Achung, Attacke: Gut, wenn "frau" sich wehren kann...

Älterer Artikel des Wochenspiegels

Wochenspiegel · Mo-Ru · Tel.: 0651/7165-0 · Fax: 0651/716530

HIER & HEUTE

WingTsun - der Wochenspiegel stellt eine chinesische Selbstverteidigungstechnik vor

Achtung, Attacke: Gut, wenn „frau" sich wehren kann

Düstere Parkplätze, finstere Straßen - wer hat da nicht schon mal gezittert? Wer eine Art der Selbstverteidigung beherrscht, der geht sicherer durchs Leben.

Schweich (cp). Der 25jährige Alexander Singh unterrichtet zusammen mit Stephan Brill (25) eine Kinder-, eine Anfänger- und Fortgeschrittenengruppe im WingTsun. „Für eine relativ junge Schule sind das stolze Zahlen, die auf hohes Sicherheitsbedürfnis schließen lassen", so Singh. Was ist unser WingTsun (WT) zu verstehen? Zunächst ist WT ein Stil, der zum chinesischen Kungfu zu rechnen ist. Ursprünglich wurde diese Art der Selbstverteidigung vor rund 250 Jahren im kriegsbewegten China zum Schutz der Zivilisten entwickelt. Da die Männer an der Kriegsfront kämpften, wollten sich auch Frauen, Mädchen, nicht Eingezogene zu helfen wissen und sie entwickelten eine Selbstverteidigungsart, die weder Muskelkraft noch Kondition voraussetzte. Durch WT konnte diese Zielgruppe ein gesundes Selbstbewußtsein aufbauen und ihre Sicherheit zurückgewinnen. Auch oder gerade in unserer Zeit ist es vielen Menschen ein Bedürfnis, sich im Notfall ihrer „Haut wehren zu können". Keith R. Kernspecht, heutiger Chefdrainer für Europa, „importierte" WingTsun vor 20 Jahren. Als defensiver Kampfstil werden Techniken vermittelt, die den körperlichen Voraussetzungen des „schwachen Geschlechts" entgegenkommen. Das Training beinhaltet neben klassischen Einheiten auch Alltagssituationen zu Übungszwecken. Es werden natürliche Bewegungsabläufe und Reflexe geschult. Die SchülerInnen lernen, innerhalb eines offenen Kampfstils, auf Angriffe flexibel zu reagieren. Einschränkende Regeln gibt es kaum, da ein potentieller Angreifer sich nie an Wettkampfregeln halten wird. Regelmäßiges Training ermöglicht besonders Frauen, besser mit den ersten Schreckenkunden eines Übergriffs umzugehen und selbstbewußt ihre Interessen zu vertreten. Wer sich für WingTsun interessiert, erhält Infos bei A. Singh unter Telefon 0651-996170

Ein hoher Frauenanteil prägt das Trainingsbild, da die WingTsun-Technik besonders körperlich schwächeren Personengruppen eine neue Lebensqualität ermöglicht. Foto: cp

[zurück](#)

[zurück zur Startseite](#)