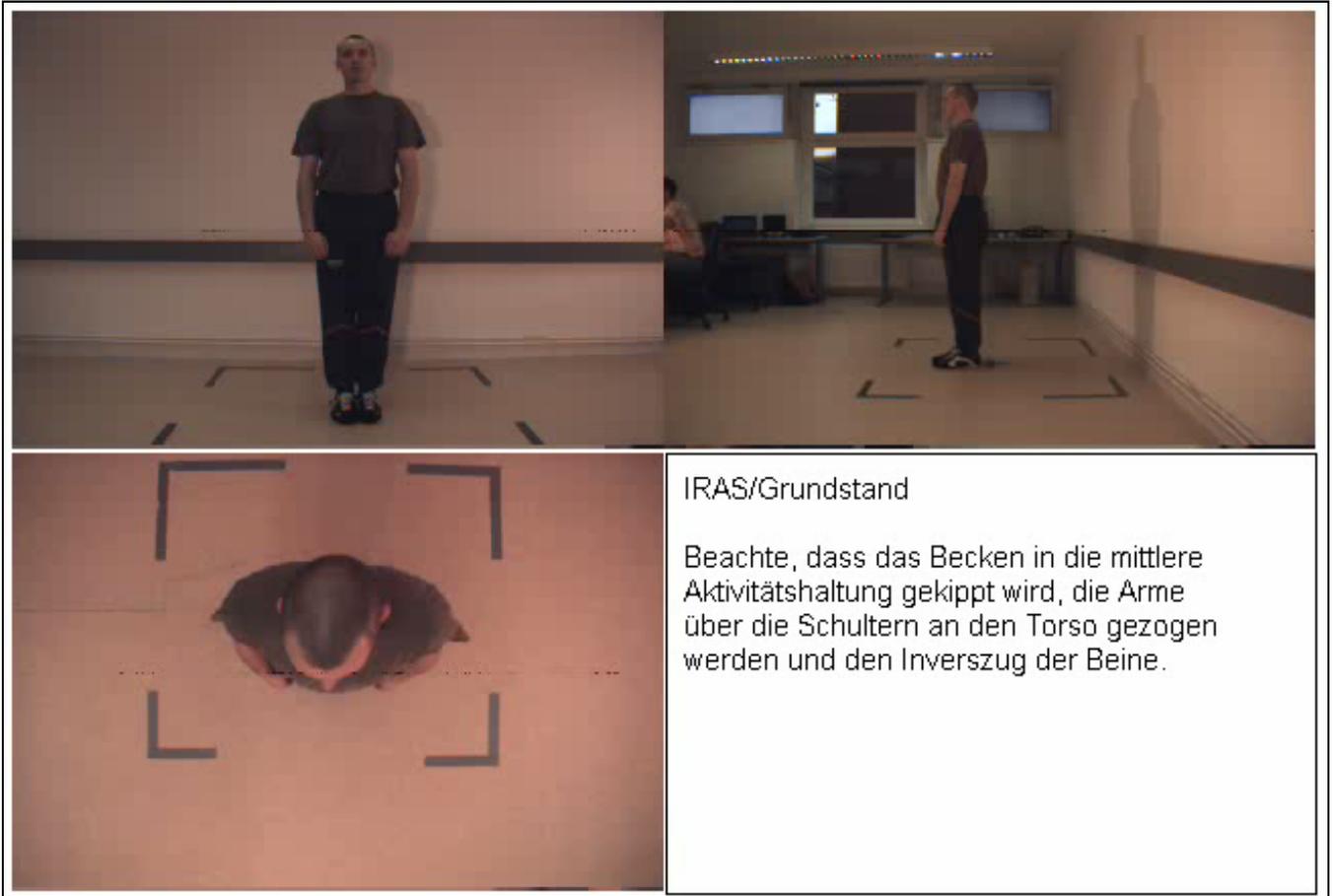


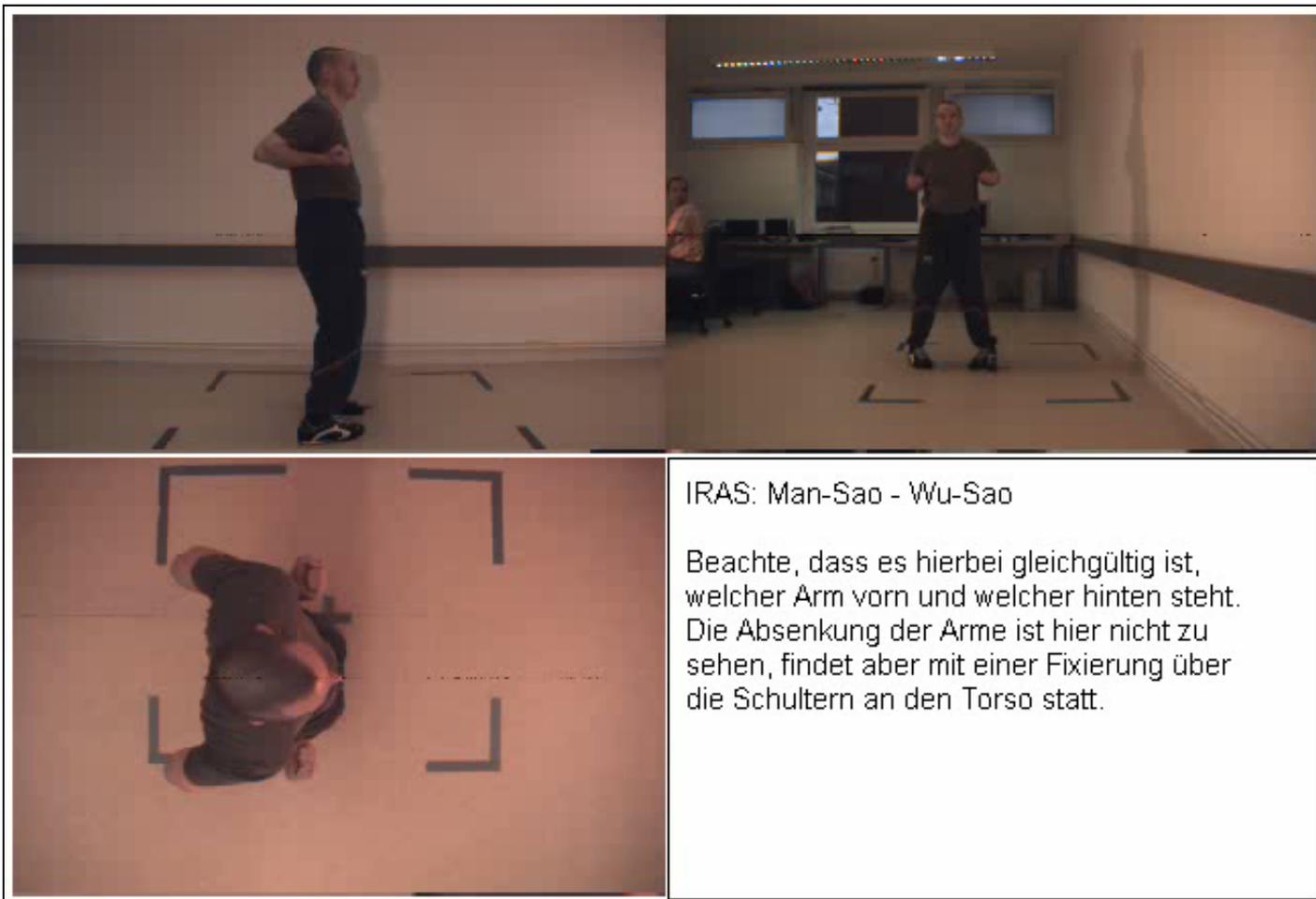
Anhang: Film-Clips

Die Film-Clips dieses Anhangs liegen im .avi-Format vor. Bei bestimmten Kombinationen von Browser und Video-Plug-in kann es zu Darstellungsschwierigkeiten kommen.
Wir empfehlen Ihnen in diesem Fall die Verwendung des „VLC media player“ (<http://www.videolan.org/>), eines