

Kínai számolás:

Forrás: <http://www.sf.airnet.ne.jp/ts/language/number/cantonese.html>

0 ling

1 yat

2 yi

3 saam

4 sei

5 ng

6 luk

7 chat

8 baat

9 gau

10 sap

A családi rendszer megnevezései

Si-Jo - Dédapa

Si-Kung - Nagyapa

Dai Si-Fu - Apa (elsőszülött az apák között)

Si-Fu - Apa

Dai Si-Hing - Idősebb testvér (Első szülött a gyerekek között)

Si-Hing - Idősebb testvér

Si-Pak - Fiatalabb testvér

Si-Dai - Legkisebb testvér

To-Dai - Unokaöccs

A csepeli iskola családfája

..mely 300 évvel ez előttről indul:

Ng Mui

Yim Wing Tzun

Leung Bok Chau

Leung Lan Kwai

Wong Wah Bo

Leung Yee Tai

Leung Jan

Leung Tsun

Leung Bik

Chan Wah Shun

Si-Jo Yip Man

Si-Jo Leung Ting

Dai Si-Fu Emin Boztepe

Dai Si-Hing Szabó József

Formagyakorlatok

Siu Nim Tau

.... az első forma olyan, mint az ABC. A Siu Nim Tau technikái az egész Wing Tzun Kuen alapjait tartalmazzák. Az első forma az alaptechnikák elsajátítását szolgálja, az összes alapvető kar és kézmozdulatot magában foglalja, a haladóbb gyakorlatok mind erre épülnek. "A kis eszmék gondozásával a nagy eszmék is elérhetővé válnak". Célja, hogy egyenlőre mozdulatlan állásban megtanítsa az alapmozdulatokat.

Siu Nim Tau mozdulatainak nevei

Siu Nim Tau - „Kis gondolat”

Hoi-Ma - Az állás felvétele (1 és $\frac{1}{2}$ lépés)

Yee-Chi-Kim - Yeung Ma „2”-es alakú befelé fordított állás

Tan Sau - Tenyér felül kéz (tálcátartó, vagy kéregető kéz)

Gaun Sau - Hasító kéz

Kwun Sau - Forgó kéz

Hau Jarn - Hátsó könyök

Yat Chi Kuen - Nap alakú ököl

Huen Sau - Köröző kéz

Fook Sau - Kéz híd

Wu Sau - Megvédő kéz

Pak Sau - Toló kéz

Jik Cheung - Egyenes tenyér

Ju Gum Sau - Oldalsó lökő kéz

Hau Gum Sau - Hátsó lökő kéz

Chin Gum Sau - Elöl lökő kéz

Lan Sau - Reteszelő kéz

Fak Sau - Vágó kéz

Jum Sau - Lerakó kéz

Jut Sau - Nyomó kéz

Biu Tze Sau - Repülő ujjak kéz

Cheung Kiu - Hosszú híd

Tie Sau - Felemelkedő kéz

Wong Cheung - Fekvő tenyér

Lau Sau - Merítő kéz

Dai Cheung - Megfordított (oldalsó) tenyér

Bong Sau - Szárny kéz

Farn Cheung - Megfordított tenyér

Tut Sau - Leporoló kéz

Lin Wan Kuen - Lánc ütés

Saam-Pai Fut - Buddha 3-szoros üdvözlése

Chum Kiu

A Wing Tzun Kung-Fu második formagyakorlata. Nevét egyfelől a tanítvány pozíció kereséséről, másrészt az ellenfél karjainak kereséséről kapta. A kínai harcművészek karjukat általában hídnak vagy hídkarnak nevezik, hiszen két harcoló ellenfél között a karok képezik a hidat. A Chum Kiu a haladók technikai ismeretanyagát tartalmazza.

A fő hangsúly a védekezésen van. Új elemként lép be a lábmunka (fordulás, lépés, 3 alaprúgás: egyenes, oldalsó, csavarodó rúgás), ami a valódi harcban nélkülözhetetlen.

