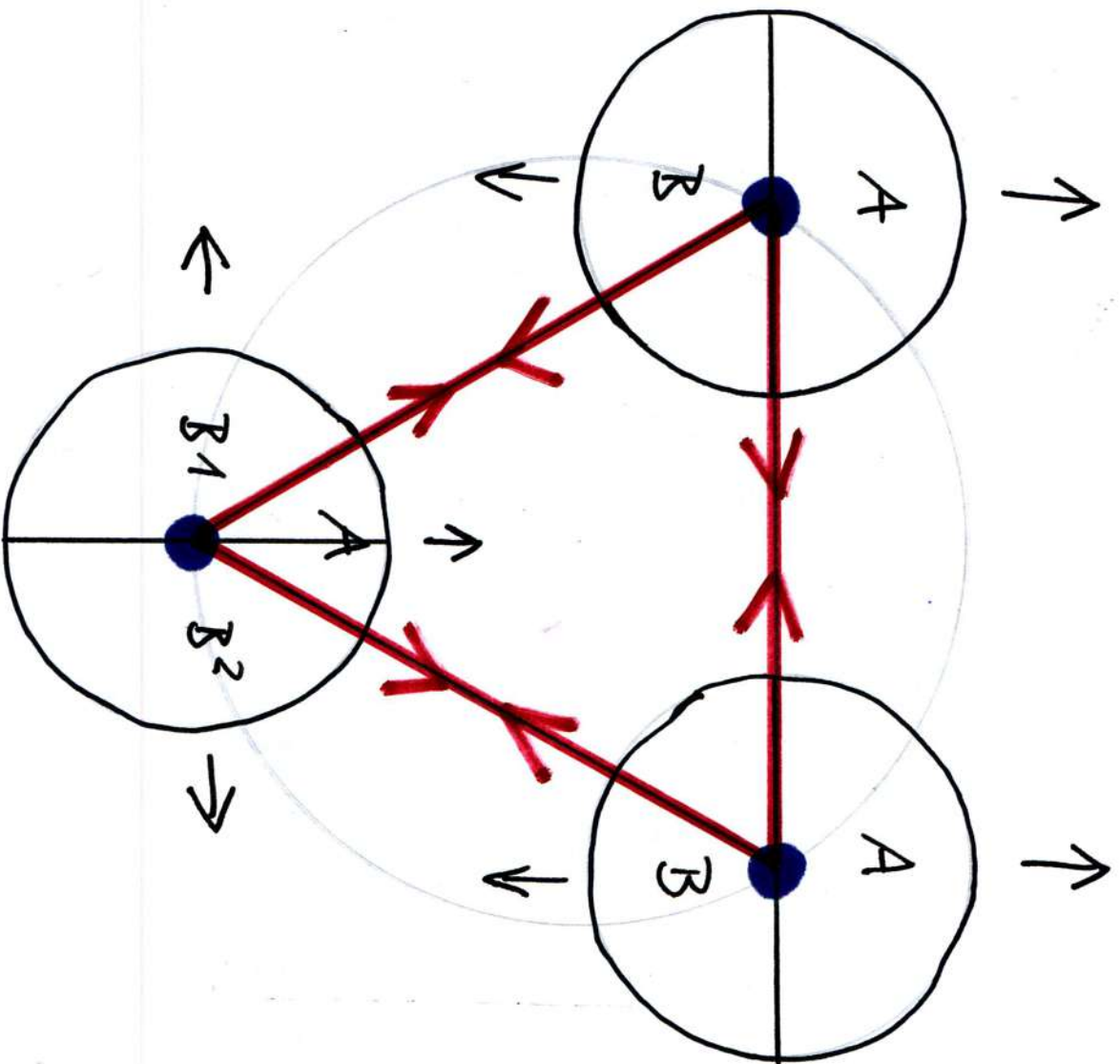


Trigoudo  
Martial Art  
Concept



A = Ausgangsposition  
B = Bewegungsposition

Trigoudo 2017  
Hans Schüren  
04.03.1963  
Germany

## What is Trigondo ?

Trigondo is a martial art for the whole body constitution and health and can be practised at any age.