kostenlosen plattformübergreifenden Media Players.

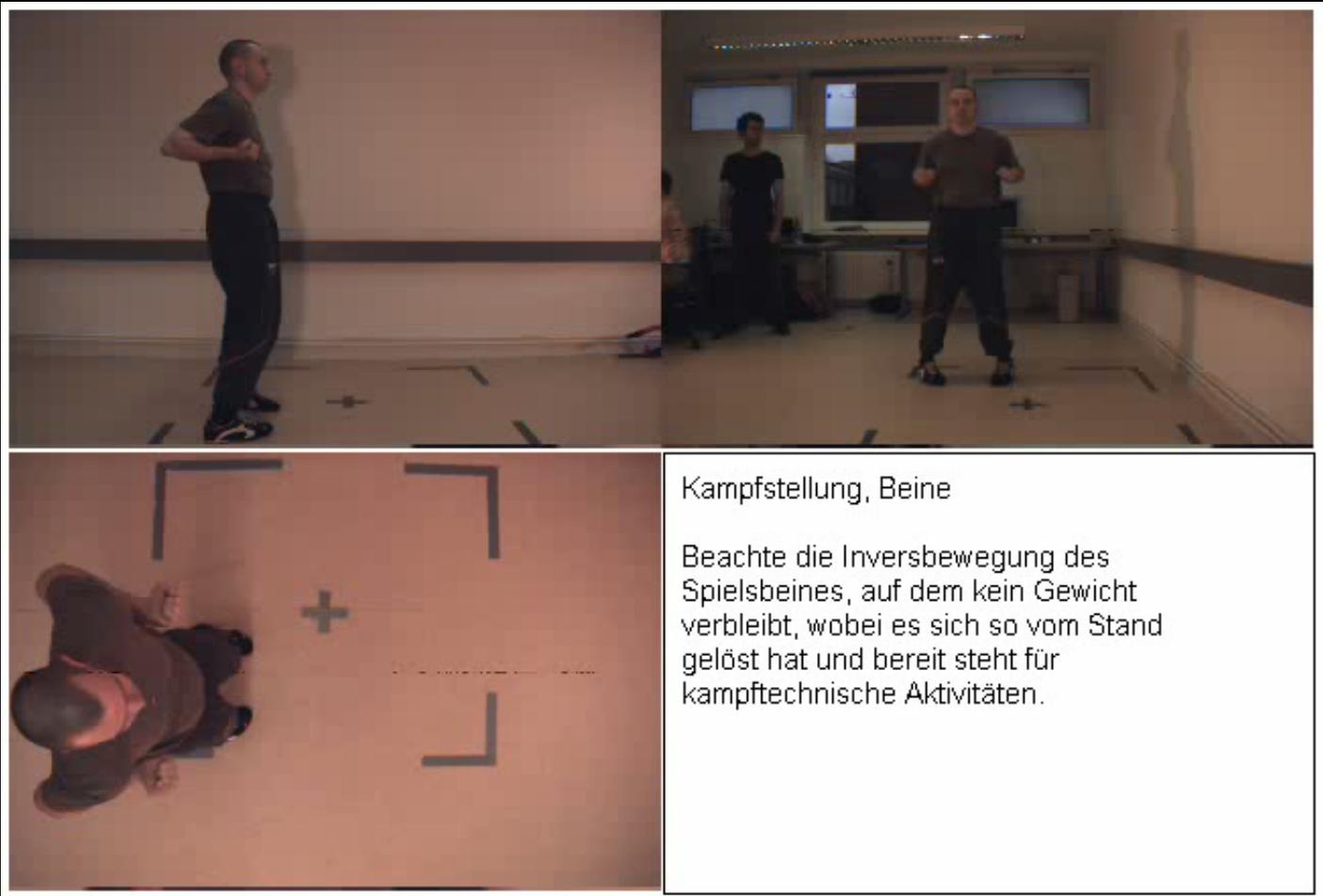
1: IRAS, Grundstand



2: IRAS, Man-Sao-Wu-Sao



3: Kampfstellung, Beine



Kampfstellung, Beine

Beachte die Inversbewegung des Spielsbeines, auf dem kein Gewicht verbleibt, wobei es sich so vom Stand gelöst hat und bereit steht für kampftechnische Aktivitäten.

