

WINGTSUN **WELT**

Das Magazin der EWTO ▶

Ausgabe Nr. 36

Angekommen

**Der zweite
WingTsun-Großmeister
der EWTO**

Exklusiv

**Im Gespräch mit
Simo Kernspecht**

**Ordnungshalber
WingTsunlerinnen
bei der Polizei**

Rot steht ihr gut

Yim Wing Tsuns Enkelinnen auf Meisterkurs

Jeden Monat neu: www.wingtsunwelt.com

Muskelkraftverächter?

Manche denken, dass ich von dem „200-kg-Wegdrücker“ der 1980er und 1990er Jahre zu einem „Kraftverächter mangels Masse“ mutiert bin und mir nun seit einer Schulterverletzung das Schwachsein „schönreden“ will.

Es stimmt: Ich kann meine Delta-Muskeln nicht mehr mit Press-behind-the-Neck-&-Co zur Größe von Kokosnüssen aufpumpen, ohne nach nur drei Trainingseinheiten nervende Schulterschmerzen zu haben.

Aber ich liebe dicke Muskeln und das durchblutete, pralle Gefühl. Und schätze Kraft. Sehr! Immer noch!

Mit Kraft kann man Bewegung bewirken, das heißt, man kann diese Kraft auf seinen Gegner wirken lassen. Das kann durch Wegschubsen, Schlagen, Treten usw. geschehen.

Nun, ganz abschreiben muss ich meine Kraft trotz meines Gelenkproblems nicht.

Obwohl dies ja fast ein Segen wäre, wenn man den 1. Kraftsatz des Wing-Tsun missversteht.

Sich von seiner Kraft freizumachen, die uns die Möglichkeit bietet, Bewegung hervorzurufen, kann nicht im Sinne des Erfinders des WingTsun sein.

Warum sollten wir so dumm sein, uns freiwillig zu entmachten?

Was also ist damit wirklich gemeint, wenn der **1. Kraftsatz** lautet:

„Mach dich frei von deiner eigenen Kraft!“

Es ist damit gemeint, dass wir unsere Muskeln *nicht unnötig* anspannen sollen, denn sie haben noch eine zweite Rolle: Sie sind nicht nur Kraftlieferant, sondern – was vielleicht mindestens so wichtig ist – das größte Wahrnehmungsorgan (Tasten, Fühlen). Diese

Rolle können sie aber umso weniger erfüllen, je mehr sie angespannt sind.

Entsprechend sollte auch die SiuNim-Tau-Form geübt werden: ziemlich (aber nicht völlig) entspannt!

So soll man beim Fauststoß nicht Trizepts und Bizeps gegeneinander anspannen, was ebenso kontraproduktiv wäre, wie wenn man sich beim Autofahren gleichzeitig auf Gaspedal und Bremse stellt (Lies LEUNG TING „Wing Tsun Kuen!").

Wenn ich einen Fauststoß in die Luft mache, der mir kräftig vorkommt, dann ist er gerade das nicht.

Den 2. Kraftsatz „Mach dich frei von der Kraft des Gegners!“

könnte man sich eigentlich fast sparen, wenn man sich an den ersten Satz hält und nicht unnötig sich oder anderen Widerstand leistet.

Ich bin nämlich nur in der Gewalt des Gegners, wenn ich ihm widerstrebe. Und der Gegner kann nur dort kräftig sein, wo ich ihm Widerstand leiste.

Und nur im Widerstandleisten spüre ich meine eigene Kraft, die Kraft nämlich, mit der ich gegenhalte.

Beim 3. Kraftsatz „Benutze (borge) die Kraft des Gegners!“

kann man fragen, was mit „Benutzen“ oder „Borgen“ gemeint ist.

Niemals kann damit gemeint sein, dass ich den Gegner „machen lasse“ und der „alles“ zu seiner Niederlage selbst liefert. Mir bleibt auch noch etwas zu tun übrig!

Wenn ich mir ein Auto für 10.000 Euro (100 %) kaufen will, obwohl ich selbst nur 5.000 Euro (50 %) habe, kann ich mir den fehlenden Rest borgen. Mit 7.000 Euro auf der hohen Kante geht's noch besser. Wer selbst nichts hat, bekommt auch selten etwas geborgt.

Je weniger Eigenkapital ich habe, desto schwieriger stellt sich das Borgen dar;

denn wenn man an „Borgen“ denkt, sollte man auch das „Zurückgeben“ im Blick haben bzw. das Zurückschlagen („angereichert“) mit der Kraft des Verleihenden.

Wenn die Bank mir nämlich (was nicht zu erwarten ist), statt der Überweisung der benötigten 5.000 € den Geldtransporter mit 5 Millionen Euro in Form von Münzen schickt, würde mich diese Wucht buchstäblich „plattmachen“.

Vielleicht könnte ich auch deshalb nichts „zurückzahlen“, weil ich mit dem versehentlich ausgezahlten Geld lieber auf eine exotische Insel flüchte, bevor die Bank ihren Irrtum bemerkt.

Man muss zwischen „Benutzen“ (Wozu?) und „Borgen“ (Aufnehmen, um es zurückzugeben) unterscheiden.

Ein recycelndes Borgen und Zurückgeben ist hehres Ziel bei den (klassischen, selbsterklärten) Inneren Stilen, zu denen ich mein WT, so wie ich es verstehe, auch zähle.

Aber der Auffassung, dass wir, wie man es oft liest, die gesamte auf uns einwirkende Kraft des Gegners speichern würden, bevor wir sie zurückgeben, vermag ich mich nicht anzuschließen.

Ich muss nämlich auch meinen Teil leisten, ohne den es nicht geht:

Zunächst muss ich „in Vorkasse gehen“, d.h. der Kraft des Gegners begegnen und ihr soweit mit *eigener* Kraft entgegenhalten, dass ich mit meiner eigenen Kraft meine eigene Sehne spannen kann.

Was gespeichert wird, ist also nicht die Kraft des *Gegners*, sondern bloß jene Menge *meiner* eigenen Kraft, mit der ich dagegenhalte.

Dadurch baue ich mir also in der *Muskulatur* – mit seiner unfreiwilligen Hilfe – eine *Vorspannung* auf.

Zu den drei Kraftsätzen gibt es noch diesen Zusatz:

„Füge Deine eigene Kraft hinzu!“

Bei dieser „eigenen Kraft“ handelt es sich um die ohnehin schon in meinen Sehnen gespeicherte Energie. Eben diese addiere ich zu der durch die Vorspannung mit Hilfe des Gegners gewonnenen Kraft.

Um ein echtes „Kraftborgen“ kann es sich hier nicht handeln.

Das heißt aber nicht, dass unser WT das nicht zu bieten hätte.

Dies erklärt Prof. TIWALD durch spiralisches Umleiten und Zurückleiten der vom Gegner empfangenen Bewegung, wozu aber oft ein sanft dämpfendes Berühren (Tastsinn!) und eigenes Ausweichen reicht, um dann im geeigneten

Moment noch eigene Energie hinzuzutun und vorzustoßen.

Ich kann den gegnerischen Angriff, der mehr oder weniger auf mein Zentrum zielt, vorerst gewandt – mit meinem „beweglichen Gestänge“ auffangen und dabei aus der Schusslinie „herausgehen“, so dass der Gegner mich nur mit einem exzentrischen Kraftstoß erwischt, der mich also mit seiner Energie in eine Rotation (Wendung) bringt.

Diese Rotation kann ich dann z.B. mit der Standard-Technik *Tan-* oder *Fook/Dar-Wendung* nützen, um in einer Spiralbewegung die Bewegungsrichtung umzukehren (das Geborgte zurückzahlend) und sie mittels des sog. „Schulterpfades“ auf den Gegner zu richten.

Der Gegner dreht mich also mit seiner Energie auf seiner Angriffsseite

von sich weg, auf der anderen Seite aber zu sich hin, so dass ich ihn mit meinem freien Arm (am besten über seine Arme hinweg) in Form eines Fauststoßes (*Dar*) wirkungsvoll treffen kann.

Mein Rotationsimpuls stammt in diesem Falle großteils vom Gegner. Durch meine gezielte Gewandtheit schaffe ich mir zusätzlich die Möglichkeit, auf die vom Gegner bewirkte Rotationsbewegung meine eigene Energie impulsgebend „aufzusatteln“.

Ich zahle also mit Zinsen zurück!

Dieses kann man dann aber mit Recht als ein

„Borgen der gegnerischen Kraft“ bezeichnen!

Auszug aus meinem neuen Buch „Die Essenz des WingTsun“, das im neuen Jahr erscheinen wird.

Keith R. Kernspecht

Die Essenz des WingTsun von Keith R. Kernspecht

Ab Februar 2012 über den EWTO-Verlag erhältlich.
Preis und Umfang noch unbekannt.







8

A Man Arrives

Ein historischer Moment für die EWTO:
Zum ersten Mal hat Großmeister Kernspecht
einem seiner Meisterschüler den 9. Grad ver-
liehen:
Herzlichen Glückwunsch,
Großmeister Giuseppe Schembri!

62

First Lady of WingTsun

Sie war eine der ersten
Frauen, die WingTsun
in Deutschland erlernte.
Und das zu einer Zeit,
als nicht nur „frau“ als
extravagant angesehen
wurde, wenn sie
asiatische Kampfkünste
trainierte: Simo Sigrun
Kernspecht – die Frau an
Sifu Kernspechts Seite.



68

Frauen greifen zu den Sternen

Der Frauenanteil in der EWTO
wuchs in den letzten 20
Jahren von weniger als 10%
auf über ein Viertel an.
Klar, dass viele von ihnen
nach den Sternen streben. Wir
haben die Höchstgraduierten
unter ihnen interviewt.



3

Editorial

Muskelfkraftverächter

6

Inhaltsverzeichnis

WingTsun

8

Rückblick-News

A Man Arrives
Thomas Schrön – Ein Mann der Tat
Neue Bücher: „Essenz des WT“
und „Psychotraining für WT“
Durchschlagender Erfolg
Ein ganz normaler Ausbilder-
lehrgang
Erster EWTO-Waffenlehrgang
Messerlehrgang Berlin
Mallorca-Lehrgang
SensoryAwareness

34

International

Landestrainer berichten über ihre
Arbeit in den Ländern

62

First Lady of WingTsun

Simo Sigrun Kernspecht im
Interview über ihr Leben für und
mit WingTsun

68

Frauen greifen zu den Sternen

11 Frauen erzählen von ihrer
Karriere in der EWTO

76

Yim Wing Chun – das Mädchen von nebenan?

Über die Hintergründe der
legendären Kämpferin

80

Männer sind dumm und gewalttätig

Über KKK und den kleinen Unter-
schied zwischen XX und XY

82

Leadership

Don't dream it, do it!
Leadership – Events in
Heidelberg und Wien
Leadership-Kongress 2012

88

WT-Studium

Bachelor-Studiengang an
der Universität in England
Studienwoche zum Kampfkunst-
Master in Bulgarien
DaiSifu Oliver König promoviert

94

Drei Engel fürs Grobe

Gewalt gegen Polizeibeamte hat in den letzten Jahren immer mehr zugenommen. Drei WT-Ierinnen erzählen, wie sie in ihrem Berufsalltag als Polizeibeamtinnen damit umgehen.



© klickermint - Fotolia.com



108

Als Mann im ChiKung

Kann man als knallharter WT-Kämpfer wirklich beim ChiKung mitmachen? Pascal kann es jedem nur empfehlen.

104

Mehr als eine Männerfreundschaft

Seit mehr als 30 Jahren teilen die beiden Großmeister der EWTO ihre Begeisterung für die Logik des Kämpfens. In unterschiedlichen Stilen – mit gleicher Hingabe.

**Herausgeber**

WingTsun GmbH & Co.KG
Keith R. Kernspecht
Dänische Str. 2-6
D-24103 Kiel

WT-Welt Redaktion**Redaktionsanschrift:**

Postfach 110322, D-69072 Heidelberg
Tel.: +49 (0)173 7367494, Fax: +49 (0)6221 7258843
E-Mail: wt.welt@ewto.com

Chefredakteur:

Markus Senft (ms)

Redakteure:

Heidemarie Muxfeldt (hm), Oliver Pfannenstiel, Matthias Weller

Berater:

André Karkalis

EWTO-Mitgliedsverwaltung

Postfach 110309
D-69072 Heidelberg - Germany
Tel.: +49 (0)6221 7262700
Fax: +49 (0)6221 7262750
E-Mail: members@ewto.com

Artikelvertrieb

EWTO-Artikelvertrieb und EWTO-Verlag
Hohe Straße 23, D-97645 Ostheim
Tel.: +49 (0)9777 35809-20, Fax: +49 (0)9777 35809-29
E-Mail: equipment@ewto.com

EWTO-Bürozentrale

Bergheimer Str. 147
D-69115 Heidelberg
Postfach 110322, D-69072 Heidelberg
Tel.: +49 (0)6221 7262600, Fax: +49 (0)6221 7262650
E-Mail: headoffice@ewto.com

Rechtsvorbehalt

Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers

Kleingedrucktes

Für zugesandte Manuskripte, Fotos usw. übernehmen wir keine Verantwortung. Wir behalten uns das Recht vor, Beiträge und Leserbriefe zu redigieren und zu kürzen. Die in den Artikeln und Leserbriefen vertretenen Ansichten müssen nicht unbedingt die Ansicht des Herausgebers darstellen.

Blitzdefence

94 Drei Engel fürs Grobe
WingTsun-Polizistinnen berichten

98 Schlaghemmungen
Wie überwindet man/frau die Furcht vor dem Zuschlagen?

Gewaltprävention

100 EWTO-Gewaltprävention für Frauen?
GP als Brücke ins Training

Escrima

102 Austoben erwünscht!
Brigitte Kühne: Durch Zufall dabei

104 Mehr als eine Männerfreundschaft
Escrima und WingTsun bilden eine Symbiose

ChiKung

108 Als Mann im ChiKung
Ein Erfahrungsbericht

111 ChiKung-Übungen für mehr Beweglichkeit & besseres Gleichgewicht

113 Powerübungen zur Stärkung der Körpereinheit

115 Schlau durch SiuNimTau
Wie die Form unsere Hirntätigkeit beeinflusst

116 WingTsun-Schuhe
Rutschige Schuhe aktivieren Muskeln

117 Bewusst Sitzen
Wie aktives Sitzen uns von Zwangshaltungen befreit

Sonstiges

114 Trainingszubehör

120 An alle EWTO-Mitglieder

121 Kalender

A Man Arrives ...





München-Neuaubing, Ankunft 12.24 Uhr

DaiSifu Giuseppe Schembri ist am 04. November 2012 angekommen. Er ist sozusagen ein „Man of Arrival“ – ein Mann, der angekommen ist.

Sein Ziel erreichte er allerdings nicht per Bus, Bahn oder Flugzeug. Er reiste mit der EWTO. Über 30 Jahre – genauer fast 34 Jahre – ist er mit ihr inzwischen unterwegs. Reiste durch die Schweiz, durch Europa, durch die ganze Welt. Es gibt viele Stationen, an denen er mal kürzer, mal länger verweilte, aber immer begleiteten ihn dabei WingTsun und damit die EWTO. Wir wollen versuchen, die Reiseroute, die er seit 1979 verfolgte, fotografisch an den wichtigsten oder markantesten Stationen nachzuzeichnen.

Aber zuerst noch: Herzlich willkommen als zweiter WingTsun-Großmeister nach Großmeister Prof. Keith R. Kernspecht in den Reihen der EWTO!

Die WingTsun-Reise beginnt – einzelne Etappen meines Weges

1978

Erster Brief- und Telefonkontakt mit SiFu

Erfüllung, denn mein Berufswunsch war schon mit 13 Jahren gewesen, Kung-Fu-Lehrer zu werden.

1979 Kiel

Vom 22.-28. Januar 1979 besuchte ich meinen ersten WingTsun-Lehrgang. Ich hatte sechs Stunden Unterricht am Tag. Dieser bestand mehrheitlich aus Siu-NimTau, VS und Kettenfauststößen. Mir machte es nichts aus, so zu üben; Bruce Lee hatte WingTsun gelernt. Es musste gut sein! Bis zum Schluss des Seminars hatte ich 3 1/2 Sätze der SiuNimTau gelernt und war sehr glücklich, als ich am Ende der Woche den 1. SG WingTsun bestand.

1996 Hongkong und China

Wieder Hongkong + China: Großmeister Leung Ting und drei Europäer bringen das WingTsun wieder nach China. Ich war einer dieser drei.

Das Schönste war, dass uns die Chinesen als Lehrer akzeptierten.

1996 Bulgarien

Mit SiFu und einem ganzen EWTO-Team in Plovdiv. WingTsun an der Uni.

1980 Basel und Heidelberg

Erster Kontakt mit GM Bill Newman erster SG Escrima in Heidelberg. Großmeister Bill Newman hat meinen Kampfkunstweg seitdem begleitet.

1997 Hongkong

Das große Treffen zur Geburtstagsfeier von GM Leung Ting in Hongkong. Ca. 35 Schüler aus der Schweiz waren dabei, viele aus Deutschland. Zu diesem Anlass bekam ich zusammen mit weiteren Kollegen den 5. Meistergrad überreicht.

1983 Küsnacht

Eröffnung meiner ersten Schule in Küsnacht. Ein Traum wird wahr!

2000 Giessbach

Erstes Schulleitertreffen der Schweiz in Giessbach. Ein Ort, den wir alle bis heute genießen. Neue Ideen werden da geboren, der Grundstein für Zusammenarbeit gelegt.

1986 Langenzell

1. Lehrergang
Nach fünf harten Tagen im Schloss bestand ich den 1. Lehrergang.

2002 Küsnacht/Zürichsee

Immer wenn ich kann, trainiere ich für mich am See. Es ist sehr beruhigend dort.

1990 Langenzell

Wurde ich zum Sifu ernannt

2006 Argentinien

10 Jahre WT in Argentinien: Sifu Oliver König und ich gaben einen Lehrgang auf Einladung von Sifu Domenico Bello, unserem Landestrainer vor Ort. Es erwartete uns eine toll organisierte Reise und eine fantastische Zeit in Südamerika.

1991 Schweiz

Wurde ich von SiFu als Landestrainer für die Schweiz eingesetzt. Eine neue Aufgabe begann.
Im selben Jahr machte ich WingTsun zu meinem Beruf. Erneut ging ein Traum in

2008 Deutschland

Aufnahme in die Geschäftsführung der EWTO. Eine Riesenverantwortung, die ich gern eingegangen bin und die ich gern mittrage.

2008 Israel

Werde von Sifu Asaf Agami, Landestrainer für Israel, eingeladen. Die Menschen vor Ort waren sehr herzlich und verschiedene Religionen trainierten friedlich zusammen. Eine schöne Erfahrung.

2007 Küsnacht

Meine erste Langstockklasse in Küsnacht. Für mich ein großes Ereignis, Langstock unterrichten zu dürfen.

2008 Kiten

Abschluss zum Bachelor

2009 Teneriffa

Abschluss zum Magister

2012 München

4. November. Eine Riesenüberraschung für mich: Ernennung zum Großmeister (9. Grad – Man of Arrival)

In all den Jahren bekam ich auf meinem Weg von vielen Menschen Unterstützung. Ohne diese wertvolle Begleitung und Hilfe hätte ich vieles nicht machen können.

Vielen Dank an meine Frau Sifu Gaby Schembri, meine Kinder Luca, Lina, Sarah und Romina.

An Sifu Regula Schembri, die seit vielen Jahren meine rechte Hand in der Leitung der EWTO-Schweiz ist.

Und natürlich speziellen Dank an meinen SiFu und Mentor GM Kernspecht, an GM Bill Newman und an meine langjährigen Freunde und Partner DaiSifu Oliver König und DaiSifu Andreas Groß.

*Text + Fotos:
GM Giuseppe Schembri*



1979 Kiel



1981 Jesse Glover



1993 Hongkong



1996 China



1990 Langenzell



2006 Argentinien



1997 Küssnacht



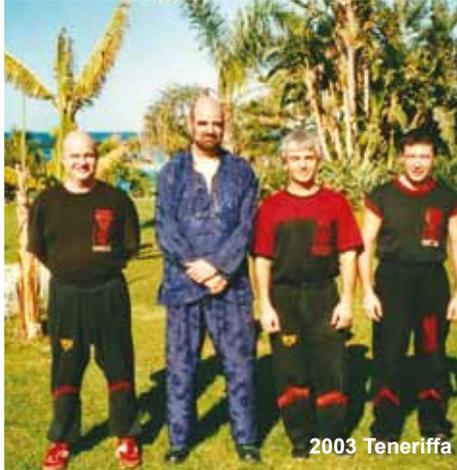
1999 Küssnacht



2012 Küssnacht



2000 Giessbach



2003 Teneriffa



2012



2008 Kiten

DaiSifu Thomas Schrön – ein Mann der Tat

Am 04. November überreichte unter Riesenapplaus Großmeister Kernspecht während des diesjährigen Ausbilderlehrgangs in München DaiSifu Thomas Schrön die Ernennungsurkunde zum 8. Meistergrad.



1

Meister Thomas Schrön macht seit 1980 WingTsun und ist seit 2001 Lehrer an der Trainerakademie Heidelberg. Bis heute hatten viele WingTsunler bei ihm Unterricht und haben ihn als Mann der Praxis statt vieler Worte kennen gelernt.

Er beschloss deshalb auch, anstelle eines langen Interviews über sich, den WingTsun-Welt-Lesern hier lieber etwas für ihr WingTsun zu bieten: eine Praxiseinheit über „Blitz 1“ mit **DaiSifu Thomas Schrön**, 8. Meistergrad, für alle EWTO-Mitglieder.

Blitz 1 – gegen Linksausleger

Bild 1: Angreifer **B** steht mit der linken Hand vorn. Die rechte hält er nah am Kinn. Verteidiger **A** steht zweispurig, 40 % Gewicht auf dem vorderen Bein, 60 % auf dem hinteren. Seine Zentrallinie ist auf die Dochlinie von **B** ausgerichtet. Er bildet mit seinem vorderen Arm mit **Bs** vorderer Hand ein Kreuz.

Bild 2: **A** greift **Bs** Arm...

Bild 3: ... und bewegt sich währenddessen mit einem Falling-Step des rechten Fußes vorwärts in **Bs** Flanke und trifft **B** mit einem um die Schulter geführten Handflächenstoß, wobei **A** kontinuierlich

Bs Arm kontrolliert. Der Fuß darf nicht abgesetzt werden, bevor der Handflächenstoß trifft, sonst kann kein Körpergewicht in den Schlag gebracht werden. Wichtige Gleichzeitigkeit: Alle drei Aktionen müssen zur gleichen Zeit beendet sein.

Bild 4: Als Nächstes „verschwindet“ **A** hinter **Bs** Rücken in Sicherheit, legt dabei schon seinen linken Arm um **Bs** Hals, bricht **Bs** Gleichgewicht durch einen Handflächenstoß zu dessen Steißbein.

Bild 5: **A** beendet den Kampf, indem er **B** von hinten in den Schwitzkasten nimmt.

Schwitzkasten heißt: **A** legt den Arm um den Hals von **B**. Der Ellbogen von **A** ist genau unter dem Kinn von **B**. Die andere Hand kreuzt hinter dem Kopf **Bs**, wie ein Doppel-TanSao. Bizeps und Unterarm werden zusammengedrückt und das Brustbein aufgerichtet.

Vorsichtig: Schon leichter Druck kann zur Bewusstlosigkeit von **B** führen! Partner muss rechtzeitig Abklopfen!

Text + Fotos:
DaiSifu Thomas Schrön

Danke, Sifu Thomas! Und ganz herzlichen Glückwunsch zum 8. Meistergrad



2



3

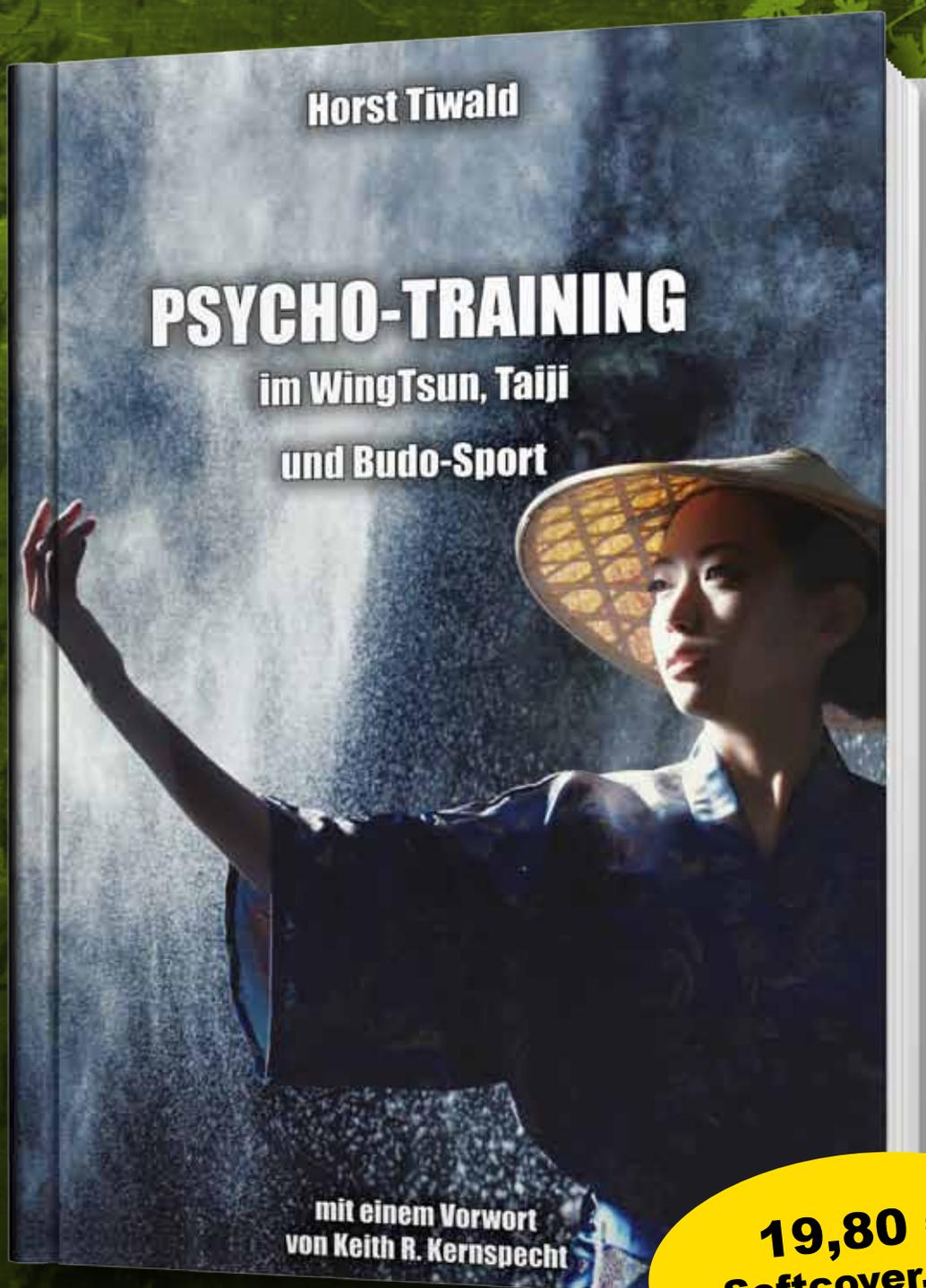


4



5

PSYCHO-TRAINING im WingTsun, Taiji und Budo-Sport



19,80 €
Softcover, A5
über 300 Seiten

„Dieses Werk ist für Kampfkünstler und Kampfsportler aller Couleur eine ungemein ertragreiche Quelle weitreichender Kampfkunstphilosophie, die das praktische Training inspirieren soll.“

Durchschlagender Erfolg

Gemeinsames Seminar mit der weltweit größten Polizeigewerkschaft, der Gewerkschaft der Polizei (GdP), und dem weltweit größten professionellen Kampfkunstverband, der Europäischen WingTsun Organisation (EWTO), im Juni 2012 in Saarbrücken.



„...wer es nicht erlebt hat, kann es sich nicht vorstellen, mit welcher menschenverachtenden Gewaltbereitschaft gegen Polizeibeamte organisiert vorgegangen wurde. Der Tod eines Menschen, der als Polizeibeamter für den Staat eingestanden ist, wurde billigend und absolut gleichgültig in Kauf genommen“, so der Kommentar eines jungen Polizeibeamten anlässlich einer Befragung des Kriminologischen Forschungsinstituts.

Zwischen 2005 und 2009 haben 12,9 % der Befragten (20.938 Polizeibeamte) einen Gewaltübergriff mit nachfolgender Dienstunfähigkeit von mindestens einem Tag erlebt. Die Übergriffe ereigneten sich insbesondere bei Festnahmen von Verdächtigen, Streitsituationen im familiären und außerfamiliären Bereich sowie bei Störungen der öffentlichen Ordnung. Besonders häufig betroffen sind Beamte aus dem Einsatz- und Streifendienst. Zudem

weisen Männer, jüngere Beamte sowie größere bzw. schwerere Beamte ein größeres Viktimisierungsrisiko auf.

(Quelle: Kriminologisches Forschungsinstitut Hannover e.V. (KFN) anlässlich der KFN-Studie „Gewalt gegen Polizeibeamtinnen und -beamte“)

Aufgrund der Studie des Kriminologischen Forschungsinstituts Hannover e.V. (KFN) über die zunehmende Gewaltbereitschaft gegenüber Polizeibeamten startete die Jugendorganisation der Gewerkschaft der Polizei (GdP), die JUNGE GRUPPE, die sich für die Interessen der jungen Polizistinnen und Polizisten einsetzt, im Frühjahr 2011 die Kampagne „Auch Mensch“. In dieser Kampagne soll der Polizeibeamte von der Bevölkerung als Individuum Mensch gesehen werden und nicht nur als der Uniformträger, der die Rechte des Staates verkörpert.

Die JUNGE GRUPPE hat es sich aber nicht nur auf die Fahnen geschrieben, die Bevölkerung auf die Missstände aufmerksam zu machen, sondern auch aktiv zu werden und für eine Verbesserung der Eigensicherung der Kollegen einzutreten. Bereits im Herbst 2010 fand ein gemeinsames Seminar mit der JUNGEN GRUPPE Saarland und meinem EWTO-Schulverband in Sulzbach/Saar statt. An zwei Seminartagen wurden den überwiegend jungen Kollegen polizeispezifische Zugriffstechniken nach WingTsun-Prinzipien nähergebracht. Die Kollegen waren überrascht, dass man auch mit wenigen „Techniken“, aber systematischem Vorgehen nach bereits einem Tag sehr gute Resultate erzielen konnte.

Aufgrund der großen Resonanz bei den Teilnehmern überlegten die JUNGE GRUPPE und ich, ob wir ein überregionales Eigensicherungstraining für Voll-

zugsbeamte anbieten sollten. Uns war zwar klar, dass die Planung eines solchen Seminars uns einiges an Energie und Zeit abverlangen würde, aber die Dimension, in der das Seminar stattfinden würde, war uns zu diesem Zeitpunkt noch nicht bewusst.

Im April 2011 wurde erstmals während des EWTO-Mallorca-Lehrgangs über unser Vorhaben gesprochen. Ich war mehr als glücklich, als **SiGung Kernspecht** und die DaiSifus **Oliver König, Andreas Groß, Giuseppe Schembri** und **Thomas Schrön** mir Unterstützung bei der Planung und Ausführung des Seminars zusicherten. Klar war zu diesem Zeitpunkt, dass es kein Seminar mit unterschiedlichen Kampfkunst-/Kampfsportanbietern geben würde, bei dem wie auf einem Jahrmarkt irgendwelche Techniken angeboten werden.

