



## Qín Na 擒拿

### Techniken des Fangens und Kontrollierens

Qín Ná - 擒拿 / Torite (Tuite) - 取<sup>レ</sup>手

#### Prinzipien zur Anwendung von Qín 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 Qín Ná 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 劲<sup>1</sup> 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.

---

<sup>1</sup> Jin 劲: Kraft, Energie, Geist. Das gleiche „jìn“ wie in „Fājin“ 发劲 (Abgabe von Energie).

9. Kombiniere Schlagen mit Greifen und Verriegeln. Greifen und Verriegeln (*Ná Fǎ* 拿法) muss mit Treten (*Tī Fǎ* 踢法), Schlagen (*Dǎ Fǎ* 打法) und Werfen (*Shuāi Fǎ* 摔法) kombiniert werden. Daher die Redewendung: „Kombiniere Schlagen und Greifen miteinander“ (*Dǎ Ná Jiē Hé* 打拿接合).

### **Grundlegendes *Qín 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 *Qín Ná*“ 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 *Qín Ná* beinhaltet:

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

### **Tote Hand *Qín Na*: Passive *Qín Na*-Techniken**

*Bèi Dòng Jiě Tuō Qín Ná Jì Shù*– 被动解脱擒拿技术

#### Auswahl: 5 grundlegende *Qín Ná* -Techniken

Diagonales Handgelenkfassen:

1. Der goldene Faden umschlingt das Handgelenk  
*Jīn Sī Chán Wàn* – 金丝缠腕
2. Der goldene Hahn nickt mit dem Kopf  
*Jīn Jī Diǎn Tóu* – 金鸡点头

Paralleles Handgelenkfassen:

1. Große goldene Fäden  
*Dà Jīn Sī* – 大金丝
2. Das himmlische Siegel umkippen – gerade  
*Zhèng Fān Tiān Yìn* – 正翻天印

Fassen Revers:

1. Goldene Fäden umschlingen den Flaschenkürbis  
*Jīn Sī Chán Húlu* – 金丝缠葫芦