



南北國術 - Noord Zuid Kungfu

*Hard & Heavy*  
**硬手沉重**

- Warming up - alles met Dumai qi bewegen. Kniebuigen, armen molenwieken, hoge cirkel draaien, etc.

## Deel 1 沉手功 Methode voor zware hand.

### 1) 气功十手法 10 qi gong technieken

Voeten in V houding; eerst links daarna rechts.

In brede paardenstand: dubbel hand.

### 2) 南北國術少林四八手 - 内八字步 一阶段 24 /48 technieken - eerste fase.

Zonder 'inhoud' kun je dit trainen voor conditie en spieropbouw. Warm lichaam krijg je hierdoor, van 2 – 3 minuten trainen blijf je een uur lang zweten. Als je het goed doet. 100% kracht gebruiken en voelen wat je doet. Benen moeten niet bewegen, en ook niet aan denken. Maar eigenlijk is dit een qi gong training, met ademhalingstechnieken etc. Yin en Yang samen erin. Train spieren en qi met ademhaling. Qi komt uit je buik en moet naar boven naar je armen en schouders toe; naar buiten. Het is qi gong als deze drie elementen gecombineerd worden: beweging, ademhaling en een bepaalde intentie. Deze Qi Gong 24/48 technieken moet je minimaal 12 x per dag doen, dan heb je na 4 jaar ongeveer 50% van de kracht eruit gehaald die je eruit kan halen. Adem in: is een holle rug. Adem uit is een bolle rug. Het zijn slechts momentopnamen: als er niet bewogen wordt, moet het lichaam ontspannen, rechtop gehouden worden. Elke beweging kent, in principe, een adem in en een adem uit moment: enkele bewegingen kennen een afwijkend ademhalingspatroon. Gewichten op polsen om spieren meer te trainen; dan langzaam bewegen. Niet alleen in de volgorde oefenen maar ook een enkele beweging 10 tot 50 x herhalen om wat dieper te voelen.

### 3) 旋風棍 Stok draaien. Voor soepelheid en kracht in pols en onderarm.

Draaien met één hand, 3x links, wisselen, 3 x rechts, wisselen of tel tot 20 met elke kant.

Draaien met één hand, continue wisselen, zelfde been voor.

Draaien met één hand. Links been/hand voor. Rechts been/hand voor.

Dubbel Hand draaien, op de plaats. Linkerbeen voor, rechterbeen voor.

Dubbel Hand draaien, sleep-step voor/achter en wissel been.

Stop en groeten 3 x. Wissel been.

In de toekomst zelf variëren en verder zoeken/uitbreiden; wees er vrij in.

### 4) 南北國術直線棍法 1-lijn stok.

- Palm groet met stok op schouder

- Stap naar achter naar paardenstand 'zit', slag voor.

- Sleep stap naar voor, steek.

- Lichte step rechts, blok voor gezicht en stap naar voor, slag voor.

- Sleep stap naar voor, steek.

- Draai naar achter, steek.

- Sprong naar voor, steek.

- Stap linkerbeen voor, 'uppercut' en slag voor, met linkerbeen voor.

- Loop door naar paardenstand 'zit' en steek.
- Slag naar achter (dubbelstap).
- Loop door naar paardenstand 'zit' en steek.
- Sleep stap naar achter en start draaien; drie pasjes naar achter terwijl draaien.
- Na derde pas nog één draai en eindig onder de oksel.

## Stok-Pols

- Stok steek met 1 hand. Uiteinde vast pakken.
  - o Stok omhoog houden links, strek en steek, stok omhoog houden rechts.
- Stok optillen met pols (elleboog gestrekt houden)
- Cirkel blok met stok. Eerst steun op de muur, daarna los.

## 扱搥掃搥 Kruis Swing Armen

- ❖ 扱搥 kǎi chuí & 掃搥 sǎo chuí: kruisling blok en aanval:
- ❖ 平馬 扱搥 vanuit paardenstand (gestrekte been achter) ,stationair
- ❖ 三角馬 扱搥 vanuit driehoekstand, lopen:
  - voor/achter, links/rechts, draai naar achter en sprong naar achter.

