

DZIESIĘĆ UWAG

przygotowujących zawodników do konkurencji yongchun sanshou



1. Droga do zwycięstwa prowadzi tylko na wprost, dla boksera yongchun nie ma innej drogi.

2. Krok w tył nie istnieje, zastępuj go zejściem w bok lub przepuszczeniem, obejściem za plecy i podcięciem, nie wycofuj się, kieruj gardę w stronę przeciwnika.

3. Cała przestrzeń pola walki należy tylko do Ciebie, nie ma na niej miejsca dla przeciwnika, goń go, stopuj, przechwytuj i rzucaj, pokazuj swoją siłę.

4. Czas jest ważny, sprzyja Ci tylko wtedy, gdy wypełniasz go swoją aktywnością, niszczyć przejawy aktywności przeciwnika.

5. Nie pozwól przeciwnikowi na łapanie drugiego oddechu, zakłócaj jego przygotowania i akcje, łam jego rytm i uważaj, bo masz na to mało czasu.

6. Myśl jak szachista, obserwuj pracę ciała przeciwnika, czuj ją, planuj kilka ruchów na przód, dobiegaj i dominuj.

7. Ekonomicznie zarządzaj swoją energią, oszczędzaj na spalaniu, maksymalnie odpoczywaj w przerwie między rundami, skup się na wyrównaniu oddechu.

8. O ile to możliwe nogami kontruuj nogi, rękoma kontruuj ręce, wchodź w zwarcie, łataj dziury ostrą szpilką.

9. W walce bądź swobodny i rozluźniony, pracuj nogami, rozpędzaj się rozważnie, przyspieszaj ciosy i kopnięcia, do ciasta dodawaj przyprawę.

10. Szybkość i determinacja są kierunkową cechą boksera yongchun.