

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	8
2	Einleitung	10
3	Physik	14
3.1	Mechanik	16
3.2	Biomechanik	16
3.3	Dynamik	16
3.4	Kinetik	16
3.5	Kinematik (Kinemetrie)	17
3.6	Statik	17
3.7	Energie	17
4	Der Körper	18
4.1	Die Knochen, Gelenke und Muskeln	19
4.2	Das zentrale Nervensystem	19
4.3	Das Gesichtsfeld	20
4.4	Reaktionszeiten ^a	21
4.5	Körpermaße	24
4.6	Gelenkpunkte	26
4.7	Die Zentrallinie, der Körperschwerpunkt	28
5	Statik	31
5.1	Der Hebel/Die Hebelfunktion	32
5.2	Der Wing Tsung-Stand/IRAS	34
5.3	Wirkkräfte	36
5.4	Die Vorkampfstellung	42
5.5	Der Körperschwerpunkt	44
5.6	Der Keil	46
5.7	Bong-Sao/Laan-Sao	52
5.8	Gaan-Sao	55

5.9	Jat-Sao	56
5.10	Scheren-Gaan	57
5.11	Die Wendung	58
5.12	Biu-Tze-Sao	60
6	Drei-Gelenke-Kraft	62
6.1	Rechenbeispiel Kniehebel/Drei-Gelenke-Kraft	66
6.2	Winkel-Weg-Kraftdiagramm	69
6.3	Zusammenfassung	71
7	Kinetik	73
7.1	Energie	74
7.2	Wing Tsung-Fauststoß	78
7.3	Rechenbeispiel Schwinger	82
7.4	Der Wing Tsung-Fauststoß	86
7.5	Geschwindigkeit der Hand	90
7.6	Messung der Schlagkraft	94
7.7	Stampfkick	96
8	Dynamik/Dynamometrie	97
8.1	Der Wing Tsung-Fauststoß	100
9	Explosivkraft	103
9.1	Körpereinsatz und Geschwindigkeit	108
9.2	Die muskuläre Ansteuerung der Drei-Gelenke-Kraft	110
9.3	Übungen zur muskulären Ansteuerung (Drei-Gelenke-Kraft)	114
10	Die Holzpuppe	117
10.1	Das Wichtigste noch einmal in Kurzform	120
10.2	Zusammenfassung	122
11	Anhang	123
11.1	Shaolin-Kung-Fu	124
11.2	Was ein Schüler braucht	125

11.3 Die Philosophien im Wing Tsung	126
11.4 Neuralgische Punkte	130
11.5 Die Lage der wichtigsten Organe	133
Die World Martial Arts Alliance	134
Rangordnung	135
Die Wing Tsung-Formen	135
Wing Tsung-Mottos	136
Stichwortverzeichnis	137
Fachbegriffe	138
Literaturhinweise	140