

## **Die ersten 6 Ving Tsun (=VT) Chi Sao Drills** Aus dem Göksel Erdogan Ving Tsun Kung Fu.

Die ersten 3 aus Poon mit Wu Sao Fesselung. Angreifer verliert. Dann 4-6 mit Pak Da, Angreifer gewinnt.

Regeln: Tief stehen, Ellbogen innen = eng, Drehung auf dem Körperschwerpunkt. Alle anderen wichtigen Details habe ich immer wieder erklärt. Arme nicht kreuzen, die Wu geht vor der Fesselung hoch und vor. Schwingerabwehr ist optisch. Die Abwehr soll den Angreifer und sein Gleichgewicht bedrängen. Frontale Ausrichtung. A oder B spielt den Dummy. Erst in späteren Drills wehrt er sich. Erst wollen wir gute Angriffsmuster bzw. Abwehr und Gegenangriff erlernen.

**1 Drill 1: Motto Raum schließen:** Angreifer (A) aus Poon schlägt Bong auf Tan (= Wu Sao Fesselung) und macht so den Weg frei für Schwinger, B (Braver) Abwehr Tan Sao und Da (=Fauststoss) und Vorwärtsschritt. Anfänglich hier Pause machen um stabilen Stand zu überprüfen. Später dann sofort weiteren Angriff mit Tan Hand und Fortsetzungen.

**2 Drill 2: Motto Gleichzeitigkeit:** A aus Poon mit Wu Sao Fesselung den Weg frei machen für geraden Fauststoss, so dass B aussen ist. Braver (B) Abwehr Aussenpak (Jam) mit Drehung und fast gleichzeitig Da auf die Position des Pak (fliegender Wechsel). Der Pak ist kurz und dabei der Ellbogen tief. Dann Lap Da ohne Schritt. Der Lap ist dreidimensional. Runter, erst unten greifen, wie immer Schulter unten und Ellbogen eng, Ellbogen nach hinten und durch die Drehung zur Seite. Ellbogen am Körper. Dann Kam Da, Lap Da.....

**3 Drill 3: Motto hemisphärisch mit Vorwärtsdruck übernehmen:** A aus Poon A aus Poon mit Wu Sao Fesselung den Weg frei machen für geraden Fauststoss, so dass B innen ist. B macht Wu (=schützende Hand) zu Bong, Bong lang und mit Druck. B mit anderem Arm hemisphärisch (Ellbogen eng und Druck zur Seite) übernehmen, Vorwärtsdruck, und weil A gegenhält, dann Lap und Da. Weiter mit Kam Da, Lap Da.....

Dann diese drei Drills mischen, Varianten.

### **Drill 4 bis 6 Angreifer gewinnt**

**4 Drill 4:** B aus Poon Pak Da, wenn A von Bong in Tan zurück geht. Pak mit Drehung und tiefem Ellbogen am Körper, A bleibt mit tiefem Bong kleben, Da muß nicht wirklich treffen, kann aber berühren, dann Da zu impulsartigem kurzem stabilem Tan, (der sich schon den Platz für den nächsten Angriff schafft) und Man Sao der treffen kann, jetzt erst Vorwärtsschritt und Da der trifft. Das weil A keine Abwehr und keinen Bong macht. Test mit Unterbrechung – Pak muss stabil sein aus dem Gleichgewicht, A kann Schwinger mit anderer Hand machen, Abwehr leicht möglich wenn B im Gleichgewicht ist – Tan muss stabil sein, kann auch Wu Sao Handstellung sein.

**5 Drill 5:** Erst wie Drill 4, A macht Abwehr mit Bong und hält Druck mit Pak, deshalb zieht B den Angriff zurück und wechselt mit Aussenpak genau am Kontaktpunkt auf die andere Seite. Die Pak Hand macht Man Sao, egal ob trifft oder nicht.

**6 Drill 6:** wie Drill 5, aber weiter, die Man trifft und nimmt A das Gleichgewicht. Der Pak ist sehr zentral und schubst A weg, oder A geht nach hinten, so dass B's Man Arm frei wird für neuen Angriff, diagonale Kollision und Lap Da mit V-Schritt. Kam Da, Lap Da.....