

# Inhalt

Vorwort.....	11
--------------	----

## Kapitel 1

Biu Gee.....	13
--------------	----

Einleitung .....	13
------------------	----

## Kapitel 2

Allgemeine Bemerkungen über die Biu Gee.....	17
--	----

Die Biu Gee hinter der Holzpuppe! .....	17
---	----

Die »Logik« im Wing Chun-System.....	20
--------------------------------------	----

Die »Schlüssel« der Biu Gee – fortgeschrittene Konzepte des Wing Chun.....	25
---	----

Der Stand – oder die Entwicklung der Schrittarbeit! .....	25
---	----

Der Siu Lim Tao-Stand .....	27
-----------------------------	----

Der Chum Kiu-Stand (Chum Kiu Ma).....	28
---------------------------------------	----

Der Biu Gee – Stand (Biu Gee Ma).....	28
---------------------------------------	----

Die »emergency techniques« – die sog. »Notfalltechniken« .....	29
--	----

Was also ist der Notfall?.....	32
Die Gegensätzlichkeit – »two way energy«.....	34
Die 3 Wege, die Kraft des Gegners zu nutzen.....	39
Der gebrochene Rhythmus .....	40
Wing Chun ist eine Sache des Verstehens!.....	43
Wo sind die Prinzipien anders als in der Form? .....	44

### **Kapitel 3**

Einnehmen des Standes – Yee Gee Kim Jeung Ma .....	45
Der Auftakt der Biu Gee-Form.....	48
Der Auftakt in Ausführung.....	50
Sektion Eins.....	75
Sektion Eins in Ausführung.....	76
Sektion Eins - Teil 2.....	92
Sektion Eins - Teil 2 in Ausführung.....	96
Sektion Zwei.....	109
Sektion Zwei in Ausführung.....	113
Sektion Drei .....	146
Sektion Drei in Ausführung.....	147
Sektion Vier.....	159
Sektion Vier in Ausführung.....	160

Sektion Fünf.....	179
Sektion Fünf in Ausführung .....	180
Sektion Sechs.....	195
Sektion Sechs in Ausführung.....	196
Sektion Sieben.....	209
Sektion Sieben in Ausführung.....	210
Über den Autor.....	225

## Kapitel 2

### Allgemeine Bemerkungen über die Biu Gee

#### Die Biu Gee hinter der Holzpuppe!

In Band 3 über die Holzpuppe gibt es ein Kapitel über die Reihenfolge der Formen und welches die bessere Reihenfolge der Formen innerhalb des Wing Chun-Systems, in der einige Gründe dafür angeführt werden, warum wir die Biu Gee nach der Holzpuppenform unterrichten. Hier werde ich das Thema noch einmal ein wenig anders beleuchten.

In manchen Schulen und Verbänden wird die Reihenfolge der Formen bei Holzpuppe und Biu Gee umgedreht, da wird die Biu Gee vor der Holzpuppenform unterrichtet. Dies kann damit zusammenhängen, dass man annimmt, dass die 3 waffenlosen Formen ursprünglich eine lange Form war, die nachträglich unterteilt wurde, um sie leichter erlernbar zu machen.

Das Wing Chun-System funktioniert nach dem Prinzip eines Reißverschlusses, in dem die einzelnen Zähne in einander greifen müssen, um den Reißverschluss schließen zu können.

Der Aufbau der Formen und die Reihenfolge der Formen folgt der Logik im Wing Chun-System, die zwei wesentliche Aufgaben hat: Die einzelnen Lernschritte sollen nachvollziehbar und sinnvoll sein, damit Wing Chun in einer kurzen Zeitspanne erlernt werden kann. Gleichzeitig sollen die in den Formen enthaltenen Konzepte auf den Zweikampf vorbereiten, damit Wing Chun ein praktisches und anwendbares Selbstverteidigungssystem ist. Oder wie Kernspecht es einmal formulierte: Das beste System ist dasjenige, dass sich in kürzester Zeit erlernen lässt (vgl. Vom Zweikampf).



men, geht über das kontrollierte Partnertraining (z.B. Chi Sao) und endet in der freien Anwendung des Gelernten im Kampf. Die Anwendung der Bewegungen im Wing Chun setzen ein hoch entwickeltes Maß an Körpergefühl voraus, da man damit auf engstem Raum agieren und reagieren soll.

