

Die wichtigsten Handtechniken und Würfe

Die Grundlage effektiven Handtechniken ist eine gute Beinarbeit, nur so kann die Kraft der verschiedenen Muskelgruppen synchronisiert und fokussiert werden. Alle Schläge werden nicht nur aus dem Arm heraus ausgeführt, sondern die Kraft der Beine und der Hüfte werden ebenfalls genutzt. Das Prinzip der 6 Harmonien (insbesondere der äußeren 3 Harmonien) ist bei dieser Energiearbeit unverzichtbar.



'Tong Choy' Tong Chui 統捶 = Der gerade Fauststoß

Dieser Schlag wird (meist nach einem Block) durch eine Streckung des Armes ausgeführt. Der Fastrücken wird dabei nach oben gedreht. Dieser Fauststoß bohrt sich regelrecht "in" den Gegner.

Um dem Schlag weitere Kraft zu verleihen wird zeitgleich eine unterstützende Stellung eingenommen. Durch die Bewegung des Einnehmens der Stellung wird die Schlagkraft um die Kraft der Beine sowie die Kraft der Hüfte verstärkt.



'Huen Choy' - Quan Chui - 圈捶 = Der gestreckte seitliche Armschwinger (wörtl. „kreisender Schlag“)

Dieser Schlag wird mit gestrecktem Arm, schwungvoll von der Seite kommend, zur gegnerischen Schläfe ausgeführt (Hirnschlagader).

Getroffen wird mit den Knöcheln. Die Energie ist die Summe von: Armstreckung, Oberkörperkraft, Schulterkraft, Vorwärtsbewegung und Hüftdrehung.



'Bang Choy' - Beng Chui - 崩捶
= Der Faustrückenschlag (wörtl. „vernichtender Schlag“)

Dieser Faustrückenschlag wird in einer schnellen senkrechten Kreisbewegung des Unterarms ausgeführt und ist daher kaum noch abzuwehren.

Dieser Schlag wird meistens gegen den Kopf des Gegners ausgeführt.



'Bek Choy' - Pi Chui - 劈捶
= Die Hammerfaust (wörtl. „hämmernder Schlag“)

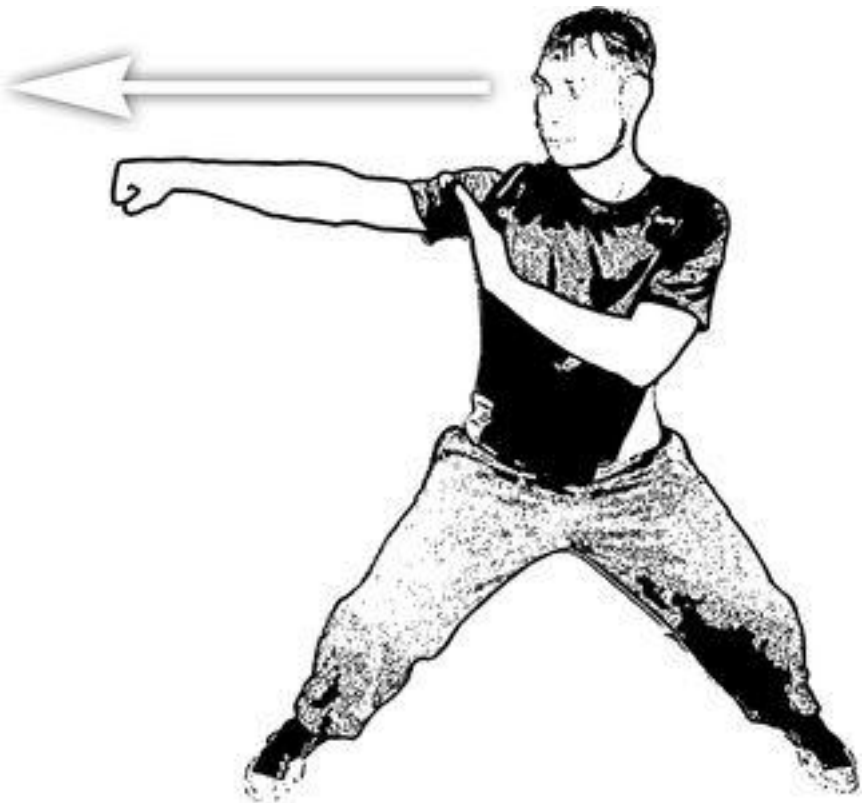
Dieser Schlag wird von vorne und oben gleichzeitig ausgeführt und zerstört z. B. das Schlüsselbein oder den Hals des Gegners. Die wirkende Kraft ist die Summe von: Armstreckung, dem Herunterziehen des Ellenbogens, Schulterkraft, Oberkörperkraft, Vorwärtsbewegung, dem Abwärtssinken in den "Ma Bo" und der Hüftdrehung.