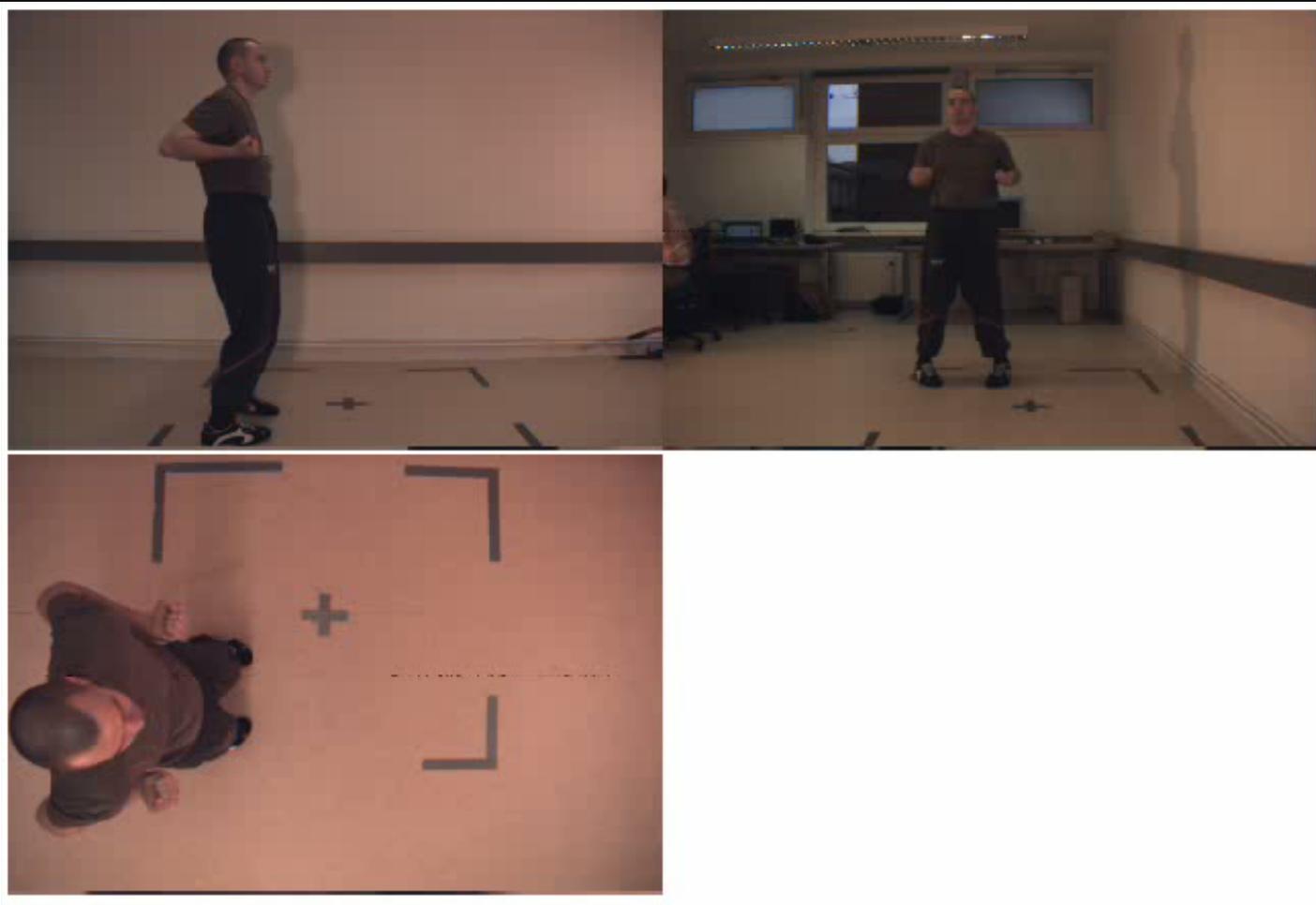
4: Kampfstand aus normaler Haltung



Einnehmen des Kampfstandes aus der normalen Haltung

In der Bewegung aus der normalen Haltung kann am besten das Absenken und die Ausrichtung auf einen Punkt hin beobachtet werden. Beachte auch das Spielbein.

