

Ma Boh (Schritt-Arbeit)

MaBoh wird auch Juen Ma (Mobile Horse Stance) (Sinngemäß; bewegliche Schrittarbeit) genannt.

Es gibt fünf Grundschritte: (Sinngemäße Übersetzung)

1) Choh Ma	(Turning Stance)	(Wendung)
2) Toh Ma	(Step/Slide)	(Vorwärtsschritt)
3) Syeung Ma	(Advancing Stepthrough)	(großer Vorwärtsschritt)
4) Toy Ma	(Retreating Stepthrough)	(großer Rückwärtsschritt)
5) Som Gock Ma	(Triangle Stance)	(Dreiecksschritt)

Es kommt Schritte hinzu die aus Kombinationen der Grundschritte resultieren:

6) Seep Ma	(Motion Intercepting Stance)	(45° Zirkelschritt)
7) Cheen Chong Ma	(Front Bracing)	(halber Vorwärtsschritt)
8) Hau Chong Ma	(Brack Bracing)	(halber Rückwärtsschritt)
9) Loy Seen Wai	(Inside Facing)	(Spiegelschritt Innen)
10) Ngoy Seen Wai	(Outside Facing)	(Spiegelschritt Außen)

Choh Ma (Sitting Horse Stance) (Wendung)

Der Grund für den Namen ist, um dem Schüler die Idee hinter der Bewegung zu vermitteln. Choh Ma wird auf der Ferse gedreht. Die Energie beginnt in den Beinen und geht durch den Körper nach oben. Die Gewichtsverteilung ist auf ca. 60/40 % auf dem Standbein und dem vorderen Bein verteilt. Im Wing Chun sprechen wir von einem „leichten“ und einem „schweren“ Bein, während das „schwerere“ das Standbein ist. In allen Wing Chun Schritten gibt es ein schweres und ein leichtes Bein. Choh Ma hilft dem Trainierenden Yum/Yeung (Yin Yang) Bewegungen auszuführen. Das heißt er kann besser blocken und schlagen oder beides gleichzeitig ausführen, weil Choh Ma ihm die Möglichkeit gibt mit dem Oberkörper zu arbeiten und daher weniger Kraft braucht.

Wie in „Y“JKYM ist auch hier eine Pyramidenstruktur vorhanden. Die erste Pyramide beginnt an den Füßen und endet am Don Teen. Die Linien zwischen den Fersen und den Zehen gehören ebenfalls dazu. Als zweite Pyramiden sehen wir die Punkte an den Schultern und die Mitte zwischen den Füßen und den Boden. Die untere Pyramide ist kürzer und breiter als die obere. Dadurch erhält man eine größere Stabilität um mehr Energie aus dem Körper holen zu können. Ähnlich wie ein Ritzel am Fahrrad. Als Beispiel kann man sich auch eine Sanduhr vorstellen. Sie ist in der Mitte dünner als oben und unten. Wenn sich der untere Teil dreht, wird sich das obere unweigerlich mitdrehen, weil es mit dem unteren verbunden ist. Das selbe ist es bei Choh Ma. Wenn der Wing Chun mann seine Füße, Knie und Hüfte drehe wird sich sein Oberkörper mitdrehen. Ist das Glas jedoch in der Mitte angebrochen, so wird es beim ersten Drehversuch brechen und das obere Teil fällt herunter. Der Oberkörper fällt zwar nicht ab, aber es kommt nicht genug Energie an wenn die Füße, Beine, Hüfte nicht richtig eingesetzt werden.

Ein weiterer Grund warum man unten breiter steht, ist die Geschwindigkeit. Ähnlich wie bei den Ritzeln eines Fahrrades. Das hintere, größere Ritzel, dreht sich einmal, während das vordere, kleinere sich bis zu zweimal dreht. Das bedeutet; bei richtiger Ausübung von Choh Ma dreht sich der Oberkörper schneller als die Beine und gibt so zusätzliche Power.

(Power entsteht durch Geschwindigkeit)

Yum Yeung

(Yin Yang)

Das Wenden bringt dem Trainierenden näher an das Prinzip von Juen Ging (Turning Power). Ein Beispiel dafür ist eine runde Platte wie auf dem Spielplatz für Kinder, die sich im Uhrzeigersinn dreht. Zwei Punkte stehen sich jeweils gegenüber. Und obwohl sich die Platte in die gleiche Richtung dreht, geht die Energie in unterschiedliche Richtungen. Bei Choh Ma ist es gleich. Während die Energie der einen Schulter vorwärts, auf die Self-Centerline geht, nimmt die andere an Energie ab, bzw. baut Rückwärts Energie auf wie es bei Jyeh Lick (Borrow Power) üblich ist. Hier sprechen wir von Yum und Yeung- (Yin/Yang) Bewegungen. Die Arme, Schultern, Hüfte und Beine sind hier von Bedeutung. Das Vorwärts bewegen wird als Yeung oder „positiv“ während die Rückwärtsbewegung als Yum oder „negativ“ bezeichnet wird. Die Yum Yeung Struktur ermöglicht die „Complex Motion“ im Wing Chun. Als Beispiel kann das gleichzeitige Abwehren und Angreifen während die verteidigende Schulter zurück (Yeung) geht und die angreifende Hand (Yum) nach vorne geht genommen werden. Auch kann der Schüler seine Beine mit Yum/Yeung Struktur zum Einsatz bringen. Auch kann der Schüler seine Beine mit Yum/Yeung Struktur zum Einsatz bringen. Aus dem „Y“JKYM erstreckt sich über 180°, von der linken, im Halbkreis, bis zur rechten Schulter ein Energiefeld. Bewegen sich die Hände Horizontal auf die Zentrallinie zu, ist es eine Yeung Bewegung, bewegen sich die Hände von ihr weg, ist es eine Yum Bewegung. Nochmals ist es wichtig zu erwähnen, dass Yum- Bewegungen der Self- Centerline folgen und Yeung- Bewegungen auf die Centerline gehen. Die Self- Centerline geht 45° von der Centerline weg. Weiterhin bewegt sie sich die Self- Centerline mit Choh Ma während die Centerline zwischen beider Motherlines bleibt.

