Historia drewnianego manekina z elastycznymi bambusowymi ramionami

Sifu Nikolaj Kononov (姚利亚), Sankt Petersburg, 2026







Fot.1-3. Na zdjęciach po lewej i prawej stronie manekin chuk-chong. Pośrodku trener Nikolaj „Miko" Kononov

Pochodzenie

Powstanie drewnianego manekina z giętkimi (bambusowymi) rękami wiąże się z mistrzem Yiu Choi. Jego nauczyciel, Yuen Chai Wan (wietnamskie Te Kong) doszedł do wniosku, że klasyczny drewniany manekin jest zbyt sztywny i za bardzo nieruchomy dla stylu Wing Chun, który czerpie inspirację z ruchów „wężowych". Dlatego zaproponował alternatywę - manekin z elastycznymi (bambusowymi) rękami, który otrzymał on nazwę chuk-chong, inaczej juk-jong.

Metodyka pracy

Nie chodzi tutaj o wyuczone „raz i na zawsze" sekwencje ruchów. Ważna jest elastyczność oraz umiejętność „przylegania" do sprężystych rąk manekina.

Podstawowe ruchy

Istnieje osiem podstawowych ruchów. Praktykujący łączy je w różne wariacje dostosowane do swoich celów.

Zasada „przylegania”

Głównym zadaniem jest nauczenie się „sklejania” własnych rąk z rękami manekina oraz wyczuwania ich sprężystości. Rozwija to wrażliwość i kontrolę: uczysz się nie blokować sztywno, lecz miękko neutralizować atak „przylegając” do ruchu przeciwnika.

Znaczenie rozluźnienia

Odległość między drewnianymi rękami manekina jest niewielka (około 19 cm), a jeśli ciało jest napięte, ręce manekina będą się ślizgać. Dlatego kluczową umiejętnością jest nauczenie się całkowitego rozluźnienia przy każdym ruchu, zachowując jednocześnie kontrolę.

Swoboda i różnorodność

W przeciwieństwie do sztywnego drewnianego manekina Muk Yan Chong, podczas pracy z manekinem o elastycznych ramionach nie ma ścisłej sekwencji ruchów. Praktykujący może dostosować trening do konkretnej sytuacji.

Do czego jest potrzebny ?

Taki trening rozwiązuje kilka zadań:

- rozwija wyczucie kontaktu i „lepkie ręce” (odpowiednik ćwiczenia w parach „Chi-Sao”);
- uczy prawidłowego rozkładania siły i „uwalniania” jej w odpowiednim momencie;
- pomaga wypracować technikę w warunkach zbliżonych do swobodnego „Chi Sao”, gdzie przeciwnik nie stoi w miejscu.