

Inhalt

	Vorwort	13
1	Geschichtlicher Überblick zur Entstehung des Wing Tsun	15
1.1	Wing Tsun heute	16
1.2	Ahnenlinie der Wing-Tsun-Meister des Verfassers	17
2	Fragestellung dieser Arbeit	18
2.1	Die Organisation von Bewegung	18
2.2	Die grundlegende Bewegungsorganisation des Wing Tsun	19
3	These	20
4	Der Weg der einschneidenden Faust	22
5	Bewegungsrepräsentation und Bewegungskontrolle im Wing Tsun	23
5.1	Die kognitive Architektur der Bewegungen im Wing Tsun	25
5.2	These zur Mechanik des Wing Tsun	28
5.3	Das grundsätzliche Vorgehen im Wing Tsun anhand wesentlicher Bewegungsmerkmale	29
5.3.1	Beispielbewegung 1 – Bong-Sao und Wendung	32
5.3.2	Beispielbewegung 2 – Pak-Sao auf Jab	40
5.3.3	Beispielbewegung 3 – Taan-Sao und Wendung	44
6	Das taktile Reaktionszeitenmodell	50
6.1	GM Kernspecht und andere Autoren	50
6.2	Reagieren auf taktile Reize: Ja oder Nein?	52
7	Die grundlegende Bewegungsmechanik im Wing Tsun	56
7.1	Energiespeicherung – die Vorwärtsspannung im Wing Tsun	58
7.2	Energieübertrag – die Wendung im Wing Tsun	61
7.3	Schema der grundlegenden Win-Tsun-Mechanik	63
7.3.1	Umsetzung des schematischen Vorgehens zur Energienutzung des Gegners in der Praxis	65

8	Verformungen auf dem Weg zum Gegner	67
8.1	Das tendomuskuläre System im Wing Tsun	67
8.2	Der Dehnungsverkürzungszyklus im Wing Tsun	68
8.3	Der monosynaptische Dehnreflex im Wing Tsun	69
8.4	Reaktivkraft im Wing Tsun	71
8.5	Stiffness im Wing Tsun	71
8.6	Die Propriozeption im Wing Tsun	72
9	Im Wing Tsun übernimmt der Angreifer das Ausholen für uns	73
10	Fehler beim Versuch der Energienutzung	75
11	Zwei Experimente zur Bedeutung des taktilen Sinns im Wing Tsun	76
11.1	Herabsetzung der Oberflächensensibilität – Vorversuch	76
11.2	Reagieren auf taktile Reize ist riskant und praxisfern	79
12	Integration und Korrektur bestehender Leitsätze des Wing Tsun	81
12.1	»Be like water«	81
12.2	Arme wie eine Weidenrute	82
12.3	Die Kraftgesetze des Wing Tsun	82
12.3.1	Korrektur der Bedeutung der Kraftgesetze	84
12.4	Die (zwei) Prinzipien des Wing Tsun	85
12.4.1	Die Bedeutung der vier Prinzipien	85
12.5	Yau und Gong	87
12.6	Yin und Yang im Wing Tsun	88
13	Fazit: Das neue Modell der Bewegungsorganisation im Wing Tsun	89
14	Deutung der Bruce-Lee-Aussage	91
15	Zum Schluss	93
16	Philosophie in Bewegung – ein Ausblick	96
17	Die drei Kreise in der Waffenführung – ein Ausblick	97
	Literaturverzeichnis	100
	Empfehlungen	104