



Stefan Schmaltz ist weltweit der einzige schwerbehinderte WingTsun-Lehrer:



Kampfkunst: Stefan Schmaltz entwapfnet einen Gegner und demonstriert an der Holzpuppe, dass WingTsun auch im Rollstuhl ausgeübt werden kann

Königsweg zu neuem Selbstbewusstsein

WingTsun ist ein chinesischer Kampfkunststil, der vor über 250 Jahren von einer Nonne aus einem Shaolin-Kloster entwickelt wurde, um sich gegen die männlichen Angreifer erfolgreich verteidigen zu können. Benannt wurde das Kampfsystem nach der ersten Schülerin Yim Wing Tsun, was übersetzt „schöner Frühling“ heißt. Stefan Schmaltz, 43, hat sich nach einem schweren Autounfall dieser Kampfkunst verschrieben, ist Besitzer eines Meistertitels und betreibt in Husum eine eigene Schule.

Blanker Parkettboden, Urkunden an den Wänden, eine Wandhälfte mit Spiegeln versehen und davor eine im Fachjargon als Holzpuppe bezeichnete Konstruktion – das ist Stefan Schmaltz' Trainingsraum. Aufrechte Körperhaltung, geschlossene Augen; entspannt, aber konzentriert startet er mit fließenden, sich überkreuzenden Armbewegungen sein fünfminütiges Aufwärmprogramm. Wie automatisiert spult er die Bewegungen ab, um einerseits die Muskeln im Oberkörper zu entspannen und andererseits die untere Körperhälfte stabil zu machen. Anschließend nimmt er Position vor der Holzpuppe ein und übt nach genau festgelegten Bewegungsmustern Schritt- und Handtechniken. „Das Trai-

ning an der Holzpuppe fördert die Auge-Hand-Koordination, den Gleichgewichtssinn und stärkt das Gefühl für Distanzen und die Winkelstruktur“, erklärt der 43-Jährige. „WingTsun ist reine Selbstverteidigung. Wir nutzen die Kraft des Angreifers und benutzen sie gegen ihn. Wir lernen, den Gegner durch Gestik, Mimik und Stimme in die Schranken zu weisen.“

Dass der Husumer den chinesischen Kampfkunststil heute so erfolgreich praktiziert, war vor über 20 Jahren unvorstellbar. Der 17. April 1989 ist noch fest im Gedächtnis von Stefan Schmaltz eingegraben. Der gelernte Tischler verließ soeben eine Baustelle und war mit seinem Wagen auf dem Weg in die Werkstatt. In einer Rechtskurve stieß er frontal mit einem entgegenkommenden Fahrzeug zusammen und konnte von den Einsatzkräften wie durch ein Wunder lebendig aus dem völlig zerstörten Autowrack befreit werden. Aber die Verletzungsliste war lang und schloss den ganzen Körper ein: Schädigung des Fußhebenervs, dreifach offener Oberschenkelhalsbruch, Bruch der beiden Beckenknochen, Bruch der linken Hüfte, Bruch des dritten und vierten Lendenwirbels, Bruch zweier Rip-

pen, die auch die Lunge verletzt haben, Bruch der linken Schulter und des zweiten Halswirbels, Kopfverletzungen sowie eine starke Prellung der linken Gehirnhälfte mit der Folge von Ataxie und Spastik. „Die erste halbe Stunde war ich klinisch tot und fiel dann ins Koma“, erzählt Stefan Schmaltz.

„Mein Lebenswille kam erst wieder, als ich nach vier Monaten Bettruhe zum ersten Mal im Rollstuhl saß. Da konnte ich Sport machen, das war mein Bereich“.



Bruce Lee bringt neuen Lebenswillen

Bereits in seiner Jugend war er sportlich aktiv und wurde mit 13 Jahren deutscher Vizemeister im Modernen Fünfkampf. Mit 15 beschäftigte er sich zum ersten Mal mit Shaolin Kempo, einer chinesischen Kampfkunst, die durch japanische Karatesysteme beeinflusst wurde. „Vor dem Unfall hatte ich zwar von WingTsun gehört, es aber noch nie ausprobiert. Ich wollte jedoch immer diese Kampfkunst praktizieren, weil mein großes Idol, der amerikanische Filmstar Bruce Lee, ein Anhänger dieser Art von Selbstverteidigung war.“ Während der Rehazzeit kaufte sich der Norddeutsche die „Bibel“ der Kampfkunst: „Vom Zweikampf“ von Keith R. Kernspecht, einem der höchst graduierten WingTsun-Meister der Welt.