5: Einnehmen der Kampfstellung



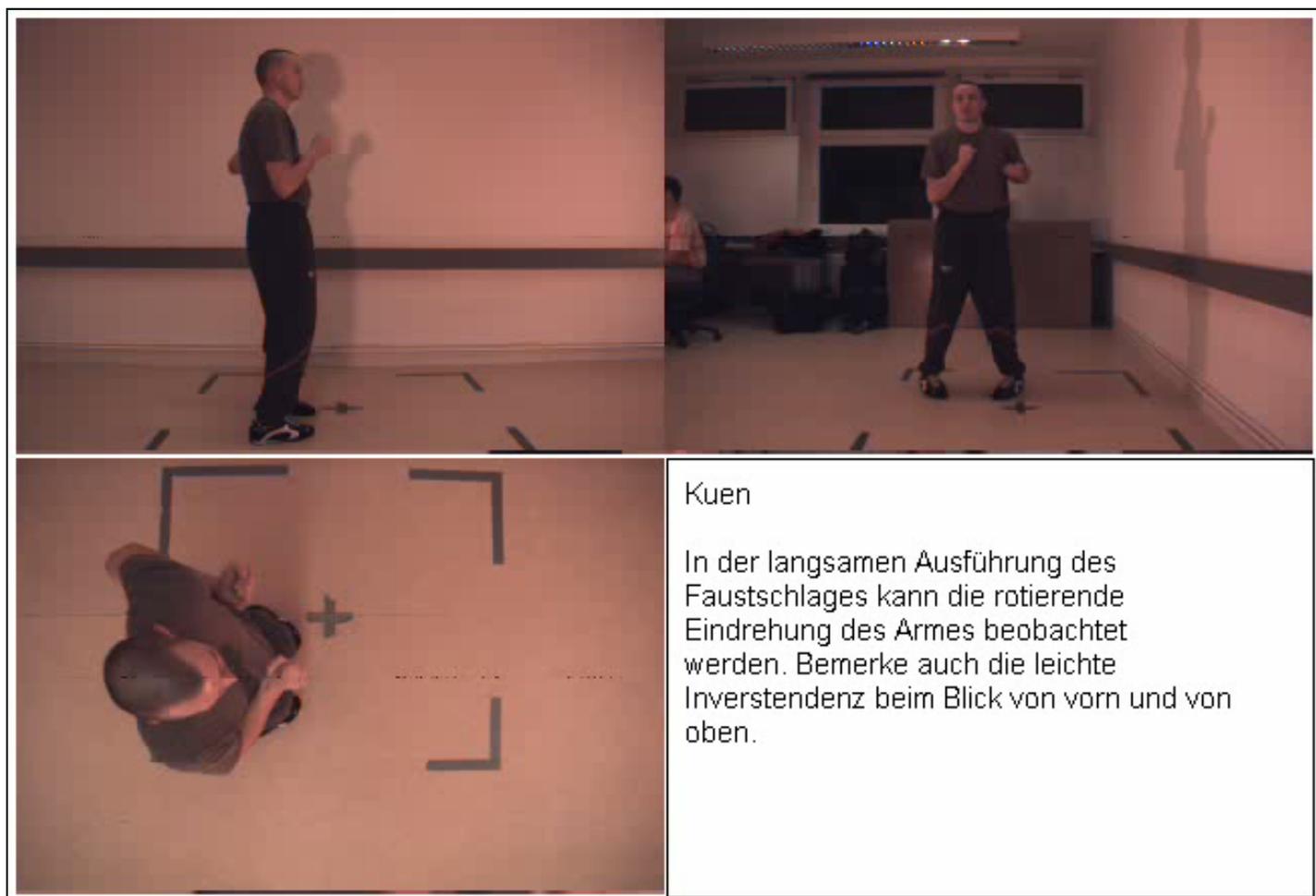
6: Kuen



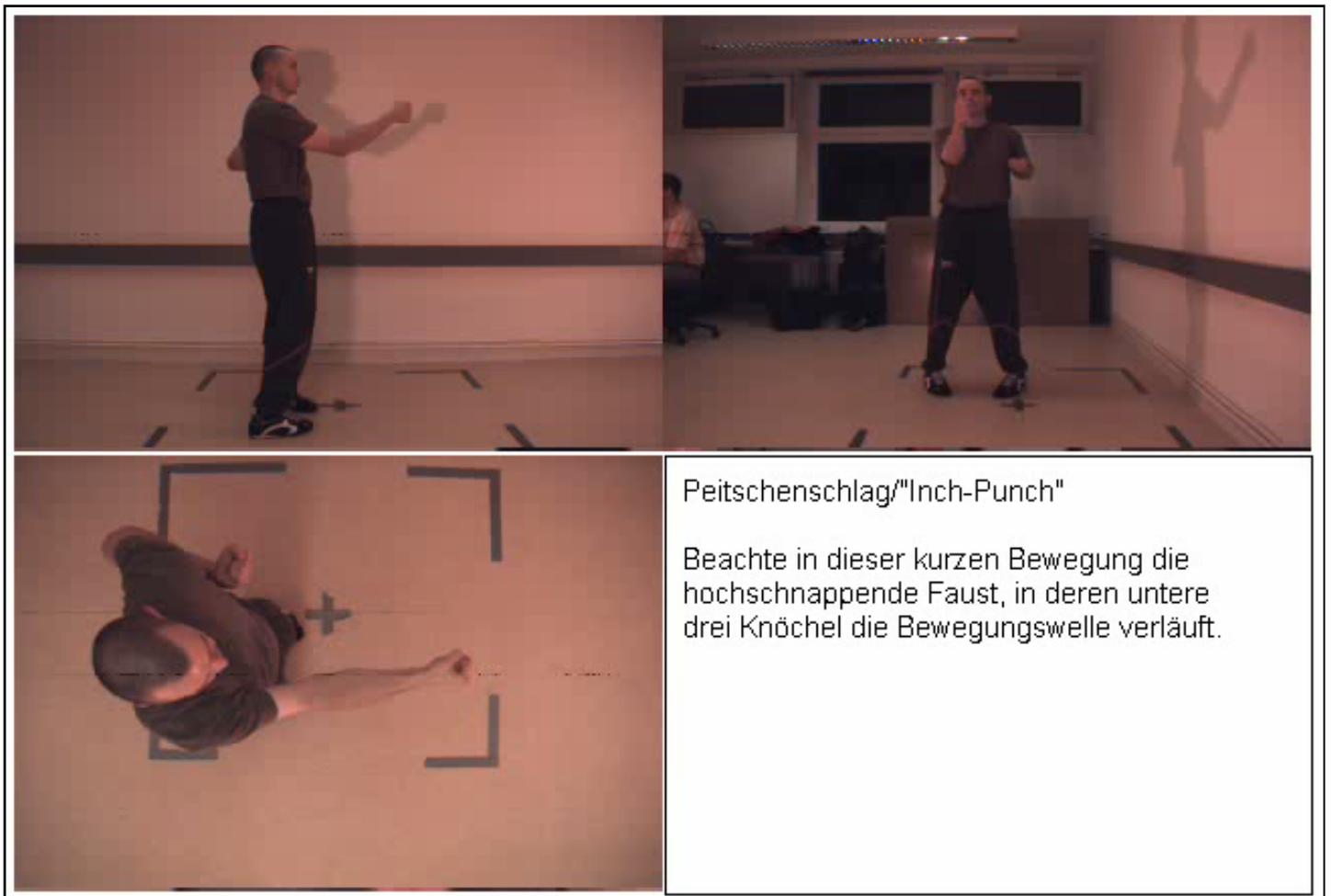
Kuen/Faustschlag

Beachte, dass die Faust des Kuen immer auf einer Mittellinie verläuft, so dass die Strecke zwischen diesen als durch die Arme geschlossen betrachtet werden kann. Merke auch, dass die jeweils vordere Faust solange vorgestreckt bleibt, bis die hintere hinzugekommen ist, um sie abzulösen.

7: Langsamer Kuen



8: Peitschenschlag



9: Lin-Wan-Kuen



Lin-Wan-Kuen/Kettenfauststösse

Grundbewegung von Qualität 1 in maximaler Geschwindigkeit.