‘Deng Tzì Choy’ - Ding Qi Chui - 頂臍捶 = Der tiefe, seitliche, gerade Fauststoß (wörtl. „Schlag, der den Nabel spaltet)

Die Energie des Stellungswechsel zur "Ma Bo" wird in direkter Linie zum Gegner geleitet.

Dieser Schlagt wird auch gegen das Herz des Gegners geführt.

Im Gegensatz zum ‘Tong Choy’ der nach vorne gerichtet ist, ermöglicht beim ‘Deng Tzì Choy’ die Einnahme der "Ma Bo" eine seitlichen und damit stärkeren Fauststoß: Wie bei einem Rammbock drückt der ganze Körper auf einer Linie die Faust in den Gegner.



‘Tip Chou’ - Tie Zhou - 貼肘 = Der Ellenbogenstoß (wörtl. „den Ellenbogen anbringen“)

Aufgrund der kurzen Entfernung von der Schulter zum Ellenbogen wird die Kraft des gesamten Körpers in die harte Ellenbogenspitze geleitet.

Diese Technik, welche nur auf kürzeste Distanz einzusetzen ist, hat eine verheerende zerstörerische Wirkung.

'Fung Tong Choy' - Feng Tong Chui
- 封統捶 = Der fassende gerade Schlag

Bei dieser Technik wird ein gegnerischer Schlag wieder zunächst geblockt, sprich seitlich umgeleitet, sodass wir nicht mehr in der "Linie des Schlages" sind.

Wir blocken mit dem vorderen Arm, da dieser dem Gegner und damit dem ankommenden Schlag am nächsten ist (Zeitvorteil).

Nachdem der gegnerische Schlag geblockt wurde und wir erst einmal aus der unmittelbaren Gefahr sind "k. o." - geschlagen zu werden, nutzen wir den durch den Block hergestellten Kontakt: An der Stelle an der wir den Arm geblockt haben, fassen wir sofort kräftig zu und ziehen den gegnerischen Arm an uns vorbei.

Dies geschieht nicht gegen die Kraft, die Energie des Gegners, sondern mit der Kraft des Gegners. D. h. unser Gegner bringt uns Kraft und Schwung entgegen. Nach dem Umleiten dieser Kraft, um uns selbst außer Gefahr zu bringen, nutzen wir diese Kraft und den Schwung aus und ziehen den Gegner so noch weiter an uns heran.

Während unser Gegner nun (gegen seinen Willen) auf uns zu kommt, führen wir mit dem anderen Arm einen Fauststoß aus. Das Kreuz (die Schultern) agieren hier wie die Achse eines Wagens, so verstärkt der Zug des einen Armes den Schlag des anderen Armes.

Diese Technik verdeutlicht uns besonders gut eine der großen Verteilen des "Fassens": Durch das Heranziehen des Gegners kann ich mangelnde Reichweite kompensieren! D. h. ein deutlich kleinerer Kämpfer kann die höhere Reichweite eines großen Gegners überwinden und daraus sogar Vorteile ziehen.





Tso Choy' - Cuo Chui - 挫捶 = Der von unten kommende Schlag (wörtl. „runterdrückender Schlag“)

Dieser Schlag wird (nach einem Blick nach unten) in einer geraden Linie von unten nach oben ausgeführt (ist damit des Gegenstück zum "Bang Ch'oi"). Dieser Schlag wird z. B. gegen das gegnerische Kinn oder den Solarplexus ausgeführt.

Gleichzeitig kann der 'Tso Choy' (mit der richtigen Hüft- und Beinarbeit) dazu genutzt werden den Gegner zu blockieren und runter zudrücken.