Die oben genannten Punkte ergeben sich aus der Analyse der Wing Chun-Formen und sollen deutlich machen, wie die Weiterentwicklung oder »Perfektionierung« der Waffe durch die Biu Gee-Form stattfindet.

Die Biu Gee ist eine Form, die hauptsächlich im Stand ausgeführt wird, kaum Schrittarbeit enthält und die meisten Techniken nur mit einer einfachen Wendung (Yu Ma) ausführt.

Die Logik der Kampfprinzipien als eine Abfolge einer einzigen Kampfhandlung in der Reihenfolge liefert bereits die Antwort darauf, warum die Biu Gee keine Schrittarbeit mehr enthält und sinnvoll nach der Holzpuppenform angesiedelt ist:

### **Die Formel der 3 Kampfprinzipien– nach Ip Man lautet:**

1. Kampfprinzip: »Loy Lau« (»Loy« bedeutet »kommen«, »Lau« bedeutet: »stoppen, aufhalten«)  
*Dann heißt das 1. Prinzip: »Wenn eine Hand (Angriff) kommt, halte sie auf.«*
2. Kampfprinzip: »Hui Sung« (»Hui« bedeutet »gehen«, »Sung« bedeutet »folgen«)  
*Dann heißt das 2. Prinzip: »Wenn eine Hand geht, dann folge ihr!«*
3. Kampfprinzip: »Lut Sao Jic Chung.« (»Lut Sao« bedeutet »Hand verloren«, »Jic Chung« bedeutet »stoße vorwärts«)  
*Dann heißt das 3. Prinzip: »Wenn der Kontakt zum Gegner verloren ist, dann stoße vorwärts.«*

Finden in der ersten Distanz, Kontrollieren in der zweiten Distanz und Schlagen in der dritten Distanz liefert ebenfalls die Erklärung für den Begriff der sog. »Notfall-Technik«.

In der kurzen Distanz zu einem Gegner ist das Wissen der Schrittarbeit wichtig, um zunächst den Kontakt zum Gegner herzustellen (»Loy Lau« – 1. Kampfprinzip), dann den Gegner zu kontrollieren (»Hoi Sung« – 2. Kampfprinzip) und dann in der kürzesten Distanz einen Kampf zu beenden (»Lat Sao Jic Chung« – 3. Kampfprinzip). In dem Fall, dass ein Angreifer unerwartet angreift, kann es sein, dass man sich zunächst aus einer Bedrängnis befreien muss, in der der Angreifer extrem nah ist. Das bezeichnet den »Notfall« und dies erklärt, warum es in der Biu Gee keine wirkliche Schrittarbeit enthalten ist.

## **Die »Schlüssel« der Biu Gee – fortgeschrittene Konzepte des Wing Chun**

Wesentliche neue Konzepte sind:

1. der Biu Gee-Stand
2. die Notfall-Techniken
3. die Gegensätzlichkeit
4. die 3 Wege, Kraft zu nutzen
5. der gebrochene Rhythmus.

## **Der Stand – oder die Entwicklung der Schrittarbeit!**

Die Biu Gee ist ein Schlüssel zu weiteren Optimierung des Wing Chun durch einen neuen Stand, der die Schrittarbeit des Wing Chun mit der eigentlichen Vorkampfstellung des Wing Chun ergänzt.

Sie ermöglicht es, aus einer ruhenden Position den Körper in Bewegung zu setzen, so dass die Anwendbarkeit des Wing Chun auf kürzester Distanz auch gewährleistet ist. Deswegen ist das Wissen um die Mechanik des Standes von größter Bedeutung.