## 直长拳 Lange vuist

- ❖ 直长拳 zhí cháng quán
- ❖ 平馬 直长拳 vuiststoten vanuit paardenstand (gestrekte been achter) ,stationair
- ❖ 三角馬 直长拳 vuiststoten driehoekstand, lopen:
  - voor/achter, links/rechts, draai naar achter en sprong naar achter.
- ❖ 三角馬棍法 driehoek, lopen met stok als aanval. Voorbereiding Lotus stok.

## Spierversterken

Opdrukken; begin tegen muur met moeilijke onderdelen. Op handen (rug recht, voeten licht open, elleboog langs lichaam). Op vuisten; rol op vuisten heen en weer, zak tot ellebogen raken muur/grond, horizontaal en verticaal. Op buitenzijde pols. Op vijf vingertoppen. Op twee vingers. Gebruik een handtrainer; leg deze in de auto.

## Basisblokken

**Blok 1** 'buiten naar binnen', **Blok 2** 'binnen naar buiten', **Blok combi** 1+2; 'vuur' handen.

Bovenstaande kan; 'achter naar voor'; er tegen in of 'voor naar achter'; meegaand.

**Blok 3** beneden (haak)

De drie technieken; combinatie van afwering en aanval op drie hoogtes.

Toepassing van *stick handd* armen harden als blokkering.

## 5) 南北國術少林四八手 - 八字步 一阶段 48 technieken – eerste fase. Plus toevoeging.

## 6) Interne training 九式气功 9 Qigong - 緩行慎功 “Langzaam & Bedachtzaam” .

Omgekeerde buikademhaling 逆腹式呼吸: kleine hemelse kringloop” (小周天 xiǎo zhōutiān).

Inademen: door de neus, buik en perineum intrekken. Stijgend via de Dumai (yang).

Uitademen: door de mond, buik uitzetten en perineum ontspannen. Dalend via de Renmai (yin).

Vorbereiding: schouderbreedte staat, connectie baihui recht naar vloer, alsof boek op je hoofd, normaal ademen; sta drie min.

[1: armen heffen en dalen voor de torso - palmen naar beneden.](#)



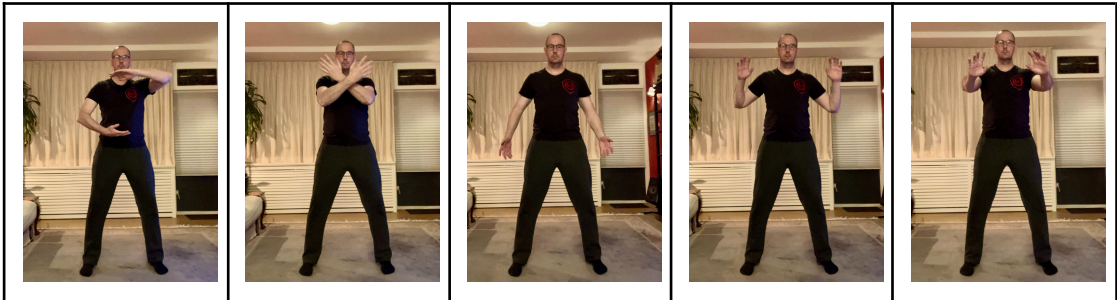
[2: armen: expanderen \(heffen\) en comprimeren \(dalen\).](#) 1&2 kunnen ook samen alternerend geoefend worden.