Die Vergangenheit hat gezeigt, dass dem „normalen Vollzugsbeamten“ die Zusammenhänge zwischen verschiedenen Techniken und Systemen nicht klar sind und letztendlich für die Verrichtung seines täglichen Dienstes auch egal sein können. Der Anwender hat in der Regel nicht die Fachkenntnis, dass verschiedene Techniken von unterschiedlichen Systemen – falls man überhaupt bei einigen Anbietern von Systemen reden kann –, nicht kompatibel sind und deshalb auch in der Ausführung nicht funktionieren.

Somit sollte erstmalig ein polizeispezifisches Bundesseminar stattfinden, das sowohl aus der Betrachtung des Anwenders als auch des Multiplikators systematisch aufgebaut ist und sich durch die Einfachheit der Umsetzung von Prinzipien gegenüber anderen Kampfsportarten auszeichnet.

Ich war und bin davon überzeugt, dass die EWTO die besten Referenten in Sachen Selbstverteidigung in ihren Kreisen hat. Um dem Umstand gerecht zu werden, dass diese Referenten auch bei einem Polizeiseminar wissen, wovon sie reden, sollte der überwiegende Teil der Referenten, insbesondere was die polizeispezifischen Themenbereiche betraf, auch im Bereich der Polizeiausbildung tätig sein. Die Themenbereiche, die für die Kollegen in Sachen Eigensicherung im täglichen Dienst wichtig und interessant sind, standen frühzeitig fest.

Nun galt es, die speziellen Themenbereiche mit hoch qualifizierten Referenten



Schlagfertig: Joachim Friedrich und Dr. Frank Metzner unterrichten den polizeilichen Schlagstockeinsatz



Bezwingend: WT-Prinzipien in engen Räumen



SiGung Kernspecht: Die vier Blitze in Theorie und Praxis

zu besetzen. Zu diesem Zeitpunkt sagte mir **SiGung Kernspecht** zu, an allen Seminartagen mit seinem Trainerteam – bestehend aus **DaiSifu Oliver König, DaiSifu Andreas Groß, DaiSifu Thomas Schrön, Isaac Ware** und **Diana Knospe** – anwesend zu sein und den Themenbereich „Selbstschutz“ zu übernehmen.

Auch für die anderen Themenbereiche bekam ich sofortige Unterstützung aus dem EWTO-Kollegenkreis.

Für die polizeispezifischen Themenbereiche zeichneten sich verantwortlich:

- Waffenschutz und Waffenhandling: **Stefan Črnko** und **Hajo**
- Einsatz von Polizeischlagstöcken: **Jochim Friedrich** und **Dr. Frank Metzner**
- Zugriff auf Fahrzeuginsassen: **Roy Bauch** und **Nick Pikoske**
- Zugriff und Fixierung: **Volker Martin, Mike Fields, Stephan Frank** und **Jan Holger Nahler**

In diesem Zusammenhang sollte erwähnt werden, dass alle aufgeführten Referen-

ten auf meine Anfrage hin, ob sie bereit wären, für das Seminar drei Tage (über das Wochenende) nach Saarbrücken anzureisen, direkt zusagten. Klar war zu diesem Zeitpunkt auch, dass die Veranstaltung keinen Gewinn erzielen sollte, d.h. dass alle EWTO-Kollegen sich mehrheitlich Urlaub nahmen und das Wochenende ohne finanzielle Vergütung ihrer Referententätigkeit in Saarbrücken verbrachten.

Das Ausmaß für die Planung eines solchen Events mochte ich mir im Vergleich zum Internationalen Lehrgang zwar vorstellen, aber was das wirklich bedeutete, wurde mir erst wenige Wochen vor dem Lehrgangsbeginn klar.

Es sollte nicht nur ein großartiges bundesweites Polizeievent werden, von dem die Kollegen profitieren sollten, sondern auch ein Kennenlernen und ein Erfahrungsaustausch über die Ländergrenzen hinweg. An den drei mit Themen vollgespickten

Trainingstagen sollte es den Kollegen an nichts fehlen.

Die bekannte saarländische Gastfreundschaft sollte sich nicht nur auf eine „Rundum-die-Uhr-Betreuung“ beschränken, sondern auch als ein hochwertiger „All-inklusiv-Event“ in Erinnerung bleiben.

Für die Teilnehmer wurden Hotelreservierungen in unmittelbarer Nähe zur Trainingsörtlichkeit übernommen. Für alle Teilnehmer und Referenten waren Frühstück und zwei warme Mahlzeiten in der Polizeikantine eingeplant sowie eine Versorgung mit Getränken, Obst und Riegeln während des Trainings.

Ferner wurde eigens zur Europameisterschaft für die Fußballfans eine Beamer-Live-Übertragung in der Halle organisiert.

Am 22.06.2012 war es dann endlich soweit. Annähernd 150 Teilnehmer aus dem ganzen Bundesgebiet und Österreich fanden den Weg nach Saarbrücken, um größtenteils in ihrer Freizeit an einer



speziellen Fortbildungsmaßnahme der EWTO und der JUNGEN GRUPPE teilzunehmen.

Nachdem die Schirmherrin der Veranstaltung, die Ministerin für Inneres und Sport des Saarlandes **Monika Bachmann**, mit einem Grußwort die Veranstaltung eröffnet hatte und in diesem Zusammenhang noch einmal betonte, dass es ihr eine Ehrensache war, die Schirmherrschaft für diese Veranstaltung zu übernehmen, richteten auch der Landespolizei-Vizepräsident **Hugo Müller**, die Bundesjugendvorsitzende der JUNGEN GRUPPE **Sabrina Kunz** und als Vertreter der EWTO **Dr. Oliver König** Grußworte an die Teilnehmer. Bevor es zum praktischen Teil kam, hielt der renommierte Kriminalpsychologe und Buchautor **Dr. Uwe Füllgrabe** einen Impulsvortrag zum Thema „Psychologie der Eigensicherung“. Er betonte in diesem Zusammenhang, welche wichtige Rolle die psychologische Vorbereitung auf Krisensituationen spielt und dass es nicht nur auf die körperlichen Fähigkeiten ankomme.

Dr. Füllgrabe zeigte anhand eindrucksvoller Videobeispiele, welche Konsequenzen es haben kann, gedanklich nicht auf Ausnahmesituationen vorbereitet zu sein. „Umso wichtiger ist es“, so **Dr. Füllgrabe**, „den Polizeibeamten ein reales Training anzubieten.“

Bereits am späten Nachmittag starteten wir mit der ersten praktischen Trainingseinheit.

Während **SiGung Kernspecht** mit seinem Team der ersten Trainingsgruppe, die teilweise auch aus erfahrenen Polizeiausbildern und Kampfsportlern bestand, eindrucksvoll die **vier Blitze** in Theorie und Praxis vorstellte, wurden die anderen vier Gruppen von unseren erfahrenen EWTO-Lehrern in unterschiedlichen Themenbereichen geschult.

- **Stefan Črnko** und **Hajo** zeigten, wie man mit einem perfekten Waffenhandling es dem Gegenüber fast unmöglich macht, dem Polizeibeamten die Schusswaffe zu entwenden.
- **Joachim Friedrich** und **Dr. Frank Metzner** konnten aufgrund ihrer großen Praxiserfahrung als Polizeibeamte und Escrima-Lehrer den sehr engagierten Teilnehmern den polizeispezifischen Umgang mit den unterschiedlichen Polizeischlagstöcken näherbringen.

- **Roy Bauch** und **Nick Pikoske** zeigten sehr eindrucksvoll, dass die Prinzipien des EWTO-WingTsun gerade im Nahbereich und in engen Räumen, nämlich im Fahrzeuginnern, funktionieren.

- **Mike Fields**, **Stephan Frank**, **Jan Holger Nahler** und ich knüpften an den Themenbereich von SiGung an und übernahmen den Bereich der Annäherung und der Festnahme des polizeilichen Gegenübers bis hin zur Fesselung. Während der drei Seminartage kamen alle Teilnehmer aufgrund eines Rotationsprinzips in den Genuss, alle Themenbereiche zu besuchen.

Am Samstag standen drei anstrengende Trainingseinheiten zu 2,5 Stunden auf dem Programm und am frühen Abend war klar, dass der Tag nicht nur körperlich anstrengend war, sondern die vielen neuen Eindrücke und Lerninhalte auch die Aufnahmekapazität ausreizten.

Aber der Ausgleich für den anstrengenden und lehrreichen Tag ließ nicht lange auf sich warten. Bereits zwei Stunden nach der letzten Trainingseinheit wurde das kulinarische italienische Buffet im dekorierten Vorraum der Halle eröffnet.

Die anschließende Seminarparty ermöglichte es den Teilnehmern, untereinander und mit den Referenten näher ins Gespräch zu kommen und sich austauschen. Die Party ging für einige bis in die frühen Morgenstunden, bevor die letzte Trainingseinheit am Sonntag von 09.30 Uhr bis 12.00 Uhr startete.

Bei der offiziellen Verabschiedung war den Teilnehmern, aber auch den Referenten klar, dass das Seminar ein durchschlagender Erfolg war und von beiden Seiten kam die Frage auf: „Gibt es eine Folgeveranstaltung und vor allem wann und wo?“

Bereits zu diesem Zeitpunkt hatte ein JUNGE GRUPPE-Vertreter eines anderen Landesverbandes signalisiert, die verantwortliche Organisation einer Folgeveranstaltung im Jahre 2013 bzw. 2014 übernehmen zu wollen.

Ich möchte mich als Mitorganisator dieses Seminars ganz besonders bei SiGung, DaiSifu Oliver, DaiSifu Andreas und DaiSifu Thomas bedanken, die mich bei allen Problemen und Schwierigkeiten, die ein solches Seminar mit sich bringt, unterstützten. Ferner bei allen anderen EWTO-Kollegen bzw. EWTO-Freunden, die als Referenten für das Seminar zusagten und bei der JUNGEN GRUPPE für die großartige Zusammenarbeit vor und während des Seminars.

Nicht zu vergessen Dank unseren Kritikern, die mich/uns bestärkten, noch mehr dafür zu arbeiten, dass das Seminar nachhaltig positiv in Erinnerung bleibt. Danke euch allen: „*We are family!!!*“

Text: Sifu Volker Martin



Das Ausbilderteam der EWTO

Ein ganz normaler Ausbilderlehrgang – mit Riesenüberraschung

Am 03. November begann der diesjährige, routiniert vom **Heidelberger Headoffice-Team** vorbereitete Ausbilderlehrgang pünktlich um 8.00 Uhr in der großen Dreifach-Turnhalle in München-Neuaußing. Alles lief nach Plan am ersten Tag: Einleitende Worte von **DaiSifu Andreas Groß**, die Aufteilung in die Gruppen für Übungsleiter, TR1, TR2 und TR3, der Unterricht **DaiSifu Giuseppe Schembris** in den traditionellen WingTsun-Programmen, der von **DaiSifu Oliver König** in den modernen Programmen, die Vermittlung z.B. von Hintergründen zum WT-Training durch **Sifu Matthias Gold** und von Chi-Kung-Kenntnissen durch **Sifu Regula Schembri**. Mittags war Pause für ein geruhsames Mittagessen, um gestärkt in die zweite Unterrichtshälfte zu gehen. Inzwischen fanden sich weitere WingTsunler ein, die zum TR4-Seminar mit **Großmeister Kernspecht** (10. Grad) kamen. Alle waren gespannt, was er zum Thema „Die Evolution des WingTsun von Ng Mui bis Chan Wah Shun“ erzählen würde. Abschluss dieses normalen ersten Tages bildete der schriftliche Test. Danach hieß es ab nach Hause oder in die Unterkunft, zum Abendessen und Aufarbeiten des Unterrichtsstoffs und vielleicht für ein bisschen Schlaf.

Am Sonntagmorgen begann pünktlich um 8.00 Uhr der Prüfungstag. Auf dem Plan standen für jeden drei mündliche und zwei praktische Prüfungen. Bis zum späten Vormittag lief alles nach Plan.

Dann hoben sich plötzlich die Trennwände der Dreifach-Turnhalle und alle wurden zusammengerufen. **Großmeister Kernspecht** stand mit seinen Meistern vor der Gruppe und wartete bis Ruhe eingekehrt war.

Jetzt nahm er eine Urkunde vom Tisch und verkündete: „*Hiermit verleihe ich den 8. Meistergrad an DaiSifu Thomas Schrön!*“ Begeisterter Applaus! Kameras hielten den denkwürdigen Moment fest.

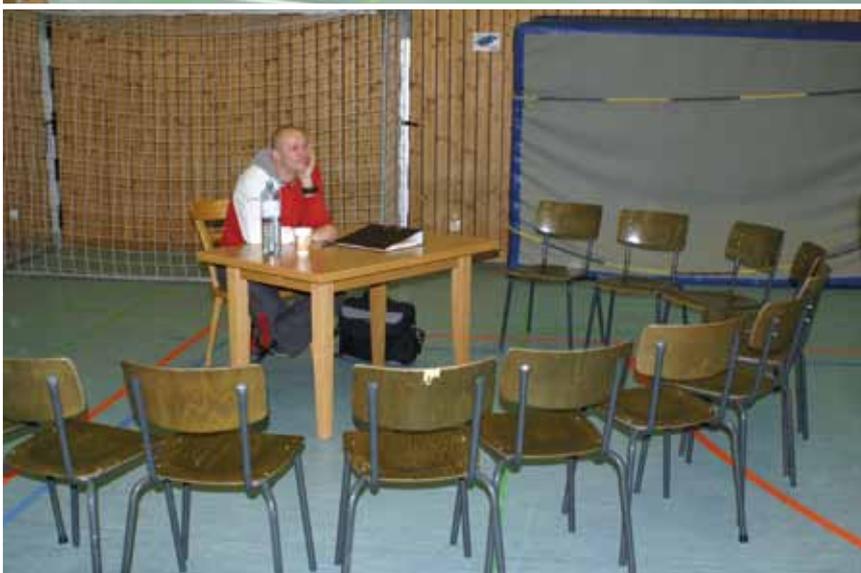
Als gerade wieder etwas Ruhe eingekehrt war, nahm **GM Kernspecht** eine zweite Urkunde zur Hand. „*Hiermit ernenne ich DaiSifu Giuseppe Schembri zum ‚Man of Arrival!‘*“ Alle Anwesenden brachen in Jubel aus.



Das war ein historischer Moment für die EWTO: Der zweite europäische WingTsun-Großmeister war soeben ernannt worden: **Großmeister Giuseppe Schembri**, 9. Grad WT. Mit solch einer Riesenüberraschung hatte niemand gerechnet. Die sich herabsenkenden Trennwände machten schließlich deutlich, dass die Prüfungen des Ausbilderlehrgangs fortgesetzt wurden. **GM Kernspecht** übernahm

die praktische Prüfung der TR2- und TR3-Kandidaten. Es ging ums Gleichgewicht halten beim Schubsen.

Die nächste Prüfungsgruppe des übers ganze Gesicht strahlenden frisch gebackenen Großmeisters war übrigens mächtig stolz: „*Wahnsinn! Wir waren die erste Prüfungsgruppe von Großmeister Schembri!*“ Auch **DaiSifu Thomas Schrön** musste für den Rest des Lehr-



gangs noch zahlreiche Glückwünsche entgegennehmen.

Viele Urkunden und Glückwünsche gab es ebenso für die Übungsleiter-, TR1-, TR2-, und TR3-Absolventen, die zusätzlich auf einem ganz normalen Ausbilderlehrgang eine Riesenüberraschung erleben durften.

Text und Fotos: hm

1. EWTO-Waffenlehrgang für Langstock und Doppelmesser



Die traditionellen WingTsun-Waffen wurden bisher nur sehr selten unterrichtet und galten als ein Geheimnis. Auch wenn viele behaupten, die WT-Waffen gelernt zu haben, ist deren Lehrmeister oft das Internet oder jemand, der die traditionellen WingTsun-Waffenprogramme über drei Ecken von einem lernte, der behauptete, sie original erlernt zu haben...

Aber gerade diese Programme bedürfen eines sorgfältigen, persönlichen Unterrichts und ständiger Korrektur.

In der EWTO hat **GM Keith R. Kernspecht** die Waffenprogramme nur an die höchsten Meister unterrichtet und

das ausschließlich im Privatunterricht. Dies soll sich aber in Zukunft ändern. So hat **GM Kernspecht** seinen höchsten Meistern die Erlaubnis gegeben, die Waffenprogramme zu unterrichten. Außerdem muss man auch nicht mehr warten, bis man den 5. Meistergrad hat. Die Langstockprogramme dürfen ab dem 2. Lehrgrad, die Doppelmesserprogramme ab dem 3. Lehrgrad erlernt werden. Erstmals fand am 9. Mai dieses Jahres ein richtiger WingTsun-Waffenlehrgang statt. **Prof. Kernspecht** wurde unterstützt von **GM Giuseppe Schembri** (9. Grad) und **DaiSifu König** (8. Grad). In der Turn-

halle in Wiesenbach startete der erste Teil des Lehrgangs mit dem Langstock. Die Teilnehmer wurden nach ihren Programmen eingeteilt in Form und ChiKwan, das Anwendungsprogramm für die Langstockform. Gut, dass der Lehrgang in einer Halle stattfand, denn diese Programme benötigen Platz! Der zweite Teil des Lehrgangs war den Doppelmessern gewidmet. Hier wurden verschiedene Teile der Doppelmesserform detailliert gezeigt. Zum besseren Verständnis übten die Teilnehmer auch Teile der Anwendungen.

Der nächste Waffenlehrgang wird am **1. April 2013** (kein Aprilscherz!) stattfinden.

Praktischer Trainer-4-Lehrgang in Berlin

Thema:

Das Messer als Werkzeug zur Verbesserung der „Großen 7“-Fähigkeiten im WingTsun

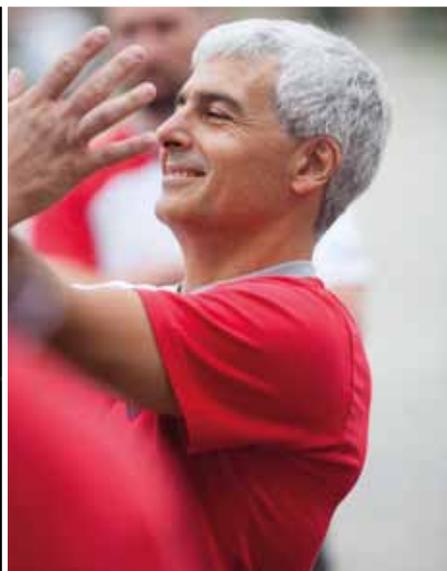
Für Fortgeschrittene ist das Messer ein hervorragendes Werkzeug, um die WingTsun-Fähigkeiten zu verbessern. Um der Übungswaffe auszuweichen, ist mehr Rumpfbeweglichkeit gefragt. Die Angriffslinien werden klarer, der Schüler merkt sehr schnell, wo er ausweichen muss. Neben der Flexibilität ist hier natürlich die Fähigkeit, Timing, Balance, Körpereinheit, Achtsamkeit und Kampfgeist gefragt.



We are family**Internationaler Lehrgang 2012**

Großmeister Kernspecht ließ in diesem Jahr wieder alle gut-gelaunt daran teilhaben, was er in seiner Experimentier- und Studierabteilung übers Jahr entwickelt hatte: Rumpf ist Trumpf!





Pfingsten 2012 war es wieder soweit: Die Stadthalle in Hockenheim rüstete sich für den Ansturm der EWTO-ler, die zum Besuch des Internationalen Lehrgangs angereist waren. Sie konnte dabei allerdings auf die Planung und Unterstützung durch das erfahrene Heidelberger Headoffice-Team verlassen. Damit war ein Erfolg vorprogrammiert. Und auch der Wettergott spielte mit und schickte bestes Pfingstwetter mit angenehmen Temperaturen und Sonne.

Insgesamt gab es wieder einen umfangreichen Stundenplan für die Teilnehmer, der außer WingTsun, Escrima, ChiKung und einem Schnupperkursus für SensoryAwareness zum ersten Mal auch einen sehr informativen Vortrag von **Dr. Hubert Beitler** über „Stressbewältigung – Erhaltung der Handlungsfähigkeit in realistischen Kampfsituationen“ umfasste.





In den ChiKung-Einheiten gab es vieles zu entdecken und zu erspüren, weil man Zeit hatte, um einer Bewegung in seinem Körper nachzuspüren. Für manchen gab es auf diese Weise einen Aha-Effekt, der ihm für sein Wohlbefinden und nicht zuletzt auch sein WingTsun hilfreich war.



Die Abendveranstaltung lieferte am Sonntagabend wieder ein actionreiches und vielfältiges Programm. Gestärkt durch ein kräftiges Buffet, konnte man entspannt dem Showprogramm folgen, das außer klassischem Ballett auch erstmals wieder eine abwechslungsreiche WingTsun-Demonstration enthielt, die unter Leitung von **DaiSifu Thomas Schrön** entstand.



Renatas WT-Trainingswoche auf Mallorca

Samstag:

Wegen unseres Hundes, den wir zu Hause lassen mussten, reisten wir später als unsere Trainingspartner aus der Schweiz an. Erst gegen 21.30 Uhr erreichten wir das Hotel. Der aufmerksame **Sifu Giuseppe Schembri** entdeckte uns sofort. Er begrüßte uns freundlich. Als dann noch eine Gruppe Schweizer WT-lerinnen auftauchte, fühlten wir uns schon total gut aufgehoben. Dieser Eindruck verstärkte sich, als ich während der kurzen Fahrt mit dem Golfwagen zum Hotelzimmer da und dort Hotelgäste in vertrauter WT-Kleidung sah.

Sonntag:

10.00 Uhr Trainingsstart am Strand. Was für ein tolles Bild! Auch ich habe die WT-Kleidung angezogen und passe dazu. Die Schülergrade starten mit **DaiSifu Groß**. Die neue Trainingssituation ist zu Anfang gewöhnungsbedürftig: Ablenkung durch das Meer, Wellengeräusche, Strandgäste, Wanderer sowie auch durch das Finden eines sicheren Standes im Sand. Den Nachmittag verbringe ich mit meiner Tochter. Wir erkunden das Hotel, die Umgebung und natürlich den Pool.



Montag:

9.30 Uhr Trainingsstart am Strand mit wenigen Regentropfen. 11.30 Uhr genieße ich das ChiKung-Training bei **Sifu Regula**, das ich dann täglich besuchte. Durch mehrfaches Wechseln der Trainingspartner lerne ich Teilnehmer aus Deutschland, Österreich, Schweden, Tschechien etc. kennen und im ChiKung

auch mitgereiste Angehörige der WT-ler. Es fällt immer leichter, sie auch nachmittags und abends in Zivilkleidung zu erkennen.

Am Nachmittag gibt es noch einmal ChiKung – dieses Mal auf dem leicht feuchten Rasen. Dabei lasse ich mich hin und wieder vom Ausblick auf den Balkon, auf dem **Großmeister Kernspecht** beim Trainieren zu beobachten ist, ablenken. Beeindruckend wie leicht das WT bei ihm aussieht!

Dienstag:

9.30 Uhr Trainingsstart bei strahlendem Sonnenschein. Kopfbedeckung, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Trinkwasser dabei zu haben, ist von Vorteil. Nicht alle haben einen Trainingsplatz unter den Pinien. Gelacht wird wegen eines Schweizerdeutsch/Hochdeutsch-Übersetzungsfehlers. Ein Schweizer meint die Fingerknöchel, die in Schweizerdeutsch „Chnödli“ genannt werden und fragt: „*Schlage ich mit den Knödeln zu?*“

Nachmittags sehe ich ein wenig beim Volleyball zu und abends dürfen die Kinder in riesigen aufblasbaren Kugeln im Pool übers Wasser laufen.



Mittwoch:

9.30 Uhr Trainingsstart, wieder bei strahlendem Sonnenschein. Das ChiKung erfreut sich großer Beliebtheit bei sechs spanischen Tennisspielerinnen, die – gestern aus der Ferne, heute bei uns – so gut sie können mitmachen und dabei vor allem die Dehnungen verbal kommentieren: „Uiii, Aaaa, iiiii, eiiiie, ...“ Zum Mittagessen fahren wir mit dem Taxi ins wunderschöne Dorf Cala Ratjada. Die türkise Farbe des Meeres dort beeindruckt mich sehr. In den Souvenirshops kaufe ich brav ein paar Mitbringsel und Ansichtskarten für die Zuhausegebliebenen.

Donnerstag:

9.30 Uhr Trainingsstart. Heute darf ich meine Prüfung ablegen. Mir fällt auf, dass die Trainingsbekleidung der Trainingspartner sowie auch meine eigene von Tag zu Tag staubiger, respektive sandiger daherkommen. Ebenfalls fällt mir auf, dass vor allem höhere WT-ler oft – so wie ich glaube, unbewusst – die Handgelenke dehnen, Hände reiben oder andere WT-spezifische Bewegungen machen. Am Nachmittag besuchen wir die nahen Tropfsteinhöhlen von Arta, die mich vor allem durch die Größe und Schönheit beeindruckten.

Freitag:

9.30 Uhr letzter Trainingsstart dieser intensiven Unterrichtswoche. Heute interessiere ich mich für das Verletzungsrisiko im WT und stelle bei denen, die ich frage fest, dass sie sich in dieser Woche – außer ein wenig Sonnenbrand – zum Glück keine Verletzungen zugezogen haben. Etwas Wehmut empfinde ich bei diesem letzten Training schon: Wäre ich doch jetzt für noch eine Woche bereit!

Zum Abschluss gibt es die Urkunden und Abzeichen für die, die ihre Prüfung bestanden haben und ein Gruppenfoto und einige lassen sich mit den Meistern ablichten.

Abends in der Disco schwingen dann auch einige mehr, als ich sonst da gesehen habe, das Tanzbein.

Danke den Organisatoren! Danke den Teilnehmern, die uns so toll aufnahmen! Wir hatten eine fantastische Woche und freuen uns aufs nächste Mal!

**EWTO-Mallorca-Lehrgang 2013**

- Wo:** Font de Sa Cala, Mallorca
Wann: 28. April bis 03. Mai 2013 (Anreise: 27.4.; Abreise: 04.05.)
Was: Sonntag bis Freitag vormittags jeweils 3 Stunden WingTsun-Unterricht mit **GM Keith R. Kernspecht**, **GM Schembri** (CH), **DaiSifu König** (A) und **DaiSifu Groß** (D) sowie nachmittags Escrima mit **GM Bill Newman** und ChiKung-Unterricht mit **Sifu Regula Schembri** und **Sifu Petra Weipert** (kurzfristige Änderungen vorbehalten)
 Auch Anfänger sind herzlich willkommen! Es können auch Prüfungen abgelegt werden.
Weiteres: Laufen, Schwimmen, Volleyball, gemütliches Beisammensein unter Gleichgesinnten, Faulenzen, Sightseeing, Natur genießen, Tanzen

Weitere Informationen: EWTO Headoffice Heidelberg
 Tel. +49 (0)6221/726 26 00
 headoffice@ewto.com

Velden revisited



Das Sommercamp der EWTO in Velden in Österreich brachte auch dieses Jahr wieder begeisterte WingTsun-Trainierende an den Wörthersee. Und immer mehr Frauen mischen sich dabei unter die Männer.

Die Sonne scheint auf den See, Badende genießen das Wasser und auf der Wiese schlägt ein Mann eine Frau. Oder er versucht es zumindest. Aber sie kann sich wehren, ihn sogar aus dem Gleichgewicht bringen. Er fällt zu Boden. Daneben greifen mehrere anscheinend bewaffnete Männer einen Einzelnen an.

Die Stammgäste des Cap Wörth am Wörthersee in Kärnten wundern sich über solche Szenen längst nicht mehr, denn jedes Jahr wieder trainieren dort die österreichischen EWTO-Schulen mit internationalen Gästen – dieses Jahr waren WingTsun-Freunde aus Deutschland, Italien, Tschechien und Zypern dabei.

Neben WingTsun-Trainingseinheiten unter der Leitung von **DaiSifu Oliver König** und **Sifu Matthias Gold** gab es auch diesmal weitere Angebote aus dem umfassenden EWTO-Programm: Escrima mit **Sifu Norbert Hitter**, ChiKung mit **Sifu Andreas Sprosec** und BlitzCombat mit **Sifu Andreas Plank**.

Text: Barbara Ottawa





EWTO-Sommercamp Velden 2013

Auch 2013 wird unser beliebtes Sommercamp wieder direkt am Südufer des Wörthersees im sonnigen Kärnten stattfinden.

Wann: vom **6. - 11.8.2013** (Dienstag ist Anreisetag)

Wo: Jugendgästehaus Cap Wörth

Was: An 5 Tagen jeweils 3 Stunden hochkarätiger WingTsun-Unterricht sowie zusätzlich Escrima-, ChiKung- und *BlitzCombat*-Unterricht. Prüfungen können abgenommen werden.

Wer: WingTsun mit DaiSifu Oliver König und Sifu Matthias Gold, *BlitzCombat* mit Sifu Andreas Plank, Escrima mit Sifu Norbert Hitter, ChiKung mit Sihing Andreas Sprosec

Das Jugendgästehaus Cap Wörth bietet alles, was einen erholsamen Aufenthalt garantiert: eigener Strand (nur für Hausgäste!), Internetcafé, Sauna, Tischtennis-, Volleyball- und Fußballplätze, geräumiges Hallenbad, Fahrrad- und Wassersportverleih. Die malerische Umgebung bietet jede Menge Ausflugsmöglichkeiten.

Wir empfehlen eine rasche Buchung, da das Camp sehr begehrt ist.

Weitere Informationen EWTO-Büro Wien

Tel. +43 (0)1/596 33 40; Fax +43 (0)1/596 40 22; headoffice@ewto.at

www.ewto.at

Was ist SensoryAwareness?

Und ist es gut für WingTsun?

Vor über drei Jahren schickte mir mein Schüler **Sascha Rimasch** ein von Charlotte Selver persönlich signiertes Buch und fragte mich im beiliegenden Brief, ob ich Interesse an seinen Erfahrungen habe, die er im Laufe von vielen Jahren als Assistent und Schüler von **Charlotte Selver** machen durfte. Ich war sehr erfreut über die Post von Sascha. Nicht nur über das wertvolle Buch – es gibt, wie ich später erfuhr, nur fünf dieser handsignierten Exemplare –, sondern auch darüber, dass ein alter Schüler nach vielen Jahren wieder Kontakt zu mir, seinem Lehrer aufnimmt und mit mir teilen möchte, was er in der Zwischenzeit erlebt hat.

Bestimmt ist jedes Erleben für jeden einzelnen Menschen etwas Besonderes. Die Erfahrungen von Sascha interessierten mich aber ganz besonders, weil ich im Laufe meiner langjährigen Forschungen immer wieder auf die Grundsätze der Arbeiten und Ideen von **Charlotte Sel-**

ver, Elsa Gindler und **Heinrich Jacoby** (deren Schülerin Selver war) gestoßen bin. Letztlich ist das wenig verwunderlich, beeinflussten diese mit ihren Ansätzen doch zahlreiche Methoden der modernen Körperarbeit/-therapie.

Um nur eines von unzähligen Beispielen zu nennen: **Jacoby** war der Ansicht, dass ein Einschleifen von „Techniken“ und das Memorieren eines „Verhaltens auf Vorrat“ nur hunderte oder tausende sinnloser toter Techniken schafft, die vergeblich auf die passende Anwendungssituation warten. Kommt einem das nicht bekannt vor, wenn man sich mit asiatischen Kampfkünsten beschäftigt, deren Hauptanliegen darin zu bestehen scheint, (Kampf-) Antworten auf Fragen zu finden und auswendig zu lernen, die niemand außerhalb seines eigenen Stiles und schon gar nicht auf der Straße stellt?

Ich freue mich ganz besonders darüber, dass Sascha voller Enthusiasmus sein

Wissen und seine Erfahrung mit uns allen in der EWTO teilt. Viele positive Rückmeldungen zeigen mir, dass ein großes Interesse daran vor allem bei fortgeschrittenen WT-lern besteht. SensoryAwareness bezeichnet wie WingTsun keine Techniken, keinen Stil und keine Methode. Dieses sind Begriffe, die nur dazu dienen, dem aus Kommunikationszwecken einen Namen zu geben, was eigentlich nicht benannt werden kann. Eine definitive Antwort auf die Frage, was SensoryAwareness (oder WingTsun) „ist“, wird deswegen niemand geben können.