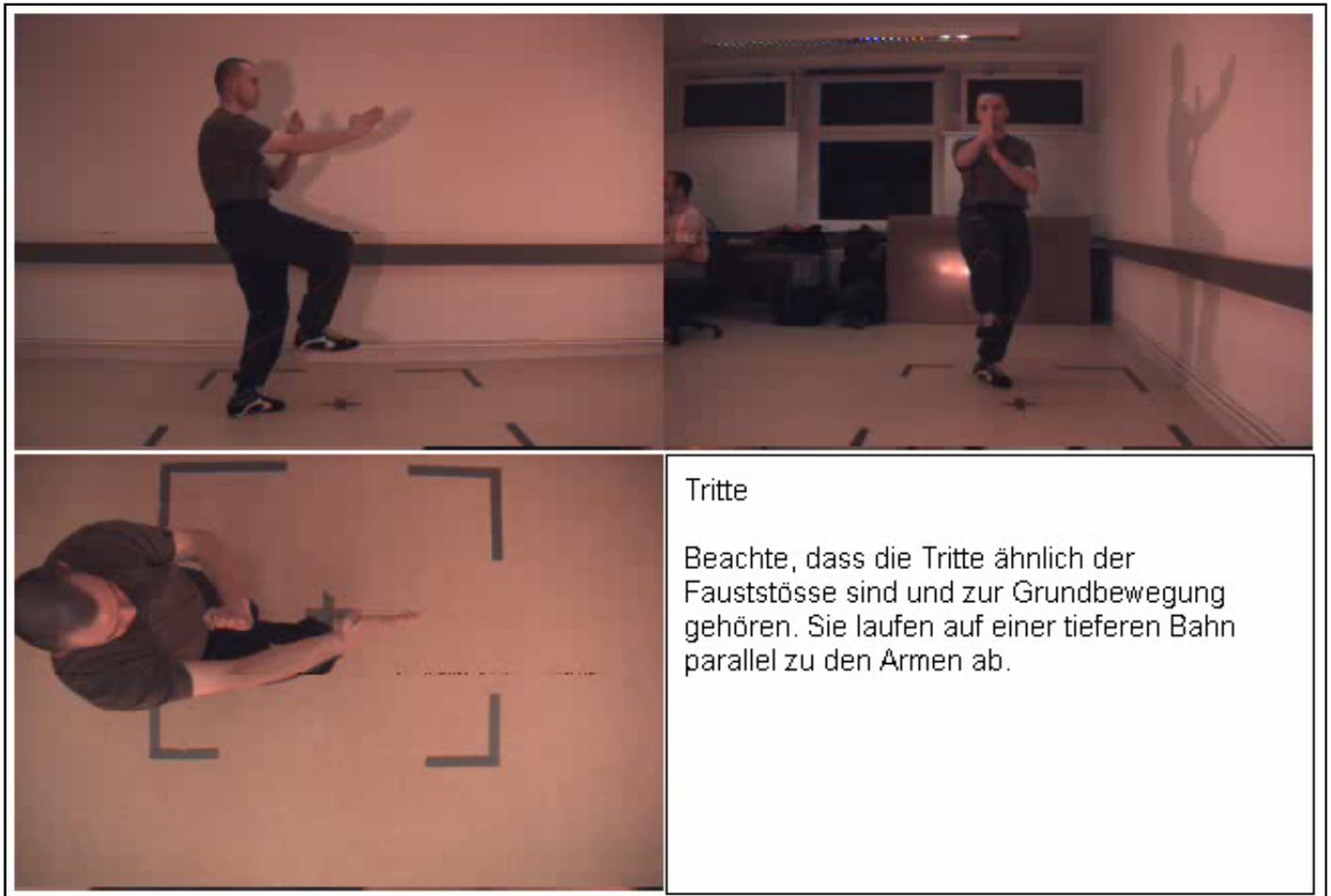
10: Kuen mit Reflexverformungen



Kuen mit Reflexverformungen

Beachte, dass die Bewegungen immer von der zentralen Stellung eines potentiellen Kuen ausgehen und sich in die Peripherie um diesen herum, hauptsächlich nach links und rechts (innen und aussen), rollend verformen.

11: Tritte



12: Tritte und Abwehren



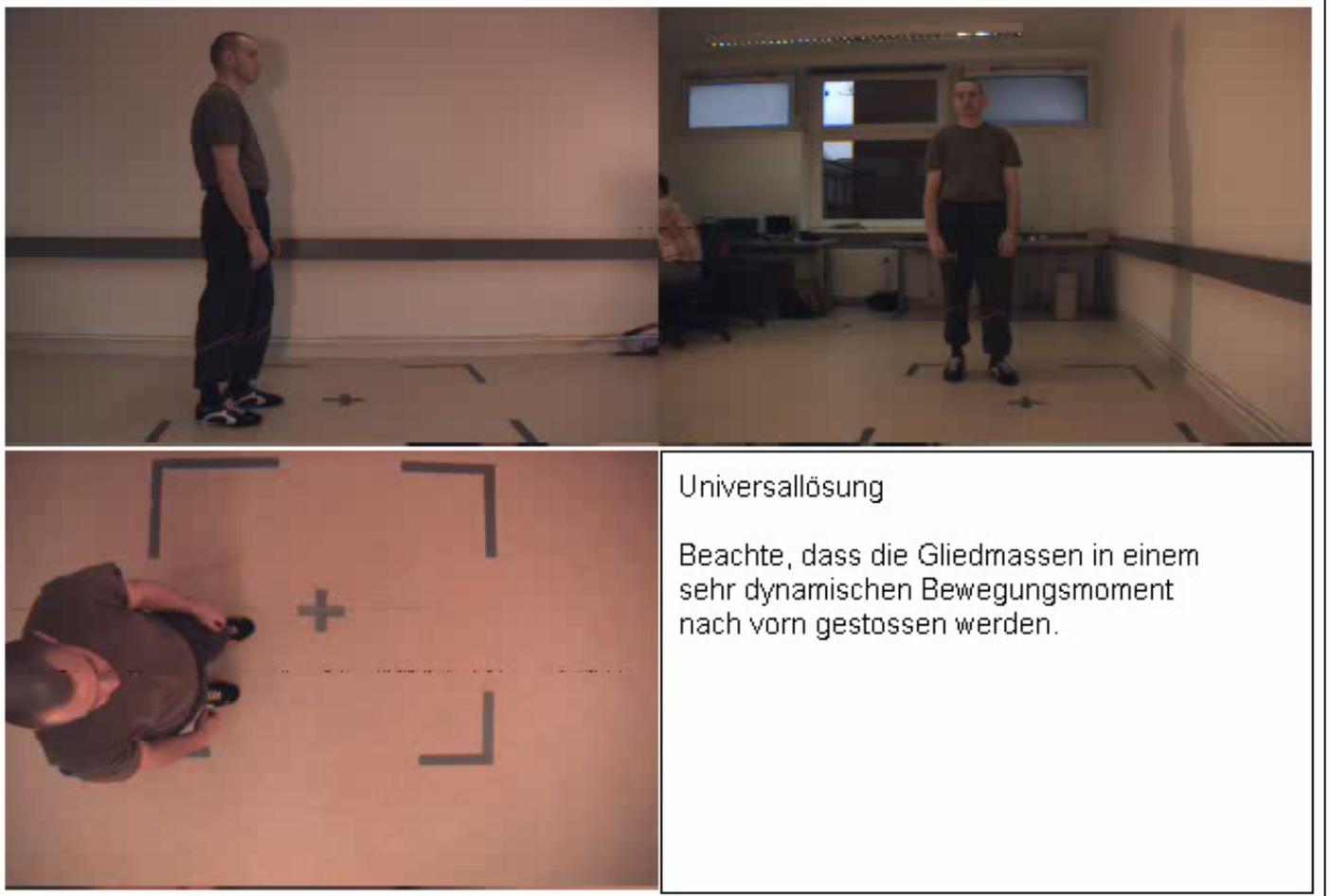
13: Tritte und Verformungen



Tritte und Verformungen

Beachte die Verformungen vor den Uebergängen in die Tritte. Dies sind die dezentralisierenden Bewegungen gegnerischer Tritte, die auch abrollende Bewegungen sind. Sie sind auch Bestandteile des Chi-Gerk.

