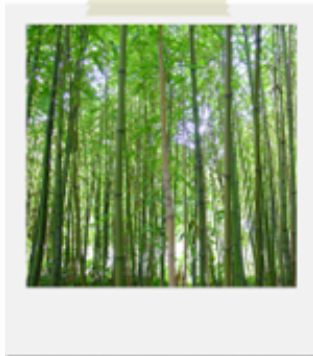


Während Sie sich die Fähigkeiten zur Realisierung des 2. und 3. Prinzips im Chi-Sao - Training ("klebende Arme") aneignen, üben Sie das Zusammenspiel aller 4 Prinzipien im Lat-Sao (Freikampfübung). Das Bewegungsrepertoire erlernen Sie anhand der Wyng Tjun - Formen und Drills.





Die Wyng Tjun - Kraftsätze



1. Befreie dich von deiner eigenen störenden Kraft!

Lernen Sie, Muskulatur gezielt an- und vor allem zu entspannen, denn nur entspannte Muskulatur ist fähig, schnell und kraftvoll zu reagieren!

2. Mach dich frei von der Kraft des Gegners!

Lassen Sie die Kraft des Angreifers ins Leere laufen (siehe drittes Prinzip, oben).

3. Verwende die Kraft des Gegners gegen ihn selbst!

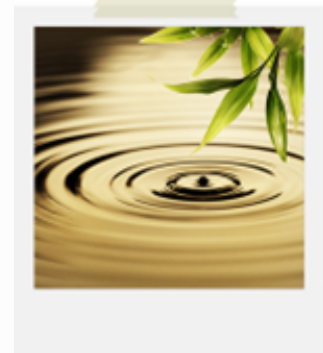
Die Kraft des Angreifers ist Kraft, die Sie für sich nutzen können! Verwenden Sie sie nach dem Federprinzip, je mehr die Feder zusammengedrückt wird, umso stärker schnellst sie wieder vor!

4. Füge zur gegnerischen Kraft deine eigene hinzu!

Jetzt können Sie zudem noch Ihre eigene Kraft dem Gegenangriff hinzufügen!

Das Wu Wei - Prinzip

Das *Wu Wei Prinzip* kann als eine Art Formel der taoistischen Lebenskunst beschrieben werden, in Kurzform "Nichts-tun" oder "Nichthandeln". Um dies nicht falsch zu verstehen, dieses Prinzip hat absolut nichts mit Passivität gemein. Ich verstehe es als die absolute Aufmerksamkeit, so dass man stets zum rechten Zeitpunkt am richtigen Ort sein kann und bloß zugreifen braucht. Es hat sehr viel mit der Sichtweise von Dingen zu tun. Alles kann in einem anderen Licht erscheinen. Es kommt bloß auf den Blickwinkel an. Um dieses Konzept in seinem Ausmaß besser verstehen zu können, wurden etliche Bücher dazu verfasst (Theo Fischer; rororo).



Für uns Wyng Tjun - Praktizierenden soll für den Anfang diese komprimierte Definition ausreichen:

Handeln ohne vorheriges Planen, gemäß den Aktionen des Gegners.





Die fünf Kampfdistanzen

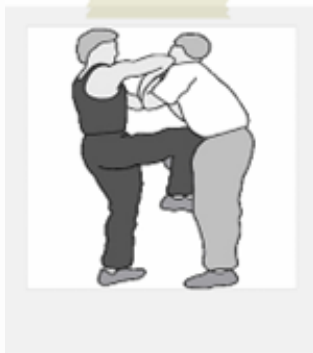
1. Schritt- und Trittdistanz



2. Fauststoßdistanz



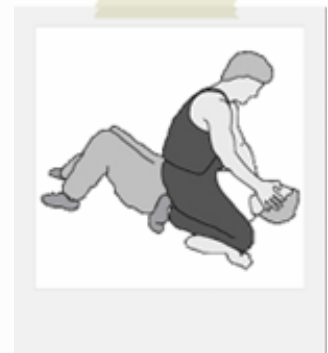
3. Knie- & Ellenbogendistanz



4. Wurf- & Gegenwurfdistanz



5. Antibodenkampf



Die Mottos

Die Mottos sind Leitsätze, die einem helfen sollen, die Techniken im Wyng Tjun besser zu verstehen und umzusetzen. Zudem sind sie die Bindeglieder der einzelnen Techniken, so dass sie sich zu einem in sich geschlossenen System verbinden.

