

# VING TSUN KUNG FU

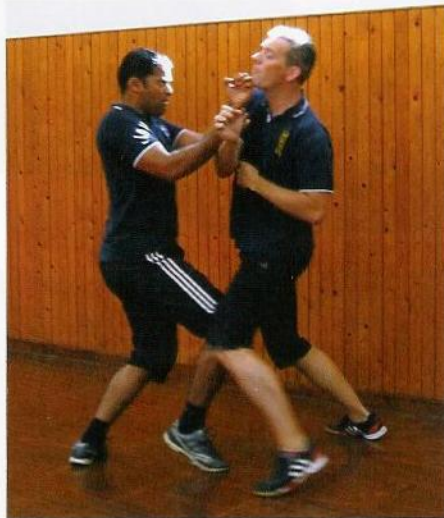
## NON-STOP ATTACK

*'You can run, but you'll only die tired.'*

In Ving Tsun bedoelen we met aanvallen niet het geven van een enkele stoot of een trap. Een goede aanval bestaat uit meerdere acties die elkaar snel opvolgen. Beoefenaren van andere vechtsporten zeggen dan vaak: "Natuurlijk, wij maken ook series!" Het verschil is dat het in Ving Tsun gaat om het snel achter elkaar maken van opzichzelfstaande bewegingen en er getraind wordt op het flexibel kunnen inhaken op veranderingen. Wat is het nadeel van series? Door een vast patroon in de volgorde van je bewegingen kun je onder andere niet inspelen op de reacties van een tegenstander. De energie wordt in Ving Tsun meer gestoken in het perfectioneren van elke afzonderlijke actie. Deze bewegingen zijn bovendien oneindig combineerbaar en universeel toepasbaar. Het leren van series wordt in Ving Tsun meer gezien als een beperking van de mogelijkheden. 'Stootzakcombinaties', zoals deze bij boksen en kickboksen worden getraind, zijn daarom geen optie om in Ving Tsun het non-stop aanvallen te trainen. De stootzak is wel een belangrijk trainingsonderdeel in Ving Tsun, maar wordt om andere redenen (conditie en stootkracht) benut dan voor het trainen van bewegingscombinaties. De volgorde van bewegingen staat in een gevecht nou eenmaal niet vast. Het is dus niet handig als je vooraf al een techniekserie kiest waarmee je gaat aanvallen. De kans dat zo'n serie effectief ingezet kan worden is erg klein. Een tegenstander reageert meestal net even anders dan een stootzak!

Legio vechtsporten vallen eigenlijk in dezelfde categorie: eerst blokkeren en daarna counteren. In een realistisch gevecht zijn deze twee stappen, het stoppen en het opnieuw starten van een aanval, veel te langzaam. In Ving Tsun wordt aanval en verdediging zo veel mogelijk gelijktijdig uitgevoerd. Ten eerste door een aanval in te zetten op een moment waarop de meeste mensen zouden verdedigen. Ten tweede doordat de Ving Tsun manier van stoten op zich al zeer veel bescherming geeft door de route van de armbeweging. Ten derde is het standaard in Ving Tsun dat bij een aanval tegelijkertijd de dek-

king van een tegenstander wordt weggenomen. Aanvallen is echter moeilijker dan verdedigen en moet daarom meer getraind worden. Wanneer iemand uit alle macht verdedigt om niet geraakt te worden en probeert weg te komen is het niet zo simpel om effectief door te breken. Als dit in de praktijk gebeurt kun je iemand ook gewoon laten gaan. In training is het desondanks wel interessant om ook in deze situatie te leren je aanval door te zetten. Dit vergroot je vaardigheden enorm. Bepaalde tegenstanders proberen het gevecht te vermijden door steeds naar achteren te gaan. Door een ruk aan de arm van een opponent te geven en gelijktijdig met de andere hand te stoten kun je proberen hem tegen te houden en hoeft je niet eindeloos achter hem aan te rennen. Deze actie is voor insiders bekend als 'Jut Sau' en is (na voldoende training) een zeer krachtige techniek. De schok aan de arm is in het hele lichaam te voelen en verstoort de balans van een tegenstander. Dit voorkomt ook dat de ander gemakkelijk kan trappen.