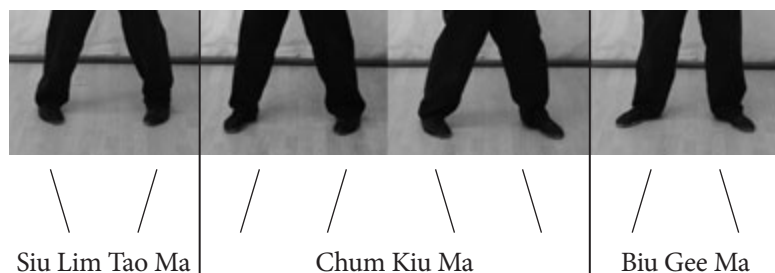
Der besondere Stand der Biu Gee versetzt den Anwender in die Lage die Körperstruktur so zu verbessern, dass der Energiefluss (also das Umlenken kinetischer Energie in den Boden, als auch das Abgeben von Energie bei einem Angriff) stark verbessert wird. Für den Kampf auf engstem Raum die beste Voraussetzung und ein Hinweis darauf, dass die Perfektionierung des Wing Chun in dieser Form darin besteht, die »Innere Kraft« und das »Fa Jing« weiter zu entwickeln und die Bewegungen immer kleiner werden zu lassen. Es geht also um die Entwicklung des Wing Chun von »außen« nach »innen« und von »langen Wegen« zu den »kurzen Wegen«.

In dem oben genannten Sinne, dass kleine Veränderungen die Effektivität des Wing Chun steigern, ist es bei dem Stand so, dass man äußerlich kaum eine Veränderung sieht, aber die Wirkung enorm ist. Diese Form stellt gewissermaßen die Evolution der Schrittarbeit dar. Wenn man bereits die ersten beiden Handformen des Wing Chun – Siu Lim Tao und Chum Kiu – gelernt hat, kann man gemäß des »Reißverschlussprinzips« die Entwicklung der Schrittarbeit erkennen: In der Siu Lim Tao ist die Trainingsstellung Yee Gee Kim Yeung Ma diejenige, in der die statische Struktur durch die Ausrichtung der Gelenke und durch den Aufbau der Muskelspannung trainiert wird, um die Wirbelsäule und den Oberkörper in dieser Position halten zu können. Das erste Drittel der Chum Kiu bringt diese statische Position zunächst in die Drehung. Hier werden in der Wendung von der einen auf die andere Seite die beiden Hüftgelenke isoliert, um in der Bewegung der Wendung die Haltung der Wirbelsäule nicht zu verändern. In den nächsten beiden Abschnitten der Chum Kiu werden der Seitwärtsschritt und der Vorwärtsschritt trainiert, um die bestmögliche Körperstruktur in der Schrittarbeit zu nutzen.

Dieses Element findet sich in der Muk Yan Jong, der Holzpuppenform wieder. Hier wird die Schrittarbeit in Verbindung mit den entsprechenden Hand- und Fußtechniken geübt. In der Biu Gee wird vorausgesetzt, dass die Distanz zum Gegner enger wird und dadurch die kinetische Energie, die auf den Körper des Anwenders wirkt, größer ist als auf einer längeren Distanz.

Der Stand hat hierbei grundsätzlich zwei Funktionen: Energie aufnehmen, nach unten lenken und speichern, wenn eine Energie auf den Körper wirkt. Dann soll Energie bei einem Schlag oder Tritt Energie wieder abgegeben werden können: Der Körper wird gestreckt und nach vorne bewegt. Diese beiden Vorgänge werden für Angriff und Verteidigung genutzt. Wird man bedrängt, wird Energie aufgenommen, und bei einem Gegenangriff wieder abgegeben. Aus diesem Grund ist eine Körperstruktur vonnöten, die das Aufnehmen, Umleiten in den Boden und Wiederabgeben kinetischer Energie mithilfe der Schwerkraft und des Körpergewichts verstärkt.

Wie die »Evolution der Schrittarbeit« in den Wing Chun-Formen aussieht, wird in der folgenden Darstellung abgebildet.



## Der Siu Lim Tao-Stand

(Siu Lim Tao Ma – »Ma« heißt im Chinesischen »Stand«)

Die Füße werden in der Siu Lim Tao nach innen gedreht. In dieser Position ist man gezwungen, die Wirbelsäule aufrecht zu halten. Im Siu Lim Tao-Stand liegt die Gewichtsverteilung mehr hinten auf der Ferse und das Körpergewicht sinkt mehr nach unten.



»Kampf« stellt eine chaotische Situation dar, die nicht plan- und vorhersehbar ist. Eine Kampfkunst als System sollte in seiner gesamten Methode eine Antwort darauf geben können, was geschehen kann, wenn ein Angreifer die Anwendung des eigenen Konzeptes nicht zulässt, wenn beispielsweise ein Angriff überraschend oder von der Seite erfolgt oder so plötzlich, dass der Anwender gar keine Zeit für eine mögliche Vorbereitung auf den Angriff hat und somit zu spät reagiert.

