

# 'Relax more, hit harder!'



Gert-Jan Ketelaar.  
Leraar Ving Tsun Kung Fu en oprichter  
van de United Ving Tsun Kung Fu Society

## Ontwikkelen van ontspannen kracht in Ving Tsun Kung Fu.

Het ontwikkelen van 'een harde stoot' is noodzakelijk om een gevecht te kunnen beëindigen. Dit is natuurlijk niet een exclusief principe van Ving Tsun Kung Fu. Wel is het zo dat de grote variëteit aan vechtsporten die er bestaat stoten allemaal op heel andere wijze trainen, wat gevolgen heeft voor de stootkracht. Niet alle verschillende stoottechnieken met bijbehorende manieren van spiergebruik resulteren in een even grote stootkracht. Zelfs de gedachtegang die je hebt als je slaat heeft daar invloed op. Er zijn meer wegen die naar Rome leiden, maar stootkracht staat niet los van de stoottechniek die je gebruikt. In Ving Tsun gaan we er vanuit dat in de praktijk een tegenstander meestal fysiek sterker is dan jezelf en dus niet persé van je eigen gewichtsklasse. Wanneer je daar vanuit gaat is het belangrijk om

je kracht maximaal te kunnen gebruiken. Het feit dat je jarenlang vechtsport traint is ook zeker geen garantie dat je in werkelijkheid een gevecht zal winnen. Er zijn ook vechtstijlen die zich zo sterk op technieken en trucs toeleggen dat het fysieke aspect van het leren hardere stoten te maken soms totaal niet wordt getraind. Om een echt gevecht te winnen gaat het niet alleen om het benutten van kansen en om het raken, maar vervolgens ook dat de stoten hard genoeg zijn om iemand KO te kunnen slaan. Aanraken is iets anders dan raken, nietwaar? Je wilt toch niet dat je stoten als een Oosterse massage over komen op je tegenstander en dat deze bijvoorbeeld zegt: "Lekker, alleen een beetje meer naar links."

In Ving Tsun wordt het harde stoten bewerkstelligd door de arm compleet ontspannen zo snel mogelijk te bewegen. Verwar daarbij niet ontspannenheid met onnauwkeurigheid. Bewegingen kunnen nog steeds zeer accuraat en tot op de millimeter nauwkeurig worden uitgevoerd wanneer je relaxed stoot. In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt is Ving Tsun niet statisch of stijf, maar wordt de kracht vanuit het hele lichaam gegenereerd. Ieder lichaamsdeel moet de stoot maximaal ondersteunen. De stand van de voeten, heupen, schouders en ellebogen zijn daarbij van cruciaal belang en worden gezien als 'het geheel', ofwel 'de ketting' waarvan we proberen alle schakels even sterk te maken. De ketting zien we in dit verband als een metafoer en daarmee duiden we op het bekende principe "een ketting is zo sterk als de zwakste schakel."

Waarom is het moeilijk om ontspannen te zijn? Bij 'ontspannen' denken we vaak aan 'slap', en iemand die slap is verliest, nietwaar? Spanning hoef je niet aan te leren, leren ontspannen wel. In een gevechtssituatie is iedereen per definitie meer gespannen dan normaal, dit is heel natuurlijk. De angst voor pijn en schade veroorzaakt in de meeste gevallen te veel stress en daardoor gespannenheid, waardoor snelle reacties en spontane bewegingen niet mogelijk zijn. Daar bovenop komt nog dat er ook een aantal vechtsporten zijn die mensen nog gespannener maken dan ze van nature al zijn. Denk daarbij aan vechtsporters die het langdurig aanspannen van de spieren trainen ofwel het vasthouden van kracht. In Ving Tsun Kung Fu en een aantal andere vechtsystemen is veel van de training gericht op het bewust kunnen ontspannen. Deze training zit verwerkt in de partneroefeningen, maar wordt ook getraind door het trainen van de (solo) basisvormen. De meest voorkomende beweging uit alle vormen van Ving Tsun Kung Fu is de 'Huen Sau', dat Chinees is voor 'cirkelende arm'. De Huen Sau-training heeft als belangrijk effect dat de armspieren wordt opgerekt, waardoor na regelmatige training het mogelijk is om de stoten lossere en sneller te kunnen uitvoeren. (zie techniek foto's).