[3: scheppen \(yin\) en verspreiden \(yang\): yin en yang omwentelen.](#)



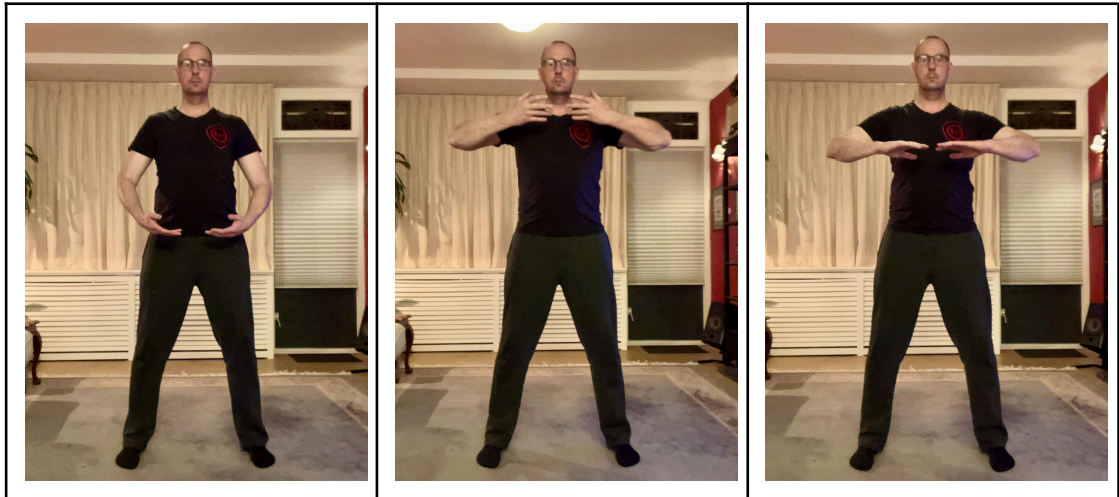
[4: bal vasthouden, dubbel palm duw. \(Snel & Fel ook mogelijk, ook met één been of één palm voor\):](#)



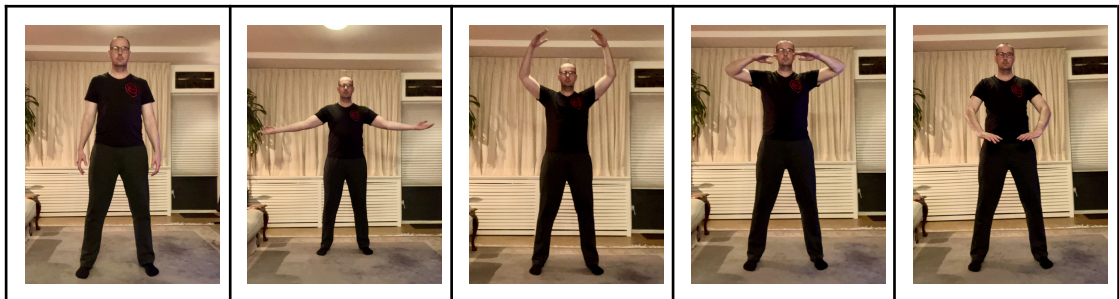
[5: wolken handen: horizontale circulatie / continu draaien.](#)



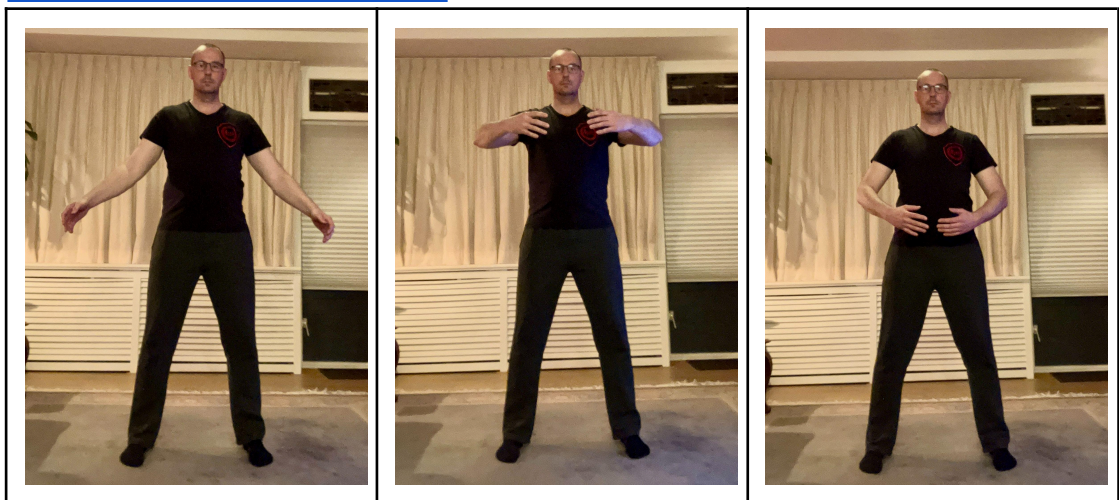
6: palmen voor de buik omhoog; daarna palm naar beneden duwen.