'Yam Cham Cham Miu' - Yin Zhen Zhan Yao - 引針斬腰 = Das Fassen, Ziehen und Werfen mit Handkantenschlag - Die Nadel ziehen, um die Niere zu durchschlagen

Diese Technik wird immer als eine Folgetechnik durchgeführt (z. B. nach einem Au – Lau – Tsai). Der Arm des Gegners wird gefasst und weggedrückt.

Durch das Einnehmen der Stellung "Tsat Hsing Bo" wird das gegnerische Bein am Boden fixiert. Wenn nun die eigene Hüfte gedreht wird, verliert der Gegner sein Gleichgewicht. Gleichzeitig "verdreht" sich der Gegner, sodass seine Niere frei liegt, "effektiv" wie unser Stil nun mal ist, führen wir natürlich einen Handkantenschlag

gegen die Niere unseres Gegners aus. Die daraus resultierenden Schmerzen sollten unserem Gegner die Lust auf eine Auseinandersetzung nehmen, was uns die Möglichkeit einer freundlichen Verabschiedung gibt.



'Diu Sao' - Diao Shou - 刁手 = Der Mantisgriff (wörtl. „trickreiche Hand“)

a) Einfache Technik: Bei dieser Technik wird ein gegnerischer Schlag zunächst wieder geblockt, sprich seitlich umgeleitet, sodass wir nicht mehr in der "Linie des Schlages" sind. Wir blocken mit dem vorderen Arm, da dieser dem Gegner und damit dem ankommenden Schlag am nächsten ist (Zeitvorteil). Nachdem der gegnerische Schlag geblockt wurde, und wir erst einmal aus der unmittelbaren Gefahr sind "k. o." - geschlagen zu werden, nutzen wir den durch den Block hergestellten Kontakt.

Da wo wir den Arm geblockt haben, fassen wir sofort kräftig zu und ziehen den gegnerischen Arm an uns vorbei. Dies geschieht nicht gegen die Kraft, die Energie des Gegners, sondern mit der Kraft des Gegners. D. h. unser Gegner bringt uns Kraft und Schwung entgegen. Nach dem Umleiten dieser Kraft, um uns selbst außer Gefahr zu bringen, nutzen wir diese Kraft und den Schwung aus und ziehen den Gegner so noch weiter an uns heran. Während unser Gegner nun (gegen seinen Willen) auf uns zu kommt, führen wir weitere Techniken aus.

b) Fortgeschrittene Technik: Der Arm des Gegners wurde in der Vortechnik gefasst. Dieser Arm wird zu unserer Hüfte (unserem Kraftzentrum) gezogen. Wenn der Gegner einen weiteren Schlag ansetzt wird der Schlag mit der Mantis-Technik eingefangen und nach unten gezogen. Wenn der Gegner KEINEN weiteren Schlag ansetzt wird der Gegner am Genick eingehakt und nach unten gezogen. Während der Gegner nach unten gezogen wird kommt ihm unser Kniestoß entgegen und die Kräfte addieren sich. Danach wird das Nichtstandbein gestreckt, wodurch ein 'Tsa Toi' gegen das gegnerische Knie ausgeführt wird.

Wenn der Gegner zunächst mit seiner Rechten angegriffen hat, wurde er geschlossen (Überkreuzung und Fixierung seiner Arme). Wenn der Gegner zunächst mit seiner Linken angegriffen hat, wurde er geöffnet (seine Arme wurden auseinandergedrückt und der Oberkörper hat keine Deckung mehr).



'Sien Fung Sao' - Shan Feng Shou - 扇風手 = Die Klauentechnik ('Wurf' oder 'Zerstörung des gegnerischen Knies') - Mit der Hand Luft fächern

Der vordere Arm fasst den schlagenden Arm des Gegners. Das hintere Bein schwingt herum und wird gestreckt (gegen das Knie des Gegners oder hinter den Gegner gestellt) 'Tong Ta Bo'.

Die andere Hand formt die Klaue und schwingt dem Kopf des Gegners entgegen. Wenn der Gegner nun versucht diese Attacke zu blocken, schwingt der Ellenbogen (samt Klaue) herum und attackiert den Gegner unerwartet auf der anderen Seite.

In dieser Attacke addieren sich die Kraft der Stellung, der Hüfte, des Oberkörpers, der Schultern, des Armes und der eigentlichen Klaue - mehr muss wohl nicht mehr gesagt werden... ;-)