

WingTsun - Wing was?!

So oder ähnlich fragend habe ich vor dem Plakat in einer Husumer Straße gestanden. Dort stand etwas von WingTsun, einer Selbstverteidigungstechnik.

Ein klein bisschen neugierig fuhr ich nach Hause und setzte mich vor den PC. Gogeln wir mal ne Runde, dachte ich. 2.140.000 Treffer, nicht schlecht. Bei meiner Suche im Internet habe ich denn herausgefunden, dass WingTsun eine Kampfkunsttechnik aus China ist, die sich auf Selbstverteidigungstechniken spezialisiert hat.

WingTsun baut nicht auf Kraft, sondern auf Technik und der eigenen Stärke auf. Durch das Nutzen der Kraft des Gegners wird die eigene Stärke vergrößert.

Laut der Legende wurde diese Kampfkunst vor 300 hundert Jahren von einer Shaolin-Nonne Names Nig Mui im alten China entwickelt. Sie suchte damals einen Weg, damit sich die körperlich Schwachen gegen die Stärkeren zur Wehr setzen konnten. Ihre erste Schülerin hieß Yim WingTsun, wodurch der Name entstand. Die Nonne lehrte sie diese neue Kampfkunst, die auf Reaktion und Verteidigung beruhte. So konnte sich die Schülerin gegen einen damals dorfbekanntem Kung-Fu Kämpfer zur Wehr setzen, der sie bedrängt hatte und ihn besiegen.

Diese kleine Geschichte machte mich denn doch neugierig. Zwei Telefonate und eine E-Mail später flitze ich am nächsten Tag zu meiner ersten Trainingsstunde.

Stefan, mein Sifu (Lehrer), erklärte mir ein bisschen etwas zur Technik und zur Geschichte des WingTsun. Er erzählte zum Beispiel, dass WingTsun eine Kampfkunst-Technik und weniger Kampfsport ist, da hier keinerlei Wettkämpfe stattfinden. Außerdem zeigte er mir, dass ich die Kraft meines Gegners nutze, wenn ich zum Beispiel gezogen oder weggedrückt werde.

Zudem klärte er mir gleich auf, dass hier nicht nur Technik, sondern auch Prävention gelehrt wird. Konsequentes Nein sagen und ein Selbstbehauptungstraining sind schon die halbe Miete, wenn es darum geht, sich selbst zu verteidigen. Die Kampfkunst wird erst im letzten Moment angewendet, wenn es sich nicht mehr vermeiden lässt.

Gespannt sprang ich ins kalte Wasser und übte gleich in der ersten Stunde mit.

Die Gruppe besteht aus Anfängern und Fortgeschrittenen, so dass ich als Anfängerin schon ein bisschen von den „Großen“ abgucken konnte.

Das Training besteht aus Technik- und Paarübungen sowie einem Selbstverteidigungsteil. Hier werden die Übungen direkt aus dem Alltag gegriffen, so dass sie leicht verständlich und auch nachvollziehbar sind. Außerdem werden uns Kniffs und Tricks gezeigt, wie wir, gerade als Frau, reagieren können, wenn wir von einem größeren und stärkeren Mann angegriffen werden.

Durch dieses Training und das Üben von Gewaltprävention wird nicht nur der Körper, sondern auch das Selbstbewusstsein gefordert und gefördert.

So leicht ist es nämlich nicht jemanden anzuschreien und dabei standhaft zu bleiben, musste ich mit Erschrecken feststellen. Da kommt dieses Training genau richtig.

Seit meiner ersten Stunde sind inzwischen fast 6 Monate vergangen und ich bin immer noch mit Eifer dabei. Wir sind eine bunt gemischte Truppe jeden Alters und Trainingsgrades. Einige sind erst seit kurzem dabei, wie ich, oder schon seit Jahren. WingTsun ist unabhängig von Alter oder

Geschlecht. Selbst Menschen, die Probleme mit dem Rücken oder der Bandscheibe haben, können WingTsun erlernen, da die Bewegungen fließend und dadurch schonend für den Körper sind.

Sogar Kinder können WingTsun als Selbstverteidigung lernen. Hierfür werden extra Kurse angeboten, die auf die Kleinen und ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Bei Interesse oder für weitere Informationen stehe ich (Tel. 240) oder direkt mein Sifu Stefan (Tel. 04841/63570 oder stefanschmaltz@wingtsun-husum.de) gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns immer über Interessierte und Zuwachs in der WingTsun Welt. Und dann stellt man sich nicht mehr die Frage „Wing was?“

Kristin Petersen