Fontos szerepet kap a Bong Sau mozdulat (különböző magasságokban és irányokban végrehajtva), amely a védekezés fontosságára utal.

Fontos és különleges még a Chum Kiu-ban, a több ellenfél elleni pusztakezes harc, amelynél szintén nélkülözhetetlen a lábmunka és a helyes kéztechnika összhangja!

Új elemként lép be a lábmunka, ami a valódi harcban nélkülözhetetlen. A formagyakorlat a nevét egyfelől a tanítvány pozíció kereséséről, másrészt az ellenfél karjainak kereséséről kapta. A forma mozdulatai minden esetben összhangban vannak a WT mondással;

„a kéz előbb mozdul mint a test”.

A forma mottója:

„az ellenfél erejének elvezetése”.

(Míg a SNT-ban a saját erő feladása volt.) Ezzel összhangban 70%-ban védekező mozgások vannak benne. Ezek között is hangsúlyos szerepet kap a bong-sau, különböző magasságokba és irányokba. A speciális rúgás technikák szintén ebben a formában fordulnak elő először. Egy nagyon régi WT mondás szerint; „a rúgás soha nem téveszthet célt”.

A Chum-kiu-ban megfigyelhető a mozdulatok és technikák hármas ismétlődése és az hogy mindig a bal kéz kezdi a mozgást. Ennek oka, hogy a legtöbb embernek a balkeze ügyetlenebb. A forma gyakorlásánál pedig a hármas ismétlés miatt, a bal kéz többet mozog, jobban fejlődik mint a jobb.

Fontos és különleges tanítása még a második formának, a több ellenfél elleni pusztakezes harc. Ezért nagyon fontos a mozdulatok irányának, a lépések, fordulások aggályos pontosságú begyakorlása. Hiszen, ha a technika akkor is pontatlan, amikor saját belső ördögével küzd a forma gyakorlásakor, akkor a felhasználásban, a chi-sau gyakorlásakor vagy szabad harcban pláne hibás lesz. Ez pedig több támadó esetén végzetes lehet.

Chum Kiu mozdulatainak nevei

Chum Kiu - „Híd keresés”

Chuen Kiu - Lándzsa kéz

Pai Jarn - Taszító könyök

Nau Sau - Csavaró kéz

Ju-Sun-Bong Sau - Oldalsó elfordított szárny kéz

Ju-Sun Ma - Oldalsó elfordított állás

Nang Da Sau - Szemre szűrő kéz

Wong Chang Gerk - Fekve rúgó láb

Pow Chui Kuen - Fekve ütő ököl

Jik Sun Gerk - Egyenesen rúgó láb

Man Sau - Kereső kéz

Juen Sun Gerk - Elfordítva rugó láb

Tiu Kiu Chung Kuen - Ugró-híd ököl ütés

Lat Bo - Szabad lépés

Ju Sun Kuen - Oldalsó elfordított ököl

Biu Tze

A harmadik és egyben utolsó forma a „Repülő (döfő) Ujjak”. Ahogy a név is mutatja, itt nem az öklök, hanem inkább az ujjak szolgálnak fegyverül.

A forma ezen kívül főleg összetett mozgásokból áll, amelyekben könyök, kézél, tenyér és ujjmozdulatok (döfések) gyors lábmozgással ötvöződnek, az egyidejű hárítás és támadás elvét követve. A Biu Tze főként a támadótechnikákat tanítja, amit mesterek és mesterjelöltek tanulhatnak! A legmagasabb szintű Wing Tzun technikákat tartalmazza.

Kop Jarn - Könyök a fejen túl
Kwai Jarn - Térdelő könyök
Shat-Geng Sau Torkot metsző kéz
Chang Sau - Ásó kéz
Dai Chang Sau - Mély ásó kéz
Gau Jin Sau - Ollozó kéz
Huen Got Sau - Köröző vágó kéz
Kam Na Sau - Megfogó és rántó kéz
Au Kuen - Horog ököl
Farn Biu Tze - Megfordított repülő ujjak
Chuen Lun Sau - Kereket hajtó kéz
Huen Bo - Köröző láb
Chong Mak - Harci állás

Chi Sau

A Wing Tzun kung fu tanítási programjában a reális, életszerű harcra igyekszik felkészíteni a tanulókat.

