

VingTsun Kick's

Strategie van het voetenwerk in Ving Tsun Kung Fu



Vechtsporters vinden het vaak 'gaaf' om goed te kunnen trappen en trainen dit ook veel. Het ziet er spectaculairder uit dan stoten en het laat meer acrobatiek en lenigheid zien. Misschien wordt men ook wel door films geïnspireerd. Het gaat er dan mogelijk niet alleen om een tegenstander uit te schakelen, maar ook bewondering te oogsten van kijkers. In Ving Tsun is dit heel anders en gaat het alleen om zo effectief mogelijk vechten, ongeacht hoe toeschouwers vinden dat dit

eruit ziet. Wat iemand mooi vindt is sowieso een kwestie van smaak. Daar kun je niet over argumenteren, over effectiviteit wel. Ving Tsun is ontwikkeld met maar één gedachte, het in gevecht overleven.

Misschien ziet vechten in Ving Tsun er daardoor minder spectaculair of mooi uit, doeltreffend is het zeker. Het is de bedoeling dat we er zelf nog steeds 'mooi' uitzien na een gevecht.

■ Het voetenwerk heeft in Ving Tsun hele belangrijke functies: mobiliteit, balans, krachtondersteuning voor de stoten en trappen. Het voetenwerk speelt een grote rol bij het 'jagen' ofwel onderdruk zetten van een tegenstander. Vooral mobiliteit wordt in Ving Tsun gebruikt bij een tegenstander die wil trappen, hetzij door vooruit of achteruit te gaan. Door als een pijl naar voren te schieten en met de handen te stoten, mist een tegenstander ruimte om te trappen en kan hij niet tegelijkertijd krachtig stoten omdat hij op één been staat. Dat wil niet zeggen dat je overal op in moet rennen, maar het gevoel moet ontwikkelen om jouw moment te herkennen en leren de beste gelegenheid volledig uit te buiten.

Mobiliteit is belangrijk in Ving Tsun Kung Fu om zoveel mogelijk instaat zijn je te kunnen verplaatsen en tegelijkertijd te kunnen vechten. Ving Tsun lijkt in de opbouw misschien wel erg statisch, maar is in een gevorderd stadium zeer dynamisch. Door continue enigszins in beweging te blijven, zonder daar onnodig veel energie mee te verspillen, wordt het voor een tegenstander al moeilijker om aan te vallen. Door mobiliteit goed te gebruiken kan een aanvallende minder vat op je krijgen. "A sitting duck will be shot".

Wat is effectiever trappen of stoten?

De gevechtshandelingen die in Ving Tsun Kung Fu voorkomen worden voor het grootste deel gemaakt met de handen. Dit is een heel bewuste keuze voor mobiel, economisch en efficiënt aanvallen. Ving Tsun wordt ook wel 'in-fighting' genoemd, de Engelse term wordt omschreven in het woordenboek als: "boksen (vechten) op minder dan armlengte". De handen meer gebruiken dan de benen is ook veel natuurlijker. Mensen doen al praktisch de hele dag alles met hun handen, we noemen zelfs bijna alle werkzaamheden 'handelingen'. Waarom zou je wanneer het om vechten gaat

opeens het meeste met je voeten moeten doen? Het is eigenlijk heel onnatuurlijk om zoveel onnodig risico te nemen door veel aanvallen met je benen te doen. Wat zijn de feitelijk de voordelen en nadelen van trappen?

Voordelen van trappen:

- **bereik:** op wat grotere afstand raken doordat benen langer zijn dan armen
- **kracht:** mogelijk harder raken omdat beenspieren groter en sterker zijn dan arm spieren

Nadelen van trappen:

- **mobiliteit:** aanvallen en lopen kan niet tegelijk
- **controle:** wanneer je mis trapt loop je een groter risico dan wanneer je mis stoot
- **balans:** minder stabiliteit dan bij stoten waarbij je beide benen aan de grond hebt
- **corrigeren:** tijdens trappen sta je op één been en kun je afstand niet meer corrigeren
- **continuïteit:** aanvallen met benen kunnen minder snel op elkaar volgen dan met handen
- **snelheid:** beenspieren zijn groter en sterker dan armspieren, daardoor ook minder snel dan de armen / de armen al meer worden 'getraind' tijdens het dagelijks leven

