

## **Dritte Sektion Bui Tze Chi Sao im Wing Tsun und Freistil 5.7.2014**

1 (Menüpunkt der DVD) Übung Biu gegen Biu. Oder Biu gegen Biu wie 8. SG Programm nach Bong Druck. Hier Vorübung ohne Hilfe des Partners. Das auch als erste Abwehr gegen den Biu, das ist direkter.

2 (Menüpunkt der DVD) Einstieg mit langen Armen, statt Lap und Fak Tan und Biu. Es kann diagonal gezogen werden und dann mit Tan übernehmen oder mit Kao der untere Arm kontrolliert werden. Angriff kräftig. Wenn A blockiert, dann noch einmal Biu und Tan und Fak rechts oder links. (Oder A wehrt sofort mit hebendem Biu zu Bong und Gegenangriff unten ab). Wenn A klassisch mit Wendung abwehrt, dann sofort mit zweitem Biu kräftig angreifen. Trifft und Ende.

3 (Menüpunkt der DVD) Als Abwehr macht A bei der ersten Biu Wendung und Gegenangriff mit kräftigem Dong Fak und Körperhaken.

4 Wird mit sich in Sicherheit tragen lassen und Kontakt mit beiden Armen wie Doppeljam Sao abgewehrt. Falls nötig auch mit Gegengreifen und weiter mit Haken hoch oder etwas nach unten ziehen und tiefem Angriff. Oder auch einfach mit Dschat abwehren.

5 Grundsätzlich gilt: Bei diagonaler Kollision macht man mit Dschat und Angriff oben weiter, oder mit Zick-Zack Schritt und Biu unten durch. Biu hebt, Kettenfauststoss drückt runter und sticht durch.

6 Einstieg mit langen Armen, statt Lap und Fak Tan und Biu. A geht mit diagonalem Schritt hinter und macht dann Gegenangriff mit Biu und diagonalem Vorwärtsschritt. Gegen diesen starken, geradlinigen Angriff, der diagonal mit langem Arm und Biu unten, die schon gestartet ist, aufgenommen wird, kann man Doppellap und Zug machen. Macht der Gegner gegen horizontalen Zug keine Abwehr, dann wird er entweder gegen ein Hindernis geschleudert oder man macht wie in der dritten Sektion schubsen, festhalten, treten.

7 Bei erfolgreichem Zug nach unten Handfläche vertikal (oder auch erst Kniestoss). Späte Abwehr gegen Zug nach unten und Uppercut ist kleben bleiben und dann mit Man Sao hoch. Das auch als Kettentechnik. Die erst Wahl der Abwehr früh gegen den Zug ist sofort Lan und Schritt und Wendung, Zentrallinie beibehalten. Drill als Kettentechnik.

8 Gegen horizontalen Zug gibt es frühe Abwehr mit Biu oben drüber oder Biu innen. Oder Gegenzug mit Gegengreifen.

9 (Wie Menüpunkt 4) Späte Abwehr, wenn nach dem Zug Haken gemacht wird ist kleben bleiben und Tan oder Bong mit Körperarbeit. Selber Doppellap und Zug und Haken als Kettentechnik. Das auch einarmig üben. Oder nach Doppellap und Zug Haken tief, wird mit Gaan abgewehrt, Gegenangriff nichtklassische Bruce Lee Fesselung, für eine Kettentechnik dann einfach einen starken, geraden Angriff geben.

10 Nach Zug und Gegenzug kann man so weitermachen mit dem Walzerschritt, aber nur als Übung und Kettentechnik.

11 Zug und Gegenzug wird dann (bei Nummer 3 Zug) mit einhaken mit dem Bein abgewehrt. Dann Haken - wird abgewehrt, indem man gegen den Zug sofort Wendung und Tan macht. Zweite Hand macht zur Sicherheit noch hohen Gaan oder Pak.

12 Es gibt auch im Wing Tsun Push und Pull, wird aber im Wong VT viel intensiver gemacht. Dieser Teil der Sektion (der Walzerschritt) steht symbolisch für Notlösungen nach Gleichgewichtsverlust und allgemein Push und Pull.

Wir ziehen nur für sanfte Mittel, aber wir müssen die Abwehr beherrschen.

Der andere zieht ich mache eine möglichst frühe Abwehr, diagonalen Zug als Kettentechnik. Aus Poon Sao versuchen, den anderen am Körper zu schubsen

13 Fünf Ungewöhnliche Schubsangriffe: 1 Aus Poon an Ellbogen rutschen, A dabei drehen und schubsen A's näherer Arm hoch oder tief. 2 Aus Poon von 2 mal aussen Ellbogen greifen, zusammendrücken und schubsen, A's oberer Arm zeigt weg. 3 Nach Lap und Fak unter der Achsel Schubsen. 4 oder bei der Abwehr von Lap und Fak.

5 Nach Lap und Fak direkt ziehen und schubsen. Schubsen ist gut gegen grössere Angreifer.

14 Frühe Abwehr gegen diese Schubsangriffe aus Poon Sao mit Chi Sao.

15 Späte Abwehr gegen Schubsen aus Poon Sao. Einfach ist Abwehr mit Dschat als Konzept mit dem ganzem Körper. Andere Abwehr nach Gleichgewichtsverlust ist der Walzerschritt mit vorher irgendwie vorbeileiten.

16 Selber zweistufig schubsen mit falling stepp und dann spring punch.

Als Übung stehenden Gegner wegschleudern, Anwendung auch gegen gedrehte Rückhand oder Schwinger.

Zentrale Kampfanwendung ist Gegengreifen gegen unerwartetes schubsen, um nach dem Gleichgewichtsverlust sich wieder zu stabilisieren. Natürlich kann man sich auch an der Kleidung festhalten. Grundsätzlich kann man jederzeit schubsen oder ziehen. Wichtig ist der Unterschied zwischen früher Abwehr und später Abwehr als Notlösung. Richtig ist frühe Abwehr.