Az ilyen küzdelmek nem hasonlítanak a sportmérkőzésekre. Nincs idő cselezgetni, fontolgatni. Az utcai harc közelharc. A közelharcban - a rövid távolság miatt - jóval nagyobb a találatok és a komoly sérülések veszélye.

Ezért a küzdőnek egy biztonságosabb védekezési módszere van szüksége. A Wing Tzun küzdő harc közben igyekszik karjaival állandóan érinteni ellenfele karjait, így annak szándékait, mozdulatait bőrreflexe segítségével egy pillanat alatt érzékeln tudja, és ha az ellenfél hibázik, a kinyíló résen késedelem nélkül támad.

A chi-sau-ban A chi-sau (ragadós kezek) az az edzés módszer, amely a bőrreflexre épül. Fejleszti azt, és technikai sorozatokban tanítja a közelharcot. A sok chi-sau gyakorlás után a gyakorlók tudatos, gondolkodás nélkül, automatikusan reagálnak ellenfeleik mozdulataira.

Muk Yang Chong

Van a fabábuval kapcsolatban egy mondás: „A Siu Nim Tau adja a technikát, a Chi-sau reflexeket, a fabábu az erőt.” Ez az oka annak, hogy miért gyakorol annyi W. T. tanítvány a fabábun. A Wing Tzun minden technikája, a legalapszintűbbek is finomíthatóak, csiszolhatóak és erősíthetőek a fabábun. Ezért a legfontosabb Muk Yang Chong - "Bábunak használt cölöp" gyakorlóeszköze a Wing Tzun rendszemek a fabábu.

A forma különleges rántási, leszorítási és feltartóztató technikái csírájában folytják el az ellenfél bármilyen támadását. Segít megállítani egy nagyon veszélyes ökölcsapást, és az ellenfél erejét megfordítva megsemmisítő tenyércsa-pással válaszol. A Biu Tze forma különleges lépései szintén segítik az ellenfél gyors és biztos ártalmatlanná tételét. A kéztechnikákkal összekapcsolva egy szakértő mozgása a külső szemlélő számára megdöbbentő. A mozdulatokból kiérződik a minden elsöprő energia, ennek ellenére a mozgás kecses és hig-gadt, ám veszélyes, akár halálos is lehet mint a kígyó.

Muk Yang Chong mozdulatainak nevei

Mui Fa Chong - Szilvavirág cölöp

Saam Sing Chong - 3 csillag cölöp

Mang Geng Sau - Nyakra fogó kéz

Po Pai Cheung - Törzset tartó tenyér

Sup Chi Gerk - "10-es" alakú láb

So Gerk - Söprő láb

Dai Juen Gerk - Mély ferde láb

Au Gerk - Horog láb

A Wing Tzun fegyverei

Bart-Cham-Dao

A pillangó kés technikát a Wing Tzun-ban Bart-Cham-Dao néven illetik. Szó szerinti jelentése „a kés nyolc vágása”. A névben használt nyolcas szám, a nyolc támadó és védekező mozdulatot jelenti.

Ezek mindegyik sorozatában először az alaptechnikákat - támadó és védekező mozdulatokat - gyakoroljuk, eleinte lábmunka nélkül, majd pl. összekötve a fordulásokkal és a lépésekkel. Minden sorozat más-más fegyver elleni védekezést tanít, így pl. az első sorozatban a „Tapsoló kés” dominál, amelynek segítségével csapdába tudjuk ejteni a hosszú rúddal vagy lándzsával támadó ellenfél fegyverét.