### Description :

<b>Meaning of the name:</b>	<b>Trigon = Triangle Form    Do = Way</b>
<b>Date of founding:</b>	<b>28.09.2017</b>
<b>Founder:</b>	<b>Hans Schüren Germany    born. 04.03.1969</b>
<b>Founding Country:</b>	<b>Germany</b>
<b>Fighting techniques :</b> (without weapons)	<b>Trigonwalk. Doublediagonalwalk. Permanent Movement and viewpoint changing. Punches and Kicks. No-Contact. Shadowboxing. No fight stance.</b>
<b>Weapons:</b>	<b>Yes</b>
<b>Used Weapons:</b>	<b>classic chinese Weapons</b>

## Trigondo - Martial Art

Trigondo is a fundamental and body fitness training system.

You can practice it alone or in a group. The exercises can be practiced at any age from interested persons. In a normal speed or even very slow.

The martial art is designed for the fight against multiple attackers at once.

For this reason the fighter is walking in a geometrical Trigon way continuously , to not get caught.

During the continuous and harmonized Trigon-Walk ...Palm blocks, punching techniques are done combined with low kicks. Kicks are only made until the lower stomach because the stance ground and the legwork in Trigondo are very important.

Hard techniques such like elbow and knee are exactly focused under the use of acceleration.

The use of traditional chinese weapons complete the variety of the system.

## What is the meaning of name Trigondo ?

Trigondo means the way of the triangle form.

The mental background is the geometric form in combination with a permanent change of direction.

## **Fundamentals of Trigondo**

The fundamentals of the Trigon-Walk are described here in the pictures and sketches for the first time. More videos with good motions and the whole arrangement can be seen on the webpage of the founder Hans Schüren. (<http://www.hans-schueren.de>)

## **Learn Trigondo with the proper exercises**

Trigondo is a martial art for mind and body.

Especially the stance grounding and the coordination ability. (balance sense)

There is no strength or stretch of the body necessary.

Instead the flexibility and acceleration of the body are used.

The best basic exercise is the Trigonwalk in both directions with light double palm blocks.

A raise of the skills are well known by the learner at the point when the exercises are instinctively practised and even more faster and smoothly.

Direction changing and the combinations are suddenly faster and easier to perform.

The exercises are not practised with one opponent but always with many. (2 - 4)

Everyone from the training team changes the part of the fighter from time to time and is attacked from the others. That is a high interesting training.

A ritualised operation and same fightsituations are as good as impossible.

For the first basic exercise you should simple walk in Trigon way such like in the pictures

1 till 13 described. Smoothly and without interruptions.

For the first time a little bit slower and not to long. After one minute you can feel the effect.

Make a rest after a couple of rounds. Your body must be familiarized with Trigonwalk at once.

On the next day check out the other direction to walk. (Mirroring of the picture exercises)

Aim: after 1 week slowly Trigonwalk in both directions.

## **Graduades in Trigondo**

This is a new martial art. A graduating system is not made at the time.

Licensed trainers are not made yet.

The martial art is from 2017 and still in development.

News can be seen of the homepage of the founder. (see text upside.)

Thus this martial art is really interesting.

## Was ist Trigondo ?

Trigondo ist eine Kampfkunst die der gesamten körperlichen Gesundheit dient und in jedem Alter ausgeübt werden kann.

### Eckdaten :

<b>Namensbedeutung:</b>	<b>Trigon = Dreieck Do = Weg</b>
<b>Entstehungsdatum:</b>	<b>28.09.2017</b>
<b>Urheber:</b>	<b>Hans Schüren Deutschland geb. 04.03.1969</b>
<b>Ursprungsland:</b>	<b>Deutschland</b>
<b>Kampftechniken : (Waffenlos)</b>	<b>Dreieckslauf. Doppeldiagonallauf. Ständiger Richtungswechsel. Schläge und Tritte. Nicht-Kontakt. Schattenboxen. Keine Kampfstellung.</b>
<b>Waffenkampf:</b>	<b>Ja</b>
<b>Eingesetzte Waffen:</b>	<b>Klassische chinesische Waffen</b>

## Trigondo - ganzheitliche Kampfkunst

Trigondo stellt ein ganzheitliches und körperertüchtigendes Trainingssystem dar.