Sascha Rimasch gelingt es dennoch, das Unaussprechliche fühlbar und erlebbar zu vermitteln. Unter anderem auch deswegen, weil er ganz nach dem Motto seiner Lehrerin **Charlotte Selver** unterrichtet:

„Sei kein Tuender, sei ein Zulassender!“

Sifu Keith R. Kernspecht

Interview mit Sascha Rimasch

Vor über drei Jahren kreuzten sich ein weiteres Mal die Wege von Sascha Rimasch und der EWTO. Sascha hatte 1991 WingTsun kennen gelernt und mit großer Leidenschaft trainiert. Anfang 1996 folgte er einer Einladung nach Californien, wurde Schüler und Assistent von Charlotte Selver und studierte ihr Konzept der „SensoryAwareness“. Zahlreiche Aspekte von Selters Ansatz beeinflussten maßgeblich zahlreiche Methoden der Körperarbeit. Kurz vor dem Tode Charlotte Selters kehrte Sascha Rimasch nach Deutschland zurück. 2009 nahm er wieder Kontakt zu seinem SiFu Großmeister Kernspecht auf, der sich sehr interessiert an den Ideen des „SensoryAwareness“ zeigte. Er ermunterte seinen Schüler Sascha, sein reiches Wissen über die Arbeit von Charlotte Selver und seine langjährige Erfahrung als Lehrer für „SensoryAwareness“ einem größeren Kreis von interessierten Mitgliedern der EWTO zugänglich zu machen. Seither veröffentlichte Sascha regelmäßige Beiträge in der WT-Welt print und

online, gab zahlreiche Seminare bei interessierten EWTO-Schulleitern und stellte „SensoryAwareness“ während des Internationalen Lehrgangs einem größeren Publikum vor.

WTW: Sascha, drei Jahre ist es schon her, dass Du Deine Arbeit, SensoryAwareness, in die EWTO eingebracht hast.

SR: Gingen schnell rum die drei Jahre.

WTW: Schneller als andere drei Jahre außerhalb der EWTO?

SR: Ne, ich glaube, die haben genauso lang gedauert wie andere drei Jahre auch.

WTW: Was hattest Du erwartet, als Du angefangen hast? Halt, ich weiß – Du hast nichts erwartet, weil Du nie etwas erwartest. Wenn man Dich fragt, was Du vor hast, antwortest Du: „Ich weiß auch nicht.“ Dann sage ich meistens: „So geht’s ja nicht, man muss doch, wissen, was man vorhat.“

Schon die erste Begegnung zwischen Sascha und mir verlief genau nach diesem Konversationsmuster. Doch gerade aus dieser scheinbar unüberwindbaren

Gegensätzlichkeit der Positionen ergaben sich eine Vielzahl sehr interessanter und tiefsinniger Gespräche.

SR: Ich hatte mich total gefreut, weil WingTsun und die EWTO für mich etwas ganz Besonderes sind. Die Arbeit (mit SensoryAwareness), meine Lehrerin, meine Zeit in Amerika, alle Erlebnisse im Zusammenhang mit SensoryAwareness – das ist für mich auch etwas ganz Besonderes. Diese beiden besonderen Dinge verbinden zu können, war für viele, viele Jahre fast eine Art von Sehnsucht. Das hat mich immer beschäftigt, zwei so edle Vorkommnisse zu verbinden.

WTW: Was ist für Dich das Besondere an der EWTO und WingTsun?

SR: Es hat etwas sehr Elegantes, etwas sehr Lebendiges und Sinnvolles und Menschliches. Ich habe schon ganz viele, ganz tolle Menschen kennen gelernt.

WTW: Was ist das Besondere an SensoryAwareness?

SR: Alles an SensoryAwareness ist besonders.



WTW: Könnte man auch sagen, wenn etwas besonders ist, dann ist es Sensory-Awareness?

SR: Ja. Weil das, um das es geht, ist sozusagen „Es“.

WTW: „Es“ im Sinne des Freud'schen „Es“?

SR: Nein, im Sinne von dem, was existiert; denn „Es“ existiert ja nicht nur unbewusst oder unwillkürlich. „Es“ ist sozusagen „alles“. Ich nenne es auch gern „Natur“. Das Problem ist, dass SensoryAwareness nicht wirklich über Worte zu vermitteln ist. Es ist nur verstehbar über das Erlebnis. Es gab ja in der Vergangenheit einige Kurse, in denen der eine oder andere WT-ler bereits positive Erlebnisse gemacht hat. Was sich auch positiv auf ihr WingTsun auswirkt. Letztendlich ist alles besonders.

WTW: Heißt das, dass alles Sensory-Awareness ist? Ist dann auch WT letztendlich SensoryAwareness?

SR: Wenn man so will, ja. Wenn jemand durch SensoryAwareness wacher wird, dann kann er unter Umständen auch besser kämpfen durch die dem WT zugrunde liegenden Prinzipien bzw. das Prinzip. Prinzip bedeutet ja Ursprung. Alles hat letztendlich den gleichen Ursprung.

WTW: Der da wäre?

SR: „Die Natur“

WTW: Ist das „Prinzip“ des WingTsun also „Die Natur“?

SR: GM Kernspecht ist derjenige, der am besten definieren kann, was die Prinzipien oder das Prinzip des WingTsun ist. Ich möchte mir nicht anmaßen, dies an seiner statt tun zu können. Ich möchte auch niemanden verwirren durch mein sehr beschränktes Wissen über WingTsun. Das, was ich aber über all die Jahre auch im WingTsun und im Sensory-Awareness erlebt habe, war für mich in seinem tiefsten Sinn immer das Gleiche.

WTW: Es war also viele Jahre lang Dein Wunsch, WT und SensoryAwareness zusammenzubringen?

SR: Diese Sehnsucht, wie ich es nenne, war nicht etwas, das ich mir ausgedacht habe. Es ist sozusagen in mir aufgetaucht. Es kam mehr oder weniger zu mir. Dieses Empfinden, dieses Interesse, die Begegnungen. Ganz klar ist, dass es im Leben Dinge gibt, die uns anziehen und Dinge, die uns abstoßen. Genauso gibt es Dinge, bei denen wir uns wohlfühlen und andere, bei denen wir uns nicht wohlfühlen. Das deutet auf unsere Natur hin.

WTW: Und Du fühlst Dich gleichermaßen von WT und SensoryAwareness angezogen?

SR: SensoryAwareness ist mein Beruf und WT ist mein Hobby. Es wäre schön, wenn WT in Bezug auf Kämpfen überflüssig wäre, wenn ich es nie brauchen würde. Die Fragen des SensoryAwareness stellen sich mir immer. Bei den alltäglichsten Handlungen.

WTW: Du hast WingTsun vor über 20 Jahren kennen gelernt. Erlebst Du einen Unterschied zwischen dem WT von damals und dem von heute?

SR: Ich wundere mich, dass es nicht schon damals so war wie heute. Damals kam es mir starr, linear, abgehackt vor. Heute ist es viel natürlicher. Jetzt ist es so schön fließend und gefühlvoll, individuell. Nicht mehr so mechanisch. Ich bin ganz glücklich mit dieser Entwicklung. Auch wie die Menschen in der EWTO gereift sind und sich verändert haben.

WTW: Ist das SensoryAwareness von heute anders als das von vor 20 Jahren?

SR: SensoryAwareness ist das gleiche wie das vor 100.000 Jahren.

WTW: Tatsächlich? Wie kommst Du zu dieser Annahme?

SR: Auch vor 100.000 Jahren gab es bereits Lebewesen, die wahrgenommen haben.

WTW: Die das aber nicht Sensory-Awareness nannten.

SR: Genau das ist ein wenig ein Dilemma. Wir müssen ja jedem Kind einen Namen geben, damit wir darüber sprechen können. Aber eigentlich kann man es mit Worten nicht beschreiben. GM Kernspecht macht sich ja ganz ähnliche Gedanken in seinen Studien zu WingTsun. Er fragt sich seit langem, ob es Sinn macht, traditionelle chinesische Begriffe zu verwenden bzw. erkennt die Probleme, die ein solches Vorgehen mit sich bringt.

Es folgt eine heiße Diskussion über Begrifflichkeit und Sinngebung, Bedeutung und Tatsachen und Realität im Allgemeinen, die an dieser Stelle den Rahmen sprengen würde. Interessierte können aber gerne mehr darüber mittels eines Audiomitschnitts erfahren. ;)

WTW: Hat sich Deine Sicht auf Sensory-Awareness verändert?

SR: Mein tiefstes Empfinden zu dieser Realität hat sich nicht verändert. Das war schon immer in mir. Das ist eine Form von alles durchdringendem Kern. Zeitlos, unbeschreiblich. Natürlich finde ich mich selbst in verschiedenen Zuständen, in denen mir der eine oder andere Aspekt mehr deutlich wird. Aber in seiner Essenz ist es immer allgegenwärtig.

WTW: Hat das WT, das Du neu kennen gelernt hast, Deine Sensory-Awareness-Arbeit beeinflusst?

SR: Beeinflusst nicht, aber bestätigt. Bestätigung finde ich in vielem. Immer, wenn ich unter die Oberfläche gehe. Immer, wenn ich die Dinge unter die Lupe nehme, finde ich Bestätigung. Fühlen und Wissen und Glauben und Meinen und Denken sind verschiedene Vorgänge. Es hat sich in dieser Forschungsarbeit gezeigt, dass gewisse Tatsachen für jeden zutreffen.

WTW: Welches Fazit ziehst Du aus drei Jahren EWTO und SensoryAwareness?

SR: Es passt wunderbar zusammen und es geht genau in die richtige Richtung.

WTW: Was ist die richtige Richtung?

SR: Dass die Menschen mehr zu sich selbst werden, dass sie natürlicher werden, dass mehr menschliches Miteinander da sein kann und kein Gegeneinander. Organisch leben. Wie eins mit dem anderen zusammenhängt und eins vom anderen abhängt.

WTW: Wenn Du einen Ausblick auf die nächsten drei Jah-



re wagen würdest, was würdest Du Dir wünschen?

SR: Ich würde mir wünschen, dass sich mehr und mehr das Interesse an friedlichem und schönem Miteinander ausbreitet.

WTW: Woran würdest Du merken, dass es das tut?

SR: Ich bilde mir ein, dass ich es jetzt auch bemerkt habe, dass WT sich verändert hat. Auch aus Gesprächen, die ich geführt habe oder Artikeln, die ich gelesen habe.

WTW: Was würdest Du erkennen?

SR: Das müssen wir in drei Jahren noch einmal besprechen.

Interview: ms

Was möchte dieser Augenblick von mir? SensoryAwareness – Achtsamkeit für den Augenblick



Immer wieder werde ich gefragt: „Was macht ihr denn da in diesem Kursus?“. Und ich kann dann nur sagen: „Nichts.“ Das ist es ja gerade.

Und eben das macht Leute auch unsicher: Ein Kursus, bei dem man nichts macht? Wo man sich nichts aufschreiben kann? Und das soll laut GM Kernspecht unsere Geheimwaffe sein?

SensoryAwareness hat mich eines gelehrt: Stelle Fragen. Stelle dir selbst Fragen. Und es geht gar nicht so sehr um die Antwort, weil bereits die Fragestellung etwas bewirkt. Nämlich, dass es möglich ist zu spüren. Wie fühlt sich das an? Es gibt

keine richtige oder falsche Antwort. Die Antwort ist für jeden anders. Die Antwort lautet im Grunde immer: so.

Ich möchte nicht mehr, dass meine Schüler etwas nachmachen. Ich möchte, dass sie etwas erleben, experimentieren und spüren, wenn etwas für sie gut funktioniert. Es geschieht. Wie? So, wie es ist. Wann? Genau dann, wenn es passiert. Dann ist es natürlich und, wie SiFu immer wieder fordert, von jeglicher Form befreit. Dann sind wir WingTsun. Und WingTsun ist wir.

Frank Aichseder

SensoryAwareness aus Svens Sicht



Als ich zum ersten Mal einen Kursus bei Sascha besuchte, hatte ich schnell den Eindruck, diese Arbeit könnte ebenfalls wichtig für die Entwicklung meiner kleinen Tochter sein. Auf meine Frage, ob er auch mit Kindern arbeite, antwortete er, es wäre oft sinnvoller mit den Eltern zu arbeiten – diese seien ja sehr einflussreich mit den Kindern in Verbindung. Mittlerweile hatten wir schon mehrere Wochenendkurse zusammen und ich bin immer wieder überrascht, was ich über mich, meine Art und Weise und über das Leben entdecke. So geht es

vielen Teilnehmern und es passt gut mit unserem Studium der Selbstverteidigung zusammen. Wie begegne ich anderen Menschen? Wie widme ich mich meinen Aufgaben? In welchem Zustand lasse ich mich existieren?

Wie ist das, wenn ich Atmung nicht mache, sondern geschehen lasse?

Es ist jedes Mal ausgesprochen erhellend, wenn wir zusammen arbeiten und ein sehr bereichernder Austausch mit den anderen Kursteilnehmern.

Sven Moosmann

SensoryAwareness aus Dominiques Sicht



Gern komme ich der Nachfrage von meinem Mentor und Freund Sascha nach und beschreibe, wie ich „SensoryAwareness“ erleben durfte.

Im WingTsun-Training geht es um das Erlernen der großen sieben Fähigkeiten: Staffel der Sinne, Einheit des Körpers, Gleichgewicht, Flexibilität, Bewusstsein oder Achtsamkeit, Timing und natürlich den Kampfgeist. Wozu aber benötigen wir diese Großen Sieben? Wirklich nur für die eine physische Situation, die – so hoffen wir – nie auftreten wird?

Geht es nicht darum, dass genau diese Fähigkeiten auch unser ganzes Leben beeinflussen und vereinfachen können? Geht es nicht um den Transfer dieser „Werkzeuge“, um ein schönes und erfülltes Leben führen zu können?

Und genau an diesem Hebel setzt auch

SensoryAwareness an. Sascha versteht es auf eine wunderbare und dabei einfache Art und Weise den Teilnehmern im Kursus aufzuzeigen, dass viele aktuelle Herausforderungen und Widerstände selbst gestellt sind und man eigentlich das Schöne im Leben nur zulassen muss, statt es durch Verkrampfung zu verhindern.

Ist das Einfache nicht immer das Richtige – und ist es nicht das, was sich am Ende als „gar nicht so einfach umzusetzen“ herausstellt? In dem Fall: falsch gedacht, denn Sascha versteht es wirklich, dies auf einige wenige Nenner herunterzubrechen, die es sofort anwendbar machen!

Auch im praktischen WingTsun kann SensoryAwareness große Dienste leisten. So hatte ich das Glück, mit Sascha einen Abend praktisch experimentieren zu können, wie sich das Umsetzen unserer WT-Fähigkeiten im Nahkampf (Schieben, Schubsen) auch mit SensoryAwareness verträglich ist. Obwohl er mit seinem damaligen 8. Schülergrad noch nicht in die hohen Bewegungsprogramme eingeweiht war, vermochte er sich mit ein wenig Hineinfühlen auf einem super Niveau mit mir durch die Gegend zu schieben und zu ärgern. Dabei kam es immer wieder zu Aussagen wie: „Ich kann deine Verbindung zum Boden fühlen“, womit er aussagte, dass er einen so guten Druck auf meine Körperachse ausführen konnte, dass ich durch Nachgeben und Anpassen den Körper nicht mehr entziehen konnte und ich leicht manipulieren musste. Auch verstand er es sehr schnell, seinen Körper so auszurichten, dass ich meinerseits schieben konnte und er sein Gleichgewicht behielt.

Sehr spannend und ich denke, SensoryAwareness ist für uns alle eine große Bereicherung – egal, ob wir es nur nutzen wollen, um unsere Fähigkeiten auf körperlicher Ebene weiter auszubauen, zu verfeinern und zu veredeln oder um außerdem wertvolle Anleitungen zu bekommen, wie sich diese auch auf allen anderen Ebenen umsetzen lassen.

Deshalb möchte ich mit der Bemerkung enden, dass Großmeister Kernspecht Sascha nicht umsonst bei der ersten Vorstellung auf einem Internationalen Lehrgang als seine neue „Geheimwaffe“ ankündigte. In diesem Sinne: Sascha, alles Gute für die weitere Zukunft. Und uns allen noch viele schöne Stunden mit ihm.

Dominique Brizin



Escrima-Highlight des Jahres an der Trainerakademie Wien: Großmeister Bill Newman

Zwei Mal im Jahr besucht **GM Bill Newman** die EWTO-Akademie in Wien, um dort sein Wissen an die Ausbilder weiterzugeben. Dafür nimmt Master Bill sich immer viel Zeit, um beim Kleingruppenunterricht und Lehrgang alle Schüler von seinem Können profitieren zu lassen.

Schon bei den Anmeldungen zur Kleingruppe bemerke ich, dass sich Ausbilder und Lehrer voller Eifer über die bevorstehende Stunde unterhalten. Irgendwann erreicht mich die Frage an meinen Anmeldetisch: „Weißt du, was wir heute machen?“ Zwar habe ich genauso viel Einblick wie die anderen, sage aber einfach: „Schätze, die Basics. Die sind ja das Wichtigste.“ Schon ist eine Diskussion darüber entfacht, was vernünftiger wäre: die Basics oder das Programm.

Währenddessen öffnet sich die große Eingangstür der Wiener Akademie und **Master Bill** betritt mit **DaiSifu Oliver König** den Raum. Alle Fragen und Diskussionen

verstummen augenblicklich. Die Teilnehmer konzentrieren sich auf die Anwesenheit des Escrima-Großmeisters. Für mich immer wieder faszinierend, mit welcher Energie Master Bill an seine Lehrgänge herangeht.

Seine Kleingruppen in Wien beschäftigen sich meist mit den Programmen der Ausbilder (Schülergrade 1 - 12) und den Basics für Lehrergrade. Der Unterricht beginnt. Es dauert nicht lange, da schnellen die ersten Hände nach oben. Viele Ausbilder nutzen die Gelegenheit, sich Teile des Programms aus erster Hand vom Escrima-Großmeister zeigen zu lassen, um seine Bewegung und die Schrittarbeit bei diesem Programmablauf zu beobachten. Fragen werden häufiger und präziser gestellt, sodass wir vom Programmtraining in die Basics abgleiten, wobei wir die wesentlichen Punkte des Escrima erfassen sollten. Master Bill erkennt meist die Problematiken zur Ausführung der einzelnen Bewegungen

schon im Ansatz. Er bewegt sich wie ein Gentleman durch die Reihen der Übenden und erklärt mit Charme und Präzision die Grundtechniken des Newman-Escrima. Wir sind bei den acht Basics angekommen und üben Hieb- und Konterbewegung. Es ist gut, dies unter den kritischen Blicken von Master Bill zu tun.

Die Zeit fliegt dahin und die Kleingruppe nähert sich dem Ende. Im Vorraum hören wir schon die ersten Lehrgangsteilnehmer. Am Ende der Stunde bekommen wir dann noch theoretische Einblicke dazu, wie Escrima heute unterrichtet wird.

Danach muss ich für die restlichen Anmeldungen wieder an meinen Anmeldetisch. Dort sitzend, höre ich dieselben Fragen und Diskussionen wie vor der Kleingruppe. Und mir wird nach dem ersten Unterricht schnell klar: Hier bekommen alle genau das, was sie haben wollen!

Text: Sifu Norbert Hitter



WingTsun-Highlight des Jahres an der Trainerakademie Wien: Großmeister Kernspecht



Seit Jahren dürfen wir uns über ein Wochenende im Jahr freuen, an dem **GM Kernspecht** nach Wien kommt und sich hier für Schüler aus Österreich, Tschechien, der Slowakei und manch anderen Ländern Zeit nimmt. Dies ist nicht selbstverständlich, da der WingTsun-Professor immer weniger Lehrgänge gibt und in seinem Zeitplan den Fokus mehr auf den Fortgeschrittenen-Unterricht in Klein(st)gruppen richtet.

Am Samstag findet traditionsgemäß eine Intensivklasse für Höhere Grade statt. GM Kernspecht legt hier Hand an und knetet jeden Teilnehmer durch. Speziell das Chi-Sao-Training benötigt persönlichen Kontakt, um die Inhalte selbst wirklich erfahren zu können. Hier besteht auch die Möglichkeit, sich prüfen zu lassen. Auf diese Intensivklasse folgt eine Spezialklasse für Waffen. Hier lernen hoch graduierte Lehrer und Meister aus erster Hand den Umgang mit Langstock und Doppelmesser.

Der Sonntag besteht aus einem großen Lehrgang für alle Graduierungen. Eine Stunde vor Lehrgangsbeginn wird bei Vorprüfungen mit allen Schülern das Kernprogramm durchgearbeitet. Das stellt sicher, dass alle optimal vorbereitet sind. Dann widmet sich **GM Kernspecht** Spezialthemen meist aus den modernen Programmen, aber auch der Interpretation von traditionellen Programmen.

Das Ende des Lehrganges bildet meist eine Fragestunde, die von den Schülern exzessiv genutzt wird, da immer weitere Fragen gestellt werden. GM Kernspecht beantwortet diese geduldig und mit einer nie da gewesenen Offenheit – auch wenn kritische Themen angeschnitten werden. Wir freuen uns schon jetzt auf den nächsten großen Lehrgang mit dem Leiter und Cheftrainer der EWTO im November 2013.

*Text: Matthias Gold
Fotos: EWTO-AT*

Frauenpower am Wörthersee

Das *BlitzCombat* erfreut sich in Österreich vor allem unter Frauen immer größerer Beliebtheit als gute Ergänzung zum Selbstverteidigungsaspekt des WingTsun, weil es eine noch intensivere Praxisnähe bietet. Der EWTO-Lehrgang in Velden am Wörthersee bestätigte diese Tendenz. Dort wurde die Gelegenheit beim Schopfe gepackt und die Frage, warum Frauen WingTsun trainieren und wieso am liebsten mit Männern, sechs langjährigen EWTO-WingTsunlerinnen gestellt:

Sabina

„Nachdem ich schon als Kind nicht nur Baby puppen gewickelt, sondern auch mit Waffen hantiert habe, war der Schritt zum WT für mich (8. SG) eigentlich nicht mehr weit – hat aber lange gedauert.“ Erst vor zwei Jahren fand die Lehrerin über einen Freund zur EWTO. „Der Aspekt der Selbstverteidigung stand für mich im Hintergrund, zumal ich es, trotz meiner Abenteuerlust, bereits 50 Jahre lang geschafft hatte, mich aus unzähligen prekären Situationen zu retten.“ Es geht ihr eher um die Philosophie, die hinter dieser Art der Selbstverteidigung steckt. Aber auch um Herausforderung. „Für mich vereint WT bestens männliche und weibliche Elemente. Nur mit Frauen möchte ich nicht trainieren, das geht mir an der Wirklichkeit vorbei. Als ‚Blondine‘ eher kleiner Statur finde ich es interessant, beim Training Verhaltensweisen einiger männlicher Trainingspartner, die offenbar auf Vorurteilen basieren, zu beobachten.“



Sabina



Simone

Simone

„Ich habe mit WT nach einem Negativ-Erlebnis wegen der Selbstverteidigung begonnen,“ sagt Simone, die sich nach einer zweijährigen Pause auf die Prüfung zum 6. SG vorbereitet. „Mit WingTsun habe ich etwas gefunden, das zu mir passt, womit ich mich wohlfühle, und das außerdem individuell anwendbar ist, weil jeder von jedem lernt.“ Die Assistentin der Geschäftsleitung eines Immobilien-Projektentwicklers hat kein Problem damit, eine Kampfkunst auszuüben, die vorwiegend von Männern betrieben wird: „Wenn es der richtige Partner ist, trainiere ich lieber mit einem Mann. Im Unterricht wird gut auf alle Themen eingegangen und falls eine ‚frauenspezifische‘ Frage offen bleibt, kann man sich immer an einen Trainer wenden.“ Neben dem Aspekt der Selbstverteidigung ist für Simone mittlerweile auch die WT-Gemeinschaft ein wichtiger Grund weiterzutrainieren: „Einige meiner Trainingspartner geben mir Halt.“

Katrin

Als Mutter interessiert es mich derzeit besonders, wie ich mich verteidige, wenn ich attackiert werde und mein Baby am Arm halte.“ Außerdem dürfen für sie im WT-Unterricht Themen wie „kleidungsspezifische Abwehr – also enger Rock, hohe Schuhe, Taschen, offene Haare usw. – nicht fehlen. „Und die meisten Frauen werden von vertrauten Personen bedroht

oder sogar vergewaltigt. Wie überwinde ich die Hemmschwelle mich in diesem Fall zu verteidigen?“ Eigentlich wollte die Malerin ihren Sohn, dem als Teenager das Handy geklaut worden war, zum WT bringen – geblieben sind sie nach der Einführungsstunde beide. Das war vor vier Jahren. „Für mich ist WT mit seinen vielen Facetten unheimlich spannend und effektiv. Ich kann nicht aufhören, weiter einzutauchen – und nachdem es altersunabhängig ist, hat man ein ganzes Leben lang Zeit, sich darauf einzulassen.“



Katrin

Gerlinde

Gerlinde zieht gemischtes Training dem reinen Frauentraining vor: „Ich arbeite in einem eher weiblich besetzten Bereich und WT bietet mir unter anderem die Möglichkeit, mich mehr mit einer anderen Art von Realität auseinanderzusetzen.“ Die Museumskuratorin gibt unumwunden zu: „Es ist ein sehr schönes Gefühl, wenn es gelingt, eine Technik richtig anzuwenden und damit einen meist größeren und stärkeren Mann ‚besiegen‘ zu können. Vor allem faszinieren mich beim WT, auch noch nach Erlangen des zweiten Technikergrades, die Bewegungsabläufe und die körperliche Geschmeidigkeit. Allerdings habe ich mittlerweile auch andere Aspekte entdeckt, die erstrebenswert sind. Dazu gehört zum Beispiel die Erkenntnis, dass man um eine hohe Schnelligkeit zu errei-



Gerlinde

chen, so locker wie möglich bleiben sollte. Gelingt es einem, diese entspannte Haltung auch im Alltag auf Stresssituationen anzuwenden, gewinnt man ungemein an Lebensqualität.“

Sárka

Für Sárka ist WT zur „persönlichen Herausforderung“ geworden, vor allem nach Erreichen des 12. Schülergrades: „Ich vergleiche mich mit anderen, um herauszufinden, wie und ob mein WingTsun funktioniert.“ Manchmal ist sie nicht sicher, ob eine Technik wegen ihrer weiblichen Statur nicht funktioniert hat oder weil sie sie nicht oft genug geübt hat. Prinzipiell findet Sárka, die Trainingskoordinatorin in einem Unternehmen ist, dass WingTsun für Männer und Frauen nicht unterschiedlich unterrichtet werden sollte.



Sárka

„Aber es ist wichtig, einen persönlichen Ansatz zu haben. Das heißt, dass Leute mit schwächerer Statur, egal welchen Geschlechts, mehr lernen müssen, weich zu bleiben und die Kraft des Gegners zu nützen, als z.B. ein 100 kg schwerer Mann.“ Sárka selbst trainiert lieber in gemischten Gruppen. Ihrer Erfahrung nach schlagen Männer im Training ehrlicher zu und geben damit die besseren Impulse.

Barbara

Barbara wählte den Goldlöckchen-Ansatz für die Wahl der Kampfkunst: eine war zu militaristisch, die andere zu langweilig, die dritte zu akrobatisch und: „WingTsun war gerade richtig.“ Auch bei ihr stand anfänglich weniger der Selbstverteidigungsaspekt im Vordergrund, als die Bewegung und der Ausgleich zum sitzintensiven Job als Journalistin. „Aber man bekommt durch WT ein völlig anderes, selbstbewussteres Auftreten, was hilft, einige vielleicht unangenehme Situationen bereits von vornherein zu vermeiden“, ist Barbara überzeugt. „Heute ist WT für mich ‚zur Sucht geworden‘ – die Körperbeherrschung, das Erlernen neuer Techniken und das Ausprobieren des bereits Erlernenen – am liebsten mit männlichen Trainingspartnern. Da darf ich ein bisschen fester zuschlagen. Das geht nur bei sehr wenigen Frauen. Viele Männer sagen auch, dass sie durch das Training mit Frauen ‚weicher werden‘ – so profitieren beide Seiten.“

Text: Barbara Ottawa



Barbara



Das EWTO-Jahr in Österreich war wieder prall gefüllt mit Events. Einige sind hier im Bild festgehalten.

Innsbruck-Lehrgang

Sifu Gernot Redondo, der Koordinator für Tirol, richtet dreimal im Jahr ein Wochenende mit dem österreichischen Cheftrainer DaiSifu Oliver König aus.

Salzburg-Lehrgang

Sifu Norbert Hitter betreut die junge WT-Schule in Salzburg. Dieses Jahr fanden erstmals Lehrgänge mit DaiSifu König dort statt. Die Gruppe wächst stetig, besonders stark ist Sifu Norberts Kids-WingTsun-Gruppe. Der WingTsun-Nachwuchs in der Mozart-Stadt ist also gesichert.

15 Jahre WingTsun Knittelfeld

Thomas Brandl feierte in Knittelfeld das 15-jährige Bestehen seiner WingTsun-Schule. Zu diesem Anlass organi-





sierte er einen Jubiläumsunterricht mit dem Landestrainer **Dai-Sifu Oliver König**. Vertreter von Politik und Presse machten sich ein Bild von der Kampfkunst WingTsun.

Intensivwoche Wien

Zweimal jährlich findet in Wien traditionell eine Intensivwoche statt. Fünf Tage, täglich fünf volle Stunden unterrichten **Dai-Sifu Oliver König**, **Sifu Matthias Gold** und Team WingTsun. An einem Tag unterrichtet **Sifu Norbert Hitter** zusätzlich Escrima. Hier können auch detailliert Spezialthemen durchgearbeitet werden. Im Anschluss an den normalen Unterricht werden abends Leadership-Inhalte für alle, die am EWTO-Leadership-Programm teilnehmen, unterrichtet.

Wien-Lehrgang

Mehrmals im Jahr finden in der EWTO-Trainerakademie Wien offizielle Prüfungslehrgänge mit **DaiSifu Oliver König** statt.



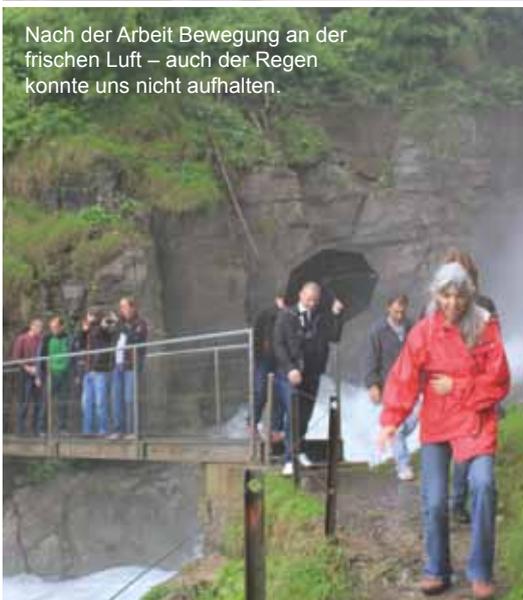
Schulleitertagung 2012



Zusammenarbeit war dieses Jahr eines der Hauptthemen bei der jährlichen Schulleiterversammlung Schweiz im malerischen Giessbach Hotel mit traumhaftem Ausblick. Neben dem Erarbeiten wichtiger Themen wurde Teamarbeit in spielerischer Form geübt.



Ballonturm
Aus 12 Ballonen, Zeitungen, Schnur und Klebstreifen musste innerhalb von 10 Minuten ein möglichst hoher Turm hergestellt werden. Absprache, Lösungssuche, Organisation waren Aufgabe der Teams. Die Decke erwies sich als zu niedrig für die ambitionierten Bauherren und -damen!



