

2.6. Die acht VC-Grundtechniken



Die acht VC-Grundtechniken sind ein wesentlicher Bestandteil dessen, was der VC-Ving Chun-Schüler im Rahmen seiner Unterstufen-Ausbildung lernt. Dabei tauchen diese Techniken in den verschiedenen Programmen immer wieder auf und werden auf unterschiedliche Art unterrichtet, damit der VC-Schüler immer besser wird und er die Techniken schließlich ohne nachzudenken blitzschnell aus dem Reflex heraus ausführt. Er trainiert seine VC-Grundtechniken mit und ohne Partner, im Stand oder mit Schrittarbeit, im Formentraining und im Kampf. Auf diese Weise erhält er eine vielseitige und abwechslungsreiche Ausbildung, durch die er lernt, in jeder Situation richtig zu reagieren und seine VC-Techniken flexibel einzusetzen, so wie es bei einer Gefahr auf der Straße, die sich nicht vorkalkulieren lässt, notwendig ist.

Die acht VC-Grundtechniken dienen dem Schutz vor Angriffen auf den Oberkörper und den Unterleib des VC-Ving Chun-Kämpfers.

Mit Hilfe dieser VC-Techniken kann er alle Angriffe aufnehmen, um sie von seinem Körper abzulei-

ten und sich so zu schützen. Gleichzeitig erfolgen seine Gegenangriffe mit den im vorangegangenen Abschnitt erklärten VC-Angriffstechniken. Durch die Kombination von Aufnahme und Angriff verliert der VC-Kämpfer keine Zeit, denn die steht ihm im Kampf nicht zur Verfügung.

Eine Grundtechnik dient dem Schutz des Kämpfers. Eine Angriffstechnik dient dem Ausschalten des Gegners. Das ist das eigentliche Ziel im Ving Chun.

Sigung Sifu-Meister Birol Özden

Im folgenden werden die einzelnen VC-Grundtechniken erklärt und beschrieben. Sie werden als Übung im VC-Grundstand und im VC-Kampfstand vorgestellt.

Der VC-Kämpfer trainiert sie in diesen Beispielen in Kombination mit einem geraden VC-Handflächenstoß als Einzelübung ohne Partner. Die gleichen VC-Techniken kann er z.B. auch im Kampftraining VC-Laut Sao (Kap.2.17.) oder im VC-Daun Chi (Kap.2.15.) mit einem Partner trainieren oder sie allein in Kombination mit Schrittarbeit üben. Wichtig ist, dass sich in den verschiedenen Anwendungsformen die VC-Grundtechniken nicht ändern, sondern sie werden in jeder Situation auf die gleiche Weise effektiv eingesetzt.

