



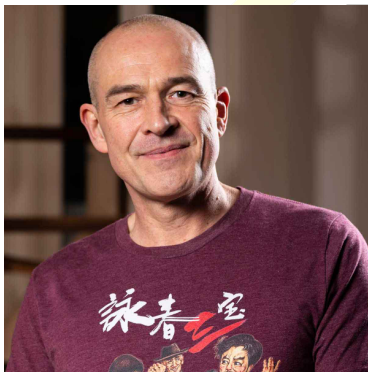
CHUM KIU

Begleitblatt zu den Praxisübungen

März 2021

EINLEITUNG

Hier einige Tipps und Ratschläge für Dein zukünftiges praktizieren.



Versuche mindestens zwei (2) Mal in der Woche für Dich zu üben, sinnvollerweise an einem Ort, an dem Du alleine bist und abschalten kannst, ohne viel Lärm und Trubel. Viel Spaß und eine gute Reise 😊

Sifu Michael A. Mehle

ÜBERSICHT

Die zweite Form

Die zweite Form im Wing Chun Kung Fu, die **CHUM KIU FORM**, bildet meiner Meinung nach zusammen mit der **Siu Nim Tao Form**, die **BASIS**, mit allen notwendigen Bewegungen und Positionen, die für den „Kampf“ notwendig ist!

Warum ist das so?

Die Techniken der Chum-Kiu-Form sind in jedem Falle ausreichend, um sich gegen schwerste Angriffe (Schläge, Tritte, Halten, Hebeln, Werfen, Würgen) erfolgreich zu verteidigen und den Angreifer unschädlich zu machen. Besonders die Bong Sao-Abwehr/Bong-So-Angriff, beherrscht 70-80% der gesamten Form, dies weist auf die Wichtigkeit dieser speziellen Abwehrtechnik hin.

Was bedeutet CHUM KIU?

Chum-Kiu bedeutet, die Arme des Gegners zu suchen, damit über die Arme eine Brücke zum Gegner geschlagen werden kann, über die der Angriff zu ihm getragen wird.



Schwerpunkte der CHUM KIU Form?

Die zweite Form, Chum Kiu, konzentriert sich auf die koordinierte Bewegung von Körpermasse und Eingangstechniken, um die "Lücke" zwischen Praktizierendem und Gegner zu überbrücken und sich zu nähern, um dessen Struktur und Gleichgewicht zu stören. Auch Nahangriffe mit Ellbogen und Knien werden hier entwickelt. Es werden auch Methoden zur Wiederherstellung der Position und der Mittellinie gelehrt, wenn man sich in einer gefährdeten Position befindet, in der die Siu Nim Tau Struktur verloren gegangen ist. Für einige Zweige ist das Körpergewicht beim Schlagen ein zentrales Thema, sei es aus dem Drehen (Rotation) oder dem Treten (Translation). Ebenfalls für einige Zweige stellt diese Form den Motor des Autos dar. Für Zweige, die die "sinkende Brücke"-Interpretation verwenden, nimmt die Form eine stärkere Betonung eines "entwurzelnden" Kontextes an und fügt dem bereits entwickelten Motor mehrdimensionale Bewegungen und Spiralen hinzu.

CHUM KIU – Aus dem chinesischen...

Chum Kiu bildet die Position und die Taille aus; die Brücken sind stark und der Schritt ist nah.

Die Augen werden ausgebildet, um aufmerksam zu sein; das Chi fließt in einer unaufhörlichen Bewegung.

Bemühe dich in der Bewegung ruhig zu bleiben; entspanne die Muskeln und löse den Geist.

Das Drehen des Standes in einer runden Bewegung, erzeugt viel Energie.

Wenn die Brücken des Gegners deine Brücken überwinden, benutze die fliehende Hand, um die Situation zu wenden.

Niemals frontal mit einem starken Gegner zusammenstoßen; bei einem schwachen Gegner greife frontal an.

Ein schneller Kampf sollte schnell beendet werden; Ohne Zeit zu verlieren.



Die wichtigsten Eckdaten der CHUM KIU FORM – Aus dem chinesisches...

Nutze die drei Gelenke des Armes um ein Eindringen der gegnerischen Brücke zu verhindern; Stau die Brücke des Gegners, um seine Bewegung einzuschränken.

Baue Brücken wo keine sind, reiße Sie ab so wie sie sind.

Die Brücke spürt die Bewegungen des Gegnerischen Körpers auf; wenn die Hände nicht vorherrschen können, benutze Körperpositionen um die Situation abzusichern.

Nutze kurze Kraft um die Brücken zu stauen, kontrolliere/führe die drei Gelenke.

Gehe über die Brücken.

Sind die Brücken besetzt, schlüpfe drunter durch.

Warum über steile Berghänge klettern, wenn man durch einen Spalt schlüpfen kann.

Nase zu Nase Prinzip.

Der Stand (Yee Jee Kim Yeung Ma) – Aus dem chinesisches...

Der „Mutterstand“ mit der körperlichen und geistigen Haltung:

"Aufnehmende" Brust, geradeziehen des Rückens, freischwebende, gerade Hüfte.

Das Dantien mit Chi füllen und die Stärke auf alle Körperteile verteilen.

Die Knie und die Zehen zeigen einwärts.

Bilde eine Pyramide mit dem Schwerpunkt in der Mitte.

Die Ellenbogen, die Schultern und die Taille sinken.

Den Kopf und den Nacken gerade halten und den Geist wachsam halten.

Die Augen sind das Niveau, geradeaus schauen, und in alle Richtungen aufpassen.

Sammele deinen Geist erhebe dein Gemüt.

Es gibt keine Furcht, gegenüber dem Feind.

Zeige keine Furcht, gegenüber dem Feind.

Yee Jee Kim Yeung Ma ist die Hauptposition.

Sie bildet das Fundament für fortgeschrittene Techniken.



Yee Ying Bong-Sao, Yee Sao Bong Ying

= Körper gleicht Arme aus, Arme gleichen den Körper aus.

Fan Zee Lek

= Wiedergeborene Kraft.

CHUM KIU PRAXIS

YEE JEE KIM YEUNG MA	Der Stand	(yin & yang)	> ERDE
GAAN (gekreuzt)	Die Mitte finden	(yang)	> HOLZ
KUEN	Der Fauststoß	(yang)	> HOLZ & FEUER
WU	Der Support & Schutz	(yin & yang)	> FEUER & ERDE
BONG	Der Helfer & Schutz	(yin)	> WASSER
HUEN	Der Sammler & Öffner	(yin)	> WASSER
PAK	Die störende Überraschung	(yang)	> FEUER
LAN	Der Riegel	(yang)	> HOLZ
FONG	Das Messer	(yang)	> FEUER
JUM	Der Schützende	(yin & yang)	> HOLZ
JUT	Der Stopper	(yang)	> FEUER
GAM/KAM	Die anheftende Hand	(yang)	> METALL