Dabei kann die Kampfkunst alleine ausgeübt werden oder in der Gruppe. In jedem Alter kann der Interessierte die Trigon Übungen ausführen. In normalem Tempo oder auch sehr langsam. Das Kampfkunstsystem ist darauf ausgerichtet gegen mehrere Angreifer gleichzeitig zu kämpfen. Dabei läuft der Kämpfer ständig in geometrischen Formen des Dreiecks um nicht zu fassen zu sein. Während des fortlaufenden harmonischen Trigon-Weges werden Blöcke und Schlagtechniken ausgeführt, kombiniert mit Tritten im niedrigen Bereich. Tritte werden nur bis unter Bauchhöhe ausgeführt weil die Standfestigkeit und Beinarbeit in Trigondo eine entscheidende Rolle spielen. Harte Techniken mit Ellebogen und Knie werden gezielt unter Nutzung der Beschleunigung genutzt. Der Einsatz von traditionellen chinesischen Waffen rundet die Vielfalt des Systems ab.

## Was bedeutet der Name Trigondo ?

Trigondo bedeutet der Weg des Dreiecks.

Der geistige Hintergrund ist die geometrische Form in Verbindung mit ständigem Richtungswechsel.

## **Die Grundlagen des Trigondo**

Die Grundlagen des Trigon-Laufes sind hier in den Bildern und Zeichnungen erstmals beschrieben. Weitere Videos mit flüssigen Bewegungen und dem gesamten Ablauf gibt es auf der Homepage des Urhebers Hans Schüren zu sehen. (<http://www.hans-schueren.de>)

## **Trigondo Lernen und die passenden Übungen**

Trigondo ist eine Kampfkunst die den Geist und Körper trainiert.

Besonders die Standfestigkeit und das Koordinationsvermögen. (Gleichgewichtssinn)

Es wird kein Kraftaufwand oder Dehnungen des Körpers verlangt.

Stattdessen wird die Flexibilität und die Beschleunigung des Körpers genutzt.

Die beste Grundübung ist das Trigonlaufen in beide Richtungen mit leichten Blöcken.

Eine Steigerung der Fertigkeiten bemerkt der Schüler dann wenn die Übungen instinktiv verinnerlicht werden und auch schneller werden. Richtungswechsel und Kombinationen sind plötzlich schneller und einfacher zu bewältigen.

Trainiert wird nicht mit einem einzigen Gegner sondern immer mit mehreren. ( 2 - 4 )

Dabei springt jeder trainierende im Wechsel in die Rolle des Kämpfers und wird dann von den anderen Trainingspartnern angegriffen. Das ist ein äusserst interessantes Training.

Ein ritualisierter Ablauf und ständig gleiche Kampfsituationen sind so gut wie ausgeschlossen.

Als erste Grundlagenübung laufen Sie einfach im Dreieck wie im Bild 1 bis 13 beschrieben.

Flüssig und ohne Unterbrechungen. Aber am Anfang immer langsam und nicht zu lange.

Nach einer Minute werden Sie den Effekt spüren.

Machen Sie nach einigen Runden eine Pause.

Der Körper muss sich erst an das Trigonlaufen gewöhnen.

Am nächsten Tag probieren Sie die Gegenrichtung. (Spiegelbild der Übungsbilder ).

Ziel : nach 1 Woche langsames Trigonlaufen in beide Richtungen.

## **Graduierungssystem des Trigondo**

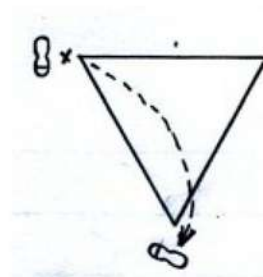
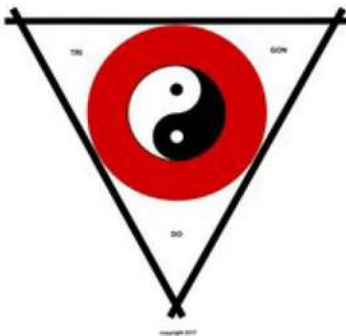
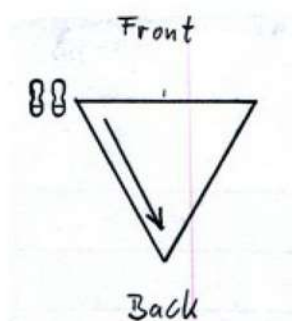
Es handelt sich um eine neue Kampfkunst. Ein Graduierungssystem ist noch nicht eingerichtet.

Lizenzierte Trainer sind noch nicht ernannt.

Die Kampfkunst ist von 2017 und befindet sich im Entwicklungsstadium.