Nach der Arbeit Bewegung an der frischen Luft – auch der Regen konnte uns nicht aufhalten.



Zum Schluss nutzten die begeisterten Mountainbiker die Gelegenheit, um in der gebirgigen Landschaft eine Tour zu fahren!



Auf die Stühle – fertig – los!
Wie passen 24 Schulleiter mit **DaiSifu Giuseppe** auf 20-16-12-8-6 Stühle? Nächstes Jahr wollen wir auch die 4-Stühle-Variante noch schaffen!!!

Natur und die „Großen 7“

Unter der persönlichen Leitung **DaiSifu Giuseppe Schembris** fand im Juni ein eindrückliches Seminar der anderen Art statt. In der Bergwelt des Berner Oberlandes wurden die „Großen 7“ unter Einbezug der Natur geübt.



Fühlübungen während des Gehens waren eine weitere Herausforderung.



Staffel der Sinne: Sich nicht nur auf den Lieblingssinn – unsere Augen – zu verlassen, war hier gefragt. Mit verbundenen Augen geführt vom Partner, kamen plötzlich der Tastsinn, das Gehör und der Gleichgewichtssinn ganz anders zum Zuge. Zudem lehrte die Übung vertrauen und sich auf seinen Partner verlassen zu können.



Kampfgeist: Hier mussten Mut und Selbstüberwindung bewiesen werden! Die 170 m lange Hängebrücke führt beim Triftgletscher über einen 100 m tiefen Abgrund. Da bekam der eine oder andere schon etwas weiche Knie.



Balance: Auf verschiedenen Untergründen – über Stock und Stein, Wiesen und sogar Schnee – musste das Gleichgewicht bei jedem Schritt neu gefunden werden.



Die Erleichterung ist groß: Die Herausforderung ist geschafft – alle Teilnehmer strahlen zufrieden vor dem Hintergrund des Triftgletschers.

Sifu Joop de Leeuwe – meisterlich!

Im Juli 2012 erhielt **Sifu Joop de Leeuwe** den 5. Grad WT – seine Anerkennung als Meister. Ohnehin schon eine spezielle Leistung. Doch in seinem Fall ist sie enorm, hatte er doch im Juni 2006 einen schweren Schicksalsschlag erlitten (WT-Welt berichtete in Ausgabe Nr. 31).

Nach einer schweren Hirnblutung und zwei Operationen lag Joop im Wachkoma, war halbseitig gelähmt und konnte nicht mehr sprechen. „Herr De Leeuwe wird für den Rest seines Lebens ein bettlägeriger Pflegefall bleiben“, prognostizierten die Ärzte. Reha-Maßnahmen wurden als sinnlos eingeschätzt.

Doch Sifu Joop war nicht bereit, diese Diagnose hinzunehmen. Als **DaiSifu Giuseppe Schembri** bereits kurz nach seinem Erwachen aus dem Koma am Krankenbett stand, kommunizierte Joop mit ihm,

obwohl er nicht sprechen konnte. Er griff mit der linken Hand seinen rechten, gelähmten Arm und positionierte ihn als BongSao: „*Ich bin noch da. Ich erinnere mich. Ich will nicht aufgeben!*“

Reha-Maßnahmen konnten anschließend – trotz Aussage der Ärzte – durchgesetzt werden und Sifu Joop arbeitete unermüdlich, um seinen Körper wieder in den Griff zu bekommen. Und siehe da: Es gelang ihm. Das Wunderbare trat ein und er konnte sich wieder auf die eigenen Füße stellen, lernte wieder sprechen. Sobald er einigermaßen transport- und bewegungsfähig war, besuchte Joop auch den WingTsun-Unterricht.

Heute – sechs Jahre später – hat er nebst seinem Körper auch den 5. Grad gemeistert. Wir gratulieren ganz herzlich zu dieser wahrhaft meisterlichen Leistung!



United Kingdom – WingTsun unterm Union Jack

Der Landestrainer **Sifu Damion James** baut seit einiger Zeit mit großem Erfolg die EWTO in England auf. Bekannt ist der sympathische Landestrainer vielen vom großen internationalen EWTO-Event in Hockenheim, zu dem er mit einem ganzen Team von Lehrern und Ausbildern anreiste und wahrscheinlich die größte geschlossene Gruppe an Teilnehmern stellte.

Mit seinem Team zum Internationalen Lehrgang zu fahren, ist aber nur ein Teil seiner Strategie, im Vereinigten König-

reich WingTsun-mäßig auf dem neuesten Stand zu sein. Einmal im Jahr – dieses Mal war es im August – kommt der Leiter und Cheftrainer der EWTO, **GM Keith R. Kernspecht**, persönlich und unterrichtet zwei Tage in England. Die Lehrgänge finden jeweils in Tunbridge Wells, einem charmanten Ort mit historischem Stadtkern im Süden Londons, statt. Der WT-Großmeister prüft hier einmal pro Jahr die anstehenden Lehrergraduierungen und sorgt damit für die wohl beste Qualitätskontrolle.

Zusätzlich kommt zweimal im Jahr **DaiSifu Oliver König** nach Tunbridge Wells. Wie auf den Bildern zu sehen ist, sind alle Teilnehmer mit Begeisterung dabei und es scheint ihnen sichtlich Spaß zu machen. Für 2013 ist wieder ein Lehrgang mit **DaiSifu König** im April geplant und im Oktober wird voraussichtlich **GM Kernspecht** in Begleitung von **DaiSifu König** einen Lehrgang geben, um dann direkt nach Buxton zur Universitätswoche des Bachelorstudiums für Kampfkunst weiterzureisen.



Ein Jahr unter neuer Leitung

Vor ungefähr einem Jahr trat mein **SiFu Ernie Krause** offiziell von seiner Position als Landestrainer für Belgien (Flandern und Brüssel) zurück und gab den Stab an mich weiter.

Während eines Privatunterrichts bei ihm verlieh **SiGung Kernspecht** mir als 4. HG den Sifu-Titel.

Sehr geehrt und mit großer Verantwortung übernahm ich die Aufgabe und Tradition WingTsun zu verbreiten.

Das Ziel für das erste Jahr war, mich auf dem aktuellen Stand zu halten, mich zu verbessern und mein Wissen an die Mitglieder der Vlaamse WingTsun Organisatie – VWTO – weiterzugeben. Jeden Monat fahre ich deshalb zum Training zu **DaiSifu Thomas Schrön**, der einen exzellenten Unterricht macht und eine wahre Inspiration für mich ist.

Das Highlight war zweifellos der Internationale Lehrgang in Hockenheim. **DaiSifu Schrön** gab mir die Möglichkeit, beim Demo-Team mitzumachen. Es war eine große Ehre und ein Vergnügen, dass wir vor unserem Großmeister und unseren WingTsun-Kollegen aus ganz Europa auftreten konnten. Einige WingTsunler beschrieben es als „Einmal im Leben“-Erfahrung.

Während des Leadership-Kongresses gab es eine Präsentation, die sich mit Werbung, Corporate Identity etc. Nachdem wir zuhause waren, begann ich sofort dies umzusetzen. Wir starteten eine internationale Werbeaktion mit den neu entwickelten Bannern der EWTO. Eine komplett überarbeitete Website war der nächste Schritt: www.vwto.be

Im September dieses Jahres eröffneten wir fünf neue WingTsun-Schulen, u.a. mit Kids-WingTsun-Klassen. So blicken wir auf ein gutes WingTsun-Jahr mit vielen Veranstaltungen und viel Training zurück.

Grüße aus Belgien

Sifu Sandro Faricelli
VWTO

– Vlaamse WingTsun Organisatie
www.vwto.be



Premierminister der Republik Bulgarien sieht sich WingTsun-Demonstration an



WingTsun wurde sogar in den ministeriellen Kreisen in Bulgarien populär. Am 14. Juni 2012 wurde in Plovdiv eine neue Sporthalle eröffnet. Sie wurde in neun Monaten mit staatlichen Geldern gebaut: Diese Halle gehört zur Plovdiver Universität.

Seit Jahren ist dies die erste, große technische Anlage, die in Plovdiv gebaut wurde. Sie ist mit vier Millionen Leva auch die größte Investition für eine staatliche Universität Bulgariens. Die Halle hat zwei Etagen und umfasst eine Fläche von 4150 Quadratmetern. Die Tribünen bieten insgesamt 1027 Sitzplätze für Zuschauer.

Der Ministerpräsident Bulgariens **Bojko Borissow**, der Sportminister **Swilen Nejkov**, der **Gouverneur Zdrawko Dimitrow**, der Universitätsrektor **Professor Kozludzhov** und **Professor Margaritov** eröffneten die Sporthalle vor 1500 Zuschauern.

Aus diesem Anlass wurden Plovdiver Turnerinnen, Sportler der rhythmischen Gymnastik, Tänzer der Folklorekunst und die EWTO-Bulgarien zu diesem Tag eingeladen, um dort ihr Können zu demonstrieren.

Die Vorstellung der EWTO begann mit einer dynamischen Escrima-Demonstration. Schwerter zischten durch die Luft, Angreifer mit kurzen Waffen attackierten **Sifu Stanislav Bagalev**, der sich mit ei-



nem Buckler und mit einem Schwert verteidigte. Die Stöcke wurden mit der Polizeitronfa abgewehrt.

Es wurden Verteidigungstechniken gegen Messer demonstriert. **Sije Natalie**, die auch Privatschülerin von **GM Kernspecht** ist, demonstrierte Selbstverteidigung gegen einen größeren und kräftigeren Gegner. Am Ende traten sie und Sifu Bagalev auf die Bühne und präsentierten eine sehr beeindruckende WingTsun-Vorführung. Sifu Bagalev trug sogar einen Nackenprotektor, weil die meisten der Schläge ohne Schutz im Ernstfall tödlich wären. Das Publikum applaudierte und zeigte sich mit den Eröffnungsfeierlichkeiten für die Sporthalle sehr zufrieden.

Die Demonstration wurde ebenso vom Mi-

nisterpräsidenten der Republik Bulgarien, **Bojko Borissow**, der ehemaliger Karate-Sportler ist, sehr aufmerksam beobachtet.

Text und Fotos: EWTO-Bulgarien



Vom WingTsun zur Sinologie



Yordana Kostova, 6.SG WT, aus dem bulgarischen Plovdiv ist 20 Jahre alt. Vor drei Jahren begann sie bei Sifu Stanislav Bagalev in der Plovdiver WingTsun-Akademie zu trainieren.

Wie hast du dich am Anfang in der WingTsun-Trainingraum gefühlt?

Das, was mich anfangs besonders beeindruckte, war die Atmosphäre in der WingTsun-Akademie: Die Trainierenden lächelten und waren sehr motiviert. Sie verhielten sich mir gegenüber sehr freundlich.

Ich war glücklich, ein Mitglied der Schule zu werden. Ich fühlte mich in der Halle so wohl, dass ich immer sofort nach der Schule in die WingTsun-Akademie ging, um dort zu trainieren. Ich konnte viele neue Bekannt- und auch Freundschaften knüpfen. Mit viel Spaß trainierte ich jeden Tag verschiedene Techniken. Für mich war das sehr spannend und interessant. Am Anfang war ich schüchtern und unsicher. Im Laufe der Zeit aber machte das Training eine selbstbewusstere Person aus mir – nicht nur in der Akademie, sondern auch im übrigen Leben. Ich veränderte mich und verstand, dass die verborgene Kraft, von der wir sprechen und die wir ständig zu finden suchen, immer in mir ist. Sehr glücklich war ich, als Sifu

Stanislav Bagalev meinen Trainingsfleiß bemerkte und mir vorschlug, auch in der Gruppe der Fortgeschrittene zu trainieren.

Du nimmst an verschiedenen Seminaren und Demonstrationen teil?

Ich besuchte Lehrgänge mit **GM Kernspecht**, **DaiSifu Oliver König** und **Sifu Stefan Črnko** und war sehr beeindruckt und angespornt von ihren Fähigkeiten.

Zusammen mit anderen Schülern der Akademie war ich zu Gast in einer Fernsehsendung mit Moderatorin Marta Vachkova, die das Bulgarische Nationale Fernsehen ausstrahlte. Das Thema der Show war *Selbstverteidigung für Frauen*. Ich spielte die Rolle des Opfers, das von einem bewaffneten Mann angegriffen wurde. Natürlich befreite ich mich sehr geschickt von dem Angreifer. Während des Trainings in der Akademie hatte ich die Möglichkeit, auch an weiteren TV-Shows und Demonstrationen in verschiedenen Städten teilzunehmen.

Wer oder was weckte dein Interesse an China und der chinesischen Sprache?

Ich glaube, mein Interesse an chinesischer Kultur und Philosophie wurde in der WingTsun-Akademie in Plovdiv geweckt. Das Training brachte mir nicht nur körperliche Stärke, sondern erweiterte auch

meine Kenntnisse über China. Deshalb entschied ich mich für ein Studium an der Universität Sofia, das unbedingt mit der chinesischen Sprache zu tun haben sollte: Sinologie.

Während meines ersten Jahres an der Uni fand ein Wettbewerb statt. Sein Name war *Hanyu qiao* 汉语桥 und bedeutet Chinesische sprachliche Brücke. Bedingung war, eine Rede auf Chinesisch zu halten und eine eigene Begabung zu demonstrieren, die natürlich mit der chinesischen Kultur zu tun hat. Dort entschied ich mich für eine WingTsun-Demonstration. Das Publikum applaudierte und alle Chinesen aus der Jury waren von meiner Vorstellung beeindruckt. Ich gewann den dritten Platz bei diesem Wettbewerb, was für einen Studenten des ersten Studienjahres als eine ziemlich bemerkenswerte Leistung gewertet werden kann. Es war eindeutig WingTsun, das meine Begeisterung für die chinesische Kultur und die chinesische Sprache weckte und ich bin sehr glücklich über die Wahl meines Studienfachs.

Einige Monate später besuchten Chinesen eines Fernsehsenders aus Hongkong unser Land. Ihr Ziel war es, einen Film über die Traditionen Bulgariens und die bei uns praktizierten Kampfkünste zu drehen. **Sifu Stanislav Bagalev** und seine Schüler aller WingTsun-Schulen in Bulgarien wurden eingeladen, die Rollen der Hauptdarsteller zu spielen. Der Film wurde in Ruse gedreht. Es war ein sehr spannendes Erlebnis. Den ganzen Tag machten wir Fotos, alle trainierten. Ich wurde auf Chinesisch interviewt. Die Chinesen waren von unseren kämpferischen Fähigkeiten beeindruckt.

Also hat WingTsun Dein Leben positiv beeinflusst?

Ich kann definitiv sagen, dass WingTsun in der Plovdiver WingTsun-Akademie mein Leben positiv veränderte. Jetzt kenne ich die Möglichkeiten meines Körpers, meines Geists und meiner Psyche besser. Ich kann sie kontrollieren und verbessern. Ich wurde geduldiger und weiß nun, dass das Sanfte stärker als das Harte ist. WingTsun gab und gibt mir den Weg zur unendlichen inneren Natur des Suchenden – die verborgene Kraft.

Heidelberg zum Studieren und Trainieren



Mein Name ist **Emi Shiparova** und ich wurde 1991 in Plovdiv, Bulgarien, geboren. Zurzeit habe ich den 12. SG. Wie die meisten Teenager war auch ich von den Kampfkünsten fasziniert. Mit WingTsun begann ich als Kind vor mehr als zehn Jahren. Ich sah eine mich beeindruckende Demonstration von **Sifu Bagalev** und wollte das auch können. Meine Eltern erlaubten mir, mit dem Training zu beginnen. Anfangs war alles wie ein Spiel. Im Laufe der Zeit und mit zunehmendem Training eignete ich mir viele Kenntnisse an.

Was bedeuten Lehrgänge für Dich?

Ein besonders schönes Gefühl ist es, wenn man am ersten Lehrgang teilnimmt, die Meister trifft oder wenn man den ersten Schülergrad bekommt. Im Jahre 2002 war mein erster Lehrgang mit einem deutschen WingTsun-Meister. Ein Jahr später brachte mir **DaiSifu Andreas Groß** das erste deutsche Wort bei. Ich war weit davon entfernt zu glauben, dass ich einmal in Deutschland leben würde.

Hast Du außer am Training und den Lehrgängen an anderen Veranstaltungen teilgenommen?

Ja, natürlich. Ich wirkte in vielen Demonstrationen, Fernsehsendungen und Reportagen mit und machte auch bei einer Kampagne gegen die Gewalt in den Schulen mit. Gerne erinnere ich mich an die WingTsun-Vorstellung vor dem chinesischen Botschafter am Tag der chinesischen Kultur, der in Plovdiv gefeiert wurde.

Du hast viele Jahre in der WingTsun-Akademie Plovdiv trainiert. Warst du ausschließlich Schülerin?

Nachdem ich das 8.SG bekommen hatte, leitete ich die Kindergruppe. Ich war auch Assistenz-Ausbilderin bei **Sifu Bagalev**. Während dieser Zeit beschäftigte ich mich sehr intensiv mit WingTsun.

Jetzt lebst du in Deutschland. Wie ist das Leben hier für Dich?

Vor einem Jahr kam ich her, um in Heidelberg zu studieren. Ich konnte leider nicht direkt mit WingTsun weitermachen und habe immer darauf gewartet, dass ich weitertrainieren könnte. Seit der Neueröffnung der WingTsun-Schule in den Räumen der Trainerakademie ist es endlich wieder möglich. Bei der Neueröffnung durfte ich sogar mithelfen. Danach übernahm ich immer wieder kleine Aufgaben für die EWTO. So kam es, dass ich plötzlich innerhalb weniger Monate, auch in einem großen Videoprojekt mitarbeiten durfte. Ich nahm

schon in Bulgarien an vielen Demonstrationen, Interviews, Berichten und Lehrgängen teil, trotzdem war es aufregend, dass ich an einem so großen Projekt in der EWTO-Zentrale, wie dem neuen Werbevideo, teilhaben durfte und dabei mit vielen verschiedenen Leuten zusammenarbeitete (siehe auch WTW online: Making-of des neuen EWTO-Videos).

So motiviert, habe ich fleißig trainiert. Nicht lange danach kam die nächste Aufgabe für mich, und zwar auf dem Internationalen Lehrgang in Hockenheim, wo ich vorher noch nie war. Ich durfte Videoaufnahmen vom Großmeister machen. Dadurch hatte ich die Möglichkeit, ihn die ganze Zeit zu beobachten. Auf jeden Fall ein großer Vorteil für jeden WT-ler! Es hat wirklich Spaß gemacht, bei dieser Veranstaltung dabei zu sein.

Ende August fuhr ich zu einem „WT-Urlaub“ zurück nach Bulgarien. Ich besuchte den großen Lehrgang in Kiten. Training mit den Meistern am Meer bei schönem Wetter und angenehmer Atmosphäre – man konnte sich nur wohlfühlen. Es war schön, weil ich mit den Meistern trainierte und viel Neues übte. Gleichzeitig trainierte ich mit Sifu Bagalev und traf mich mit meinen alten Freunden aus Bulgarien. Es war wirklich ein wunderbares Erlebnis, Training und Urlaub am Meer zu verbinden.



Internationaler WingTsun-Lehrgang in Kiten



Sonne, Meer, Wellen und WingTsun – das war der Alltag der Teilnehmer eines internationalen WingTsun-Lehrgangs in Kiten im August 2012. Die wichtigsten Gäste waren Großmeister Kernspecht (10. Grad), DaiSifu Oliver König, DaiSifu Giuseppe Schembri und DaiSifu Andreas Groß.

Die ersten zwei Tage wurde morgens das Training von **Sifu Bagalev** geleitet. Die Übungen hatten das klare Konzept für Yin und Yang und auf welche Art und Weise man sich auf sie beim Angriff und bei der Verteidigung konzentrieren soll. Die Schüler übten die Selbstkontrolle und das Empfinden, wie man die Grundsätze des WingTsun während des Angriffs umsetzen soll.

Nachmittags gab es vier Tage hintereinander Unterricht von den hohen Meistern. An den ersten drei Tagen demonstrierte **Großmeister Kernspecht**, der sehr gut in Form war, wie das Gefühl für Druck, Timing, Distanz, Balance und Schlag zur Vollkommenheit und Perfektion führen kann. Die Bewegungen des Großmeisters waren perfekt getimt mit dem Angriff. Er veränderte und kontrollierte die Situation so, dass der Gegner keine Chance hatte, sich zu entfalten

Großmeister Kernspecht sprach über die wichtigsten Konzepte und warum es verschiedene Stile und Trends im WingTsun gibt: WingTsun sei ein Prinzip, es gäbe keine fixierten Bewegungen. Die Techniken werden vom Gegner, seinen Bewegungen und seinem Druck generiert. Natürlich spielen dabei Timing und Distanz eine sehr wichtige Rolle.

Einige Lehrer vermitteln aber fixierte Techniken, die automatisiert werden sollen. Die versucht man dann in realen Situationen mit Kraft anzuwenden. Das aber

steht im Gegensatz zu den Grundsätzen des WingTsun-Systems. Weil Angreifer in der Regel stärker sind, sollte man sich nicht auf die Kraft verlassen. Wichtig ist es, beim Training dem dreiteiligen WingTsun-Prinzip zu folgen. Zuerst soll man das Kommende akzeptieren, dann dem Gehenden folgen und zuletzt angreifen, wenn der Weg frei ist.

DaiSifu Oliver König, der Landestrainer von Österreich, der Tschechischen Republik und der Slowakei und einer der Geschäftsführer der EWTO, erklärte allen Teilnehmern die Hauptreaktionen im WingTsun, Falten, Glibtschen und die 1. Routine, auch die Variationen, die durch den Stress und den Druck des Gegners verursacht werden.

Seine Bewegungen waren gleichzeitig mit denen des Gegners, so dass dieser keine Chance bekam, zu reagieren, weil seine Angriffe ins Leere liefen. Immer ruhig und lächelnd, half **DaiSifu Oliver König** allen, damit sie die richtige Bewegung erspüren konnten.

Am letzten Tag des Seminars wurde das Training von **DaiSifu Giuseppe Schembri** – Landestrainer der Schweiz und Liechtensteins und **DaiSifu Andreas Groß**, dem Leiter der Trainerakademie in Heidelberg, geleitet.

DaiSifu Schembri demonstrierte, dass Körpergröße und -kraft keine große Rolle spielen, wenn die Fähigkeiten und der Tastsinn hinreichend entwickelt sind. Er bewegte sich wie ein Blitz und schützte jede „offene Tür“ mit Schlägen. Er übte mit allen die verschiedenen Techniken und bewies, dass Übung den Meister macht. Die bulgarischen Schüler **Rumen Radev**, **Rumen Nedkov** und **Marin Maznev** wurden von ihm für den nächsten Grad ge-

prüft. Sie bewiesen ihre Fähigkeiten und dass sie hart trainiert hatten, um sich zu verbessern. Trotz des Prüfungsstresses machten sie ihre Sache sehr gut.

DaiSifu Groß hatte als Unterrichtsthema die menschliche Reaktion in einer stressigen Situation und wie nicht angemessen auf die Gefahr reagiert wird, weil Panik ausbricht.

Das, was man sieht, ist ein Irrtum. Das menschliche Gehirn wird oft blockiert und bei einer stressigen Situation ist das sehr gefährlich. Deshalb soll man verschiedene Übungen trainieren, um sich dem Gegner und der sich veränderten Situation angleichen.

An diesem letzten Tag des Seminars in Kiten wurde **Sifu Stanislav Bagalev** mit dem 5. MG ausgezeichnet. Das geschah in Anwesenheit Großmeister Kernspechts und der drei Geschäftsführer der EWTO – den Meistern **Oliver König** (8. Grad), **Giuseppe Schembri** (8. Grad) und **Andreas Groß** (7. Grad).

In der Freizeit gab es viele Aktivitäten am Strand: Schwimmen, Tauchen, in der Sonne liegen, ein kaltes Bier trinken. Das war kaum aus dem Tagesablauf wegzudenken. Die Diskos am Strand in Kiten, die Spaziergänge in Sozopol und der Besuch im Jazzclub „Mishel“ sind unauslöschliche Erinnerungen. Im Club „Mishel“ genossen die WingTsun-Schüler die Kunst der beiden großen Virtuosen – **Miroslav Ivanov** (Gitarrist) und **Vasil Parmakov** (Pianist). Wie ein Teilnehmer des Seminars zusammenfasste: „Wir kamen, sahen die Meister, die Meister sahen uns und wir kamen mit einem Meister zurück.“

*Text: Stanislav Bagalev
Übersetzung: Yordana Kostova*

Die grüne Insel blüht

Die Irische WingTsun Organisation (IEWTO) aus der Sicht von DaiSifu Rainer Tausend

Vor über zehn Jahren war es mir ein Anliegen, in Irland WingTsun wieder richtig aufleben zu lassen. Aus heutiger Sicht ist dieses voll und ganz gelungen. Die grüne irische Insel blüht.

An dieser Stelle einen besonderen Dank an das Ausbilder-Team, das in Irland einen guten Job macht. Nach all den Jahren konnten wir WingTsun auf der Insel immer weiter verbreiten.

Dazu muss man wissen, dass Irland verkehrstechnisch nicht gut erschlossen ist. Es gibt keine Autobahnen wie in Deutschland, auf denen man in einer Stunde über 100 km zurücklegen kann. Irland hat viele kleine Landstraßen mit sehr viel Betrieb. Von Dublin auf die andere Seite der Insel – eigentlich nur ca. 250 km – braucht man viele Stunden selbst mit dem Auto. Wie schon gesagt: super schmale Straßen und viel Verkehr. Aber auch diese Umstände haben uns nicht daran gehindert, mit WingTsun in immer weitere Teile der Insel vorzudringen.

Aber was bedeutet das für die Schüler und Ausbilder? Sie nehmen lange und zeitraubende Anfahrten zum Training oder zu Lehrgängen in Kauf. Die mutigen Iren scheuen die weitesten Wege nicht, um die fantastische Kunst des WingTsun zu erlernen.

Drei- bis viermal im Jahr veranstalten wir in Dublin oder in Belfast Lehrgänge für Ausbilder und Schüler. Einige der Schüler sind oft nur für ein Studiensemester in Irland und kehren anschließend wieder in ihre Heimatländer zurück, um sich dann dort weiter dem WingTsun zu widmen.

Unsere Ausbilderklasse ist inzwischen so groß, wie früher ein ganzer Lehrgang mit den irischen Schülern. In den Lehrgangspausen bekomme ich immer tolle Feedbacks von den Schülern. Sie erzählen mir häufig spannende Geschichten über ihr WingTsun.

Nach den Lehrgängen ist das nächste Pub unser. „Guinness is good for me and my WingTsun and my speaking!“ Im Pub fühlt man sich auch als Ausländer schon wie ein richtiger Ire. Die Gastfreundlichkeit der Iren ist ohnegleichen. Vom ersten Tag an bis heute hat sich diese Freund-



schaft immer weiter verstärkt. WingTsun verbindet viele Menschen und Länder zu wirklichen Freunden.

*DaiSifu Rainer Tausend (7. HG)
Landestrainer Irland*

Brandneu!

Die erste Ausgabe
der Kids-WingTsun-Welt ist da!



Die Kids-WT-Seiten in der WingTsun-Welt erfreuten sich in den letzten Jahren wachsender Beliebtheit. Und immer mehr WT-Kids und auch viele Eltern wünschten sich eine ganz eigene Ausgabe eines Mitgliedermagazins für Kinder.

Im vergangenen Jahr startete ein erster Testballon. Der umfangreiche Kids-WT-Teil war bereits wie ein eigenständiges „Heft-im-Heft“ konzipiert – jedoch noch fest in die „große“ WT-Welt integriert.

Ab 2012 steht die Kids-WingTsun-Welt auf eigenen Füßen und die jungen WingTsunler der EWTO haben jetzt ihre eigene WT-Welt: 16 Seiten voller Geschichten von und für junge WingTsunler aus der Welt des WT, Comics mit SiJe und SiHing, Spiele und Rätsel!

Und alle erwachsenen Mitglieder, die auch einmal gern das eine oder andere Spiel spielen oder ein Rätsel lösen wollen, können sich über diesen Link die Kids-WingTsun-Welt herunterladen:

www.wingsunwelt.com/pdf/wtw2012-kids.pdf

TOP QUALITY

Die gegenwärtige Finanzkrise, die in unser ganzes Land betrifft, könnte durchaus auch die Qualität des WT-Unterrichts in Italien beeinflussen. In einer Zeit, in der Sparen überall zur Pflicht wird, gerade in den Bereichen, die nicht dem bloßen Überleben dienen, erhöht sich das Risiko, dass unsere WT-Lehrer ihr eigenes Training reduzieren müssen. **DaiSifu Cuciuffo** und sein Meister-Team leiteten deswegen eine Reihe verschiedener Maßnahmen zur Sicherung des hohen Ausbildungsniveaus der italienischen WT-Lehrer in die Wege.

Eine der wirksamsten ist sicherlich der Kleingruppen-Unterricht für die höchsten Lehrergrade (3. HG bis 5. HG), der nun alle drei Monate während der internationalen Lehrgänge in Livorno stattfindet und von **Großmeister Kernspecht** geleitet wird. Er unterrichtet verschiedene Themen – wie die Geschichte des WingTsun, die Unterschiede zwischen den einzelnen Wing-chun-Stilen oder die Anwendung der neuen Programme. Ziel ist es, sowohl die Ausbilder immer über den neuesten Stand der Entwicklung in allen Bereichen zu informieren, als auch ihre Fähigkeiten zu trainieren und zu verbessern.

Diese Art von Kleingruppen-Unterricht wurde im vergangenen Mai ins Leben gerufen und erfreut sich sehr großer Beliebtheit. Die Klassen sind lange im Voraus ausgebucht und alle Teilnehmer im höchsten Maß zufrieden und neugierig auf das nächste Mal. Dabei profitieren sie nicht nur vom intensiven Unterricht bei Großmeister Kernspecht, sondern auch von der Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.

Die Möglichkeit, **GM Kernspecht** über die Ursprünge des WingTsun, die Anfänge der EWTO, seine Erfahrungen und Forschungsergebnisse, die er im Bereich der realistischen Selbstverteidigung über Jahrzehnte hinweg gemacht hat, zu befragen, ist ein sehr wertvolles Werkzeug, um das Verständnis über WingTsun auf eine ganz neue Stufe zu bringen. Während des Trainings werden verschiedene Aspekte des Kämpfens – vor allem unter realistischen Alltagsbedingungen – geübt, wobei auch Stresssymptome, Körperspra-



che, Kampfgeist und Umwelteinflüsse in Betracht gezogen werden. Das Niveau dieser Art des Unterrichts ist vergleichbar mit dem einer akademischen Ausbildung. Ein weiterer Baustein der Top-Quality-Ausbildung in Italien sind die halbjährlich stattfindenden Lehrgänge mit **DaiSifu Oliver König**. Während dieser zweitägigen Seminare, die sich speziell an Ausbilder und höher graduierte WT-Schüler richten, werden insbesondere die neuen Programme unterrichtet. So sollen insbesondere die Ausbilder dabei unterstützt werden, ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge zwischen den neuen und den traditionellen Unterrichtsprogrammen zu gewinnen. Während der letzten Lehrgänge wurden die Programme des 1. bis 4. Schülergrades unterrichtet. Das nächste Seminar wird im März 2013 stattfinden und die Programme des 5. Bis 8. Schülergrades zum Thema haben. Da die Lehrgänge manchmal mehrere Monate im Voraus ausgebucht sind, raten wir allen Interessenten zu einer frühzeitigen Anmeldung.

Die italienische EWTO setzt auch in schwierigen Zeiten alles daran, die Qualität und den hohen Standard weiterhin auf höchstem Niveau zu halten. Und ganz nebenbei auch noch eine Menge Spaß dabei zu haben. Wir sehen uns in Italien!

*Text:
Master Camillo Docimo
5. HG WT, 4. HG E
Fotos: WTOI*



Groetjes van de NWTTO!

