

o treningu z obręczą w Wing Chun i stylu Mizong



*Fot.1. Technika bloku i uderzenia
Wing Chun o nazwie Gum Da*

Obręcz rattanowa nazywana czasem kółkiem rattanowym stosowana jest w Wing Chun kungfu, ale nie tylko ponieważ ćwiczenia z tzw. rattan ring odnajdujemy także w takich systemach kungfu jak Hung Kuen czy Mizong Quan. Są one różnej średnicy, stosowanej według potrzeb danego stylu lub niekiedy z uwagi na indywidualne preferencje osób ćwiczących. Na przykład w Mizong Quan obręcz pokrywa powierzchnię szerokości ciała pomiędzy barkami, stąd średnica koła jest większa od cieńszych technik Wing Chun. W Mizong Quan wielkość obręczy dostosowana jest też do treningu z partnerem. Tu z technik węższych przechodzi się do bardziej obszernych i zmienia tą zależność powracając do węższych technik, węższej gardy. Celem jest tu używanie ramion do walki przewidującej różne sytuacje i okoliczności obrony oraz ataku. Mizong dopuszcza rzuty i obalenia przeciwnika i znajduje to swoje odzwierciedlenie w treningu z obręczą. Ten aspekt treningu nie występuje w systemie Wing Chun, który koncentruje się na boksowaniu i ogólnie przeważających technikach ręcznych. Obręcz, czy też kółko rattanowe w systemie Mizong Quan wykorzystywane jest w treningu w zależności od przygotowania trenera, jego wiedzy w tym zakresie i doświadczenia w przekładaniu technik na obręcz. Z praktycznego punktu widzenia, najbardziej przydatny trening z obręczą odnosi się do ćwiczeń wynikających z formy Mian Zhang Quan, która uprawiana jest również w Polsce. Ćwiczenia z tej formy, techniki walki wykonuje się pojedynczo oraz z partnerem i mają one swoje wykorzystanie w szerszej praktyce z obręczą. Specyfika Mizong Quan w stosunku do technik Wing Chun pozwala też systemowo na używanie techniki Yao Zhang opierającej się na różnych rodzajach krążeń, pomocnych w doskonaleniu technik walki w porozumieniu z partnerem, czego z kolei nie ma w Wing Chun.

Obręcz rattanowa nazywana czasem kółkiem rattanowym stosowana jest w Wing Chun kungfu, ale nie tylko ponieważ ćwiczenia z tzw. rattan ring odnajdujemy także w takich systemach kungfu jak Hung Kuen czy Mizong Quan. Są one różnej średnicy, stosowanej według potrzeb danego stylu lub niekiedy z uwagi na indywidualne preferencje osób ćwiczących. Na przykład w Mizong Quan obręcz pokrywa powierzchnię szerokości ciała pomiędzy barkami, stąd średnica koła jest większa od cieńszych technik Wing Chun. W Mizong Quan wielkość obręczy dostosowana jest też do treningu z partnerem. Tu z technik węższych przechodzi się do bardziej obszernych i zmienia tą zależność powracając do węższych technik, węższej gardy. Celem jest tu używanie ramion do walki przewidującej różne sytuacje i okoliczności obrony oraz ataku. Mizong dopuszcza rzuty i obalenia przeciwnika i znajduje to swoje odzwierciedlenie w treningu z obręczą. Ten aspekt treningu nie występuje w systemie Wing Chun, który koncentruje się na boksowaniu i ogólnie przeważających technikach ręcznych. Obręcz, czy też kółko rattanowe w systemie Mizong Quan wykorzystywane jest w treningu w zależności od przygotowania trenera, jego wiedzy w tym zakresie i doświadczenia w przekładaniu technik na obręcz. Z praktycznego punktu widzenia, najbardziej przydatny trening z obręczą odnosi się do ćwiczeń wynikających z formy Mian Zhang Quan, która uprawiana jest również w Polsce. Ćwiczenia z tej formy, techniki walki wykonuje się pojedynczo oraz z partnerem i mają one swoje wykorzystanie w szerszej praktyce z obręczą. Specyfika Mizong Quan w stosunku do technik Wing Chun pozwala też systemowo na używanie techniki Yao Zhang opierającej się na różnych rodzajach krążeń, pomocnych w doskonaleniu technik walki w porozumieniu z partnerem, czego z kolei nie ma w Wing Chun.



Fot.2-3. Technika Wing Chun z obręczą obejmującą linie sutkowo-obojęzyczne oraz technika Mizong z szerszą obręczą, graniczącą z liniami barkowymi