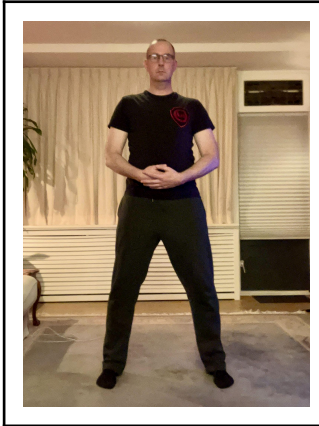
7: armen zijkant heffen; daarna palm naar beneden duwen. Energy visualisatie.



8: armen omhelzen; zakkend tot voor de buik



9: Beide palmen op dantian; verzamelen. 3 minuten ademhalen; diep en laag. Cirkels draaien.



7) Staande stille meditatie (站桩 zhàn zhuāng) met natuurlijke ademhaling; ontspannen.

Dit aansluitend op 九式氣功 9 Qigong. Na zhan zhuang weer rustig bewegen om eventueel opgebouwde spanning weer op te breken.

Dit kan ook als aparte oefening met Omgekeerde buikademhaling om interne organen te 'trainen'.

## Blok & 'palm voor'

Vanuit paardenstand, gewicht verplaatsen: explosieve kracht en balans is het doel. Laat de kracht opstijgen vanuit de aarde. Variant naar één been; zowel dezelfde hand en been als tegengesteld.

8) 南北國術少林四八手 - 弓式步 二阶段 48 technieken – tweede fase.

Een been voor; continu wissel. In brede paardenstand indien mogelijk of met hogere vrije stand. Met wissels (fase 2) zijn het eigenlijk 39 technieken geworden, want sommige technieken worden samen genomen. Normaal gesproken: het rechterbeen stapt uit. Elke wissel is adem in en adem uit, elke techniek ook. Benen beginnen met bewegen bij de laatste armbeweging. Dit is de beweging waarin ingeademd moet worden.

9) 南北國術-梅花棍 Lotus stok

## 擒拿 Klemmen

Pols klem van schouder, later vanuit een blokkering van een stoot o.i.d.:

- Rechterhand op linkerschouder, cirkelklem.
- Rechterhand op rechterschouder, cirkelklem.
- Doordrukken naar beneden; laten knielen.

Arm/schouder klemmen: vanuit "touching hands". Evt met fajing.

Polsklemmen doorzetten; ondersteunen met andere hand.

Polsklemmen continu overpakken.

Arm grijpen en overpakken.

Combattechnieken.

8 verdedigingstechnieken.

Vrije houding (L vorm): vrije stijl, timing & korte aanvallen.

## 10) 南北國術少林四八手 - 弓式步 三阶段 48 technieken – derde fase - alle zijden/één hand.

### 發勁 Fa Jing

Fajing in de lucht en op zandzak training zijn 2 totaal verschillende dingen; theorie en praktijk.

Paardenstand zit, schouderbreedte en V stand: hoe breder de stand des te verder de armen uitstrekken.