Reference

Es ist wie bei dem Concept of “Reference” in der Siu Leem Tau Form. Syeung Kuen erläutert dem Schüler das Prinzip. Die Fäuste werden nicht nur auf der Zentrallinie gestoßen und dabei darauf geachtet, dass die Fäuste direkt übereinander sind. Worauf es ankommt ist, dass die Knöchel genau auf der Zentrallinie und genau übereinander liegen. Bei dieser Übung lernt der Schüler die genaue Position der Zentrallinie. Wenn er dann mit einer Faust schlägt, weiß er genau wohin er schlagen muss. Ähnlich wie ein Jäger mit einem Gewehr. Bevor er schießt wird er sicherstellen, dass seine Kugel sein Ziel trifft. Dafür hat er Kimme und Korn. Wenn das Prinzip verstanden wird kann der Schüler die Techniken, die er zuvor in SLT im “Y“JKYM-Stand trainiert hat, jetzt auch mit Schritttechniken ausüben. Er wird auch mit Choh Ma auf die selbe Stelle stoßen wie er es vorher getan hätte.

Das Prinzip von „Reference“ ist eng mit dem des Facing (Spiegeln) verbunden.

Jing Ma

(vertikal Horse Stance)

(vertikaler Stand)

Es gibt Situationen da muss der Wing Chun Mann zurück zum “Y”JKYM. Z. Wenn eine halbe Drehung nötig ist um mehr Power für einen Schlag heraus zu holen. Er will jedoch seinen Centerline-Vorteil nicht völlig verlieren indem er Choh Ma macht, sondern er wird nur eine „halbe“ Wendung machen. Dieser Schritt heißt Jing Ma. Obwohl er nur eine halbe Wendung macht und dann stehen bleibt, kann die Energie trotzdem weiter fließen, weil sie aus der Energie der schnellen Wendung kommt. Das soll dem Schüler aufzeigen, das trotz des plötzlichen stehenbleibens die Energie nicht mit dem Stand stoppen muss, sondern weiter fließen kann.

Neue Schritte

Durch das „Mischen“ von Choh Ma und anderen Schritten entstehen neue Schritte. (Combination Stances). Beispiele sind: Loy/Ngoy Seen Wai, (Inside/Outside Facing) Cheen/Hau Chong Ma (Front/Back Bracing) und mehr. Diese Schritte die in der direkten Kampfanwendung eingesetzt werden basieren auf das Choh Ma Prinzip von Power und Balance. Aus diesem Grund kann man sagen; Wenn „Yee“ Jee Keem Yeung Ma der Mutterstand ist, dann ist Choh Ma der Vater aller Ma Boh.

Toh Ma

Er ist der meist benutzte Basic Moving Stance in der direkten Kampfanwendung. Er wird insbesondere dann angewendet wenn ein Wing Chun Mann im Kampf bereits seinen Gegner getroffen hat und jetzt ein zweites oder drittes Mal treffen will. Toh Ma wird eingesetzt um die Wirkung der Schlagkraft zu erhöhen. Außerdem wird er eingesetzt um die Entfernung zum Gegner zu überbrücken. (Lücke schließen) Toh Ma kann vorwärts, seitwärts

oder diagonal ausgeführt werden aber niemals rückwärts. Dafür gibt es andere Schritte. Der erste Schritt wird als „Adjustment“ Step bezeichnet. Die Idee ist auch in anderen Schritten vorhanden aber in Toh Ma werden sie dem Schüler näher gebracht. Nach dem ersten Schritt „schleift“ der zweite über dem Boden. Dabei folgt er exakt dem vorderen Fuß was die Richtung und den anschließenden Abstand betrifft. In Toh Ma gibt es zwei „Silben“. Macht man einen einzelnen Fauststoß benutzt man im Normalfall die zweite Silbe um meinen Schlag zu unterstützen. Der Wing Chun Kämpfer verhält sich dann wie der Pitcher beim Baseball. Beim Ausholen hebt er das vordere Bein, stellt es weiter vorne ab und während er das hintere Bein nachzieht wirft er Kraftvoll den Ball. Schlägt man zweimal hintereinander nimmt man jeweils eine Silbe als Unterstützung. Bedenke: Es ist nicht ausschließlich so, dass ich mit links zuerst schlage wenn mein linkes Bein vorne ist.

