

VING-TSUN

EQUIPMENT TRAINING

■ Stootzaktraining is een onmisbaar trainingsonderdeel om krachtige stoten te ontwikkelen. Ving Tsun is een vechtsysteem dat een wetenschappelijke opbouw heeft wat structuur, strategie en tactiek aangaat. Dit trekt soms mensen aan die te theoretisch zijn ingesteld en misschien denken (of hopen) met dit voordeel alleen al een gevecht te kunnen winnen. Helaas voor hen, gewoon keihard trainen is het enige middel om vooruitgang te boeken.

De training op de stootzak is behoorlijk zwaar en vergt veel energie van de beoefenaar. Technisch trainen is natuurlijk veel aangenamer en minder belastend dan een simpele harde stootzaktraining zonder intellectuele prikkelingen. De mentale uitdaging van stootzaktraining is vooral het kweken van doorzettingsvermogen en karakter. Deze eigenschappen worden vooral ontwikkeld tijdens het trainen van minder aangename zaken. Niet iedereen is in staat simpele dingen die in eerste instantie saai lijken, te waarderen. 'Kung Fu' betekent vrij vertaald 'een vaardigheid verkregen door hard werken.' Training moet natuurlijk ook 'fun' zijn, maar als dat je enige uitgangspunt is bereik je weinig op de lange termijn. Stootzaktraining helpt onder andere mee aan het opbouwen van de 'fighting spirit'.

Traditioneel gebruiken we in Ving Tsun een stootzak die niet vrij hangt, maar strak tegen de muur aan en erg hard is door vullingen als zand of erwten. Met je stoot kun je slechts het materiaal indeuken, maar de zak kan niet verplaatst worden. Daardoor kom je veel te weten over de stand en stabiliteit van je lichaam. Je arm moet voldoende gebogen zijn wanneer je de stootzak raakt. De elleboog is ongeveer een vuistlengte afstand van het lichaam, midden voor de borst en erg laag om met het hele lichaam kracht te kunnen gebruiken van de grond. De onderarm wijst schuin omhoog en naar voren op het moment van raken. De kracht die vooral via de el-

leboog wordt voorgebracht, wordt als het ware vanaf de grond afgezet. Dit is sterker dan wanneer de retourkracht bijvoorbeeld richting de schouder gaat, wat gebeurt als de arm te vroeg wordt gestrekt en horizontaal wordt bewogen. Retourkracht zou je het beste kunnen vergelijken met de terugslag die je krijgt wanneer je een geweer afvuurt. De vuist, pols en onderarm moeten zoveel mogelijk in een rechte lijn met elkaar staan, zodat de pols niet zijdelings kan knikken. De pols en elleboog maken beide een strekkende beweging met de Ving Tsun stoot. Beide schouders blijven tijdens de stootbeweging stil en worden niet gedraaid om met de andere hand te stoten. De stoten kunnen daardoor sneller achter elkaar gegeven worden.



Met de stootzaktraining kan al in een heel vroeg stadium in Ving Tsun worden begonnen. Wanneer je begint met deze training is het niet de bedoeling om de stootzak direct zo hard mogelijk te raken, maar om door middel van een groot aantal correcte stoten de kracht door de techniek te verbeteren. Door dagelijks een paar honderd (technisch goede) stoten te maken ontstaat een zeer krachtige stoot. Wanneer de

hand en vingers op correcte manier worden gehouden, maar ook de pols recht achter de hand zit, is de stoot ook minder belastend voor de arm. De stoot zal dan automatisch harder en sneller worden gemaakt. Hardheid in het raken ontstaat op deze manier geleidelijk aan. Ik weet het... het klinkt veel te filosofisch, maar toch: wie hard wil leren stoten moet eerst zacht leren stoten. Door de stootzak op verschillende krachtniveaus te raken ontstaat controle. Dit maakt het mogelijk om later veel harder te kunnen stoten, omdat een beoefenaar leert zijn motoriek te verbeteren en uit te buiten.

Een gevorderde beoefenaar is door ervaring in staat stoten te maken die zo'n grote snelheid behalen en zo goed worden ondersteund door de stand van het lichaam, dat met volle overgave stoten op de Ving Tsun stootzak niet aan te raden is voor de gezondheid van de hand. Op de Ving Tsun stootzak wordt meestal getraind zonder de bescherming van handschoenen of windsels. Het gaat hierbij niet om het kweken van eelt op de knokkels, maar gewoon om het feit dat je in een werkelijk gevecht ook geen bescherming draagt. De stoten moeten niet zo hard worden gemaakt dat de risico's op kneuzingen of ontstekingen te groot worden. Gebroken en gekneusde middenhandsbeentjes komen regelmatig voor bij boksen en eigenlijk zelden bij Ving Tsun. Maar wanneer je deze blessures hebt kun je er lange tijd last van hebben en kan daardoor niet optimaal getraind worden.

De hand waarmee gestoten is, moet onmiddellijk worden ontspannen, maar niet teruggetrokken, de andere hand moet op hetzelfde moment al wel zijn teruggetrokken en klaar staan voor de volgende stoot. Dit moet een hele compacte en vloeiende actie worden. Tussen de stoten kun je steeds een interval houden van een seconde, waarbij je de positie aanhoudt maar geen kracht of spanning vasthoudt. Het gaat erom dat iedere stoot een afzonderlijke unit wordt, die zo snel mogelijk kan worden ingezet. De hand moet tijdens het terugtrekken voor de volgende stoot

KUNG FU

Gebruik van de stootzak in Ving-Tsun-Kung-Fu.

niet met een omweg gaan, maar zo veel mogelijk worden 'hoog gehouden'. Hoog houden van de handen kun je niet genoeg trainen. Hangen gaat tenslotte vanzelf wel, net als een hoop andere zaken in de natuur.

