

PRZYBORY

Józef Szargut
Kędzierzyn-Koźle, 2020

wspomagające trening, nie tylko w Wing Chun



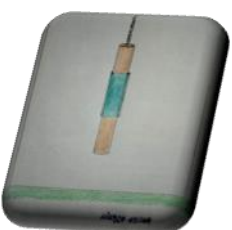
Fot.1.



Fot.2.



Fot.3.



Fot.4.



Fot.5.



Fot.6.

Mówi się, że „co kraj to obyczaj” ale też, co szkoła sztuki walki - to różne techniki, różna metodyka nauczania. Dzisiaj co nieco o przyborach, ich zastosowaniu i roli jaką spełniają w szkole Viet Chun „Białego Tygrysa”.

Podstawowymi przesłankami do stosowania różnych przyborów treningowych są: wspomaganie procesu nauczania, korelacja technik stylowych, oraz podnoszenie atrakcyjności zajęć. Poprzez takie współdziałanie na linii „uczeń-przybór” przygotowuję i zbliżam adepta szkoły do trudniejszych elementów jakimi są: trening z bronią, trening kija wingchun, noży bliźniaczych i obręczy (ring) wingchun.

To między innymi szkoły wietnamskiego Vinh Xuan stosują dużą gamę różnych przyborów treningowych. W mojej szkole takimi przyborami treningowymi są: 1. „kołeczek punktowy” służący do nacisków i uderzeń we wrażliwe punkty ciała ludzkiego, który zarazem jest także bronią, 2. „pałka thaja” służąca do korelacji technik ręcznych na linii centralnej, która uczy i wspomaga techniki chwytne, 3. „obręcze z czerwonej dżonki” - to nic innego jak metalowe pierścienie umiejscowione na masztach łodzi, a służące do mocowania i podnoszenia żagli. Synchronizują one i poprawiają techniki wykonywane jednocześnie obiema rękami, 4. „wisząca kłoda”, na której można wykonywać ćwiczenia zbliżone do technik podobnych jak na worku, lecz w pierwszej fazie nauczania – bezdotykowo, 5. „vietnamski pal”, jako słup wkopany lub umocowany w podłożu, rodzaj manekina bez ramion i nogi. Siłą uderzenia „dawkuje” sobie sam ćwiczący, 6. „sprężyste ramię”, które przygotowuje adepta do pracy i treningu na drewnianym manekinie. Uczy tzw. postaw kątowych i zmian pozycji.

Istotą procesu nauczania z użyciem przyborów jest pełna więź i korelacja na linii „ciało- duch-przybór”, które to elementy tworzą ze sobą swoistą jedność. Nie mogą one występować oddzielnie, ponieważ w treningu wzajemnie się wspomagają.

Harmonia treningu z użyciem tych elementów tworzy czysty umysł, jasny przekaz w nauczaniu, daje zdrowie, dalszy postęp w sztukach walki jak i wzbogaca nasze doznania treningowe.

Ta inność wietnamskich szkół Vinh Xuan do naszych krajowych szkół, które miałem możliwość poznać - jest znacząca.

Opis zdjęć. Od góry: 1. „kołeczek punktowy”, 2. „pałka thaja”, 3. „obręcze z czerwonej dżonki”, 4. „wisząca kłoda”, 5. „vietnamski pal”, 6. „sprężyste ramię”