WINGTSUN WELT

Das Magazin der EWTO

Furcht erlaubt …
Nur Psychopathen und Idioten kennen keine

Gedanken zur Selbstverteidigung
Gut, wenn man sie sich vorher macht

Waffen …
Behelfswaffen nutzen und Tipps zum richtigen Verhalten bei Messerattacken

Ausgabe Nr. 43

Druckversion bestellen auf www.ewto-shop.de

Die Institution in Sachen Kampfkunst-Literatur

Mit weit über 100 Veröffentlichungen und als Herausgeber des WingTsun-Magazins ist der EWTO-Verlag nicht nur einer der auflagenstärksten Herausgeber von Büchern und Videos im Kampfsport- und Selbstverteidigungs-Sektor, sondern über die Jahre auch zu der Institution im Bereich Fachwissen geworden. Besuchen Sie unseren Web-Shop, machen Sie sich ein Bild über unser breites Angebot und beziehen Sie Fachbücher, -videos oder -magazine einfach, schnell und kostengünstig über unseren Versand.
Bei Fragen zum Shop oder einzelnen Publikationen steht Ihnen unsere Versandleitung auch gerne unter +49 9777 3580920 telefonisch Rede und Antwort.

Eine Übersicht über unsere gesamten Publikationen mit Bestellmöglichkeit im Internet unter:

ewto-verlag.com

STILLSTAND WÄRE RÜCKSCHRITT

Anfang des 2. Jahrtausends nach über 30 Jahren wing chun bzw. WingTsun stellte ich mir – als gestandener Meister – die Frage:

„Soll das nun alles gewesen sein?
Hat das Yip Man-wing chun aus Hongkong nicht noch mehr zu bieten?"
Ich hatte mir so viele verschiedene Hongkonger wing chun-Richtungen wie möglich angeschaut und ihre Vertreter angefasst, aber das große Aha-Erlebnis blieb aus.
Also forschte und experimentierte ich selbst und kam auf überraschende und hochwirksame Ergebnisse.
Hilfreich war, dass ich, um schließlich Professor mit Fachgebiet *„Combatologie"* (Logik des Kämpfens) innerhalb der Sportpädagogik werden zu können, seit den 1990er Jahren selbst Sportwissenschaften, Sportpädagogik und Co. zunächst an der Staatsuniversität Plovdiv und dann nach der Promotion noch einmal bei **Prof. Dr. Tiwald** (Hamburg) ganz anders studieren konnte.

Untersuchung der inneren Stile

Tiwald legte mir und Natalie ans Herz, die sog. inneren Stile Asiens gründlich zu untersuchen, um herauszubekommen, was dem Hongkong wing chun aller Couleur vielleicht abhanden gekommen war.
Besonders interessierten uns das dem WingTsun nicht unähnliche *Hsing-I* und deren form-freies Derivat *Yi Chuan*, das wir bei einem großen Meister und Kämpfer aus der Mongolei vier Jahre studierten.
Aufgrund der Sprachbarriere, denn mein chinesischer Freund und Kollege sprach kein Wort Englisch und ich kaum Chinesisch, hätte ich zulange gebraucht, um sein „inneres" Können auch nur annähernd zu erreichen.

Wenn ich hier **von „innerem" Können** spreche, meine ich damit nichts Mysteriöses oder Übernatürliches, sondern vor allem eine besonders raffinierte Biomechanik und damit Struktur, die am Gegner mühelos Wirkungen hervorbringt, deren Ursache sich nur Kennern erschließt.
Bei unserer Forschung wandten wir uns 2014 dem *I Liq Chuan* aus Malaysien zu, das Natalie und ich vier Jahre lang zunächst im Verborgenen studierten, bevor wir auch für unsere Schüler ILC-Kurse anboten.
Nach nun über fünf Jahren und 2.000 Privatstunden kann Natalie als 2. Lehrergrad ILC die ersten vier Schülergrad-Prüfungen selbstständig abnehmen.

Nur wer biomechanisch raffinierte Wirkungen selbst produzieren kann, hat eine Chance, solche Fähigkeiten bei anderen Meistern und Stilen zu erkennen.
Dies führte zur **Wiederherstellung der Ehre des WingTsun** (wing chun).
So fanden wir zu unserer Genugtuung heraus, dass das *alte* wing chun (Wing Tsun) doch erheblich mehr an Tiefe zu bieten hat, als GM Yip Man nach fünf Jahren eigener Lehrzeit von Fatshan nach Hongkong brachte bzw. dort unterrichtete.
Auf zwei, drei **raffinierte alte Vor-Hongkong wing chun-Stile** sind wir gestoßen, die wir nun untersuchen, auf Einsatzfähigkeit abklopfen und auch zum Gegenstand unserer Uni-Studien machen.
Wertvolle Methoden wollen wir in unser eigenes Unterrichtsprogramm aufnehmen.
Zusätzlich setzen wir alle unsere **exotischen Studien** *(Hsing-I, Yi-Chuan, I Liq Chuan, Gottesanbeterin, Weiße Augenbraue, Weißer Kranich, Phönix-Augen/Faust, Kakie usw.)* fort.
Und nicht nur das, wir nehmen noch weitere, z.Z. noch so gut wie unbekannte Stile hinzu, erforschen sie und stellen sie unseren Schülern in unserem **Bachelor-Universitätsstudium ab Mitte 2020** und auf EWTO-Lehrgängen vor.

Zu diesem Zwecke werde ich eine Idee, die mich schon seit über 10 Jahren bewegt, realisieren:

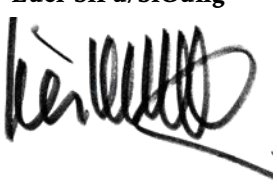
Die Schaffung einer EWTO-Abteilung für innere Stile, zu der wir uns bekannte renommierte Vertreter der vorher genannten Stile einladen.
Diese innere Abteilung soll uns helfen, unser WT noch klarer zu verstehen und zu erklären.

Wir dürfen uns nie zurücklehnen und zufrieden mit dem Erreichten sein, denn **Stillstand ist Rückschritt**.

Manchmal ist ein Schritt zurück aber auch ein Gewinn!
Zum Beispiel mein Schritt zurück zum „Vor-Hongkong wing chun" von GGM Yip Man in Fatshan, und dann noch ein Riesenschritt zurück zum wing chun von ca. 1840 (Dr. Leung Jan & Co.) Drei wing chun-Stile aus dieser Epoche werden wir in den nächsten Jahren untersuchen.
Außerdem werden wir die drei Stile unter die Lupe nehmen, aus denen das I Lik Chuan entstanden sein soll. Damit haben wir schon begonnen.

In diesem Sinne bin ich jetzt schon gespannt, wie Ihr mein kommendes **Buch** über **„Klebende Hände"** findet, das 2020 in zwei Bänden erscheinen wird.

Euer SiFu/SiGung



INHALT

3 Editorial

WingTsun für Fortgeschrittene

6 Nur Idioten oder Psychopathen kennen keine Furcht!
8 Meister unterrichtet Anfänger
12 Selbstverteidigung mit Behelfswaffen
16 Gedanken zur Selbstverteidigung
19 In den ersten Lektionen ist das Wichtigste enthalten
22 Das Berührungs-Reflextraining der „Klebenden Arme“
28 Vom Schülergrad zum Höheren Grad
32 10 Tipps gegen Messerangriffe
35 Sucker Punch
38 „Nachgeben“

WingTsun für Anfänger

42 Ritualkampfphasen und deeskalierende Maßnahmen

Escrima

48 GM Bill Newman schreibt Geschichte

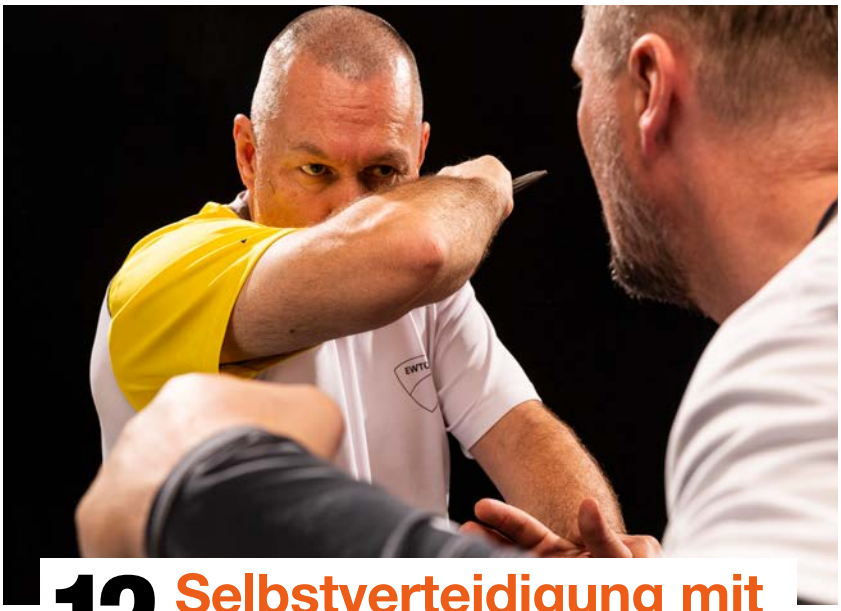
ChiKung

52 ChiKung-Übungen im Alltag

56 Streetwear, Literatur, Kalender

6 Meister unterrichtet Anfänger

Es kann durchaus anstrengend sein, immer wieder die gleichen Dinge zu erklären, die ein Anfänger wissen sollte. Manchen Lehrern ist das zu mühsam. Aber zieht ein Meister wirklich keinen Nutzen daraus, Anfänger zu unterrichten? Wie schafft man es, den Unterricht für beide Seiten interessant zu gestalten? GM Giuseppe Schembri gibt Antworten.



12 Selbstverteidigung mit Behelfswaffen

Manchmal ist es vorteilhaft, im Kampf seine Verteidigung durch sogenannte Behelfswaffen zu unterstützen. Was als Behelfswaffe genutzt werden kann und welche rechtlichen Einschränkungen zu beachten sind, erläutert GM Oliver König.

22 Das Berührungs-Reflextraining der „Klebenden Arme“

Dass Augen nicht alles zu erkennen vermögen, leuchtet ein. Deshalb erweitert das WingTsun unsere Erkennungswerkzeuge: Wir lernen mit unseren Muskeln zu „sehen“, zu begreifen, wenn wir berühren oder berührt werden. Über die Rezeptoren der Muskeln ausgelöste Reflexe helfen uns, noch verteidigungsfähiger zu werden. GM Kernspecht: *„Fünf Reflexe helfen uns bei mindestens 95 % aller Angriffe.“*

IMPRESSUM

Herausgeber
WingTsun GmbH & Co.KG
Keith R. Kernspecht
Dänische Str. 2 - 6
D-24103 Kiel

WT-Welt Redaktion
Redaktionsanschrift:
Postfach 110322, D-69072 Heidelberg
Tel.: +49 (0)173 7367494, Fax: +49 (0)6221 7258843
E-Mail: wt.welt@ewto.com

Chefredakteur:
Markus Senft (ms)

Redakteurin:
Heidemarie Muxfeldt (hm)

Layout, Satz & Bildredaktion
Markus Gensichen (mg)

Cover-Foto:
Andrè Walther (aw)

EWTO-Mitgliedsverwaltung
Postfach 110309
D-69072 Heidelberg – Germany
Tel.: +49 (0)6221 7262700
Fax: +49 (0)6221 7262750
E-Mail: members@ewto.com

Artikelvertrieb
EWTO-Artikelvertrieb und EWTO-Verlag
Hohe Straße 23, D-97645 Ostheim
Tel.: +49 (0)9777 35809-20, Fax: +49 (0)9777 35809-29
E-Mail: equipment@ewto.com

EWTO-Bürozentrale
Bergheimer Str. 147
D-69115 Heidelberg
Postfach 110322, D-69072 Heidelberg
Tel.: +49 (0)6221 7262600, Fax: +49 (0)6221 7262650
E-Mail: headoffice@ewto.com

Rechtsvorbehalt
Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers

Kleingedrucktes
Für zugesandte Manuskripte, Fotos usw. übernehmen wir keine Verantwortung. Wir behalten uns das Recht vor, Beiträge und Leserbriefe zu redigieren und zu kürzen. Die in den Artikeln und Leserbriefen vertretenen Ansichten müssen nicht unbedingt die Ansicht des Herausgebers darstellen.

32 Gedanken zur Selbstverteidigung

Vor unerwarteten Situationen ist niemand von uns absolut sicher. Wie läuft eine körperliche Auseinandersetzung grundsätzlich ab und welche Möglichkeiten habe ich, mich weitestgehend zu schützen. GM Thomas Schrön hat sich darüber Gedanken gemacht.

38 In den ersten Lektionen ist das Wichtigste enthalten

Wenn man mit dem WingTsun-Unterricht in der EWTO begonnen hat, entdeckt man früher oder später, dass es im Verband außerdem noch weitere Sparten gibt. Es folgt die Frage: *„Muss ich das auch alles können, um WingTsun beherrschen zu können?“* Natalie teilt ihre Erfahrungen dazu mit uns.

Nur Idioten oder Psychopathen kennen keine Furcht!

GM Keith R. Kernspecht

In einem Brief an mich schrieb Kaicho Jon Bluming im September 2013 Folgendes: „Wer keine Furcht kennt, muss ein Idiot oder ein irgendwie Geistesgestörter sein. Im Korea-Krieg habe ich oft richtige Furcht verspürt, …“

„... aber ich habe trotzdem gehandelt und Freunde aus der Gefahr geholt. Dafür wurde ich von den Special Forces Rangers mit einer Medaille geehrt. Vor Sportkämpfen war ich immer ***nervös****, aber sobald ich auf der Matte stand, war das vorbei. Bei Straßenkämpfen war ich* ***nur zornig*** *und habe alle erbarmungslos verprügelt, die mich falsch behandelt oder unverschämt beleidigt hatten. Aber als man in Holland wusste, wer ich war, machte man einen großen Bogen um mich. Meine Schüler habe ich zu Kämpfern geformt, indem ich sie hart rannahm, aber auf ihre Kämpfe mental vorbereitete. Für den Wettkampf habe ich aber auch nur die ausgewählt, die mental dafür geeignet sind, aus den anderen machte ich gute Lehrer. Und ich war immer für meine Schüler da. Ohne Kokoro, das Herz des Kämpfers, ist die ganze Kampfkunst nur eine leere Schale."*

Jon Bluming
10. Dan Oyama-Karate, 9. Dan Judo

Der Tod raubte uns 2018 zwei große Kämpfer:
Zuerst Meister Uwe Kopplin (Berlin) im November und dann Kaicho Jon Bluming (Holland) im Dezember. Ihre Größe und Kampfstärke waren nicht nur körperlich, sondern auch *geistig*. Sie besaßen Herz und Geist eines Kämpfers.
Sie hatten Kampfgeist, aber sie waren nicht furchtlos, sondern *angesichts der aussichtslosen Situation* mutig und willensstark. Echter Mut kann sich nur dort entfalten, wo er gegen Furcht und Angst bestehen muss. Mut ist nicht die Abwesenheit von Furcht.
Jon Bluming und Uwe Kopplin wussten von ihrem baldigen Lebensende und sie bekämpften die Verzweiflung, die sie gehabt haben mussten: *Warum ich? Warum so früh? Was geschieht mit mir? Was bleibt von mir? Was wird aus meinen Lieben, die ich zurücklassen muss?*
Die beiden Kämpfer gaben sich nicht den Schreckensbildern ihrer Fantasie hin, sondern blieben bis zuletzt für ihre Lieben und Schüler Planende und Handelnde.
Uwe Kopplins letzte Gedanken z.B. galten seiner Frau Marion, seiner Berliner EWTO-Akademie und seinen Schülern.

Auch mein Mentor und Freund Prof. Horst Tiwald blieb angesichts seines ihm bekannten Todes trotz seiner „Angst" handlungsfähig: Er rechnete mir aus, wie viele Monate ihm noch blieben und führte mit mir und Natalie nicht nur ein hochintensives „organisches" Sport- und Bewegungsstudium durch, sondern er sah alle meine künftigen Buchprojekte durch und versah sie mit kritischen Anmerkungen und Ergänzungen. Oft schickte er mir nachts 30 bis 40 Seiten, die ich immer wieder als sein Vermächtnis lese.
Was diesen drei großen Männern gemeinsam war, war die jahrzehntelange intensive Beschäftigung mit der asiatischen Kampfkunst und deren Philosophie, dem *Zen* bzw. *Chan*, die helfen kann, die Konfrontation mit seiner eigenen Endlichkeit zu verkraften.

In meinem Buch „Die *Großen Sieben Fähigkeiten*" beginne ich mit Achtsamkeit und Bewusstheit und gelange über den Rückfall zum tierischen Überlebenskämpfen wieder zum echten menschlichen Kampfgeist zurück, der sich durch Kaltblütigkeit angesichts der Gefahr, Stoizismus, mentale Härte, Fokussiertheit, Energie und Entschlossenheit auszeichnet und mit Geistesgegenwärtigkeit, Empathie und Achtsamkeit den Kreis vollendet. Dazu gehören, wie wir auch am Beispiel dieser drei großen Kämpfer erkennen können:

Liebe, Mitgefühl, Treue und Zuverlässigkeit über den Tod hinaus.

Fotos: aw

Uwe Kopplin

Meister unterrichtet Anfänger – Zeitverschwendung oder Bereicherung?

GM Giuseppe Schembri, 9. Grad WT

Immer wieder höre ich von höher graduierten Lehrern die Aussage: „Ich unterrichte keine Schülergrade. Das finde ich nicht interessant.“ Diese Ansicht ist nachvollziehbar. Es kann durchaus anstrengend sein, immer wieder die gleichen Dinge zu erklären – quasi ständig bei null anfangen zu müssen.

Erwartet man als Lehrer mehr, als vorhanden ist, überfordert dies. Das Ziel sollte erkennbar sein.

Abholen und Motivieren

Mir persönlich macht genau das sehr viel Spaß. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich bei einem Anfänger das Feuer für WingTsun anfachen kann:

- Schüler/innen sind am Anfang sehr begeisterungsfähig. Diese Begeisterung steckt auch mich als Lehrer immer wieder an. Ich freue mich, dass der Schüler sich freut.
- Beim Unterrichten sieht man den Fortschritt in diesem Stadium des Lernens noch sehr direkt. Die Schritte sind groß und offensichtlich, die Lernenden fleißig.
- Anfänger stellen immer wieder herausfordernde Fragen: Warum wird die Bewegung genau so ausgeführt? Wie kriege ich es hin, dass …? Dies bringt mich als Unterrichtenden dazu, sehr genau über das Wie nachdenken zu müssen. Dadurch lerne ich automatisch selbst sehr viel hinzu.

Einige wichtige Punkte gilt es beim Einsteiger-Unterricht zu beachten, damit sich Lehrende und Lernende freuen:

- **Wichtig ist, Schüler/innen dort abzuholen, wo sie tatsächlich stehen**
  Erwartet man als Lehrer mehr, als vorhanden ist, überfordert dies. Das kann dazu führen, dass jemand in diesem frühen Stadium des Lernens denkt, WingTsun sei zu schwierig. Die Lust am Lernen verfliegt und möglicherweise wird der WingTsun-Unterricht direkt wieder aufgegeben.

- **Das Ziel sollte erkennbar sein**
  Die Zusammenhänge müssen direkt für die Lernenden verständlich sein: Wieso übe ich dies? Wohin führt es mich? Welches ist das mittelfristige Ziel, auf das ich hinarbeite?

- **Kleine erreichbare Teilziele setzen**
  Ein häufig gemachter Fehler ist, zu viel auf einmal zu zeigen. Dies führt nur zu Enttäuschung – bei den Übenden, weil sie es nicht umsetzen können, und beim Lehrer, weil die Schüler es scheinbar „nicht begreifen". Hingegen immer wieder kleine Ziele zu erreichen, motiviert enorm.

- **Loben ist wichtig**
  Das Erreichen von Teilzielen darf und soll bestätigt werden. So erkennt der Lehrer den Fortschritt des Übenden an und dies macht es die Mühe wert – zusätzlich zum schlichten Lernfortschritt.

- **Bitte nicht „kaputt korrigieren"**
  Klar, gerade bei einem Anfänger können wir vieles sehen, was noch besser gemacht werden könnte. Trotzdem ist es wichtig, mit der Korrektur bei dem Teil zu bleiben, auf den sich die Übung bezieht.
  Zum Beispiel: Wird der Fauststoß geübt, sollten die Bewegungen des Arms und der Faust und nicht etwas anderes korrigiert werden. *„Der Fauststoß ist jetzt besser, aber deine Füße stehen falsch",* ist schlicht ein Abtörner.

- **Keine vorzeitige Korrektur**
  Sie darf erst erfolgen, nachdem der Lernende einige Zeit üben konnte. Nichts ist frustrierender, als korrigiert zu werden, bevor man die Gelegenheit zum Ausprobieren hatte.

- **Erklärung und Lösungsvorschlag geben**
  Nur ein *„Das ist falsch!"* ohne weitere Erklärung verunsichert und demotiviert. Entsprechend sucht sich unser neuer Schüler eine andere Freizeitbeschäftigung. Gibst du eine Erklärung und zusätzlich möglichst eine Anleitung, wie es besser zu machen ist, geht es wieder vorwärts.

Ausprobieren, experimentieren, erfahren

Bewegungslernen ist ausprobieren, experimentieren und erfahren, was nicht geht – bis es geht. Kurz: Es braucht seine Zeit. Erinnere dich an deine Anfänge im WingTsun: Wie erging es dir, als du in dieser Phase des Lernens stecktest? Sicherlich gibst du dann auch bereitwillig anderen die Chance, zu lernen und Fehler zu machen.

Gerade bei Menschen, die langsam oder schwierig lernen, braucht es viel Geduld, damit sie das Vertrauen in den Gedanken fassen: *„Auch ich kann das schaffen!“* Druck wäre hier fehl am Platze. Obwohl wir Selbstverteidigung unterrichten, geht es im Unterricht nicht um eine akute Bedrohung. Der Schüler ist in seiner Freizeit bei uns, will etwas Vernünftiges in einer angenehmen Atmosphäre lernen und nette Leute treffen.

Abwechslungsreiches Unterrichten

Ich selbst unterrichte seit dem 3. SG und habe durchs Unterrichten sehr viel gelernt – auf allen Stufen. Mir ist aufgefallen, dass gerade in den unteren Schülergraden sehr viel Wissen steckt. Dass ich sie mir immer wieder genau anschaue und mit Schülern durchgehe, hat mir vieles klargemacht. Ich habe erkannt, dass Unscheinbares, Unspektakuläres sehr viel Wesentliches in sich bergen. Wir haben sehr unterschiedliche Teilnehmer in unseren Kursen. Jeder lernt anders oder hat andere körperliche Voraussetzungen. Unsere Aufgabe ist, dass jeder an sein Ziel kommt und WingTsun immer etwas besser versteht. Darum sollten die Unterrichtsmethoden abwechslungsreich sein, so dass jeder eine Chance bekommt. Je besser Schüler/innen verstehen, worum es geht, desto motivierter werden sie. In der Schweiz haben wir vor mehr als einem Jahr die Lehrmittel „esa für den Erwachsenensport vom Bundesamt für Sport“ (eidgenössische Ausbildung für Trainer/innen verschiedener Sportarten) im WingTsun übernehmen können. Hier geht man genau davon aus, dass Erwachsene mit Freude, Spaß und Abwechslung unterrichtet werden wollen. Um ein effizientes Lernen zu erreichen, gilt als Devise „beraten“ statt „korrigieren“, d.h. Unterricht als beratender Austausch auf gleicher Höhe und nicht „von oben herab“. Dies ist zwar keine traditionell-chinesische Unterrichtsart, doch für Europäer funktioniert sie viel besser.