Neue Schritte

Wie Choh Ma kann Toh Ma mit anderen Schritten kombiniert werden um neue Schritte zu kreieren. Mischt man Toh Ma mit Choh Ma erhält man Loy/Ngoy Seen Wai.

Yum Yeung

Im Gegensatz zu Choh Ma hat Toh Ma nur eingeschränkte Yum Yeung Struktur. Es hat kein 180° Energiefeld wie Choh Ma. Das leichtere Bein hat Yum und das schwerere Bein hat Yeung Struktur. Bei Toh Ma/Boang Sau in Chum Kiu kann die Boang Sau Bewegung ausschließlich auf der Seite des Standbein und damit der Yeung Seite ausgeführt werden. Boang Sau kann aber bei der ersten oder zweiten Silbe ausgeführt werden.

Reference

Bei Toh Ma sind Yum- Techniken auf der Self-Centerline also 45° weg von der Centerline. Die Yeung-Techniken wie Blöcke und Angriffe zielen auf die Centerline. Das gilt für alle Toh Ma Schritte, ob sie nach vorne, zur Seite oder diagonal gegangen werden.

Syeung Ma

Das ist der dritte von fünf Schritten. Obwohl er sich völlig von den andern beiden unterscheidet hat er den gleichen Adjustment Step, Yum/Yeung Faktoren und Reference. Es gibt drei verschiedene Arten von Syeung Ma. Der volle Stepthrough, Step from Rear to Center (Schritt von hinten zur Mitte) und Step from Center to Front (schritt von der Mitte nach vorne). Die letzten beiden sind halbe Versionen von ersten Schritt.

Full Stepthrough

Es wird einerseits eingesetzt um das führende Bein zu wechseln um Power in der oberen Pyramide aufzubauen, und um Kraft des Gegners auszunutzen (Borrow Power), dem Fuß des gezogen Werdens zu folgen und um selbst Angriffe auszuüben. Um Syeung Ma auszuführen drehe ich meinen vorderen Fuß um 90°. Das bedeutet, das ich von 45° der einen Seite der Centerlinie auf 45° der anderen Seite wende. Das ist in diesem Fall der Adjustment Step. Der vordere Fuß macht den Weg frei damit der hintere Fuß, „schleifend“, ganz dicht am vorderen Fuß aber ohne ihn zu berühren nach vorne kann. Beim Vorwärtsgen besteht aber noch die Möglichkeit, falls notwendig, zu korrigieren. Das letzte Segment ist genau wie bei Toh Ma der „Slide“. Power wird als erstes in der Ferse des vorderen Fußes dann in der Verbindung zwischen Stepthrough und dem abdrücken des ehemals vorderen Beins auf dem Boden und als letztes im „Slide“ aufgebaut. Wenn der Schüler diesen Schritt übt, konzentriert er sich darauf, das sich die Motherline genau über der Centerline bewegt, während die Füße immer außerhalb der Centerline gehen. Sie berühren oder kreuzen die Centerline niemals. Die Füße und der Oberkörper stehen 45° in Relation zur Centerline. Der Syeung Bock Drill ist ein gutes Beispiel für „flow“ und Borrow Power aus dem Syeung Ma.

Yum Yeung

Wie Choh Ma hat Syeung Ma ein angeborenes Yum/Yeung Gleichgewicht. Aber wie Toh Ma hat es gewisse Anwendungen die die Yum/Yeung Regeln verstoßen oder sich darüber hinwegsetzen. Syeung Ma hat drei „Silben“: das öffnen, durchschlüpfen und das nachziehen. Yum fängt mit dem Öffnen des vorderen Fußes an. Der Fuß der durchschlüpft, hat volle Yeung Struktur während sich die vordere Hand zu Yum bildet. Der Fuß der vorher vorne war ist jetzt hinten und beendet den Schritt mit nachziehen. Während des „Slide“ haben beide Hände eine neutrale Struktur, Also weder Yum noch Yeung, die nach vorne geht, wobei die Konzentration auf der Centerline liegt. Genau wie es bei Toh Ma der Fall ist. Ein Wing Chun Mann kann einen „einfachen“ Fauststoß auf drei verschiedene Arten stoßen, abhängig mit welcher Faust er stoßen will. Er kann schlagen während er „öffnet“, „durchschlüpft“ oder „nachzieht“. In einer „Complex“-one count Bewegung wie Tan Da ist meine vordere Hand die Yum- und meine hintere die Yeung Hand. Bei einem twocount Doppel Yeung Technik wie bei einem Doppelfauststoß wird der erste Stoß beim Stepthrough und der zweite bei Slide ausgeführt.

Reference

Genau wie in den vorhergehenden Schritten ist Yum auf Self- Centerline und Yeung auf Centerline ausgerichtet. Wenn ich zum Beispiel eine Serie von Syeung Ma Tan Da übe, muss jeder Fauststoß auf die Centerline und die Tan Hand 45° von der Centerline weg auf der Self- Centerline liegen.

