



Francesco Mavilio  
Palma de Mallorca, Spain, 2025

# JUK WAN HUEN

## według metody Mavilio



Fot.1. Sifu Francesco Mavilio z obręczą  
Juk Wan Huen, przed prezentacją formy

Jook Wan Huen w systemie „WingKungFu Mavilio” oznacza „bambusową połączoną obręcz”, która jest starożytnym przyrządem służącym do rozwijania i poprawiania siły wirującej „Ging” ramion praktykującego boks Wing Chun, albo inny standardowy styl południowego Kung Fu. Natomiast Tin Wan Huen odnosi się do „żelaznej połączonej obręczy”.

Powiedzenie Wing Chun: „Yuen Jick Syeung Choy” oznacza mniej więcej tyle, że w każdym ruchu występuje element prostoliniowy i okrężny. Jedną z „energii” rozwijanych w Wing Chun jest „Ging Jeep Gan” - dosłownie „energia, która łączy”. Odnosi się ona do połączenia między technikami, gdzie istotą pracy ćwiczącego jest umiejętność płynnego i harmonijnego przechodzenia z jednej techniki do drugiej i łączenia ze sobą dwóch kolejnych ruchów. Zwłaszcza jeśli są to ruchy proste warto do nich dodać element okrężny.

### KORZYSTANIE Z OBRĘCZY

Podczas treningu z obręczą ważne jest utrzymanie jej prawidłowego przemieszczania między układami dłoni. Konieczne jest utrzymanie stałej struktury przedramienia, zwracając uwagę na „zamknięcie linii centralnej”. Prawidłowa postawa, proste plecy, naturalna pozycja miednicy i stała szerokość postawy, a także płynny, uregulowany sposób oddychania pomagają w utrzymaniu ciągłości ruchu w trakcie tego typu ćwiczeń.

Ramiona powinny być zawsze rozluźnione i opuszczone. W fazie łączenia technik ręcznych z koordynacją ruchów nóg kluczowym elementem jest ta sama płynność, ale przy tym realizm! Większość ruchów Juk Wan Huen ma charakter obronny i dlatego jest okrężna, jednak nagłe uderzenia powiązane z pojedynczą ręką broniącą (Lin Sil Die Dar: jednoczesny blok i kontratak) pokazują ofensywne możliwości tego przyrządu.

Podczas używania Jook Wan Huen ręce i nadgarstki pozostają w stałym kontakcie z wewnętrznym obwodem koła obręczy, co powoduje, że ramiona obracają się wokół wyobrazonego punktu obrotu. Obracając się w ten sposób, mają większą masę niż w przypadku, gdyby oś obrotu przebiegała przez obszar kości łokciowej i promieniowej (mają więc większą powierzchnię odchylenia).

Poprzez podnoszenie i opuszczanie łokci ramiona generują z wielokrotną siłą z uwagi na rozszerzanie i kurczenie się ramion. Jest to dodatkowo wzmacniane poprzez zintegrowane wykorzystanie kręgosłupa (obróć miednicę i zaokrąglenie łopatek), co w połączeniu z masą ciała (poprzez obrót postawy) potencjalnie podwaja wytwarzaną siłę.

## STRUKTURA TRENINGU

Obracanie i przenoszenie obręczy rozwija gibkość i elastyczność ramion, poprawia postawę, pracę nóg, oraz pozycję rąk i dłoni podczas chwytania i obracania. Celem jest zborność i synchronizacja ruchów przy zachowaniu strukturalnej integralności ułożenia dłoni.

## REZYSTENCJA

Podczas treningu z obręczą należy założyć, że występuje napięcie i opór wzdłuż linii jej koła. Opór ten jest izometryczny i korzystny dla ciała. Wiąże siłę przeciwnika na etapie walki w zwarcu. Podczas praktyki z obręczą dosłownie walczysz sam ze sobą w wysoce stylizowanej formie ćwiczeń. Niezależnie od powodów, które skłaniają Cię do „gry” z tym przyrządem, uznasz ją za przyjemną i wymagającą. Utrzymuj jednak napięcie/nacisk pomiędzy ramionami na ujednoliconym poziomie.

Zrównoważony ruch jest tu jednym z celów. W miarę osiągania coraz lepszych wyników poczujesz też przepływ energii. Na początku pozwól sobie na chwilę zabawy z obręczą, zanim wyznaczysz sobie cele obejmujące bardziej złożone ruchy/ćwiczenia oporowe. Po prostu zrelaksuj się i spróbuj obrotów, ósemek lub różnych splotów, a wkrótce zrozumiesz o co chodzi. Reszta to już tylko eksperymentowanie i powtarzanie.

## TRAFNOŚĆ

Trafność ruchów można poprawić poprzez dobrze zaplanowane ćwiczenia pchania z wykorzystaniem obręczy. Jedną z rzeczy, które sugeruję osobom trenującym jest używanie obręczy o różnych rozmiarach i wadze. Mniejsze sprawiają, że wszystko jest ciaśniejsze i szybsze, a cięższe pozwalają rozwinąć większą siłę, co poprawia celność działania.

*Fot.2-3. Sifu Francesco Mavilio demonstruje dwa sposoby trzymania obręczy, to jest z chwytem ręcznym przez pierś, oraz przez przedramię w oparciu o bok tułowia*