14: Universallösung



15: Normaler bzw. Idealer Angriff



Normaler/Idealer Angriff

Beachte, dass hier die Bewegung deshalb nicht fortgeführt wird, weil der Angriff bereits abgelaufen ist und sich von da ab in verschiedene weitere Modi verändern kann. Sehr gut sichtbar ist die Flexibilität des Gesamtsystems beider Personen im Nachschwingen, als Hinweis auf die Veränderungsmöglichkeiten.

16: Weicher Angriff



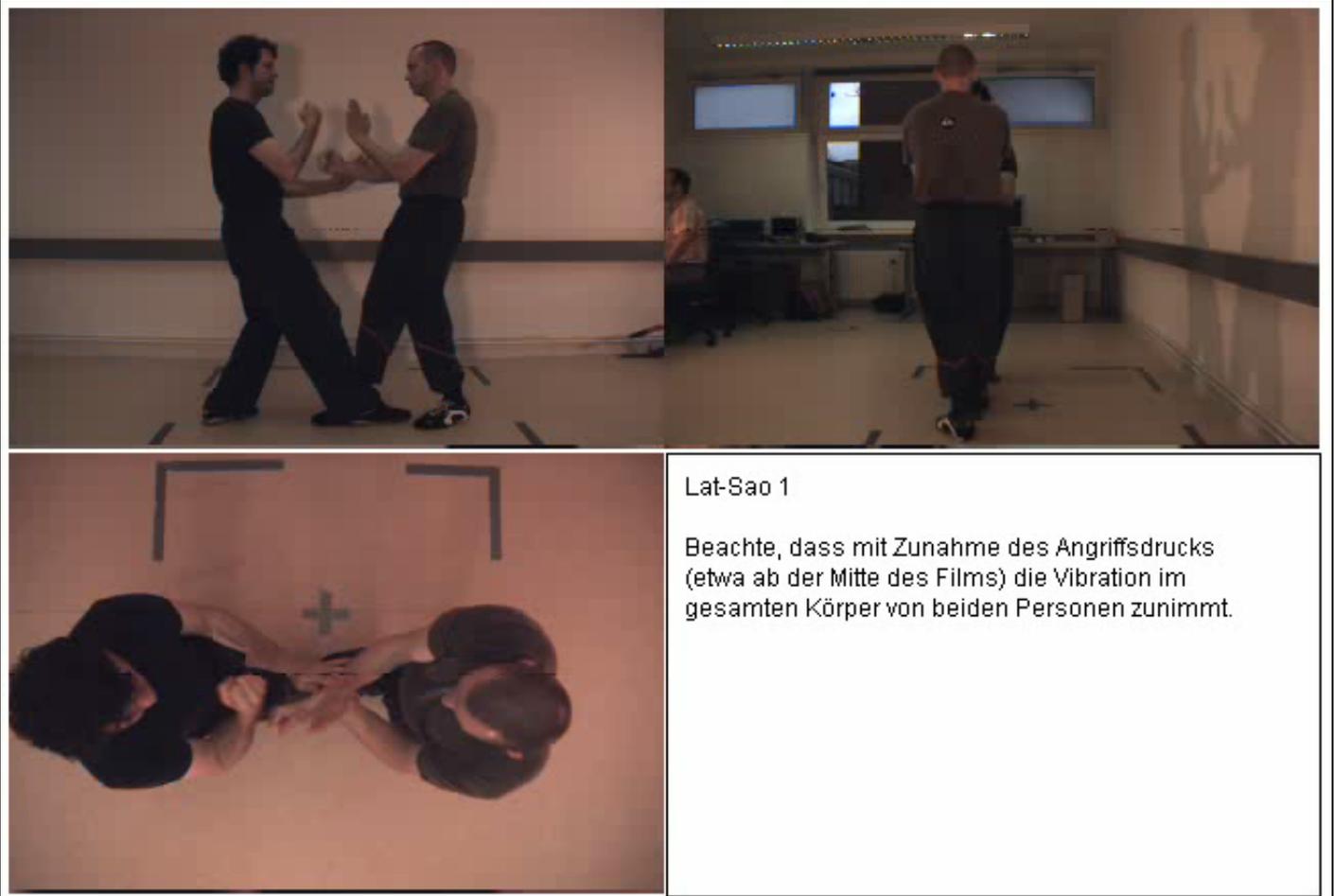
Weicher Angriff

Beachte, dass sich hier die Arme der linken Person nicht zum Faustschlag über die Mittellinie sammeln, sondern offen bleiben bzw. geöffnet werden, während dabei eine relativ weite Strecke zurückgelegt wird.