Step from Rear to Center

Hierbei handelt es sich um einen „halben“ Syeung Ma. Version die eingesetzt wird wenn der Verteidiger nur die halbe Distanz überbrücken und gleichzeitig eine neue Centerline bilden will. Der erste wichtige Unterschied zum Stepthrough ist der Weg den das hintere Bein zurücklegt. Im „normalen“ Syeung Ma folgt der hintere Fuß der Centerline und berührt beinahe den vorderen Fuß. Beim „Rear to Center“ ist es anders. Der hintere Fuß stellt sich außerhalb der Centerline auf die gleiche Linie wie der vordere Fuß. Beide Füße zeigen dabei auf die „alte“ Centerline. Der Stand ist in Choh Ma Position. Ein zweiter Unterschied ist, das es kein Slide gibt. Nun zur Ausführung. Der linke vordere Fuß beginnt zu öffnen, der hintere Fuß geht nach vorne um sich auf die gleiche horizontale Linie wie der vordere Fuß. Als letztes wenden die Füße nach links um, wie bei Choh Ma, Power aufzubauen. Die größte Energie kommt jedoch vom Schritt.

Yum Yeung

Im „Full“ Stepthrough wechseln das „leichte“ und „schwere“ Bein die Position. Im Step from Rear to Center ist am Anfang und am Ende die Gewichtsverteilung die gleiche. Das bedeutet, dass alle Yeung Bewegungen aus dem Standbein und alle Yum Bewegungen mit dem leichten Bein ausgeführt werden müssen.

Reference

Obwohl die Platzierung der Füße mehr an Choh Ma als an Syeung Ma erinnert, hat es nicht die gleiche „Reference“, außer das in beiden folgendes bleibt: Yeung zur Centerline, Yum zur Self-Centerline.

Step from Center to front

Manchmal muss der Wing Chun Mann einen Fuß nach vorne setzen wenn beide vorher auf „einer Linie“ waren wie es zum Beispiel bei „Yee“ Jee Keem Yeung Ma oder Choh Ma der Fall ist. Von beiden Stellungen kann ich nach vorne gehen. Welcher von beiden wann eingesetzt wird hängt davon ab, wo gerade die Centerline ist oder in welcher Relation die Gegner zueinander stehen. Beim Syeung Chee Sau zum Beispiel stehen beide im

„Y“JKYM. Wenn einer der beiden einen „Step from Center to Front“ macht, wird er seinen Fuß genau zwischen die Beine seines Partners, auf die Centerline, stellen. In diesem Fall kann er sein „Slide“ als zusätzliches Power nutzen. Wichtig: Wenn ich von der Mitte nach vorne gehe, wende ich nicht auf den Fersen, nach dem abstellen des Beines, weil ich sonst meine „Dead Side“ zeige. Nur wenn ich außerhalb des Gegners gehe, darf ich mich wenden ohne eine Gefahr einzugehen. Nachdem ich nach vorne gehe dreht sich mein Oberkörper Synchron zu meinen Füßen in Richtung Centerline. Auch aus der Choh Ma Position kann ich nach vorne gehen. In einer Fortgeschrittenen Version kann ich einen Gegner daran hindern in meine „Dead Side“ zu gehen indem ich diesen Schritt anwende. Ich gehe einfach einen Schritt nach vorne und wende anschließend mit Choh Ma. Schon ist die Centerline wieder kontrolliert.

Yum Yeung

In beiden Versionen, „Y“JKYM und Choh Ma, ist die gleiche Yum/Yeung Struktur beim nach vorne gehen wie bei Toh Ma. Es gibt keine Einschränkung basierend auf dem „Powerbogen“ (Power Arc). In beiden Fällen des „Step from Center to Front“ ist es gleich. Gehe ich nach außen, wende ich mit Choh Ma und Yum/Yeung Power wieder rein.

Reference

Abhängig welches Bein vorwärts geht und, ob es in Richtung Centerline geht oder sich von ihr entfernt. Die Yum/Yeung Struktur ist der Wegführer für „Reference“. Wie immer: Yeung zur Centerline, Yum zur Self-Centerline. Merke: Wenn keine Yum/Yeung Struktur durch Fußarbeit kreiert wird, können die individuellen Handtechniken Kategorisch als Yum/Yeung genutzt werden. In Betracht kommt welche Seite durch Choh Ma Power erhält. Mit anderen Worten: Regeln die Füße nicht das Yum/Yeung müssen es die Hände tun.