Unterrichtsmethoden

1. Zeigen und Nachmachen

Die Ausbildende zeigt die Bewegung und gibt mündliche Anweisungen. Dies ist die häufigste Unterrichtsart bei uns. Die Menschen sind es gewohnt, etwas nachzuahmen, etwas so gut wie möglich wiederzugeben, das sie sehen. Hier ist es natürlich wichtig, dass der Ausbilder die Bewegung korrekt zeigt und genau weiß, wie ihr Ablauf ist. Schüler kopieren sehr genau – auch die nicht korrekten Bewegungen. Regelmäßige Selbstkontrolle mit Spiegel, Video oder über den eigenen Lehrer ist deshalb wichtig. Achte darauf, dass

- die Schüler dich gut sehen können (kleinere nach vorn).
- du je nach Stufe nur die wichtigsten Schwerpunkte benennst.
- du einzelne Teile vorzeigst, damit der Schüler sie besser aufnehmen kann.
- du zeigst (optisch), erklärst (akustisch) und die Bewegung körperlich führst (sensorisch); denn jeder Schüler lernt anders.
- du Zusatzwissen vermittelst. Zum Beispiel: Wie die Atmung sein soll, wo dein Schwerpunkt ist, wie du das Gleichgewicht halten kannst, wie du die großen sieben Fähigkeiten verbessern kannst oder welches die biomechanischen Abläufe sind.

2. Sich gemeinsam mit einem Thema auseinandersetzen

Gruppenarbeiten funktionieren auch für unseren Unterricht gut. Hier gibt es verschiedene Ideen und Möglichkeiten:

- **Gemeinsame Aufgabe**
  Schüler erhalten die Aufgabe, zu zweit oder als kleine Gruppe eine bestimmte Übung zu machen und sich gegenseitig zu helfen. Es empfiehlt sich, wenn die Partner wechselnd die Aufgabe erhalten, dem andern die Übung zu erklären. Dazu braucht es schon einiges an Denkarbeit und man ist viel konzentrierter bei der Sache.

- **Rollenwechsel**
  Einer soll den Ausbilder spielen und einen Teil der Form begutachten. Anschließend werden die Rollen getauscht. Der Lehrer beobachtet das Ganze und holt abschließend das Feedback dazu ein, was erkannt und gelernt wurde.

- **Individuelle Aufgabenstellung**
  Eine gestellte Aufgabe gemeinsam erarbeiten. Der Lehrer gibt z.B. eine bestimmte Selbstverteidigungssituation vor. Die Schüler sollen alle gemeinsam oder in mehreren kleinen Gruppen eine Lösung mit ihrem momentanen Wissen erarbeiten. Der Lehrer ist immer dabei und hilft, falls erwünscht. Zum Schluss tauscht man sich über die gefundenen Strategien aus und diskutiert deren Vor- und Nachteile.

„Erzähle es mir –
und ich werde es vergessen.
Zeige es mir –
und ich werde mich erinnern.
Lass es mich tun –
und ich werde es behalten.“

Konfuzius

In diesem Sinne viel Spaß beim Ausprobieren! Ich bin gern für euch da, wenn es Fragen gibt.

Fotos: aw/mg

Selbstverteidigung mit sogenannten Behelfswaffen

GM Oliver König, 9. Grad WT

Was eine Waffe ist, weiß jeder. Aber was ist eine Behelfswaffe? Antwort: Bei Behelfswaffen handelt es sich um Alltagsgegenstände, die wir als Waffe verwenden können. Hierzu zählen aber für mich auch Waffen, die als solche nicht vom Laien erkannt werden, wie etwa ein Palmstick.

Oft sind es auch Gegenstände, die wir mitführen, um uns zu verteidigen, die aber im Alltag einen anderen Verwendungszweck haben. Dabei sollte man die Verwendung auch nachweisen können. Wenn ich einen Axtstil im Auto mitführe, der dort aus Versehen liegen blieb und ich nicht einmal einen Garten habe, dann sieht das später vor Gericht nicht sonderlich gut aus … Manchmal sind es auch „Spezialversionen" eines Alltagsgegenstandes, wie z.B. ein verstärkter Kugelschreiber – Tactical-Pen – oder ein besonders verstärkter Regenschirm, der beim Schlagen bzw. Stoßen nicht bricht und dessen Knauf verstärkt ist, um bei einem Schlag mehr Wirkung zu erzielen.

Dürfen wir solche „Behelfswaffen" mit uns herumführen?

Wie ist hier die rechtliche Lage? Erst einmal geht es um das Führen einer solchen „Waffe". Wenn es sich um einen Alltagesgegenstand handelt, bei dem ich glaubhaft machen kann, dass ich ihn im Alltag auch wirklich benötige, ist die Führung unproblematisch. Ich kann beispielsweise mein Mobiltelefon legal mit mir herumtragen und es im Notfall zur Selbstverteidigung einsetzen. Auch Palmstick und Tactical-Pen werden vom Gesetzgeber in Deutschland und Österreich nicht als Waffe im Sinne des Waffengesetzes angesehen, dürfen also in der Öffentlichkeit mitgeführt werden. Lediglich bei öffentlichen Veranstaltungen, wie z.B. einem Konzert oder Fußballspiel, können geänderte Regeln angewendet werden. Auf solche Veranstaltungen würde ich einen solchen Gegenstand also nicht mitnehmen. Auch bei Sicherheitskontrollen am Flughafen muss man mit Schwierigkeiten rechnen. Deshalb sind Alltagsgegenstände – wie ein Mini Zollstock oder Mobiltelefon – besser geeignet.

Darf man solche Gegenstände zur Selbstverteidigung verwenden?

In der Selbstverteidigung gilt, dass sie angemessen sein muss. Das heißt: Auf der einen Seite darf ich nicht, weil mir jemand mündlich einen Parkplatz streitig macht, gleich mit meinem Handy auf ihn einschlagen. Auf der anderen Seite ist es legal, wenn z.B. jemand mit einem Messer auf mich zu rennt und es eindeutig ist, dass er zustechen wird, jeden mir zur Verfügung stehenden Gegenstand – selbst eine Schusswaffe – einzusetzen, um den Gegner zu stoppen, da mein Leben bedroht ist. Vor Gericht ist später natürlich alles eine Frage der Beweisführung!

Was können wir als Behelfswaffen verwenden?

Mini-Zollstock, größeres Schlüsselbund, Handy, Fahrradreparaturwerkzeug, größerer Stift etc.

Wie werden Behelfswaffen eingesetzt?

In unseren WingTsun-Schülergrad-Programmen lernt der Schüler gleich zu Beginn das *Blitz*-Programm. *Blitz* 1 bis 4 wurden anfangs von GM Kernspecht aus den Waffenprogrammen entwickelt. Es ist also nicht schwer, statt nur der Hand eine Behelfswaffe einzusetzen.

Wann würde ich eine Behelfswaffe einsetzen?

Für geübte WingTsunler/innen dürften „normale" Selbstverteidigungssituationen kein Problem sein. Sie haben Übung im Deeskalieren und in der waffenlosen Selbstverteidigung. Es gibt aber Situationen, die sich nicht so einfach bewältigen lassen:

- Wenn der Gegner wesentlich größer bzw. stärker ist – wie ein 120-kg-Mann gegen eine 45-kg-Frau.
- Wenn der Gegner bewaffnet ist, z.B. mit einem Messer.
- Wenn wir uns mehrere Angreifer gegenüberstehen.

In allen diesen Situationen ist es ein Vorteil, wenn man noch einen Trumpf im Ärmel bzw. in der Tasche hat!

Das Wichtigste zum Schluss

Auch und speziell für Behelfswaffen gilt: Der Einsatz muss trainiert werden. Es reicht einfach nicht aus, sich einen Tactical-Pen einzustecken und dann zu hoffen, dass einem im Falle eines Überfalls schon etwas einfallen wird. Speziell kleine Waffen, wie der Palmstick, benötigen besonderes Können.

In diesem Sinne viel Spaß beim Trainieren

Fotos: aw/ewto

„Palmstick und Tactical-Pen werden vom Gesetzgeber in Deutschland und Österreich nicht als Waffe im Sinne des Waffengesetzes angesehen.“

Der Umgang muss gut trainiert werden.

Einige Behelfswaffen

Gedanken zur Selbstverteidigung

Wir leben in einer gefährlichen Zeit. Auch wenn der Staat und die Polizei uns Sicherheit suggerieren, sind wir dennoch vor unerwarteten Situationen nicht geschützt. Niemand, selbst der Friedvollste unter uns, ist völlig davor geschützt, in eine Situation zu geraten, die sich zur körperlichen Auseinandersetzung zuspitzen kann.

GM Thomas Schrön, 9. Grad WingTsun

Ablauf einer körperlichen Auseinandersetzung

Am Anfang steht immer ein Aggressor: eine Person, die irgendwie emotional geladen ist.

Kontaktaufnahme

Zuerst wird es zu einer Kontaktaufnahme zwischen dem Aggressor und dem Opfer kommen. Die Mindestkontaktaufnahme, die erfolgen kann, ist der Blickkontakt. Er kann durch eine unbewusste oder unbedachte Geste entstehen.

Angriff, Provokation oder Opfertest

Im schlimmsten Fall erfolgt ein sofortiger Angriff ohne Vorwarnung. Eine zweite Variante ist die Provokation und erfolgt meistens durch eine Frage – z.B.: „Was guckst du?“

Bei der dritten Variante, dem Opfertest, geht der Aggressor sehr geschickt vor und testet das vermeintliche Opfer, ob es als Opfer für ihn geeignet ist. Sehr eindrücklich hat GM Prof. Keith R. Kernspecht dies in seinen Büchern dargelegt und es ist in Rollenspielen in unseren Anfangs-Schülergradprogrammen verankert. GM Kernspecht bezeichnet das Ganze als die fünf Phasen des Ritualkampfs:

- Blickkontakt
- Rhetorische Phase
- Zeigen und Schubsen
- Wilde Schläge, meist „Heumacher“
- Treten des am Boden liegenden Gegners (entartete Phase)

Einige Formen der Gewalt

Angriff/Überfall

Hier handelt es sich um Angriffe auf Gesundheit und Leben. Da hilft keine Deeskalation mehr. In dieser Situation muss man um sein Leben kämpfen.

Schlägereien

Bei Schlägereien geht meistens eine Provokation voraus, bei der man mit Deeskalationstechniken noch versuchen kann, die Situation zu beruhigen, bevor man sich verteidigen muss.

Vergewaltigung

Bei einer Vergewaltigung ist in der Regel ein mehr oder weniger ausgiebiger Opfertest vorausgegangen.

EWTO-Instrumente zur Selbstverteidigung

Gewaltprävention

Bei der Gewaltprävention lernt man, sich mit geeigneten Maßnahmen nicht in die Opferrolle zu begeben. Es geht darum, sich selbst zu kennen, außerdem Verhaltensweisen, Körpersprache und eine gewisse Achtsamkeit zu lernen.

Deeskalation

Bei der Deeskalation geht es darum, wie man Gewalt abwenden kann, ohne selbst gewalttätig zu werden. Wichtig ist es zu lernen, wie man eine Situation vermeidet, die zu einem Gewaltausbruch führen könnte.

Kampf

Dafür ist die Frage zu klären: „Wie kann man sich mit einfachen Mitteln und Techniken effektiv wehren, wenn die vorangegangenen Mittel nicht greifen?“

EWTO-Schülergradprogramme

In unserem EWTO-WingTsun finden sich in den Schülergradprogrammen 1 und 2 die Werkzeuge, um in einer Selbstverteidigungssituation zu überleben. Wir haben darin die vier *Blitz*-Angriffe, FrightReaction (ein Anti-Überfall-Programm, das die bei jedem Menschen schon vorhandenen Reaktionen nutzt), Techniken zur Befreiung aus den verschiedensten Situationen und Training für die Achtsamkeit. Stresstraining, Theorie – wie etwa Notwehrrecht, Übungen zur Schlag- und Trittkraft in der Selbstverteidigungssituation, Szenario-Training (z.B. Verhalten bei mehreren Gegnern, gegen Waffen etc.) sind weitere Bestandteile. Diese ersten beiden Schülergrade sind die Basis einer erfolgreichen Selbstverteidigung, jedoch nur, wenn man sie regelmäßig übt und an verschiedene Situationen anpasst. In den folgenden Schülergraden müssen die Selbstverteidigungsszenarien immer wieder trainiert und angepasst werden. Speziell hier werden auch Kettenfaustsẗöße, Ellbogen- und Knietechniken zum Einsatz kommen. Zusätzlich zu den Techniken müssen natürlich Schlagkraft, Schlagkombinationen und der Antibodenkampf trainiert und geübt werden. Meiner Meinung nach ist außerdem ein gewisses Maß an Fitness unumgänglich, um in einer Gefahrensituation bestehen zu können. Technik allein reicht da nicht aus. Den Überlebenswillen zu stärken und Schlaghemmungen abzubauen, sollten ebenfalls Bestandteile des Trainings sein. In den höheren Schülergradprogrammen werden diese Basics erweitert. Es wird dort unterrichtet, wie man sich gegen Waffen, gegen mehrere Gegner und in verschiedenen Gefahrensituationen (Boden) verteidigt. Alles in unserem WingTsun ist auf dem *Blitz*Defence-Programm aufgebaut und muss immer und immer wieder geübt und trainiert werden. Dies gilt auch für Fortgeschrittene, die sich oft nur noch auf die eigenen höheren Programme konzentrieren und die Wichtigkeit der Anfängerprogramme unterschätzen.

Fotos: mg

In den ersten Lektionen ist das Wichtigste enthalten!

Seit über 16 Jahren erlebe und lebe ich nun täglich WingTsun, als sogenannte „Hausschülerin“ von SiFu(Kernspecht). Bei ihm dreht sich buchstäblich alles um WingTsun, alle anderen Themen sind nur Stichworte für ihn, um wieder zum WT zurückzukommen.

Natalie, ZXD-Instruktorin, 5. HG WingTsun, 2. Grad ILC

Als Familienmitglied habe ich alle Studienphasen hautnah miterlebt, wurde immer mit einbezogen und fühle mich insbesondere mit dem *ReakTsun* verbunden, das ich mitdesignen durfte. *ReakTsun* ist so weich, so mühelos, dass es ideal für Frauen und leichter gebaute Männer ist. *ReakTsun* war mein Ein und Alles. Aber SiFus Motto ist: *„Das Bessere ist des Guten Feind!"*, und sobald er etwas erfunden oder gefunden hat, beginnt er sofort damit, das Gegengift zu finden oder zu erfinden: Kaum hatte er ***Jujitsu/Judo*** gemeistert, faszinierte ihn 1959 das roboterartige **Karate**. Erst *Kyokushin* (Oyama-Stil), dann *Shotokan*. Dann erfand er sich selbst Wege, es zu neutralisieren. Nachdem er seine eigenen Möglichkeiten ausgeschöpft hatte, fand er das „Gegengift" wing chun in der Person seines ersten SiFus Joseph Cheng in London, der ihn dann 1976 an SiFu Leung Ting (***WingTsun***) in Hongkong „überwies". Er nannte es sogar in den 1970er Jahren das *„Anti-Karate"*. Später bereute er diesen unglücklichen Ausdruck, denn er ist alles andere als ein Karate-Gegner, denn er hat dem Karate viel zu verdanken, insbesondere den **Kampfgeist der Samurai**, den er seinen WingTsun-Schülern bis heute weitergibt, auch wenn er heute nicht mehr in die Zeit zu passen scheint. Seine kritiklose Zufriedenheit mit *wing chun/WingTsun* hielt neun Jahre, bis ihm das Buch *„Between Wing Chun und Jeet Kuen Do"* von Jesse Glover in die Hände fiel. Ein paar Wochen später war SiFu schon mit Simo in Seattle (USA) und studierte als damals 3. TG/HG WT den Vorläufer von ***Bruce Lees nicht-klassischer wing chun-Variante „Jeet Kuen Do"*** bei Bruce Lees erstem Schüler, erstem Assistenten und bestem Kämpfer Jesse Glover. 1984 konfrontierte SiFu dann seinen eigenen chinesischen SiFu Leung mit ***Jesse Glovers blitzschnellem „Angriffs-wing chun"***. Es ging ihm darum, herauszufinden, welche Abwehren das WingTsun (zumindest theoretisch) dagegen zu bieten hat. Das Resultat befriedigte SiFu offenbar, denn er setzte seine eigenen Studien im WingTsun mit seinem chinesischen SiFu im Einzeltraining bis 2008 fort, sogar noch, nachdem er im Jahre 2000 den 10. Meistergrad erhalten hatte.

Seitdem interessiert sich SiFu für **„innere" Stile**, die er vorher als „Spinnerei" ablehnte, weil ihn Vertreter dieser Richtung nicht praktisch überzeugen konnten. Auch hier begann er mit eigenen Experimenten, weil er sich von bestehenden Ideen – z.B. des hier schon gut vertretenen *Taiji* – nicht ablenken und in seiner eigenen Phantasie einengen lassen wollte. Irgendwann traf er einen *nord*chinesischen (!) Meister, der ihm sogar eine innere Version des *wing chun* zeigte. SiFu wollte nicht glauben, dass das ihm im *Hongkong-wing chun* bzw. *WingTsun* Gezeigte alles sein sollte, was es zu lernen gebe, denn er ist ein Verfechter des lebenslangen Lernens. Er war bei seinen eigenen Experimenten auf Phänomene gestoßen, die ihm im Kampf überraschende Vorteile verschafften, ohne dass er sie damals in Worte fassen konnte. Dabei half ihm dann sein Mentor und späterer Freund, Prof. **Horst Tiwald** aus Hamburg, der ihm eine Aufstellung mit Soll und Haben skizzierte, was sein WingTsun schon hatte und was ihm noch fehlte, um

ein kompletter innerer Stil zu sein, und wo er es sich besorgen konnte. Damals entstand SiFus These, dass sich alles an einem System verbessert, wenn man es zu einem inneren transformiert. Solch eine Transformation schließt dann sogar die *„Großen Sieben"*, die für SiFus *WingTsun* unerlässlich zu entwickelnden Fähigkeiten, ein und überschreitet sie noch!
Nach dem *Tai Ki Ken*, das SiFu schon während seiner *Kyokushin-Karate*-Zeit begegnet war, begann er 2012 auf Prof. Tiwalds Rat hin, sich mit dem ***Yi Chuan*** zu beschäftigen, einem Derivat des *Hsing-I*, allerdings ohne dessen Formen. Wir beide studierten es bei SiFus Freund und Kollegen, dem inneren Meister Yang Lin Sheng aus der Mongolei. Außerdem ließen wir uns von Meistern ihres Faches in *Yang* und *Chen Tai Chi*, *Hsing-I*, *Pakua*, *Südliche Gottesanbeterin* und *Weißer Augenbraue* usw. einführen.
2014 entdeckte SiFu dann das in Europa bis dahin weitgehend unbekannte ***I Liq Chuan (ILC)***, in dem SiFu und ich inzwischen ca. 2000 Privatstunden absolviert haben.
Dieser innere Stil gewann SiFus Interesse, weil er perfekt zu seiner eigenen ***Gestänge-Theorie***, die Tiwald so sehr lobte, passte und weil SiFu ihn für die beste Vorbereitung ins *innere* Kämpfen und zum Verstehen *aller* inneren Stile hält.
Viele EWTO-Mitglieder fragen uns nun verunsichert, ob sie ILC lernen müssen, um WT zu verstehen. Natürlich ist das nicht der Fall. WingTsun erklärt sich aus sich selbst heraus!
SiFus *eigener Antrieb* beruht auf seinem Wunsch, sein WingTsun zu einem *inneren* System, also zu dem *höchsten* WingTsun zu entwickeln. Dazu benötigt er Übungen und Aufgabenstellungen.
ILC bietet schon in den **ersten zwei Programmen** die wichtigsten Grundlagen aller inneren Stile.
Es verfügt über **gezielte Übungen**, um die meisten essenziellen sieben Fähigkeiten und insbesondere die erste, nämlich **Achtsamkeit**, zu entwickeln und anzuwenden.
Wie SiFu jedem seiner Schüler empfiehlt, **vom Escrima die ersten beiden Programme**, die Grundschläge und -abwehren zu erlernen und **vom Grappling/Bodenkampf ebenfalls**, so sollte nach seiner Meinung jedes WT-Mitglied diese inneren Grundlagen (Achtsamkeit, Struktur, Ausrichtung, Energie usw.) kennenlernen.
Inzwischen haben fast 100 WT-Lehrer die **Einführung in das *innere* Kung-Fu** erfahren, so dass dieses Wissen innerhalb der EWTO verfügbar ist.
Die ***Kreisenden Arme*** (ILC-Programm 5), denen wir uns besonders widmen, sind vielleicht der größte Schatz des ILC. Im alten *wing chun* von Dr. Leung Jan in Festlandschina und im vietnamesischen, gab es auch Kreisende Arme. Sie haben im *vietnamesischen wing chun* überlebt, während es in Hongkong und in den meisten Teilen von Festland-China leider nur noch die üblichen *Rollenden Arme* (*PoonSao*) gibt.
SiFu ist der Meinung, dass unser *WingTsun* ursprünglich ein innerer Stil war, und möchte ihm möglichst viele der inneren Qualitäten zurückgeben, von denen er glaubt, dass sie um 1850 herum noch vorhanden waren.
Wer aber nur *WingTsun* lernen möchte, um *WingTsun* zu lernen, muss sich solche Gedanken nicht machen.
Er muss sich weder Grundkenntnisse des *Escrima*, noch des *Grappling*, noch des *ChiKung*, noch des *ILC* aneignen.
Für (künftige) Meister können sie als ***Hilfswissenschaften*** dienen, ohne dass man sie aber *komplett* erlernen müsste. **Die ersten ein bis zwei Programme reichen aus!**
SiFu hat einmal irgendwo geschrieben, dass in jeder Einführungsvorlesung an einer Universität das Wichtigste gesagt wird, wenn der Professor seine Aufgabe ernst nimmt.

Als Vertreterin des ILC in der EWTO freue ich mich natürlich über jeden, der dann nach dem ersten Programm weiter in die Materie eindringen will ...

Fotos: aw/mg

Keinerlei Zusammenarbeit mehr mit der Fa. Chin Family

Wir bedauern Euch mitteilen zu müssen, dass unsere EWTO nach insgesamt fast 6 Jahren I Liq Chuan und später Zhong Xin Dao in allen ihren Ländern jegliche Kooperation mit der Firma „Chin Family" eingestellt hat.

Nach vier sehr guten Jahren der privaten Zusammenarbeit zwischen GM Kernspecht und GM Chin persönlich konnte sich die älteste Tochter des chin. GM, die die Familien-Firma leitet, mit der EWTO auf keinen für beide Parteien annehmbaren Vertrag einigen. Stattdessen bot sie uns einen 14-seitigen Vertrag an, der uns keinerlei Gestaltungsmöglichkeiten ließ und in dem gefühlt nur Pflichten für uns vorgesehen waren. Unsere Anwälte warnten uns entsetzt davor, solch einen Vertrag gutgläubig zu unterschreiben.
Nach einwöchiger Verhandlung erarbeitete die EWTO in der ersten Septemberwoche mit GM Chin und seinem jüngsten Sohn und designierten Nachfolger gemeinsam einen für beide Seiten fairen Vertrag aus, den seine Tochter aber nicht billigte, so dass er nie zur Unterzeichnung kam.
Wir legen Wert auf Exklusivität für unsere Mitlieder und Schulleiter, während unsere bisherigen Partner für sich das Recht beanspruchen, auch Schüler anderer Stile in unseren Lizenzgebieten zu unterrichten. Das vertrug sich überhaupt nicht mit den Exklusiv-Lizenzrechten, die die Schul- und Landesleiter von der EWTO erwarten.
Außerdem stellte sich heraus, dass wir – vielleicht kulturbedingt – gegensätzliche Auffassungen von Loyalität haben.

