

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	3
Weshalb dieses Buch entstand	4
Vorwort des Autors	5
Quo vadis Kung Fu?	6
Inhalt	7
Wer die Wahl hat	24
Kritische Vorbemerkungen zur Geschichte des Wing Tsun	27
Die Wing-Tsun-Legende	30
Die schöne Yim Wing Tsun	33
Leung Bok Chau und Leung Lan Kwai	36
Wong Wah Bo und Leung Yee Tei	36
Leung Jan aus Fatshan	37
»Wah der Holzmann«, Leung Tsun und »Wah der Geldwechsler«	38
Wie Wah der Geldwechsler schließlich doch als Schüler angenommen wurde	38
Chan Wah Sun und seine 16 Schüler	38
Fußnoten	41
Yip Man	44
Leung Ting	51
Keith R. Kernspecht	63
Das Graduierungssystem	80
Aktivitäten der IWTMAA	84
Das Unterrichts-System im Wing Tsun Kuen	86
Das verbesserte Unterrichtssystem	86
Das klassische Unterrichtsprogramm der IWTMAA	88
Anmerkungen zum Unterrichtsprogramm	89
Die Waffen im Wing Tsun	92
Wing Tsun für Frauen	93
Siu-Nim-Tau	95
Anwendungen und Erklärungen der Bewegungen in der Siu-Nim-Tau	124
Chum-Kiu	167
Anwendung der Bewegungen der Chum-Kiu-Form	182
Biu-Tze	204
Muk-Yan-Chong	217
Chi-Sau	241
Langstock	289
Doppelmesser	297
Der Freikampf im WT	309
Richtige Fußarbeit	328
Übungen am Wing-Tsun-Wandsack	332
Tritt-Techniken	336
Das Training mit Dummies	338
Die Tripodal-Puppe	340
Die hängende Feder	341
Fauststöße in die Luft	343
Der Zirkelschritt	344
Die Wendung	346
Fauststoß mit Wendung	348
Kettenfauststoß mit Partner	351
Tritte in die Luft	352
Freie Schritt-Techniken	353
Gelenkigkeitsübungen	354
Das Stehen auf einem Bein	355
Beinzug-Übung	356
Partnerübung für Armkraft	357
Kraftquellen und Kraftübertragung im WT	358
Yau und Gong – zwei verschiedene Kräfte	360
»Innen« und »Außen« im WT	361
Der Ursprung des Wing Tsun – Originalhandschrift von Yip Man	362
WT ist international	366
WT-Terminologie	390