

WT Grundwissen Begriffe

Diese 13 Begriffe und Ausdrücke solltest du dir merken: Durch die chinesische Terminologie kann man sehr kurz und prägnant ganze Bewegungsfolgen beschreiben und sich so auch besser merken. Es ist leichter, sich eine Sache vorzustellen und zu merken, für die man Namen hat.

Bong Sao	Schwingenarm, gegnerischer Arm auf der Kleinfingerseite
Pak-Sao	Abwehr mit Handfläche, gibt es innen und aussen
Fak Sao	Handkantenschlag
Tan Sao	Handfläche zeigt nach oben Abwehr gibt es innen und aussen
Fook Sao	Handgelenk oberhalb des gegnerischen Armes Abwehr, gibt es innen und aussen
Jam Sao	Sinkender Ellbogen, gegnerischer Arm ist innen
Kao Sao	Äusserer Schwingenarm, gegnerischer Arm auf der Seite der Handfläche
Lap Sao	heisst immer greifen und ziehen
Dschat Sao	Schockhand, ruckartig nach unten hinten von oben ziehen und drücken
Huen Sao	Zirkelhand gibt es in beide Drehrichtungen, um den gegnerischen Arm herumgehen
Wu Sao	hintere, schützende Hand
Man Sao	vordere schützende Hand, wenn über Schulterhöhe dann Handfläche nach aussen
Gaan Sao	Schneidende Hand gegen tiefe Angriffe

Weitere, nicht so wichtige Begriffe

Siu Nim Tau: Erste Form, bedeutet kleine Idee

Chum Kui: Zweite Form, bedeutet Arme suchen

Kwan Sao Kombination von Bong und Wu, auch der Wechsel dieser Position heisst so

IRAS Trainings- und Vorkampfstand, neutraler Stand, Abkürzung für „Internal Rotated Adduction Stance“

Zaun = getarnte Vorkampfstellung

Verteidigungen aus dem Zaun: Der Angreifer schlägt als erster zu

Grundübung Gleichzeitigkeit: Partnerübung, ein Arm wehrt mit Bong, Tan oder Jam oder Kao ab, der andere Arm schlägt zu. Varianten für Fortgeschrittene sind Umfak, Kam Na Sao und Bong und Fauststoss unten durch

Hubad Drill für Schwingerabwehr, besteht aus mit Man , Bong, Tan, Pak, Schwinger

Hubad 2 Drill für Schwingerabwehr mit Lap und Fak als Konter

Partnerübung Schrittarbeit: An der Schulter schubsen, seitlich ausweichen

Long Range Entry – Eigener Angriff auf einen Gegner in Kampfstellung

Schrittarbeit Stufe 1 Zirkelschritte

Schrittarbeit Stufe 2 Kreuzschritte

Wing Tsun und Freistil Konzepte: **Stoss zu. Begleite vorbei, was kommt. Versteck dich falls nötig. Umgehe oder beseitige eine Abwehr**