Das Jahr des Wasserdrachens brachte auch für die Niederländische WingTsun Organisation sehr viel Veränderungen mit sich! Obwohl die NWTTO eine schöne Schule in Amsterdam-Westpoort hatte, war diese – ohne Auto – alles andere als gut erreichbar. Deshalb suchten wir schließlich nach einer besseren Lage, um unsere ehrgeizigen Unterrichtspläne besser realisieren zu können.

Seit dem Sommer 2012 hat sich die NWTTO nun endgültig in Amsterdam-Osdorp auf dem Notweg 32 eingerichtet – sogar mit gratis Parkplätzen. Unsere neue Adresse erscheint uns als sehr gutes Omen: kommt doch die EWTO im Namen gespiegelt vor! Das N für Niederlande steht natürlich voran und das ‚g‘ am Ende soll künftig für großartig stehen...

Neben diesem so wichtigen Ereignis hielt das Jahr 2012 jedoch noch einiges andere im Petto, wie zum Beispiel zwei Wülfrath-Lehrgänge mit meinem SiFu **GM Prof. Kernspecht**, der Sport Coach Kursus mit Prof. Spring in Heidelberg und nicht zuletzt das ‚Bachelor of Martial-Arts‘-Studium an der University of Derby/Buxton. Weitere Neuigkeiten von und über uns sind auf unserer Website www.nwto.nl zu finden.

Mit den neuen Räumen haben wir uns auch noch einmal Gedanken zu unserem Unterrichtsangebot gemacht. Da der Frauenanteil in der NWTTO leider noch recht gering ist, gingen unsere Überlegungen verstärkt in Richtung frauenspezifisches Training.

Bereits in der WTW 15 (1993) erläuterte **Lady-Sifu Petra Schäfer** recht ausführlich ihre Meinung zum Thema WingTsun-Frauengruppen. Ihre Vorliebe geht klar in Richtung gemischter Gruppen und zwar aus folgenden Hauptgründen:

1. Geselligkeitsfaktor

Es macht Sifu Petra mehr Spaß, in einer gemischten Gruppe zu unterrichten. Gerade der Mix macht es für sie aus. Auch können Männer sie meist eher ein bisschen (physisch) ‚unter Druck‘ setzen.

2. Motivationsfaktor

In einer gemischten Gruppe kommt es seltener zu ablenkenden, nicht WingTsun-relevanten Debatten, wie etwa über Mode-Trends oder Make-up, die den Trainingsverlauf leicht stören.



Sifu Frank Schäfer (7. Grad) und Sifu Petra Schäfer (6. Grad) mit ihrem Amsterdamer Ausbildungsteam: (v. li. n. re.) Maarten Amesz (1. Grad), Sifu Erdal ‚Bilal‘ Davran (2. Grad) und Ricardo Slotema (2. Grad)



3. Realitätsfaktor

Der potenzielle Gegner ist eher im männlichen Lager zu finden, als unter Frauen. Daher bereitet eine ausschließlich mit Frauen geübte Konfrontation weniger realistisch vor (physisch und psychisch).

Es gibt jedoch durchaus gute Gründe für eine spezifische Frauengruppe:

1. Überbrückungsfaktor

Eine Frauengruppe ermöglicht es, einen möglichst barrierefreien Einstieg ins WT anbieten zu können – z.B. für Frauen mit Einschränkungen aufgrund ihrer Glaubensrichtung oder traumatisierte Frauen.

2. Unterstützungsfaktor

In einer Frauengruppe ist es für die Lehrerin(!) leichter und unbefangener möglich, detaillierter auf etwaige geschlechtsspezifische Problematiken und Thematiken eingehen zu können.

3. Ausgleichsfaktor

Eine spezielle Frauengruppe kann durchaus einen Zulauf an Schülerinnen bedeuten – nicht zuletzt auch für die gemischten Klassen und so insgesamt den Frauenanteil in der WingTsun-Akademie erhöhen.

Aus den zuletzt genannten Gründen und durch die bessere Erreichbarkeit wollen wir unsere neuen Räume nutzen, um wieder eine wöchentlich stattfindende Frauengruppe zu eröffnen. Die Leitung wird natürlich eine Frau übernehmen: Lady-Sifu Petra Schäfer, 6. Meistergrad WingTsun.

Mit coremunicativen Grüßen aus Amsterdam,

Sifu Frank Schäfer & Sifu Petra Schäfer
NWTO



L'ubica Korbulyová: Ein nicht begonnener Kampf ist ein gewonnener Kampf

Beim Anblick ihres Engelsgesichts fällt es schwer, zu glauben, dass sie mühelos einen starken Mann zu Boden bringen kann. Sie ist nämlich eine Kung-Fu-Lehrerin.

Wie kommt eine zarte junge Frau zur Kampfkunst?

Ich bin als jüngere Schwester zweier älterer Brüder aufgewachsen, die mich körperlich einfach dominierten (*lacht*). Damit wollte ich mich nicht abfinden und suchte als Zwölfjährige den Sportverein Sokol auf, wo die verschiedensten Kampfkünste unterrichtet wurden. Als ich dort vorbeischaute, wurde gerade Aikido trainiert. Bei diesem Stil blieb ich für die folgenden zwei Jahre. Danach trainierte ich es noch für ein halbes Jahr direkt in Japan, da einer meiner Brüder dorthin geheiratet hatte.

Nach der Heimatsreise wechselte ich zum WingTsun. Es ist meiner Meinung nach sehr geeignet für Frauen, denn es ermöglicht, auch einen wesentlich schwereren und stärkeren Gegner zu eliminieren.

Warum haben Sie mit Aikido aufgehört?

In Japan stellte ich fest, dass die Art und Weise, wie ich in Aikido unterrichtet worden war, mir eigentlich nicht gefiel. Darauf kam ich durch meinen japanischen Trainer, der mir in dem halben Jahr viel mehr vermittelte, als ich in zwei Trainingsjahren zuvor gelernt hatte. Als ich nach Hause zurückkehrte, suchte ich jemanden, der mich ähnlich voranbringen konnte und fand meinen damaligen Sifu. Er beeindruckte mich schon bei den ersten Vorführungen. Ich begriff, dass ich damit sehr schnell fähig sein würde, reale gefährliche Situationen zu lösen, in die ich als Frau im Alltag geraten könnte. Und darum geht es mir vor allem in einer Kampfkunst.

Wie ist es möglich, dass eine Frau einen stärkeren Man besiegen kann?

WingTsun lehrt die Kraft des Gegners zu absorbieren, sie zu transformieren, eigene Kraft hinzuzufügen und schließlich beides zum eigenen Vorteil zu nutzen. Man lernt die Aktionen des Gegners anhand seiner Mimik, Stimme und Gestik vorauszusehen – nicht nur bei physischen Angriffen,



sondern auch bei verbalen Konflikten, denen niemand von uns ausweichen kann.

Sind Sie in eine Situation geraten, in der Sie sich aktiv körperlich auf der Straße verteidigen mussten?

Als ich gerade mit WingTsun angefangen hatte, passierte es mir einige Male, dass ich eingreifen musste – meistens, um einen meiner Bekannten zu verteidigen. Einmal schlug ich einen Typen zu Boden, der anschließend vor sich hinschimpfte, dass er nicht kapiere, in welche Richtung sich diese Welt entwickle, wenn ihn eine

Frau zusammenschlagen könne (*lacht*). Aber in den letzten Jahren, in denen ich mich im Sinne der Kampfkunst weiterentwickelte, weichen mir die Konfliktsituationen irgendwie aus. Es scheint wirklich wahr zu sein, dass wir in unserem Leben das anziehen, was wir ausstrahlen. Mit Kung-Fu erwirbt der Mensch ein natürliches Selbstbewusstsein und innere Ruhe, die die Aggressivität stillt – nicht nur die eigene, sondern auch die Aggressivität derjenigen, die uns begegnen. Ein nicht begonnener Kampf ist ein gewonnener Kampf! Es muss alles dafür unternommen

werden, dass es nicht zur direkten Konfrontation zweier Kräfte kommt.

Sie besitzen als einzige Frau in der Slowakei den dritten Lehrergangrad in dieser Kampfkunst. Was bedeutet das?

Wenn Sie beginnen, absolvieren Sie zuerst zwölf Schülergrade. Das kann man in etwa vier Jahren schaffen – je nach Trainingsaufwand schneller oder langsamer. Es folgen zwölf Lehrer- bzw. Meistergrade. Jetzt beginnt die wirkliche Kampfkunst. Endlich können Sie den Gegner „genießen“. Ihre Bewegungen werden immer sicherer und fließender.

Woran liegt es, dass keine andere Frau in der Slowakei soweit gekommen ist?

Die Frauen begeistern sich eher selten für Kampfkunst. Häufig machte ich die Erfahrung, dass, wenn eine begann, dann nur aus dem Grund, weil sie wusste, dass zum Training viele Männer kommen und sie dort jemanden kennen lernen könnte. Sobald ihr dies gelungen war, stellte sie das Training ein.

Vor einiger Zeit hatte ich den Ehrgeiz, eine reine Frauengruppe zu gründen. Aber ich stieß auf geringes Interesse. Es ist paradox, da wir Frauen des Öfteren Opfer von Gewalt auf der Straße oder im häuslichen Bereich werden. Trotzdem haben wenige Interesse daran, zu lernen sich zu wehren. In ganz Europa gibt es schon weitere Frau-

en, die meine Graduierung erreichten. Ich begann relativ jung mit WingTsun und hatte durch Aikido eine gewisse Kampfkunst- bzw. Körpererfahrung. Deshalb bin ich mit 24 Jahren eher eine Ausnahme.

Jeder, der es mit Kung-Fu ernst meint, hat seinen Meister, der ihn unterrichtet. Wer ist es für Sie?

Aufgrund meiner Graduierung fahre ich inzwischen zum Training bei **DaiSifu Oliver König** nach Wien.

Es ist merkwürdig, aber meiner Meinung nach befindet sich heute die Spitze dieser Kampfkunst in den deutschsprachigen Ländern. Dortige Meister haben die traditionellen Elemente zur Perfektion gebracht und viele neue moderne Abläufe hinzugefügt, inklusive eines hervorragend ausgearbeiteten Unterrichtssystems für Kinder.

Ist es nicht zu früh mit der Kampfkunst in der Kindheit zu beginnen? Was passiert, wenn ein Kind hyperaktiv oder aggressiv ist? Kann ein solches Training beim Kind nicht mehr Schaden anrichten, als Nutzen zu bringen?

Sollte es sich um einen Extremfall von Hyperaktivität handeln und es wäre absehbar, dass das Kind die gesamte Gruppe stört, würde ich es als Schüler nicht aufnehmen. Als Entscheidungshilfe wurde von Spezialisten ein sehr detaillierter zuverlässiger Fragebogen entwickelt. Ande-

rerseits lernen die Kinder im Training, die Aggressivität aktiv und auf spielerische Art zu verarbeiten. Sie lernen gemeinsam in Rollenspielen, sozial in einer Gemeinschaft zu agieren. Ich denke, dass es viel für das praktische Leben bringt.

Ein Kind kann zu einem Gewaltopfer werden. Wenn die Kinder in der Lage sind, frühzeitig Gefahren zu erkennen und adäquat darauf zu reagieren, kann es ihnen nur helfen. Der Angreifer ist umso aggressiver, je mehr Angst er instinktiv erspürt. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir Kinder oder Erwachsene sind.

Wenn Sie über die Angst reden: Passt es Ihnen nicht, dass Männer vor Ihnen Angst haben? Ist es für Sie im Privatleben ein Nachteil, eine WingTsun-Lehrerin zu sein?

Ganz im Gegenteil. Aus meiner Sicht trägt das natürliche Selbstbewusstsein, das Sie durch WingTsun gewinnen, zu Ihrer Attraktivität eher bei als umgekehrt.

Ab und zu passiert es aber, dass zu mir ein neuer männlicher Schüler kommt und baff ist, dass statt eines muskulösen Meisters eine zierliche Frau vor ihm steht. In solchen Fällen muss ich mir seinen Respekt mühevoller erkämpfen, als ein Mann mit gleicher Graduierung. Aber bislang war ich immer erfolgreich. Es ist mir sogar gelungen, ein paar „harte Jungs“ von der Polizei als Schüler zu gewinnen, die mich ständig überreden wollen, dass ich zu ihnen zur Polizei wechsele (*lacht*).

*Ein für die WT-Welt gekürztes Interview von Katarína Lešková
Foto: Petra Božanská*



Noch nie erlebte Expansion in der Slowakei

Nachdem **DaiSifu Oliver König** im Jahr 2011 radikale, aber notwendige Veränderungen in Sachen WingTsun in der Slowakei veranlasste, begann dort eine neue Ära der Expansion von EWTO-Schulen. So wurde unter anderem erstmalig in der Slowakei ein Sifu-Titel verliehen – **Sifu Igor Klocháň**, 4. HG WingTsun.

Sifu Igor Klocháň konnte mit tatkräftiger Unterstützung seines treuen Teams in diesem Jahr ein gehöriges Wachstum seiner Schulen bewirken. Bis zum Ende des Jahres ist noch viel geplant und er ist überzeugt, dass

es weiter steil bergauf gehen wird.

Auch in der Hauptstadt Bratislava profitierten die dortigen Schulleiter von der konstanten Förderung durch DaiSifu König, dessen Know-how und Erfahrungswerte in vielerlei Hinsicht positiv zum Fortschritt des slowakischen WingTsun beitrugen.

Im Sommer fand ein sehr gut organisiertes Sommerlager in wunderschöner Umgebung statt: In Duchonka – inmitten von Wäldern, viel Natur und nahe eines Sees – wurde fleißig trainiert und das gesellige Zusammensein genossen.

Abends saß man gemütlich beisammen und besprach, wie WingTsun unser Leben beeinflusst hatte und wie es sich in dieses einfügt. Viele gute Gedanken zu den Prinzipien und Techniken des WingTsun wurden dabei ausgetauscht. Viel wurde auch diskutiert zu Techniken der Kommunikation und des richtigen Verhaltens.

Die Entwicklung der EWTO-Schulen in der Slowakei schreitet also voll Elan von Bratislava ausgehend in alle Richtungen voran und die Öffnung weiterer Schulen steht in naher Zukunft bevor.

Schweden

Auf Einladung eines schwedischen WingTsun-Lehrers reisten die beiden Landes-trainer für Schweden – **DaiSifu Thomas Schrön**, 8. Grad, und **Sifu Michael Stieler**, 5. Grad – vom 21. bis 23.9.2012 in die Stadt Helsingborg im Süden Schwedens, um dort einen WingTsun-Lehrgang auszu-richten.

In Helsingborg angekommen, begrüßte uns der schwedische Ausbilder und es ging zu einem gemeinsamen Essen, bei dem wir Gelegenheit hatten, einander kennen zu lernen und mehr über den Stand des WingTsun der Teilnehmer bzw. in Schweden allgemein zu erfahren.

Am Samstag, 22. September war es dann soweit. Um 12 Uhr begann der Lehrgang. DaiSifu Thomas begrüßte zunächst alle Teilnehmer. Als Erstes wurden die Formen trainiert. Im Anschluss konnten die Teilnehmer dazu Fragen stellen. Diese konnten alle zu ihrer Zufriedenheit beantwortet werden.

Als Nächstes folgten die neuen Programme der EWTO. Hier rauchten bei so viel Neuem doch schon einmal die Köpfe.

Aber die Teilnehmer waren sehr engagiert bei der Sache und die Stunden vergingen wie im Fluge. Viel zu schnell!

Und so kam dann die letzte Frage der Schweden mit besonderem Nachdruck:

„Wann seid ihr wieder hier?“

Wir freuen uns schon auf den nächsten Lehrgang.

*DaiSifu T. Schrön/Sifu M. Stieler
Landestrainer Schweden*



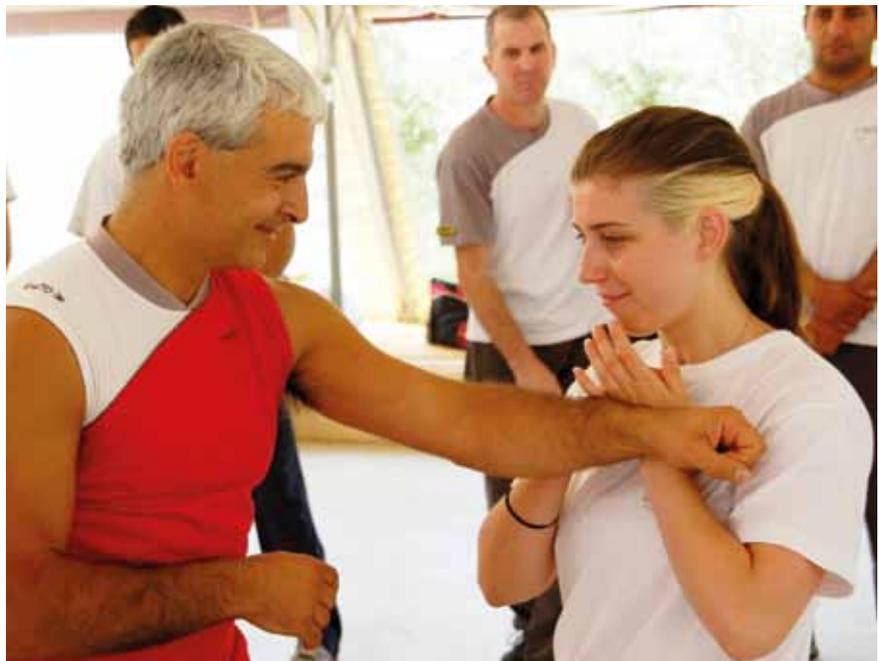
WingTsun für Frauen in Israel

Frauen in Israel sind emanzipiert, selbstbewusst, erfolgreich im Beruf, in der Familie und auch der Armee. Selbstverteidigung ist also kein Fremdwort, wird aber oft falsch interpretiert.

Krav Maga, das z.B. in der israelischen Armee als Selbstverteidigung auch für Frauen unterrichtet wird, gilt als hart und unflexibel. Also nicht gerade für jede Frau geeignet.

Das weiche und intelligente WingTsun der EWTO in Israel bei Frauen noch bekannter zu machen, ist eines der Hauptziele, die sich **Sifu Asaf Agami** und sein Team für das kommende Jahr gesetzt haben. Damit auch Frauen in Israel eine realistische Art der Selbstverteidigung erlernen können.

*Sifu Asaf Agami
Landestrainer Israel*



Newman-Escrima aus Meisterhand in der Türkei



Am 04.10.2012 Landung mit ca. 30 Minuten Verspätung auf dem Flughafen Atatürk in Istanbul. Raus aus dem Flieger und rein ins Istanbul Leben. Und wer bis dahin der Meinung war, im Flughafengebäude würde es hektisch zugehen, wird dann am Taxistand vor dem Gebäude eines Besseren belehrt. Von hier aus geht es dann auch direkt los ins Studio eines TV-Senders, der schon den ganzen Abend die Ankunft von Escrima-Meister **Thomas Dietrich** aus Deutschland ankündigt.

Nach einem sehr erfolgreichen Interview und einigen Demonstrationen von Meister Thomas endet ein langer Tag um 02:00 Uhr mit einem letzten Besuch – des Hafens der asiatischen Seite Istanbul. Nachdem man sich am Freitag etwas Zeit nehmen konnte, Istanbul kennen zu lernen, begann am Samstag das erste Training in einem Park bei angenehmen 25°C als Vorbereitung für den abendlichen Kleingruppenunterricht in einem historischen Hotel, wo erstmals ein Escrima-Meister die WT-Trainer aus Istanbul in seiner Kunst unterrichtete. Die Grundlagen des Newman-Escrima wurden

effektiv und anschaulich vermittelt, was zu einer durchweg sehr positiven Resonanz bei allen Teilnehmern führte. Am Sonntag durften dann auch Ausbilder und Schüler unter Beobachtung von TV-Kameras bei einem Lehrgang in den Istanbul Trump Towers in den Genuss von meisterlichem Escrima kommen. Dieser Lehrgang verfehlte ebenfalls nicht seine Wirkung und hinterließ nach zwei Stunden lauter strahlende Gesichter. Zum Abschluss möchte ich meinem SiHing **Thomas Dietrich**, bei dem ich vor ca. 30 Jahren meine WT- und Escrima-Laufbahn gestartet habe, danken. Uns verbindet nach dieser Zeit eine starke Freundschaft und ich bin froh über seine Unterstützung bei mei-

ner Aufgabe, die EWTO in der Türkei zu vertreten. Und nicht zuletzt möchte ich das Team in Istanbul um **Sifu Mustafa Sahin** nicht vergessen, die mit der Organisation der Lehrgänge einen unglaublich guten Job machten. Danke!

Als Letztes sollte ich noch erwähnen, dass unsere neu gewonnenen Mitglieder aus der Türkei sehr fasziniert von den Weiterentwicklungen in der EWTO sind und motiviert, noch mehr zu lernen. Ich soll einen Gruß an alle Meister ausrichten, mit einer Einladung nach Istanbul zu kommen, um von ihnen zu lernen und für einen unvergesslichen Besuch in dieser Stadt.

*Sifu Murat Taman
Landestrainer Türkei*



Sakir Kocabali

Mein Name ist Sakir Kocabali und seit nunmehr 16 Jahren nimmt WingTsun einen immer größeren Platz in meinem Leben ein. Die Faszination, die mein Trainer und Freund **Murat Taman** damals in mir weckte, ist zu einer starken Liebe für diese Kampfkunst geworden: Dafür und für Dein Vertrauen in mich möchte ich Dir danken.

Ich bin sehr glücklich, Dich bei deiner Aufgabe, die EWTO in der Türkei zu vertreten, unterstützen zu dürfen. Seit Anfang 2011 haben wir schon etliche Menschen

begeistern können, zu uns zukommen und die Zahl steigt stetig weiter an. Die Aufgabe von GM Kernspecht nehmen wir beide sehr ernst und so pendeln wir abwechselnd in die Türkei, um mindestens alle zwei Wochen vor Ort zu sein. Ein Höhepunkt war der Lehrgang am 06./07. Oktober 2012 mit Escrima-Meister **Thomas Dietrich** in Istanbul. Und wir sind fest entschlossen noch weitere solcher Höhepunkte folgen zu lassen...

Sifu Sakir Kocabali



Größte Freizeitaktivitäten-Show der Tschechischen Republik



Am Samstag, 15. September fand wieder die größte alljährliche tschechische Show von Freizeitaktivitäten im Ladronka-Park in Prag 6 statt: das Ladronka-Fest 2012. Das tschechische Demo-Team tritt hier regelmäßig mit WingTsun- und Escrima-Vorführungen auf. So sehen jedes Jahr im September etwa 18.000 Besucher die Show der beiden Kampfkünste. Jung und Alt haben freien Eintritt zu allen Aktivitäten dieses Festivals.

In diesem Jahr legten wir unseren Schwerpunkt auf eine neue spezielle Vorführungsreihe und Workshops mit Beispielen für Frauenselbstverteidigung, Straßenkampf für Männer, Selbstverteidigung für Kinder, WingTsun-Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Gleichgewicht und Escrima. Jede Stunde folgte auf die Vorführungen, die von den Schulleitern und ihren Teams präsentiert wurden, ein Workshop zu demselben Thema, so dass die Besucher sofort ausprobieren konnten, was sie gerade gesehen hatten. Die Vorführungen fanden an unserem Stand statt, wo wir alle Fragen von Interessenten beantworteten und sie zu einer Probestunde einluden. Einige von ihnen sind inzwischen im regulären WingTsun-Unterricht in unseren Prager Schulen.

Parallel zu den Demonstrationen fand ein Wettbewerb für Kinder unter dem Motto „Mach' mit und gewinne“ statt. Wenn sie eine WT-Aufgabe erfüllt hatten, erhielten sie einen Stempel und die besten von ihnen bekamen wertvolle Preise. Dieses Programm lief an einem zweiten, etwas kleineren Stand den ganzen Tag parallel zu dem Erwachsenen-Programm – bis abends zum großen Abschlusskonzert.

Unser EWTO-Team hat auf diesem Festival regelmäßig seine Fans und weil es das größte seiner Art in unserem Land ist, können wir nicht umhin, dort teilzunehmen. Unser Stand wurde von Hunderten, vielleicht sogar tausend Zuschauern besucht und es war sicherlich kein Zufall, dass wir den Preis für den besten Stand des Festivals gewonnen haben!

Text: EWTO-CZ



Spezielle BlitzDefence-Kurse in Kroatien für Frauen aus Tschechien

Vor einigen Jahren begannen wir in der Tschechischen Republik, spezielle Klassen für *BlitzDefence* für Frauen zu organisieren. In diesem Jahr beteiligten sich mehrere tschechische Schulen daran: Prag 2 mit **Sifu Lukáš Holub**, Prag 5, Prag 6 – Břevnov mit **Sifu Roman Lázenský**, Prag 6 – Dejvice, Prag 8 mit **Jiří Schwertner** und auch Brunn-Mitte mit **Sifu Jan Outlý**.

Im Sommer veranstalteten wir Sommercamps für Frauen-*BlitzDefence* in Kroatien. Der Hauptgrund dafür war, dass viele unserer Frauen nicht so viel Zeit für einen Urlaub zur Erholung am Meer und außerdem noch eine zusätzliche Woche, um Selbstverteidigung zu lernen, haben. Deshalb beschlossen wir, eine Kombination aus beidem anzubieten. Die Wahl fiel auf Pakoštane in Kroatien, einem Ferienort zwischen Meer und dem Naturpark Vraner See, wo wir perfekte Bedingungen vorfanden.

Wir buchten eine Etage in einem hübschen Hotel nur 100 m vom Wasser entfernt. An sechs Tagen gab es je zwei Unterrichtsblöcke mit verschiedenen Trainingsthemen bei herrlichem, sonnigen Wetter. Behandelt wurden die wichtigen Grundlagen des *BlitzDefence*-Konzepts mit Schwerpunkt auf frauenspezifischer Taktik und Strategie. Dann folgte das Training von Grundlagen des WingTsun-Systems, wobei viel Wert auf praktische Anwendungen im Falle eines tätlichen Übergriffs, sexueller Belästigung etc. gelegt wurde. Wir befassten uns auch mit wichtigen Dingen wie Aufstehen vom Boden, Verteidigung am Boden, Anti-Grappling-Techniken, Risikogruppen von Angreifern und mehr. Nichtzuletzt enthielt der Unterricht jeden Tag simulierte Angriffe eines Angreifers, der Helm und Schützer trug, und ein Adrenalin-Training. Zudem konnten wir die Sonne und das Schwimmen im Meer genießen. Wir machten Spaziergänge durch den malerischen Ort Pakoštane, verbrachten Abende mit gemeinsamen Abendessen aus der traditionellen kroatischen Küche oder mit Gitarrenmusik. Außerdem besuchten wir die Stadt Zadar, eine Perle der kroatischen Kultur und Geschichte und auch



„kleines kroatisches Rom“ genannt. Seit 2005 gibt es dort übrigens die berühmte Meeresorgel des Architekten Nikola Bašić zu besichtigen.

Insgesamt war dieses Projekt erfolgreich: viel Training, aber auch eine Menge Spaß, viele neue Erfahrungen und Freunde. Wir freuen uns schon, alle nächstes Jahr wiederzusehen.

Text: EWTO-CZ

Neu in Zypern: die EU und WingTsun

Seit Februar 2012 hat die EWTO-Zypern mit der ersten Schule in Limassol ihre Pforten geöffnet. SiHing Alexander Olich (1. TG), Schüler GM Kernspechts, unterrichtet seitdem WingTsunler im Alter von 5 bis 73 Jahren.

Auslöser für die Eröffnung der Schule war hoher Besuch im Januar 2012: **Großmeister Kernspecht** unterrichtete zwei Wochen lang mehrere Kleingruppen in Pissouri auf Zypern, wobei in der zweiten Woche auch die hochrangigen Meister der EWTO-Geschäftsführung dabei waren.

Dies nahm **SiHing Alex** zum Anlass, um einen Besuch beim ersten Programm des staatlichen Fernsehsenders RIK zu organisieren. Dort präsentierte ein starkes Team zusammen mit Großmeister Kernspecht in einer 20-minütigen Fernsehsendung EWTO-WingTsun.

An der Universität in Zyperns Hauptstadt Nikosia präsentierte sich das EWTO-Team um Großmeister Kernspecht außerdem vor Repräsentanten der zyprischen Polizei und Militärs. Organisiert



wurde die Demonstration in Zusammenarbeit mit **Prof. Dr. Andreas Kapardis** (Professor für Kriminologie), selbst 4. Dan in Goju-Riu-Karate. Die Zuschauer waren begeistert. Die größte zyprische Wochenzeitung „The Cyprus Weekly“ schrieb einen eindrucksvollen Artikel über dieses Event an der Universität – einschließlich **Großmeister Kernspecht** mit **DaiSifu Thomas Schrön** auf der Titelseite.

Gibt es einen besseren Start, um eine EWTO-Schule zu eröffnen, als diesen Besuch unseres Großmeisters mit einem Top-Team der EWTO? So gedacht – so getan:

Kaum waren die letzten Gäste verabschiedet, ging es daran, geeignete Räume zu suchen und Werbung zu schalten. Schon in der Folgewoche konnte der Unterricht beginnen. SiHing Alex unterrichtet





DEFENCE: Wing Tsun was devised by a woman to protect her against much bigger and stronger attackers

DISPLAY: Grandmaster Dr Keith Kwanpoch demonstrates Aikibodai Wing Tsun on a student

Police eye martial arts

By Paul Malpas
Photos by Matthew Kwanpoch

Cyprus police may soon begin training in a new Chinese martial art form as a means of combating street crime and defusing potentially dangerous situations.

Police officials who attended a seminar and awarded certification last week by Dr Keith Kwanpoch, Wing Tsun Grandmaster (10th Master Level) at the University of Cyprus in Nicosia, this week said they were impressed with the non-violent approach the mar-

ried Kwanpoch. "It is a particularly efficient martial art and because it was invented by a woman it is not necessary for the practitioner to have great physical strength or size."

The German born former policeman who first began learning Wing Tsun in London in 1970 has spent the last three decades researching martial arts and teaching law enforcement officers all over the world effective self defence and restraining techniques.

In addition, he has written more than 10 books on the topic and frequently travels around the world giving seminars and lecturing

techniques which makes it ideal for law enforcement officers who have limited time to practice."

According to Kwanpoch, Wing Tsun self-defence techniques are taught and practised by international size police and military units such as the FBI's Hostage Rescue Team, GSG9 (Germany), MOCS (Italy) and the US Marine.

Head of the Police Rapid Reaction Unit (MMA) Jovana Curkovic said he was impressed with the presentation, and said an aspect of Wing Tsun being extremely useful in Cyprus law enforcement.

"In an arrest situation police must do as little damage as possible and correct training and discipline can teach officers to subdue suspects with out harming them."

The criminologist, who himself is an avid martial art practitioner, added that the benefits of martial arts in law



seitdem eine Erwachsenen-Gruppe, eine Kids-WingTsun-Gruppe und einige Privatschüler.

Im Sommer wurde dann ein Kids-WT-Sommerncamp mit 50 Kindern erfolgreich organisiert (siehe auf Youtube). Bei einer weiteren Veranstaltung – einer Vorführung vor 1000 Zuschauern – in der größten Konzerthalle Limassols, stellte sich das zypriotische EWTO-Team um SiHing Alex mit einem Beitrag vor, in dem vier Männer ein Mädchen angreifen, das dann die Jungs mit ihrem WT das Zittern lehrt (siehe Youtube). Der enorme Applaus der Zuschauer und die lobenden Worte nach der Show an die Schüler von SiHing Alex waren die verdiente Belohnung nach mehreren Wochen harter Vorbereitungszeit.

Das zypriotische EWTO-Team war in diesem Jahr auch auf zwei großen EWTO-Lehrgängen präsent: in Hockenheim beim Internationalen Lehrgang und in Österreich bei **DaiSifu Oliver König** beim Sommerncamp in Velden.

