



WUNEE DOO

E VAN HET TRAINEN

"Bruce Lee was veel meer dan alleen maar een filmheld, al kennen de meeste mensen hem vooral van het witte doek," legt Ted Wong uit. "Hij was een vernieuwer, een man die met zijn ideeën tientallen jaren vooruit liep. Maar óók hij heeft een ontwikkeling door gemaakt.... een ontwikkeling die begon in de jaren '60.

Toen hij pas in de USA was trainde hij trouw alle Wing Chun technieken die hij in Hong Kong geleerd had," herinnert hij zich.

"Hij was zonder meer een man met een geweldig niveau daarin. Hij trainde de traditionele vormen, hij oefende Chi Sao (sticking hands) met zijn partners en werkte keihard met de Wing Chun

wooden dummy (houten paal met uitsteeksels waartegen geblokkeerd, geslagen en getrapt kan worden, red.).

Al in die beginjaren begon hij met het trainen met gewichten om zijn bovenlijf sterker te maken. Ook oefende hij push ups op zijn vinger-toppen om de Wing Chun vinger-stoot te verbeteren.

Lee realiseerde zich ook al snel dat je 'lucht' moet hebben om efficiënt te kunnen vechten!" zegt Wong met nadruk. "En dus werd er nog meer loopwerk aan het trainingsschema toegevoegd,

fietsoefeningen, touwtje springen en schaduw boksen! Dit alles bracht bij hem echter ook een veranderde houding ten opzichte van de krijgskunsten teweeg en dat werd weer duidelijk zichtbaar in de manier waarop hij trainde....."

Het begin van de verandering

Kunt u daar een voorbeeld van geven?

"Wel, een van de duidelijkste voorbeelden was wel het feit dat hij steeds meer de nadruk ging leggen op aanpassingsvermogen, realisme en functionaliteit van de technieken!" legt Wong geduldig uit.

"Hij begon steeds minder te werken met de tradi-