Aki a kevés, de rafinált kétkéses technikákat és kombinációkat elsajátítja nem kell többé a vágó és szűrő fegyverektől félnie. A valódi Wing Tzun kés-technika teljesen különbözik a Kung Fu filmekben megszokott látványos és bemutatószerű késhasználattól. A Kettős kések rövid közelharchoz való fegyverek, így a küzdelem túl gyors, minden mozdulat vagy vágás közvetlenül csonkoláshoz vagy halálhoz vezet, a Wing Tzun-ban ezért tudják, hogy mihely a késeket kivonják a küzdelem az első két mozdulat után eldől. A régi időkben ha két ellenfél kihúzott Kettős késsel állt közelharcban egymással, akkor arra törekedtek, hogy a másikat minél hamarabb megöljék. Aki csak egy kicsit is tétovázott biztos hogy a vesztes lett. Ezért döntő a kés súlya, hiszen a közelharcban minél kisebb a fegyver súlya annál gyorsabban lehet forgatni.

Néhány ember azt hiszi, hogy a Kettős kés technika hasonló ki-be forgató mozdulatokból áll mint a japán Sai „Vívóvilla” kezelése. Ez azonban csak egy kitalált történet. A harcban sosem használjuk így a késeket. Túlságosan veszélyes és hosszú lenne ha az ember a kést pörgetni akarná, miközben az ellenfél egy veszélyes, gyilkos fegyverrel támadna. A kést többnyire az ellenfél elsődleges célpontjai felé vetjük be pl. alkar, térd így az ellenfelünket már az első érintkezésnél megsebesíthetjük. A gyors lábmunka minden fegyveres harc alapja, így a késtechnikában is kiemelt szerepe van. Ebből kiindulva a Kétkéses forma tartalmazza az egész Wing Tzun módszer leghatásosabb

A Wing Tzun másik fegyvere a 260 cm hosszú úgynevezett patkányfark rúd. Ezt a fegyvert régen mint csónakhajtó rudat használták. A legenda szerint a Shaolin kolostorból menekült Chi Shin mestertől került a W. T. rendszerbe a bottechnika. A bot kezelése 7 alaptechnikára épül, amelyeket a Shaolin bottechnika leegyszerűsítésével dolgoztak ki. A bot használatában ugyanazokat a koncepciókat követik, mint a pusztakezes harcban. Kerülik a látványos, nagy ívű mozdulatokat. Inkább a rövid, célratörő döféseket használják. Különleges edzőmódszer a „tapadós bot” amelynél a kézben lévő energiákat kell a botba vezetni, és így követni az ellenfél fegyverének mozgását.

A Wing Tzun iskola szabályai

A foglalkozásokon pontosan jelenjen meg!

Az iskola hozzájárulást pontosan fizesse be!

Foglalkozásokon tiszta uniformisban és ápoltan jelenjen meg!

Tartsa tiszteletben a Si-Fu-t és a Si-Hing-et!

Közeledjen hozzájuk tisztelettel és a hivatalos megszólítást használja!

Gyakorolja szorgalmasan, és soha ne felejtse el a technikát!

Ne dohányozzon, ne igyon, ne rágógumizzon a foglalkozásokon!

Mindig szabályos uniformisban gyakoroljon!

Foglalkozásokon viselkedjen fegyelmezetten!

Ne gyakoroljon edzőharcot tanítói felügyelet nélkül!

Terembe való belépéskor és elhagyáskor mindig hajoljon meg!

Köszöntse a Si-Fu-t és a Si-Hing-et a tradicionális meghajlással!

A Si-Fu és a Si-Hing segíteni akar. Kérdéseit mindig csak a foglalkozás után tegye fel, és a Si-Hing-et kérdezze először!

Hibáinak kijavítását mindig köszönje meg!

A tanult technikákat csak szükség esetén használja a rászorulóknak és önmaga védelmében!

Legyen barátságos és segítőkész társaival szemben!

Soha ne sértse meg a Wing Tzun tekintélyét!

Ha a tagnak bármilyen problémája van a klubbal vagy társaival kapcsolatban, köteles azt a központ felé jelezni!

A TANÍTVÁNYT, AKI TÖBBSZÖR ÉS SZÁNDÉKOSAN MEGSÉRTI

AZ ISKOLA SZABÁLYAIT, AZ ISKOLÁBÓL ELTANÁCSOLJUK!