Nach einer 2-monatigen Sommerpause hat im September der Unterricht mit einer erhöhten Schülerzahl wieder begonnen, was davon zeugt, dass das EWTO-WT den Zyprioten gut gefällt. Es gibt mittlerweile auch Schüler, die während ihrer Studienzeit in der EWTO-Griechenland WingTsun gelernt hatten und froh sind, dass sie es jetzt zuhause in Zypern endlich wieder trainieren können.

Der Frauenanteil unter den Schülern ist hoch. Vor allem im Kindes- und Schü-

leralter interessieren sich verhältnismäßig mehr Mädchen als Jungen an WingTsun. Und ebenfalls die beiden ältesten WingTsun-Schüler von SiHing Alex sind im Alter von 73 Jahren Frauen!

SiHing Alex und sein Team sind guter Dinge, dass sich EWTO-WingTsun in Zypern gut etablieren wird und nach und nach auch die weiteren Sparten der EWTO eingeführt werden können.

Liebe Grüße an die EWTO-Familie in allen anderen Ländern vom zypriotischen EWTO-Team.

*Text: EWTO-Team Zypern
Fotos: ak/hm*



Wenn von Frauen und WingTsun die Rede ist, dann muss man von ihr und besser noch *mit* ihr sprechen: Simo Sigrun Kernspecht hat die Anfänge des WingTsun in Deutschland erlebt und mitgestaltet.

The First Lady of WingTsun

Jahrzehntlang trainierte sie selbst aktiv Karate, Escrima, Thaiboxen, Bruce Lees KungFu und natürlich Wing Chun und WingTsun und begleitete ihren Mann, Sifu Kernspecht, bei seinen Studien und zu allen Lehrgängen quer durch Europa, die USA, Afrika und Asien (Thailand, Hongkong, China, Taiwan, Philippinen).

„Was wolltest Du Simo Kernspecht schon immer einmal fragen“, erkundigte sich die WT-Welt-Redaktion bei den höchstgraduierten WT-lerinnen der EWTO und Simo beantwortete ihre Fragen während eines ausführlichen Gesprächs zu Hause in ihrer Heimatstadt Kiel.

WTW: Simo, im Gegensatz zu den „altgedienten“ WT-lern kennen Dich die meisten „jüngeren“ nur noch von Fotos oder der Abendveranstaltung des Internationalen Lehrgangs. Früher hast Du SiFu auf allen Lehrgangsreisen begleitet und Dich um die vielfältigen Aufgaben im Hintergrund gekümmert. Du hast die Anmeldungen entgegengenommen, Programme und Laufzettel abgezeichnet und alle organisatorischen Fragen beantwortet. Auch für ganz persönliche Anliegen hattest Du stets ein offenes Ohr. Man sagt, Du kanntest die Telefonnummern aller Schulleiter auswendig. Wann hast Du Dich aus dem aktiven Lehrgangsgeschäft zurückgezogen?

Simo: Bis ca. 2008 begleitete ich SiFu zu allen seinen Lehrgängen, danach fuhr ich oft noch mit, blieb aber im Hotel und erledigte die anfallenden Arbeiten dort. Das war doch viel angenehmer, als den ganzen Tag in einer Turnhalle auf und hinter sperrigen Kästen zu sitzen und mit Rücken-



schmerzen nach Hause zu gehen. So konnten mich natürlich weniger Lehrgangsteilnehmer sehen und kennen lernen, obwohl ich immer noch mit vor Ort war.

Im Laufe der letzten Jahre wurden diese Aufgaben dann mehr und mehr von anderen, insbesondere von Ina und Natalie, unserer Ziehtochter, übernommen.

„Kürzlich warst Du aber beim Lehrgang in Wülfrath dabei“, bemerkt SiFu, der unser Gespräch offensichtlich aufmerksam verfolgt, auch wenn er gleichzeitig konzentriert an seinem neuen Buch arbeitet. Solche Fähigkeiten sind wohl auf jahrzehntelanges Üben von „Gleichzeitigkeit“ zurückzuführen.

WTW: Im Hintergrund bist Du also immer noch aktiv?

Simo: Ja, nicht mehr so oft, aber hin und wieder durchaus.

WTW: Wie lange warst Du bei den Lehrgangsreisen dabei?

(Simo überlegt mit SiFu zusammen)

Simo: 30, nein, es sind wohl doch schon 35 Jahre.

WTW: Heißt das, dass Du vor 35 Jahren begonnen hast, WingTsun zu trainieren?

Simo: Nein, das WingTsun-Training habe ich gleichzeitig mit SiFu begonnen. Ich glaube 1970. Da haben wir auch andere Kampfkünste trainiert. Ich war 14 Jahre alt. Ja, das war Anfang der 1970er Jahre. Da lernte ich SiFu kennen.

WTW: War das zu Zeiten des legendären Budo-Zirkels?

Simo: Ja, ich bin damals in den Budo-Zirkel eingetreten.

WTW: Warum tritt ein 14-jähriges Mädchen in einen Kampfsport-Verein ein?

Simo: Mein Bruder hatte mich mitgeschleppt. Er war 3 ½ Jahre zusammen

mit SiFu in der Abendschule, wo beide das Abitur nachholten.

WTW: Ganz schön mutig von einem ziemlich jungen Mädchen, allein in einen höchstwahrscheinlich von Männern dominierten Sportverein einzutreten.

Simo: Ich war ja nicht ganz allein. Ich habe eine Freundin mitgenommen, und im Verein trainierten bereits einige Frauen. Zwar nur wenige, aber doch ein paar. Ich denke, dass heute mehr Frauen eine Kampfsportart ausüben.

WTW: Wenn die Entwicklung des Frauenanteils in der EWTO die allgemeine Tendenz im Kampfsportbereich widerspiegelt, dann ja. Vor 20 Jahren hatte die EWTO ca. 9 % weibliche Mitglieder, heute sind es 25 %. Hattest Du Ambitionen für Kampfsport?

Simo: Nein, eigentlich nicht. Ich wollte nur bei den Großen dabei sein.

Damals durfte man als junges Mädchen nur zu besonderen Anlässen ohne Begleitung von Eltern am öffentlichen Leben teilnehmen. Ich bin sehr behütet aufgewachsen. Das war also die Gelegenheit für mich, mal rauszukommen.

WTW: Hat Dir das Training trotzdem gefallen?

Simo: Ja, das hat mir schon Spaß gemacht, mich herumzuprügeln und mich zu wehren.

WTW: War das Training damals robuster als heute?

Simo: Ich kann nicht beurteilen, wie das Training heute abläuft, aber ich kam sehr oft mit blauen Flecken aus dem Training.

WTW: Wie hast Du es erklärt, wenn Du mit blauen Unterarmen in der Schule aufgetaucht bist?

Simo: Das hat nicht wirklich jemanden interessiert.

WTW: Wie lange hast Du aktiv WT trainiert?

Simo: 20 Jahre vielleicht. Ich übe ja auch immer noch ein wenig mit SiFu,

wenn er etwas Neues ausprobieren will. Dann muss ich herhalten. Tatsächlich hatte ich im Laufe der Jahre immer weniger Zeit intensiv zu trainieren, weil andere Aufgaben zunahmen. Außerdem hatte ich große Probleme mit den Schultern, was mir große Schmerzen beim ChiSao bereitete.

„Wir hatten damals auch noch nicht wirklich die Methoden, um dagegen etwas zu unternehmen. So wie wir es heute vielleicht durch das Wissen aus dem ChiKung hätten“, erklärt SiFu ergänzend.

WTW: 20 Jahre sind eine ziemlich lange Zeit, welche Graduierung hast Du erreicht im WingTsun?

Simo: Ich habe alle traditionellen WT-Programme gelernt. Inklusive der Doppelmesser. SiFu und ich waren uns darüber einig, dass es vielleicht nicht gut ankommt, wenn er mich hoch graduiert. Es war ja auch nicht nötig.

WTW: Vermisst Du das Training?

Simo: Nein, das kann ich so nicht sagen. Ich habe so viel anderes zu tun. Nein, es ist gut so, wie es ist.

WTW: Übst Du irgendeine andere Sportart aus?

Simo: Ich mache sehr gerne ausgedehnte Spaziergänge. Mit und ohne Hund. Das ist ein angenehmer Ausgleich. Außerdem übe ich regelmäßig an Kraftgeräten.

WTW: SiFu trainiert oft mit Natalie. Erinnerst Dich das an Deine eigene aktive Zeit?

Simo: Nein, aber es ist phantastisch, wie schnell sie Fortschritte gemacht hat.

WTW: Ist dieses Training mit dem von früher zu vergleichen?

Simo: Soviel ich davon mitbekomme, überhaupt nicht. Es ist ganz anders. Es ist viel besser und effizienter. Flüssiger und dynamischer. Früher ging alles nur um immer mehr Techniken. Heute steuert man direkt die Prinzipien an. Aus einem Prinzip kann man Hunderte von Techniken machen.

WTW: Reizt es Dich dann, selbst mit zu trainieren?

Simo: Manchmal ein bisschen. Ich will dann zeigen, dass ich es auch noch kann. Das aber nur SiFu gegenüber.

„Ja, ja, ja, ja, das stimmt“, lacht SiFu.

WTW: Auch wenn Du nicht mehr aktiv trainierst, sitzt Du doch unmittelbar an der Quelle der WT-Forschung und bekommst die Entwicklungen mit. Kannst Du diese nachvollziehen?

Simo: Ja, die theoretische Entwicklung auf jeden Fall. Körperlich kann ich, wenn ich mich hineinversetze, so ungefähr nachvollziehen, was damit gemeint ist. Um auch praktisch alles wirklich zu verstehen, müsste ich natürlich viel mehr üben.

WTW: Hattest Du damit gerechnet, dass die EWTO einmal so groß werden würde?

Simo: Nein, wir hatten das niemals so geplant. Wir waren nie richtige Geschäftsleute. Es war niemals unser Ziel, einen so großen Verband ins Leben zu rufen. Eigentlich wollten wir nur unseren eigenen Unterricht finanzieren können.





WTW: Wenn das Leiten eines großen Verbandes nicht Dein großes Lebensziel war, gab es ein anderes?

Simo: Das ist natürlich alles Spekulation. Aber vielleicht wäre ich Bildhauerin geworden. Ich hatte Bildhauerei in Flensburg studiert, bevor die EWTO so groß geworden war, dass die Arbeiten nur noch im Vollzeitjob zu bewältigen waren.

WTW: Gibt es noch künstlerische Werke von Dir?

Simo: Ja, aber die habe ich irgendwo vergraben. Ich hatte damit abgeschlossen, als ich mich ganz auf die EWTO konzentrierte.

WTW: Gedankenpiel: Was wäre geworden, wenn die EWTO nicht so groß geworden wäre?

Simo: Weiß ich nicht! (*Simo lacht verschmitzt.*) Vielleicht wäre es dann eine kleine EWTO geworden. Aber was SiFu anpackt, wird irgendwie immer groß. Er kann nicht anders.

WTW: Wie gehst Du damit um, dass SiFu immer noch sehr viel unterwegs ist?

Simo: SiFu macht das, was ihm Spaß macht. Nicht das Reisen, aber das, was er dadurch erreicht. Ich bin meinerseits ganz froh, dass ich nicht mehr so viel unterwegs bin und aus dem Koffer leben muss. Sonst hätte ich mir auch Alexa (*der sehr untriebige Rauhaardackel, der scheinbar denkt, er sei eine Katze und*



könne so klettern wie diese) nicht ins Haus geholt.

WTW: Hättest Du gerne eigene Kinder gehabt?

Simo: Hatten und haben wir ja. Unsere Kinder sind sozusagen unsere Schüler.

WTW: Hast Du Hobbys?

Simo: Ich gehe gerne spazieren, kümmere mich um den Hund, lese und löse auch ganz gern einmal Sudokus. Aber so ein wirkliches Hobby habe ich nicht. Das hat sich nicht wirklich ergeben. Ich hatte einfach zu viel zu tun.

WTW: Wenn Du zurückblickst auf 35 Jahre aktives WingTsun-Training, was gefällt Dir besonders gut?

Simo: Dass man sich verteidigen und deswegen selbstbewusst durchs Leben gehen kann.

WTW: Bist Du einmal in die Situation gekommen, Dich verteidigen zu müssen?

Simo: Nur einmal, auf den Philippinen, bei einem versuchten Straßenraub durch eine Kindergang. Ja, es ist ein gutes Gefühl, zu wissen, dass man es könnte, wenn man es denn müsste.

WTW: Gibt es etwas, das Dir nicht gefällt am WingTsun?

Simo: (Überlegt lange.) Nein, mir fällt eigentlich nichts ein, was mich stören würde.

„Du hast gar nicht erzählt, dass Autofahren Dein Hobby ist“, wirft SiFu ein.

WTW: Stimmt, ich liebe Autofahren und ich mag schnelle Autos.

„Sie hält auch den Familienrekord im Schnellfahren: über 300 km/h. Und kann von uns allen mit Abstand am besten fahren, auch einparken“, versichert SiFu.

Simo: Ich kann zehn Stunden am Stück fahren. Das macht mir nichts aus.

SiFu lacht: „Sie fährt auch immer das schnellste Auto der Familie und wünscht sich auch regelmäßig ein Auto. Ich muss dann wochenlang auf die Suche gehen, bis ich genau das richtige finde.“

WTW: Was ist Dein Lieblingsauto?

Simo: Das wechselt immer wieder einmal – aber eigentlich ist es der Range Rover. Da passt viel rein und man hat einen guten Überblick.

WTW: Mit welchem Auto bist Du über 300 km/h gefahren?

Simo: Mit einem frisierten Maserati, aber den haben wir nicht mehr.

„Leider“, meint SiFu.

WTW: Hast Du viel gesehen von der Welt?

Simo: Ich war bei jedem Lehrgang dabei – egal wo. Jedes Wochenende. Pro Jahr bin ich ungefähr 100.000 km mit dem Auto gefahren.

WTW: Wohin bist Du damals am liebsten gereist?

Simo: Südafrika.

WTW: Wo würdest noch gerne hinfahren?

Simo: Immer wieder Südafrika! Vielleicht noch Neuseeland oder Kanada. Aber das muss nicht sein. Ich bin so viel gereist, jetzt genieße ich meine Heimatstadt Kiel, das Wasser, die Strände ...

WTW: Liebe Simo, vielen Dank für das ausführliche Gespräch.

Interview: ms

Fotos:mg



Vorankündigung



„Dieses Buch musste ich schreiben, weil ich so etwas selbst gerne gelesen hätte. Es ist die ‚Essenz‘ (Konzept, Strategie) des WT, wie ich sie in über 50 Jahren Kampfkunst-Erfahrung und Literaturstudium herausgefiltert habe. Es geht nicht um die Beschreibung von Oberflächlichkeiten, um Details und Binsenweisheiten, sondern um das, was unser System im Innersten zusammenhält: um das Warum ‚Jenseits von Techniken‘. Dabei spreche ich ständig von der genialen WT-Technik, die ihre Bewegungen nicht aus dem Gedächtnis holt, sondern mithilfe des gegnerischen Angriffes spontan und mühelos entstehen lässt. Aus einem einzigen Prinzip kann der Meister Tausende von maßgeschneiderten „Kampfbewegungen des Augenblicks“ erschaffen. Wofür ich in meiner Kampflogik-Reihe ganze drei Bände mit zusammen 1.300 Seiten brauche, das habe ich hier in einem kleinen, aber dicken A5-Taschenbuch zusammengefasst. Einem Begleiter, der in Eure Trainingstasche passt. Ihr werdet es 5x lesen, aber müsst es nur 1x bezahlen!“

Keith Kernspecht

Frauen greifen zu den Sternen

Es müssen nicht immer „Diamonds are a Girl's Best Friend“, wie es in einem der bekanntesten Lieder Marylin Monroes heißt, sein. Es dürfen auch Sterne sein...

Immer mehr Frauen in der EWTO haben sie in den letzten Jahren für sich entdeckt und sich auf den Weg gemacht, um sie zu erobern. Zwar gibt es noch einen deutlichen männlichen Sternenüberschuss am WingTsun-Firmament, aber die weiblichen Sterne leuchten deshalb nicht weniger hell.

Wir haben einmal WingTsunlerinnen**** und die bislang einzige WingTsun-Meisterin Sifu Petra Schäfer mit umgerechnet sechs Sternen – auf dem Graduierungsabzeichen steht ein großer Stern für fünf kleine – befragt, was auf ihrem Weg zu den Sternen wichtig bzw. erwähnenswert ist. Im Folgenden die verschiedenen Kurzporträts.

Petra Schäfer

Graduierung: 6. Meistergrad WingTsun
WingTsun seit: November 1983
 Weitere Qualifikationen im Bereich der EWTO: Sifu, Trainer 4, 6. SG Escrima



Wie bist Du zum WingTsun gekommen?

Durch Bekannte, die in einer etwa 35 km entfernten Stadt einen chinesischen Kung Fu-Stil betrieben. Sie versuchten mich eigentlich davon abzuhalten, nach Kassel mitzufahren, aber das machte mich nur umso neugieriger... Ich war eigentlich Leichtathletin und Reiterin und hatte mit Kampfsport nichts am Hut. Hätte eine andere Person die Kampfkunst-Probekunde abgehalten, wäre es wahrscheinlich bei dem einen Mal Kung-Fu-Training geblieben, denn

damals war der Unterricht bei weitem nicht so zugänglich wie heute. Dann traf ich meinen heutigen Ehemann und WingTsun wurde ein fester Bestandteil meines Lebens und der Rest ist Geschichte...

Musstest Du WingTsun bei einer körperlichen Bedrohung schon einmal einsetzen?

Ja, bereits mehr als 25 Mal. Sifu Frank hat bei Nr. 26 aufgehört mitzuzählen. Aber mein letzter Kampf auf der Straße ist sicher mehr als zehn Jahre her. Dafür sind wohl drei Gründe verantwortlich: Erstens leben wir seit über zehn Jahren in einer besseren Wohngegend. Zweitens bin ich durch meine zahlreichen Kampferfahrungen sehr viel gelassener geworden im Umgang mit Aggressoren. Wo ich früher noch aus Angst im Zweifel direkt und kompromisslos meine Gegenangriffe startete, kann ich es mir heute eher leisten abzuwarten. Auch das recht verschleißarme ReakTsun-Programm meines Sifus GM Kernspecht hat einiges dazu beitragen können. Drittens falle ich als ‚Mittvierzigerin‘ mittlerweile wohl weniger in den Aufmerksamkeitsbereich als ‚potenziell interessante Beute‘. Hmm, bitte Themenwechsel...

Gibt es andere Gelegenheiten, in denen Dir WingTsun geholfen hat?

Täglich! Geht eigentlich auch nicht anders, wenn frau mit einem Mann wie Sifu Frank verheiratet ist! Haha! Aber abgesehen davon, gibt WT einfach eine körperliche und auch geistige Flexibilität, die im alltäglichen Leben sehr nützlich



lich ist – ganz abgesehen von den anpassungsfähigen WingTsun-Prinzipien, die sich ja bei Weitem nicht nur auf einen körperlichen Kampf beziehen.

Was ist beim Training mit Männern anders als mit Frauen?

Oftmals läuft das Training unter Männern etwas disziplinierter ab, auch klagen sie weniger (jedoch nicht immer!), wenn es einmal etwas rauer beim Üben zur Sache geht. Ebenso ‚zwingen‘ mich Männer eher, um weiterhin an meiner Weichheit zu arbeiten. Durch meine – durchaus funktionelle – Kraft kann ich die meisten Frauen im Training zu leicht dominieren, obwohl ich – mit 56 kg – wohl kaum zu den Schwergewichten zähle.

Warum würdest Du Frauen empfehlen, WingTsun zu trainieren?

Weil es Spaß macht und wirkt! Nun, die Gründe, um WT zu trainieren sind vielseitig. Wie viel Platz habe ich denn? Da sind natürlich die Selbstverteidigungsaspekte, aber damit erschöpfen sich die Gründe nicht. Supernette Leute zu treffen, Neues zu entdecken und die allgemeine Gesundheit und Vitalität zu verbessern, sind sicherlich andere gute Motive, die das Betreiben dieser facettenreichen KampfKUNST mit sich bringt.

Wäre WingTsun von einem Mann erfunden worden, dann ...

... wäre es wohl nicht WingTsun, sondern Wung Tsin*, ‚Herber Herbst‘ oder so ... Und es würden dann, ironischerweise, wohl auch mehr Frauen diesen Stil

betreiben, wahrscheinlich wegen der dann mehr männlichen komplementären Attribute. Oder warum sind so viel mehr Frauen in den harten Kampfstilen vertreten?

(*Wollte eigentlich erst mit ‚Karate‘ antworten, aber das ist ja japanisch. ;P)

Claudia Bernhardt

Graduierung: 4. Lehrergrad WingTsun
WingTsun seit: 1994

Weitere Qualifikationen im Bereich der EWTO: Sifu, Leadership 4, Kids-WingTsun, Frauen-SV

Wie bist Du zum WingTsun gekommen?

Mich hat nicht Bruce Lee oder der Wunsch nach Selbstverteidigung zum WingTsun gebracht. Meine Eltern zogen, als ich 14 war, von Berlin in den Odenwald. Dort suchte ich eine neue Freizeitbeschäftigung und im Ort gab es eine WingTsun-Schule. Nach dem ersten Probetraining war ich begeistert und seitdem bin ich dabei.

Musstest Du WingTsun bei einer körperlichen Bedrohung schon einmal einsetzen?

Bei mir hat bisher „leichte“ Gegenwehr bzw. Selbstbehauptung immer ausgereicht. Zwei Gegebenheiten sind mir dabei in Erinnerung geblieben. In einer Disco vor einigen Jahren musste ich einem Mann eine Ohrfeige geben, um ihn davon zu überzeugen, dass ich wirklich „nein“ meine. Ich war bereit,



auch weiter zu gehen, bin aber froh, dass es nicht notwendig wurde.

Ein anderes Mal bin ich dazu gekommen, als ein Mann auf einem Parkplatz seine Freundin schlug. Ich wurde sofort laut, stellte Öffentlichkeit her und bot der Frau meine Hilfe an. Der Mann hat sich relativ schnell verzogen und die Frau ließ sich von einer Freundin abholen.

Gibt es andere Gelegenheiten, in denen Dir WingTsun geholfen hat?

Ich denke, die Prinzipien des WingTsun sind auf alle Konflikte anwendbar, unabhängig davon, ob es sich um körperliche, verbale oder emotionale Konflikte handelt. Ich habe daher schon oft in Diskussionen oder bei anderen Problemen versucht, eine Lösung zu finden, die den Prinzipien des WingTsun entspricht. Insbesondere beim „Offensein“ für neue Impulse erwische ich mich immer wieder dabei, dass ich in Gedanken „steif“ bin und an meiner Meinung festhalten will. Hier hat mir WingTsun schon sehr geholfen, gelassener und flexibler zu werden.

Was ist beim Training mit Männern anders als mit Frauen?

Na ja, Männer können eben nur trainieren oder reden – Frauen können beides. Aber unabhängig davon ist das Training meiner Meinung nach eher vom Menschen, als vom Geschlecht abhängig. Ich denke, es gibt genauso Frauen, wie Männer, die sich eher behaupten und gewinnen wollen und andere, die eben miteinander trainieren möchten.

Warum würdest Du Frauen empfehlen, WingTsun zu trainieren?

Weil es ein schönes Gefühl ist, sich wehren zu können. Weil es toll ist, sich mit den Seiten der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen, die in unserer Gesellschaft eher den Männern zugeschrieben werden. Weil ich denke, dass WingTsun hilft, sich ganzheitlich zu entwickeln. Wer zu weich ist, wird standhafter und wer zu hart ist, wird weicher und flexibler. Jeder bekommt das, was er braucht.

Wäre WingTsun von einem Mann erfunden worden, dann ...

... wäre es vielleicht schwerer, Menschen davon zu überzeugen, dass Weichheit gegen Härte Bestand hat.

Sabine Mackrodt

Graduierung: 4. Lehrergang WingTsun
WingTsun seit: 1988

Weitere Qualifikationen im Bereich der EWTO: Initiatorin der EWTO-Schulung: Sifu, „Selbstbehauptungsunterricht für Frauen“, Kids-WT-Fachtrainerin, WT-ChiKung-Trainerin



Wie kamst Du zum WingTsun?

Ich wollte lernen, mich selbst verteidigen zu können und bin zunächst beim (Vollkontakt-)TaeKwonDo gelandet. Das hat mir viel Spaß gemacht, mir aber nicht wirklich das Gefühl gegeben, mich selbst verteidigen zu können.

Durch Zufall habe ich dann meinen ersten WT-Lehrer in Kassel getroffen, ein Probetraining gemacht und sofort gewusst: Ich habe gefunden, was ich gesucht habe.

Musstest Du WingTsun schon einmal handfest einsetzen?

Nein. Ich musste mich noch nie körperlich verteidigen. Alle blöden, grenzüberschreitenden und bedrohlichen Situationen, die ich erlebt habe, konnte ich durch Früherkennen, verbale Intervention oder/und Wegrennen beenden. Hierbei war mir WingTsun immer eine gute Rückendeckung.

Gibt es andere Gelegenheiten, in denen Dir WingTsun geholfen hat?

Ja. WT lehrt mich Gelassenheit, Flexibilität, Konsequenz und Klarheit – al-

les Grundstimmungen, um in meinem Leben mit Widrigkeiten jeglicher Art entspannter umzugehen.

Außerdem lehrt WT mich, wie Leben funktioniert. Es „zwingt“ mich ganz dazu sein im Hier und Jetzt und mit dem zu „arbeiten“, was der Moment mir schenkt.

Was ist beim Training mit Frauen anders als mit Männern?

Die ganze Atmosphäre ist anders, wenn ausschließlich Frauen miteinander trainieren. Persönlicher. Mehr miteinander als gegeneinander. Achtsamer auch. Frauen trainieren oft sehr sanft (zu sanft?) miteinander und scheinen zu vergessen, dass es um Kampf geht. Sie orientieren sich gern am gemeinsamen untersten Level, damit sich keine schlecht fühlen muss. Männer hingegen trainieren eher hart (zu hart?) und gegeneinander und scheinen zu vergessen, dass der „Feind“ in den seltensten Fällen ihr Trainingspartner ist. Beides hat ja mit einem wirklich effizienten Training nur wenig zu tun. Alles, was mit männlichem Dominanzverhalten zu tun hat, fällt im Training ausschließlich mit Frauen weg und weibliche Realität steht immer im Mittelpunkt. Das spart Zeit und Energie. Was oft fehlt, sind kämpferisches Denken und kämpferisches Handeln. Das bringen Männer eher mit und Frauen müssen das erst lernen. Einen weiteren Vorteil bietet es, wenn Frauen unter sich sind: Sie können füreinander direkte Vorbilder sein. Selbstbewusstsein hat mit Identität zu

tun. Erlebt eine Frau eine andere Frau, die beispielsweise ihre kämpferischen Qualitäten bereits entwickelt hat, hat sie es leichter, diese Kraft auch in sich zu finden. Das schafft Selbst-Bewusstsein.

Warum würdest Du Frauen empfehlen, WingTsun zu trainieren?

Weil es funktioniert! Weil WingTsun schon eine Anfängerin Techniken lehrt, die sie im Ernstfall einer körperlichen Auseinandersetzung wirklich anwenden kann. WT ist außerdem eine fantastische Möglichkeit, Wachheit und Klarheit zu üben. Es schärft die Wahrnehmung für innen und außen und fördert die Gelassenheit. Es lehrt, eigene Grenzen zu spüren und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Das bedeutet, aus der Opferrolle auszusteigen.

Wenn WingTsun von einem Mann erfinden worden wäre, dann ...?

Schwierige Frage. Ich bin nicht sicher, ob das eine Frage des Geschlechtes ist.

Wohl eher eine Frage des Bewusstseins und der Lebenserfahrung eines Menschen. NgMui hat ja, soweit ich weiß, auch zunächst einen eher konfrontativeren Kampfstil ausgeübt. Auch SiFu Kernspecht ist ja bestes Beispiel, wie man vom Harten zum Weichen findet. WT ist meiner Auffassung nach, Ausdruck einer zutiefst friedvollen und klaren Geisteshaltung dem Leben und Sterben gegenüber. Ausdruck von innerer Gelassenheit und weniger von Frau- oder Mannsein. Wir sind ja als Menschen gar nicht so verschieden,



wie die Wissenschaft uns gern glauben macht. Frauen werden eher auf das Sanfte, Weiche geprägt und festgelegt. Männer eher auf hart und aggressiv. Da ich heute nicht mehr bereit bin, in diesen Stereotypen zu denken, sage ich, es ist eher eine Frage der Entwicklung als Mensch. Ich glaube, ein Mensch, der sich mit sich selbst und dem Leben auseinandersetzt, begreift irgendwann, dass Härte, Konfrontation und Starre, Tod bedeuten. Das Lebendigkeit aber Fließen und ein Miteinander sind. Auf Kampfkunst übertragen kann das dann nur bedeuten, einen Stil zu entwickeln, der mit der Kraft (Energie) arbeitet und nicht gegen sie.

Monika Robels

Graduierung: 4. Lehrergang WingTsun
WingTsun seit: 1987
Weitere Qualifikationen im Bereich der EWTO: Sifu, Trainier 4



Wie kamst Du zum WingTsun?

Ich habe meinen späteren Sihing Hans Kelzenberg während meiner Berufsausbildung kennen gelernt.

Musstest Du WingTsun schon einsetzen?

Nicht unbedingt körperlich, aber täglich in diversen Situationen im Alltag, im Job...

Da hat Dir WingTsun geholfen hat?

Klar. Selbstbewusstsein und Kampfgeist kann man überall gebrauchen. Auch während meiner Krebserkrankung.

Was ist beim Training mit Männern anders als mit Frauen?

Männer können sich während des Trainings nicht unterhalten.

Warum würdest Du Frauen empfehlen, WingTsun zu trainieren?

Weil sich jede Frau wehren können sollte. Wir sind im 21. Jahrhundert.

Wäre WingTsun von einem Mann erfunden worden, dann ...

... wäre WingTsun nicht WingTsun.

Susanne Rösinger

Graduierung: 4. Lehrergang WingTsun
WingTsun seit: 01.11.1994
Weitere Qualifikationen im Bereich der EWTO: Sifu, Trainer 4, Leadership 4, *BlitzDefence*, Trainerin *Frauen-BlitzDefence*, Kids-WingTsun- und Gewaltprävention-Fachtrainerin, Trainerin für ChiKung, 4. SG Escrima

Wie hat WingTsun Dich „erwischt“?

Durch Zufall! Im September 1994 sah ich ein kleines Plakat für einen WingTsun-Frauen-Selbstverteidigungskursus der neuen WingTsun-Schule in Erbach. Ich hatte noch nie etwas von WT gehört und war einfach neugierig. Ich meldete mich für den Kursus an und anschließend in der örtlichen Schule, weil das Training mir so viel Spaß gemacht hatte – und nicht unbedingt aus der Notwendigkeit, mich verteidigen zu müssen. Zudem hatte ich das Gefühl, dass Fähigkeiten und Reaktionen, die man als Kind hatte und die man als Erwachsener zum Teil schon verloren hat, wieder trainiert bzw. neu erlernt werden.

Musstest Du WingTsun schon gegen eine körperliche Bedrohungen anwenden?

Nicht wirklich! Ich möchte drei Situationen erwähnen: Die erste war die blöde Anmache eines Betrunkenen. Das war schnell mit minimalem körperlichen Einsatz geklärt. In der zweiten Situation verhinderte ich, dass sich jemand total unnötig und dumm mit drei anderen Personen prügelte. In der dritten Situation brachte ich einen Drogenabhängigen, der mit gravierenden Entzugssymptomen kurz vor dem Ausrasten war, mit Gespräch und Deeskalation dazu, dass er die Apotheke verließ, ohne Schaden anzurichten, und sich einigermaßen beruhigte. Ohne die entsprechenden Deeskalationsübungen, in den damals neu

eingeführten *BlitzDefence*-Seminaren hätte ich das wohl nicht derartig klären können. Das ist schon ziemlich lange her. Irgendwie komme ich nicht mehr in kritische Situationen. Das hat sicherlich mit WingTsun zu tun.