Weitere Syeung Ma

Eine weitere Art von Syeung Ma ist die Art meines Fußes, nach einem Tritt abzustellen. Die Yum/Yeung Struktur und die „Reference“ sind exakt die gleiche wie bei Toh Ma. Wenn das vordere Bein, nach dem Tritt, nach unten „fällt“, hat das absteigende Bein Yum Struktur. (Jut Gyeuk, Jut Sau = Yum Techniken) Wird es aber weiter nach vorne abgesetzt, hat es keine Yum/Yeung Struktur an den Händen, weil der Stand gerade auf die Centerline zeigt. Jetzt ist es möglich zwei Yang Blocks oder Angriffe gleichzeitig auszuführen. Auch können zwei Yin Blocks oder beides zusammen, ein Yin- ein Yang Block gleichzeitig durchgeführt werden. Wichtig ist das der „Slide“ beendet ist. Der Kick selbst hat die gleiche Absicht wie der Stepthrough der sein hinteres Bein nach vorne bringen will. Power aufbauen. Beispiel dafür: Nach meinem Lai Sau Tai Sut „falle“ ich nach vorne und unterstütze so meine Folgetechnik.

Toy Ma

Genau wie Syeung Ma in „halben“ Schritten ausgeführt werden kann ist es auch möglich Toy Ma in halben Schritten zu gehen. „Forward to Center“ (von vorne zur Mitte) und „Center to Rear“ (von der Mitte nach hinten) sind zwei weitere Möglichkeiten von Toy Ma. Aber ungleich zu Syeung Ma hat Toy Ma ein angeborenes Yum/Yeung Gleichgewicht. Tatsache ist: Alle Formen von Toy Ma haben die Möglichkeit während des Rückwärtsschrittes einen Gegenangriff zu machen, weil immer eine Wendung möglich ist. Das ist der Grund warum Toh Ma nicht Rückwärts ausgeführt wird. Er hat keine Wendemöglichkeit und damit keine Yum/Yeung Struktur.

The Full Stepthrough

Wenn der Wing Chun Mann das rechte Bein vorne hat und dringend nach hinten muss setzt er das vordere Bein hinten außerhalb der Centerline ab. Jetzt ist das linke Bein vorne. Dieser Rückwärtsschritt ermöglicht dem Übenden Abstand und Zeit für die Verteidigung oder einen Gegenangriff zu gewinnen. Auf jeden Fall kann er Yum/Yeung Power aufbauen. Zur Ausführung: Das vordere Bein wird in einem Winkel von 45° von der Centerline weg ca. 2-3 Fuß hinter dem hinteren Fuß abgestellt. Dann wird der vordere Fuß um 90° gedreht. Durch das Drehen bekomme ich ein „Extra“ Power. Die Power ist als erstes auf der vorderen Seite die Rückwärts geht. Durch den Powerbogen hat die hintere Seite die Vorwärtspower. In einem Kreis gesehen ist die linke Seite, wenn das linke Bein vorne ist, die Yum Seite, weil ich Rückwärts gehe. Die andere Hälfte des Kreises ist Yeung.

The Step from Front to Center

Wenn ein Wing Chun Mann im Vorwärtsstand steht und es für Nötig befindet zurück zu Choh Ma zu gehen kann er Toy Ma nutzen um Geschwindigkeit und Power aufzubauen. Dieser Schritt wird dann eingesetzt wenn der Angreifer mit viel Kraft und Genauigkeit angreift. Nach dem „ausweichen“ kann ich „aufgeladen“ wieder vor. Dieser Toy Ma ist oft in der Holz Mann Stamm Form wieder zu finden. (Nr. 6 und 9 des 1. Set) Ich kann einen Mun Sau Angriff mit diesem TyM/Boang Sau abwehren. Bei Toy Ma wird immer das vordere Bein zurück gesetzt.

The Step from Center to Rear

Mit diesem Schritt ist es möglich vom „Y“JKYM und CM nach hinten zu gehen. Ich stehe dann im Vorwärtsstand. Der vordere Fuß steht dann auf gleicher Linie wie vorher. Dieser Schritt wird Notwendig wenn mein Gegner Kraftvoll angreift und ich keine Möglichkeit zur Gegenwehr habe. Gwoh Sau: Er greift mit SM/JJ an, ich wehre mit TyM/Loy Jut Sau ab. Das Zurückgehen mit Toy Ma gibt mir Raum und Zeit für meinen Konter. Beim Zurückgehen nutze ich Yum Power während ich durch das Wenden meines Oberkörpers Yeung Power aufbaue. Mache ich den Schritt aus Choh Ma gehe ich mit dem leichten Fuß nach hinten und wende dann mit dem anderen Fuß. Zuletzt stehe ich dann in „Y“JKYM.

Yum Yeung

Wie Anfangs erwähnt hat jeder Toy Ma Yum/Yeung Struktur. Jede Yum Technik muss auf der Seite gemacht werden die Rückwärts geht. Alle Yang Blöcke oder Angriffe auf der Seite die sich nach vorne bewegt. Das gilt für alle Varianten des Toy Ma.

Reference

Yum Bewegungen werden wie in SLT auf der Self- Centerline ausgeführt. Alle Formen des Toy Ma folgen den gleichen Mustern von Self- und Applied Reference.