king van een tegenstander wordt weggenomen. Met non-stop aanvallen bedoel ik niet dat je in een gevecht of wedstrijd zonder controle 'losgaat' of als een 'tank' naar voren gaat. Natuurlijk moet je het beste moment kiezen om een aanval in te zetten. Wat ik wel bedoel met non-stop aan-

vallen is dat wanneer een aanval wordt ingezet er wordt doorgedaan totdat er effectief is geraakt. Plus dat er na de eerste treffer, nog een aantal rake stoten worden gemaakt om een tegenstander zo min mogelijk kansen te geven. Het doel is om een tegenstander in één confrontatie buiten het gevecht te stellen. In de Ving Tsun training wordt deze werkwijze tot een gewoonte gemaakt. Doorgaan met aanvallen is dan geen overweging meer in een echte gevechtssituatie. Sommige mensen voeren aan dat ze wel doorgaan als het echt nodig mocht zijn. Ik bestrijd dit en zeg: "Wat je niet getraind hebt, kun je niet." Zelfs nadat je de laatste stoot hebt gegeven en je stopt met aanvallen, moet je eigenlijk altijd nog een aanval kunnen maken, ook al voer je die niet uit. Je weet namelijk nooit vooraf wanneer een gevecht precies stopt. Dit geeft jou in ieder geval de mogelijkheid en de juiste instelling om altijd door te kunnen gaan wanneer het nodig is.

Door deze manier van trainen komen eventuele aarzelingen van een beoefenaar minder voor. Een kort moment van onzekerheid kan genoeg zijn om een gevecht te verliezen. Het doorzetten van de aanval is een kernpunt waar altijd op getraind wordt in alle partneroefeningen. In een aantal vechtscholen gaat men altijd uit van een tegenstander die een aanval inzet met slechts één trap of stoot en van een onrealistisch grote afstand. Daarmee wordt het allemaal wel wat te simpel voorgesteld. In de Ving Tsun methode leer je daarentegen juist een aanval in te zetten, daarna te reageren op alle mogelijke reacties, om vervolgens door te gaan met aanvallen. Wanneer je vastloopt doordat er een situatie optreedt die jou onbekend is, moet je analyseren hoe dit komt, jezelf door training verbeteren en de ervaring toevoegen aan je arsenaal. Meestal gaat het hier niet om het aanleren van speciale acties. De basis bevat eigenlijk alle mogelijkheden al. Bovendien is Ving Tsun niet slechts een verzameling technieken, maar het is een compleet concept. Je moet wel leren vast te houden aan het systeem en van jezelf uit te gaan. Het doel is om zo bedreven te worden dat geen enkele

# VING TSUN KUNG FU NON-STOP ATTACK



beweging van een tegenstander je in verwar- ring kan brengen. Hierbij wordt ook getraind op het omschakelen naar andere technieken. Dit is geen gemakkelijke opgave, maar vergt een hoop training. Niet alles wat je leert is altijd direct in het gevecht toe te passen. Dat maakt het wel mogelijk om via techniek nog wel jarenlang te kunnen doorgroeien.

Beginners vinden het misschien wel hard of on- nodig om iemand die al aan de verliezende hand is nog steeds te blijven aanvallen. Anderen gaan misschien niet door met aanvallen uit angst voor de reacties van een tegenstander. Ook in train- ing moet je het niet bij een enkele stoot laten en denken dat dit afdoende is. Je kunt niet even 'schaakmat' zeggen om het gevecht stoppen, maar je moet bewijzen dat je mentaal en fysiek in staat bent om door te gaan en de job af te ma- ken. Beginners proberen je ook wel eens te laten stoppen wanneer ze geraakt worden door sym- pathie op te wekken of met andere woorden 'een zielige smoel te trekken'. Met vallen en opstaan ondervinden ze dat het echt niet zo werkt in een gevecht. Ook kan soms door vriendschap tus- sen trainingsmaatjes het 'matsen' van elkaar een rol spelen, waardoor er niet voluit wordt doorge- gaan wanneer er wel geraakt kan worden. De ander begint misschien al te knikken om te laten zien dat hij al snapt dat hij geraakt kan worden en fouten heeft gemaakt. Toch moet de aanval worden doorgezet en moet iedere beoefenaar beseffen dat je in een echt gevecht geen hand- doek hebt om in de ring te gooien.

