

Centrumlinjen & Portar

Av Robert Kenneryd

社学春咏

INTERNATIONAL WING CHUN ORGANIZATION

www.iwco.se info@iwco.se

Om artikeln

I den här artikelserien kommer jag att gå igenom en del av den grundläggande teorierna i Wing Chun. Jag kommer enbart att skrapa lite på ytan för att försöka ge er en förenklad överblick över Wing Chun och de principer vi använder. Man skulle kunna skriva en bok och ändå inte kunna ge en 100% komplett beskrivning av de olika teorierna.

Men nog om det, i den första delen kommer vi att beskriva centrumlinjen och de olika portarna kroppen delas in i.

Artikeln är baserat på den läroplan vi använder inom IWCO Sweden.

Har du frågor om International Wing Chun Organization Sweden kan du alltid kontakta mig på: robert@iwco.se

Centrumlinjen

I Wing Chun så är den viktigaste principen den om centrumlinjen. Alla anfall utgår från ditt eget centrum och anfallen går mot motståndarens.

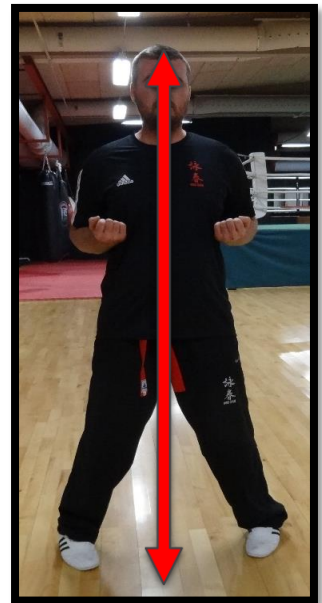
Den vertikala centrumlinjen på dig och din motståndaren förändras aldrig utan är konstant. Det är den linjen som skär rakt igenom kroppen och där balansen finns.

Genom att anfälla motståndarens vertikala centrumlinje så försöker man påverka dennes balans och möjlighet att anfälla tillbaka.

Man delar upp det i två olika centrumlinjer:

Chung Seen = Vertikala centrumlinjen (den linjen som går rakt igenom kroppen, uppe ifrån och ner).

Jee Ng Seen = Horisontella centrumlinjen (den kortaste punkten mellan dig och din motståndare).



Chung Seen



Jee Ng Seen

Centrumlinjen

Summering:

Genom att kontrollera motståndarens vertikala centrumlinje så kontrollerar vi dennes balans.

Det leder bla. till att motståndaren får svårare att använda höften för att generera kraft, vilket gör det lättare att hantera en starkare motståndare.

Kontroll av motståndares centrumlinje är ett måste för att kunna göra effektiva nedtagningar.

Kroppens 6 portar

Med hjälp av Chung Seen (den vertikala centrumlinjen) delas kroppen in i ytterligare sex (portar).

Chung Seen skär rakt igenom kroppen och lägger vi till två horisontella streck, ett vid mellangärdet (där magen börjar) och ett vid grenen, så har vi de sex portarna.

Dessa sex indelningar av kroppen (övre höger/vänster, mitten höger/vänster och låg höger/vänster) är grundläggande för alla anfall och blockeringar i Wing Chun.

De fyra översta delarna är de portarna man oftast pratar om och dessa försvaras och attackeras med armarna.

Medan de två nedre försvaras och attackeras med benen.

Centrumlinjen i sin tur är varifrån alla attacker och försvar utgår ifrån.



För en Wing Chun utövare är det viktigt att alltid vakta sin centrumlinje. Så fort som händernas position ändras (med tex. ett slag) så måste alltid armarna stanna kvar på, och skydda, centrumlinjen.

Kroppens 6 portar

Summering:

Kroppen delas upp i 6 portar. De fyra översta skyddas av armarna och de 2 undre av benen.

Anfall och försvar kommer samtidigt i Wing Chun. Så ett anfall med en spark mot en av de nedre portarna kombineras alltid med att armarna anfaller eller försvarar.



Armens 3 portar

I Wing Chun delar man in armen i tre delar. Dessa tre delar kallar vi portar. Portarna finns där för att lära dig vilket avstånd du befinner dig på. Olika tekniker och strategier lämpar sig olika bra beroende på vilken port (avstånd) du och motståndaren befinner sig på.

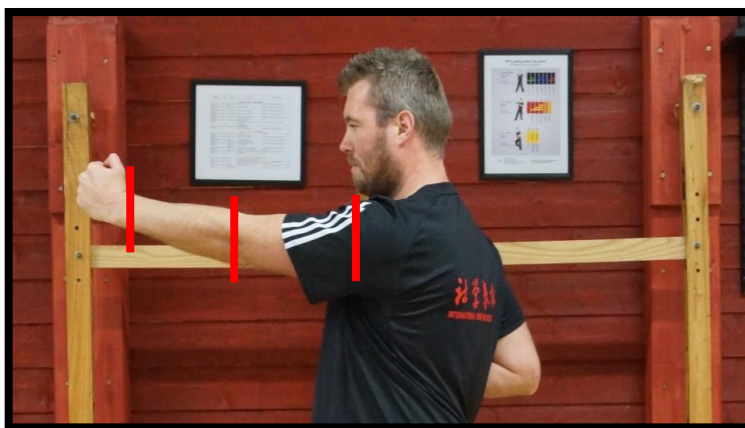
T.ex. är det säkraste avståndet att befinna sig (enligt Wing Chuns sett) på första porten. Men vill du generera maximalt med kraft bör du se till att befinna dig på den andra eller tredje porten.

Den tredje porten är när man befinner sig på ett mycket nära avstånd och den horisontella centrumlinjen (Jee Ng Seen) skiftar då från mitten på kroppen till axeln.

De tre portarna är:

1. Handleden (långa avslappnade tekniker och sparkar).
2. Armbågen (kraftfulla tekniker).
3. Axeln (nedtagningar).

När du börjar träna Wing Chun fokuserar man sig i början på att befinna sig på den första porten.



Armens 3 portar

Summering:

Armen delas upp i 3 portar. Dessa lär dig vilket avtånd du befinner dig på i förhållande till motståndaren.

Det finns mycket mer att säga om de olika avstånden i Wing Chun men det lämnar jag till en framtida artikel.....