

# Wing Tsun für Anfänger

*Armbewegungen, Verteidigung, Rollen: In der Danske Skole in Bredstedt lernten die Schüler mit einer besonderen Technik, wie sie ihren Körper am Besten einsetzen können.*

An einem Freitag war der „Schöne Frühling“ in Gestalt von Stefan Schmalz zu Besuch bei uns in der 3. Klasse. „Wing Tsun“ bedeutet nämlich „Schöner Frühling“. Herr Schmalz ist Wing Tsun-Lehrer in Humsum und kam zu uns, um eine Probestunde darin zu geben und um sich unseren Fragen in einem Interview zu stellen.

Erst zeigte er uns eine Grundstellung. Danach liefen wir in Achterbahnen. Das sollte unser Gehirn auf Trab bringen. Zwischendurch machten wir immer wieder Rechts- und Linksübungen, das waren beispielsweise Kniebeugen mit abwechselnd gestreckten Armen, oder wir hüpfen in verschiedene Richtungen. Viele von uns hatten die Zunge aus dem Mund hängen, da die Übungen unsere volle

Konzentration beanspruchte. Als Nächstes übten wir Selbstverteidigung für den Schulhof. Wenn uns einer angreift oder bedrängt, sollen wir einen Schritt nach hinten gehen und die Arme vor den Körper strecken. Dabei rufen wir laut „Stopp! Hörst du jetzt auf! Lass mich

zufrieden! Ich will nichts von dir.“ „Hör jetzt auf!“ — Wir fanden das sehr hilfreich, denn fast jeder in der Klasse hatte Mal eine Situation in der Schule, wo er die Übung gut gebraucht hätte.

Zum Schluss haben wir Kampfspiele ausprobiert, wie das Boden- und Schulterringen. Das war super lustig, und alle hatten mächtig viel Spaß. Leider verging die Zeit wie im Flug, aber wir hatten noch eine Menge Fragen, denen sich Herr Schmalz nach dem Training stellte:

Tjade Nissen: Warum machst du W.T.?  
Stefan Schmalz: „Ich hatte vor 18 Jahren einen sehr schlimmen Autounfall. Danach war ich kurz klinisch tot und lag zehn Tage im



**Da liegt er auf dem Boden:** Fachmann Stefan Schmalz zeigt einer Schülerin die Technik.



**Selbstverteidigung ganz praktisch:** Die Drittklässler erproben sich im Wing Tsun. Foto: hn

*Koma. Irgendwann durfte ich wieder meinen Körper trainieren und kaufte ein Buch über Wing Tsun. Ich fragte, ob das etwas für mich sei und fing dann an.“*

Nils Fallowe: „Und macht es Spaß?“

„Ja!“  
Hannah Sörensen: „Warum Wing Tsun und keine andere Sportart?“

„Ganz einfach: Ich habe Mehreres versucht. Krafttraining zum Beispiel hat meine Spastik nur verstärkt. Durch Wing Tsun wurde mein taktiles Nervensystem trainiert.“

Bende Siewertsen: „Was ist eigentlich so gut an Wing Tsun?“

„Es ist gut für den Körper und den Geist. Es ist Fitness, man lernt etwas über Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.“

Jesse Sievertsen: „Und wieso ist es gut für Geist und Körper?“

„Ich bin das beste Beispiel. Ich war zu 90 Prozent körperbehindert und bin es jetzt nur noch zu 80 Prozent. Ich habe es geschafft, ins Guinness

Buch der Rekorde zu kommen, als einziger Wing Tsun-Lehrer auf der ganzen Welt. Mit körperlicher Behinderung und als ein Schulleiter.“

Vanessa Vogt: „Wie viele Schulen gibt es in Deutschland?“

„Es gibt 15000 Schulen.“

Norman Andresen: „Was macht man in einer normalen Wing Tsun-Stunde?“

„Wir wärmen uns auf und machen Verteidigungsübungen, aber auch Konditionsspiele. So wie ihr das auch gemacht habt.“

Linus Rüdiger: „Woher stammt der Sport?“

„Er kommt aus China und wurde von zwei Frauen entwickelt.“

Adele Geertz: „Und warum haben die das entwickelt?“

„Vor 250 bis 300 Jahren gab es eine junge Frau, die immer von einem Mann mit Heiratsanträgen belästigt wurde. Sie wandte sich an eine Priesterin, um zu lernen, wie sie sich dagegen verteidigen könne. Und so hat sich Wing Tsun entwickelt.“

Hannah Goldgräbe: „Im In-

ternet heißt es ‚Verborgene Kraft‘. Wieso?“

„Du benutzt die Kraft des Gegners.“

Felix Teylo: „Und was bedeutet das genau?“

„Wenn dich ein Gegner drückt, wendest du seine Kraft gegen ihn.“

Hanna Lütt: „Ist Wing Tsun schwer?“

„So schwer ist es nicht, aber wenn man es macht, muss man üben, üben, üben.“

Jakob Matzen: „Tut Wing Tsun eigentlich weh?“

„Ja, aber nur dem Gegner.“

Haakon Hogeveen: „Was ist Wing Tsun für eine Sportart?“

„Es ist keine Sportart, sondern eine Kampfkunst, um sich auf der Strafe zu verteidigen. Es gibt keine Regeln im Gegensatz zu anderen Sportarten. Deshalb wird es auch von der Polizei und der GSG benutzt.“

Emily Messenger: „Gibt es etwas Besseres, um sich zu verteidigen?“

„Nein, nichts Besseres.“

KLASSE 3, DÄNISCHE GRUNDSCHULE BREDSTEDT