In Ving Tsun kunnen stoten elkaar snel opvolgen doordat de stootbeweging kort is. De tweede stoot richt in werkelijkheid nog meer schade aan dan de eerste, wanneer deze de eerste stoot snel opvolgt. De hersenen worden bij de rechte frontale stoot zoals deze bij Ving Tsun wordt gemaakt tegen de achterzijde van de schedel- wand aan 'gekwakt' en al het hersenvocht er omheen is dan aan de voorzijde. Wanneer de tweede stoot direct daarna ook raakt krijgen de hersenen geen kans om hun positie te herstellen

en weer midden in het hersenvocht te drijven. Bij de tweede stoot komen de hersenen direct tegen de schedelwand aan, doordat al het vocht van de hersenen dan aan een kant van het hoofd is. Dit gaat misschien wel ver en er zullen mensen zijn die dit zelfs voor een echt gevecht onverantwoord vinden. De gevaren zijn extreem in een gevecht, voor een tegenstander alsook voor jezelf. Het is wel de bedoeling dat je door lange tijd Kung Fu beoefenen gevaarlijk kunt zijn! Dagelijks full contact Ving Tsun trainen is der- halve niet aan te raden.



In sommige Ving Tsun kringen wordt het achter elkaar maken van stoten ook wel 'kettingstoten' genoemd. Deze benaming wekt een hele verkeerde indruk en heeft een negatieve invloed op de efficiëntie van het systeem. De 'kettingstot- ers' beginnen al met slaan terwijl ze de afstand nog moeten overbruggen, er vanuit gaande dat er op gegeven moment wel treffers zullen zijn. In training kun je hiermee misschien wel iemand intimideren, maar bij een ervaren vechter gaat dit scenario niet op. Het grootste nadeel is dat de meeste slagen hun doel missen doordat de afstand onjuist is. Het hele idee is waarschijnlijk ontstaan uit een verkeerde interpretatie van de vier vuiststoten waarmee de eerste Ving Tsun vorm wordt afgesloten. Deze stoten zijn aan elkaar gekoppeld, maar de bewegingen horen nog steeds als op zichzelfstaande units te worden uitgevoerd. Met elke stoot opnieuw moet bewust worden geprobeerd te raken. Geen 'lopen-

de band' of 'ketting' idee dus. Ook verandert de situatie altijd bij iedere stoot, door reactie van de tegenstander of doordat deze geraakt wordt. Een 'roffel' stoten van precies dezelfde plek en afstand is daarom onzinnig. De eerste vorm begint ook al met de belangrijkste Ving Tsun beweging: 'de stoot', met de linker- en rechterhand als separate beweging. Aan het einde van de vorm komen deze bewegingen nog- maals terug om de belangrijkheid van 'stoten' extra te benadrukken, boven alle andere bewe- gingen die in de vorm daartussenin worden gemaakt. Door het stoten op de eerste en laatste plaats te zetten krijgt het een extra belangrijke lading.

Wanneer je tegenstander eenmaal geraakt is kun je het beste direct doorgaan met aanval- len. Het is onverstandig om een tegenstander met één klap te verwonden en te wachten hoe hij opnieuw op je af komt als een 'gewonde buffel'. Dan wordt deze tegenstander pas echt gevaarlijk. Beter is het om de nadelige situatie van de tegenstander maximaal te benutten om hem uit te schakelen. Steeds opnieuw 'je mo- ment' kiezen, de afstand overbruggen en ver- volgens met één enkele stoot aanvallen is niet erg efficiënt en daardoor loop je meer risico om zelf geraakt te worden. Je kunt je lichaam namelijk minder snel verplaatsen dan je armen en dus is de eerste stoot altijd langer onderweg. De kans dat een tegenstander de eerste aanval kan blokkeren is daarom ook groter, dan bij de daarop volgende aanvallen. De tijd tussen de stoten is korter omdat je al binnen bereik bent en het raken meer afhangt van de beweegsnelheid van de armen. De reactietijd is daarmee ook korter voor een tegenstander, waardoor de kans dat deze kan blokkeren kleiner wordt. Door non- stop aanvallen dwing je de ander tot verdedigen. Verdediging alleen houdt niet zo heel lang stand. Geen enkele 'Sifu' of 'topvechter' kan stoten blijven afweren wanneer een tegenstander zeer agressief blijft aanvallen. Aanvallen met volle inzet en dit kunnen continueren is essentieel om een gevecht te kunnen winnen.