- 1.1. Start met armen laag, einde met vingers gestrekt.
- 1.2. Start met armen laag, palm naar voren: laogong.
- 1.3. Palm 'spiegel kijken'; palm naar voren: laogong.
- 1.4. Palm/laogong wijst al naar voren; kortste versie.
- 1.5. Afwisseling; vuisten voorkant/zijkant.
- 1.6. 'Baby wiegen' en fajing.
- 1.7. Dubbel boeddha pal duwen tegen elkaar en daarna explosie voor. Voor explosieve kracht is ontspanning nodig. Hier train je vanuit een gespannen positie éérs te ontspannen voordat de explosieve kracht vrijkomt.

## Deel 2 硬手功 Methode voor harde hand.

Onderstaande voor harden en zwaar maken minimaal (en maximaal) 6 mnd, 3x per week een uur minimaal. (traditioneel is elke dag, 2 x per dag) Slechts dan kan je enig resultaat verwachten.

6 maanden aanhouden en daarna je lichaam rust gunnen; deze oefeningen kunnen schadelijk zijn voor gewrichten, botten en pezen. Prominent risico bijkomend is overbelasting van schouder door het hoge aantal repetities. Hoe meer periodes van 6 mnd hoe beter; na enkele jaren komt het zelfvertrouwen door gebruik van het zware gevoel bij toepassingen van technieken, ongeacht welke stijl. De wet van Wolff stelt dat botten van gezonde mensen zich aanpassen aan de belasting waaraan ze worden blootgesteld. Bij zware belasting zullen de botten sterker worden, waardoor er een hogere botdichtheid optreedt. Hoewel de wet specifiek van toepassing is op botten, geldt het onderliggende principe van aanpassing aan mechanische belasting ook voor andere bindweefsels, zoals pezen en banden. Deze worden sterker door gebruik en zwakker door niet-gebruik.

### 1. 鐵砂掌 Iron Palm training

Zak één gevuld met zand en één met knikkers. Indien je maar één zak kan ophangen dan de zandzak. Zandzak is idealiter bijna net zo breed als een torso en minimaal 70 kg. Zwaarder is beter (eigen lichaamsgewicht) maar nauwelijks te realiseren wegens praktische bezwaren.

De 6 maanden verdelen in twee delen van 3 maanden. De eerste drie maanden trainen op een zandzak.

Alle denkbare (bottige) plekken op hand, pols en onderarm; slaan tegen de zak. Denk ook aan tiger's mouth.

De eerste 6 weken 200x op elk gedeelte van de palm.

Tweede 6 weken; dan ga je wat harder slaan en 600x op elk gedeelte van de palm.

De tweede drie maanden; eerst ga je 6 weken trainen op een knikkerzak en herhaal de voorgaande methode.

De laatste 6 weken train je op een platform.

Knikkerzak prikt en stimuleert; 'maakt gaten'. Zandzak is massief en hard; 'maakt glad'.





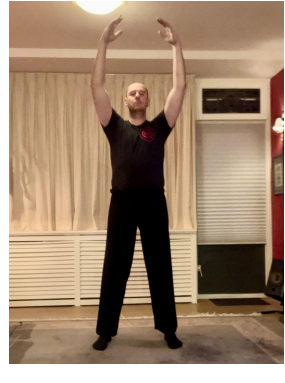

Als het verdoofd aan gaat voelen; stoppen, omdat je niet goed meer kan voelen wat je aan het doen bent. Voor- en na behandelen met medicijn. 跌打酒 dielda jiu. Er bestaat ook medicijn om in te nemen; zonder de wat toxische kruiden in de externe applicatie. 跌打丸 Dielda Wan.





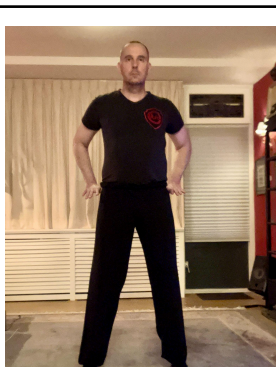



Ontspannen gooien tegen de zak; vermijd spanning, met name in de schouders. Als er te veel spanning is zal het wel hard worden maar niet zwaar (genoeg). Na de zes maanden; trainen op gevoel; hoe langer en vaker je traint hoe meer effect.

