



# RATTAN RING

Galina Pivovarova  
St. Petersburg, 2022



Fot. Na zdjęciu w technice rattan ring Antonina Hodova

Nauka posługiwania się rattanową obręczą zawiera w sobie metodę treningową charakterystyczną dla stylu Wing Chun.

Praca z tak zwanym pierścieniem kształtuje podstawowe umiejętności układania rąk w parze i skupia się na prostych i wyraźnych ruchach.

Przyświecają jej następujące zalecenia - ćwicząc koordynację rąk, przyzwyczaj je do wspólnego działania. W tym celu łącz obronę i atak w jedną akcję. Ponadto podczas ćwiczeń wykonuj ruchy tak, jakby obręcz miała zostać rozciągnięta po wewnętrznej stronie koła.

Łokcie powinny znajdować się w środku struktury, dzięki temu w fazie ruchu jednocześnie kierują się do centrum. Jeżeli łokcie nie powrócą do tego położenia, będzie to stanowić niebezpieczne odstępstwo od reguł treningu jak i głównej idei systemu Wing Chun.

Praktykując za pośrednictwem tej metody równoczesny atak i obronę, stosowana obrona nie powinna mieć zbyt dużego zakresu ruchu, ponieważ może to wywołać zagrożenie powodujące odślonięcie, a potem wykorzystanie najbliższych punktów przez ewentualnego przeciwnika.

Podczas treningu twoje ręce nie powinny wykraczać poza granicę pierścienia, którego rolą jest ograniczanie ruchów. Podobnie jak w przypadku pracy na drewnianych manekinach, użycie obręczy kompensuje nieobecność współpartnera i służy do samodzielnego treningu wrażliwości rąk. Tym sposobem trening rozwija równocześnie ich manewrowość.

Ćwiczenia z rattanową obręczą nie są obowiązkową praktyką w systemie Wing Chun. Mogą natomiast stanowić dodatkowe źródło praktyki pozwalającej na korektę technik złożonych.



KUNG-FU Life