Aktuelles Neues gibt es auf der Homepage des Urhebers. (siehe oben im Text.)

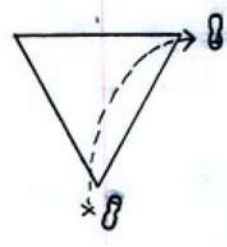
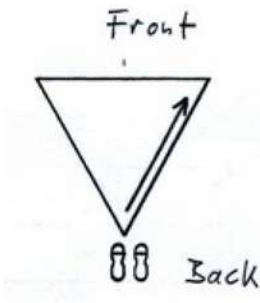
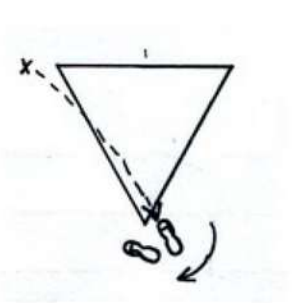
Das macht die Kampfkunst auch so interessant.



Go the trigon back to right sight in a circle.  
Gehe das Dreieck nach rechts unten.

Make a shifted double block  
(Trigondo is copyright by Hans Schüren Germany)

Lower the body to have a solid standing  
Lege den Schwerpunkt nach unten.

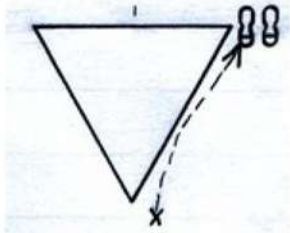


Move the left foot as shown.  
Ziehe den linken Fuss heran.

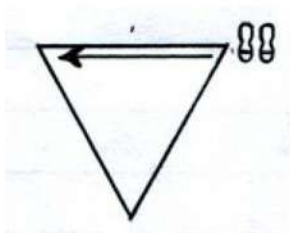
Turn both feet to back sight.  
Drehe beide Füße zur Rückseite.

While a shifted double block w. open hands.  
Go the trigon up to the right sight in a circle.  
Gehe das Dreieck nach rechts oben.

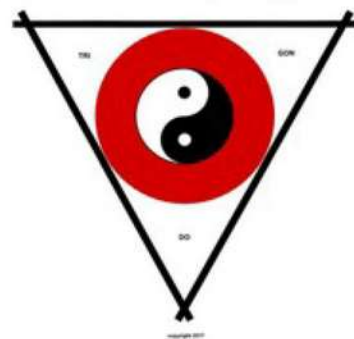




Make a bock variation in circles.  
Variiere den Doppelblock mit offener Hand.



New position. New point of view.  
Neuer Ausgangspunkt und Richtung.



Hans Schüren Germany - Creator of Trigondo



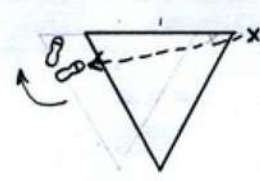
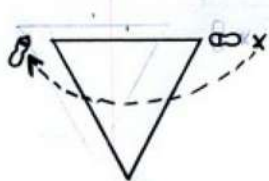
Right foot in circle to other trigon point.  
Rechter Fuss im Kreis zum anderen Punkt.



Turn to the other point.  
Drehe Dich zum anderen Punkt.



Left foot beside the right. Turn right.  
Linken Fuss neben den rechten.

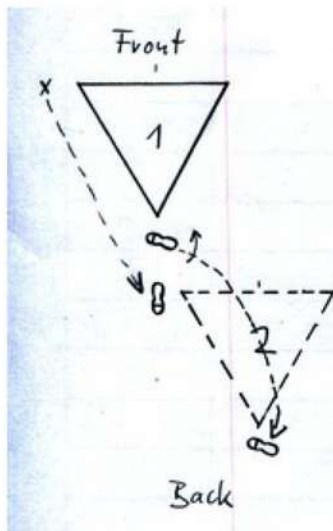




13



This is the same position as picture 1.  
Dies ist die Startposition. Wie Bild 1.



14



15



16



17



18



Congratulation student. You have successfully walked a complete trigon exercise.  
Gratulation. Sie haben eine komplette Dreieck Übung gelaufen.  
Now you are on the startpoint from the beginning. Picture 13.

ATTENTION : To walk the trigon in other direction take the exercises in mirroring.

In a combat situation you seldom walk the complete trigon because the fighter can scan your movements.