Train knikkerzak én zandzak én platform.

## Ondersteunende oefening 三勢腕功 *Sān shì wàn gōng* – “Polswerk in drie houdingen”

Na harde oefeningen; vijf maal uitvoeren.

	<p>Neem een staande positie aan met de voeten op schouderbreedte en licht naar binnen gedraaid. Buig je knieën licht. Steek je billen niet naar achteren. Plaats beide armen natuurlijk langs je lichaam, met de vingers naar de grond gericht.</p>		<p>Hef je armen zijwaarts op tot je handen op schouderhoogte zijn. Op dit punt zijn je vingers natuurlijk gespreid en wijzen de handpalmen naar beneden. Je armen en schouders zijn ontspannen.</p>
	<p>Hef je vingers omhoog zonder de positie van de rest van je lichaam te veranderen. Je handpalmen wijzen nu naar de zijkanten. Duw krachtig opzij met je handpalmen terwijl je je vingers omhoog brengt.</p>		<p>Span vervolgens de spieren van je armen aan. Houd de spanning ongeveer <b>vijf seconden</b> vast. Ontspan de spieren, met de handpalmen naar beneden gericht, parallel aan de vloer. Draai je handen met de handpalmen naar boven.</p>
	<p>Hef beide armen verticaal omhoog, draai vervolgens uw handpalmen naar beneden richting uw hoofd.</p>		<p>Draai uw handpalmen langzaam naar boven en duw krachtig omhoog, waarbij u de spieren van uw hele lichaam (armen, benen, romp, nek, hoofd, ...) aanspant en houd deze positie <b>vijf seconden</b> vast.</p>

	<p>Ontspan uw spieren en laat uw armen langzaam zakken, langs uw gezicht, tot schouderhoogte.</p>		<p>Draai uw polsen zodat uw vingers naar boven wijzen (Afbeelding 7.2h).</p>
	<p>Sluit uw vuisten</p>		<p>en breng ze terug naar uw taille door beide vuisten tegelijkertijd te draaien, zodat de rug van uw handen naar beneden wijst.</p>
	<p>Open uw handen, met de handpalmen naar boven.</p>		<p>Draai nu beide handpalmen naar beneden</p>
<p>en duw ze langzaam naar beneden en naar achteren.</p> <p>Wanneer uw armen volledig gestrekt zijn, span uw armspieren <b>vijf seconden</b> aan. Ontspan ten slotte en keer terug naar de beginpositie.</p>			

## Platform training

Metalen kruk/platform op heuphoogte. Een massief element bovenop (steen)

Start eventueel met een vlakke zak gevuld met gedroogde bonen/mais. Zonder vlakke zak met handdoek om zeer pijnlijke 'pets' te voorkomen. Vlakke hand, meshand (pinkbot), backfist/bovenzijde van hand, hammerfist, aanzet vingers, vingers, onderarm op kolom beton.

## Handen zwaar gevoel en uitslaan

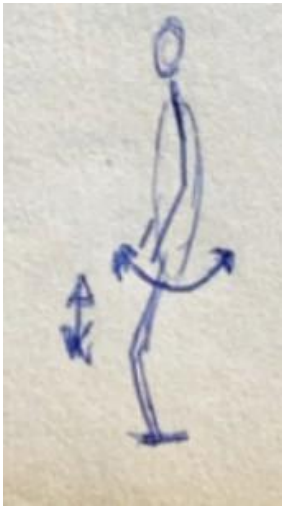
Na 't harden het bloed naar de handen 'uitslaan'. Schouderbreedte, beide handen snel naar beneden gooien.

Ruime schouderbreedte, armen swing. Gebruik: 掇搥 Kruis Swing Armen.