Gibt es andere Gelegenheiten, in denen Dir WingTsun geholfen hat?

WingTsun verändert einen im Laufe der vielen Jahre des Trainings und die Prinzipien schleichen sich nach und nach in die Lebenseinstellung und beeinflussen wichtige Entscheidungen. Manchmal im Sinne des Prinzips: „Weg frei, stoße vor“, also die Entschlossenheit, etwas zu tun. Und manchmal im Sinne von etwas aufnehmen und nicht gleich dagegen angehen, sondern die Dinge zu akzeptieren und nach und nach für sich zu verändern. Es hat mir bei einer ganz wichtigen Entscheidung geholfen, nämlich nach 30 Jahren in der Apotheke zu kündigen und mich mit WingTsun selbstständig zu machen.

Was ist beim Training mit Männern anders als mit Frauen?

Hier möchte ich keine pauschale Antwort geben. Fakt ist, dass Männer mehr Kraft haben als Frauen und von daher kraftorientierter trainieren. Die meisten Frauen konzentrieren sich eher auf Technik, Bewegungsabläufe, ChiSao und auf Fühlen und sind oft zögernd. Männer mögen das Training eher kampforientierter. Sie messen gern ihre Kräfte und testen auch gern den/die Trainingspartner/in. Meine persönliche Erfahrung ist,

dass viele Männer, nicht alle, die schon sehr lange WT trainieren, sich sehr gut auf weibliche Trainingspartner einstellen und die WingTsun-Eigenschaften wie Fühlen und Nachgeben gut umsetzen. Gut ist es auf jeden Fall für Frauen, wenigstens ab und zu mit Männern zu trainieren, um ihre Möglichkeiten und ihr Durchsetzungsvermögen zu testen. Ich persönlich trainiere graduierungsbedingt meist mit Männern. Frau oder Mann kann mit den Stärken oder Schwächen des anderen Trainingspartners lernen. Ob jemand ein guter oder schlechter Trainingspartner ist, denke ich, ist nicht geschlechtsspezifisch, sondern hängt von den persönlichen Eigenschaften, wie Einstellung zum Training, Kooperationsbereitschaft, Rücksichtnahme u.a. ab.

Warum empfiehlst Du Frauen, WingTsun zu trainieren?

Natürlich möchte ich zuerst als besonders wichtige Gründe anführen, dass sie sich durch WT die Fähigkeiten aneignen, sich sowohl auf der psychischen als auch der körperlichen Ebene verteidigen zu können und ihre Grenzen zu setzen. Durch WingTsun lernt frau ihre Stärken, körperliche und wiederum psychische, besser kennen und nutzen. WingTsun macht Frauen unabhängiger, es macht Spaß, gibt Freude an der Bewegung, es hilft bei der eigenen Weiterentwicklung. WingTsun ist gesund, baut Stress ab. Es gibt viele Gründe, die für Männer genauso gelten.

Wäre WingTsun von einem Mann erfunden worden, dann ...

... würde es nicht WingTsun heißen! Dann wäre es nicht komplett. WingTsun ist wie Yin und Yang, also nur mit männlichen und weiblichen Eigenschaften vollständig und eine Einheit..

Denise Rössler

Graduierung: 4. Lehrergrad WingTsun
WingTsun seit: Oktober 1999

Warum...

Eigentlich sollte dies ein Text zu den üblichen Fragen werden: Warum hast du mit WingTsun begonnen? Was liebst du am meisten am WingTsun? Doch dann kam alles ganz anders...

Wir saßen am Tisch an einem gemütlichen Grillabend und das Gespräch drehte sich um Beruf, das Leben im Allgemeinen und darüber, dass viele einem Job nachgehen, der ihnen nicht gefällt. Ich dagegen kann mich glücklich schätzen, dass sich seit 2003 meine WingTsun-Schule leite und den Schritt hin zur Selbstständigkeit wagte. In der eigenen Schule zu unterrichten und die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler über einen längeren Zeitraum mitzerleben, ist für mich immer wieder ein wunderschönes Erlebnis. Nicht nur wie sie sich WT-technisch verbessern und vorankommen, sondern vor allem die persönliche Seite kennen zu lernen, zu sehen, wie einige die WingTsun-Prinzipien und die Philosophie dahinter für sich entdecken und in ihren Alltag einfließen lassen, finde ich immer wieder bemerkenswert.

So steht für mich als Schulleiterin und WingTsun-Lehrerin die persönliche Weiterentwicklung und Entfaltung der Schülerinnen und Schüler im Vordergrund. Was gibt es Schöneres, als jemanden auf einem Weg zu begleiten und zu unterstützen?

Darum...

... möchte ich noch viele Jahre unterrichten und die verschiedensten Menschen durch WingTsun kennen lernen



und auf ihrem „Werdegang“ begleiten.

*Sifu Denise Rössler 4. Lehrergrad
Schulleiterin Kloten & Bülach, Schweiz*

Gaby Schembri

Graduierung: 4. Lehrergrad WingTsun
WingTsun seit: Dezember 1989

Warum WingTsun?

Mit WingTsun fing ich gleich zweimal an. Im November 1989 lernte ich WT durch meine beiden Brüder kennen und trainierte begeistert bis ins Jahr 1998. Ich konnte gerade noch vor der Geburt



unseres ersten Kindes den 3. TG abschließen.

Wieder eingestiegen bin ich dann in 2007, als ich mit Denise Rössler und Peter Zollinger – sie hatten gerade den dritten TG abgeschlossen – zwei super Trainingspartner in Aussicht hatte. Fasziniert und auch verwirrt hat mich, wie anders und wie viel weicher das WT in der Zwischenzeit geworden war, und auch wie viele Reflexe nach neun Jahren Auszeit bei mir nach wie vor vorhanden waren.

Wieder wurde und ist WT für mich sehr wichtig. Zum einen als Ausgleich zur Familie und zum Beruf, zum anderen als ein Teil von mir, den mir niemand, noch nicht einmal die Zeit, wegnehmen kann, was mir nach dem Wiedereinstieg deutlich bewusst wurde. Und zu guter Letzt auch wegen meines Mannes, GM Giuseppe Schembri, mit dem ich so etwas mehr Zeit verbringen und die gemeinsame Leidenschaft WingTsun teilen kann.

Ich verknüpfe hingegen zur Zeit keine beruflichen Ziele mit WT, sondern will es einfach für mich immer weiterlernen und die Feinheiten dieses faszinierenden Systems erfahren und erproben. Zur Zeit bin ich sehr zufrieden mit meiner WT-Zwergengruppe (für 4- bis 6-Jährige), bei der ich auch gleich meine Fähigkeiten als Kindergärtnerin einsetzen kann.

Im Alltag anwenden konnte ich WingTsun in einer kleineren Situation. Ein großer, unangenehm aussehender Kerl war in einer Apotheke sehr aufdringlich und wollte mich angrapschen und abknutschen. Keiner der anderen Wartenden reagierte oder sagte etwas, obwohl meine verbalen Abwehren deutlich waren. Wer nicht hören will, muss fühlen – ich versetzte ihm einen kräftigen Handflächenstoß, so dass er quer durch die Apotheke flog. Er war so perplex, dass er ohne Weiteres verschwand.

Natascha Schori

Graduierung: 4. Lehrergrad WingTsun
WingTsun seit: September 1989

Schon von klein auf wusste ich, dass ich einmal Krankenschwester werden wollte. Je näher ich meinem Berufswunsch kam, desto bewusster wurde mir, dass ich noch eine Vorbereitung

treffen musste. Da man als Krankenschwester Schichtdienst hat und deshalb auch spätabends unterwegs sein würde, wollte ich Sicherheit für meinen Arbeitsweg schaffen.

In der Diplommittelschule erinnerte mich eine meiner Mitschülerinnen bei ihrer Vortragswahl an mein Vorhaben, einen Selbstverteidigungskursus vor Lehrbeginn aufzusuchen. Diese Mitschülerin hieß Gaby Schembri (!). Sie hielt ein Referat über WingTsun. Ich war sofort Feuer und Flamme für das, was ich von ihr hörte. Ich sah es als großes Glück an, auf diesem Wege mit einer Kampfkunst in Kontakt zu kommen, weil ich sonst nie in dieser Richtung gesucht hätte. Mir wurde klar, dass ich durch regelmäßiges Trainieren, wie das im WingTsun sein würde, viel besser und effektiver mich in einem Ernstfall wehren könnte und mir durch den Unterricht auch mehr Selbstbewusstsein aufbauen konnte, das mir verhelphen würde, womöglich gar nie in solch brenzlige Situationen zu kommen. Dass man dabei auch noch vieles mehr lernt – von Koordination über Beweglichkeit, Ausdauer, etwas für seine Gesundheit tut – und dabei auch noch viel Spaß hat, war für mich einfach unwiderstehlich. Nach anfänglich wöchentlich zweimal Training steigerte ich mich schnell auf täglichen Unterricht werktags. Bald darauf war ich auch beim Escrima anzutreffen. Mit WingTsun fand ich endlich etwas, was mich nicht mehr losließ und meine bisherige Suche nach einer leidenschaftlichen Tätigkeit beendete.

Die Jahre vergingen und ich lernte meinen heutigen Ehemann im WingTsun kennen. Meine einzigen längeren Trainingspausen legte ich während meiner drei Schwangerschaften und Stillzeiten ein. Heute macht die ganze Familie WingTsun. Den Beruf einer Krankenschwester übe ich heute nicht mehr aus. Doch mit der Zeit wuchs der Wunsch heran, mein WingTsun-Wissen auch an andere weiterzugeben. Ich gab früher sporadisch hier und da WingTsun-Unterricht und neben anfänglicher Nervosität hatte ich immer sehr viel Spaß daran. Vor ein paar Jahren fing ich an beim Kindertraining zu assistieren und seit über einem Jahr habe ich zusammen mit meinem Mann eine eigene Schule. Wir bieten zur Zeit nur ein Kindertraining pro Woche an, weil wir an zwei Tagen in der Woche noch extern in einer anderen Schule unterrichten. Mein Traum ist, wenn meine Kinder größer und selbstständiger sind, eine WingTsun-Schule in eigenen Räumlichkeiten zu haben und neben Kindertraining auch Jugendliche und Erwachsene zu trainieren.

Petra Weipert

Graduierung: 4. Lehrergrad WingTsun, Prüfung auf 5. Meistergrad begonnen

WingTsun seit: 1993

Weitere Qualifikationen im Bereich der EWTO: Mitglied ChiKung-Team (ChiKung-Ausbilderin seit 1997) Kids-WT-Fachtrainerin, FrequenChi-Ausbilderin, Leadership



Wie kamst Du zum WingTsun?
Durch Freunde.

Hast Du WingTsun bei einer körperlichen Bedrohung schon einmal eingesetzt?

Bevor ich WT anfang, entkam ich nur dadurch einer Vergewaltigung, dass zufällig jemand zu Hilfe kam. Als ich dann nach ca. zwei Jahren WT wieder durch eine dunkle Unterführung gehen musste, kam mir eine Gruppe pöbelnder junger Männer entgegen. Ich positionierte mich diesmal nicht als Opfer, sondern selbstbewusst und aufmerksam mit grimmiger Miene. Da gingen sie an mir vorbei – wie in dem neuen EWTO-Werbefilm!



Hat Dir WingTsun bei anderer Gelegenheit geholfen?

Als Anwältin bin ich vor Gericht und in Verhandlungen oft mit verbalen Auseinandersetzungen konfrontiert. Das über WT und die Unterrichtstätigkeit gewonnene Selbstbewusstsein und die laute Stimme haben mir dort schon oft zur Durchsetzung geholfen. Aber natürlich hilft auch die Deeskalation, das „Was kommt, nimm auf.“, „Gib nach.“

Was ist beim Trainieren mit Männern anders als mit Frauen?

Ich würde das nicht am Geschlecht festmachen wollen. Es kommt immer auf den konkreten Partner/die Partnerin an. Bei beiden Geschlechtern gibt es solche, die einem stets etwas beibringen wollen, weil sie meinen, alles bes-

ser zu können, oder auch Rivalitäten/Egoprobleme.

Warum würdest Du Frauen empfehlen, WingTsun zu trainieren?

Weil es nach meiner Kenntnis diejenige Kampfkunst ist, die den individuellen Fähigkeiten den meisten Spielraum lässt, weil es nicht um Techniken, sondern um Prinzipien geht, die eben unterschiedlich umgesetzt werden können.

Wäre WingTsun von einem Mann erfunden worden, dann ...

... müsste es sich um einen solchen gehandelt haben, der sehr intensiv an sich und seiner „weiblichen Seite“ arbeitete.

Christin Volkmer

Graduierung: 4. Lehrergrad WingTsun
WingTsun seit: April 1993

Weitere Qualifikationen im Bereich der EWTO: Sifu, Kids-WingTsun-Fachtrainerin

Was führte Dich zum WingTsun?

Nach meinem Umzug nach Eckernförde fand ich dort zunächst keinen Sport, der mich so forderte, wie das Leistungsturnen an meinem alten Wohnort.

Von meinem SiHing DaiSifu Peter Thietje, 6. PG, und seinem Unterricht wurde ich dann mit jener Begeisterung für alle Aspekte des WingTsun angesteckt, die einen nie wieder loslässt. Ich durfte so viel und so lange trainieren, wie ich wollte! Das hat sich auch nach 20 Jahren nicht geändert.

Hast Du bei einer körperlichen Bedrohung schon WingTsun eingesetzt?

Als ich etwa 12 Jahre alt war, wurde ich für kurze Zeit Opfer des Schulrowdys.

Nachdem ich zunächst versuchte, auf anderem, nicht körperlichen Wege eine Lösung herbeizuführen, beendete ich schließlich die Hänseleien und tätlichen Angriffe in einer kurzen klärenden körperlichen Auseinandersetzung. Als Lehrergab ich meinem damaligen Widersacher sowohl körperliche Schmerzen als auch einen gehörigen Gesichtsverlust mit auf seinen Lebensweg.

Hat es bei anderen Gelegenheiten geholfen hat?



Oh ja. Bei der Partnerwahl. Als ich etwa 15 war, schickte mir mein lieber Lehrer (DaiSifu Peter Thietje) einen Jungen, damit ich ihn privat unterrichtete.

Heute sind wir fast 10 Jahre verheiratet. Da WingTsun bei uns so intensiv gelebt wird, ist es aber schwer, Gelegenheiten zu nennen, bei denen WingTsun mir nicht half.

Ist das Training mit Männern anders als mit Frauen?

Jedem Schüler und Trainingspartner, auch jedem Lehrer muss ich ganz individuell begegnen. So sind auch die Unterschiede individuell. Beim Nachstellen der häufigsten realistischen Bedrohungen aus dem Alltag der Schüler gibt es natürlich Unterschiede.

Statistisch betrachtet wird z.B. eine Frau häufiger bedrängt, schlägt sich aber seltener im Streit um eine Parklücke. Dies wird in meinen Rollenspielen berücksichtigt. Die Prinzipien, die zur erfolgreichen Bewältigung helfen, sind aber identisch.

Weshalb empfehlst Du Frauen, WingTsun zu trainieren?

Den Menschen, die ich mag, würde ich WingTsun empfehlen, weil sie darin vielleicht eine Leidenschaft finden, die ihr Leben unsagbar bereichern kann.

Ob WingTsun einen ergreift, mitreißt und nie wieder loslässt, hängt dann aber davon ab, wie WingTsun und der jeweilige Lehrer zu einem passen.

Wäre WingTsun von einem Mann erfunden worden, dann ...

Mein lieber SiFu erfindet WingTsun jeden Tag für mich neu.

WingTsun, wie ich es heute lerne, wird stetig von einem Mann erfunden!

Im Rahmen der Prinzipien interpretiert mein SiFu GM Kernspecht WT für unsere westlichen Bedürfnisse ständig neu, erweitert, ergänzt, korrigiert und erfindet es neu und teilt es mit uns in Theorie und Praxis. Also kann man sagen: WingTsun wäre genau so, wie wir es kennen und lieben; denn es wurde und wird für uns von einem Mann erfunden.

Silvie Weißkircher

Graduierung: 4. Lehrergang WingTsun
WingTsun seit: 1991

Weitere Qualifikationen im Bereich der EWTO: Sifu, Frauen-SV, Leadership 6

Wie kamst Du zum WingTsun?

Durch einen Zivildienstleistenden, der bei mir arbeitete und gerade mit WT angefangen hatte, und durch die festeste, ausgesprochen überzeugend vertretene Auffassung meines späteren SiFus Rainer Tausend, WT sei genau das Richtige für mich als blinde Frau.

Musstest Du WingTsun bei einer körperlichen Bedrohung schon einmal einsetzen?

Es gab eine kleine Situation – bereits im ersten Lernjahr. Auf dem Weg zur Straßenecke, an der ich mich wenig später mit einer Freundin verabredet hatte, geriet ich – ohne es zu bemerken – zwischen mehrere Jugendliche einer Clique, die von Passanten auf nicht ganz gesellschaftskonforme Weise, immer wieder „ne Mark“ forderten. Nun war ich drin – und damit dran. Als mich einer in seinem Arm einklemmte und mit der Frage „Kriegst Du die Kohle schneller raus, wenn ein Messer ins Spiel kommt?“ schockierte, gelang es mir, ehe ich darüber nachdachte, ihn mit einem „Verzweiflungshandflächenstoß“ so zu treffen, dass er zu aller – inkl. meiner – Überraschung, mehrere Meter rückwärts taumelte. Als er an der Schau-fensterscheibe, die ihn ziemlich jäh und unsanft stoppte, heruntersank, fühlte es sich einen Moment an, als wären Zeit und Raum erstarrt. Niemand bewegte sich, wusste, was der nächste Augenblick bringen würde. Die Spannung löste sich, als ein weiterer Jugendlicher dazukam, der auch gleich auf mich zusteuerte. Sein Vorhaben wurde von

meinem vorherigen „Trainingspartner“ durch den Zuruf: „Lass‘ mal lieber, die Braut haut Dir auf die Schnauze!“, ausgebremst. Bevor sich die miesen, kleinen Straßenräuber von ihrer Schockstarre erholten, zog ich es vor, mich zu entfernen. Es war eine angenehme Erfahrung, die zehnmünütige Wartezeit bis zur Ankunft meiner Freundin unbehelligt in Sichtweite meiner Kontrahenten verbringen zu können – ohne dass sich weitere Trainingsgelegenheiten ergaben.

Half Dir WT auch anderweitig?

Mental täglich – brutal gelegentlich...

Bereits vor der WT-Ausbildung befasste ich mich sehr ausführlich mit Lebensphilosophien und -kunst. Ich kann sagen, dass „Savoir vivre“ bereits seit Jahrzehnten meine Weise, die Welt zu „sehen“ und mein Leben zu gestalten, bestimmt. WuWei passte ganz gut dazu und das Training von Wendungen und Timing (reagiere erst, wenn auch ein Problem wirklich da ist; nicht bereits, wenn Du vermutest, evtl. eins zu bekommen), hat mich auf diesem Weg sehr gut unterstützt. Ich liebe das Leben und meine Souveränität. Da passte eine Erblindung so gar nicht ins Programm. Die Auseinandersetzung mit den Prinzipien des WT und der bewusste Umgang mit der zu erlernenden Propriozeption sind u.a. super Begleiter beim Abenteuer Alltag.

Trainieren Männer und Frauen unterschiedlich?

Da möchte ich mich auf die Unterschiede beim Unterrichten beschränken, denn ich trainiere zurzeit fast ausschließlich mit meinem SiFu Rainer Tausend.

Ich unterrichte mit meinem Team etwa gleich viele Männer und Frauen. Inzwischen denke ich, dass es für Männer anfänglich häufig eine Herausforderung ist, dass nicht erwartet wird, dass sie direkt alles verstehen, umsetzen können und wissen, dass es okay ist, Angst zu spüren, überfordert zu sein, den gesellschaftlichen Erwartungen – Mann als Beschützer; sich von seinem Chef nichts gefallen zu lassen – nicht zu entsprechen. Solange sie sich und mir vorgaukeln, alles sei easy und schon mit dem Überstreifen eines WT-Shirts sei ihnen die bahnbrechende Erkenntnis gekommen, sind sie kaum in der Lage effektiv zu lernen. Dazu gehört nun

einmal, sich zu erlauben, Fehler zu machen, die auch korrigiert werden.

Frauen hingegen wissen oftmals so sehr, dass sie nichts können, viel zu untalentiert sind und es daher auch niemals lernen werden. Es muss gelegentlich einige Zeit verstreichen, bis sie zumindest den Glauben an ihre Lernfähigkeit finden können. Andere sind irrsinnig selbstsicher und nur neugierig, suchen nur ein wenig Technik, um ihr aggressives Auftreten umsetzen zu können, und stehen sich mit ihrer Wut auf die Welt sehr im Wege. Männern gelingt es anfangs oft, sich mit überlegener Muskelkraft – trotz schlechter Technik – durchzusetzen. Ihr Lernziel ist, darauf zugunsten guter Technik verzichten zu lernen. Dagegen ist es für Frauen unabdingbar, sehr früh gute Technik zu lernen, um Frustrationen zu vermeiden und Selbstvertrauen aufzubauen.

Warum empfiehlst Du Frauen, WingTsun zu trainieren?

Weil sie sich deutlich freier fühlen und auch sind, weil es sie mental stärkt und lehrt, ihre empathischen Fähigkeiten und körperlichen Möglichkeiten zu entdecken, zu erfahren und dann auch bewusster und gezielter einzusetzen.

Weil es die Gewalt gegen Frauen langfristig reduziert, da nicht mehr jede Frau selbstverständlich und sicher auch ein Opfer ist.

Wäre WingTsun von einem Mann erfunden worden, dann...

... wäre es nicht zwangsläufig schlechter, doch schwieriger, Frauen davon zu überzeugen, dass es für sie „die“ effektive Selbstverteidigung ist.



Yim Wing Chun – das Mädchen von nebenan?

Wie ein Mädchen im China des 17. Jahrhunderts eine Meisterin der Kampfkunst werden konnte



© zhu difeng - Fotofia.com

Die Legende der Shaolin-Nonne Ng Mui und ihrer Schülerin Yim Wing Chun dürfte hinreichend bekannt sein. In diesem Artikel möchte ich die Hintergründe und Umstände beleuchten, unter denen ein Mädchen in dieser Zeit eine Meisterin der Kampfkunst, die einmal nach ihr benannt werden sollte, werden konnte.

Im Jahre 1644 besetzte ein Söldnerheer aus der Mandschurei – die Mandschu – das Reich der Han-Chinesen mit der Hauptstadt Peking und errichteten mit der Zeit eine Mandschu-Dynastie der Qing als Fremdherrschaft über ganz Han-China. Die bis dahin herrschende Ming-Dynastie wurde gestürzt.

Die Mandschu bildeten die Elite. Die Han-Chinesen standen hingegen immer in der zweiten Reihe. Die Ausübung der Herrschaft über ganz China

wurde durch die nachträgliche Aufnahme der chinesischen Oberklasse in die Regierungsgeschäfte möglich. Diese privilegierte chinesische Oberklasse übernahm die lokalen Verwaltungen und setzte loyal die Gesetze gegenüber ihren eigenen Landsleuten durch.

Unruhe

Jedoch konnte sich noch bis 1661 ein Ming-Gegenkaiser in den südlichen Provinzen halten. Der Süden Chinas blieb während der gesamten Mandschu-Herrschaft der Qing ein potentieller Unruheherd. Dort war der Ausgangspunkt nationalistischer Geheimgesellschaften (Chiu-Chau), in denen sich treue Anhänger der chinesischen Ming-Dynastie verbündeten, um gegen die mandschurische Qing-Dynastie zu kämpfen.

Aber nicht nur die Ming-Rebellen waren den Mandschu ein Dorn im Auge. Der Legende nach waren während der Qing-Dynastie die Shaolin-Mönche aufgrund ihrer Kampfkunst derart berühmt, dass sich der damalige Kaiser Kangxi Sorgen um seinen Einfluss machte und beschloss, die Mönche zu töten und das (südliche) Shaolin-Kloster zu vernichten. Durch Verrat konnte das Kloster von innen heraus in Brand gesetzt werden und die meisten seiner Bewohner kamen dabei ums Leben. Die buddhistische Meisterin Ng Mui, Meister Pak Mei, Meister Fung To Tak, Meister Miu Hin und der Abt des Klosters Meister Chi Sin, der die meisten Schüler hatte, konnten jedoch entkommen. Sie waren die Führer der fünf Shaolin-Stile und wurden die „Fünf Älteren“ genannt.

Umstrittene Legende

Allerdings ist die Authentizität dieser Überlieferung umstritten. Kangxi war eher ein Unterstützer, zumindest des nördlichen Shaolin-Klosters, wie eine über dessen Eingang angebrachte Kalligrafie noch heute belegt.

Nach der Zerstörung des Klosters, so heißt es weiter, trennten sich die Überlebenden, um den Mandschu-Häschern leichter zu entkommen. Die Nonne Ng Mui ließ sich im „Weißer-Kranich“-Tempel am Tai-Leung-Berg nieder, wo sie sich der Kampfkunst und dem Chan – in Japan als Zen bekannt – widmete. Auf dem Marktplatz eines nahen Dorfes lernte sie schließlich das Mädchen Yim Wing Chun und dessen Vater Yim Yee kennen. Die beiden waren aus ihrer Heimatprovinz geflüchtet, da Yim Yee dort Schwierigkeiten mit den Behörden

hatte, die ihn das Leben hätte kosten können. Als Schüler des Shaolin-Klosters hatte er einige Kampftechniken erlernt und sorgte in seiner Gegend für Gerechtigkeit.

Das alles klingt sehr romantisch und abenteuerlich. Die Älteren unter uns wird dies vielleicht an die Fernsehserie „Die Rebellen vom Liang Shan Po“ aus den 1970er Jahren erinnern. Doch wie zu jeder Zeit und in jeder Kultur sah die historische Realität weniger romantisch aus. Wie können wir uns nun das Leben der Frauen in China zur Zeit Ng Muis vorstellen?

Regeln der damaligen Zeit

Bereits Äußerlichkeiten waren reglementiert. So ordneten die Mandschu nach ihrer Machtübernahme statt der landesüblichen weit geschnittenen

Kleidung die strenge, seitlich geschlossene Kleidung der Tataren mit hohem, steifem Kragen an. Der Konfuzianismus wurde Staatskult. Darauf begründet, definierte sich das Leben der Menschen allein durch ihre jeweilige Rolle. Die konfuzianische Ordnung beschrieb diese Rollen in den fünf Beziehungen:

1. Die Beziehung zwischen Herrscher und Untertan
2. Die Beziehung zwischen Vater und Sohn
3. Die Beziehung zwischen Mann und Frau
4. Die Beziehung zwischen älterem und jüngerem Bruder
5. Die Beziehung zwischen Freund und Freund

Die Rolle der Frau

Die Rolle der Frau war in jeder Lebensphase dem Patriarchat untergeordnet: Sie war kein eigenständiges Individuum, sondern immer definiert durch die Rolle als Tochter eines Vaters, Frau eines Ehemannes oder Mutter eines Sohnes. Nach dem Tode des Vaters waren dann die Söhne der Mutter übergeordnet. Als ideale weibliche Eigenschaften galten:

- Gehorsam
- Geduld
- Schweigsamkeit
- Anständigkeit
- Bescheidenheit
- Keuschheit
- Selbstaufopferung

Ein traditioneller konfuzianischer Spruch besagt: „Der geborene Sohn gleicht einem Mastschwein, die geborene Tochter einem Esel.“ Der Gedanke, der dahinter steht, war folgender: Wenn die Tochter heiratete, ging sie aus dem Elternhaus fort in die Familie des Ehemannes, um dort zu kochen, zu putzen und für die Familie zu sorgen. Die Eltern hatten so eine Arbeitskraft und ihre Altersvorsorge an die Familie des Schwiegersohnes verloren. Hätten sie jedoch einen Sohn geboren, dann wäre dieser bei der Familie geblieben und sie hätten durch seine Hochzeit sogar noch eine Frau als kostenlose Arbeitskraft dazubekommen. Die Geburt



Traditionell gekleidetes Mädchen



eines Sohnes stellte also einen Gewinn dar, die Geburt einer Tochter dagegen einen Verlust.

Die ungeschriebenen Sitten und gesellschaftlichen Normen verlangten von der Frau, dass sie sich gänzlich in den Dienst der Sippe – also nicht nur des Gatten – zu stellen hatte. Diese Sitten führten zu einer Unterdrückung, die sich nicht zuletzt bei wohlhabenden Familien der Han-chinesischen Oberschicht in den gebundenen „Lotus-Füßen“ manifestierte. Dieses Schönheitsideal schränkte die Bewegungsfreiheit weitgehend ein, von den Schmerzen ganz abgesehen.

Ungleichbehandlung der Han-Chinesen

Hinzu kam die generelle Ungleichbehandlung der Han-Chinesen durch die Mandschu:

- Mandschu wurden speziell gefördert.
- Mandschu besetzten die meisten Führungspositionen.
- Ehen zwischen Mandschu und Chinesen waren offiziell verboten. Ehen wurden zudem dadurch verhindert, dass es den Mandschu-Frauen verboten war, ihre Füße zu binden. Da chinesische Männer ungebunde-

ne Füße abstoßend fanden, war dies eine weitere „Hürde“ für Mischehen.

- Chinesische Männer mussten als Zeichen der Unterwürfigkeit einen Zopf tragen.

Ausweg – Kloster oder Geheimgesellschaft

Welchen Ausweg gab es für Han-Chinesinnen aus diesen festgeschriebenen, unterdrückenden Rollen? Eine alternative Lebensweise für Frauen bot sich durch den Eintritt in ein Kloster – ein Weg, den auch die Shaolin-Nonne Ng Mui gewählt hatte. Das Mädchen Yim Wing Chun folgte ihr auf diesem Wege für drei Jahre in den „Weißer-Kranich“-Tempel, um das neue Kampfsystem zu meistern.

Nach einem Erlass des Kaisers Taizu der Ming-Dynastie aus dem Jahr 1391 musste eine Aspirantin, wenn sie einem buddhistischen Orden beitreten wollte,

- zwischen 14 und 20 Jahre sein
- die Einwilligung ihrer Eltern haben
- dem örtlichen Richter gemeldet werden
- gesund sein
- straf- und schuldenfrei sein.

Nach fünf Jahren, wenn sie in den Schriften versiert war, konnte sie zur Behörde für buddhistische Angelegenheiten gehen, um dort die Prüfung abzulegen. Nur wenn sie diese bestand, erhielt sie ein Ordinationszertifikat und durfte Nonne werden. Allerdings konnten es sich nur wohlhabende Familien leisten, auf die Arbeitskraft der Tochter zu verzichten und ihr den Eintritt in ein Kloster zu erlauben.

Nun war der Legende nach Ng Mui der Vernichtung des Shaolin-Klosters entkommen und verbarg sich als vermeintliche Rebellin vor den Behörden.

Nach einigen Historikern gründete sich während der Herrschaft des Kaisers Kangxi (1654 - 1722) – also genau zur Zeit Ng Muis – eine Geheimgesellschaft namens Tiandihui („Himmel-und-Erde-Gesellschaft“). Sie beanspruchte für sich aus einer Allianz von Ming-Loyalisten und fünf Überlebenden aus dem Shaolin-Kloster hervorgegangen zu sein, mit dem Ziel die Herrschaft der Ming-Dynastie zu restaurieren. Unter den fünf überlebenden Meistern findet sich allerdings in



Trainierende Mönche eines Shaolin-Klosters

ihrer Darstellung keine Nonne. Es lässt sich also nicht zweifelsfrei belegen, ob Ng Mui oder ihre Schülerin Yim Wing Chun als Mitglieder dieser oder einer anderen rebellierenden Geheimorganisation angehörten.

