

SELF DEFENSE

VING TSUN

Ist ein chinesisches **NAHKAMPFSYSTEM** in dem überwiegend Armtechniken zum Einsatz kommen.

Auf Akrobatik wird zu Gunsten der Wirksamkeit verzichtet.

Es ist keine spezielle Akrobatik notwendig, aber dafür ein hohes Maß

an Präzision, Koordination und Konzentration.

Der Stil erfreut sich durch seine durchdachte Logik und praktischer Anwendbarkeit.

Optisch zwar nur wenig attraktiv, glänzt die Methode eher durch die kompromisslose Direktheit.

Ökonomische Prinzipien, kurze Wege, Simultanität von Angriff + Abwehr, Angriff als Verteidigung sind typisch für den Stil.

Die notwendigen Fertigkeiten erwirbt man durch Formentraining, Schlagtraining, Training mit Equipment wie Sandsack, Holzpuppe, Speedball usw. sowie ein spezielles Waffentraining mit dem Langstock und den Doppelmessern.

Zahlreiche Partnerübungen, allen voran das sog. "**Klebende Hände**" Training (Chi Sao) dienen den Erwerb spezieller Infightqualitäten durch ein spezifisches Reaktions- und Timingtraining, sowie taktiler Fähigkeiten der Arme.

Nach dem Aufbau einer soliden Basis beginnt Sparring und Taktiktraining.

