

Reader „Go Sports“ WingTsun

Wing Tsun bedeutet übersetzt etwa „schöner Frühling“ und leitet sich der Legende nach vom Namen der ersten Schülerin ab. Dieses chinesische KungFu System ist vor mehr als 300 Jahren in China entwickelt worden.

WingTsun ist eine reine Selbstverteidigung, in deren Mittelpunkt einmalige Prinzipien stehen, die durch konzentriertes Üben und bewusstes Sich-Einlassen erlernt und umgesetzt werden können. Dabei werden anfangs Techniken und Abläufe unterrichtet, die aber nur Mittel zum Zweck sind. Ziel ist die Ausprägung von wichtigen Fähigkeiten, die einem in Konfliktsituationen jeglicher Art zur Verfügung stehen – die großen Sieben Fähigkeiten.

Gleich zu Beginn lernt die Schülerin/Schüler die proaktive Lösung – frei nach dem Motto „Angriff ist die beste Verteidigung“ – mittels des BlitzDefence-Konzepts: recht festgelegte, jedoch höchst effektive Technikabläufe, verbunden mit psychologischen und kommunikativen Mitteln, die auf typische Konfliktsituationen – wie „Grenzen setzen und verteidigen für Frauen“ oder den „Ritualkampf der Männer“ – vorbereiten. Da solche Situationen am häufigsten auftreten, ist es dementsprechend sinnvoll, diese auch als Erstes lösen zu lernen.

Darauf aufbauend verstärkt man anschließend ein teil-interaktives Prinzip, das auf obigem präventiven Vorgehen aufbaut – jedoch bereits ab der ersten Stunde mit geübt wird: Man konzentriert sich zunehmend auf mögliche Reaktionen des Aggressors und beschäftigt sich intensiv mit der Frage, was passiert, wenn man mittels der BlitzDefence-Methode doch an seine Grenze kommt. Sei es, weil der Gegner ein sehr geübter Kämpfer oder es eben keine der obigen Situationen ist, sondern eher ein Überfallszenario oder Ähnliches. Zunehmend werden Fähigkeiten wichtiger als feste Techniken; denn es gibt zu viele Varianten freier Angriffe, als dass man diese alle üben könnte. Nach einigen Jahren entwickelt sich der Schüler dann zu einem Experten, der nicht mehr selbst präventiv angreifen muss, sondern auf den Angriff des anderen wartet und ihn mit der Kraft dessen eigenen Angriffs besiegt. Dies ist die fortgeschrittene Stufe im WingTsun und verwirklicht die ursprünglichen Prinzipien: vollständige Anpassung an den Gegner.

So ist für jeden etwas dabei: Diejenigen, die primär wegen der Selbstverteidigung WingTsun erlernen möchten, können dieses Ziel dank BlitzDefence innerhalb eines halben bis zu einem Jahr erreichen. Natürlich verbessern sich die Selbstverteidigungsfähigkeiten danach weiter, wenn man das nächsthöhere Konzept erlernt, aber eine schnelle erfolgsversprechende Strategie haben Sie bereits gemeistert. Die, die Spaß an der Kampfkunst entwickeln und kampflogisch mehr verstehen und umsetzen lernen wollen oder z.B. aus ethischen Gründen gar nicht angreifen, aber dennoch selbstverteidigungsfähig sein wollen, können die weiterführenden Programme

erlernen: Fließende Bewegungen und gezieltes Timing gehen in einem systematischen und koordinierten Bewegungsablauf ineinander über. Sie verschmelzen zu einer neuen und kraftvollen Einheit. WingTsun baut dabei auf dem vorhandenen Potential der Schüler auf. Nicht Muskelkraft und Kondition sind die Voraussetzungen für WingTsun, sondern die Bereitschaft, sich auf seinen Körper einzulassen, seine Stärken kennenzulernen und zu nutzen. Dadurch steigert sich die körperliche und geistige Flexibilität und die Wahrnehmungsfähigkeit wird gefördert. Den Weg dahin ergänzen gezielte Entspannungs- und Konzentrationstechniken sowie Atemübungen, die den Körper wieder „auftanken“.

Wer WingTsun lernt, entwickelt ein intensives Körperverständnis und ein neues Selbstbewusstsein. Durch regelmäßiges Training erlangen die Schüler mehr Sicherheit. Sie werden sich ihrer selbst und ihrer Möglichkeiten bewusst. Allein dieses neu erarbeitete Bewusstsein und das körperliche Bei-sich-Sein führt zu einem neuen Lebensgefühl. Persönliche Einschränkungen spielen im Alltag keine große Rolle mehr. Das Leben ist vielseitiger und lebendiger. WingTsunler verlassen die „Opferrolle“ und kommen schon deshalb seltener in gefährliche Situationen. Außerdem lernen sie zunehmend bevorstehende Konflikte selbstsicher zu deeskalieren, wodurch WingTsun einen Beitrag zur Gewaltfreiheit leisten kann! WingTsun-Lehrer sind gegen jede Form von Gewalt – und dies wird auch vom ersten Tag an unterrichtet: Die erlernten Fähigkeiten dienen nur der Selbstverteidigung und der Nothilfe.

Seminarinhalte „go Sports“:

1. Was ist WT
2. Vorstellung eines typischen Unterrichtsablauf für 1,5 Stunden
 - Einteilung der Schülergrade
 - Übungswechsel ca. alle 15-20 Minuten
 - Ankommen, Balance, Achtsamkeit
 - Neues
 - Verbinden mit bereits gelerntem
 - Intensivieren
 - Schlagkraft-und technik
 - Entspannung
 - Ab und zu wird auch bewusst auf diese Struktur verzichtet und die ganze Gruppe trainiert thematisch , z.B. Überfallszenarien oder Trittabwehr. Hierbei werden die Übungen den Schülergraden angepasst.

3. Fragen