

NO SHADOW IN VING TSUN



“The idea is to hit hard and hit first”

Wie denkt door alleen harde stoten of trappen een gevecht te winnen, loopt de kans dat veel aanvallen hun doel missen. Daardoor verspilt je kostbare energie die je niet meer kunt inzetten op het moment dat je wel kan raken. Door veel slagen te missen daalt de concentratie die wel bij iedere aanval nodig is om effectief te raken. Met ‘hagel’ schieten in plaats van met ‘scherp’ verbruikt veel energie. Het aantal treffers

die je met stoten en trappen maakt krijgt daardoor een hoog gokgehalte. Om efficiënt met je energie om te gaan moet ‘met iedere aanval willen raken’ je doel zijn. Wanneer je aanvalt moet je in de eerste plaats raken om in de tweede plaats hard te kunnen raken. Deze gedachtegang geldt vooral tijdens het trainen, in vechten of sparren moet alles gelijktijdig en onbewuster worden gedaan.

■ In Ving Tsun Kung Fu wordt grote nadruk gelegd op de directheid van de aanvalsbewegingen, voordat er met snelheid (=kracht!) wordt getraind. Het trainen van een beweging noemen we ook wel ‘inslijpen’. Een beweging die ‘verkeerd’ is ingeslepen wordt niet opeens efficiënt wanneer je op volle snelheid traint. Een beginner die alle acties direct op gevechtssnelheid wil trainen, heeft weinig gelegenheid om bewegingen te corrigeren op slechte ‘body mechanics’ en tactische fouten. In Ving Tsun herhalen we eerst langzaam de bewegingen die we willen aanleren. Iedere beweging wordt automatisch sneller door training. Het is ook niet de bedoeling om te blijven hangen in het stadium van langzaam je bewegingen controleren. Uiteindelijk moeten aanvallen direct én bliksemsnel worden.

Schaduw geven is een uitdrukking die we gebruiken wanneer iemand uithaalt, terugtrekt of een omweg neemt om een aanval in te zetten. Schaduw geef je al wanneer je hand (voet, knie, elleboog, etc.) ook maar iets in een andere richting wordt getrokken dan waarheen je wilt slaan. De meeste mensen hebben de neiging om te denken dat wanneer je dit maar een beetje doet het niet zo erg is. Het probleem is echter dat het door de jaren heen niet minder zal worden. Kleine fouten moet je net zo sterk aanpakken als grote fouten om ze kwijt te raken en ze niet te laten groeien. Een groot deel van het concept van Ving Tsun is erop gericht om zo efficiënt en effectief mogelijk aan te vallen. Het is dus de bedoeling om geen schaduw te geven. Het uithalen geeft een tegenstander een waarschuwing of signaal waardoor je aanval niet meer direct en verrassend is. Zelfs wanneer je hand of voet maar iets van een omweg naar zijn doel maakt, geeft dit een tegenstander de mogelijkheid om jou te raken en kan dit ‘einde gevecht’ betekenen. Een denkfout die vaak gemaakt wordt is dat het niet uitmaakt wat je doet of met welke techniek,

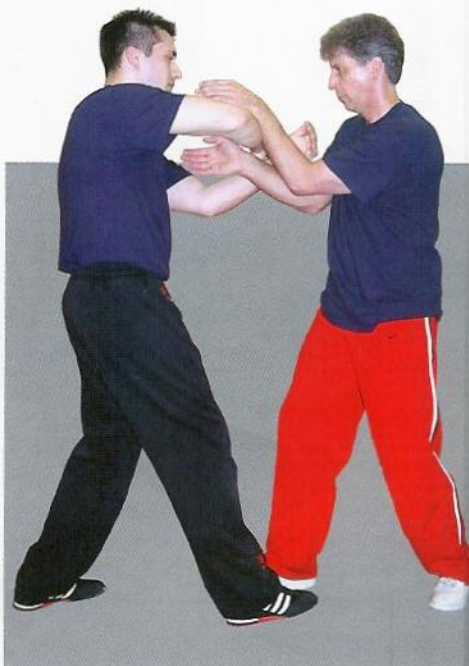
zolang je het maar snel doet. Je bereikt je doel altijd eerder wanneer je geen onnodige acties maakt. Snelheid is te trainen en te ontwikkelen, maar de maximaal haalbare snelheid voor een persoon is voor een deel genetisch bepaald door aanleg en lichaamsbouw. Wanneer je leert niet uit te halen, maar direct naar voren te slaan en te trappen heb je een extra voordeel. In Ving Tsun Kung Fu zien we dat iedereen die voldoende tijd en energie steekt in het trainen van de basishandelingen kan leren economischer te bewegen.