Aufgrund dieser und weiterer Unverträglichkeiten werden wir schon ab 2020 auf diesem Gebiet mit anderen gleichwertigen Anbietern zusammenarbeiten.

Nichtsdestotrotz danken wir GM Chin für die insgesamt schönen und fruchtbaren Jahre und wünschen ihm und seiner Firma auch ohne uns den Erfolg, den er als unermüdlicher Forscher und charismatischer Lehrer und Führer verdient.

Das Berührungs-Reflextraining der „Klebrigen Arme“

GM Keith R. Kernspecht

Warum das Berührungs-Reflextraining der „Klebrigen Arme“ das ideale Training für Selbstverteidigung ist, erläutere ich Euch im nachfolgenden Editorial. Beim Osterlehrgang in Großwallstadt bei Frankfurt a.M. konntet Ihr es selbst ausprobieren, denn dort unterrichtete ich es. Hier veröffentliche ich zur Vertiefung schon einen Auszug aus meinem kommenden Buch über das Berührungs-Reflextraining „ChiSao“.

„Bösewichter wollen ihren Opfern keine Zeit zur Verteidigung geben, deshalb vermeiden sie die typische Sparrings-Entfernung … “

In der Selbstverteidigung ist das **Erkennen der Situation** und ihrer innewohnenden Gefahr (aber auch ihrer Chancen für uns) das Wichtigste. Dazu müssen wir hellwach sein und **unsere Sinne bewachen**, die uns pro Sekunde 12 Millionen *bits* melden, davon 10 Millionen über die Augen.

Aber wir gehen im Halbschlaf durchs Leben und werden nur aufmerksam, wenn unsere Achtsamkeit schon auf bestimmte Merkmale geeicht ist. Sonst müssen wir uns durch den Schmerz des ersten Schlages – der der letzte sein kann – aufwecken lassen.

Um erst noch bevorstehende Gefahren und Bedrohungen, die hinter der nächsten Ecke, verdeckt von dem parkenden Van auf uns lauern, vorher zu erkennen, ist der **Sehsinn** not-wendend, im Sinne von die *„Not abwendend"*. Laienhaft könnte man zu der Ansicht kommen, dass die **Augen**, die dichter am Gehirn dran sind, eher Denkvorgänge wie Planen und Problemlösen bewirken als Arme, die erst unmittelbar durch den Gegner begreifen müssen, bevor sie be-*greifen*. „Sehen" wird in den verschiedenen Sprachen im Sinne von *„verstehen"* benutzt: *„Wie siehst du das denn?"* oder im Englischen *„I see."* (= *Ach so.*) Wie dem auch sei, das **Erkennen mit den Augen** kann uns im Vorfeld ersparen, in manche Falle zu laufen.

So kann ein Boxer mit langen Armen (wie die Klitschkos) den Gegner systematisch auf Abstand halten und die Angriffs-Flugbahn (engl. *trajectory*) durch Extrapolation ganz gut kalkulieren, um nicht überrascht zu werden.

Bei Kampfsportarten wie *Boxen, Karate, Stockkampf* usw. sind es tatsächlich hauptsächlich die Augen, die uns über die bevorstehende Gefahr informieren.

In der Selbstverteidigung – insbesondere bei plötzlichen Überfällen – können uns die Augen aber nicht mehr vor der unmittelbaren Gefahr warnen, dafür aber die berührte Haut, Faszien, Muskeln usw. Ähnliches gilt zum Teil für *Ringen, Judo, Sambo.*

Bekanntlich sind die **Muskeln unser größtes Wahrnehmungsorgan** und sie nehmen *direkt* wahr: Was man fühlt, ist tatsächlich da! Muskeln können kaum *„falsch-nehmen"*.

Es gehört zum **Wesen des Überraschungsangriffs,** *hinter* dem ahnungslosen Opfer zu sein, in seiner *Flanke*, in seiner *blinden* Seite. Umso weniger Gegenwehr muss der Angreifer erwarten.

Bei einem fairen **Kickbox-Kampf** ist das anders: Man fixiert das „Dekolleté" des Angreifers und sieht peripher auch seine Hände und Füße. Oder man sieht bei einigen **Thaibox**-Stilen auf die gegnerischen Füße und nimmt dabei peripher zusätzlich die Hände wahr.
Deshalb ist das übliche **Sparring**, das vom Sehsinn bestimmt ist, für Boxen und Kickboxen die passende Vorbereitung.

Aber nicht für Überraschungsangriffe!

Während die Augen nur nach vorn schauen können und auch dort nur etwas erkennen können, wenn es nicht zu dicht an uns dran ist – wie

es z.B. im *Clinch* der Fall ist, kann der **taktil-kinästhetische Sinn** (Muskelsinn) *in alle Richtungen* fühlen, tasten, spüren. Auch *im Dunkeln* und wenn uns *Blut* die Sicht erschwert. So wird man beim Überfall oft noch im allerletzten Moment gewarnt, wenn man gelernt hat, diesen Sinn zu beachten.

Der (ganzkörperliche) *Tast- und Muskelsinn*, den ich auch „**Gestänge**" nenne, ist schneller und dabei schwerer zu täuschen als der *Sehsinn*.
Aber im Sparring hat man ja auch mehr Zeit, wenn man nicht gerade im Nahkampf (z.B. *Clinch*) ist.

Bösewichter wollen ihren Opfern aber keine Zeit zur Verteidigung geben, deshalb vermeiden sie die typische Sparrings-Entfernung. Stattdessen kommen sie überraschend von *hinten* oder von *vorn* und wenn möglich benutzen sie *Ablenkungsmanöver* wie ein Zauberkünstler.

Wer in *Tuchfühlung* mit dem Gegner trainiert ist, hat selbst noch eine gute Chance abzuwehren und reaktionsschnell zurückzuschlagen, wenn seine Augen im Vorfeld nichts sahen oder seine *Aufmerksamkeit* abgelenkt war.

Mit Fühltraining gibt man seinen Armen Augen und macht seinem Gegner Beine!

Mit diesen „Sehenden Armen" kann man fast *hellseherisch die Absicht des Gegners erkennen*, während dieser noch in der Angriffsvorbereitung ist.
Es ist auch sinnvoll, sich in einigen

„Sein Bewegungsdruck in Verbindung mit unserem soll uns idealerweise in seine Flanke oder noch besser hinter ihn bringen."

Phasen des Fühltrainings die Augen zu verbinden.

Damit das Training der „Klebrigen Arme" aber optimal gegen Überfälle schützt, darf es nicht nur Fähigkeiten entwickeln, die uns vor dem bevorstehenden oder gerade begonnenen Angriff bloß *warnen*. Die Berührung des Gegners muss uns auch (ohne, dass er das beabsichtigt!) unmittelbar *in Sicherheit bringen*.

Aber auch das reicht noch nicht. Sein Bewegungsdruck in Verbindung mit unserem soll uns idealerweise *in seine Flanke* oder noch besser *hinter ihn bringen*. Dazu ist es notwendig, dass mittels des oben genannten „***Gestänges***" die **vom Gegner über den Ort der Berührung zu uns** kommende Kraft unmittelbar unsere Wendung oder unseren Schritt in seine Flanke bewirkt.

Das „Gestänge" muss aber auch in die andere Richtung wirksam werden können: Bei Fühlungsaufnahme können wir direkt **vom Ort der Berührung eine Kraft durch seine Gelenke zu seinem Massezentrum** aussenden, die sein Gleichgewicht so stört, dass er unseren Gegenangriff hinnehmen muss.

Oft hört man heute die Meinung, chinesische Stile seien weniger für den Kampf geeignet, weil sie selten an MMA-Turnieren teilnehmen und dann zudem selten erfolgreich. Wenn man unter „Kampf" Wettkampf versteht, trifft das zu. Aber die chinesischen Stile, die – wie *WingTsun, Gottesanbeterin, Weiße Augenbraue, Hsing-I* – hauptsächlich mit taktil-kinästhetischen Methoden wie „Fühlenden Armen" arbeiten, sind auf eine andere Art Kampf ausgelegt: **auf die reine Selbstverteidigung**.

Obwohl mein Kieler Team in den 1970er Jahren sich sogar gegen eine Boxmannschaft mit Handschuhen durchsetzen konnte, war das *einverständliche* Kämpfen nie mein Ziel. Forderte mich jemand zum Kampf heraus, schlug ich ihm deshalb lieber vor: *„Lauer mir doch lieber irgendwo in einer dunklen Ecke auf und überfall mich!"*

Bei einem überraschenden, plötzlichen Angriff habe ich nur eine Chance, wenn ich ohne Überlegen blitzschnell reagiere. Die schnellste Reaktion erfolgt auf Berührungsreize und die Klebrigen Arme beruhen auf Berührungsreizen und operantes Konditionieren.

Dazu kommt, dass ich mit Niels Bohr der Meinung bin, dass die **Aktion nicht immer schneller als die Reaktion** ist, obwohl das allerorten behauptet wird, sondern dass das Gegenteil der Fall ist! Deshalb bin ich auch bemüht, wenn möglich meine Angriffe als Reaktionen auf externe Auslöser zu realisieren.

Ein weiterer bedeutender Vorteil besteht darin, dass der Stress-**Hormoncocktail**, der beim Bedrohten Bewegungslähmung auslösen kann, nicht schneller ist als der reflexartige oft dem Angriff noch zuvorkommende Rettungsschlag. Die zeitaufwendige Entscheidung, mit welcher „Technik" man sich verteidigen will, wird durch die **mittels Fühltraining konditionierten Reflexe** ersetzt: Der Reflex schießt den zuvorkommenden Konterschlag heraus, bevor der Herzschlag die lähmenden Stresshormone zu unserem Gehirn gepumpt hat. **Der Reflex ist schneller als die Angst**!

Mit **Berührungs-Reflextraining** muss ich dem Schüler/der Schülerin nur fünf essenzielle *„Reflexe"* einpflanzen, um gegen 95 % oder mehr aller möglichen Angriffe gewappnet zu sein!

Dennoch hat das Berührungs-Reflextraining Grenzen:

1. Um die höchsten Weihen der Kampfkunst zu erlangen, muss man sich am Ende **auch von Reflexen und Automatismen befreien** und in allem **vollbewusst** agieren. Bis dahin lernen wir zwar bewusst, aber im Echtkampf reagieren wir noch auf Berührungsreize – meist ohne hinterher zu wissen, was wir gemacht haben.
2. Obwohl nach meiner Erfahrung das Training der „Klebenden Arme" die beste Vorbereitung auf Überfälle ist, **darf das Sparring mit Schlagkrafttraining und die Verteidigung am Boden mit schnellem Aufstehen nicht vernachlässigt werden**, denn man kann auch in das, was ich *„Ritualkampf"* nenne, hineingezogen werden oder man sieht sich von *mehreren Gegnern* umgeben. Hier werden schließlich wieder die **Augen** wichtig und die **Ausdauer** und das **Einsteckvermögen**.

Fotos: aw/mg

Das Herz des WingTsun oder die Geheimnisse der Höheren Grade

GM Giuseppe Schembri, 9. Grad WingTsun

Schülergrade machen dich verteidigungsfähig

Die WingTsun-Programme sind so eingeteilt, dass ein Schüler/eine Schülerin in den ersten Jahren lernt, sich effizient zu verteidigen. Dazu hat Großmeister Kernspecht für die EWTO Programminhalte erschaffen, die dies ermöglichen und die stufenweise vorgehen. Beginnend mit dem möglichst Einfachen – wie verschiedenen möglichen Armpositionen eines Angreifers – in den ersten Schülergraden, übt der Lernende in der Mittelstufe, Schwingerattacken, Tritte und Ringerangriffe abzuwehren. In den letzten Schülergraden lernt der Schüler dann noch, sich gegen bewaffnete und/oder mehrere Angreifer zu verteidigen. Dies alles geschieht mittels WingTsun-Techniken, die Großmeister Kernspecht zum Teil aus hohen Programmen entnahm, um sie in den Schülergradprogrammen nutzbringend und dem Kenntnisstand der Schüler angepasst einzusetzen.

Das echte WingTsun und sensomotorisches Lernen

Doch das „Herz" des WingTsun – das, was WingTsun wirklich ausmacht – erlernt der Schüler bzw. die Schülerin erst im Laufe des Trainings auf Höhere Grade. Das Herz des WingTsun bildet das ChiSao, die sogenannte Fühl- oder Reflex-Schulung. Einen kleinen Einblick erhält man allerdings bereits in den Schülergraden mit einfachen Reflexübungen und dem DaanChi und PoonSao – dem einarmigen bzw. zweiarmigen Reflex-Training. So richtig geschult wird der Körper jedoch erst im Training für die Höheren Grade. Hier geht es um die Fähigkeit, den Körper geschmeidig der Aktion des Angreifers anzupassen und federgleich die eigene Abwehrantwort zu platzieren. Dies alles funktioniert mit der Zeit automatisiert, weil unser Nervensystem sich die Impulse und Bewegungsabläufe merkt und abspeichert. Diese Art Bewegung zu lernen, nennt man sensomotorisches Training, ein Training der Verbindungen zwischen Nervensystem und Bewegungsapparat. WingTsun bietet hier eine wirklich einzigartige Weise, die Bewegung zu schulen. Die sogenannten ChiSao-Sektionen lehren den Körper oberflächlich betrachtet eine Bewegungsabfolge. Doch geht man in die Tiefe, lässt sich erkennen, dass hier dem Körper Bewegungsmöglichkeiten und Reaktionen eingepflanzt werden. Sind diese erst verinnerlicht, braucht das bewusste Denken nicht aktiviert zu werden. Der Körper weiß bereits, wie er auf einen bestimmten Druck – infolge Kontakts durch Angriff – zu reagieren hat und tut dies automatisch. Dies ermöglicht Reaktionen in Minimalzeit, auch in Stresssituationen.

ChiSao-Können bleibt

Während sogenannte „Einzeltechniken" wieder verloren gehen werden, sobald man sie nicht regelmäßig wiederholt, bleibt ChiSao-Können im Körper verankert. Einmal gelernt, können die Bewegungen und Reaktionen auch Jahre später quasi auf (Knopf-)Druck abgerufen werden. Man mag zwar den Ablauf der Bewegungsabfolge vergessen haben, doch gibt der Lehrer oder Partner die Impulse, sind die Bewegungsantworten automatisch wieder aktiviert. Weil diese Art der Körper und Bewegungsschulung in sich wirklich sensationell und einmalig ist, nennt man sie „Höhere Schule des WingTsun". Sie ist vergleichbar einem Studium an der Universität. Entsprechend

fordert sie vom Lehrer ein hohes Maß an eigenem Bewegungskönnen und an Fähigkeit der Vermittlung dieser Inhalte, um wirklich das Ziel dieser Schule erreichen zu können.
Als Schüler, als Schülerin hilft es enorm, wenn du bei dieser Art des Trainings deine volle Aufmerksamkeit am Start hast. Es ist wichtig, jede einzelne Bewegung wahrzunehmen, sich in sie zu vertiefen, sie zu erforschen. Zusammenarbeit von Körper und Gehirn ist hier gefragt.

ChiSao der Höheren Grade ist viel mehr als Angriff-Abwehrspielchen
Die ChiSao-Sektionen sind auf den ersten Blick ein Angriff-Abwehrspiel. Kommt der Angriff so, reagiere mit einer entsprechenden Abwehrposition. Die Angriffe und Abwehren werden in einer bestimmten Reihenfolge und gezielt eingeübt. Trotzdem ist ihr Ziel viel mehr als reine Selbstverteidigung. Und schon gar nicht geht es darum, die Abläufe abspulen zu können.
Die Sektionen sind eine Bewegungsschulung. Sie lehren den Körper, auf bestimmte Impulse mit einer passenden Bewegung zu reagieren. Dabei wird eine Abwehr auf einen Angriff automatisiert und gleichzeitig das Bewegungsvermögen des Körpers gezielt erweitert. Entsprechend sind die zwei größten Fehler, die du beim Üben machen kannst, folgende:

Fehler 1:
Der Ablauf wird um des Ablaufs Willen geübt – Einstudieren eines Tänzchens.

Fehler 2:
Du verfällst mit deinem Partner ausschließlich und/oder viel zu schnell in ein kämpferisches Angriff-Abwehrspiel – womöglich noch mit großem Krafteinsatz.

Hebeln und Aushebeln – die 2. Sektion

In der 2. Sektion lernst du, wie du jemanden hebeln könntest. Aber viel wichtiger: wie du nicht gehebelt wirst.

(Abb. 1 und 2)
Ich gebe dem Partner keine Chance, sich zu verteidigen (Abb. 3), indem ich sein Gleichgewicht kontrolliere. Mein linker Arm kontrolliert alles. (Abb. 4).

Einige Fehler, die geschehen können beim Paak/Fauststoß:

Der Paak geht nur zur Seite und verliert dadurch die Kontrolle über den rechten Arm. Die Faust des Partners hat freie Bahn und trifft.
Du wendest dich beim Paak/Fauststoß-Angriff ab. Der Partner kann dich dadurch mit seiner rechten Hand kontrollieren und einen Gegenangriff ausführen.
Beim Paak/Fauststoß will die Faust-hand zu früh angreifen. Dadurch kann der Partner mit seiner linken Hand einfach durchstoßen, weil der Paak (noch) gar keine Wirkung hatte.

Die Verteidigung des Paak/Fauststoßes und wie man daraus einen Hebel anbringt

Meine linke Hand (Bild 5) kontrolliert den angreifenden Fauststoß im Ansatz der Bewegung am Ellbogen und meine WuSao dient als zusätzlicher Schutz. Sie schließt nach unten und die linke Hand stößt den Ellbogen hoch (Abb. 6) Ihr Druck geht Richtung Massezentrum des Partner. Der Partner kämpft dadurch mit seinem Gleichgewicht. Nun kann man den Hebel nach hinten machen (Abb. 7)

oder den Hebel zur Seite (Abb. 8), sodass der Partner seinen anderen Arm nicht einsetzen kann. oder den Hebel nach unten (Abb. 9/10) Dies sind die vier Grundhebel. Es soll hier aber nicht alles verraten werden. Die Verteidigung gegen diese Hebel lernst du bei deinem Lehrer.

Lehre dieser Sektion: Werde locker und entspannt.

Wenn ein Hebel angesetzt wird, lasse locker. Anspannen ist kontraproduktiv und hilft nur dem Angreifer. Fließe mit der Kraft. Je früher du erkennst, wo es hingeht, desto einfacher kannst du die Hebelkräfte neutralisieren. Wenn du gelernt hast, mit den vier Hebeln umzugehen, kann der Partner andere Hebel ansetzen. Das Prinzip bleibt immer das Gleiche: Arbeite nicht dagegen Als ich diese Sektion lernen durfte, hatte ich das nicht verstanden. Diese Sektion war für mich der blanke Horror. Ich hatte nach dem Üben immer Schulterschmerzen. Schuld war meine Verkrampfung. Ich hatte versucht, dem Hebel mit Kraft zu widerstehen. Da viele meiner Partner stärker und größer waren, natürlich meistens erfolglos. Heute bin ich der Ansicht, dass diese Sektion sehr wichtig ist. Mit ihr lernst du, dich von deiner Kraft zu befreien und loszulassen.

Ziehen und Ziehenlassen: die 3. Sektion

In dieser Sektion lernst du, richtig zu ziehen und auf Gezogenwerden gekonnt zu reagieren. Aus PoonSao kann ich mit Handflächenstoß rechts Richtung Kopf angreifen. (Abb. 11)

Achtung Fehler: Beim Gaam darf man nicht zum eigenen Körper hinziehen oder den TaanSao zurückziehen.

Zieht mich mein Partner, lasse ich mich ziehen. Dabei achte ich auf meine Körpereinheit.

Den Handflächenstoß-Angriff lasse ich an mir vorbeistoßen und halte die Mitte besetzt. Mit meiner Paak-Hand kontrolliere ich die Mitte des Angreifers. Mein Bong gleitet über den Arm und macht MaanSao von der Seite zum Massezentrum (Abb. 12 bis 14). Der Paak/FaakSao federt zurück wie ein gespannter Ast im Wald, wenn du

schön locker bist von der 2. Sektion. Auf dem Floß geübt, kann man den Partner dabei baden gehen lassen. Diese Sektion schult deinen Körper, zugleich entspannt und mit Körpereinheit zu agieren. Der Arm bleibt locker, während der Körper als Ganzes aktiv ist.

Fauststöße im Doppelpack: die 4. Sektion

Die 4. Sektion lehrt dich, effektive Doppelfauststöße auszuführen, und wie du mit gleichzeitigen Angriffen umgehen kannst.
Aus PoonSao kommt der Angriff mit DingJarn und Faustst oß. Zu achten ist dabei auf die Kontrolle beider Arme – ein Arm kontrolliert alles. (Abb. 15/16)
Wenn der DingJarn-Angriff mit Faustst oß und Schritt eintrifft, stoße ich mich selbst mit meiner TuetSao-Hand weg und mache einen Schritt zurück auf 45 Grad. (Abb. 17/18)

15

16

17

18

Achtung: Falsch wäre es, ohne Kontrolle des ersten Arms beim DingJarn gleich den gegenüberliegenden Arm greifen zu wollen. Dadurch wird man getroffen.

Anschließend folgen die Doppelfauststöße. Das gleichzeitige Schlagen lehrt dich vertiefte Körpereinheit. Beine, Rumpf und Arme sind nun aufeinander abgestimmt in Aktion.
Alternative: Löse die Situation gleich im Ansatz des Angriffs mit Taan und tiefem Bong mit Wendung (Bild 19).

Am besten lernst du diese Sektionen bei deinem Meister oder höher graduierten Lehrer. Er kann dich am besten durch das Programm führen. Kein Partner im Training? Oft beschweren sich HG-Schüler bei mir, dass ihnen ein Trainingspartner fehlt. Dieses Problem kann nur mit Planung gelöst werden. Wenn du dein Programm im Abendunterricht trainieren willst, verabrede dich mit einem Kollegen/einer Kollegin, der/die auf gleicher Stufe trainiert. So kann der Ausbilder euch eine passende Übung zeigen und ihr könnt miteinander üben. Wenn in deiner Schule tatsächlich keine anderen hoch graduierten Schüler sind, besuche HG-Lehrgänge, um andere aus der weiteren Umgebung kennen zu lernen. Triff dich mit ihnen anschließend in der Freizeit zum Üben.

19

Die Gelenkige: BiuDjie-Form

Sollte einmal wirklich kein Kollege verfügbar sein, übe die 3. Form, die BiuDjie, die du bereits auf 1. HG lernen darfst. Sie wird erst auf den 2. HG geprüft, somit hast du genügend Zeit, dich in dieser Form fit zu machen.
Apropos fit: Die BiuDjie hält dich geschmeidig wie keine andere WingTsun-Form. Mit ihren dynamischen Bewegungen „schmiert“ sie den ganzen Körper. Die Hüftgelenke mit ihren Schritten, Schultern und Arme mit den verschiedenen Ellbogenschlägen und die Wirbelsäule mit dem dynamischen Vor- und Rückbeugen. Eine wahre Freude für den Körper, sich so bewegen zu dürfen!