Som Gock Ma

Som Gock Ma ist ein Drei- Part Schritt, wobei die Füße im Dreieck gehen. Er beginnt mit dem Adjustment Step der vom Forward Step gefolgt und mit Sliding Step beendet wird. Es gibt verschiedene Variationen vom SGM für die Anwendung der Drills in der Kampfanwendung. In der klassischen Form wird SGM Rückwärts und Seitwärts ausgeführt. Der vordere Fuß wird hinten zu Choh Ma abgestellt. Der hintere wird wie beim Syeung Ma Center to Front, vorne abgestellt. SGM verhilft mir zu einem „Dead Side“ Vorteil, weil ich durch SGM die

Centerline wechsele. Zur Ausführung: Der vordere Fuß wird hinten auf die gleiche Linie wie der hintere Fuß gestellt. Anschließend das Standbein vorne abgestellt. Als letztes folgt der Slide um den Abstand zu korrigieren. Bei Öfteren Wiederholungen des Schrittes fällt auf, das ich in einem Winkel von 45° „Reinkomme“. SGM kann mit Loy Fon Kuen oder Cheh Kuen alleine trainiert werden. In „Slow“ Attack ist ebenfalls dieser Schritt enthalten. Es ist nicht immer notwendig erst Rückwärts zu gehen bevor ich vorgehe. Der erste Schritt kann Seitlich, Vorwärts oder Diagonal ausgeführt werden.

Seep Ma

Der größte Unterschied zwischen SGM und SpM ist, dass die zweite Silbe (Vorwärtsschritt) beim SpM eine Kurve macht. Das ist beim SpM so um das vordere Bein des Gegners zu umgehen anstelle dagegen zu stoßen. Beim Som Gock Ma geht der Fuß auf der Centerline gerade nach vorne. Ein Dreieck formend. Ein weiterer Unterschied ist die Flexibilität im Adjustment Step. Die Richtung kann bei Seep Ma während des Schrittes eher geändert werden als bei Som Gock Ma. Grundsätzlich gilt: Der Angreifer diktiert die Art meiner Schrittwahl. Das wird „Jui Ging“ (Chasing) genannt. Die richtige Schrittwahl kann das Timing des Gegners durcheinander bringen.

Yum Yeung

Alle Formen von Som Gock Ma verlassen sich auf Vorwärts Energie für Power. Das bringt SGM und SpM in die selbe Yum/Yeung Kategorie wie Toh Ma. Jede Hand kann die Yum oder Yeung Funktion während des Sliding übernehmen.

Reference

Wie immer werden die Yum Techniken auf der Self- Centerline (wie in SLT) während sich die Yeung Techniken auf die Centerline konzentrieren. Das ist ausschließlich bei den Händen. Die Beine spielen bei o.g. drei Schritten keine Rolle. Sie haben keine Yum/Yeung Struktur.

Combination Stances

Durch „Mischen“ von o. g. Schritten entstehen neue Schritte. Chong Ma (Bracing), Seen Wai (Facing) Hau Huen Juen Ma (Back Circle Stepthrough) Um nur einige zu nennen.

Chong Ma

Er besteht aus zwei Grundschritten. Es gibt zwei Arten von Chong Ma. Cheen und Hau Chong Ma. (Front/Backbracing) Choh Ma ist einer von den Grundtechniken in Cheen Chong Ma. Syeung Ma ist der zweite Part um die Vorwärts Bewegung hin zu bekommen. Bei Hau Chong Ma ist Toy Ma enthalten um eine Rückwärts Bewegung zu erhalten. Durch das verbinden der Grundschritte erhält man eine Multi- Direktionale Bewegung. (Ähnlich wie bei den Handblöcken) auf der Basis von einem 45° Winkel.

Cheen Chong Ma

Wie bereits erwähnt ist er eine Mischung aus Choh Ma und Syeung Ma. Die Yum/Yeung Struktur ist die gleiche wie bei Choh Ma. Die Self- und Applied Struktur ist ebenfalls die gleiche. Diese Situation erlaubt, dass alle Choh Ma Drills auch mit Chong Ma trainiert werden können. Ausführung: Ich wende wie bei Choh Ma aber ich drücke mit meinem hinteren Bein ab. Wenn ich diesen Schritt übe ohne Handtechniken auszuüben ist die Joang Sau Hand auf der Seite mit dem Standbein, während die andere Hand Woo Sau einnimmt. Genutzt werden kann der Stand um eine gewisse Distanz zu überbrücken und um Power aufzubauen.

Yum Yeung

Es ist das gleiche wie bei Choh Ma. Yum Techniken auf dem vorderen, leichteren Bein und Yeung Techniken auf dem Standbein.

Reference

Obwohl sich die Centerline während des Frontbracing nicht ändert ist doch ein Element von Adjustment im Vorwärts Schritt. Cheen Chong Ma kann den Abstand und manchmal die Linie ändern. Manchmal ist es wichtig die „Spur“ zu ändern während der Gegner angreift.

Hau Chong Ma

Eine Mischung aus Choh Ma und Toy Ma ermöglicht dem Wing Chun Mann anzugreifen oder zu blocken. Obwohl er Rückwärts geht bringt ihm dieser Schritt noch Power. Er wird eingesetzt wenn ein Gegner mit Power angreift. Hau Chong Ma arbeitet genau wie Cheen Chong Ma und Choh Ma außer das der Abstand zum Gegner vergrößert wird.