Val aan met de hand of voet die het dichtst bij een doel is. Wanneer je het doel aanvalt dat het gemakkelijkste te raken is heb je een grotere kans van slagen. Heeft een tegenstander zijn been naar voren, dan kun je met je voet in een zo kort mogelijke lijn naar bijvoorbeeld zijn knie of scheen schoppen. Wanneer iemand voorover staat is zijn hoofd misschien makkelijker te raken. In de vechtpositie van Ving Tsun wordt altijd één van de armen verder naar voren en dicht bij de tegenstander gehouden. De voorste arm is nog wel voldoende gebogen om zonder uithalen een stoot te maken. Deze arm kan worden ingezet om direct te stoten wanneer de tegenstander aandacht verliest, reactiefouten maakt of uit positie raakt.

In Ving Tsun maken we gebruik van bewegingsvormen die de beoefenaars zelfstandig trainen en de basisvormen van het systeem. In deze vormen wordt het aanvallen zonder schaduw getraind vanuit diverse posities. Het doel is om vanuit de armposities de arm zo’n kort mogelijke route te laten maken naar het aanvalspunt. Vooral bij bewegingen waarbij de arm licht gebogen ofwel bijna gestrekt is wordt dit aspect extra getraind. Dit komt omdat de neiging om terug te trekken voor een aanval groter is bij een vrijwel gestrekte arm, dan bij een gebogen arm. Wanneer je arm al helemaal naar achteren is kun je niet verder terugtrekken voor een aanval. Ook stoten vanuit deze positie komen voor in de vormen, maar heb-

ben dan een andere functie, zoals het trainen van de gehele armbeweging met volle snelheid en zonder aarzeling.

Door schaduw geven laat je zien wanneer je gaat aanvallen en met welke actie. Dit geeft een tegenstander een waarschuwing en verkleint de kans dat je raakt. Het uithalen is een sein voor je tegenstander dat verraadt wat jou volgende stap is. Een ervaren beoefenaar in Ving Tsun trekt niet eerst een hand of voet terug voordat hij aanvalt. Vreemd eigenlijk dat veel vechtkunsten die het eigenlijk van het verrassingseffect moeten hebben, toch meestal groot uithalen met aanvallen. Het belangrijkste wapen van Ving Tsun zijn de stoten met één en dezelfde techniek. Het gaat in Ving Tsun niet zozeer om een verrassingseffect in de zin van welke aanval er gebruikt gaat worden, maar veel meer om een verrassing in de timing.



Training van Chi Sau ofwel de contact oefening.



Uithalen voor meer kracht is er dus niet bij in Ving Tsun, toch kan de stoot hard genoeg worden gegeven om iemand KO te slaan. Om geen schaduw te geven en hard te kunnen stoten moet je te allen tijde ontspannen zijn. De hand wordt niet eerst teruggetrokken om te stoten, maar vertrekt in een directe lijn naar het doel vanaf ieder punt waar je hand zich bevindt. Wie door een Ving Tsun stoot geraakt wordt voelt een plotselinge, harde schok. Met sparring-handschoenen is het effect van een stoot natuurlijk minder dan in een praktijkgevecht, waardoor men in wedstrijden vaak andere bewegingen en strategieën ziet.

Doordat er in Ving Tsun geen sein of schaduw wordt gegeven als waarschuwing van een aanval, wordt ontwijken voor een tegenstander haast onmogelijk. Om te kunnen ontwijken moet je eigenlijk je hele lichaam of je nek minstens zo snel bewegen als de arm van je tegenstander. Daarbij komt nog dat stoten een zeer hoge snelheid behalen en vanaf een zeer kleine afstand worden gemaakt. Ook ontwikkelt jarenlang intensief Ving Tsun trainen gevoel voor anticiperen, waardoor tijdens het uitvoeren van een aanval, deze nog kan worden bijgestuurd naar een beweging die een tegenstander inzet als reactie. Mocht een tegenstander er toch in slagen een stoot te ontwijken, dan komt deze meestal in een positie terecht waarin er geen overzicht meer is en deze slecht kan counteren. Een ontwijking is een puur verdedigende handeling, die ontstaat uit de natuurlijke schrikreflex die mensen hebben om niet geraakt te willen worden. Bij een vechtsport waarbij voornamelijk grote bewegingen worden gebruikt, kan een ontwijking gemakkelijker worden toegepast. Ving Tsun beoefenaren die tegen elkaar vechten of trainen kunnen het ontwijken niet gebruiken en leren dit niet aan. Er wordt meer getraind op het blijven handhaven van een correcte stand en vertrouwen op de aanval en bescherming die daaruit