Doch Vorsicht: Lieber öfter üben, als zu lang an einem Stück. Diese Form hat es so richtig in sich!
Ich wünsche euch viel Freude beim Erlernen des Programms auf den 1. Höheren Grad.
Für Fragen stehe ich gern zur Verfügung.

Fotos: aw

10 Expertentipps zum Verhalten bei Messerangriffen

Es gibt kein Universalrezept gegen bewaffnete Angreifer, aber die folgenden Tipps können im Notfall deine Überlebenschancen erhöhen!

GM Oliver König, 9. Grad WingTsun

Achtsamkeit!
Die meisten Opfer werden von Angriffen mit Klingenwaffen überrascht.

1. Achtsamkeit, Achtsamkeit und nochmals Achtsamkeit!

Die meisten Opfer werden von Angriffen mit Klingenwaffen überrascht. Alle Notwehrstrategien und Techniken versagen, wenn man nicht schon frühzeitig achtsam die Umgebung beobachtet. Personen, die sich auffällig verhalten, im Auge behalten. Meist sind diese in einem emotionalen Ausnahmezustand – sehr aufgebracht, nervös etc. Menschen, die sich nähern und z.B. eine Hand für uns unsichtbar hinter dem Rücken oder in einer Tasche verstecken, können potenziell eine Waffe verbergen und bereit sein, sie gegen dich einzusetzen.

2. Auf keinen Fall versuchen, ein Messer abzuwehren!

Eine Klingenwaffe wird oft unterschätzt. Sie kann aber einen ähnlichen oder gar größeren Schaden anrichten als eine Schusswaffe!

3. Bei Bedrohung durch eine Klingenwaffe Geld, Handy oder Wertgegenstände lieber aushändigen

Wenn der Täter weg ist, rufe die Polizei und lasse die Beamten ihre Arbeit machen. Nichts Materielles ist so viel wert, dass es sich lohnt, Gesundheit oder Leben dafür aufs Spiel zu setzen. Das Risiko bei einem Angriff mit Klingenwaffen schwer verletzt oder getötet zu werden, ist viel zu hoch!

4. Deeskalieren!

Manchmal hilft es, auf einen potenziellen Täter einzureden, ihm vermeintlich zuzustimmen, mit psychologischem Geschick die Situation zu deeskalieren. So wie du es zu deiner Selbstverteidigung im EWTO-Unterricht in Rollenspielen lernst. Das ist allemal besser, als den Helden zu spielen und zu versuchen, ihm das Messer mit körperlicher Gewalt wegzunehmen.

5. Flucht!

Wer einen potenziellen Messerangriff erkennt, tut gut daran, rechtzeitig die Distanz zum Angreifer zu vergrößern, zu fliehen, nicht aus dem verriegelten Fahrzeug auszusteigen, etwas zwischen sich und den

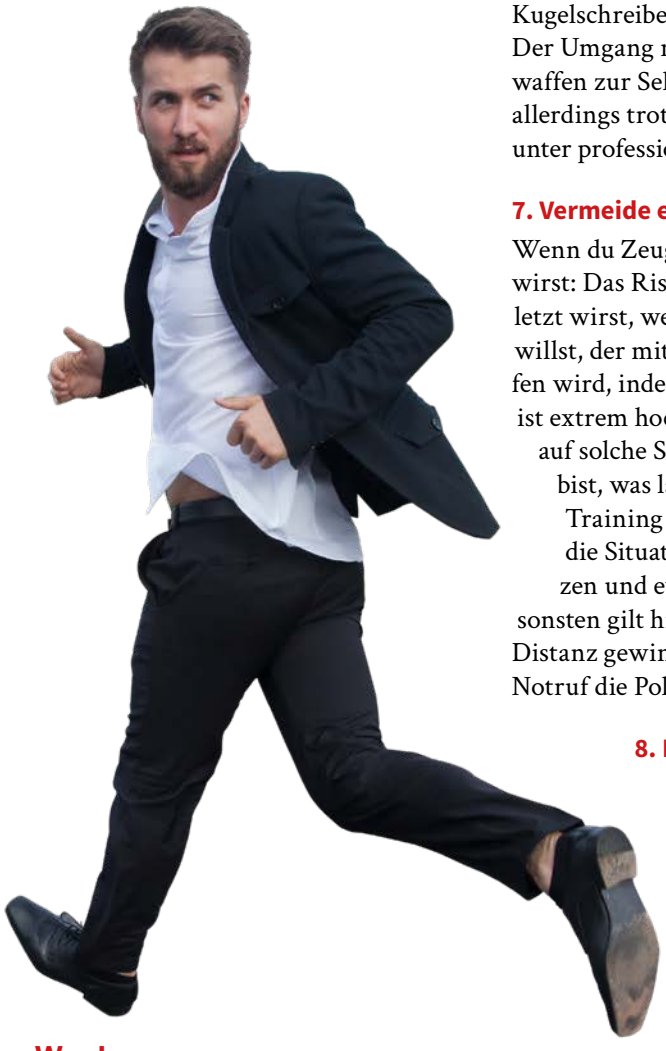
Loslassen!
Lieber die Handtasche verlieren als das Leben!

Angreifer zu bringen – z.B. um einen Tisch herumgehen oder Ähnliches. Das gilt generell für Situationen, in der deine Intuition, dein gesunder Menschenverstand dir Gefahr signalisieren. Wenn dir jemand auf dem Weg zur U-Bahn verdächtig erscheint, wechsele die Straßenseite. Wenn sich jemand auffällig verhält, gehe ihm aus dem Weg. Wenn du eine Ansammlung von Männern siehst, die aggressiv wirkt, vermeide eine direkte Begegnung.

6. Alltagsgegenstände als Behelfswaffen verwenden

Wenn du gar keine Möglichkeit zur Flucht hast und die obigen Alternativen nicht zur Wahl stehen, kann als letzte Chance auf eigene Waffen zurückgegriffen werden, um sich selbst zu verteidigen. Solche Waffen können auch Alltagsgegenstände sein, die jeder bei sich hat: Mobiltelefon, Regenschirm, ein Kobutan (kurzer Stock aus Metall oder Holz) als Schlüsselanhänger oder auch das Schlüsselbund selbst, Kugelschreiber, eine PET-Flasche … Der Umgang mit all diesen Behelfswaffen zur Selbstverteidigung bedarf allerdings trotzdem eines Trainings unter professioneller Anleitung!

Helfen!
Schnelle Erste Hilfe kann lebensrettend sein!



Weg!
Gut zu sehen, dass der Angreifer nicht folgt.

7. Vermeide es, Held sein zu wollen!

Wenn du Zeuge einer Messerattacke wirst: Das Risiko, dass du schwer verletzt wirst, wenn du jemandem helfen willst, der mit einem Messer angegriffen wird, indem du direkt eingreifst, ist extrem hoch. Nur wenn du sehr gut auf solche Situationen vorbereitet bist, was langes und regelmäßiges Training voraussetzt, kannst du die Situation realistisch einschätzen und eventuell eingreifen. Ansonsten gilt hier:
Distanz gewinnen und über den Notruf die Polizei verständigen.

8. Erste Hilfe leisten

Was tun, wenn du zu einer Situation kommst, in der jemand mit einem Messer angegriffen und verletzt wurde? – Schnellstens Erste Hilfe leisten und sofort über Notruf Notarzt und Polizei anfordern. Wenn deine Erste-Hilfe-Kenntnisse eingerostet sind, gleich Notruf! Je schneller der Verletzte professionell medizinisch versorgt wird, desto höher sind seine Überlebenschancen!

9. Keine scharfen oder gefährlichen Gegenstände offen herumliegen lassen

Übergriffe mit Klingenwaffen am Arbeitsplatz gibt es immer öfter. Angriffe mit Klingenwaffen passieren bei Behörden, in Krankenhäusern etc. Frustrierte Antragsteller, Klienten, Patienten greifen sich die Schere oder den Brieföffner, die offen auf dem Schreibtisch liegen, und stechen einfach zu. Auch Einsatzkräften wie Feuerwehr und Sanitätern passiert es immer öfter, dass sie angegriffen werden. Hier hilft nur Achtsamkeit. Im Zweifelsfall Rückzug und Polizei anfordern.

10. Angst mit Stärke begegnen

Je selbstbewusster du deinen Alltag lebst, desto mehr wirst du dir in einer gefährlichen Situation auch deiner eigenen Stärke bewusst sein.

Fotos: mg/Adobe Stock: Brian Jackson, DedMityay, Cara-Foto, Dörr & M. Frommherz, Tiramisu Studio

Sucker Punch – hinterhältiger Überraschungsschlag

Spätestens seit 2011 ist der Begriff „Sucker Punch“ durch die Medien gegangen, als der US-amerikanische Action-Fantasy-Film von Regisseur Zack Snyder gleichen Namens in die Kinos kam. Der deutsche Kinostart war am 31. März 2011. Dadurch wurde er einem breiteren Publikum bekannt. Ursprünglich stammt der Begriff allerdings aus dem Boxsport und wird für einen unerwarteten Schlag oder Stoß verwendet.

GM Thomas Schrön, 9. Grad WingTsun

So nie!
Haben wir den Angreifer schon auf diese Distanz kommen lassen, ist es schon zu spät.

Zunächst einmal Grundlegendes: Der Begriff *sucker punch* kommt aus dem Englischen und bezeichnet einen unerwarteten Schlag. Es ist dort auch als Verb gebräuchlich: *Jim sucker-punched him and knocked him out.* (Jim sucker-punchte ihn und schlug ihn k.o.) Der unerwartete Schlag kann auch im übertragenen Sinne verwendet werden, im Sinne von: unerwarteter Rückschlag. Ein gutes Beispiel ist der oben erwähnte Film. Im Boxsport ist ein solcher Sucker Punch jedoch aus Gründen sportlicher Fairness illegal. Louis Adolphe erlaubte sich 2017 gegen Nathan McIntosh in der Wembley-Arena einen absoluten Fehltritt, indem er seinen Gegner mit einem Sucker Punch angriff. Er wurde daraufhin prompt disqualifiziert. Auf der Straße gibt es keine Fairnessregeln. Das bedeutet, ein Angreifer will verletzen, ausknocken – gleich,

Besser
Schon viel Erfolg versprechender für den Angegriffenen!

Alles was hilfreich ist:

1. Achtsamkeit
Mit ihr können wir viele solcher Situation schon im Vorfeld vermeiden. Aber auch, wenn wir vor dem Angreifer stehen, ist sie ein absolutes Muss.

2. Hände hoch auf Brusthöhe
Sind wir in einer mulmigen Situation: Bereit für unsere *Blitze*!

3. Körper positionieren

4. Realistisch und oft trainieren
Es nützt nicht, einmal eine entsprechende Übung gemacht zu haben. Im Ernstfall fiele sie uns garantiert nicht ein. Also, immer wieder möglichst realistisch üben! Die gute Nachricht für Anfänger: Die *Blitze* gehören bereits in die ersten Schülergradprogramme. Die gute Nachricht für höhere Graduierungen: Auch für sie ist ihr Training kein Nachteil!

mit welchen Mitteln er sein Ziel erreicht. Der Sucker Punch ist statistisch gesehen der häufigste Angriff auf der Straße … und einer der gefährlichsten. Es handelt es sich dabei fast immer um einen leicht kurvigen Angriff mit der Faust. Wobei dieser Angriff aber nicht in einem weiten Bogen kommt wie ein normaler Schwinger, sondern viel enger ausgeführt wird. Erschwerend kommt hinzu, dass er meist auch etwas von oben herab kommt. Das anvisierte Ziel ist in der Regel das Kinn des Opfers.

Was den Sucker Punch so gefährlich macht:

- Stress verursacht einen Tunnelblick, dadurch können kurvige Angriffe leicht übersehen werden.
- Sich einer Gefahr nicht wirklich bewusst, hängen die Arme seitlich am Körper herunter und die Hände sind somit nicht schützend vor dem Körper.
- Zusätzlich erschwert die Körperpositionierung des Gegners, einen Sucker Punch abzuwehren. Besonders gefährlich wird es, wenn der Angreifer eine Schulter deutlich nach vorn nimmt – egal, ob es die linke oder die rechte Schulter ist.
- Der Angreifer berührt sehr oft mit einer Hand den Körper seines Opfers bzw. greift dessen Klamotten. Das ist ein Vorzeichen. Er schätzt damit kurz die richtige Distanz für seinen Sucker Punch – zum Knock-out seines Opfers – ab und schlägt zu …
- Weitere Tricks und Ablenkungen des Angreifers, bevor er seinen Schlag anbringt.

Da wir uns im WingTsun Selbstverteidigung auf die Fahnen geschrieben haben, müssen wir uns also damit befassen. Wie gehen wir nun damit auf der Straße oder in der Kneipe um? Es gibt dafür keine 1:1-Patentlösung. Aber wir können bestimmte Prinzipien beherzigen, um mit einer solchen Angriffssituation umzugehen oder sie nach Möglichkeit zu vermeiden. Diese nicht gleich erkennbaren Angriffe müssen deshalb ein wichtiger Trainingsbestandteil sein.
Ein Begriff steht ganz oben auf unserer To-do-Liste: Achtsamkeit.

Also bleibt achtsam!

Fotos: mg

Links

Video
Die Mathematik des Straßenkampfes

Nachgeben

Widerstand bedeutet für uns, der Kraft des Gegners die eigene rohe Kraft direkt entgegenzusetzen. Solch ein Verhalten, das bei Ungeübten gang und gäbe ist, verstößt per definitionem gegen das Sprichwort „Der Klügere gibt nach!“.

Natalie, ZXD-Instruktorin, 5. HG WingTsun

In seinem Buch „*Die Großen Sieben*“ spricht WingTsun-Großmeister Keith R. Kernspecht von den essenziellen sieben Fähigkeiten, die man in seinem WingTsun entwickeln muss, um sich auch gegen Stärkere erfolgreich verteidigen zu können.

Diese essenziellen sieben Fähigkeiten sind:

1. Achtsamkeit
2. Beweglichkeit
3. Gleichgewicht
4. Leibeseinheit
5. Wahrnehmung
6. Timing
7. Kampfgeist

Damit hat Prof. Kernspecht einen weiteren Grundstein gelegt, um den **Prozess der Transformation** des – seiner Meinung nach – deutlich mehr externen (äußeren) als internen (inneren) WingTsun zu einem überwiegend inneren System fortzusetzen.

Wenn man die inneren Stile studiert, wie ich es mit GM Kernspecht seit über einem Jahrzehnt mache, fallen einem **gewisse gemeinsame Merkmale** bei ihnen auf, die ich hier ohne jegliche Ordnung und Reihenfolge vorstellen will, bevor ich auf eines von ihnen, nämlich auf das „Nachgeben“, näher eingehe:

- Langes Stehen in einem sog. *verwurzelten* Stand
- Armübungen, die *Klebrigkeit* erzeugen sollen
- Einheit des Körpers und des Geistes
- Ausrichtung
- Entspannung
- Verwandlungsfähigkeit
- Vollsein (Fülle)
- Bewusstsein der Mitte
- Konstanter Vorwärtsdruck zur Masse des Gegners
- Ständige Bereitschaft
- Fajin/Fali – Energieübertragung zum Zwecke des Angriffs
- Nachgeben

Merkmal *Nachgeben*

Ich beginne nun mit ein paar Gedanken zum „Nachgeben“*, die aber nur mein *derzeitiges* Verständnis wiedergeben.
Die Fähigkeit des Nachgebens* spielt im *Yip Man-wing chun* eine große Rolle und im *Leung Ting-Wing Tsun* innerhalb der Yip Man-Richtung eine ganz besondere, denn er gilt wohl als der weichste unter den wing chun-Stilen.
Das EWTO-WingTsun zeigt schon durch die Schreibweise **W**ing **T**sun, dass wir uns vor allem an dieser Stilrichtung orientieren, wobei wir aber *auch andere* wing chun-Konzepte der verschiedenen Stilrichtungen des wing chun in die EWTO aufgenommen haben.

Zur Begriffserklärung „wing chun“

Wenn wir „*wing chun*“ in Kleinschreibung verwenden, meinen wir damit immer das *gesamte* System, das über Ng Mui zu dem Mädchen Yim Wing Chun gelangte, das dieser Kampfkunst ihren Namen gab.
Darunter fallen dann nicht nur alle Stile, die sich auf Yip Man berufen und von den diversen Schülern Yip Mans abstammen und sich entweder „*Ving Tsun*“, „*Wing Chun*“ oder „*Wing Tsun*“ (Leung Ting!) schreiben, sondern auch Mischstile aus ihnen, aber auch Stile, die gar nichts mit Yip Man zu tun haben, wohl aber zur großen Familie gehören. Tatsächlich gibt es mehr wing chun-Stile, die *nicht* von Yip Man stammen, als solche, *die* sich auf ihn zurückverfolgen lassen.
Wenn ich hier das **Merkmal „Nachgeben“** aufgreife, möchte ich vorausschicken, dass die verschiedenen „wing chun“-Stile **verschiedene Auffassungen von Nachgeben** haben.
Das wichtigste Motto im wing chun spricht auch nicht wirklich von Nachgeben, wenn es fordert: „*Klebe an dem, was kommt*!“
GM Kernspechts verstorbener Mentor und Freund, GM Wang Kiu, einer der gebildetsten Schüler Yip Mans und seines Zeichens Dolmetscher, übersetzte dieses Motto, das die meisten wing chun-Stilisten als das Gebot nachzugeben verstehen, sogar mit: „*Stoppe, was kommt*!“
Großmeister Kernspecht dagegen entwickelte vor über 10 Jahren mit seinem Trainingskonzept „***ReakTsun***“ den genauen Gegensatz, ein WingTsun, das nicht einmal den leichtesten Widerstand leistet. Dennoch unterrichtet er zurzeit ein WingTsun, das manche (Nichteingeweihte) für „*hart*“ und „*frei von Nachgeben*“ halten (müssen).

* ***Widerstand*** *und* ***Nachgeben*** *sind übrigens falsche Wörter, die den tatsächlichen Vorgang nicht korrekt wiedergeben. Ich verwende sie hier nur, weil sie in unsere Alltagssprache Eingang gefunden haben. Leider reicht der Platz hier nicht aus, um gebührend auf sie einzugehen und bessere Erläuterungen zu ihnen zu geben.*

Wir erkennen also, dass hier keineswegs ein allgemeines Übereinkommen darüber besteht, dass man im wing chun *„nachgeben“* **muss**.
GM Kernspecht beharrt aber weiterhin darauf, dass man **im WingTsun keinen Widerstand** leisten soll, das wäre für ihn ein „No-Go“, denn Widerstandslosigkeit ist für ihn ein nicht verhandelbares Merkmal des wing chun überhaupt.
Wie ist diese **scheinbare Diskrepanz** zu verstehen?
Widerstand bedeutet für uns, der Kraft des Gegners die eigene rohe Kraft direkt *entgegen*zusetzen. Solch ein Verhalten, das bei Ungeübten gang und gäbe ist, verstößt per definitionem gegen das Sprichwort *„Der Klügere gibt nach!“*. Und wer von uns wollte nicht der Klügere sein.
Mit Kraft gegen Kraft anzugehen, würde dem Stärkeren grundsätzlich die besseren Chancen geben. Und schon Prof. Tiwald schrieb, dass der Gegner nur dort stark sein kann, wo wir ihm Widerstand geben.
Deshalb ist es **grundsätzlich falsch, dem Stärkeren Widerstand zu leisten**, das nennen wir *falsche* oder *rohe* Kraft, im Gegensatz zur sog. *raffinierten* und klugen *„KungFu-Kraft“*, die eben nicht auf Widerstand beruht.
Und warum lässt GM Kernspecht dennoch seine Schüler **im Training** *direkt gegen* den Arm des Gegners drücken, statt wie in seinem *ReakTsun* bei nahezu der ersten leichten Berührung nachzugeben und den Angreifer ins Leere laufen zu lassen?
Es ist **nur ein Übungsschritt**, der mit einer **überraschenden Erfahrung** zu tun hat, die wir schon vor über 10 Jahren mit diversen inneren chinesischen Stilen machten (*Hsing-I, Yi Chuan, Taiki Ken, Pakua* und später mit *I Liq Chuan*) und mit der südlichen *inneren Gottesanbeterin* und dem Stil der *Weißen Augenbraue*, den ihr vielleicht aus *„Kill Bill 2“* kennt.
Diese Stilrichtungen können – unter besonders glücklichen Umständen – mit verschiedenen Energien gleichzeitig angreifen. Übrigens entdeckten wir auch zwei, allerdings völlig unbekannte **wing chun-Stile**, die diese Fähigkeit vorzuweisen haben, allerdings stammen sie nicht von Yip Man ab, sondern sind älter.
Wahrscheinlich gibt es weltweit vielleicht nur ein Dutzend Könner, die diese Art von Energien erzeugen und noch weniger, die sie auch im Faustkampf *ohne jeglichen vorherigen Berührungskontakt* an den Mann bringen können.
Zugegeben, es handelt sich hier praktisch gesehen, um eine völlig *akademische* Überlegung, denn die Wahrscheinlichkeit, jemals im Leben kampfmäßig mit so einem Spezialisten zusammenzustoßen, geht gegen Null.
Nun ist GM Kernspecht aber schon immer ein Perfektionist gewesen, in allem, was er tut. Deshalb hat er viele Jahre darangesetzt, hinter diese „Methode“ zu kommen, ursprünglich, um sich **dagegen verteidigen zu lernen. Und natürlich will er auch seine Meisterschüler in diese Lage versetzen. Denn nur wenn man selbst diese Energie zumindest ein wenig einsetzen kann und weiß, worauf sie beruht, hat man in einem später folgenden Lernschritt die Möglichkeit, sie zu vermeiden.**
Zuerst muss man deshalb lernen, wie man mit seinem Unterarm auf dem des Gegners landet“, um sich eine brauchbare Berührungsstelle einzurichten, von der man weitere Kraft-Strahlen (Vektoren) zu dessen Masse aussenden kann.

Und was hat das Gesagte nun mit *„Widerstand“** zu tun?

Alles, denn wenn man bei der ersten, leichten Berührung schon gleich WingTsun-typisch *„nachgibt“** (vgl. Erläuterung siehe S. 40), funktioniert das zwar bei Fortgeschrittenen in 99,9 % aller Fälle, aber so erlernt sich das *Einrichten einer anwendbaren Berührungsstelle* nie.
Um zu *„landen“* und einen ausbalancierten Berührungspunkt einzurichten, muss man mit etwas mehr direktem Druck arbeiten, als es im WingTsun sonst der Fall ist.
Wenn GM Kernspecht aufgrund dieser Erkenntnis der Tatsachen, die ich hier vereinfacht und damit nicht wirklich korrekt dargestellt habe, nun als **ersten Übungsschritt** lehrt, dem Angriffsdruck des Gegners **übertrieben stark** entgegenzugehen, um auf dem Arm des Gegners zu *„landen“* und einen ausbalancierten Punkt aufzubauen, dann **gilt das nur für eine gewisse Trainingsperiode**, danach wird der direkt entgegengebrachte Druck Stück für Stück wieder reduziert.
Und wie schützt man sich nun davor, dass einer dieses Dutzends weltweit vorhandener Experten uns im Nahkampf mit diesen mehreren Vektoren angreift?
Die Lösung ist einfach, aber nicht leicht: Man darf sie nicht *„landen“* lassen.
Und wer die Voraussetzungen für das eigene *„Landen“* auf dem Unterarm des Gegners erkannt hat, weiß auch, welche Konditionen er seinerseits dem Gegner nicht bieten darf.
Viel Spaß beim Landen und Nicht-landen-Lassen!