The Straight Step to Back Braced Position

Es gibt Situationen da muss der Wing Chun Mann aus der Mitte zurückgehen. Außer Toy Ma kann er Back Bracing benutzen. Als Beispiel: Wenn der Gegner mit Choh Ma und Handtechniken, sehr stark angreift, kann der Verteidiger aus Choh Ma in Hau Chong Ma gehen. Damit verschafft er sich Raum und Zeit. Die Power für den Gegenangriff kommt nicht aus der Wendung, weil keine vorhanden ist, sondern aus dem Druck des Gegners und dem Schritt in dem der Körper gewendet wird. Das gibt mir bei diesem Schritt die Möglichkeit zu entscheiden, ob ich blocke oder angreife.

Yum Yeung

Hau Chong Ma ist das Gegenstück von Cheen Chong Ma. Die Yum/Yeung Struktur ist daher die gleiche. Bei Hau Chong Ma ist die Yeung Power auf der Seite mit dem „schweren“ Bein. Bei Cheen Chong Ma ebenfalls. Nur das die Gewichtsverteilung bei diesen Schritten Gegensätzlich ist. Bei Cheen Chong Ma ist die Power auf dem vorderen, drehenden Fuß. Bei Hau Chong Ma entsteht die Power während ich nach hinten gehe. Ich stoße mich dabei mit dem vorderen Fuß ab.

Reference

Bei beiden, Cheen Chong Ma wie Hau Chong Ma kann ich die Centerline ändern. Wenn ich einen großen Schritt nach außen mache muss ich allerdings einen Slide machen um den Abstand der Füße zu kompensieren.

Seen Wai

(Die Linie "Spiegeln")

Die Idee vom Facing basiert auf die Elemente der Centerline Theory als Self- und Applied Structure. Es gibt zwei Arten: Loy Seen Wai (Inside Facing) und Ngoy Seen Wai (Outside Facing). Der „Holz Mann Stamm“ kann als Beispiel heran gezogen werden um das Konzept vom Facing zu erläutern. Stelle dich in „Y“LKYM mit der Self- Centerline direkt vor der Mitte des Stammes. Ohne Schritte zu benutzen gibt es nur zwei weitere den Winkel zum Stamm zu verändern. Choh Ma nach links und rechts. (Facing) Beim Wenden verändert sich die

Centerline nicht. Gehe aus der rechten Choh Ma Stellung mit dem rechten Fuß nach vorne und „Slide“ mit dem hinteren Fuß, kurz vor dem beenden des Schrittes wende. Diese, neue Position nennt man Inside Facing. Das bedeutet, dass der Winkel zum Stamm, für einen Angriff wesentlich besser ist als aus „Y“JKYM. Ich bin Outside mit Inside Facing. Obwohl ich einen Schritt gemacht habe bin ich noch in Reichweite des Stammes um ihn anzugreifen. Wenn ich aus „Y“JKYM in die entgegengesetzte Richtung gehe, sprechen wir vom Outside Facing. Jetzt stehe ich Inside mit Outside Facing.

Loy Seen Wai

Dieser Schritt wird außen beim Holz Mann Stamm benutzt. Er wird auch dann eingesetzt um eine neue Centerline zu bilden. Loy Seen Wai wird benutzt um einen besseren Angriffswinkel zum Gegner herzustellen. Aber er wird nicht unbedingt eingesetzt um einen Facing Vorteil herzustellen. Mit anderen Worten, es gibt noch andere Möglichkeiten diesen Vorteil zu genießen. Bedeuten soll es, daß Facing eher eine Situation als eine Bewegung oder Schritt ist. Beispiel: Stehen zwei Kämpfer in Choh Ma gegenüber (im Spiegelbild) und einer von beiden macht einen seitlichen Toh Ma, erhält derjenige der stehen geblieben ist automatisch einen Facing Vorteil ohne das er sich bewegt hat. Anwendungsbeispiel für Inside Facing: Nach meinem Lop/Fun blockt er mit Woo Sau. Ich mache einen Loy Seen Wai um eine neue Centerline zu bilden. Diesen Angriff kann er ohne Kenntnisse von Centerline nicht mehr blocken. (Step and Face) Der Gegner könnte diesen zweiten Angriff leicht blocken wenn er ebenfalls diesen Schritt macht.

Yum Yeung

Da ist ein kurzer Moment zwischen dem Schritt und dem Slide mit Wendung. Genau so schnell wechselt das Yum zu Yeung. Zu Beginn des Schrittes ist das vordere Bein Yum, während die andere Seite Yeung ist. Beim seitlichen Toh Ma ist es genauso. Die Seiten wechseln beim Wenden des Schrittes, dann ist auf dem Standbein Yeung wie bei Choh Ma.

Reference

Wie schon bei den anderen Wing Chun Schritten gilt hier: Yeung zur Centerline, Yum zur Self- Centerline. Im Gegensatz zu Choh Ma ändert Loy Seen Wai mit jedem Schritt die Centerline.