Fortan verbrachte Stefan Schmaltz jede freie Minute in der Sporthalle des Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhauses Hamburg-Boberg mit Kraft- und Aufbaustraining, so dass er bereits neun Monate nach seinem schweren Unfall den Rollstuhl in die Ecke stellte und mit dem Gehen an Stützen beginnen konnte. Als er Boberg im November 1991 mit einem Behinderungsgrad von 90 Prozent verließ, konnte er sich zwar ohne Stützen fortbewegen, seine Motorik auf der rechten Seite war aufgrund seiner Ataxie jedoch noch stark eingeschränkt und auch seine Sehfähigkeit lag nur bei



Meister unter sich: Training mit Keith R. Kernspecht



ca. 60 Prozent. Sein erster Weg führte ihn dennoch mit dem Zug nach Heidelberg zur Trainerakademie der Europäischen WingTsun-Organisation nach Schloss Langenzell. Eine Woche lang nahm er am Unterricht von Großmeister Kernspecht und seinem Kollegen teil. „Alle Leute haben mir gesagt, das sei nichts für mich. Nur die beiden Lehrer haben mich ermuntert, weiter zu machen. So bin ich bis heute dabei geblieben, und mein körperlicher Zustand hat sich wesentlich verbessert. Sowohl mein Tast- und Sehsinn als auch mein Laufstil und meine Motorik haben sich durch WingTsun so stark verbessert, dass ich heute ein selbstständiges Leben führen kann.“

Große Verbreitung und Akzeptanz von WingTsun

In Deutschland gibt es inzwischen 1.200 WingTsun-Schulen mit etwa 10.000 Schülerinnen und Schülern. Die Ausbildung ist in vier Klassen eingeteilt, die sich in zwölf Schüler- und jeweils vier Techniker-, Meister- und Großmeistergrade aufteilen. Um die erste Klasse zu absolvieren, benötigt man je nach Trainingsintensität zwischen drei und neun Monaten. Die Ausbildungszeit der Technikergrade erstreckt sich über etwa 14 Jahre, denn nach Abschluss eines jeden Technikergrades erfolgt ähnlich wie bei einem Studium eine schriftliche, mündliche und praktische Prüfung, um als Assistenz-Lehrer tätig sein zu dürfen. Absolventen des ersten Meistergrades verfügen aufgrund ihrer jahrelangen Übung über eine enorme Schlagkraft, Schnelligkeit und eine automatisierte, nicht vom Gehirn gesteuerte Reaktionsfähigkeit. Lediglich drei Personen auf der Welt sind im Besitz des 10. Großmeistergrades, zwei Chinesen und Keith R. Kernspecht. Im Gegensatz zu Taekwondo und Karate ist WingTsun keine Wettkampfsportart, sondern ein Kampfkunststil, der von Wiederholungen lebt und die Sinne anspricht. Bei Fachleuten gilt WingTsun als die praktischste und wirkungsvollste



Vorbild: Stefan Schmaltz unterrichtet in seiner Schule sowohl Fußgänger als auch Rollstuhlfahrer

Selbstverteidigung, die inzwischen in der Ausbildung von Elite-Polizeischulen wie SEK, GSG9 und FBI eingesetzt wird.



WingTsun ist auch für Menschen mit Handicap geeignet

Stefan Schmaltz lebt für WingTsun. Ein Jahr nach Erreichen des ersten Technikergrades machte er sich selbstständig und eröffnete in Husum seine eigene Schule. „Ich hatte das nie vor gehabt, doch mein Lehrer Peter Thietje aus Eckernförde riet mir dazu. Durch die eigene Schule muss ich selber mehr üben und Techniken erlernen, die ich an meine Schüler weitergebe. Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht. 50 Stunden im Monat unterrichte ich selbst, der Rest ist Trainingszeit“. Für seine außerordentliche Leistung wurde dem



Drohgebärden: Die meisten Angreifer kann man so bereits abwehren

Husumer elf Jahre nach seinem Einstieg in die Selbstverteidigung der Titel eines „Sifu“ (Vater-Lehrer) verliehen. „Das ist das Höchste, was ich als Lehrer erreichen kann“, berichtet er stolz. In seiner Schule bietet er Gruppenkurse für Erwachsene und Kinder sowie Einzelunterricht für Rollstuhlfahrer und Blinde an. „WingTsun ist für jeden geeignet, ob groß oder klein, dick oder dünn, für Menschen mit oder ohne Handicap. Allerdings bringt es nichts, nur einen Kurs zu machen, da muss man schon dran bleiben, um zu lernen, wie man sich vom Rollstuhl aus verteidigen und die Opferrolle ablegen kann“, sagt der Sifu.

Stefan Schmaltz nimmt die Ausgangsposition ein:

Das linke Bein steht vorne, das rechte in einer Linie dahinter, etwas eingedreht. Der linke Arm wird nach vorne geführt, der rechte Arm wird angewinkelt in Position gebracht. Die Handflächen werden zum Angreifer gedreht. Diesem wird sowohl mit Arm- und Handbewegungen als auch mit Mimik und den Worten „Hörst du jetzt auf, lass‘