Fotos: aw

RITUALKAMPF AUS ANDERER SICHT

Alicia Jording

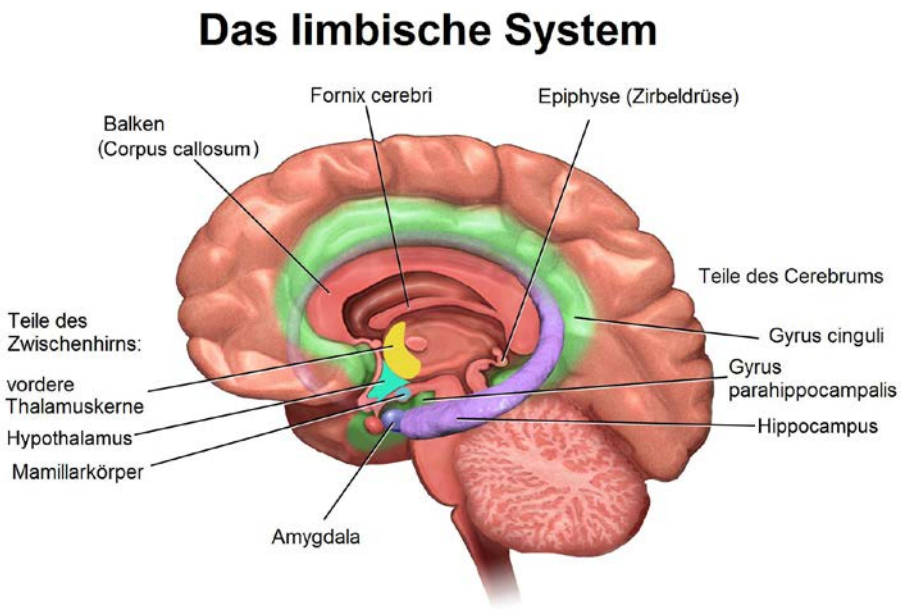
Fragt man neue WingTsun-Schüler/innen, wieso sie sich für WingTsun entschieden und angemeldet haben, fallen die Antworten immer unterschiedlich und trotzdem recht einheitlich aus; denn in den allermeisten Fällen steht in erster Linie die realistische Selbstverteidigung im Vordergrund. Sei es, weil sie bereits negative Vorerfahrungen gesammelt haben, Selbstverteidigung für den beruflichen Alltag brauchen oder das Training als reine Präventionsmaßnahme betrachten, die auf ernste Situationen vorbereitet und gleichzeitig die körperliche Fitness fordert. Eines haben alle jedoch gemeinsam: die Neugier und das Interesse, sich auf verschiedenste Angriffe vorzubereiten und zu lernen, wie man diese erkennt und (vorher) handelt. Die WingTsun-Neulinge lernen in den ersten Schülergraden schon verschiedene Angriffstechniken, die nicht zum WingTsun gehören, zu (er)kennen.

Dabei wird im Unterricht Wert daraufgelegt, dass die Schüler diese Angriffe selbst ausführen, damit sie die Bewegungsabläufe dahinter verstehen und ihre Verteidigung bzw. Gegenangriffe effektiver gestalten können. Realistische Selbstverteidigung – und auch das lernen wir insbesondere in den ersten Schülergraden – fängt bereits mit der ersten Ritualkampfphase, dem Blickkontakt, an. Was aber passiert vor dem ersten Blickkontakt?

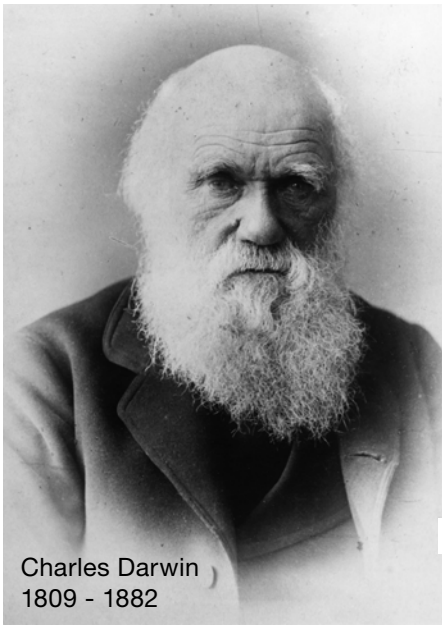
Welche Einflussfaktoren zur Gewaltbereitschaft gibt es und unter welchen Bedingungen eskalieren verbale Auseinandersetzungen? Um diesen Themen auf die Spur zu kommen, wollen wir uns mit neurologischen, psychologischen und auch soziokulturellen Hintergründen beschäftigen und möchten damit nicht nur den WingTsun-Neulingen, sondern auch Fortgeschrittenen interessante Einblicke verschaffen.

1 Neurologischer Hintergrund für Ursachen gewalttätiger Auseinandersetzungen

In unserer modernen Zeit, in der Smartphones, Apps, Computer und künstliche Intelligenz häufig das Denken für uns übernehmen, lohnt es sich, den Blick auch einmal nach innen zu richten und zu verstehen, welche Prozesse in unserem Gehirn und unserem Körper ablaufen, wenn wir z.B. mit Gewalt und Eskalationen konfrontiert werden. Grundlage für jede Art von Handlung sind unsere Emotionen; wobei die Wissenschaft es bis heute noch nicht geschafft hat, diese Begrifflichkeit eindeutig zu definieren. *„Manche Forscher definieren Emotionen als körperliche Reaktionen, die sich im stammesgeschichtlichen Kampf ums Überleben entwickelt haben, andere als mentale Zustände, die einsetzen, wenn das Gehirn körperliche Reaktionen (oder neuronale Zustände) repräsentiert. Für manche sind unbewusste Impulse entscheidend, für andere dagegen bewusste Bewertungen und Klassifikationen“*, heißt es im Lexikon der Neurowissenschaft auf Spektrum.de. Was jedoch definiert wurde, sind die verschiedenen Emotionsklassen, die wie folgt unterteilt sind: Wut, Angst, Trauer, Freude, Ekel. Diese Emotionen sind jedem Menschen – ungeachtet seines soziokulturellen Hintergrundes – angeboren. Schauen wir uns eine gewalttätige Auseinandersetzung an, können wir übereinstimmend sagen, dass als



Grundemotion dafür garantiert nicht Freude oder Trauer verantwortlich sind, denn Freude versetzte uns in einen positiven und euphorischen Zustand, wohingegen Trauer uns betrübte und geradezu lähmte. Konzentrieren wir uns im Folgenden also auf die Grundemotion Wut, die zweifelsfrei als Auslöser für Gewalt identifiziert werden kann. Giovanni Frazetto, Doktor der Molekularbiologie und Emotionsforscher, definiert Wut *„als krudes Gefühl, eine mächtige Kraft, die oft nur schwer zu unterdrücken ist."* Sie kann aber auch als Abwehr bzw. als vorbeugende Reaktion auf einen möglichen Angriff auftreten. In seiner Forschungsarbeit stützt er sich hauptsächlich auf Charles Darwins wissenschaftliche Arbeiten. Dieser leistete bereits 1872 einen bedeutenden Beitrag zur Emotionsforschung in Zusammenhang mit seiner Evolutionstheorie. Im Fall Wut beschreibt Darwin, dass immer Herz und Kreislauf betroffen seien, weil sich bei einem Wutanfall die Venen mit Blut füllen und insbesondere an Stirn und Hals hervortreten. *„Auch in die Hände strömt Blut, als sollten sie auf eine Abwehrhandlung vorbereitet werden."* Darwin schreibt bei einem Wutanfall auch dem Gehirn eine besondere Bedeutung zu, denn es *„sende Kraft in die Muskeln und Energie an den Willen"*. Wo aber genau findet Wut in unserem Gehirn statt? Schaut man sich den Aufbau des Gehirns an, so liegen die ältesten Teile – der Hirnstamm samt limbischem System, in dem u.a. unsere Emotionen verarbeitet werden – im Innenbereich. Dieser Teil hat die Aufgabe, die primitivsten und elementarsten Funktionen zu kontrollieren, wie z.B. Atmung, Herzschlag, das Senden wichtiger Signale an unsere Organe. In der evolutionsgeschichtlichen Entwicklung hat sich dann zunehmend der präfrontale Kortex (PFK) oder auch Neokortex gebildet. Dieses „faltige" Gewebe, das sich wie eine Kappe über unseren Hirnstamm und das limbische System legt, ermöglicht es uns Handlungsstrategien zu wählen und vorausschauend zu planen. Darüber hinaus ist der PFK für unser Kurzzeitgedächtnis und die Kontrolle unserer Aufmerksamkeit zuständig. In verschiedenen Studien haben Wissenschaftler (vgl. Antonio Damasio) herausgefunden, dass der PFK sich mit unserem limbischen System in ständigem Austausch befindet und beide Systeme miteinander kommunizieren. Damasio fand ebenfalls heraus, dass Menschen, die eine Verletzung des PFK erlitten hatten, überdurchschnittlich zu Gewalt, Wutausbrüchen und „unverantwortlichem" Handeln neigen. Zurückzuführen ist dies auf eine gestörte Kommunikation zwischen dem PFK (rationalem, logischem und vorausschauendem Denken) und dem limbischen System (Entstehen von Emotionen), weil diesen Menschen wichtige emotionale Signale entgehen und sie aufgrund dessen keine „klugen" Entscheidungen treffen können. In den 1990er Jahren machte dann eine weitere Entdeckung Furore, als Wissenschaftler herausfanden, dass auch eine Genmutation zu angriffslustigem, gewalttätigem und impulsivem Verhalten führt, wie z.B. zu Vergewaltigungen, Mordversuchen, Einbrüchen, Brandstiftung und Exhibitionismus. Laut Frazetto bricht das damals so bezeichnete „Krieger-Gen" (MAO-A) in unserem Gehirn Neurotransmitter wie Dopamin-, Noradrenalin- und Serotonin-Moleküle auf, die dafür sorgen, dass die Gehirnzellen miteinander kommunizieren und so auf die eine oder andere Weise zu unseren Stimmungen und zu unserer



Charles Darwin
1809 - 1882

Persönlichkeitsbildung beitragen. Ein Fehlen oder ein schwerwiegender Defekt des MAO-A-Gens führen schließlich zu oben beschriebenem Verhalten. Gewalttätigkeit allein mit dysfunktionalen Genen und Hirnverletzungen in Zusammenhang zu bringen, reicht hier aber nicht aus. Eine weitere Variable ist zweifelsohne auch die Umwelt, in der ein Mensch aufgewachsen ist und wie er/sie gelernt haben, Emotionen zu interpretieren und daraus Handlungsoptionen abzuleiten. *„Letztendlich"*, so Frazetto, *„lässt sich jede unserer Handlungen auf mehreren Ebenen erklären, von den individuellen Mustern, in denen unsere Neuronen feuern, über die Ereignisse in unserer Biografie bis hin zu Umweltbedingungen und gesellschaftlichem Kontext."*

Links

PDF
Grundlagen menschlicher Informationsverarbeitung

Oppermann, R.: Grundlagen menschlicher Informationsverarbeitung;
https://userpages.uni-koblenz.de/~oppi/SE-EinfuehrungInPortionen/SE03-miv.pdf
Stand: 02.11.2019

Website
Lexikon der Neurowissenschaft

Hanser, Dr. Hartwig (Projektleitung)/ Scholtyssek, Christine: Lexikon der Neurowissenschaft;
https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/
Stand: 02.11.2019

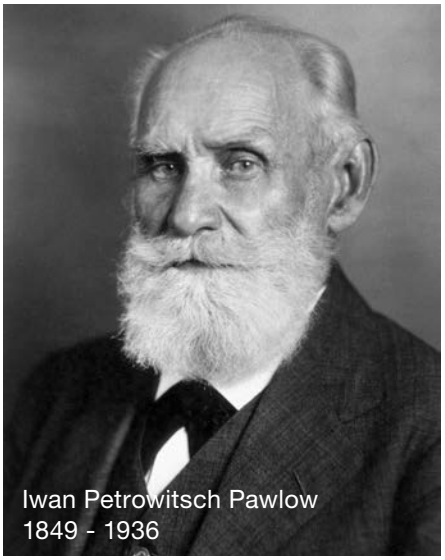
Beim WingTsun werden neue Handlungsoptionen erlernt und damit die Reiz-Reaktions-Kopplung verändert.

2 Psychologischer und soziologischer Hintergrund für Ursachen gewalttätiger Auseinandersetzungen

Unsere Gewaltbereitschaft – sei sie physischer/körperlicher oder non-verbaler/psychischer Natur – und auch das Hemmnis diese aktiv auszuführen, hängt von mehreren Faktoren ab. In der Psychologie haben Wissenschaftler verschiedene Erklärungsmodelle entwickelt, die jedoch nicht empirisch die wahre Ursache von Gewalt nachweisen können. Eindeutig ist jedoch, dass kein Mensch als Gewalttäter geboren wird – mit Ausnahme bei Vorliegen schwerer Störungen des Gehirns oder genetischen Defekten. Frühkindliche Traumata und erlebte Gewalt in der Kindheit zum Beispiel beeinflussen die Persönlichkeit, wodurch das Gehirn messbar verändert wird. Dies führt zu einem instabilen Gefühlshaushalt, besonders, wenn das Trauma an überlieferte Muster rührt. Aber was genau ist ein Trauma? In der Psychologie bezeichnet ein Trauma *„eine starke psychische Erschütterung, die (im Unterbewusstsein) noch lang wirksam ist“*. Häufig werden diese Traumata von uns nahestehenden Personen oder Menschen, zu denen wir aufsehen, zum Teil unbewusst in uns ausgelöst. Aus medizinischer Sicht ist ein Trauma *„eine durch Gewalteinwirkung entstandene Verletzung des Organismus“*.

In beiden Fällen – und häufig treffen diese auch noch gemeinsam ein – findet also eine Verwundung unseres Körpers und/oder unserer Seele statt. Kinder und Jugendliche, die viel Gewalt erfahren haben, zeigen eine verminderte Selbstkontrolle, da durch die erhöhte Ausschüttung an Stresshormonen die Empathie gesenkt wurde und die Bereitschaft zu Aggressionen stieg. Davon sind aber nicht nur Kinder und Jugendliche betroffen. Auch bei Erwachsenen steigt die Gewaltbereitschaft, wenn sie über einen längeren Zeitraum großem Stress ausgesetzt sind. Weitere Faktoren sind z.B. Gewalt als Mittel zur Aufrechterhaltung von Rollen und Strukturen innerhalb der Familie, soziale Benachteiligung der Familie oder Orientierungslosigkeit in der Sozialisation.
Um zu verstehen, wie Traumata entstehen und wie wir damit umgehen, müssen wir uns den komplexen Vorgang unserer Informationsverarbeitung einmal genauer ansehen. Das menschliche Gehirn kann 1Mrd. Informationsbits pro Sekunde aufnehmen, wobei nur ca. 100 Bits/Sekunde davon bewusst verarbeitet werden. Der Rest wird als sogenannter „Datenmüll“ einfach weggefiltert. Bei diesem Filtervorgang gleicht das Gehirn auf Basis bereits vorhandener Erfahrungen und daraus resultierender Erwartungen die Wichtigkeit der Information ab. Hierzu treten verschiedene Filter in Kraft – Tilgung, Verzerrung, Generalisierung. So entsteht in unseren Köpfen unser „Weltbild“, unsere Realität. Dieses Weltbild sieht bei jedem Menschen aufgrund seiner Erfahrungen, seiner Erziehung und seines soziokulturellen Hintergrundes anders aus. *„Die Welt ist eine Unendlichkeit an möglichen Sinneseindrücken und wir können nur einen sehr kleinen Teil davon wahrnehmen,“* so NLP-Trainer J. O'Conner und NLP-Practionier J. Seymour. *„Der Teil, den wir wahrnehmen können, wird weiter gefiltert: durch unsere persönlichen Erfahrungen, unsere Kultur, unsere Glaubenssätze oder Einstellungen, Werte, Interessen und Annahmen.“*
Je älter ein Mensch wird, desto selektiver wird auch seine Wahrnehmung. Das bedeutet, unsere Erfahrungs-und Wahrnehmungsfilter ergänzen und modifizieren aufgenommene Informationen im Gehirn so lang, bis diese zu unserem persönlichen Weltbild passen. So werden Menschen, die sich persönlich als „Glückspilz“ betrachten, fast

ausschließlich nur positive Erlebnisse wahrnehmen und Menschen, die sich als „Pechvogel“ ansehen, fast nur negative Erlebnisse, da ihre Gehirne bzw. ihre Wahrnehmungsfilter nur diese Informationen zu lassen. Worte sind mächtiger als Doppelmesser. Worte können unser ganzes „Weltbild“ aufbauen oder zerstören. Worte, die ein Trauma in uns auslösen oder denen wir eine negative Bewertung zuschreiben, können schlimmere (seelische) Verletzungen – bis hin zu Persönlichkeitsstörungen – verursachen, als tatsächliche und offensichtliche (Kampf)Wunden. Dabei speichert unser Gehirn die wahrgenommenen Informationen im Unterbewusstsein ab und verknüpft sie mit einem sogenannten Reiz, der auch als „Trigger“ oder innere Referenz bezeichnet wird. Dem zugrunde liegt das Prinzip der Reiz-Reaktions-Kopplung. Dieses Prinzip geht zurück auf die Grundlagen der klassischen Konditionierung nach Iwan Pawlow. Sie beschreibt die Verknüpfung zwischen einem Reiz und einer Reaktion, die entsteht, wenn der Reiz (z.B. Läuten einer Glocke) mit einem bestimmten Ereignis (z.B. Essen) wiederholt gepaart dargeboten wird. Als Ergebnis löst der **bedingte Reiz**, also das Läuten der Glocke, über neurologische Automatismen im Nervensystem eine automatische Reaktion aus. Ein Trigger, der mit einem Trauma gekoppelt ist, können beispielsweise ein bestimmter Geruch, der Klang einer Stimme, eine Berührung an der Schulter oder markante Gesichtszüge sein. Es kann praktisch jeder Reiz aus unseren fünf Repräsentationssystemen – visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch – sein, den ein Mensch mit negativen, stressbehafteten Erlebnissen verknüpft hat und der dadurch als Auslöser für gewalttätiges Verhalten wirkt.
„Nicht die Dinge an sich sind es, die uns beunruhigen, sondern vielmehr ist es unsere Interpretation der Bedeutung dieser Ereignisse, die unsere Reaktion bestimmt.“
(Marc Aurel)
Wir haben also schon im frühkindlichen Alter gelernt unser Weltbild, unsere Realität zu konstruieren. Dabei messen wir verschiedenen Ereignissen und Sinneseindrücken auch verschiedene Bedeutungen zu. Ob diese positiv oder negativ interpretiert werden, hängt dann von unserem kulturellen Hintergrund und unserer Erziehung ab. Ein einfaches Beispiel: Der Anblick einer Spinne löst bei einem eine Panikattacke aus, dem anderen sind sie völlig egal, weil er ihnen groß geworden ist oder gelernt hat, eine Spinne nicht als Bedrohung zu interpretieren. Das Beispiel der Spinne zeigt gleichzeitig auch, dass man mit zunehmender Konfrontation – in diesem Fall mit Spinnen – auch die Angst davor verlieren bzw. seine Reaktion darauf verändern kann. Das bedeutet, wir können Ereignissen und Sinneseindrücken neue Bedeutungen geben. In der Psychologie nennt man diesen Vorgang „Reframing“ (engl. *„frame“* = Rahmen); Reframing meint wörtlich: den Dingen einen neuen (Bedeutungs-)Rahmen geben.
Was bedeutet das für WingTsun? Einige Schüler/innen, die zu uns kommen, haben Vorerfahrungen mit körperlicher Gewalt gesammelt. In diesem Fall haben sich Reiz-Reaktions-Muster in ihren Wahrnehmungsfiltern gebildet, die je nach Trigger jederzeit ausgelöst werden können. In den meisten Fällen haben die betroffenen Personen das Gefühl der Machtlosigkeit, des Ausgeliefertseins, Angststarre und Bewegungsunfähigkeit, im schlimmsten Fall sogar Todesängste etabliert. Durch WingTsun erlernen sie neue Handlungsoptionen und können damit ihre Reiz-Reaktions-Kopplung verändern. Sie geben letztlich in einem physisch erlebbaren Zustand den Ereignissen einen neuen Bedeutungsrahmen.
Bei rechtlichen Konsequenzen von Gewalt argumentieren viele Rechtsanwälte mit der „schlimmen“ Kindheit ihrer Mandanten. Dies kann man nicht als alleinigen Auslöser für gewalttätige Handlungen definieren. Aber Fakt ist, dass die meisten Konditionierungen und Weltbilder, die wir in uns tragen, aus unserer Kindheit herrühren. Die Kindheit, also unsere Erziehung und die Bedeutung der Erlebnisse in der Vergangenheit, muss aber nicht das endgültige Schicksal sein. Die Bedeutung von Ereignissen und die Art, wie wir Informationen wahrnehmen, filtern und bearbeiten, ist jederzeit veränderbar.
Aus diesem Grunde hat WingTsun auch immer viel mit Persönlichkeits- und Charakterentwicklung zu tun. Mit Hilfe des Trainings können


Iwan Petrowitsch Pawlow
1849 - 1936

wir neue neuronale Verbindungen in unserem Gehirn aufbauen und unsere Wahrnehmung erweitern bzw. vorhandene Filter wieder deaktivieren.
Wer kennt nicht das berühmte Zitat von Talmud: *„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“*

Fotos: mg/Blausen.com staff (2014)/ gemeinfrei

Literatur:

Damasio, Antonio R.: Ich fühle, also bin ich: die Entschlüsselung des Bewusstseins“, List Ullsteinbuchverlag München, 2000; ISBN-13: 978-3471773499
Darwin, Charles: Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei den Menschen und Tieren, Eichborn Verlag Frankfurt, 2000
Ekman, Paul: Gefühle lesen, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2. Aufl. 2010
Frazzetto, Giovanni: Der Gefühlscode; Carl Hanser Verlag München, 2014
Havener, Thorsten: Ich weiß, was du denkst; Rowohlt Taschenbuch Verlag
O'Connor, Joseph/Seymour, John: Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung; VAK, 23. Auflage 2018
Sitzer, Peter: Kumulative Gewalt- und Missachtungserfahrungen als Ursachen für Jugendgewalt. In: Prengel A, Winklhofer U (Hrsg.); Kinderrechte in pädagogischen Beziehungen; Band 1: Praxiszugänge. Opladen, Berlin, Toronto: Verlag Barbara Budrich; 2014

Großmeister Bill Newman schreibt Geschichte!

Thomas Dietrich wird Escrima-Großmeister!

Bernd Hoyer, 7. Grad Newman-Escrima

Was war das für ein legendäres Escrima-Seminar am 19. Oktober 2019 in Seesen mit Großmeister Bill Newman! Ich fühle immer noch die freudige Aufregung und das Adrenalin in mir, obwohl ich zugeben muss, dass ich nicht ganz unschuldig an den beiden Ereignissen war.