De hoogte waarop de Ving Tsun stootzak wordt opgehangen is op borsthoogte van de beoefenaar, gemeten wanneer deze met gebogen knieën staat. Waarom hangen we de stootzak niet op gezichtshoogte? Stoten op borsthoogte geeft de beste krachtontwikkeling teweeg in training, gelet op de anatomie van het menselijk lichaam en geeft goede bescherming tegen mogelijk inkomende stoten van een tegenstander. De armpositie is gelijk aan degene die voor Ving Tsun insiders beter bekend staat als 'Jum Sau' ('sinking elbow'). In Ving Tsun probeer je in de eerste plaats snel te slaan, eerder dan je tegenstander te raken. Welk lichaamsdeel je daarbij exact raakt is niet de eerste zorg. 90 % van de stoten raken echter wel het hoofd of de nek van een tegenstander, maar primair trainen we eigenlijk stoten die een optimale hoogte hebben voor degene die stoot, gelet op krachtondersteuning en bescherming door de beweging. Er wordt zeker geen tijd verspild met het zoeken naar speciale (druk)punten, waar volgens sommige andere Martial Arts buitengewone effecten aan worden toegeschreven. Maar wel gewoon goede stoten, simpel, snel en effectief.

Palmstoten worden ook op de Ving Tsun stootzak getraind. De palmen worden later ook nog uitvoerig getraind op de Mok Yan Chong (= houtenman: het speciale, voor Ving Tsun ontworpen trainingsapparaat). Nadruk wordt op het onderste gedeelte van de palm gelegd, op het allerlaatste moment van de beweging, precies het moment van contact. De vingers van de hand maken eigenlijk eerst contact met de stootzak. Bij deze beweging is de elleboog wat meer naar buiten, dan bij de normale Ving Tsun stoot. Een palmstoot is niet minder effectief dan een vuiststoot. De neus van een tegenstander is er zeker niet tegen bestand. Voordeel van een

palmstoot is dat het risico van een beschadiging van de hand op het gebit van de tegenstander in de praktijk kleiner is dan bij een vuiststoot. Bij gevechten tussen Kung Fu beoefenaars in vroeger tijden werden er windsels om de handen gewikkeld die alleen de bescherming van de knokkels tot doel hadden.

Op een hangende stootzak, zoals deze ook bij boksen wordt gebruikt, worden in de Ving Tsun methode van Wong Shun Leung stoten op een iets andere wijze en met een ander doel getraind. De belangrijkste training op deze stootzak is het maken van korte, krachtige stoten die heel snel achter elkaar worden gegeven. Omdat beide armen in Ving Tsun een even grote rol spelen, moeten de stoten van de linkerarm net zo hard gegeven worden als van de rechterarm. Hierdoor kun je een gelijkmatiger ritme van stoten maken en uiteindelijk ook sneller achter elkaar. Vergelijk het voor deze keer eens met fietsen. Wanneer je onregelmatig trapt, wordt het erg lastig om 'Le tour de France' te winnen. Korte series van 30 seconden opbouwend naar 15 - 30 minuten onafgebroken stoten, worden op deze stootzak getraind. Door de verzuring van de spieren die optreedt, wordt de capaciteitsgrens van de kracht verlegd, maar wordt ook het uithoudingsvermogen en doorzettingsvermogen vergroot. Er zijn zelfs beoefenaars die 45 - 60 minuten halen! Door de training van stoten en uithoudingsvermogen te combineren is het een zeer effectieve manier van trainen. Misschien duurt een werkelijk gevecht niet zo lang, maar kost door hoge stress wel veel energie. Wanneer iemand aan wedstrijden doet is de conditie natuurlijk van levensbelang. De manier van stoten die je op bovenstaande wijze op de hangende stootzak heb getraind kan zeer effectief zijn wanneer je tegenover een 'grappler', 'shootfighter' of 'Brazilian JiuJitsu' vechter staat. Wanneer de armen van de tegenstander helemaal open staan om te grijpen is het verdedigen van het midden niet zo heel belangrijk. De armen hoeven dan niet over elkaar heen te gaan om je 'centerlijn' te verdedigen. Daardoor kan de stootbeweging

korter en sneller worden gemaakt, mits je dit op de stootzak getraind hebt natuurlijk. Ving Tsun is een vechtsysteem dat uitgaat van staand vechten. Een Ving Tsun-ner is niet van plan naar de grond te gaan net zo min als een BJJ man niet van plan is om te blijven staan. Dat wil zeker niet zeggen dat een Ving Tsun beoefenaar hulpeloos is wanneer hij op de grond terecht komt. Maar zeker is het niet makkelijk om iemand die zonder bescherming harde stoten maakt vast te pakken en op de grond te krijgen, zonder daarbij zelf grote schade op te lopen.



Stootzaktraining is een van de weinige mogelijkheden om met volle kracht een object te raken. Met trainingspartners kan dit natuurlijk niet, omdat je elkaar ernstig zou blesseren. Je moet niet denken alleen maar de stootzak te raken, maar eigenlijk stoten met de gedachte of je een persoon raakt.

Wanneer je stoten in de lucht traint, zoals in de bewegingsvormen, dan maak je de slagen iets minder snel dan wanneer je op de stootzak traint. Dit komt omdat onbewust de arm iets afremt op einde van de stoot wanneer je in de lucht slaat, om de schok op de elleboog te verzachten. Bij stoten op de stootzak is deze neiging er niet. Omdat je vanzelf door de stootzak wordt afgeremd worden stoten daardoor met hogere snelheid gemaakt. De inzet die gevraagd wordt bij de stootzaktraining kun je zien als een investering die zich uiteindelijk pas uitbetaalt wanneer je vecht. •