ontstaat. Wat we anticiperen noemen, ofwel het aanzien komen wat er gaat gebeuren en er al op vooruitlopen, wordt heel moeilijk bij een tegenstander die weinig schaduw geeft.

In Ving Tsun wordt directheid van bewegen ook vooral getraind in de speciale oefening die voor insiders bekend staat als Chi Sau (zie foto). In Chi Sau zijn beide armen van de beoefenaren continue met elkaar in contact en is een van de trainingsdoelen om te leren aanvallen zonder dat de ander dit aanvoelt. Dat kan alleen wanneer je aanvallen heel plotseling en zonder onnodige voorbewegingen worden gemaakt. In Chi Sau is het te voelen wanneer de ander zijn arm wegtrekt of uithaalt. Deze training ontwikkelt een nauwkeuriger patroon dan wanneer je alleen op visuele wijze je acties traint en analyseert. In Chi Sau kom je niet weg met kleinere fouten van uithalen die niet goed zichtbaar zijn, maar alleen voelbaar. De Chi Sau training wordt gebruikt om doelmatiger te kunnen aanvallen.

Voordelen van aanvallen zonder schaduw:

- geen onnodige bewegingen
- directe aanval zonder 'waarschuwing'
- tijdswinst door kortere beweging
- de ander heeft minder tijd om te blokkeren, ontwijken of terugslaan
- meer treffers
- doelmatig omgaan met energie
- meer controle over positie en balans

Show en directheid gaan niet samen. Mensen die zeggen een vechtsport te doen met sierlijke bewegingen en die ook nog zeer effectief of zelfs dodelijk zouden zijn, hebben hun prioriteiten niet op orde. Wat is je primaire doel: show of effectiviteit? Wie wel eens een werkelijk gevecht meegemaakt of gezien heeft, weet dat het er niet zo sierlijk uitziet en er anders aan toe gaat dan

bij de meeste vechtsporten. Met show en sierlijkheid worden er onnodige risico's genomen, er worden grote bewegingen gemaakt die minder doeltreffend zijn. Een grotere aanvalsbeweging bereikt zijn doel later dan een korte aanvalsbeweging. Wanneer je met een goede stoot eerst raakt, zal de ander je op dat moment niet kunnen raken. Naast de schade die degene heeft die eerst wordt geraakt, verliest deze ook meestal zijn positie en balans. Een gevecht wordt nooit met een verdediging gewonnen. 'De eerste klap is een daalder waard' (was 1 _ gulden) = oud spreekwoord en dat klopt als een bus. Daarbovenop komt dat we in Ving Tsun trainen om de aanval te continueren. Het ontwikkelen van lef is een noodzaak als het om vechten gaat en wanneer je denkt dat jouw stoten toch onvoldoende zijn kun je je tijd beter aan iets anders besteden en je geld investeren in een stel goede 'running shoes'.

Het trainen van de directheid is een hoofdbestanddeel van het Ving Tsun concept en speelt een belangrijke rol in alle acties. Het is niet gekoppeld aan één techniek of beweging en het gaat niet om één of andere truc, maar om een eigenschap die je door consequent trainen kan verbeteren. Door de bewegingen korter te maken wordt je aanval onvoorspelbaar en voor een tegenstander veel moeilijker om deze te stoppen. Wanneer je ziet wat de tegenstander gaat doen is het gemakkelijk er een oplossing voor te vinden. Ving Tsun is absoluut een aanvallend systeem. Om Lok Yiu (1922-2006), een recent overleden pionier van het Ving Tsun Kung Fu te citeren: "Vechten behoort het eenvoudig, snel en effectief aanvallen van de tegenstander te zijn."

Gert-Jan Ketelaar • trainer van de United Ving Tsun Kung Fu Society
Contact: info@vtfk.nl • Website: www.vtfk.nl