

Inhalt

Geschichtliches	10
Teil 1	10
Teil 2	12
Der gegenteilige Ansatz:	
DAS STRATEGISCHE KONZEPT DES VING TSUN	15
Situationsanalyse	15
Vereinfachen	17
In den Angriff hinein angreifen	19
Die Mittel und der Weg zur Umsetzung des Konzeptes	21
Die Hauptübungsteile des Stils	22
a) Solotraining	23
1. Siu Lim Tao	23
2. Chum Kiu	27
3. Biu Ji	29

4. Muk Yan Chong Fa	30
5. Wendungen und Schritte	32
6. Wandschlagpolster, Sandsack etc.	36
b) Partnertraining	38
Chi Sao	38
Die einzelnen Teile	41
1. Daan-Chi	41
2. Poon-Sao	42
3. Schieben	44
4. Jut-Sao/Fauststoß, Pak-Sao/Fauststoß....	45
5. Lap-Sao	47
6. Lat-Sao-Jik-Chung	48
7. Zyklische Drills	49
8. Gwoh-Sao	50
9. Gong-Sao (Sparring)	51
Waffen	53
Allgemeine Trainingshinweise	55
Allgemeine Trainingshinweise Teil 2	57
Allgemeine Trainingshinweise Teil 3: Denkanstöße	60
Beispiele typischer Ving Tsun-Techniken	63
Impressionen	79
Nachwort	83