Ich habe seit sehr vielen Jahren die große Ehre und das Vertrauen von GM Bill, um ihm mit Rat und Tat zur Seite stehen zu dürfen. So kam es zwischen GM Bill und mir zu einem kurzen, aber intensiven und alles entscheidenden Gespräch bezüglich seines Escrimas und zur Entscheidung von GM Bill, dass es an der Zeit sei, Master Thomas Dietrich in den Stand eines Großmeisters zu erheben. Ich war begeistert und konnte meine Freude nur schwer im Zaum halten! So war auch sofort klar, dass alle Escrima-Meister aus dem Süden Deutschlands bei diesem legendären Ereignis anwesend sein müssten, um Großmeister Thomas Dietrich die mehr als verdiente Ehre zu erweisen!

Jetzt aber von vorn: GM Bill gab mir die Erlaubnis, alles für das Großmeister-Ereignis vorzubereiten, was ich mehr als gern übernahm. Zuerst rief ich Master Sascha, Falk und Steffen an und fragte, ob sie bei diesem einmaligen Tag dabei sein wollten. Natürlich waren alle begeistert und sagten sofort zu.

Dann rief ich Markus Senft an und bat ihn um Unterstützung, die er auch sofort und ohne zu zögern zusagte. Markus managte, dass die GM-Urkunde sowie ein entsprechendes T-Shirt und die dazugehörige Hose noch rechtzeitig bei mir ankamen. Wir hatten schließlich nur eine Woche Vorbereitungszeit. Das Tolle für mich an dieser Vorbereitung war, dass ich gleich zwei Ereignisse planen durfte. Ich schlug GM Bill vor, dass er nach der offiziellen, allgemeinen Urkundenverleihung zuerst Master Sascha den 6. Grad verleihen könne, was ursprünglich für einen kurz darauffolgenden Termin geplant war. Master Sascha dachte nämlich, dass wir alle ausschließlich wegen der GM-Ernennung nach Seesen fahren würden. Aber mitnichten … Also hatte ich auch eine glaubhafte Erklärung für Master Thomas, warum plötzlich alle vier Escrima-Meister aus Süddeutschland beim Lehrgang erscheinen

Großmeister Bill Newman, Großmeister Thomas Dietrich
Eure Schüler
Bernd Hoyer 7. Grad NE
Sascha Böhringer 6. Grad NE
Falk Welker 5. Grad NE
Steffen Schneider 5. Grad NE
verneigen sich in tiefstem Respekt vor euch!

„Mein Lehrer, Trainingspartner, aber vor allem Freund, ist jetzt Großmeister im Newman-Escrima, Yeee-Haaww! Ich find's einfach genial!"

würden. Somit freute sich Noch-Master Thomas für Master Sascha und Master Sascha freute sich für den angehenden GM Thomas. Und keiner der beiden ahnte, dass er selbst Hauptdarsteller sein würde. Wie heißt es so schön: *„Ich liebe es, wenn ein Plan funktioniert!"*
Als wir die Halle betraten, war Master Tom gerade voll in seinem Element und erklärte, wie immer voller Hingabe, verschiedene Übungen aus dem Newman-Escrima. Das Schöne aber war, dass er mit dem Rücken zur Hallentür stand und somit nicht sehen konnte, dass wir geradewegs auf ihn zugingen. Wir standen in gebührendem Abstand zu ihm und schauten zu. Als Master Tom dann merkte, dass die Schüler um ihn herum alle in eine Richtung schauten und breit grinsten, drehte er sich um und schaute uns mit offenem Mund an und ließ vor lauter Begeisterung seine Waffen fallen. Es war eine perfekt gelungene Überraschung.
Das Seminar war wie immer super. GM Bill wie gewohnt entspannt und gut drauf. Alle waren begeistert und interessiert. Es war ein super Verhältnis: auf ca. fünf Schüler kam ein Escrima-Meister. Ich wurde den Eindruck einfach nicht los, dass alle Spaß bis zum Anschlag hatten.
Der Zeitpunkt kam. Gleich sollte es soweit sein. Das Seminar neigte sich dem Ende zu und ich ging unbemerkt zum Auto, um die Urkunden und die GM-Kleidung zu holen. GM Bill gab das Zeichen für die Aufstellung und überreichte an alle Prüflinge die Urkunden. Es waren nur glückliche und zufriedene Gesichter zu sehen. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch an alle!
Nach dieser Urkundenverleihung stellte GM Bill die Frage, ob er noch jemanden vergessen habe. Er gab sich auch gleich selbst die Antwort: *„Ach ja, ich habe tatsächlich noch jemanden vergessen."*
Ich musste grinsen, so breit, dass meine Mundwinkel fast an meinen Ohren anschlugen. Master Tom strahlte, weil er dachte Master Sascha sei jetzt dran. Master Sascha dachte, dass Master Tom an der Reihe wäre. Dieses Verwirrspiel war einfach nur herrlich! GM Bill stand inmitten seiner fünf deutschen Meisterschüler, als er schließlich ankündigte, dass es jetzt ein besonderes Ereignis geben würde. Es war für mich so witzig, da ich beide, GM Thomas und Master Sascha, schon länger als 20 Jahre kenne und genau weiß, wie sie schauen und wie ihre Körpersprache ist, wenn sie voller Vorfreude und komplett überrascht sind – ich könnt mich jetzt noch biegen vor Lachen!

Da rief GM Bill Master Sascha auf und forderte ihn mit einem klaren Zeichen, wohin er gehen solle, auf: *„Sascha, ohne Waffe hierher ..."* Ich kann euch sagen, der Blick von Master Sascha war Gold wert. Er verstand überhaupt nichts mehr! Haben wir doch seit einer Woche und die mehr als fünf Stunden Fahrtzeit nach Seesen von nichts anderem gesprochen

als von der GM-Ernennung und jetzt ruft GM Bill ihn auf? Köstlich kann ich nur sagen, kööööstlich!
GM Bill Newman überreichte Master Sascha die Urkunde zum 6. Grad Newman-Escrima. Natürlich hat sich GM Thomas in diesem Augenblick riesig für Master Sascha gefreut und hatte keine Ahnung, was der ursprüngliche Plan war. Die ganze Halle tobte und alle freuten sich riesig für Master Sascha.

Sascha, ich gratuliere dir von Herzen! Du hast es dir absolut verdient und vielen Dank für deine jahrelange Unterstützung, die ich mehr als zu schätzen weiß! Du bist seit vielen, vielen Jahren einer der Grundpfeiler im Newman-Escrima!

Als der Jubel langsam abebbte, sagte GM Bill, dass er beinahe noch etwas vergessen habe. Er rief Master Thomas Dietrich auf und wies auch ihm mit einer eindeutigen Geste den Platz zu, den er einnehmen sollte. Genau vor GM Bill und genau an der gleichen Stelle, an der wenige Minuten zuvor Master Sascha Böhringer gestanden hatte.
Es wurde totenstill in der Halle und man konnte einige Fragezeichen über den Köpfen der Anwesenden sehen. Das dickste und größte Fragezeichen aber bildete sich über Master Thomas. Es war einfach nur phantastisch!
GM Bill erklärte, was jetzt gleich geschehe und warum. Dann kam der legendäre Augenblick, in dem GM Bill ein weiteres Mal Geschichte schrieb!

Am 19. Oktober 2019 um 15:40 Uhr in Seesen/Deutschland erhob Escrima-Großmeister Bill Newman seinen Meisterschüler Thomas Dietrich in den Rang eines Großmeisters, indem er ihm den 9. Grad im Newman-Escrima verlieh!

Großmeister Tom, ich möchte dir auf diesem Weg noch einmal von ganzem Herzen gratulieren, aber vor allem danken für alles, was du für das Newman-Escrima getan hast und für alles, was ich bis jetzt schon von dir lernen durfte!!!

„Thomas Dietrich, ist somit der Erste zum Großmeister ernannte Schüler von Großmeister Bill Newman!“

Die Halle glich nun einem Hexenkessel. Alle Anwesenden tobten, wie ich es noch nie erlebt hatte! Es war wirklich eine legendäre und sehr emotionale Situation! Dieser unsagbar ergreifende Augenblick wird mir persönlich für alle Zeiten als der Tag in Erinnerung bleiben, an dem Großmeister Bill Newman die Weiche für eine klare zukunftsweisende Richtung seines Escrimas festlegte. Einfach großartig!!

Jetzt 6. Grad Newman-Escrima:
Sascha Böhringer

Ganz klar ist aber, ohne die jahrzehntelange heroische Arbeit, das unermüdliche Reisen Jahr für Jahr und die unendliche Geduld von Großmeister Bill Newman mit uns allen wäre dieser wegweisende Tag nie zustande gekommen!

Ich hoffe, es ist mir ansatzweise gelungen die Stimmung, die Emotionen und den Spaß, den ich bei der Planung und Umsetzung des „Projektes GM“ hatte, in meinem Text wiederzugeben. Für mich war der 19. Oktober ganz klar das Highlight 2019 und ich kann mir nicht vorstellen, wie das jemals übertroffen werden kann!
Ich wünsche euch allen weiterhin viel Spaß bei eurem Training und denkt immer daran, egal, was ihr tut, habt Spaß dabei und tut es mit Hingabe und … mit Spaß! Übrigens, erwähnte ich schon, dass es euch Spaß machen sollte?!

Alles Gute für euch alle!

Nach dem Lehrgang hatten wir noch ein sehr wichtiges „Meeting“ im Steakhouse!

Fotos: Escrima Seesen/mg

DAILY CHIKUNG: WORK AND WORKOUT!

Arbeiten muss nicht schlecht für die Gesundheit sein. Wenn du immer wieder einmal eine EWTO-ChiKung-Übung einstreust, die den Job-Einseitigkeiten entgegenwirkt, bist du schon viel besser dran. Hier findest du einige Übungsbeispiele fürs Büro und sitzgeschädigte Schreibtisch-Täter/innen. Das Wichtigste: Spätestens alle 25 Minuten einmal aufstehen und etwas umhergehen, eine kleine Übung im Stehen machen, auf der Stelle hüpfen. Kurz: für Bewegung sorgen. So bleiben dein Körper und dein Kopf in Schwung.

Kraft und Körpereinheit

Seitstütz auf Schreibtisch

Diese Übung kräftigt den ganzen Körper und unterstützt die Körpereinheit.

Ausgangsposition:

Du stehst seitlich neben dem Schreibtisch und stützt den Unterarm des unteren Armes auf den Tisch.

Positioniere deine Füße ca. 70 cm vom Tisch entfernt und stütze dich auf die Außenkante des unteren Fußes.

Aktion:

Aktiviere bewusst die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Beckenbodenmuskulatur.

Drücke jetzt den Körper in eine Streckung, so dass dein Körper eine Linie bildet von Ferse über Hüftgelenk zum Schultergelenk und Kopf. Der obere Arm kann in die Seite gestützt oder nach oben zur Decke gestreckt werden.

Halte die Position 10 - 60 Sekunden und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Dehnen

Lat stehend im Türrahmen

Der Türrahmen hilft bei einer Latissimus-Dehnung zur Erleichterung verspannter Schultern.

Ausgangsposition:

Du stellst dich unter den Türrahmen und greifst mit den Händen nach oben, positionierst die Handflächen am oberen Rahmen. Der Körper steht gerade.

Aktion:

Lasse die Körpermitte nun etwas nach vorn kommen, wobei die Füße und Hände am Ort bleiben. Dadurch dehnt sich die Schulter-Arm-Partie.

Halte die Position für 10 - 30 Sekunden, lasse dich nach jeweils 10 Sekunden noch etwas weiter vorsinken.

Achte darauf:

…, dass dein Kopf aufgerichtet ist, Blick nach vorn.

Variante mit Dehnung der Brustmuskulatur:

Lege bei einer schmaleren Tür die Unterarme und Handflächen etwas oberhalb der Schulterhöhe seitlich nach oben zeigend an den Türrahmen. Lasse dann wieder die Körpermitte nach vorn kommen, während die Unterarme und Füße am Ort bleiben.

Dehnung

Glutaeus sitzend

Eine Verspannung des Gesäßmuskels Glutaeus maximus kann zu Schmerzen im unteren Rücken führen. Dem kann durch diese Dehnung vorgebeugt werden und im akuten Fall Abhilfe schaffen.

Ausgangsposition:

Sitze auf einem Stuhl.

Aktion:

Lege deinen rechten Fußknöchel auf dein linkes Knie (Foto). Um die Dehnung zu intensivieren, beuge den Oberkörper langsam nach vorn, bis er sich dem Knie nähert.

Variante leichter:

Schiebe den rechten Fußknöchel weiter nach links außen, so dass dein rechter Unterschenkel auf dem linken Knie aufliegt.

Variante anspruchsvoller:

Überkreuze, während du dich nach vorn beugst, gleichzeitig auch deine Arme angewinkelt hinter dem Kopf, so dass die rechte Handfläche auf der linken Schulter aufliegt und umgekehrt. Drücke sanft mit den Handflächen auf deine Schulterblätter, während die Ellbogen nach vorn ziehen.

Dehnen

Seitbeugen

Verkürzte Körperseiten und Latissimus-Muskulatur können Verspannungen in Schultern und Nacken verursachen. Diese Dehnung schafft Abhilfe.

Ausgangsposition:

Stelle das rechte Bein über Kreuz vor das linke, mit dem Fuß auf der Außenkante. Strecke den rechten Arm senkrecht zur Decke.

Aktion:

Beuge nun den Oberkörper zur linken Seite, bis du eine Dehnung in der rechten Körperseite spürst.

Halte die Position für 15 - 30 Sekunden. Dann wiederhole die Übung zur anderen Seite.

Achte darauf:

…, dass dein Körper sich nur seitlich bewegt und nicht nach vorn.

Variante:

Ziehe zusätzlich mit dem gestreckten Arm über Kopf in der Verlängerung nach oben zur Seite.

WingTsun für ältere Menschen – ein Erfahrungsbericht

Am Wochenende vom 23./24.03.2019 fand in der Trainerakademie Heidelberg der Aufbaukursus zum Thema WingTsun für ältere Menschen statt. Sifu Samuel Lutz erkannte mich wieder und aufgrund meiner beruflichen Tätigkeit in der Kriminalprävention mit Schwerpunkt Senioren kam es gleich zu einem intensiven Erfahrungsaustausch.

Als die übrigen Seminarteilnehmer in den hervorragend ausgestatteten modernen Räumlichkeiten der EWTO eintrafen, ertappte ich mich, den Blick kurz über die anwesenden Schüler-, Lehrergrade und Meister schweifen zu lassen. *„Bin ich hier richtig? Mit 47 Jahren im Seniorentraining? Ich fühle mich doch (noch) fit!“*, waren spontane Gedanken. Bei dem geschätzten Altersdurchschnitt der Teilnehmer lag ich im oberen Mittel. Also doch „altes Eisen“?
Mit dem Start ins Thema verflogen schnell die kurzen Zweifel. Sifu Samuel wiederholte zunächst den Bereich Sensomotorisches Lernen auf kurzweilige und angemessene Art. Unser kompetenter Referent untermauerte dies mit vielen nachvollziehbaren Beispielen. Spätestens zu diesem Zeitpunkt wusste ich: *„Junge, du bist hier genau richtig.“*
Im ersten Teil ging es um die Interaktion zwischen Groß- und Kleinhirn und gezieltes Unterstützen der sog. Propriozeptoren im Unterricht. Bei ihnen handelt es sich außer um einen Zungenbrecher um „Empfänger“ zur Wahrnehmung der räumlichen Lage und mechanischer Belastungen des eigenen Körpers – speziell des Muskel- und Skelettsystems. Wichtig, erlauben sie doch, Körperstellungen und Bewegungen kontrolliert auszuführen.
Als praktisches Beispiel ließ Sifu Samuel einen Teilnehmer mit geschlossenen Augen Armbewegungen spiegeln. Er nahm dessen rechten Arm und vollzog an ihm langsame Bewegungen seines kompletten Arms oder einzelner Gelenke.
Der Teilnehmer war anschließend aufgefordert, mit seinem linken Arm und geschlossenen Augen die exakte Bewegung und Armstellung zu spiegeln. Diese Übung wurde durch mich sofort vereinnahmt und wird mittlerweile sowohl im Kids-WingTsun, als auch in der Erwachsenengruppe praktiziert.
Sifu Samuel beantwortete ruhig, geduldig und sachgerecht alle offenen Fragen der interessierten und motivierten Teilnehmer. Schnell entwickelte sich dadurch eine angenehme Lernatmosphäre, wie man es sich in der Erwachsenenbildung wünscht. In diesem Seminar waren wir ebenbürtige Teilnehmer, unabhängig bisher erreichter Graduierungen.
Nach dem Theoriepart waren noch 1½ Tage Praxis angesagt: die vier *Blitze*, DanChi, 1. Sektion ChiSao, Schrittarbeit, Sturzprävention mit Fallschule (Abrollen).
Ich merkte Sifu Samuel sofort an, dass er Herzblut in seine Übungen legte. Er achtete sehr auf die exakte Ausführung der Übungen. So detailliert habe ich das DanChi vorher nie wahrgenommen. Des Öfteren ermahnte er uns, unser Ego, das an die Oberfläche drängte, wenn es um Zug und Druck ging, beiseitezuschieben: *„Vergesst einmal bitte den Kampfgedanken. Ich möchte eure Bewegungskompetenz erhöhen und ihr wollt nur schlagen und gewinnen!“*
Es dauerte eine Weile, bis wir uns von unserer eigenen Kraft befreien konnten. Wie damals beim Eintritt in die Welt des WT vor 25 Jahren …
Der erfahrene Referent nahm sich viel Zeit, um mit jedem persönlich an seinen Fähigkeiten zu feilen.
Er gab der Gruppe viele Ideen und Denkanstöße, wie man u.a. gezielt mit Hilfsmitteln arbeiten kann. Es kamen unterschiedlich große Bälle, eine Faszienrolle und Escrima-Stöcke zum Einsatz. Erforderliche Wendung, Gewichtsverlagerung, Trittabwehr und BongSao konnten so im Hinblick auf die Unterrichtsdidaktik für Ältere zweifelsfrei nachvollzogen werden.
Am zweiten Tag schloss eine offene Diskussion den Lehrgang ab. Das zentrale Thema war: Wie gewinnen wir die Zielgruppe der Senioren? Ein Handout zum Nachbereiten sowie das Versprechen Sifu Samuels für evtl. Rückfragen erreichbar zu sein, rundeten den mehr als empfehlenswerten Lehrgang schließlich ab. Erschöpft, aber glücklich und mit voller „Festplatte“ verließen wir die Trainerakademie Heidelberg am Sonntagabend. Nun konnte es mit der Umsetzung in der täglichen Arbeit losgehen.

Text: Oliver Milhoff, 2. HG
Foto: Tobias Fuchs, 2. HG

Motiv Nostalgie als T-Shirt m/w oder Hoodie unisex

Farben: Schwarz mit rotem Druck, schwarz mit weißem Druck sowie weiß mit rotem Druck und weiß mit schwarzem Druck

Material: 80 % Baumwolle, 20 % Polyester, 185 g/m², Oeko-Tex100

Größen: XS, S, M, L, XL, XXL, 3XL

Preis: Shirt 28,– €*/Hoodie 50,– €*

Unser neues Design – Streetwear trifft Nostalgie!

Alle Styles bestellbar auf ewto.com/streetwear

Motiv Holzpuppe
als T-Shirt m/w

Farben: schwarz, weiß
Material: 80 % Baumwolle, 20 % Polyester, 185 g/m², Oeko-Tex100
Größen: XS, S, M, L, XL, XXL, 3XL
Preis: 28,– €*

Motiv WT-Frontprint
als T-Shirt m/w

Farben: schwarz/weiß
Material: 80 % Baumwolle, 20 % Polyester, 185 g/m², Oeko-Tex100
Größen: XS, S, M, L, XL, XXL, 3XL
Preis: 28,– €*

Motiv Formen
als T-Shirt m/w o. Hoodie unisex

Farben: schwarz/weiß
Material: 80 % Baumwolle, 20 % Polyester, 185/280 g/m², Oeko-Tex100
Größen: XS, S, M, L, XL, XXL, 3XL
Preis: Shirt 28,– €*/Hoodie 50,– €*

Motiv WT-Backprint
als T-Shirt m/w o. Hoodie unisex

Farbe: schwarz/weiß, schwarz
Material: 80 % Baumwolle, 20 % Polyester, 185/280 g/m², Oeko-Tex100
Größen: XS, S, M, L, XL, XXL, 3XL
Preis: Shirt 28,– €*/Hoodie 50,– €*

Motiv Doppelmesser
als T-Shirt m/w o. unisex Hoodie

Farbe: schwarz/weiß, schwarz
Material: 80 % Baumwolle, 20 % Polyester, 185/280 g/m², Oeko-Tex100
Größen: XS, S, M, L, XL, XXL, 3XL
Preis: Shirt 28,– €*/Hoodie 50,– €*

*Alle Preise inkl. MwSt, zzgl. Versand

Für Anfänger

*Blitz*Defence

Schwerpunkt in diesem Buch ist einerseits die strategische Betrachtung, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und beurteilen zu können. Dabei identifiziert Prof. Kernspecht Schemata, denen die meisten Konfliktsituationen folgen, bei Männern häufig als das „männliche Ritual- und Territorialverhalten“. Andererseits liefert das Buch praktische Handlungsanweisungen für jede Phase der Auseinandersetzung, angefangen bei dem psychologischen Mindset im Vorfeld, über die richtigen Antworten in der verbalen Phase bis zur physischen *Blitz*-Antwort, basierend auf dem Grundgedanken „Angriff ist die beste Verteidigung“.

DIN A5, 202 Seiten, über 290 Farbfotos

17,75 €*

Verteidige Dich³

Auch oder gerade in unserer heutigen Gesellschaft beginnt Selbstverteidigung für die Frau im Alltag. Oft sind es kleine Dinge, in denen sie sich unbehaglich oder bedroht fühlt: Sexistische Anspielungen, „versehentliche Berührungen“ usw. Dementsprechend entstehen die meisten Übergriffe auch aus dem nahen privaten Umfeld: durch Bekannte oder sogar Verwandte. In drei Schritten ist in diesem Buch zu erfahren, wie man sich abgrenzt, diese Grenzen frühzeitig kommuniziert, um weitere Eskalationen im Vorfeld zu vermeiden, und wenn gar nichts anderes hilft, die körperliche Auseinandersetzung mittels Techniken des WingTsun für sich entscheidet.

23 x 23 cm, 140 Seiten, mit vielen Farbfotos

19,95 €*

*Alle Preise inkl. MwSt, zzgl. Versand

Alle Bücher auf ewto-shop.de

Für Fortgeschrittene

Kursbuch: Inneres WingTsun

Ein praktisches Handbuch für den fortgeschrittenen Lehrer, gemacht für den Unterricht. Es gibt viele Trainingsimpulse für verschiedene Lehrstufen und hilft einen Überblick zu bekommen, die Stationen des gesamten WT-Studiums zu verstehen. Der Schüler erkennt, dass er Übungen (v.a. festere Abläufe) nur für begrenzte Zeit benötigt, um sich nicht in dem Gewirr von Techniken zu verlieren. Dem Fortgeschrittenen erklärt das Buch weitere Entwicklungen des WingTsun hin zu einem inneren Stil und zeigt dabei auch stilistische Unterschiede vom traditionellen zum modernen WingTsun auf.

DIN A5, 249 Seiten, zahlreiche Fotos und Illustrationen

20,00 €*

Für Höhere Grade/Meister

Die Großen Sieben

Prof. Kernspecht stellt in seinem neuesten Buch den Anfang des Transformationsprozesses des WingTsun zu einem inneren Stil vor, der statt auf dem Auswendiglernen von Solo- und Partnerformen auf dem Ansteuern der „Sieben essenziellen Fähigkeiten“ beruht. Nachdem er diese nach langem Forschen und Experimentieren herauskristallisiert hat und in den letzten Jahren vermehrt in seinem Unterricht Übungen dazu entwickelte, um diese direkt anzusprechen, stellt er seine Ergebnisse in diesem Buch vor.