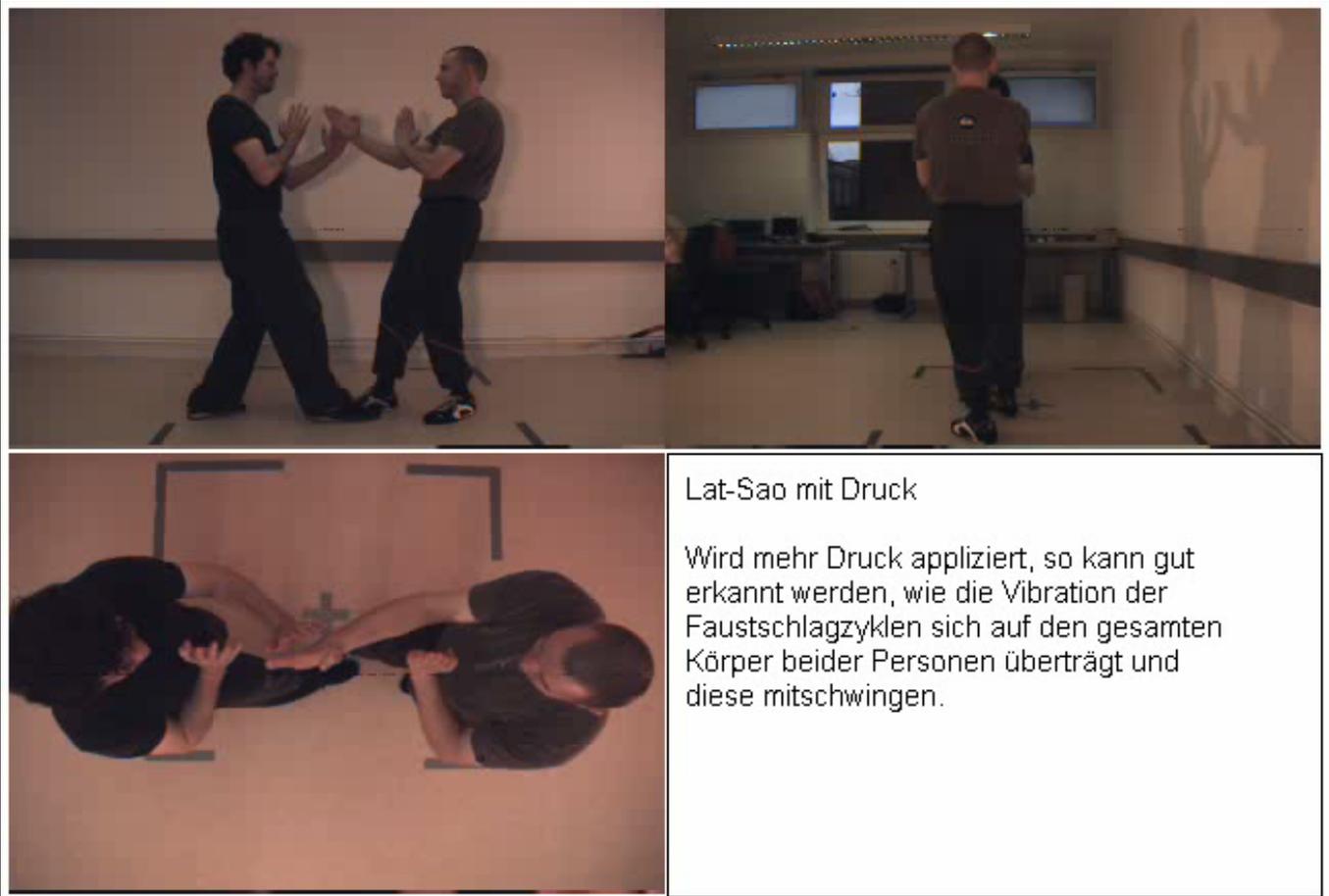
17: Harter Angriff



18: Lat-Sao 1



19: Lat-Sao mit Druck



20: Reflexverformung und Wendung



Reflexverformung und Wendung durch den Gegner

Beachte hier das Innen und Aussen der Armtechnik und Wendebewegung sowie das konstante Verbleiben aller sonstigen Haltungselemente.

21: Gleichzeitigkeiten



Gleichzeitigkeiten

22: Wendung



Wendung

Beachte, dass die gesamte übrige Haltung so bleibt und mit der Wendung eine kampfstandähnliche Stellung eingenommen worden ist.

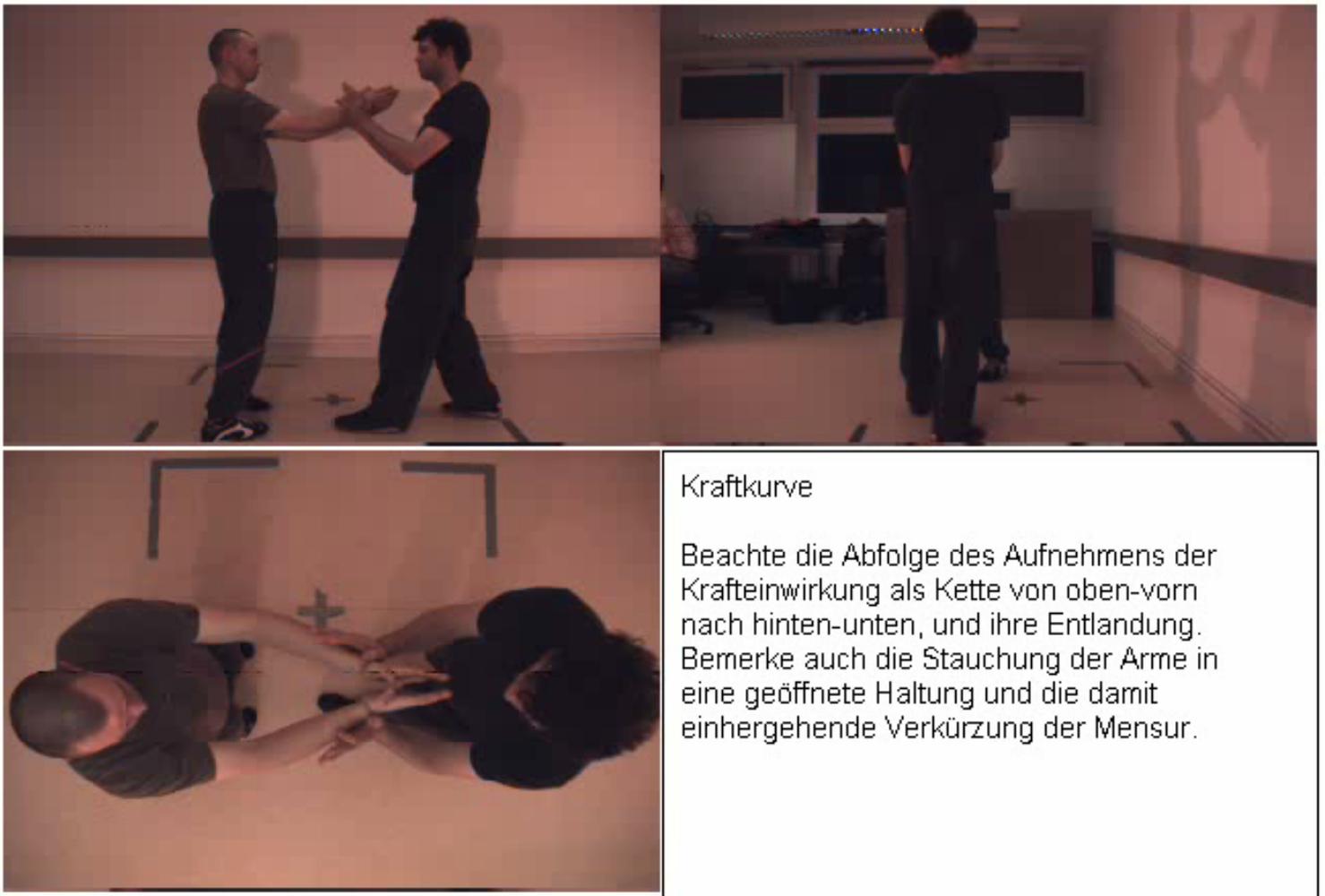
23: Gewendetwerden



Gewendetwerden

Beachte, dass alles übrige an der Haltung so verbleibt, während sich mit der Wendung nur die Arme bewegen und die Grundbewegung fortführen.