Handen zijn los en ontspannen; voel het bloed er heen stromen. Indien de bloedstroom pijnlijk wordt dan lichte vuist maken.

Schouderbreedte, één voet voor, draaien met arm als emmer water. Voor/achteruit.

En doe dus ook Ondersteunende oefening 三勢腕功 Sān shì wàn gōng — "Polswerk in drie houdingen".



Voor een zwaar en ontspannen gevoel in de handen/armen en benen. (afbeelding). Ritmisch op en neer bewegen. En laat de armen langs het lichaam hangen en beweeg mee met het ritmisch op en neer gaan.

## Zandzak training

Bij het duwen: ga steeds dichterbij het zwaarste punt staan. Impact zo hard als je kan hebben tot zo zacht mogelijk opvangen zonder impact.

- Één stap naar voren, één palm hard/zacht impact.
- Onderarm zak opvangen hard/zacht en weer weggoeien met explosieve kracht.
- Duw weg en vang op, dubbel palm
- Duw weg en vang op, één palm. Één lijn wegduwen tot einde vingers aan toe
- Duw weg en vang op, onderarm draaien
- Duw weg en vang op, met een blok naar zijkant en één palm naar voren.



## 'Leunen' tegen zandzak

Sta recht voor de zak, met de palm tegen de zak, vingers omhoog/beetje naar buitenzijde. Gestrekte arm, voeten bewegen niet, heupen bewegen mee. Palm impact op zak.

Gevorderd; de zak moet iets verder weg 'hangen', blijf contact houden en leun er iets tegen aan, stap iets naar voor indien nodig,. Snel arm bewegen, impact doseren.

Het is een explosieve training; doe zo'n 20 a 30 rondjes.

## Bokszak training

- Twee palmen boven hoofdhoogte.
- Twee palmen borst hoogte.
- Bovenstaand met schouderbreedte of een been voor.
- Een been voor met achterste hand (achter oor beginnen) palm slaan op hoofd hoogte.
- Een been voor met dezelfde hand voor (hoog beginnen) palm laag slaan.
- Alternerend met palmen slaan in vrij hoog tempo; kan ook op zand/knikkerzak.
- Zeer ontspannen stoten met vuist. Zowel hand achter als hand voor. Stoten op +/- solar plexus hoogte. Zo ontspannen mogelijk er tegen aan gooien. Meer kracht is mogelijk dan 't zelfde trainen tegen zandzak want kracht wordt geabsorbeerd. Penetreeer de kracht zonder forceren. Hiermee train je ook je pols. Schuine uppercuts en rechte stoten beste om te trainen. Stoot met voorste hand als ook achterste hand.
- Zelf extra's erbij proberen; experimenteer.
- Een dikke mat op de muur oid is ook mogelijk bij slaan met palm. Kracht moet geabsorbeerd worden.

## 排打功 Rotan training

Onderarmen; radius en ulna. Met name voor schenen; vlakke zijde en beide randen.

Verder mogelijk op het hele lichaam harden; overal waar bot zit, met name ribbenkast en rug. Dit als onderdeel Iron Shirt training.

## 硬身功 Iron Body Skills

Tegen aanval in ademen. Licht naar de aanval toe bewegen en expansie met ademhalen. Laat gewicht naar beneden zakken. Dit kan met partner (met padding) of tegen de zand/knikkerzak. Met schouder tegen zak. Met rug tegen de muur. Geluid bij uitademen moet een diep geluid zijn; dit laat de adem zakken naar de buik. Gebruik 'omgekeerde buikademhaling'. Dit is basis niveau iron shirt en heeft zijn limiet. De contractie van de spieren kan maar een bepaalde impact opvangen. De contractie icm de uitademing zorg er voor dat het aanvallende ahw wegstuiterd. wegkaatst tegen een harde buitenkant. Daarom staat deze vorm ook wel bekend als 'Iron Bell' 铁钟功; het lichaam wordt getraind als een resonante, stevige structuur (zoals een klok)

Ontspannen iron shirt 铁布衫.