## **Was also ist der Notfall?**

In allen Wing Chun-Formen gibt es einen Grundsatz, der sich durch alle Formen zieht: die korrekte Ausrichtung der Gelenke in jeder Bewegung. Die Holzpuppenform und zeigt besonders deutlich, dass die Wing Chun-Technik vermutlich mehr als in jedem anderen Stil darauf aufbaut, dass die Ausrichtung auf die Zentrallinie des Gegners von grundlegender Bedeutung ist. Das Nutzen von Kraft des Angreifers für die Verteidigung und die Generierung kinetischer Energie für einen möglichen Gegenangriff im Kontakt zum Gegner ist optimal nur möglich, wenn jede Technik und die Struktur des Körpers präzise auf die Zentrallinie des Gegners ausgerichtet sind.

Wenn dies also für den Wing Chun-Anwender der optimale Fall ist, ergibt sich aus dem Gesagten die Definition des »Notfalls«: Der Notfall für den Wing Chun-Anwender ist, wenn er die Ausrichtung seines Körpers auf die Zentrallinie des Gegners verliert und all seine »Techniken nicht anwenden kann.«

Wenn die Einhaltung der Zentrallinie nicht möglich ist, wird die optimale Anwendung einer Technik für den Wing Chun-Anwender schwierig bis unmöglich. Dann geht es zunächst darum, sich Raum und Handlungsfähigkeit zu verschaffen.

Dadurch, dass wir als Menschen jedoch nur zwei Arme zur Verfügung haben, die wir einsetzen können, ist die Menge an Möglichkeiten, wie die Zentrallinie und damit die optimale Ausrichtung auf den

Den Notfall auflösen bedeutet also, die Ausrichtung auf die Zentrallinie des Gegners wieder zu erlangen um sich so einen Vorteil über den Angreifer zu verschaffen. Die Verschaffung des Vorteils über einen Angreifer wiederum bedeutet, dass der Anwender seine volle Handlungsfähigkeit wieder erlangt und das gesamte Arsenal an Techniken wieder einsetzen kann, die ihm bekannt sind.

Das Wissen um den »Notfall« in der kürzesten Distanz bedeutet auch, dass viele bereits bekannte Techniken wie Bong Sao, Tan Sao, Jum Sao, Pak Sao etc. aus den vorherigen Formen angepasst werden müssen, damit sie in der engeren Distanz funktionieren können. D.h. mit der Biu Gee entwickelt man ein dynamischeres Verständnis von »Technik«, die nicht statisch als »Position« oder »Struktur« zu verstehen ist, sondern sich verändern – sprich verkleinern muss, weil der Gegner evtl. näher kommt, oder der Anwender die Bewegung des Angreifers nutzt, um selbst in die kürzere Distanz zu gelangen.

Ein fortgeschrittener Wing Chun-Anwender wird durch seine Chi Sao-Praxis genau das anwenden, um schneller und effizienter einen Kampf zu beenden. Die Verkürzung der Distanz zum Gegner zwingt ihm eine Verhaltensweise auf, die er nicht kennt. Jemand, der sich in dieser Distanz gut auskennt und weiß, mit den Möglichkeiten in einer solchen Situation umzugehen, wird höchstwahrscheinlich dem Angreifer überlegen sein.

Dieser müsste dasselbe Konzept kennen, oder wieder vom Anwender ablassen. Dies wiederum würde dazu führen, dass die gesamte Kampffaktion wieder von vorne beginnt und der Anwender wieder mehr Zeit und Raum gewinnt und handlungsfähiger wird.

## **Die Gegensätzlichkeit – »two way energy«**

Die Notfall-Techniken enthalten das wichtige Konzept, das erklärt, wie die Energie des Gegners genutzt werden kann. Dieses Konzept nennt Sam Kwok »two-way energy«. »Two-way energy« meint »Gegensätz-

### **»Unterschiedlich«**

Two-way energy kann auch bedeuten, dass beide Arme unterschiedliche Qualitäten aufweisen. Das Faan Sao-Prinzip der »wiederkehrenden Hand« erklärt die Gleichzeitigkeit von Abwehr und Angriff: während mit der einen Hand ein gegnerischer Arm kontrolliert wird, kann mit der anderen zugeschlagen werden. In der Fortsetzung der »wiederkehrenden Hände« ist die Hand, die geschlagen hat, die nächste, mit der kontrolliert wird, und die kontrollierende Hand ist die, mit der als nächstes geschlagen wird.