De opsomming zal zeker niet compleet zijn, maar wat voor Ving Tsun beoefenaren vaststaat is dat de lijst met nadelen veel langer is dan de lijst met voordelen. Dit betekent ook dat deze nadelen wanneer je trapt voordelen zijn voor je tegenstander. In Ving Tsun houden we onze voeten in elk geval zoveel mogelijk aan de grond. Dat wil niet zeggen dat we trappen helemaal niet gebruiken. Het inzetten van een trap, doen we wanneer we zo goed als zeker zijn de ander effectief te raken. Trap-

pen kunnen het beste worden ingezet als je de kans voor 80% of hoger inschat dat je kan raken. Nog sterker dan bij de handen willen we geen trappen verspillen om de tegenstander mogelijkheden te geven.

Sommige vechters trappen om een tegenstander op een afstand te houden of proberen op afstand aan te vallen. Dit heeft een groot nadeel. De hele gedachte is erop gericht om het gevecht te vermijden of uit te stellen. Het is minder effectief wanneer je trap geeft met een ander doel dan het blesseren van een tegenstander en daardoor loop je dus meer gevaar. Afstand of bereik geldt voor zowel jou als je tegenstander.

Om te kunnen raken moet je dus risico nemen. Wanneer de afstand zo is dat je door een tegenstander geraakt kan worden, kun je hem ook raken. Trap je wanneer hij verder weg is om hem op afstand te houden, kun je hem ook niet raken. Daarna moet je voet weer snel naar de grond voordat hij gebruik maakt van het zwakke moment waarin je een overbodige actie hebt gemaakt en op één been staat. Minder fouten maken dan je tegenstander levert kansen op.

Wanneer je trapt kan je tegenstander soms zijn onderlichaam achteruit trekken om daarmee uit de gevaarzone te komen. Ongetrainde mensen doen hetzelfde maar dan automatisch uit een schrikreflex. Dit is waarschijnlijk het gevolg van miljoenen jaren evolutie om onze edele delen te beschermen. Daardoor kun je soms met een trap niet goed raken, maar is je tegenstander in een slechte positie omdat hij voorover gebogen staat. Dat is een uitstekend moment om met de handen te raken, mits jouw positie nog goed is. Door tijdens de trap je eigen lichaam goed rechtop te houden, kun je daarna snel naar voren gaan en met stoten gebruik maken van de situatie. >



Maak geen trappen als schijnbeweging om alleen de schrikreactie uit te lokken.

Het primaire doel is nog altijd het raken met elke trap. Het ontwikkelen van afstandgevoel kan een hoop energie sparen, die je nodig hebt om hard te kunnen stoten of trappen. Het is niet goed voor het zelfvertrouwen van een tegenstander als hij een aantal malen achter elkaar mist met een schop, door verkeerd inschatten van de afstand. Psychologische druk kun je gebruiken door hem te laten merken dat je niet onder indruk bent. Bij wedstrijden kan dit effect nog sterker zijn door aanwezigheid van publiek en 'zijn eigen fanclub'.

Blokkeren van trappen met je benen wordt in Ving Tsun afgeraden vanwege het gevaar dat een tegenstander kan gaan bepalen wat jij doet. Wanneer je standaard met je been blokkeert als een tegenstander trapt, sta je net als hij op één been en kun je geen gebruik maken van de nadelen die hij daardoor heeft. In plaats van blokkeren met de benen kun je gebruik maken van afstand door naar achteren te gaan om buiten bereik te blijven van een schop of door naar voren te gaan zodat hij de ruimte mist om goed te trappen. Wanneer de afstand zo is dat je kunt raken moet je direct 'zaken doen' of naar achteren gaan, maar niet aarzelen of afwachten. In Ving Tsun trap je laag! Als je doorredeneert op het bovenstaande verhaal zal het je niet verbazen dat we in Ving Tsun geen voorstanders zijn van hoge trappen. Bij een hoge trap moet de voet een zeer lange afstand afleggen waarmee je een extra risico neemt. Waarom een doel met je voet raken waar je handen veel dicht bij zijn? Een rake trap tegen het hoofd is natuurlijk heel effectief, maar de kans dat je hoofd met een trap raakt is kleiner dan met de handen. Een trap naar het hoofd is eigenlijk even onlogisch als een stoot naar iemand zijn voet. De afstand die het 'wapen' naar het doel moet overbruggen

