

Die acht wichtigsten Stellungen

Unsere Stellungen sind eine Momentaufnahme von effektiven Kampfbewegungen. Auf der einen Seite steht man stabil wenn man in einer Stellung steht, auf der anderen Seite (und dies ist der wichtigere Aspekt) kann man durch die Bewegung, die durch das einnehmen der Stellung entsteht extrem viel Kraft generieren.



'Ma Bo' - Ma Bu - 馬步 - Die Pferdereiterstellung "als würde man auf einem Pferd reiten"

Die Füße stehen parallel zueinander.
Der Abstand beträgt ca. 4 Fußlängen.
Die Unterschenkelschenkel stehen senkrecht zum Boden.
Die Knie sind nach außen gedreht und der gesamte Unterkörper bildet einen stabilen Bogen (Halbkreis).
Die Hüfte steht parallel zu den Beinen.

=> Kraftübertragung zur Seite
(von der Hüfte aus gesehen)!



'Dang San Bo' - Deng Shan Bu - 登山步 - Die Bergklettererstellung

Die Füße stehen parallel zueinander, aber ca. 45° zur Verbindungslinie (der beiden Füße).
Das vordere Bein ist gebeugt und das hintere Bein gestreckt.
Die Hüfte ist nach vorne ausgerichtet (die Hüfte steht 90° zu den Beinen).
Das hintere Bein drückt uns nach vorne und hilft uns Energie in den Gegner zu leiten. Die Biegung des vorderen Beines schützt uns (z. B. vor der Zugkraft des Gegners).

=> Kraftübertragung nach vorne (von der Hüfte gesehen)!



'Kua Fu Bo' - Kua Hu Bu - 跨虎步 - Die Tigerreiterstellung " als würde man auf einem Tiger reiten"

Der vordere Fuß berührt den Boden nur mit den Zehen ohne Gewicht.
D. h. es kann sofort, ohne weitere Gewichtsverlagerung, ein schneller Tritt ausgeführt werden.

Das hintere Bein ist gebeugt und trägt vollständig das Körpergewicht.
Das vordere Bein schützt aber auch den gesamten Unterleib.
Achtung: Dieses Stellung steht für die Möglichkeit einen beliebigen Tritt auszuführen.



'Tsai Hsing Bo' - Qi Xing Bu - 七星步 - Die Sieben Sterne Stellung

Der vordere Fuß berührt den Boden nur mit der Hacke.

Wir fixieren so z. B. einen gegnerischen Fuß, indem wir das Bein strecken und so direkt Kraft auf den Fuß geben.

Das hintere Bein ist gebeugt und trägt den größeren Teil des Körpergewichtes. Beide Oberschenkel sind eng zusammen und schützen so den Unterleib.

Achtung: Diese Stellung steht auch für die Möglichkeit einen Kniestoß oder Tritt auf das Knie auszuführen.



'Tai (Ma) Bo' - Ti Ma Bu - 提馬步 - Die Aufbäumende Pferdestellung

Wie der Name schon sagt, steht man auf einem (gestreckten) Bein.

Das andere Bein wird (mit über 90 Grad) angewinkelt.

Der Fuß schützt das Knie des Standbeines.

Die Spitze des Fußes zeigt nach unten.

Diese Stellung steht häufig für einen Kniestoß oder Tritt.



'Yab Wan Bo' - Ru Huan Bu - 入環步 - Die Kreiseintrittsstellung

Der vordere Fuß steht ca. 45° zur Verbindungslinie (der beiden Füße). Das vordere Bein ist gebeugt.

Das Knie des hinteren Beines berührt die Achillesferse (aber nicht die Hacke - also nicht absetzen) des vorderen Beines.

Da das hintere Knie Kontakt mit den vorderen Bein hat, ist der Unterleib wieder geschützt.

Je nach Körperkraft und Erfahrungheit wird diese Stellung höher oder tiefer ausgeführt. Im Grunde handelt es sich bei dieser Stellung um eine abgesicherte 'Dang San Bo' die es uns erlaubt, geschützt in den Aktionsradius unseres Gegners einzutreten.



'Nao Ma Bo' - Niu Ma Bu - 扭馬步 - Eingedrehte Pferdestellung und 'Tao Bo' - Tou Bu - 偷步 - Diebesstellung

Der vordere Fuß steht ca. 90° zur Verbindungslinie (der beiden Füße).
Der hintere Fuß steht nur auf den Ballen.
Die Beine sind beide gebeugt.
Das Knie des hinteren Beines ist in der Kniekehle des vorderen Beines.

=> Kraftübertragung aus der Drehung!

Achtung: Diese Stellung wird auch als 'Tao Bo' - 'Diebesstellung' bezeichnet wenn die Beine nicht in einer Vorwärtsbewegung eingedreht werden, sondern in einer Rückwärtsbewegung der Ballen des hinteren Fußes als "Stopper" abgesetzt wird. Diese Stellung erlaubt es mir in den gegnerischen Bereich hineinzuspringen und nach einem Angriff (dem "Diebstahl") schnell wieder auf Distanz zu gehen.



'Tong Ta Bo' - Tun Ta Bu - 吞踢步 - Einfallende Stellung

Der vordere Fuß steht ca. 90° zur Verbindungslinie (der beiden Füße).
Der vordere Fuß steht ca. 45° (nach außen gedreht) zur Verbindungslinie.
Das vordere Bein ist gestreckt und das hintere Bein gebeugt.
Die Hüfte steht parallel zu den Beinen.
Ich greife das Knie meines Gegners an.
Kleine Anekdote: Dies war der Lieblingstritt von Bruce Lee.

=> Kraftübertragung zur Seite (von der Hüfte aus gesehen)!

Diese Stellung steht häufig für einen tiefen Seitwärtsfußtritt zum Knie.
Der im Kampfsport vorkommende hohe Seitwärtsfußtritt (Sidekick) kommt in unseren Stil **nicht** vor, da er zu großen Bewegungseinschränkungen für Folgetechniken führen würde.