

Zuerst persönliche Ziele festlegen

Trainer unterrichtet in Gruppen, aber Menschen mit Handicaps auch gerne einzeln

Ende 1997 eröffnete Stefan Schmaltz die erste WingTsun-Schule in Husum, als Mitglied in der Europäischen WingTsun-Organisation (EWTO). Kurse für die unterschiedlichsten Gruppen werden angeboten. Sowohl Kinder als auch Jugendliche und Erwachsene sind willkommen, darunter Senioren ebenso wie Menschen mit Handicaps.

Schmaltz ist bereits seit 2003 „Sifu“ (Vater-Lehrer) und besitzt damit die höchste Auszeichnung als Lehrer, nämlich den fünften Meistergrad. Seit Februar 2010 hat er sich als WingTsun-Meister qualifiziert und gibt seine langjährigen Erfahrungen individuell weiter. Unterricht für Rollstuhlfahrer, Blinde und Menschen mit Beeinträchtigungen beim Gehen erfolgt in der Regel einzeln.

Vor Beginn aller Kurse werden in einem ausführlichen Gespräch Erfolgsaussichten ausgelotet und gemeinsame Ziele gesetzt, um das Training so effektiv wie möglich



Sogar Meister müssen trainieren: Stefan Schmaltz macht sich fit.

gestalten zu können. WingTsun ist im Gegensatz zu Taekwondo oder Karate keine Wettkampfsportart, sondern dient allein der Selbstverteidigung. Die Kraft des Angreifers wird genutzt, um sie letztendlich gegen ihn selbst zu richten. WingTsun

baut auf dem vorhandenen Potential der Schülerinnen und Schüler auf. Nicht Muskelkraft und Kondition sind die Voraussetzungen, sondern die Bereitschaft, sich auf seinen Körper einzulassen, seine Stärken kennenzulernen und zu nutzen. Daher gibt Schmaltz auch Kurse in Schulen. Hier geht es vor allem darum, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken und die Körpersprache zu trainieren.

Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass allein durch Arm- und Handbewegungen sowie mit Mimik und Worten, Angreifern Paroli geboten werden kann. In 90 Prozent aller Fälle würden sich Angreifer allein deswegen zurückziehen. Für die restlichen zehn Prozent würden dann die erlernten Selbstver-

teidigungstechniken greifen.

Seit kurzem übt der WingTsun-Meister den Umgang mit dem Langstock (Waffe des alten Mannes) und den Doppelmessern. „WingTsun ist aber auch die beste Krankengymnastik der Welt“, weiß Schmaltz aus eigener Erfahrung. Im April 1989 hatte er einen schweren Verkehrsunfall und war für 30 Minuten klinisch tot. Nach zwölf Tagen erwachte er in einer Fachklinik aus dem Koma. Eine Genesung war nach fachärztlicher Aussage fast ausgeschlossen. Nach zwei Jahren konnte er sich nach eiserner Therapie ohne Rollstuhl, nur mit Gehhilfen, bewegen. 1991 begann Schmaltz, WingTsun zu erlernen, obwohl seine Motorik auf der rechten Seite aufgrund von Ataxie und Spastik noch stark eingeschränkt war. Die Sehfähigkeit lag nur bei 60 Prozent. Durch hartes Training und großen eigenen Willen schaffte er es. In den vergangenen zehn Jahren konnte Schmaltz die schweren Prüfungen für alle Schülergrade und den dritten Technikergrad erfolgreich bestehen.

Seine Arbeit und die Erfolge wurden 2001 durch den Eintrag in das „Guinness-Buch der Rekorde“ international bestätigt. Er durfte sich bereits in das Goldene Buch der Storm-Stadt eintragen. Sein Ziel für die Zukunft: „Ich möchte Großmeister werden.“ Weitere Informationen unter www.wingtsun-husum.de oder 04841/63570. rah



Selbstverteidigung nach einem Angriff.