is ongeveer gelijk. Doelen om naar te trappen in Ving Tsun zijn bijvoorbeeld: enkel, scheenbeen, knie en kruis. Regel is wel dat een trap zelden hoger wordt gegeven dan ter hoogte van je eigen maag. Het grote voordeel is dat je (boven) lichaam rechtop kan blijven en je direct weer kunt stoten, zonder weer eerst je lichaam in positie te hoeven brengen.

Trappen in Ving Tsun zijn altijd direct. 'Ronde trappen' of eerst het lichaam draaien om een trap te geven passen niet bij de directheid van het systeem. Net als bij de handen worden trappen gegeven in een rechte lijn naar het doel. De rechte lijn levert natuurlijk tijdswinst op doordat de weg die de voet aflegt veel korter is dan op andere manieren. Zijwaartse schoppen kunnen voorkomen als je uit positie bent geraakt of tegen meerdere tegenstanders vecht. Je gaat dan uit van de situatie en trapt zijwaarts omdat je tegenstander zich ten opzichte van jou daar bevindt en je hem met stoten niet kunt raken. Dat is iets heel anders dan je lichaam zelf draaien om te trappen.

Een fysiek voordeel aan het trainen van trappen is dat de balans zich moet ontwikkelen. Doordat je op één been staat wordt de balans van het lichaam gedwongen zich meer te verbeteren. Het standbeen traint harder dan normaal omdat deze dubbel zo hard moet werken. Deze ontwikkeling alleen al maakt het dat ook wanneer beide benen aan de grond staan balans en kracht zijn toegenomen. Vechten is niet zomaar een spel of sport omdat je grote kans op beschadiging of ernstige blessures loopt. Het is chaos, problemen en minder simpel als meestal wordt voorgesteld door trainers. Mijn advies is: wanneer je tot je kin in deze 's**t' staat, je beter niet op één been kunt gaan staan! Wanneer je geen bescherming draagt zijn stoten naar het hoofd zeer gevaarlijk en moet je een tegenstander geen mogelijkheden geven. Trappen worden

echter heel serieus getraind in Ving Tsun. Een groot verschil met veel andere vechtsporten is wel dat we de studenten niet in een vroeg stadium in sparring trappen laten maken. We willen hen leren eerst de voeten aan de grond te houden, zelfs wanneer hun tegenstander wil trappen. Daardoor blijven ze mobiel en bepaald een tegenstander niet wat zij doen. Pas wanneer een student goede vaardigheden met zijn handen, timing en afstand gevoel heeft ontwikkeld, kan een trap waarde toevoegen. Trappen worden in Ving Tsun getraind in de vormen, op de 'boksak', op de 'houtenman' (speciaal trainingsapparaat voor Ving Tsun) en als laatste in sparring.



Foto: Oefening voor balans en kracht

Trappen worden in Ving Tsun meestal frontaal gemaakt. De positie die het lichaam heeft op moment van raken langdurig vasthouden is een oefening om balans en kracht vanuit de benen te ontwikkelen. Begin eerst met 30 sec en bouw het op tot enkele minuten. Beide benen moeten daarbij gebogen zijn en het been dat in de trappositie staat horizontaal naar voren. Wanneer je dit voor een spiegel traint moet je de onderkant van je voet in de spiegel kunnen zien. Wanneer je de armen gebogen naast je lichaam houdt kun je deze niet inzetten om je balans te corrigeren. Wanneer je armen moet gebruiken om je balans te houden, heb je eigenlijk geen balans.