

Langsame und entspannte Bewegungen sind gut für Konzentration und Koordination.

Die Basis des WT ist ein fester Stand.

Gekreuzter-Tan-Sao, dann gekreuzter Gaan-Sao



Die erste Form gibt Euch eine kleine Idee von den wichtigsten Bewegungen im Wing Tsun.



Dann einen Fauststoß...



... Tan-Sao und Wu-Sao...



... seitlich doppelter Gam-Sao und Doppel-Fok-Sao zur Seite.



Danach kommt ein Pak-Sao zur Seite und der liegende Handflächenstoß.



Jetzt macht Ihr einen Gwat-Sao, dann Lau-Sao...



... es folgt Bong-Sao und ein umgedrehter Handflächenstoß, und...



...anschließend gleich Tut-Sao und Fauststoß. Fertig!



Echte Köner trainieren das Ganze auf einem Bein. Das ist gut für die Balance.



Anfangs war es gar nicht so einfach, die Form zu lernen. Toll ist, dass man sie durch regelmäßiges Üben immer besser kann. Wie Alles im Leben!