Sonderformat wie Luxusausgabe „Inneres WingTsun“, ca. 374 Seiten, mit vielen Farbfotos

28,00 €*

VORANKÜNDIGUNG!

Sticking Hands

„Schon seit den 1970er Jahren des vorherigen Jahrtausends will ich ein Buch über „Sticking Hands“, also Klebende Hände schreiben. Denn das, was ich selbst gerne gelesen hätte, existiert noch nicht als Buch.“
Jetzt endlich erfüllte sich Prof. Kernspecht diesen Jahrzehnte alten Wunsch und destillierte die essentiellen Ergebnisse aus seinen bald 60-Jahre währenden Forschungen und Erfahrungen in dieser speziellen Trainingsmethode heraus, die im Wing Chun als Chi Sao, bei Bruce Lee als Trapping Hands, im Okinawa-Karate als Kakie, in Malaysischen Kampfkünsten als Spinning Hands und im Taiji als Tuishou Pushing Hands bekannt ist.

Sonderformat wie Luxusausgabe „Die Großen Sieben“, ca. 400 Seiten, mit vielen Farbfotos

28,00 €*

Achtung vorläufig – Änderungen vorbehalten!

WingTsun -Lehrgangskalender '20

Stand: 19.11.2019

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1.	Neujahr	Sa	So Grasberg Hannover	Mi	Tag der Arbeit	Pfingstmontag Großwallstadt
2.	Do	So Oberhausen	Mo	Do	Sa Dresden	Di
3.	Fr	Mo	Di	Fr Heidelberg Prüf.-/Vorb.kl. + Trainer 4-Seminar	So	Mi
4.	Sa	Di	Mi	Sa Wiesenbach Ausbilder-LG + Trainer 4-Seminar + -Prüfung	Mo	Do
5.	So	Mi	Do	So Wiesenbach Ausbilder-LG	Di	Fr Berlin Polizei-Lehrgang
6.	Heilige 3 Könige	Do	Fr	Mo	Mi	Sa Berlin (Kopplin) + Trainer 4-Seminar
7.	Di	Fr	Sa Bruchsal *Blitz*Fight	Di	Do	So Berlin (Schildert)
8.	Mi	Sa Roth	So Bruchsal *Blitz*Fight	Mi	Fr	Mo
9.	Do	So Ludwigsburg München	Mo Bernau	Do	Sa Hamburg	Di
10.	Fr Teneriffa	Mo	Di	Karfreitag Großwallstadt LS-Kongress	So Schwarzenberg	Mi
11.	Sa Teneriffa	Di	Mi	Sa Großwallstadt	Mo	Fronleichnam
12.	So Teneriffa	Mi	Do	Ostersonntag Großwallstadt	Di	Fr
13.	Mo	Do	Fr	Ostermontag Großwallstadt	Mi Zeitz	Sa Wadgassen
14.	Di	Fr	Sa Heusenstamm Herdecke	Di	Do	So
15.	Mi St. Ingbert	Sa Mainaschaff „Intensiv“	So Niederkassel	Mi	Fr	Mo
16.	Do	So	Mo	Do	Sa München „WT only“	Di
17.	Fr	Mo	Di	Fr	So Colditz München „WT only“	Mi
18.	Sa Celle	Di	Mi	Sa	Mo	Do
19.	So Gera	Mi Italien	Do	So Mallorca	Di	Fr
20.	Mo	Do Italien	Fr	Mo Mallorca	Mi Italien	Sa Peine
21.	Di	Fr Italien	Sa Erfurt Püttlingen + Trainer 4-Sem. Leipzig	Di Mallorca	Himmelfahrt Italien	So Nürnberg
So 22.	Mi	Sa Italien	So Nürnberg Hof	Mi Mallorca	Fr Italien	Mo
23.	Do	So Italien	Mo	Do Mallorca	Sa Italien Niederkassel *Blitz*Fight	Di
24.	Fr Kiel Prüf.-/Vorb.kl. + Trainer 4-Seminar	Rosenmontag	Di	Fr Mallorca	So Italien Niederkassel *Blitz*Fight Neuss	Mi
25.	Sa Neuss Kiel Ausbilder-LG + Trainer 4-Seminar + -Prüfung	Fastnacht	Mi Fürstenfeldbruck	Sa	Mo	Do
26.	So Kiel Ausbilder-LG	Mi	Do	So	Di Fritzlar	Fr
27.	Mo Hamburg	Do	Fr	Mo	Mi Wolfhagen	Sa Trainerakademie Heidelberg „Intensiv“
28.	Di Offenbach	Fr	Sa Saulheim Neuss	Di	Do	So
29.	Mi	Sa Siegburg	So Neuss + Trainer 4-Seminar	Mi	Fr	Mo
30.	Do		Mo	Do	Sa Großwallstadt	Di Offenbach
31.	Fr		Di		Pfingstsonntag Großwallstadt	

Achtung vorläufig – Änderungen vorbehalten!

WingTsun ▶-Lehrgangskalender '20

Stand: 19.11.2019

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	
Mi	Sa	Di	Do	Allerheiligen **München** Ausbilder-LG	Di	1.
Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi	2.
Fr	Mo	Do	Tag der dt. Einheit **Saulheim**	Di	Do	3.
Sa	Di	Fr	So **Roth** **Hof**	Mi	Fr	4.
So	Mi	Sa **Bad Schwalbach**	Mo	Do	Sa **Oberhausen**	5.
Mo	Do	So **München**	Di	Fr **Bruchsal** Grappling	So **Nürnberg**	6.
Di **Velden/A**	Fr	Mo	Mi **Italien**	Sa **Bruchsal** Grappling	Mo	7.
Mi **Velden/A**	Sa	Di	Do **Italien**	So **Bruchsal** Grappling	Di	8.
Do **Velden/A**	So	Mi	Fr **Italien**	Mo	Mi	9.
Fr **Velden/A**	Mo	Do	Sa **Erfurt** **Leipzig** **Italien**	Di	Do	10.
Sa **Velden/A**	Di	Fr	So **Niederkassel** **Italien**	Mi	Fr	11.
So **Velden/A**	Mi	Sa **Mainaschaff** + Trainer 4-Seminar	Mo	Do **Sulzbach**	Sa **Hamburg** **Kassel**	12.
Mo	Do	So **Frankfurt** + Trainer 4-Seminar + -Prüfung **Grasberg**	Di	Fr **Freiburg**	So **Radevormwald**	13.
Di	Fr	Mo	Mi **St. Ingbert**	Sa	Mo	14.
Mi	Mariä Himmelfahrt	Di	Do	So	Di	15.
Do	So	Mi	Fr **Zypern**	Mo	Mi	16.
Fr	Mo	Do	Sa **Siegburg** **Herdecke** **Zypern**	Di	Do	17.
Sa	Di	Fr **Kassel** **Heidelberg** Prüf.-/Vorb.kl. + Trainer 4-Sem.	So **Zypern**	Buß- und Bettag	Fr	18.
So	Mi	Sa **Kassel** **Wiesenbach** Ausbilder-LG	Mo	Do	Sa **Mainaschaff** „Intensiv“	19.
Mo	Do	So **Kassel** **Wiesenbach** Ausbilder-LG	Di	Fr	So	20.
Di	Fr	Mo	Mi	Sa **Heidelberg** „Formen-LG“ **Ebersbach**	Mo	21.
Mi **Bad Wildungen** **Italien**	Sa **Bulgarien**	Di **Rheine** + Trainer 4-Seminar	Do	So **Heidelberg** „Formen-LG“ **Dresden**	Di	22.
Do **Italien**	So **Bulgarien**	Mi **Celle**	Fr	Mo	Mi	23.
Fr **Italien**	Mo **Bulgarien**	Do **Düsseldorf**	Sa **Küsnacht** **Düsseldorf** *Blitz*Fight	Di **Schwanewede**	Heilig Abend	24.
Sa **Italien**	Di **Bulgarien** **Giessbach/CH**	Fr **Berlin**	So **Küsnacht** **Düsseldorf** *Blitz*Fight	Mi **Norderstedt**	1. Weihnachtstag	25.
So **Italien**	Mi **Bulgarien** **Giessbach/CH**	Sa **Berlin** Trainer 4-Seminar **Overath**	Mo	Do	2. Weihnachtstag	26.
Mo	Do **Bulgarien** **Giessbach/CH**	So **Overath** + Trainer 4-Seminar	Di	Fr	So	27.
Di	Fr **Bulgarien** **Giessbach/CH**	Mo	Mi	Sa **Neuss** **Hannover** **Wien**	Mo	28.
Mi	Sa **Bulgarien** **Giessbach/CH**	Di **Kempten**	Do Trainerakademie **München**	So **Neuss** **Ludwigsburg** **Wien**	Di	29.
Do	So	Mi	Fr **München** Prüfungs-/Vorb.klasse + Trainer 4-Seminar	Mo	Mi	30.
Fr	Mo		Reformationstag **München** Ausbilder-LG + Trainer 4-Seminar + -Prüfung		Do	31.

Escrima ▶-Lehrgangskalender´20

Stand: 15.11.2019

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1.	Neujahr	Sa	So	Mi	Tag der Arbeit	Pfingstmontag	Mi	Sa	Di	Do	Allerheiligen	Di
2.	Do	So	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr **Seesen**	Mo	Mi
3.	Fr	Mo	Di	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do	Tag der dt. Einheit **Seesen**	Di	Do
4.	Sa	Di	Mi	Sa	Mo	Do	Sa **Lübeck**	Di	Fr	So **Seesen**	Mi	Fr **Wien**
5.	So	Mi	Do	So	Di	Fr	So **Kiel**	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
6.	Heilige 3 Könige	Do	Fr **Neuss**	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr **Neuss**	So **Küsnacht**
7.	Di	Fr	Sa **Overath**	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa **Overath**	Mo
8.	Mi	Sa	So **Limburgerhof**	Mi	Fr	Mo	Mo	Sa	Di	Do	So **Limburgerhof**	Di
9.	Do	So	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
10.	Fr	Mo	Di	Karfreitag	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	Do
11.	Sa	Di	Mi	Sa	Mo	Fronleichnam	Sa **Maulbronn Ausbilder/HG**	Di	Fr	So	Mi	Fr
12.	So	Mi	Do	Ostersonntag	Di	Fr	So **Maulbronn**	Mi	Sa **München**	Mo	Do	Sa
13.	Mo	Do	Fr	Ostersonntag	Mi	Sa	Mo	Do	So **München**	Di	Fr	So
14.	Di	Fr	Sa	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
15.	Mi	Sa	So	Mi	Fr	Mo	Mi	Mariä Himmelfahrt	Di	Do	So	Di
16.	Do	So	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
17.	Fr	Mo	Di	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	Do
18.	Sa	Di	Mi	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr	So	Buß- u. Bettag	Fr
19.	So	Mi	Do	So **Mallorca**	Di	Fr	So	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
20.	Mo	Do	Fr **Seesen**	Mo **Mallorca**	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
21.	Di	Fr	Sa **Seesen**	Di **Mallorca**	Himmelfahrt	So	Di	Fr	Mo	Mo	Sa	Mo
22.	Mi	Sa	So **Seesen**	Mi **Mallorca**	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
23.	Do	So	Mo	Do **Mallorca**	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
24.	Fr	Rosenmontag	Di	Fr **Mallorca**	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	Heilig Abend
25.	Sa	Fastnacht	Mi	Sa **Mallorca**	Mo	Do	Sa	Di	Fr	So	Mi	1. Weihnachtstag
26.	So	Mi	Do	So	Di	Fr	So	Mi	Sa	Mo	Do	2. Weihnachtstag
27.	So	Do	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
28.	Di	Fr	Sa	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
29.	Mi	Sa	So **Küsnacht**	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
30.	Do		Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
31.	Fr		Di		Pfingstsonntag		Fr	Mo		Reformationstag		Do

Stand: 19.11.2019*

Offizielle *WingTsun* ▶-Meister-Lehrgänge 2020 durch GM Keith R. Kernspecht, 10. Grad bzw. GM Schembri, 9. Gr, GM König, 9. Gr, GM Schrön, 9. Gr

Bad Schwalbach
• Sa 05.09.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

Bad Wildungen
• Mi 22.07.
mit GM Schrön Detailinfo bei Sifu C. My

Berlin
• Sa 06.06. (WT-Akademie Kopplin)
mit GM Kernspecht
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.30–17.00/100 €
HG-Spezialklasse erst ab 12. HG:
17.15–19.15/80 €

• So 07.06. (WT-Akademie Schildert)
mit GM Kernspecht
Spezialklasse erst ab 8. SG:
12.00–14.00/60 €
für alle Graduierungen: 15.00–18.00/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

• Fr 25.09. (WT-Akademie Kopplin)
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 10. SG:
16.30–18.30 und 19.00–21.00
(60 € je Einheit, beide zusammen 100 €)

• Sa 26.09. (WT-Akademie Kopplin)
mit GM Schembri
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
12.00–13.30/100 €

Bernau
• Mo 09.03.
mit GM Schembri
für alle Graduierungen: 17.30–21.30/50 €

Bruchsal (Nähe HD)
• Sa 07.03.–So 08.03.
mit GM König und GM Schrön
***Blitz*Fight-Spezial-LG**
Detailinfo siehe Anmeldeformular! !

• Fr 06.–So 08.11.
mit GM Gokor Chivichyan
Grappling-LG
Detailinfo siehe Anmeldeformular!

Celle
• Sa 18.01.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

• Mi 23.09.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen: 18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Colditz
• So 17.05.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

Dresden
• Sa 02.05.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €
• So 22.11. s.o.

Düsseldorf
• Do 24.09.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen: 18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

• Sa 24.10.–So 25.10.
mit GM Schrön
***Blitz*Fight-Spezial-LG**
Detailinfo siehe Anmeldeformular!

Ebersbach
• Sa 21.11.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

Erfurt
• Sa 21.03.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €
• Sa 10.10. s.o.

Frankfurt
• So 13.09.
mit GM Kernspecht
HG-Spezialklasse erst ab 12. SG:
12.00–14.00/80 €
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.00–16.30/100 € im Anschluss Prüfung/100€

Freiburg
• Fr 13.11.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen: 18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Fritzlar
• Di 26.05.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
17.30–19.30/80 €

Fürstenfeldbruck
• Mi 25.03.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen: 18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Gera
• So 19.01.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

Grasberg
• So 01.03.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €
• So 13.09. s.o.

Großwallstadt
11.04.–13.04. (Ostern)
EWTO-Großmeister-Event
mit GM Kernspecht und seinem Team
Detailinfo siehe Anmeldeformular!

30.05.–01.06. (Pfingsten)
WT-Spezial-Lehrgang
mit GM Kernspecht und seinem Team
Detailinfo siehe Anmeldeformular!

Hamburg
• Mo 27.01.
mit GM Schembri
für alle Graduierungen: 17.30–21.30/50 €

• Sa 09.05.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 11.00–14.00/40 €

• Sa 12.12.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 11.00–14.00/40 €

Hannover
• So 01.03.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 16.00–19.00/40 €
• Sa 28.11. s.o.

Heidelberg (Trainerakademie)
• Sa 27.06.
mit GM Schrön
Intensiv-LG: 08.00–17.00/100 €

Alle Angaben ohne Gewähr. Termine unbedingt vor Anreise/Buchung unter +49 (0)6221 7262600 telefonisch bestätigen lassen!
Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com

Offizielle *WingTsun* ◨-Meister-Lehrgänge 2020 durch GM Keith R. Kernspecht, 10. Grad bzw. GM Schembri, 9. Gr, GM König, 9. Gr, GM Schrön, 9. Gr

Heidelberg (Trainerakademie)

• **Do 21.05.** (Himmelfahrt)
mit GM Schrön
***Blitz*Fight-Level-LG:**
09.00–12.00 und 13.00–16.00/100 €

• **Do 11.06.** (Fronleichnam)
mit GM Schrön
***Blitz*Fight-Level-LG** s.o.

• **Sa 21.11. und So 22.11.**
mit GM Schembri
Formen-Lehrgang
Kosten: 120 €/Tag, beide Tage 200 €
Sa ab 6. SG WT
ab 10.00 SNT; ChamKiu; Gesundheits-SNT
So ab 12. SG WT
ab 10.00 BiuDjie (1. Teil und 2. Teil)

Herdecke

• **Sa 14.03.**
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 16.00–19.00/40 €

• **Sa 17.10.** s.o.

Heusenstamm

• **Sa 14.03.**
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

Hof

• **So 22.03.**
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 15.00–18.00/40 €

• **So 04.10.** s.o.

Kassel

• **Fr 18.09.–So 20.09.**
mit GM Kernspecht
Detailinfo später!

• **Sa 12.12.**
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 18.00–21.00/40 €

Kempten

• **Di 29.09.**
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00 und 18.30–20.30
(60 € je Einheit, beide zusammen 100 €)

Leipzig

• **Sa 21.03.**
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 16.00–19.00/40 €

• **Sa 10.10.** s.o.

Ludwigsburg

• **So 09.02.**
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

• **So 29.11.** s.o.

Mainaschaff

• **Sa 15.02.**
mit GM Schrön
Intensiv-LG: 08.00–17.00/100 €

• **Sa 12.09.**
mit GM Kernspecht
HG-Spezialklasse erst ab 12. SG:
12.00–14.00/80 €
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.00–16.30/100 €

• **Sa 19.12.**
mit GM Schrön
Intensiv-LG: 08.00–17.00/100 €

München (Trainerakademie)

• **So 09.02.**
mit GM König
Spezialklasse erst ab 8. SG:
11.00–13.00/60 €
für alle Graduierungen: 13.30–16.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

• **Sa 16.05. und So 17.05.**
mit GM Kernspecht und GM König
„WT only" für alle Graduierungen:
12.00–14.00 und 15.00–17.00
(70 € pro Tag, beide zusammen 120 €)

• **So 06.09.**
mit GM König
Spezialklasse erst ab 8. SG:
11.00–13.00/60 €
für alle Graduierungen: 13.30–16.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

• **Do 29.10.**
mit GM Kernspecht
für alle Graduierungen: 18.00–21.00/40 €

Neuss

• **Sa 25.01.**
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

• **Sa 28.03.**
mit GM Kernspecht
für alle Graduierungen: 16.00–19.00/40 €

• **So 29.03.**
mit GM Kernspecht
HG-Spezialklasse ab 12. SG:
11.00–13.00 und 15.30–17.30
(60 € je Einheit, beide zusammen 100 €)
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
17.30–19.00/100 €

Neuss

• **So 24.05.**
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 18.00–21.00/40 €

• **Sa 28.11.**
mit GM Schembri
für alle Graduierungen: 12.00–16.00/50 €

• **So 29.11.**
mit GM Schembri
HG-Spezialklasse ab 12. SG:
10.30–12.30 und 14.00–16.00
(60 € je Einheit, beide zusammen 100 €)

Niederkassel

• **So 15.03.**
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

• **Sa 23.05.–So 24.05.**
mit GM Schrön
***Blitz*Fight-Spezial-LG**
Detailinfo siehe Anmeldeformular!

• **So 11.10.**
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

Norderstedt

• **Mi 25.11.**
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen: 18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Nürnberg

• **So 22.03.**
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

• **So 21.06.** s.o.

• **So 06.12.** s.o.

Oberhausen

• **So 02.02.**
mit GM Schrön
HG-Spezialklasse ab 12. SG:
11.00–13.00/60 €
für alle Graduierungen: 14.00–17.00/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

• **Sa 05.12.** s.o.

Alle Angaben ohne Gewähr. Termine unbedingt vor Anreise/Buchung unter +49 (0)6221 7262600 telefonisch bestätigen lassen!
Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.wingtsunwelt.com/kalender

Stand: 19.11.2019*

Offizielle *WingTsun* ◨-Meister-Lehrgänge 2020 durch GM Keith R. Kernspecht, 10. Grad bzw. GM Schembri, 9. Gr, GM König, 9. Gr, GM Schrön, 9. Gr

Offenbach
• Di 28.01.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen: 18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)
• Di 30.06. s.o..

Overath
• Sa 26.09.
mit GM Kernspecht
für alle Graduierungen: 16.00–19.00/40 €
• So 27.09.
mit GM Kernspecht
HG-Spezialklasse ab 12. SG:
11.00–13.00 und 15.30–17.30/je 60 €
(beide Einheiten zusammen 100 €)
mit GM Kernspecht
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
17.30–19.00/100 €

Peine
• Sa 20.06.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

Püttlingen
• Sa 21.03.
mit GM Kernspecht
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.00–16.30/100 €
HG-Spezialklasse erst ab 12. SG:
17.00–19.00/80 €

Radevormwald
• So 13.12.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

Rheine
• Di 22.09.
mit GM Schembri
Trainer 4 (WT-Geschichte): 14.15–15.45/100 €
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen: 18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 190 €)

Roth
• Sa 08.02.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €
• So 04.10. s.o.

Saulheim
• Sa 28.03.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €
• Sa 03.10. s.o.

Schwanewede
• Di 24.11.
mit GM Schembri
für alle Graduierungen: 17.30–21.30/50 €

Schwarzenberg
• So 10.05.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

Siegburg
• Sa 29.02.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €
• Sa 17.10. s.o.

St. Ingbert
• Mi 15.01.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 18.00–21.00/40 €
• Sa 14.10. s.o.

Sulzbach
• Do 12.11.
mit GM Schembri
HG-Spezialklasse ab 12. SG:
16.30–18.30 und 19.00–21.00/je 60 €
(beide Einheiten zusammen 100 €)

Wadgassen
• Sa 13.06.
mit GM Schrön
für alle Graduierungen: 10.00–13.00/40 €

Wolfhagen
• Mi 27.05.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen: 18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Zeitz
• Mi 13.05.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen: 18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Bulgarien
• Di 22.08.–Sa 29.08.
WT-Action + Urlaub am Schwarzen Meer
mit GM König und GM Schrön
(Detailinfo später)

Küsnacht (CH)
• Di 25.08.–Sa 29.08.
EWTO-Sommerintensivwoche Giessbach
mit GM Schembri
(Detailinfo später)
• Sa 24.10.
mit GM Kernspecht
für alle Schülergrade:
12.00–15.00/60 CHF
Spezialklasse ab 8. SG:
16.30–18.30/95 CHF
(alle Einheiten zusammen 135 CHF)
• So 25.10.
mit GM Kernspecht
HG-Spezialklasse ab 12. SG:
12.00–14.00 und 15.30–17.30/150 CHF

Mallorca (E)
• 19.04.–24.04. (Anreise 18.04./Abreise 25.04.)
mit GM Kernspecht, GM Newman,
GM Schembri, GM König, GM Schrön,
Meister Groß u. a.

