

# Wingchunparallelswords Society

## 詠春拳 KLASSISCHE YIP MAN WING CHUN-KLINGEN

### Training Baht Chaum Dou

1. Die Klingen niemals zurück auf die Unterarme schlagen.  
Es ist lebensgefährlich die Reichweite der Klingen zu verringern.
2. Die Klingen niemals zum eigenen gegenüberliegenden Arm drehen.  
Keine schwingenden Ellbogen. Guan Do und Gwan Do.
3. Beim Gegenschlag, auf Hände und Handgelenke zielen. Höchstens auf den Unterarm.  
Es ist zu gefährlich, in den Oberarm und Körper zu stechen, oder zu hacken.  
Keinen Fehler machen, bei dem man selber verliert.
4. Bei Gegenschlag maximale Schnittrichweite nutzen, aber die Arme nicht ausgestreckt lassen.
5. Nach dem Schneiden des Gegners, schnell weggehen, um sich dem nächsten Gegner zu stellen.
6. Klingen nach vorne halten. Niemals hinter die Schultern Schwingen.
7. Die acht Teile eines Wing Chun-Kurzschwerts kennen.  
Design sind persönliche Variablen, die individuell angepasst werden können.
8. Einen erfahrenen Trainer zu haben, der die Fähigkeiten hervorhebt und entwickelt, ist der wichtigste Aspekt, um mit dem Schwertraining zu beginnen. Gute Kämpfer sind in der Regel keine guten Lehrer / Trainer.
9. Grossteil der Beinarbeit ist 15 % – 20 % niedriger und breiter als Ving Tsun ohne Waffen. Das Handgelenk wird zum Ellbogen. Parallele Aspekte der Positionen, von Schwerts und Beinarbeit beachten.
10. Erkennen der acht Timing-Berührungsfertigkeiten, um das Wissen aus den 13 Sätzen. Schwertabschnitte zu entschlüsseln und verknüpfen. Zuerst die Form lernen. Nach Satz eins oder zwei der Form mit den Berührungsübungen beginnen. Folgende Schritte beachten:
  - 1) Form
  - 2) Berührungsübungen 1–5 gegen einen Gegner mit einem langen Schwert
  - 3) Berührungsübungstechniken gegen einen Gegner mit einem 2,5 m bis 3 m langen Speer
  - 4) Berührungsübungstechniken gegen einen anderen Gegner mit zwei Klingen,
  - 5) Lernen um selbst ein guter Trainer zu werden.
11. Handgelenke, Arme, Schultern und Beine trainieren. Handgelenkssehnen können leicht verletzt werden und brauchen lange um zu heilen. Starke federnde Beine aufbauen und lernen mit allen unteren Teilen der Füße (Ferse, Ballen, ganzer Fuss) zu drehen.
12. Es gibt drei Arten von Klingendesigns. Die Klinge mit schwerer Spitze hackt am besten und kann leicht geworfen werden. Die spitz zulaufenden Klingen sind am schnellsten beim Stechen und Schneiden. Schliesslich bietet das übliche ausgewogene Klingendesign (nicht spitz zulaufend) ein bisschen von allem.
13. Immer mit Gehgeschwindigkeit beginnen, langsam schneller werden. Mit etwas Übung beginnt die „Klebrigkeit“ Ihrer Klinge von den letzten 13 cm (stumpfer Klingenbereich) bis zum D-Guard-Kinn.
14. Zwei gleichwertige Gegner, einer mit Speer und einer mit den Schwertern. Der Speerträger hat den Angriffsvorteil. Daher muss der Schwertkämpfer versuchen den Vorteil des Speers einzuschränken.
15. Verwenden der versetzten Schutzposition wenn der Gegner ein einzelnes Langschwert oder Speer (1 bis 3 Meter lang) hat. Verwenden der quadratischen Schutzposition, wenn der Gegner zwei Klingen hat.
16. Reduzierung der frühen Berührungsübungen mit drei Zählzeiten, sodass die Aktion zu drei sehr schnellen Aktionen innerhalb einer kurzen Sekunde wird. Es ist möglich, mit einem einzigen Schlag zu gewinnen.
17. Entwickeln der Vorstellungskraft des Geistes, um sich selbst, innerhalb einer kurzen Sekunde, auf verschiedene Waffenangriffe eines imaginären Gegners einzustellen. Zu sehen, anzupassen und reagieren. Das Gehirn blüht auf diese Weise am besten auf.
18. Nach langem, genauen üben und erreichen von Perfektion, eine weitere Waffe entdecken.
19. Es ist am besten, das Wing Chun-Schwertsystem schnell zu erlernen. Dies kann erreicht werden, indem man mit einem Trainer zweimal täglich übt. Mit einer achtstündigen Pause zwischen den Übungseinheiten, an fünf oder sechs Tagen pro Woche. Ein neuer Schüler kann nach drei Monaten einen Punkt der Selbstverwirklichung, Selbstkorrektur und Erneuerung erreichen. In einem Zeitnotfall kann ein neuer Praktizierender in drei Wochen mit den Kurzschwertern vertraut werden, indem er nur die Berührungsübungen übt, ohne zuerst die zeitaufwändige Form lernen zu müssen. In diesem Fall wird die Form zuletzt gezeigt, wenn die Zeit es erlaubt.
20. Erregte Emotionen beherrschen. Anderen und der Umgebung gegenüber freundlich und respektvoll sein.