Foto 1: De uitgangspositie waarin de 'Huen Sau' ofwel vertaald 'cirkelende arm' wordt getraind.

Let op dat de schouder niet wordt opgetild of wordt aangespannen en recht blijft. De elleboog van de arm wordt compleet gestrekt en blijft gestrekt (op slot) tijdens de gehele beweging. De andere arm wordt gebogen met een losse vuist aan de zijkant van het lichaam gehouden, om tijdens trainingen altijd beide armen te conditioneren en het tot een gewoonte te maken de armen hoog te houden.



Foto 2: De elleboog gestrekt laten en de pols en hand zo ver mogelijk naar je toe buigen.

De vingers van de hand los van elkaar en proberen naar je toe te trekken. De spieren van de hele arm worden nu opgerekt.

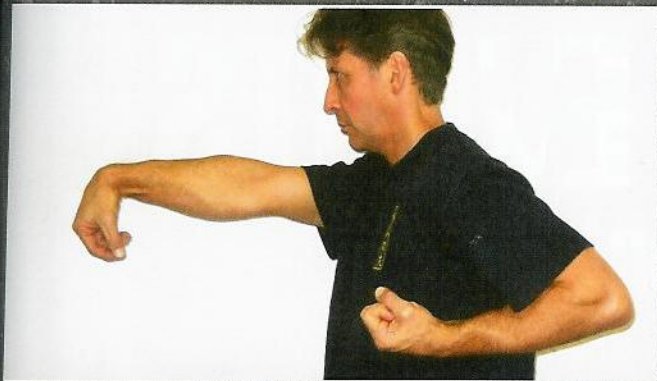


Foto 3: De elleboog blijft wederom gestrekt en de hele positie als in foto 2 en wordt naar beneden om de as van de arm gedraaid. De draairichting is naar de pink van de hand toe.

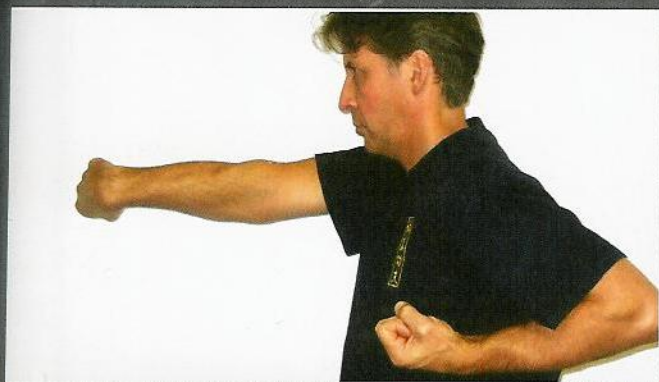


Foto 4: De armpositie blijft hetzelfde maar de arm wordt zo ver mogelijk doorgedraaid als mogelijk is, zonder dat de stand van het lichaam verandert. Daarna maak je een vuist, de onderarm zal zich daardoor spannen. De arm daarna zo snel mogelijk terugtrekken gelijk aan de positie van de andere arm zoals afgebeeld. Het is de bedoeling om de hele Huen Sau cyclus langzaam en vloeiend uit te voeren. Daarna natuurlijk idem met de andere hand.

### Wat zijn de voordelen van het (onder stress) kunnen ontspannen?

Ten eerste bespaar je zeer waardevolle energie voor een moment waarop je deze effectief kan inzetten. Energie die je niet alleen nodig hebt voor je stoten of effectieve aanvallen, maar ook om alert te zijn. Imponeren van een tegenstander gebeurt bij Ving Tsun Kung Fu niet door poses of posities die heel veel energie kosten, maar meer door de psychologische uitstraling. Het aanspannen van lichaamsspieren is sowieso zinloos wanneer je niet direct in contact bent met een tegenstander. Door relaxed en 'cool' te zijn kan dit een tegenstander vaak nog meer in onzekerheid over zichzelf brengen. Door jarenlang te trainen en overtuigd te raken van je eigen kunnen, hoeft je deze uitstraling niet te acteren.