24: Kraftkurve



25: Kraftvektor Man-Sao-Wu-Sao



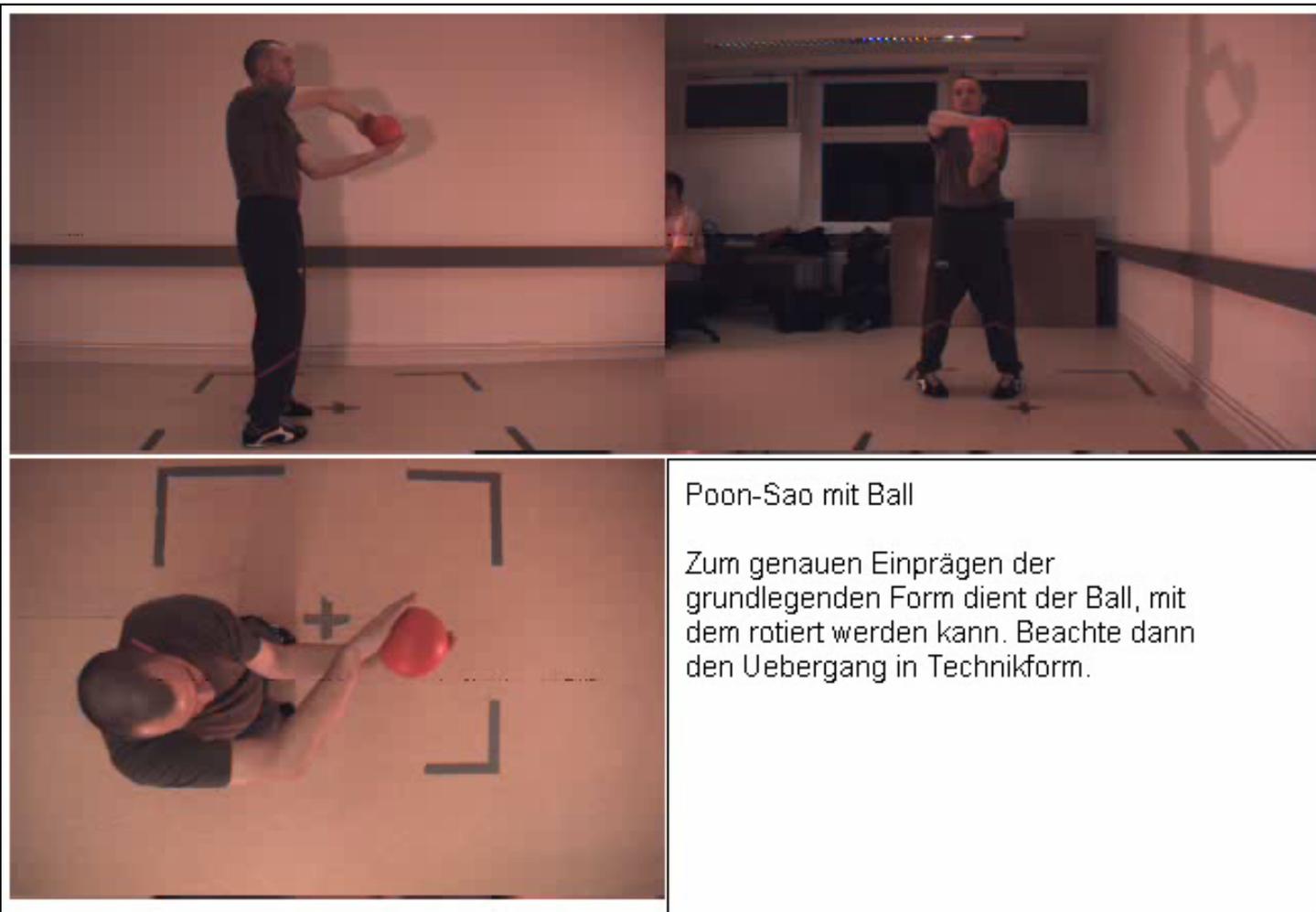
26: Dan-Chi



Dan-Chi

Beachte, dass hier immer permanenter Vorwärtsdruck (entlang der Sagittalen) mit einer ständigen, dezentrierenden Abrollbewegung (entlang der Transversalen) verbunden ist.

27: Poon-Sao mit Ball



28: Poon-Sao



Poon-Sao

Beachte, dass hier immer Angriffe mit Vorwärtsdruck und Reflexbewegungen mit Abrollbewegungen gleichzeitig ablaufen. Während dieser Bewegungen verläuft ständiger, leichter Druck über die Beine in die Arme und variiert, leicht zu- und abnehmend. Die Abfolge ist frei, d.h. als Übung dieser Reflexe und des Druckes.

29: Paralleles Poon-Sao



Paralleles Poon-Sao

Beachte, dass diese Bewegungen immer mit Vorwärtsdruck an Gegnerarmen ausgeführt werden. Bemerke auch das pulsierende Oeffnen und Schliessen zwischen dem hinteren und vorderen (proximalen und distalen) Gliedmassenabschnitt.

30: Biu-Tze



Biu-Tze

Beachte, dass bei dieser Angriffsbewegung des Fingerstichs der Arm die Schultermuskulatur leicht streckt, so dass der Arm über die Schulter etwas verlängert wird.

31: Lin-Wan-Kuen Übergang in Chi-Sao



Lin-Wan-Kuen Uebergang in Chi-Sao

Beachte den Mensurwechsel, während des Uebergangs vom LWK in das CS. Bemerke auch den kleinen Uebergangsmoment zwischen den zwei Bewegungsmodi.

32: Chi-Sao



33: Wechsel



Wechsel

Beachte, dass alle Gliedmassen zugleich aktiv sind, und dass der Extremitätengürtel, der gerade nicht aktiv ist, in ein Halten übergeht. Zur Demonstration sind hier etwas längere Bewegungsabfolgen ausgeführt.

34: Dank



Allerherzlichsten Dank

an

Andreas Lübke (2. Techniker Grad)

und

Matthias Korn (Aufnahmeleitung)