

Timings

Es gibt sechs Timings im Wing Chun.

Im wesentlichen geht es darum im richtigen Moment die notwendige Technik anzubringen.

1. Self Timing

Ist dem Gitarre spielen ähnlich, die Hände machen unterschiedliche Bewegungen und unterschiedlich schnell. Erläutert wird das Prinzip von Self Timing mit Beginn der Sum Bai Fut Sektion in SLT. Die rechte Faust wird schnell zurück gezogen, während sich die linke Hand langsam öffnet. Selftiming in SLT bedeutet, die Arme in richtiger Relation und Geschwindigkeit zueinander zu bewegen. z.B. Syeung Fun Sau, Syeung Jom Sau, Syeung Tan Sau usw. Eine häufig genutzte Version im Kampf ist Tan Da. Erst wird mit der Tan Sau Hand geblockt, dann wird mit der anderen Hand unmittelbar danach, fast gleichzeitig gestoßen. Unterstützt wird dieser Komplex Angriff mit Choh Ma oder anderen Schritttechniken, die immer vor den Handtechniken beginnen.

2. Regular Timing

Beim Regular Timing geht es um den perfekten Zeitpunkt den Angreifer zu schlagen oder wie wir sagen; "hinein zu gehen". Es ist ähnlich wie durch einen Türrahmen in den Raum zu gehen. Jeder hat drei Möglichkeiten in einen Raum zu gehen.

- 1) Die Tür öffnet sich und ich gehe schnell in den Raum noch bevor sie vollständig geöffnet ist.
- 2) Die Tür öffnet sich. Ich stoppe die Tür, halte sie geöffnet und gehe in den Raum.
- 3) Die Tür ist bereits offen und fällt gerade zu. Noch bevor sie sich schließen kann gehe ich in den Raum.

Dieses Wissen lässt sich auf einen möglichen Gegner produzieren.

- 1) Bei einem Gegner stellen wir fest; er steht in seiner Kampfstellung mit erhobenen Händen. Die Tür ist "geschlossen"
- 2) Der Gegner schlägt. Die Tür "öffnet" sich.
- 3) Der Gegner hat seinen Schlag beendet und zieht seinen Arm zurück. Die Tür "schließt" sich.

In der Ausgangsposition hat der Gegner die „Türen“ geschlossen, weil er beide Fäuste vor dem Körper hat und der Wing Chun Mann wenig Möglichkeiten hat ihn zu treffen. Regular Timing gibt mir die Möglichkeit „hinein zu gehen“ wenn.....

- 1)die Tür dabei ist sich zu öffnen. (seine Faust bewegt sich zu mir)
Das Motto: „Du bewegst dich, ich bewege mich schneller.“
- 2) seine Tür offen ist.
Der Trainierende verhindert das vollständige öffnen und schließen der Tür z. Bsp. mit Pock Sau. Er hält sie offen. Jetzt kann der Wing Chun Mann "rein" gehen.
- 3) sich die Tür schließen will. (Faust geht nach dem strecken zurück)
Die Tür will sich schließen und der Trainierende "hilft" ihm dabei. Z. Bsp. nach Biu Joang Sau Block folgt er seinem zurückgehenden Arm und schlägt zu.

3. Break Timing

Ich verhindere das vollständige öffnen der Tür mit einem Block und greife dann an. z.B. Pock- Tan Da, Boang- Lop Punch, Jom- Lop Fun usw. an.

4. Create Timing

Bei den ersten Timings hat der Gegner den Anfang gemacht. (die Türe geöffnet) Bei Create Timing initiiere ich einen Angriff. z.B. Biu Joang Sau, Pock Da Chahng Jyeung, Head Butt oder Skip Wahng Gyeuk Pock Da HDCDJ oder im Pock Sau Cycle.

5. Double Timing

In einem Kampf wird nie ein Timing alleine benutzt, daher der Name Double Timing. Z. Bsp. hat der Wing Chun Kämpfer angegriffen (Create Timing) der Gegner wird getroffen, schlägt dennoch zurück. Dieser Angriff wird wiederum vom Wing Chun Mann geblockt um unmittelbar danach wieder anzugreifen. (Break Timing)

6. Delayed Timing

Hierbei geht es um ein bewusst verspätetes reagieren, z.B. nach einem Tan Da könnte der Wing Chun Kämpfer eine Folgetechnik anbringen, hätte jedoch eventuell den Nachteil nur einen Arm zu kontrollieren. Wenn ich einen kurzen Augenblick warte, wird er mit seiner freien Hand zuschlagen, diesen Arm blocke ich mit meiner Tan Hand. Jetzt hat der Wing Chun Kämpfer beide Arme unter Kontrolle.