Trigon mean that the opposite never...knows or can assume which direction you go. This mean that you make many times a DOUBLE STEP as you can see in picture 16 and the sketch upside left.

Means you make the same first steps 14 + 15 which are the beginning steps 2 + 3. And then you make in 16 a large step with the left foot along the trigon.

Your left foot is exactly on the starting position of the next trigon 2. (see sketch) That is a shift of your moving position. Always diagonal.

Remember : Trigondo is always for multiple attackers and the filosofie is to not to pay to much attention to only one attacker while the others come at the same time from different angles. got it ?

A man to man fight with Trigondo is a matter of training practice.

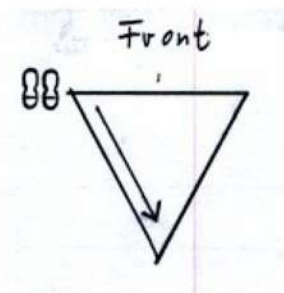
You take only some figures that fits you from the Trigondo exercises.

TRIGONDO = there is no fighting stance - always movement.

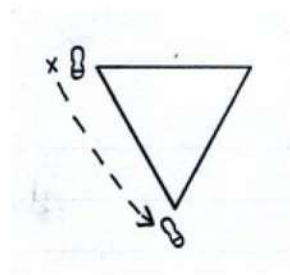
This exercise from Picture 1 to 18 is called „Walk inside the Trigon“ ! The next Exercises describe the outside walk. see more exersices and multimanfight-videos on : <http://www.Hans-Schueren.de>

Thank you for your interest and attention in martial arts. Hans Schüren Germany - Creator of Trigondo - copyright 28.09.2017

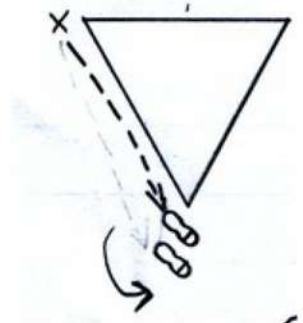




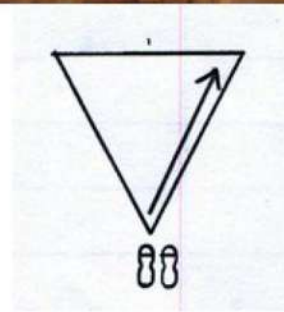
starting position



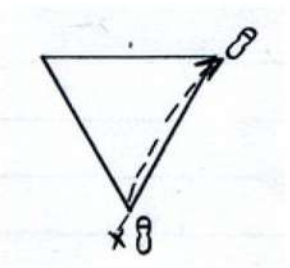
long step with left foot



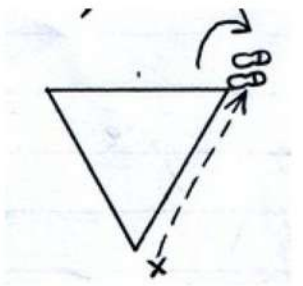
right foot is following



new starting position

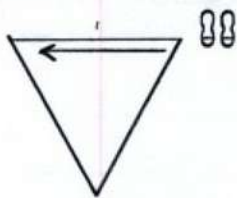


long step with right foot

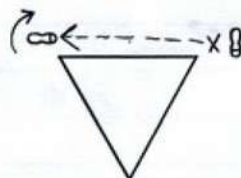


left foot is following

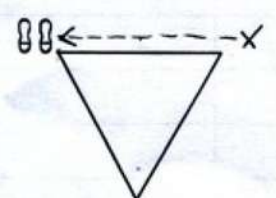




new direction



left foot parallel step



back at starting point



Remember :

During the punches or combinations the trigon walk still goes further.

Trigon means :

1. change position
2. change view
3. change punches

all the time until the exercise is finished.

Here you can see some actions instead of shifting blocks that we have used before.

28+29 : Double Roundhouse Elbow. Through the chest.  
The name in Trigondo is „Roundhammer“.  
(can be made in figure 1+2+3 continued)

30 : Tiger Claw. Through the chin.  
(can be made during forward-outside walk  
see more on homepage [www.Hans-Schueren.de](http://www.Hans-Schueren.de))

31 : Exploding Fist. Through the body.  
(can be made in figure 19+20+21+22)  
immense energy from one side to complete other.

32 : Kiss of the cobra. Dangerous technique.  
(can be used during figure 26.)  
Only in emergency situations.