Two way energy wäre dann in diesem Fall nicht »entgegengesetzt« (wie nach hinten ziehen und nach vorne schlagen) sondern »unterschiedlich« (kontrollieren mit der einen und schlagen mit der anderen).

### **»Gegenüber«**

Eine dritte – nicht offensichtliche Erklärung für »Two-way energy« ist die Gegensätzlichkeit von Angreifer und Verteidiger. Dies kann die Erklärung dafür liefern, wie man mit der Kraft des Gegners in Bewegung umgeht. Diese Art der Gegensätzlichkeit ergibt sich, wenn die Vorwärtsbewegung des Angreifers mit einer Vorwärtsbewegung des Anwenders beantwortet wird: Die Distanz zum Angreifer wird bewusst verkürzt. Dann wäre Energie »gegenüber« (im Sinne von zwei Energien treffen aufeinander). Die entstehende zusätzliche kinetische Energie, die durch das Zusammenwirken zweier entgegengesetzter Bewegungen entsteht, muss durch entsprechendes »Nachgeben« kompensiert werden, ohne dass der Angreifer die Möglichkeit hat, diese Situation zu nutzen.

Dieses Konzept befindet sich in der Biu Gee und erklärt ebenfalls die Anwendung des einen einzigen Schrittes in der Form. Für dieses Konzept gibt es bisher noch keinen Namen, daher habe ich dieses Konzept »Nachgeben im Vorwärtsgehen« genannt.

Die Erklärung für dieses Konzept ist durch den Vergleich der Handtechniken der Siu Lim Tao und der Chum Kiu in Verbindung mit der Theorie der 3 Kampfprinzipien und den 3 dazugehörigen Distanzen entstanden.

Beispiele für das Verkürzen finden wir am Beispiel der Bong Sao. Die Bong Sao befindet sich im 3. Drittel der Siu Lim Tao, im 1. Drittel der Chum Kiu wird die Bong Sao zusammen mit der Wendung ausgeführt und wird in der Biu Gee zu einem Cup Jarn. Cup Jarn als eine der »Notfalltechniken« soll in der engen Distanz den Kopf schützen. Hieraus wird deutlich, dass der Cup Jarn als Ellbogentechnik angewendet wird, wenn der Gegner näher kommt, oder der Anwender selbst einen Vorwärtsschritt macht. In dem Falle ist das Ellbogengelenk dasjenige, dass der stärker werden kinetischen Energie nachgibt.



Ein weiteres Beispiel für das Konzept des Nachgebens im Vorwärtsgen ist die Pak Sao. Diese findet sich in der Siu Lim Tao zweimal, im 1. Drittel und im Auftakt zum 3. Drittel. In der Biu Gee wird sie zusammen mit Fak Sao ausgeführt





Die Hände werden mit geschlossener Faust bis auf Höhe des Solar Plexus angezogen. Die Unterarme sind in dieser Position parallel zum Boden und parallel zueinander. Die Linie der Unterarme bildet genau die Mitte des Oberkörpers.

Die Ellbogen werden ein wenig zusammengezogen, so dass die Unterarme in dieser Position keinen Kontakt zum Oberkörper haben. Diese dadurch entstehende Körperspannung sollte während der gesamten Form beibehalten werden.



Die Knie werden gebeugt bis die Kniescheibe und die Spitze der Großen Zehe eine vertikale Linie beschreiben. Dann werden die Füße auf den Fersen nach außen gedreht.



Die Fersen werden nach außen gedreht durch Gewichtsverlagerung auf die Fußballen. Dadurch kommt der Oberkörper etwas nach vorne und das Körpergewicht liegt bei dieser Rotation der Beine auf dem vorderen Fußballen. Die Fersen werden nach außen gedreht, so dass die Füße auf dem Boden ein Dreieck bilden und in einem Winkel von 30° zueinander stehen.

