

Body Unity

Im Chum Kiu Level sprechen wir von Body Unity. Gemeint ist das Timing, oder auf deutsch, der richtige Zeitpunkt die Bewegung auszuführen. Der Wing Chun praktizierende benötigt Body Unity sobald er mehr als eine Bewegung gleichzeitig ausführen will.

Bevor der praktizierende Body Unity bewusst trainieren will muss er zunächst die einzelne Technik verstehen und trainieren. Dafür ist die Siu Leem Tau Form gedacht da alle Bewegungen im Stand, ohne Schritte ausgeführt werden. Nehmen wir den ersten Fauststoß, "Yut" Jee Choong Kuen. (vertikaler Sonnen-Fauststoß) Der Trainierende stellt die Faust vor die Brust und streckt den Arm. Beine, Hüfte, Schulter bleiben an ihrer ursprünglichen Position.

Body Unity braucht der Trainierende in der Chum Kiu Form bei dem selben YJCK da er mit Choh Ma (Wendung) ausgeführt wird. Die größtmögliche Energie fließt durch den Arm wenn die Beine, Hüfte und Schulter sich absolut Synchron mit dem Arm bewegen. Das bedeutet alle starten gleichzeitig und erreichen gleichzeitig die Endposition.

Sollte der Trainierende die Wendung schneller als den Fauststoß oder anders herum durchführen geht ein Großteil der Energie verloren.

Wing Chun zeichnet sich durch Gleichzeitigkeiten aus. Eine Schritt, Block, Schlag kann gleichzeitig ausgeführt werden um einen Vorteil in der Selbstverteidigung herauszuarbeiten. Dieser Vorteil besteht aber nur wenn Body Unity perfektioniert wird. Hier ein Bsp. Zwei Kämpfer stehen sich in der "Normalauslage" (beide linke Fuß vorne) gegenüber. A greift mit dem Jab (linken Faust) an. B verteidigt zunächst mit Biu Sau (stechende Hand) ebenfalls mit Links. Nun muss B gleichzeitig mit Links ziehen und Rechts schlagen um ein Optimum an Energie aus dieser Situation zu holen.

Das gleiche Prinzip gilt bei Fußarbeit. Ein chinesisches Sprichwort "Yiu Ma, Yiu Hup" Sinngemäß: Hüfte und Beine bewegen sich wie eins. Toh Ma, Pock Da Jing Jyeung (Vorwärtsschritt, schlagender Handblock, vertikaler Handflächenstoß) müssen in Body Unity ausgeführt werden, wenn der Angreifer mit einem Schritt und einem Fausthieb auf den Wing Chun Kämpfer losgeht. Der Schritt allein reicht nicht aus, weil der angreifende Arm nicht kontrolliert wird.

Die Verteidigung und gleichzeitiger Konter reichen nicht aus wenn der Angreifer größer und Schwerer ist. Erst das Zusammenspiel der drei Bewegungen im exakt gleichem Zeitpunkt sichern die erfolgreiche Abwehr.