

## BETEKENIS VORMEN

Het trainen en bestuderen van de vormen wijst uit dat deze vormen verbonden zijn met elkaar en samen de basis zijn van Ving Tsun Kung Fu. Iedere vorm bevat eigen details en het is dus niet zo dat wanneer het niveau van de tweede vorm is bereikt, de eerste vorm vergeten kan worden en niet meer hoeft te worden getraind. De vormen van het Ving Tsun kunnen worden vergeleken met een gereedschapskist: het gereedschap zijn de bewegingen, waaruit je in een situatie het juiste stuk gereedschap moet leren gebruiken. Anders dan bij de kata's zoals bekend van de meerderheid van de andere vechtkunsten, moet de volgorde van de bewegingen niet gezien worden als kleine serietjes of een denkbeeldig gevecht tegen meerdere tegenstanders.

De vormen hebben meer de opbouw zoals de menu's van computerprogramma's, waarbij alles meer op soort en op systematische wijze is ingedeeld. De vormen zijn boekwerken van kennis: het antwoord op een vraag kan soms gevonden worden in de bewegingen van de vormen. Dat geldt vooral voor de eerste vorm, de belangrijkste vorm.

De vormen van Ving Tsun zijn niet slechts aanvallen of verdedigingen met een toepassing. De bewegingen zijn universeel en leren de beoefenaar de posities voor vele situaties. Het trainen van de vormen verbetert ook het functioneren van de gewrichten. Door het trainen kan een beoefenaar leren bewegingen te analyseren en overbodige elementen te ontleden.

Het trainen van de vormen verhoogt de coördinatie en controle over het lichaam. Iedere beweging wordt in de vorm altijd eerst met de linkerhand uitgevoerd en daarna met de rechter. Dit benadrukt het gebruik van de linkerhand.

Het grootste deel van de mensen is rechtshandig en er is een natuurlijke neiging om de rechterhand favoriet te maken. Ving Tsun is erg op het evenredig gebruiken van beide handen ingesteld. Bewezen is dat een vechter die in staat is om beide handen effectief in te zetten een veel grotere kans heeft op raken en het winnen van een gevecht.

De vormen zijn niet belangrijker dan het trainen met een partner. Partnertraining is iets heel anders dan bewegingen maken in de lucht. Een voordeel van de vormtraining is dat de beoefenaar op een rustige wijze een beweging onder de loep kan nemen zonder daarbij gestoord te worden door een tegenstander. Dit geeft hem de kans om na te denken over bewegingen, en het gebruik ervan. Dit maakt hem sterker wanneer hij opnieuw met een tegenstander traint of spart. Er moet een goede balans zijn tussen vormtraining en het trainen met een partner. In diverse stadia die een beoefenaar doormaakt kan soms de nadruk op het trainen van vormen liggen of op praktijk, al naar gelang de behoefte van de beoefenaar.

Een beoefenaar zal nooit een vorm heel goed kunnen uitvoeren wanneer hij de praktijk niet kent. Aan de andere kant is het zo dat een beoefenaar niet alle achtergronden en argumentatie hoeft te kennen van de vormen om toch het praktische voordeel ervan te hebben; belangrijk is dat hij de technieken zo goed mogelijk uitvoert en tracht te perfectioneren.

In vroegere tijden moest een beoefenaar in de Chinese manier van trainen de eerste vorm goed beheersen voordat hij uitgelegd kreeg wat de technieken inhouden en waar ze voor staan. Pas na een jaar of meer



training van alleen de eerste vorm kreeg een leerling correcties en uitleg van de principes van deze vorm. Dan kreeg een leerling stukje bij beetje uitleg over de bewegingen als een soort beloning voor zijn inzet voor het trainen ervan. Vele leerlingen kregen weinig of geen uitleg wanneer deze leerlingen dus weinig inzet gaven of te weinig interesse toonden. Doordat een groot aantal mensen geen uitleg kregen en met eigen fantasie zelf verklaringen voor de vormen bedachten, ontstonden tevens vele verschillen en interpretaties. Wong Shun Leung vond dat een leerling beter in een vroeger stadium uitleg kan krijgen om te voorkomen dat door speculeren en fantasie onlogische verklaringen ontstaan.

Door het regelmatig trainen van de vormen kan een beoefenaar meer ontspannen zijn en meer kracht en lenigheid hebben. Een oudere beoefenaar zal door de training langer vitaal zijn. De vormen bevatten ontspanning, spanning, kracht en bewegingen in diverse richtingen. De vormen kunnen ook als warming-up functioneren. De bewegingen zijn evenwaardig aan gymnastische oefeningen.

Ondanks de persoonlijke begeleiding in de school wordt er van een leerling een zekere mate van zelfstandigheid verwacht. Dit heeft een betere ontwikkeling tot gevolg en maakt het mogelijk om ook bijvoorbeeld thuis oefeningen te doen. Het nadoen van een beweging of serie is immers heel wat anders dan het voor jezelf doen, waar meer concentratie en bewustzijn voor nodig zijn. Wanneer de leerling de volgorde van de vorm kent, begint pas het eigenlijke trainen en werken aan de kwaliteit van de technieken. In het daaropvolgende stadium, wanneer de bewegingen meer automatisch worden uitgevoerd, kan men zich meer bezighouden met het voorstellen van toepassingen van de bewegingen in een gevecht.

In het Ving Tsun is een vorm een opsomming van alle (basis)technieken, die de leerling door de vorm steeds opnieuw te trainen, blindelings moet kunnen uitvoeren. De technieken worden daardoor een automatische en achterliggende principes een gewoonte. Slordigheid resulteert vaak in structurele fouten waarvan bedreven tegenstanders gebruik kunnen maken.

Slordigheid is soms een gebrek aan coördinatie, maar vaak ook gemakzucht van de beoefenaar. Kleine fouten of verschillen moeten ook serieus genomen worden, deze zullen niet vanzelf verdwijnen, maar in de jaren steeds groter worden.

De vormen zijn bedoeld als oefeningen voor onbepaalde tijd en beoefenaren dienen erin perfectie na te streven. Het leren van de correcte arm- en lichaamspositie is een belangrijke functie van de vormtraining. Voorts gaat het om het leren van de ideale hoeken voor richtingen om met de kracht van de tegenstander om te gaan en om economisch bewegen, stabiliteit en soepelheid te verbeteren. Beter in staat zijn deze vorm te behouden in een echt gevecht (of sparring), zal een beoefenaar grotere effectiviteit en vaardigheden geven.

Gert-Jan Ketelaar  
Hoofdtrainer van de [United Ving Tsun Kung Fu Society](http://www.unitedvingtsunkungfusociety.nl)

