



Qin Na 擒拿

Techniken des Fangens und Kontrollierens

Qin Na - 擒拿 / Torite (Tuite) - 取り手

Prinzipien zur Anwendung von Qin Na/Torite-Techniken:

1. Die gesamte Gelenkkette/Knochenreihe verriegeln/blockieren
Es gibt drei kinematische Ketten, welche blockiert werden können:
 - 1.1. Kinematische Kette der oberen Gliedmaßen
 - 1.2. Kinematische Kette der unteren Gliedmaßen
 - 1.3. Kinematische Kette von Rumpf-Kopf
2. Um die kinematische Kette zu blockieren, musst Du deren Endpunkt kontrollieren:
 - 2.1. Kopf – Endpunkt von Rumpf-Kopf
 - 2.2. Hand – Endpunkt der oberen Gliedmaßen
 - 2.3. Fuß – Endpunkt der unteren Gliedmaßen
3. Die Gelenke sind miteinander verbunden. Verbindungen zwischen angrenzenden Gelenken erzeugen einen Hebel, wenn sie paarweise bewegt werden.
4. Kraftaufwand auf ein Gelenk in eine bestimmte Richtung verursacht eine Bewegung in den angrenzenden Knochen. Die Blockade eines Gelenks verursacht eine „Blockadereaktion“; das bedeutet, dass ein Gelenk bis zu dessen Verriegelung verdreht wird, was zu einer Reaktion in den angrenzenden Knochen führt. Benutze dieses Prinzip, um eine ganze Knochenkette zu blockieren.
5. Gelenke müssen um mindestens zwei Bewegungsachsen verriegelt werden, was grundsätzlich den Einsatz von spiralförmiger Bewegung bedeutet. Dies „schließt“ oder verriegelt die kinematische Kette. Wird nur eine Achse verriegelt, kann der Gegner entweichen.
6. Vor dem Schließen öffnen. Du musst die Gelenke zunächst öffnen, bevor Du die kinematische Kette schließt. So schaltet der Gegner seine Verteidigungsmechanismen ein, was dir beim Verriegeln seiner Gelenke hilft.
7. Oben und unten folgen einander. Beim Qin Na musst Du versuchen, den gesamten Körper zu verriegeln. Beim Greifen und Verriegeln der gegnerischen Gelenke musst Du dafür sorgen, dass die oberen und unteren Gelenke ebenfalls durch sinkendes und haftendes Jin 勁¹ verriegelt werden und dadurch der Gegner geradezu eingewickelt und eingebunden wird.
8. Greifen und Verriegeln müssen plötzlich passieren und den Gegner überraschen. Lenke die Aufmerksamkeit des Gegners von dort wo Du verriegeln willst weg, in dem Du deinen Körper entsprechend positionierst, seinen Geist und Körper führst sowie durch Kombination mit anderen Techniken.

¹ Jin (Jing) 勁: Kraft, Energie, Geist. Das gleiche „Jin“ wie in „Fa Jin“ (Abgabe von Energie).

9. Kombiniere Schlagen mit Greifen und Verriegeln. Greifen und Verriegeln (*Na Fa* 拿法) muss mit Treten (*Ti Fa* 踢法), Schlagen (*Da Fa* 打法) und Werfen (*Shuai Fa* 摔法) kombiniert werden. Daher die Redewendung: „Kombiniere Schlagen und Greifen miteinander“ (*Da Na Jie He* 打拿接合).

Grundlegendes *Qin Na*: Techniken der toten Hand und des Initiierens

Bei den „Tote Hand-Techniken“ handelt es sich um die grundlegenden Techniken. Sie werden auch als „passives *Qin Na*“ oder „passive Techniken“ bezeichnet. Durch sie lernt der Schüler die Strukturen und charakteristischen Bewegungen der Gelenke sowie die grundsätzlichen Positionen, Methoden und Fertigkeiten des Greifens der Glieder und Gelenke. Tote Hand *Qin Na* beinhaltet:

- Passives *Qin Na*: *Qin Na*-Methoden der Selbstbefreiung, wenn man von einem Gegner gegriffen oder festgehalten wird.
- Initiierendes oder Angreifendes *Qin Na*: Initiierende oder angreifende *Qin Na*-Techniken, mit welchen der Gegner überrascht wird.

Tote Hand *Qin Na*: Passive *Qin Na*-Techniken

Bei *Dong Jie Tuo Qin Na Ji Shu* – 被动解脱擒拿技术

Auswahl: 6 grundlegende Handgelenk-*Qin Na*

Diagonales Handgelenkfassen:

1. Das weglaufernde Pferd schaut zurück / Der goldene Hahn nickt mit dem Kopf
Zou Ma Hui Tou – 走马回头 / *Jin Ji Dian Tou* – 金鸡点头
2. Der goldene Faden umschlingt das Handgelenk
Jin Si Chan Wan – 金丝缠腕
3. Den Speer hochhalten, um den Tiger zu schlagen
Tuo Qiang Da Hu – 托枪打虎

Paralleles Handgelenkfassen:

1. Die Wolken folgen dem sich windenden Drachen
Gen Yun Pan Long – 跟云盘龙
2. Große goldene Fäden
Da Jin Si – 大金丝
3. Die Jadenflasche einhaken und aufhängen
Gou Kua Yu Ping – 钩挂玉瓶