Ngoy Seen Wai

Er ist eine Mischung aus Toh Ma und Choh Ma. Er wird benutzt um eine neue Centerline zu bilden und um einen verlorenen Centerline Vorteil zurück zu gewinnen. Genau wie LSW ändert auch NSW die Centerline. Von der Bewegung her ist er das Gegenstück von LSW. Aufpassen muss der Wing Chun Mann, dass er nicht zuviel seiner „Dead Side“ zeigt und das er mit dem Arm des „schweren“ Beines noch angreifen kann, was die Entfernung betrifft. Genau wie LSW ist NSW mehr eine Situation als Bewegung oder Schritt. In anderen Worten: Auch andere Schritte können eine NSW Situation hervorrufen. Ein seitlicher Toh Ma des Gegners, wenn beide vorher im Choh Ma gegenüber standen, erreicht das gleiche.

Yum Yeung

Die Yum/Yeung Struktur von Ngoy Seen Wai ist eine Mischung vom Yum/Yeung Gleichgewicht von Choh Ma und Toh Ma. Es ist wie der seitliche Toh Ma. Wenn ich in einem rechten Choh Ma stehe und einen NSW/Tan Da ausführe, muss links Tan und rechts der Fauststoß ausgeführt werden.

Reference

Die Knöchel der Faust müssen auf die Centerline gerichtet sein, während die Tan Hand der Self- Centerline folgt. Wenn dieser Schritt auf der anderen Seite wiederholt wird, schlägt der Trainierende mit seinen Knöcheln in etwa auf die gleiche Stelle wie es die rechte Faust getan hat. Der genaue Punkt ist abhängig wie groß der Schritt ausgeführt wird.

Hau Huen Juen Ma

(Back Circle Stepthrough)

(zurück zirkelnder wendender Schritt)

Er wird der Einfachheit halber auch Hau Huen oder Hau Juen genannt. Er ist eine Mischung aus Syeung Ma und Toy Ma. Ziel dieses Schrittes ist Syeung Ma und Toy Ma zu einem Schritt zu verbinden um am Ende in die gegen gesetzte Richtung zu stehen. Obwohl dieser Schritt während der Chum Kiu erläutert wird, gehört er dennoch zum „Bot“ Jom Do Set. Hau Huen Juen Ma ist, was die Entfernung und die Drehung des Oberkörpers betrifft, der radikalste Schritt. Der vordere Fuß dreht sich bei diesem Schritt um 180°. Wenn der Wing Chun Mann bei der Ausgangsstellung im Vorwärtsschritt mit dem linken Bein vorne steht, wird er am Ende mit dem rechten Fuß vorne stehen. (Vorher Richtung Süden, nachher Richtung Norden stehend). Voraussetzung ist, dass der Adjustment Step von Syeung Ma und Toy Ma identisch zum ersten HHJM sind. Abhängig von der Rotation der beiden Schritte (Syeung Ma/Toy Ma) ist es auch möglich, Richtung Westen oder Osten auszukommen. Der Schritt ist insbesondere für die Verteidigung von mehreren Gegnern gedacht, weil ich schnell die Richtung ändern kann. Außerdem verbinde ich die Energie aus der Wendung des HHJM mit dem Vorwärtsschritt meines Gegners. So kann ich wirkungsvoll Treffer wie Kicks landen. In einer anderen Version von HHJM können Complex Attacks wie Tan Da in Syeung Ma ausgeführt werden. Das kann mit der ersten „Silbe“ des Back Circle Stepthrough getan werden. Als Beispiel: Wenn mir zwei Angreifer gegenüber stehen, kann ich den ersten Angreifer mit Tan Da angreifen und, ohne zu stoppen, mich herumdrehend den zweiten Angreifer schlagen. Die Power für den zweiten Schlag hole ich aus der Körperdrehung.

Yum Yeung

Wie alle anderen Kombinationsstände ist auch hier das Yum/Yeung Verhältnis durch die Schritte geregelt. In einer vollständigen Hau Huen Juen Ma Wendung ist das Yum/Yeung Gleichgewicht wie folgt verteilt: 1) Der linke, vordere Fuß öffnet- Yum beginnt auf dieser Seite. 2) Der hintere rechte Fuß geht nach vorne- auf der linken Seite baut sich weiterhin Yum Power auf, während auf der rechten Seite Yeung Power gebildet wird. 3) Der linke Fuß „schleift“ um den Körper herum. Das Gewicht ist dabei auf dem hinteren, rechten Bein. Hier baut sich jetzt Jum aus dem „Powerbogen“ auf. Es ist Yum, weil ich mich rückwärts bewege. Wenn ich eine Handtechnik bei dieser Drehung mache, muss es also eine Yum Technik sein. Der letzte Schritt baut extreme Yeung Power auf der rechten Seite und Yum Power auf der linken Seite auf. Festzustellen ist: Vom öffnen des Fußes beim Start bis zum Ende baut sich die Power stärker und stärker auf.

Reference

Abhängig vom Grad der Wendung beim ersten Schritt und damit verbunden der Winkel des Forward Stepthrough und die Länge des Backward Sliding, verändert sich die Reference in verschiedene Weisen. Bei einem „normalen“ HHJM verändert sich die Centerline nicht. Bei einer leichteren Veränderung der Schritte kann sich der Winkel zur Centerline um zwischen 45° und 270° verändern.