Teneriffa (E)
• Fr 10.01.–So 12.01.
Großmeister-Lehrgang
am Strand von Costa Adeje
für alle Graduierungen:
10.00–13.00/100 € pro Tag (alle 3 Tage 280 €)

Velden (A)
• Di 07.07.–So 12.07.
EWTO-Sommercamp am Wörthersee
mit GM König u. a. (z.T. mit GM Schrön)

Wien (A)
• Sa 28.11. + So 29.11.
mit GM Kernspecht
(Detailinfo später)

Zypern
• Mi 16.10.–Fr 18.10.
mit GM König
für alle Graduierungen
(Detailinfo später)

Alle Angaben ohne Gewähr. Termine unbedingt vor Anreise/Buchung unter +49 (0)6221 7262600 telefonisch bestätigen lassen!
Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.wingtsunwelt.com/kalender

EWTO Schweiz 2020

mit GM Giuseppe Schembri, 9. Grad WT, 5. Grad E

WingTsun

Akademie Küsnacht *info@ewto.ch*

Lehrgang mit GM Kernspecht

- **Sa 24.10.**
  Inneres WingTsun 16.30–18.30
- **So 25.10.**
  HG spezial 12.00–17.00

WingTsun-Lehrgang

- **Do 06.06.**
  für alle 12.00–15.00/60 CHF
  für HG 16.00-18.00/95 CHF
  beide Einheiten 135 CHF
- **Sa 22.08.**
  für alle 12.00–15.00/60 CHF
  für HG 16.00-18.00/95 CHF
  beide Einheiten 135 CHF

WT-GM Kleingruppen

- **So 17.05.** 08.45–11.00/120 CHF
- **So 12.07.** 08.45–11.00/120 CHF
- **So 15.11.** 08.45–11.00/120 CHF

WT-Intensiv-Tage für Höhere Grade

- **Di 03.03.–Fr 06.03.** 09.45–16.15/380 CHF
- **Di 03.11.–Fr 06.11.** s.o.

Intensivwochen

- **Do 06.02.–Di 11.02.** 09.45–16.15/380 CHF
- **Mo 13.07.–Fr 17.07.** 09.45–16.15/350 CHF
- **So 18.10.–Do 22.10.** 09.45–16.15/350 CHF

Formen-Lehrgang

- **Sa 07.03.** ab 6. SG 10.00–17.30/150 CHF
- **So 08.03.** ab 12. SG 10.00–16.00/150 CHF
- **Sa 07.11.** ab 1. HG 12.00–14.30/150 CHF
- **Sa 07.11.** ab 3. HG 15.30–18.00/150 CHF
- **So 08.11.** ab 1. HG 12.00–14.30/150 CHF

Langstock (nur mit Voranmeldung)

- **So 01.03.** 11.30–13.00/150 CHF
- **So 01.03.** 14.00–15.30/150 CHF
- **Sa 11.07.** 11.30–13.00/150 CHF
- **Sa 11.07.** 14.00–15.30/150 CHF
- **Sa 15.08.** 11.30–13.00/150 CHF
- **Sa 15.08.** 14.00–15.30/150 CHF
- **So 13.12.** 11.30–13.00/150 CHF

WingTsun-Trainer 4

- **Sa 08.02.** 16.45–18.15
- **Mi 04.03.** 18.30–20.00
- **Mi 04.11.** 18.30–20.00

WingTsun-Übungsleiter-LG

- **Sa 15.06.** 08.30–17.30

WT-Klassen für HG/Lehrergrade

- **So 05.01.** 14.00–17.00/70 CHF
- **So 18.01.** 14.15–16.45/70 CHF
- **So 02.02.** 12.30–15.00/70 CHF
- **So 02.02.** 16.00–18.30/70 CHF
- **So 02.02.** 14.00–16.30/70 CHF
- **Sa 06.06. spezial** 16.00–18.00 95 CHF
- **So 26.04.** 12.30–15.00/70 CHF
- **So 26.04.** 16.00–18.30/70 CHF
- **So 17.05.** 14.15–16.45/70 CHF
- **So 07.06.** 14.00–16.30/70 CHF
- **So 07.06.** 16.45–18.15/70 CHF
- **Sa 27.06.** 12.30–15.00/70 CHF
- **Sa 27.06.** 16.00–18.30/70 CHF
- **So 12.07.** 14.15–16.45/70 CHF
- **Sa 22.08. spezial** 16.00–18.00 95 CHF
- **Sa 12.09.** 12.30–15.00/70 CHF
- **Sa 12.09.** 16.00–18.30/70 CHF
- **So 15.11.** 14.15–16.45/70 CHF
- **Sa 12.12.** 12.30–15.00/70 CHF
- **Sa 12.12.** 16.00–18.30/70 CHF

KIDS WingTsun -Fachtrainer

mit DaiSifu Peter Thietje

- **Sa 21.03.** ab 09.00 **+ 22.03.** bis 16.30

Escrima

Lehrgang mit GM Bill Newman

- **So 29.03.**
  Kleingruppe 10.30–12.00/60 CHF
  für alle 12.00–17.00/80 CHF
- **So 06.12.** s.o.

Lehrgang mit GM Schembri

- **So 16.08.** 12.00–16.00/70 CHF

Weitere Meisterlehrgänge

Bern Nord *bern.nord@ewto.ch*

- **Do 16.01.** beide Teile 135 CHF
  Spezialklasse 16.30–18.30/95 CHF
  für alle 18.45–21.45/60 CHF

Bern West *bernwest@ewto.ch*

- **Do 25.06.** beide Teile 135 CHF
  Spezialklasse 16.30–18.30/95 CHF
  für alle 18.45–21.45/60 CHF

Buchs *buchs@ewto.ch*

- **Mi 09.09.** 18.00–22.00/70 CHF

Cham *wt-cham@ewto.ch*

- **Mi 02.12.** 18.00–22.00/70 CHF

Frauenfeld *frauenfeld@ewto.ch*

- **Mi 01.04.** 18.00–22.00/70 CHF

Genève/Genf Stage *andreas.rampf@ewto.ch*

- **Do 19.03.** 18.00–22.00/70 CHF
- **Do 03.09.** s.o.
- **Do 03.12.** s.o.

Giessbach *info@ewto.ch*

- **Sa 13.06.** 11.30–13.00 Trainer 4/150 CHF
- **Di 27.08.–Fr 30.08.** Spezialseminar

Lachen *ernst.baumgartner@ewto.ch*

- **Fr 27.03.** 18.00–22.00/70 CHF

Locarno *info@ewto.ch*

- **Sa 20.06.** 15.00–17.30/80 CHF
- **So 21.06.** 11.00–13.30/80 CHF

Schaan/FL *niko.grammenidis@ewto.ch*

- **Fr 17.01.** 18.00–22.00/70 CHF
- **Fr 26.06.** s.o.

Schaffhausen *robert.thein@ewto.ch*

- **Di 01.09.** 18.00–22.00/70 CHF

Steffisburg *steffisburg@ewto.ch*

- **Do 26.03.** 18.00–22.00/70 CHF
- **Do 01.10.** s.o.

Sursee *sursee@ewto.ch*

- **Di 25.02.** 18.00–22.00/70 CHF
- **Di 09.06.** s.o.

Wil *samuel.lutz@ewto.ch*

- **Mi 08.04.** 18.00–22.00/70 CHF
- **Fr 11.09.** s.o.

Worb *patrick.buehler@ewto.ch*

- **Mi 11.11.**
  Spezialklasse 16.30–18.30/95 CHF
  für alle 18.45–21.45/60 CHF

Änderungen vorbehalten. Aktuelle Informationen erhältst Du durch die Akademie Küsnacht – info@ewto.ch

EWTO Österreich und EU-Länder 2020

mit GM Oliver König, 9. Grad WT, 5. Grad E (wenn nicht anders angegeben)

Akademie Wien
EWTO-Büro 0664 117 70 70

WingTsun

Lehrgang mit GM Kernspecht
für alle, Tr.4-Seminar und -Prüfung
- **Sa 28. + So 29.11.**

WT-Lehrgänge
für alle Graduierungen
- **Sa 18.01.**
- **So 26.04.**
- **Sa 20.06.**
- **Sa 12.09.**

Trainer4-Lehrgänge
für alle Graduierungen
- **Sa 02.05.**
- **Sa 12.09.**

Spezial-Kleingruppentag mit GM König
für Höhere Grade und Ausbilder
- **Sa 02.05.** Details folgen

Intensivwochen für alle Graduierungen
- **Mi 02.01.–So 06.01.**
- **Do 25.06.–Mo 29.06.**

10-Stunden-Lehrgang
- **Do 21.05. (Feiertag)** Details folgen
- **Sa 21.11.**

BlitzFight

Spezial-Lehrgang mit GM König
- **Sa 09.05.+So 10.05.** für alle Graduierungen und ÜL bzw.Tr.

Escrima mit GM Bill Newman
- **Fr 04.12.** LG und Intensivklasse

WingTsun mit GM König

Innsbruck
Sifu Redondo 0676 9252413
- **So 19.01.** LG und Intensivklasse
- **Fr 01.05. (Feiertag)** LG und Intensivklasse
- **So 15.11.** LG und Intensivklasse

Linz
Sifu Binder 0694 2339598
- **Do 14.05.** **Jubiläums-LG: 20 Jahre EWTO-Schule**

Linz
Sifu Plank 0699 19046480
- **Fr 07.02.** für alle Graduierungen
- **Fr 04.09.** für alle Graduierungen

Salzburg
Sifu Hitter 0650 7621280
- **Sa 08.02.** für alle Graduierungen
- **Fr 15.05.** für alle Graduierungen
- **Sa 05.09.** für alle Graduierungen
- **So 22.11.** für alle Graduierungen

St. Pölten
Sifu Özcan 0664 2315482
- **Di 03.03.** für Höhere Grade
- **Di 09.06.** für Höhere Grade
- **Di 08.09.** für Höhere Grade
- **So 15.12.** für Höhere Grade

Velden
EWTO-Büro 0664 117 70 70

Sommercamp am Wörthersee
WingTsun, Escrima, *Blitz*Fight, *Chi*Kung
mit GM König und DaiSifu Gold
- **Di 07.07.–So 12.07. (z.T. auch mit GM Schrön)**

Anreisetag: 07.07., Unterrichtsbeginn: 08.07. morgens, Unterrichtsende: 12.07.mittags

Wr. Neustadt
Sifu Zass 02622 25472
- **So 03.05.** für alle Graduierungen
- **So 13.09.** für alle Graduierungen

Bratislava/SK
EWTO-Büro 0664 117 70 70
- **Sa 28.03.** für alle Graduierungen
- **So 14.06.** für alle Graduierungen
- **Sa 03.10.** WT-Trainerseminar (nur für tschechische und slovakische ÜL bis Trainer 3)
- **Sa 05.12.** für alle Graduierungen

Prag/CZ
EWTO-Büro 0664 117 70 70
- **So 29.03.** für alle Graduierungen
- **Fr 12.06.** WT-Trainerseminar (nur für tschechische und slovakische ÜL bis Trainer 3)
- **Sa 13.06.** für alle Graduierungen
- **So 04.10.** für alle Graduierungen
- **So 06.12.** für alle Graduierungen

München/D
Sifu Ertl +49 (0)151 50412280
- **So 09.02.** für alle Graduierungen
- **So 06.09.** für alle Graduierungen

Limassol/CY
info@martialarts.com.cy
- **Fr 16.10.–So 18.10.** für alle Graduierungen

Escrima mit Sifu Hitter
0650 7621280
- **So 02.02.** **Salzburg**
- **Sa 07.03.** **Traun**
- **So 08.03.** **Bratislava/SK**
- **Fr 01.05.** **Salzburg**
- **So 13.09.** **Salzburg**
- **Sa 10.10.** **Traun**

EWTO-Ausbilderlehrgänge
EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600
- **Sa 25. + So 26.01.** **Kiel/D**
- **Sa 04. + So 05.04.** **Wiesenbach/D**
- **Sa 19. + So 20.09.** **Wiesenbach/D**
- **Sa 31.10. + So 01.11.** **München/D**

Leadership-Kongress
EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600
- **Fr 10.04.** **Großwallstadt/D**

BlitzFight-Spezial-Lehrgänge
EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

mit GM König und/oder GM Schrön
Qualifizierung zum ÜL/Trainer möglich!
- **Sa 07.–So 08.03.** **Bruchsal/D**
- **Sa 24.–So 25.10.** **Düsseldorf/D**

Weitere Meisterlehrgänge

Bruchsal/D
EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

Grappling-Seminar
mit GM Gokor Chivichyan sowie
GM König und GM Schrön
- **Fr 06.–So 08.11.**

Bulgarien/E
EWTO-Büro 0664 117 70 70

Trainingswoche mit GM König, GM Schrön
- **Sa 22.08.–Sa 29.08.** Details folgen

Großwallstadt/D
EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

EWTO-Großmeister-Event Ostern
mit GM Kernspecht und seinem Team
Nur nach Voranmeldung!
- **Sa 11.04.–Mo 13.04.**

Pfingst-Lehrgang: WingTsun-Spezial
mit GM Kernspecht und seinem Team
Nur nach Voranmeldung!
- **Sa 30.05.–Mo 01.06.**

Livorno/I
WT-Italia +39 347 5427737 (deutschsprachig)

WingTsun-Spezial-Lehrgang
mit GM Kernspecht
Begrenzte Teilnehmerzahl, deshalb bitte rechtzeitig **in Italien** melden!
Anmeldung vor Ort: Mi ab 14 h/sonst ab 08:45 h
- **Mi 19.02.–So 23.02. mit GM Schembri**
- **Mi 20.05.–So 24.05. mit GM Schembri**
- **Mi 22.07.–So 26.07. mit GM König**
- **Mi 07.10.–So 11.10. mit GM König**

Mallorca/E
EWTO-Büro 0664 117 70 70

Trainingswoche
mit GM Kernspecht, GM Newman,
GM Schembri, GM König, Meister Groß u. a.
- **So 19.04.–Fr 24.04.**

(Anreise 18.04./Abreise 25.04.)

München/D
Sifu Ertl +49 (0)151 50412280

WT only
mit GM Kernspecht und GM König
- **Sa 16. + So 17.05.**

Lehrgang für alle
mit GM Kernspecht
- **Do 29.10.**

Teneriffa/E
EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

Großmeister-LG am Strand von Costa Adeje
- **Fr 10.01.–So 12.01.**

Spezial-Lehrgangskalender 2020
für *WingTsun* & *Escrima*

Stand: 07.11.2019

WingTsun-Spezial-Lehrgang
mit GM Kernspecht und seinem Team in Großwallstadt

Nur nach Voranmeldung! Detailinfo siehe Anmeldeformular

- **Sa 11.–Mo 13.04.** (Ostern)
- **Sa 30.05.–Mo 01.06.** (Pfingsten)

„WT only" mit GM Kernspecht
für alle Graduierungen:
12.00–14.00 und 15.00–17.00 (70 € pro Tag, beide 120 €)

Sa/So 16./17.05.	**Trainerakademie München**

WingTsun-Spezialklassen
Spezialklassen bieten Unterricht ab 8. Schülergrad und für Höhere Grade, **HG-Spezialklassen** bieten Unterricht ab 12. Schülergrad und für Höhere Grade.
Wer einen Teil einer Prüfung auf HG ablegen möchte, muss dies zu Beginn anmelden und auf jeden Fall auch an der in der Regel im Anschluss stattfindenden Einheit teilnehmen.
(Zeiten siehe „WingTsun-Meister-Lehrgänge 2020")

Di 28.01.	16.00–18.00		**Offenbach**
So 02.02.	11.00–13.00	HG-Spezial	**Oberhausen**
So 09.02.	11.00–13.00		**München**
Sa 21.03.	17.00–19.00	HG-Spezial	**Püttlingen**
Mi 25.03.	16.00–18.00		**Fürstenfeldbruck**
So 29.03.	11.00–13.00 + 15.30–17.30	HG-Spez.	**Neuss**
Mi 13.05.	16.00–18.00		**Zeitz**
Di 26.05.	17.30–19.30	HG-Spezial	**Fritzlar**
Mi 27.05.	16.00–18.00		**Wolfhagen**
Sa 06.06.	17.15–19.15	HG-Spezial	**Berlin**
So 07.06.	12.00–14.00		**Berlin**
Di 30.06.	16.00–18.00		**Offenbach**
So 06.09.	11.00–13.00		**München**
Sa 12.09.	12.00–14.00	HG-Spezial	**Mainaschaff**
So 13.09.	12.00–14.00	HG-Spezial	**Frankfurt**
Di 22.09.	16.00–18.00		**Rheine**
Mi 23.09.	16.00–18.00		**Celle**
Do 24.09.	16.00–18.00		**Düsseldorf**
Fr 25.09.	16.30–18.30 + 19.00–21.00		**Berlin**
So 27.09.	11.00–13.00 + 15.30–17.30	HG-Spez.	**Overath**
Di 29.09.	16.00–18.00 + 18.30–20.30		**Kempten**
Sa 24.10.	16.30–18.30		**Küsnacht**
So 25.10.	12.00–13.00 + 15.30–17.30	HG-Spez.	**Küsnacht**
Do 12.11.	16.30–18.30 + 19.00–21.00	HG-Spez.	**Sulzbach**
Fr 13.11.	16.00–18.00		**Freiburg**
Mi 25.11.	16.00–18.00		**Norderstedt**
So 29.11.	10.30–12.30 + 14.00–16.00	HG-Spez.	**Neuss**
Sa 05.12.	11.00–13.00	HG-Spezial	**Oberhausen**

Prüfungs-/Vorbereitungsklassen für HG

Zeiten: 10.30–12.00 auf 1. + 2. HG/100 €
12.30–14.00 auf 3. + 4. HG/100 €
14.30–16.00 auf 5. + 6. HG/100 €

Fr 24.01.	**Kiel**
Fr 03.04.	**Trainerakademie HD**
Fr 18.09.	**Trainerakademie HD**
Fr 30.10.	**Trainerakademie München**

Trainer 4-Prüfungen
Kosten: 100 € (Nur nach Voranmeldung!)

Sa 25.01.	ab 15.00	**Kiel**
Sa 04.04.	ab 15.00	**Wiesenbach**
So 13.09.	ab 16.30	**Frankfurt**
Sa 31.10.	ab 15.00	**Halle München**

Trainer 4*-Lehrgänge
***Die Themen werden kurzfristig bekannt gegeben.**
Kosten: 100 € (Nur nach Voranmeldung!)

Fr 24.01.	16.30–18.00	**Kiel**
Sa 25.01.	13.30–15.00	**Kiel**
Sa 21.03.	15.00–16.30	**Püttlingen**
So 29.03.	17.30–19.00	**Neuss**
Fr 03.04.	16.30–18.00	**Trainerakademie HD**
Sa 04.04.	13.30–15.00	**Wiesenbach**
Sa 06.06.	15.30–17.00	**Berlin**
Sa 12.09.	15.00–16.30	**Mainaschaff**
So 13.09.	15.00–16.30	**Frankfurt**
Fr 18.09.	16.30–18.00	**Trainerakademie HD**
Di 22.09.	14.15–15.45	**Rheine**
Sa 26.09.	12.00–13.30	**Berlin**
So 27.09.	17.30–19.00	**Overath**
Fr 30.10.	16.30–18.00	**Trainerakademie München**
Sa 31.10.	13.30–15.00	**Halle München**

Ausbilder-Lehrgänge (ÜL, Tr 1, 2, 3)
Teilnahmevoraussetzung ÜL: ab 6. SG, Mindestalter 16 J. (gültig wird der ÜL mit 8. SG)
Zeiten: 8.30 bis max. 19.00/170 €

Sa/So 25./26.01.	**Kiel**
Sa/So 04./05.04.	**Wiesenbach**
Sa/So 19./20.09.	**Wiesenbach**
Sa/So 31.10./01.11.	**Halle München**

Formen-Lehrgang mit GM Schembri
Kosten 120 €/Tag, beide Tage 200 € (Nur nach Voranmeldung!)

Sa.21.11. ab 6. SG WT	**Trainerakademie HD**

SiuNimTau, ChamKiu, Gesundheits-SiuNimTau

So 22.11. ab 12. SG WT	**Trainerakademie HD**

BiuDjie (1. und 2. Teil)

Italien (Livorno) mit GM Kernspecht
Veranstalter: WT-Italia, DaiSifu Filippo Cuciuffo
Anmeldung: **Fon 0039/347 542 77 37 (deutschsprachig)**
E-mail info@ewto.it
Lehrgangsort: Villa Spondone. Training in der ruhigen grünen Umgebung von Tenuta Bellavista Insuese
Zeiten: Mi 15.00–18.00; Do–So ab 10.00
Kosten: 350 €; 70 €/Tag (Nur nach Voranmeldung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl, deshalb bitte rechtzeitig **in Italien** melden! **Anmeldung vor Ort: Mi ab 14 h/sonst ab 08:45 h**

Mi 19.02.–So 23.02. mit GM Schembri
Mi 20.05.–So 24.05. mit GM Schembri
Mi 22.07.–So 26.07. Sommer-Lehrgang mit GM König
Mi 07.10.–So 11.10. mit GM König

EWTO-Leadership-Kongress
Großwallstadt - Nur nach Voranmeldung!

Fr 10.04.	

Grappling-Seminar
mit GM Gokor Chivichyan sowie GM König und GM Schrön
Nur nach Voranmeldung! Detailinfo siehe Anmeldeformular

Fr-Sa 06.–08.11.	
Bruchsal (Nähe Heidelberg)	

EWTO-*Blitz*Fight-Spezial-Lehrgänge
mit GM König und/oder GM Schrön
Qualifikation zum *Blitz*Fight-Ausbilder möglich!
Kosten: 200 € zzgl. 40 € ÜL-/Trainerschein
Nur nach Voranmeldung! Detailinfo siehe Anmeldeformular

Sa/So 07./08.03.	**Bruchsal (Nähe Heidelberg)**
Sa/So 09./10.05.	**Wien**
Sa/So 23./24.05.	**Niederkassel**
Sa/So 24./25.10.	**Düsseldorf**

EWTO-*Blitz*Fight-Level-Lehrgänge
mit GM Schrön
Kosten: 100 €
Nur nach Voranmeldung! Detailinfo siehe Anmeldeformular

Do 21.05. 09.00–16.00	**Trainerakademie HD**
Do 11.06. 09.00–16.00	**Trainerakademie HD**

EWTO-ChiKung
mit Sifu R. Schembri, Sifu P. Weipert und Sifu C. Mock

Intensiv-Wochenende
Kosten: 120 €

Sa/So 14./15.11.	**Hofheim (bei FFM)**

ChiKung-Ausbilderlehrgänge
Kosten: 320 € bzw. 400 CHF (Nur nach Voranmeldung!)

Sa/So 09./10.05.	CK-Übungsleiter	**Trainerakademie HD**
Sa/So 10./11.10.	CK-Trainer	**Trainerakademie HD**

EWTO-FrauenSV
Fachtrainer-LG mit Sifu Sabine Mackrodt
Kosten: 320 € (Nur nach Voranmeldung!)

Sa/So 22./23.02.	**Kassel**
Sa/So 04./05.07.	**Trainerakademie HD**
Sa/So 30.10./31.10.	**Kassel**

EWTO-Gewaltprävention
Fachtrainer-LG mit DaiSifu Roy Schirdewahn
Kosten: 320 € (Nur nach Voranmeldung!)

Sa/So 14./15.03.	Fachtrainer 1	**Trainerakademie HD**
Sa/So 13./14.06.	Fachtrainer 2	**Trainerakademie HD**

EWTO-Kids-WingTsun
Fachtrainer-LG mit DaiSifu Peter Thietje
Kosten: 320 € (Nur nach Voranmeldung!)

Sa/So 22./23.02.	**Trainerakademie HD**
Sa/So 21./22.03.	**Küsnacht (CH)**
Sa/So 16./17.05.	**Kassel**
Sa/So 05./06.09.	**Trainerakademie HD**

***HG = Höhere Grade (ehemals TG- und PG-Grade)**

Alle Angaben ohne Gewähr. Termine unbedingt vor Anreise/Buchung telefonisch unter +49 (0)6221 7262600 bestätigen lassen!
Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com