Das Körpergewicht wird abgesenkt, um die Beine zu trainieren. Das Becken wird leicht nach vorne aufwärts gekippt und durch die Spannung in der Bauch- und Gesäßmuskulatur in dieser Position gehalten. Das Hohlkreuz wird begradigt und man will erreichen, dass die Wirbelsäule in der Form bleibt. Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt lassen – das Körpergewicht zurück auf die Fersen verlagert, so dass die gesamte Körperhaltung wieder senkrecht ist.  
*Das ist der Trainingsstand Yee Gee Kim Yeung Ma.*

## Der Auftakt der Biu Gee-Form

In dem Auftakt der Biu Gee-Form finden wir eine kleine Veränderung gegenüber den Auftaktsequenzen von Siu Lim Tao und Chum Kiu. Dort wird die Aufwärtsbewegung von Gan Sao zu Doppel-Tan Sao abgewandelt zu einer runden Bewegung der Ellbogen. Diese Bewegung findet sich bereits am Ende des 3. Drittels der Chum Kiu. Diese Bewegung entwickelt die Geschwindigkeit des Ellbogens und trainiert die Muskelgruppen, die z.B. für eine Lap Sao benötigt werden. Ebenfalls beinhaltet diese Bewegung gewissermaßen eine »versteckte Technik«, die wir den »Schützenden Fauststoß« nennen.

In der Auftaktsequenz der Biu Gee-Form werden vornehmlich zwei Techniken trainiert: Die Biu Sao und die Biu Gee. »Sao« im Chinesischen heißt »Hand«, »Gee« bedeutet »Finger«. Die Unterscheidung der beiden Techniken ist für das Verständnis der Form als Ganzes sehr wichtig, da beide Techniken in Ihrer Anwendung unterschiedliche Funktionen hat.

Die Biu Sao wird von Sam Kwok auch »freeing hand« genannt: Die »befreiende Hand«. Dies erklärt die Funktion der Biu Sao als sog. »Notfalltechnik. Bei der Ausführung der Technik liegt die Fokussierung des »Ging« auf der Unterkante der Handfläche, wo die Elle in das Handgelenk übergeht. Dort befindet sich das Erbsenbein, einer der 8 Handwurzelknochen. Dieser Punkt ist derjenige, durch den die Kraft bei einem Schlag mit der Handkante übertragen wird. Die Biu Gee fokussiert die Energie auf die Spitze des Zeigefingers, die auch tatsächlich als »stechender Finger« auf diverse Schmerzpunkte und Augen angewendet wird. In der Form wird diese Technik mit einer offenen Hand praktiziert. Jedoch haben Mittel-, Ring- und kleiner Finger eine schwächere Skelettstruktur wie der Zeigefinger. Der Zeigefinger ist also derjenige, mit dem die Biu Gee ausgeführt wird.

Beide Techniken werden jeweils dreimal mit einer senkrechten Handstellung und einer horizontalen Handstellung im Stand und ohne auszuholen. Dies soll in der Form die Aufmerksamkeit auf das »Ging«

legen. Das Konzept von »Ging«, das Anspannen einer Technik im letzten Moment der Ausführung wird bereits in der Siu Lim Tao im Wing Chun-System gelehrt (siehe Band 1 unserer Schriftenreihe). Die dreifache Wiederholung dieser Technik betont die besondere Wichtigkeit dieses Elements und trainiert vor allem die Unterarmmuskulatur. In vielen Schulen wird »Ging« als Konzept nicht unterrichtet und die Biu Gee-Form wird mit komplett entspannten Armen trainiert.. Dies verfehlt jedoch die eigentliche Bedeutung von »stechenden Fingern«. Eine entspannt ausgeführte Technik würde als Technik nicht funktionieren und die Verletzungsgefahr für den Anwender enorm erhöht.



## Der Auftakt in Ausführung



### Doppel Gan Sao

Die Hände werden an den Handgelenken auf der Zentrallinie gekreuzt und behalten Kontakt zueinander. Die linke Hand liegt auf der rechten.

Die Mitte der beiden Handgelenke liegen vor der Mittellinie des Körpers.

Aus der tiefen Gan Sao- Position werden die Unterarme mit dem kleinen Finger nach vorne gedreht und die Ellenbogen nach außen gestellt. Die Handgelenke behalten Kontakt zueinander. Anschließend werden die Ellenbogen nach oben gezogen, bis die Handgelenke unterhalb des Kinns sind. Bei dieser Bewegung werden die Handgelenke locker gehalten.