Handen op dantian. Adem in is je buik helemaal naar binnen trekken, 5 seconden vasthouden en daarna ontspannen en uitademen. Dit 30 maal. Daarna terug naar normale ademhaling. Daarna spirale massage beginnend bij je navel; grote cirkels gaan maken over je hele torso. Terug draaien in de andere richting naar je navel. Daarna weer maar tegengestelde richting. Doe dit 30 maal. Vanaf solar plexus naar beneden drukken ook diagonaal; enkele malen. Dit is het masseren van je organen.

Voeten wijzen naar voorzijde en lichaam naar zijkant gericht. Handen op dantian en omgekeerde buikademhaling met buik intrekken en ontspannen. Zelfde als eerder maar dan dus met getordeerde torso. Doe dit vijf maal als beginner.

Daarna weer spiralen draaien als voorheen. Stevig duwen..

Impact ontspannen ontvangen met sterke ontspannen interne organen.

Nu met bos rotan op borst, maag en buik trainen. En op de rug. Sla met de bos rotan op de genoemde lichaamsdelen. Doe dit langzaam en zachtjes zonder spieren aan te spannen voor ongeveer vijf minuten lang. Gebruik medicijn achteraf. Bouw langzaam de kracht op zonder te haasten; hier gaat lange tijd overheen. Ga door totdat je harde impact kan verdragen.

## 鐵棒 IJzeren staaf (vervolg van 發勁 Fa Jing)

+/- 1,5 m massief ijzer. Pas op met schouder overbelasting, houd de schouder terug/in en niet meer dan 10x per sessie!

- Stand schouderbreedte.
  - 1) *Horizontaal vasthouden.* Palmen naar beneden, staaf vasthouden. Gestrekte armen, ontspannen laten hangen. Adem in en til de staaf op tot okselhoogte. Stoot uit, adem uit.
  - 2) *Verticaal vasthouden.* Geef door aan je andere hand. Vlak langs het lichaam. Vang op en stoot uit. Langzaam terug trekken en weer naar de andere kant. Deze kan ook met hoge sanjiaoma en dan continu wisselen. En dan weer twee mogelijkheden; R hand en R voet voor of L hand en R voet voor.
  - 3) *Horizontaal vasthouden.* R palm up L palm down. Draai (kop R naar omhoog en links) en pak over en kracht recht uit naar voren en weer draai. Etc. Pols Training voor armklemmen.
- Één been voor;. RB en rechts vast houden, verticaal. Telkens terug halen in een cirkel en weer uitstoten. Lopen met sleepstep.
- Voeten in V- houding. Vasthouden op schouderbreedte. 2x stoten. Hoge houding dus geen grote cirkels draaien. Inademen als de staaf bijna klaar is om uitgestoten te worden. Kort in ademen en kort uit ademen. Kracht uit is door je knieën zakken en naar voren buigen.
- Met schouderbreedte; zelfde oefeningen; iets meer naar voren buigen.
- In paardenstand; idem en nu maximaal naar voren buiten, kont naar achter. Lichaam rust over de bovenbenen.
- Wisselen been; 1. staaf bij voorste been, 2. staaf bij achterste been.

## Partner oefeningen

- Sticking hands; radius en ulna harden. “Hard van buiten, zacht van binnen. Kracht van binnen, ontspannen van buiten.
- Onderarm scheppen; binnenzijde hand en ulna. Stick hand is om je botten sterker te maken maar je vel blijft dun en kwetsbaar. Tevens grip training, 10 x links en rechts per sessie.
- Vuist op palm; hammerfist en binnenzijde palm.
- Schenen-tegen-schenen harden.

## 跌打藥酒 Medicinale alcohol

Na het aanbrengen geen water/vocht aanraken voor minstens één uur. De poriën van je lichaam staan open. Na trainen staan ze open en door het medicijn nog langer om zo de werkzaamheid te bevorderen. Contact met vocht loopt risico op *invasie damp koude*.