Ten tweede kun je op ieder moment reageren. Om je te bewegen moet je ontspannen zijn. Wanneer je een gespannen gevechtspostie aanneemt blokkeer je jezelf in het kunnen maken van een snelle actie of reactie. Immers, je moet dan eerst nog gaan ontspannen op het moment dat je een actie wilt maken of moet reageren op een actie van je tegenstander. Dit lijkt misschien een beetje muggenziften, maar in een gevecht gaat het nu eenmaal om milliseconden, timing en controle over wat je doet op ieder moment.

### Hoe kun je ontspannen stoten?

Voor en tijdens de stootbeweging moet je hele lichaam compleet ontspannen zijn. Een veel gemaakte fout is dat mensen proberen met sterk gebalde vuisten heel hard te slaan. Ik beweer niet

dat deze slagen geen pijn kunnen veroorzaken, maar wanneer je ontspannen bent kun je sneller en dus harder slaan. Daardoor kan dezelfde persoon meer effect bewerkstelligen, omdat hij zijn energie efficiënter gebruikt. Houd vooral je handen losjes, dus geen stijf samengeknepen vuisten, en houd de spieren van je onderarmen zacht. De ontspannen stootbeweging die we bij het Ving Tsun gebruiken is niet zomaar een gooi of een zwaai. Door met een zeer korte explosieve beweging hele hoge snelheid te maken, ontstaat de schokachtige kracht die kenmerkend is voor Ving Tsun Kung Fu. Deze kracht wordt met het hele lichaam gemaakt en is niet slechts een knikbeweging van de pols, zoals sommige Kung Fu mensen beweren. De stoot die Bruce Lee graag demonstreerde en de 'one inch punch' noemde is in feite de Ving Tsun-stoot. In Ving Tsun zeggen we: 'Stootkracht komt vanuit de grond'. Daarmee bedoelen we dat het hele lichaam kracht ontleent aan de stand en het zich afzetten van de bodem. Het genereren van snelheid wordt vooral met de bovenarm en elleboog gedaan. Het heel snel kunnen accelereren van laten we zeggen 0 naar 200 km, is een vaardigheid die zich met de juiste instelling en training over jaren kan blijven ontwikkelen. De manier van stoten met veel spanning die de zogenaamde harde vechtstijlen gebruiken, zou je kunnen vergelijken met de slag van een ijzeren staaf, de ontspannen (Ving Tsun Kung Fu) stoot met de slag van een ijzeren bal aan een ketting.



Wanneer ik training in Kung Fu geef en zeg dat tijdens de hele stootbeweging de arm compleet ontspannen moet zijn is er altijd wel een beginner die zegt: "Maar op het einde van de stoot moet je kort aanspannen, nietwaar?" Mijn mening is dat het totaal niet nodig is om in training je hand of arm zelfs maar kort aan te spannen. Het denken aan het zogenaamd kort aanspannen veroorzaakt al een veel te stijve beweging. De mensen die zeggen kort aan te spannen, spannen meestal gedurende driekwart van de hele stootbeweging hun arm aan en zeker niet alleen op het einde. Wanneer je altijd traint zonder aan te spannen is het zeer goed mogelijk dat je in een echt gevecht toch nog te gespannen bent door de stress van de situatie.

Vergelijk het eens met een kogel en geweer. Wanneer je een kogel tegen iemand aangooit heeft dit een heel andere uitwerking dan wanneer je dezelfde kogel in een geweer laad en afvuurt. De kogel blijft hetzelfde projectiel, de snelheid is anders. De kogel hoeft zich niet op het laatste moment aan te spannen. Een hand is natuurlijk geen kogel, maar te veel spanning veroorzaakt een langzame beweging en een zwakke stoot. Het heeft natuurlijk geen zin om een aangespannen hand tegen een tegenstander aan te houden. Het gaat om de snelheid van de beweging. De hand en arm hebben een bepaald gewicht, laten we zeggen dat de hand zelf een paar honderd gram weegt. Je kunt dit de massa noemen die verplaatst moet worden in de stoot. Des te sneller je dit kunt, des te harder je kunt stoten. Zoals de bekende wetenschappelijke wet: kracht = massa x snelheid.