Doch auch ohne die romantische Vorstellung einer tapferen Rebellin ist die Tatsache, dass Yim Wing Chun als Meisterin der Kampfkunst berühmt wurde, schon bemerkenswert genug, wenn man die eingangs beschriebene übliche Rolle der Frauen in China dieser Zeit bedenkt.

Legendäre Kämpferinnen

Dennoch gibt es in den Geschichten und Legenden des historischen Chinas mehr Frauen, die als Kämpferinnen berühmt wurden, als im Vergleich zum Europa des Mittelalters. Dazu kommen den meisten nur Jeanne d'Arc oder Eleonore von Aquitanien, die in voller Rüstung an einem Kreuzzug teilnahm, spontan in den Sinn.

In China kennt man hingegen gleich neun legendäre Kämpferinnen:

- Hua Mulan, die der Legende nach als Mann verkleidet zehn Jahre lang in Kriegsdiensten stand. Disney hat diese Legende verfilmt.
- Yim Wing Chun, die legendäre erste Meisterin des nach ihr benannten Kampfstils.
- Fu Hao, eine der vielen Ehefrauen des Königs Wu Ding der Shang Dynastie, die als General und Hohepriesterin diente.
- Mutter Lü, die einen Bauernaufstand anführte.
- Li Xiu, die Rebellen als Militärkommandant bekämpfte.
- Die Dame von Yue, eine herausragende Schwertkämpferin.
- Qin Liangyu, die Seite an Seite mit ihrem Ehemann in die Schlachten zog.
- Sun Shangxiang, die Schwester des Kriegsherrn Sun Quan, die eine intensive Kampfkunstausbildung erhielt. Selbst ihre Zofen waren bewaffnet.
- Die Dame Zhurong, deren tatsächliche Existenz nicht belegt ist. In der Zeit der drei Königreiche soll sie an

der Seite ihres Ehemannes im Krieg gekämpft haben.

Sucht man nach Gemeinsamkeiten unter diesen Kämpferinnen, um einen Erklärungsansatz zu finden, wie ein Mädchen wie Yim Wing Chun unter der Herrschaft der Mandschu aus der Rolle der unterdrückten Frau ausbrechen und eine berühmte Kampfkunstmeisterin werden konnte, so fällt auf, dass diese Frauen Väter, Ehemänner oder Brüder hatten, die selbst Kämpfer waren und allem Anschein nach nicht gerade der untersten sozialen Schicht angehörten. Auch von Ng Mui wird erzählt, dass ihr Vater ein Ming-General war.

Diese Männer scheinen durch die Kampfkunst über eine Geisteshaltung verfügt zu haben, in der Frauen gleichberechtigt waren, zumindest, wenn sie selbst kämpfen konnten. Somit könnte man sagen, dass im historischen China Kampfkunst für Frauen ein Weg zur individuellen Selbstverwirklichung war.

Text: Matthias Weller

Männer sind dumm und gewalttätig

(Auszug aus dem Buch „Jugendliche heute – Besser als ihr Ruf“)



© ArTo - Fotolia.com

Männer sind anders, Frauen auch. Gibt es wirklich so viele Unterschiede zwischen Männern und Frauen? Beim Essen z.B. denken Frauen ans Ansetzen und Männer ans Absetzen. Beim Thema Kommunikation gibt es auch Unterschiede. Frauen fangen statistisch früher an zu reden und hören später wieder auf, da sie älter werden als Männer. Auch reden sie mehr. Oder wie viele Frauen kennen Sie, die lange ruhig sitzen und z.B. angeln oder jagen. Auch Schachgroßmeisterinnen sind recht selten. Übrigens kommt auch das Wort „Kaufrausch“ nicht ohne das Wort „Frau“ aus.

Liegt der Unterschied an den Hormonen? Das männliche Sexualhormon Testosteron wirkt bereits in geringen

Mengen. Es ist bei Männern in einer Konzentration von sechs Milliardstel Gramm pro Milliliter Blut vorhanden. Das entspricht einen Gramm Testosteron auf 166.600 Liter. Frauen haben sogar nur ein Zehntel davon.

Gentechnisch gibt es auch „nur“ einen kleinen Unterschied, wie beim „Y“ und dem „X“. Beim Y fehlt ein kleiner Strich und schon wäre es ein X. Bei den Chromosomen verhält es sich leider nicht anders. Die Frau hat zwei X-Chromosome und der Mann ein X- und ein abgebrochenes X-Chromosom, also ein X und ein Y. Dem Y fehlen einige Informationen und dies unterscheidet dann Mann und Frau. Der Mann hat einfach weniger Informationen, wie immer. Ist bei der Frau etwas am X-

Chromosom defekt, kann es durch Informationen vom anderen X-Chromosom ersetzt werden.

Beim Mann geht es leider nicht. Deshalb sind Männer statistisch gesehen öfter rot-grün-blind, autistisch, kommunikationsgestört oder ADHS-betroffen. Auch beim Gehirn gibt es Unterschiede. Das männliche ist größer und hat allein in der Großhirnrinde 23 Milliarden Nervenzellen, die weibliche Großhirnrinde 19 Milliarden. Trotzdem gibt es in der Intelligenz keine Unterschiede. Also haben die Frauen die effektiveren Gehirne oder anders gesagt, hat bisher die Wissenschaft noch nicht herausgefunden, wofür die Männer diese vier Milliarden Nervenzellen eigentlich nutzen.

„Das Essen braucht sieben Sek. vom Mund in den Magen.
Der Oberschenkelknochen ist so hart wie Beton.
Ein Penis ist dreimal so lang wie ein Daumen.
Das Herz einer Frau schlägt schneller als das eines Mannes.
Wir beanspruchen 300 Muskeln, um beim Stehen das Gleichgewicht zu halten.
Eine Frau hat den Text bereits durchgelesen – ein Mann schaut immer noch auf seinen Daumen!“
(Eintragung bei Facebook)

In unserer Gesellschaft gibt es auch immer noch typisch männlich und typisch weiblich. Nicht umsonst werden Bücher wie „Warum Frauen nicht einparken und Männer nicht zuhören können“ zu Bestsellern und ein Berliner füllt mit flachen Witzen ganze Stadien. Es gibt auch weiterhin typische Männerberufe, die ja dann auch in Strip-Shows oder bei Junggesellen-Abschieden gerne genommen werden: Polizist oder Soldat (Eine Uniform zeigt Macht und Autorität), Cowboy oder Biker (Das Unbeugsame und ungezähmte Wilde) oder Bauarbeiter (Stärke und Körperkraft). Bei Frauen werden in diesem Berufszweig immer noch gerne Sklavinnen (Unterwürfigkeit) oder Krankenschwestern (Hilfsbereitschaft) genommen. Geben Sie einmal Krankenschwester bei „Google“ ein und schauen sich die Bilder an.

Die drei K der Frau (Kirche, Küche, Kinder) sind mittlerweile genau so veraltet und hirnrissig wie die KKK der weißen Gespenst-Ritter mit ihren brennenden Kreuzen. Das K für Kirche wurde mittlerweile durch Karriere ersetzt. Frauen haben den Riesenvorteil, dass sie sich sehr flexibel in ihren Vorbildern zeigen können. Sie brauchen nicht unbedingt gleichgeschlechtliche, also weibliche Vorbilder. Mädchen haben genauso wie einige Jungs männliche Fußballspieler, Formel-1-Fahrer oder Rockstars als Identifikationsfigur an der Wand hängen. Männer sind da einfacher: andere Männer zur Identifikation an der Wand und Frauenposter, um cool zu sein und zu zeigen, dass man nicht schwul ist. Noch in den 1960er Jahren wurden die Frauen bemitleidet und gerade das katholische Mädchen vom Lande war der Bildungsverlierer. Einige Jahrzehnte mit Emanzipation, Förderungen und Selbstbehauptungstraining weiter sieht es nun schon anders aus.

Im Leistungsbereich sind Mädchen heute besser. Die Unterschiede bezüglich der Schulnoten in der Grundschule sind noch nicht so gravierend. Gravierende Unterschiede bestehen aber schon im Freizeitverhalten. Das Angebot ist vielfältig bei den Mädchen und oft sehr eintönig und eingeschränkt bei den Jungen. Der Bereich elektronische Medien ist bei Jungen z.B. ein extrem hoher Zeitfresser. In der Pubertät wird dies auch in der Schule ersichtlich. Die Mädchen haben da bereits bessere Noten und eine bessere Körperwahrnehmung. Sie werden ja auch alle vier Wochen an ihre Körperlichkeit erinnert. Bei 12-Jährigen möchten bereits 80% der Mädchen Karriere und Familie unter einen Hut bringen. Da sie sich eher unterschätzen, sind sie bereit zu lernen und zu streben, um ihre Ziele zu erreichen. Bei den gleichaltrigen Jungen denken nur 40 % an eine Karriere. Die meisten Jungen möchten trotzdem viel Geld haben. Sie haben aber oft ein unrealistisches Selbstbild, eine schlechte Körperwahrnehmung und überschätzen sich maßlos. Wenn etwas nicht klappt, sind die anderen schuld. Deshalb sind wohl auch noch immer die meisten Manager männlich. Da sie davon überzeugt sind, die Schule ohne viel Lernaufwand gut zu durchlaufen, sind ihre Anstrengungen eher mäßig. Auch sind in den werdenden Männergruppen „Streber“ nicht gern gesehen. Hausaufgaben zu machen und zu lernen, um in der Schule gute Noten zu haben, passt nicht zu einem echten Mann. Dies alles spiegelt sich natürlich in den Abschlüssen wieder. Abitur und FOR (Realschulabschluss) werden mittlerweile von fast 60 % junger Frauen erreicht mit im Durchschnitt einer Note besser. Förderschulen (oder Sonderschulen) sind oft in männlicher Hand und auch Personen ohne schulischem

Abschluss sind zu fast 70 % männlich. In Deutschland bleiben Jungs doppelt so oft sitzen wie Mädchen, fliegen doppelt so oft vom Gymnasium und landen doppelt so oft auf Förderschulen.

„Wernthal: Was bieten Sie mir für Liddy? Sie ist ausgezeichnet schön.

Teufel: Für ihre Schönheit gebe ich 2000 Reichstaler in Münzen.

Wernthal: Sie hat Verstand!

Teufel: Dafür ziehe ich fünf Groschen zwei Pfennige ab, denn der ist bei einem Mädchen ein Fehler ...“

Christian D. Grabbe: *Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung*

„Jugendgewalt ist Jungengewalt“ ist ein Satz aus der Sozialarbeit mit gewaltbereiten Jugendlichen. Und hier sind sich ausnahmsweise einmal alle Statistiken einig, die ich gefunden habe. Männer begehen mehr Straftaten als Frauen, besonders bei Gewaltdelikten. Neun von zehn Körperverletzern sind laut Statistiken männlich. Insgesamt gelten Jungen als aggressiver und scheinen sich mehr zu prügeln als Mädchen. Jedoch sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass die weibliche körperliche Gewalt zunimmt. Männer sind körperlich meist stärker als Frauen und aufgrund des höheren Testosteronspiegels im Körper wohl auch aggressiver. Laut Prof. Dr. Sebastian Scheerer neigen männliche Personen deshalb eher dazu, Aggressionen körperlich auszuleben.

Nach offiziellen Zahlen von Polizei, Gesundheitsdiensten, WHO u.a. werden weltweit 70 - 90 % der Gewalt von Männern ausgeübt (fast 100 % bei sexueller Gewalt). Laut Statistiken der letzten Jahre wurden die Gewalttaten zwischen 84 % und 87 % von Männern ausgeübt. Nach einer Studie in Kanada handelt es sich bei Gewalttätern in 90 % um eine Einzelperson und „er“ ist in über 75 % männlich. Von den 2.152.803 Tatverdächtigen 2010 in Deutschland waren 74,58 % männlich (1.605.561).

Der Autor:

Dipl. Soz. Arb. Tim Bärsch ist Dozent der Universität Duisburg-Essen und als Lehrtrainer u.a. für Gewalt Akademie Viligst tätig. Als Autor, Coach und Trainer hat er sich auf die Themen Gewaltprävention und Deeskalation spezialisiert.

Don't dream it, do it!

Die EWTO-Leadership-Ausbildung – das professionelle Ausbildungsprogramm der EWTO



Trägst du dich mit dem Gedanken, dein Hobby zu intensivieren und in naher oder ferner Zukunft WingTsun – oder auch Escrima oder ChiKung – neben- oder hauptberuflich selbst zu unterrichten?

Wir haben die Lösung: die EWTO-Leadership-Ausbildung. So, wie es in vielen „Freizeitberufen“ einen qualifizierten Ausbildungsweg gibt, ist dies nun auch in der EWTO möglich.

Theorie & Praxis

Seit einiger Zeit gibt es eine vollwertige Ausbildung, die nicht nur praktischen WingTsun-Unterricht enthält, sondern auch die dazugehörige Theorie, Hintergrundwissen, Zusatzthemen für persönliches Wachstum usw.

Die drei Säulen der Ausbildung

WT-technischer Part

Bis zu 40 Stunden pro Woche WT-Unterricht, zum Teil in Spezialklassen oder als Kleingruppenunterricht. Zusätzlich sind Seminare und Unterricht an den EWTO-Trainerakademien in Heidelberg, München, Wien und Zürich inkludiert.

Theoretischer Part

Dieser findet bei der Ausbildung vor Ort entweder als Blockunterricht oder in speziellen regelmäßigen Klassen statt. Die Themen sind z.B.:

- Anatomie
- Betriebswirtschaftliches Know-how
- Management
- Methodik
- Persönlichkeitsbildende Kurse
- Projektmanagement
- Zeitmanagement

Praxis als Trainee

In der Regel werden Leadership-Teilnehmer vermehrt als Ausbilder eingesetzt, um Stück für Stück in die Rolle hineinzuwachsen. Sie erlernen ihr Handwerk in der Praxis unter der Aufsicht eines qualifizierten Lehrers.

Selbstverwirklichung oder zukünftiger Beruf

Viele Absolventen der EWTO-Leadership-Ausbildung unterrichten inzwischen neben- oder hauptberuflich oder haben gar schon eigene EWTO-Schulen eröffnet. Manche wollen aber einfach intensiver trainieren, mehr Unterrichtsangebot, mehr Hintergrundinformationen etc. und haben sich deshalb in das Leadership-Programm eingeschrieben.

Ausbildung vor Ort oder in einer der EWTO-Trainerakademien

Die Zahl der am EWTO-Leadership-Programm teilnehmenden Schulen steigt ständig. Deshalb stehen die Chancen gut für dich, dass die EWTO-Leadership-Ausbildung auch bei dir vor Ort angeboten wird. Der Schulleiter kann dir in einem Beratungsgespräch ein maßgeschneidertes Angebot machen. Er bietet die Ausbildung zusammen mit der EWTO an. Der Ausbildungspreis enthält auch Leistungen der EWTO wie z.B. Lehrgänge, Prüfungsgebühren etc.

In Heidelberg, München, Wien und Zürich hat die EWTO eigene Trainerakademien eingerichtet, die sich zum Ziel gesetzt haben, Ausbildungen auf höchstem Niveau mit Top-Meistern als Lehrer anzubieten.

Was bietet die Ausbildung?

Leistungen Schulleiter

- Gruppenunterricht
- Kleingruppen- oder Privatunterricht
- Leadership-Unterricht
- etc.

Leistungen der EWTO

- Gutschein für Unterrichtstage in der EWTO-Trainerakademie Heidelberg, München, Wien, Zürich (z.B. 50 Tage)
- EWTO-Lehrgänge*
- Prüfungsgebühren
- Programmgebühren
- und mehr

Auf deine Situation und auf deinen Zeitplan angepasste Ausbildung

Es gibt verschiedenste Ausbildungsvarianten, die auf die persönliche Situation angepasst werden. Die Höhe der Ausbildungskosten richtet sich nach dem Ausbildungsziel, bereits erworbene Graduierungen werden angerechnet. Auch eine Ratenzahlung ist möglich.

EWTO-Leadership auch für Fortgeschrittene?

Ja, auch als Fortgeschrittener kann man einsteigen. Hier wird die Ausbildung ebenfalls auf das Ziel maßgeschneidert.

Universitätsabschluss in WingTsun?

Die EWTO hat in der Vergangenheit regelmäßig Studiengänge für WingTsun und Kampfkunst in Zusammenarbeit mit renommierten Universitäten angeboten. Hier werden zum Teil Inhalte des EWTO-Leadership-Programms mit eingebaut, so dass diese Ausbildungen sich ideal mit der EWTO-Leadership-Ausbildung kombinieren lassen kann.

Neue Mindestvariante: Leadership bis zum 6. SG WT

Ab 2013 ist eine neue Mindestausbildungsvariante geplant, die bei kleineren Budgets in Frage kommt und einen schnelleren Weg zur Ausbilderqualifikation darstellt. Ziel ist der 6. Schülergrad und die Qualifikation „WingTsun-Übungsleiter“. Durch die Kombination mit Leadership kann man dann den Übungsleiter-Lehrgang schon früher besuchen, da man ja eine weitaus fundiertere Ausbildung hat. – Der Übungsleiter ist die erste Stufe, um in einer WingTsun-Schule als Assistent im Unterricht tätig zu sein.

Unterricht bei Top-Meistern

Egal, ob du die Leadership-Ausbildung vor Ort oder in einer der EWTO-Trainerakademien absolvierst, enthalten ist immer Unterricht von Top-Meistern der EWTO.



Großmeister
Prof. Keith R. Kernspecht



Trainerakademie Zürich
Großmeister Giuseppe Schembri



Trainerakademie Wien
DaiSifu Oliver König



Trainerakademie Heidelberg
DaiSifu Andreas Groß



Trainerakademie Heidelberg
DaiSifu Thomas Schrön



Nordeurop. Akademie Kiel
DaiSifu Frank Schmalz



Lass' dich zum WT-Experten ausbilden!

Kontakt:

EWTO-Trainerakademie Heidelberg

Tel. +49-6221-726 26 00

E-Mail: headoffice@ewto.com

EWTO-Trainerakademie München

Tel. +49-89-92 56 13 44

E-Mail: info@ewto-muenchen.de

Nordeuropäische Akademie Kiel

Tel. +49-431-9 66 80

E-Mail: info@wt-akademie-kiel.de

EWTO-Trainerakademie Wien,

Tel. +43-1-596 33 40

E-Mail: headoffice@ewto.at

EWTO-Trainerakademie Küsnacht/Zürich

Tel. +41-44-910 56 14

E-Mail: info@ewto.ch



Das Leadership-Program wird durch ihn und sein Team ständig weiterentwickelt



EWTO- Leadership -Events



Österreich. Schulleiter nach Leadership-Training in Wiener EWTO-Akademie



Sifu André Sonntag



Sifu Dominique Brizin



Sifu Matthias Gold



Sifu Lutz Trabert

Auch dieses Jahr wurden zahlreiche Theorie- und Praxisschulungen im Bereich Leadership durchgeführt: sowohl vom EWTO-Leadership-Lehrerteam als auch von DaiSifu Oliver König persönlich. Sie gaben enthusiastisch ihr Wissen und Informationen an interessierte Schulleiter weiter. Die Praxisteile vermittelten wieder jeweils die aktuellsten EWTO-Unterrichtsprogramme.

Zum harten Kern des Leadership-Lehrerteams für die Theorie gehören mittlerweile außer DaiSifu Oliver König: Markus Senft, der sich in erster Linie mit dem Bereich Werbung befasst und sie mit dem durch das Leadership-Programm entstandenen Werbebeirat quasi mit und für Schulleiter maßschneidert, und außerdem wertvolle Hinweise zum optimalen Werbungseinsatz vermittelt. Die anderen Allround-Talente Sifu Dominique Brizin, Sifu André Sonntag, Sifu Matthias Gold und Sifu Lutz Trabert teilen sich je nach Zeitfenster die weiteren Themen untereinander auf.

Feste Konstanten für die Praxiseinheiten sind Großmeister Giuseppe Schembri und DaiSifu Oliver König, wodurch gewährleistet ist, dass die am Leadership-Programm teilnehmenden Schulleiter immer up to date sind. Das der Qualitätssteigerung dienende EWTO-Leadership-Programm wird ständig vom gesamten Team weiterentwickelt.

Auch für das nächste Jahr hat das Team schon zahlreiche EWTO-Leadership-Events geplant. Das Highlight wird natürlich wieder der am Freitag vor Pfingsten stattfindende Leadership-Kongress sein, der dann die aktuellsten Entwicklungen in den verschiedensten Bereichen der EWTO vorstellen wird.

Es lohnt sich also, beim EWTO-Leadership-Programm dabei zu sein.

Nähere Informationen für Schulleiter, die noch nicht am Leadership-Programm teilnehmen, können per Mail angefordert werden unter: headoffice@ewto.com.

Für alle, die Leadership als Ausbildung von Anfang an wollen, gibt es viel Wissenswertes auf den Seiten 84/85 zu erfahren.



Markus Senft hilft Leadership-Schulleiter bei Werbefragen



Leadership in Wien: Unterricht der EWTO-Schülergradprogramme



Leadership-Kongress



Riesenapplaus für den neuen EWTO-Image-Video



Zuhören, aufnehmen, mitschreiben mit viel Aufmerksamkeit



Das ChiKung-Team sorgt mit Übung



ss 2012



en für frische Energie

Entspannte Kommunikation während der Pausen



GM Kernspecht: Sein Körper ist weg, doch seine Faust ...



DaiSifu König heißt alle Schulleiter willkommen



DaiSifu Groß sorgt für perfekten organisatorischen Ablauf



Das ChiKung-Team stellt sein Programm vor

Der diesjährige Leadership-Kongress am Freitag vor Pfingsten bot den Schulleitern wieder viel Neues, Informatives und nicht zuletzt Praktisches; denn Großmeister Kernspecht ließ es sich auch dieses Mal nicht nehmen, den Schulleitern seine Ideen aus erster Hand zu vermitteln.

Das Referenten-Team brachte die Schulleiter wieder in Bezug auf Homepage, Werbemittel, ihre verbesserte Gestaltungsmöglichkeit auf der Werbepattform, EWTO-Schulsoftware, Muster für eine eigene Schul-Website auf den neuesten Stand.

Ein Riesens-Highlight stellte natürlich die Vorstellung des neuen Image-Clips der EWTO dar: erst gebannte Stille und dann tosender Applaus. Das Produktionsteam hatte sich wieder selbst übertroffen – und das obwohl, eine kurzfristig aufgetretene Bewegungseinschränkung der Hauptdarstellerin beinahe alles zu nichte gemacht hätte.

Ein riesiges Lob an alle, die diesen Leadership-Kongress mit seinen Inhalten und seinem Ambiente ermöglichten!

Bachelor-Studiengang an der Universität in England



Im Juni 2012 flog eine kleine Delegation – **Prof. Dr. Kernspecht, Dr. Oliver König und Dominique Brizin** – nach England, um mit den Offiziellen der Universität Derby/Buxton zu verhandeln, ob und wie ein reines universitäres Kampfkunst-Studium durchgeführt werden könne.

Es gelang – vorerst exklusiv für EWTO-Mitglieder! Nicht zuletzt durch die unermüdliche Hilfe der drei englischen Lehrbeauftragten **Charles Spring, Mark Cheetham und Martyn Rice**.

Es wurden viele Fragen zur Realisierung des Studiums geklärt und am Ende – nach großem Einsatz aller – war der erste reine Bachelor-Studiengang für Martial Arts geboren.

Alle Mitglieder der EWTO haben jetzt die Chance, im Rahmen eines Fernstudiums diesen international anerkannten Bachelor als akademische Qualifikation zu erlangen. Dies bietet die Möglichkeit anschließend ein angedachtes Master-Programm zu besuchen: Master of Martial Arts – mit Spezialisierung WingTsun! Dieser Master-Kursus könnte dann besonders talentierten und ambitionierten Studenten die Tür zur Promotion öffnen – wie bereits für einige Studenten des ersten bulgarischen Studiums von 2006.

Ein Fernstudium dieses Umfangs enthält pro Semester eine Anwesenheitswoche, die entweder

in Heidelberg in der Trainerakademie oder aber direkt an der Universität Buxton abgehalten wird.

Einige Präsenzwochen werden in Buxton stattfinden, was sich wirklich lohnt. Der Ort mausert sich gerade, um an frühere Zeiten anzuknüpfen und wieder ein bekannter Erholungsort in England zu werden. Buxton ist nicht nur der höchstgelegene Kurort Englands, sondern liegt zudem in einem herrlichen Naturpark. Der idyllische Ort scheint mit seinen großen, prachtvollen Häusern und großzügig angelegten Parkanlagen im 18. Jh. stehen geblieben zu sein. Mein erster Gedanke, als ich durch den Ort ging: „Das wäre die perfekte Kulisse für Harry Potter!“ Auch die Universität befindet sich in einem alten Spa-Gebäude, das mit seiner großen Kuppel über dem Stadtbild thront, aber die Universität selbst ist mit modernster Technologie ausgestattet. Studieren ist hier wirklich eine Freude! Unsere Studenten können sich schon jetzt freuen, im Herbst 2013 den Ort persönlich kennen zu lernen.

Erste gemeinsame Studienwoche

Mit Spannung wurde die erste gemeinsame Studienwoche in Heidelberg erwartet. Die englischen Dozenten **Charles Spring und Lee Rylands** – den meisten Studenten bereits durch den vorangegangenen „Sports Coaching Course“ bekannt – begannen montags gleich mit einer

Vorstellungsrunde und erläuterten, wie die Prüfungen aussehen werden.

Es gab einige verwirrte Gesichter, die sich aber in den folgenden Tagen mehr und mehr aufhellten. Die Dozenten verstanden es nicht nur, die Prüfungen detail und jedem individuell zu erklären, sie sorgten durch ihren Humor und ihre Moderator-Fähigkeiten auch für eine lockere und entspannte Atmosphäre. Sie vermittelten den Studenten das Wissen für die drei Hauptmodule des ersten Semesters: „Research and Academic Skills“, „Principles and Practice of Martial Arts“ und „Evolution of Martial Arts“.

Research and Academic Skills

In „Research and Academic Skills“ ging es um die allgemeinen Fähigkeiten, die ein Student haben sollte, um einerseits selbst in der Literatur recherchieren und sie adäquat nutzen zu können, andererseits sie richtig zu zitieren und letztendlich darum selbst akademische Texte verfassen zu können.

Darüber hinaus beginnen die Studenten schon im ersten Semester wissenschaftliche Untersuchungen. Diesem Erforschen soll immer eine quantitative oder qualitative Methodologie zugrunde liegen. Dies erläutert **Lee Rylands** und formulierte die Hausaufgabe: Die Studenten sollen mit ihren Schülern eine empirische Untersuchung durchführen und den Effekt – z.B. eine bestimmte Trainingsmethode – auf die Trainierenden nachvollziehen. Wer keine Studenten hat, macht eine Umfrage, auf die er dann statistische Methoden anwendet. Das Studium ist also von Anfang an sehr praktisch und anwendungsnah ausgelegt.

Principles and Practice of Martial Arts

Dieses Modul ist eine Mischung aus theoretischem Hintergrundwissen und dem Vorgehen verschiedener Kampf-



künste, vermischt mit einigen praktischen Trainingseinheiten. **Charles Spring**, Karateka (5. Dan) und Spezialist weiterer Kampfkünste, präsentierte den Studenten ein sehr realitätsnahes Karate, bei dem die WingTsun-Schüler immer wieder feststellen konnten, wie sich doch ähnliche Bewegungsmuster herausstellen, wenn man sich wirklich auf das Anwenden von Prinzipien konzentriert. **Prof. Kernspecht** ließ es sich nicht nehmen, den Studenten persönlich die größten Unterschiede zwischen den Prinzipien des WingTsun und anderer Kampfkünste und den Unterschied „Technik“ und „Prinzip“ zu

erklären. Alle waren von seinen Ausführungen begeistert. Sie werden demnächst ausführlich in seinem neuesten Buch: „Jenseits von Techniken – die Essenz des Inneren WingTsun“ nachzulesen sein.

Die meisten der jetzigen Studenten sind im WingTsun sehr fortgeschritten. Doch um den Titel „Studium der Kampfkünste“ zu rechtfertigen, müssen auch andere Stile demonstriert werden, was **Charles Spring** hervorragend machte. Weitere werden folgen!

Ein Schwerpunkt war die Unterrichtsdidaktik: Wie bringt man einem Schüler eine Bewegung optimal bei – für

alle Lehrer grundlegend wichtig.

Es ging also um den theoretischen, praktischen und pädagogischen Aspekt von Kampfkünsten im Allgemeinen und die Unterrichtsdidaktik des WingTsun im Besonderen.

Evolution of Martial Arts

Als Erweiterung und Vertiefung des Spektrums der Kampfkünste verstand sich auch das dritte Modul des ersten Semesters „Evolution der Kampfkünste“: die Herkunft der Kampfkünste aus den Kriegskünsten, Vergleich verschiedener Entstehungsorte in Asien und Europa, Werte und Ideen der jeweiligen Kampfkünste. Das war sehr spannend. Wichtig war dabei, dass es immer soziologische Beweggründe, Veränderungen in der Gesellschaft gab, wodurch die Kampfkünste sich dann entwickelten.

Hausaufgaben

Am Ende des Semesters müssen verschiedene schriftliche Arbeiten abgegeben werden, z.B. der optimale Aufbau einer Unterrichtsstunde – natürlich mit allen wissenschaftlichen Hintergründen! Außerdem werden in Gruppen verschiedene gesellschaftshistorische Entwicklungen verschiedener Kampfkunstrichtungen behandelt und verglichen. Es muss der Videomitschnitt eines gehaltenen Unterrichts erstellt werden und vor allem ist eine Online-Prüfung zu bestehen, um fürs zweite Semester zugelassen zu werden.

Eine große Herausforderung und eine Menge Arbeit!

Interesse

Wer Interesse an einem solchen Studium hat, sollte sich an das Headoffice in Heidelberg wenden und nachfragen, wann der nächste Kursus dieser Art startet.

Wichtig: Falls keine Zulassung für eine Universität vorliegt, ist vorab ein so genannter „Sports Coaching Course“ zu besuchen, der auf jeden Fall bei ausreichender Beteiligung stattfinden wird.

Text: Dominique Brizin



Studienwoche zum Kampfkunst-Magister an der Universität Plovdiv

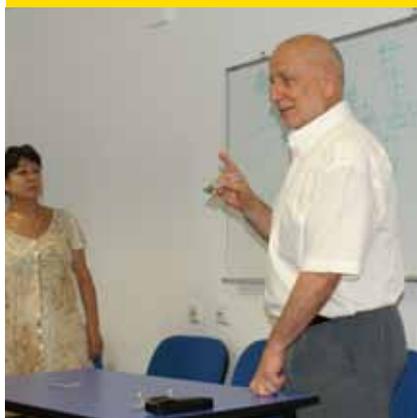
Vom 25. Aug. bis 1. Sept. 2012 reisten die Studenten des 2. Magister-Studiengangs nach Bulgarien, um jeden Tag von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr – gestört durch eine Mittagspause – mit Wissen zu verschiedensten Themen durch Kapazitäten der Paisij-Hilendarski-Universität versorgt zu werden.

Sonntag



„Alternative Technologien in Theorie und Methodik des Sporttrainings“ bei Prof. V. Margaritov lautete das Thema heute. Während draußen die Sonne ihr Bestes gab, um die Studenten von ihrem Vorhaben, ihre Zeit im Hörsaal zu verbringen, abzulenken, nahmen alle gebannt im Konferenzraum die geballten Informationen des Dekans der Universität Plovdiv und ehem. Sportministers Bulgariens, Prof. V. Margaritov, auf.

Montag



Prof. Kaikov hatte es am nächsten Tag noch schwerer: Er hielt seine Vorlesung über die psychophysische Vorbereitung am mit 41°C heißesten Tag. Aber es gelang ihm, die Studenten mit seinem Vortrag so zu fesseln, dass alle bis zur letzten Minute aufmerksam zuhörten.

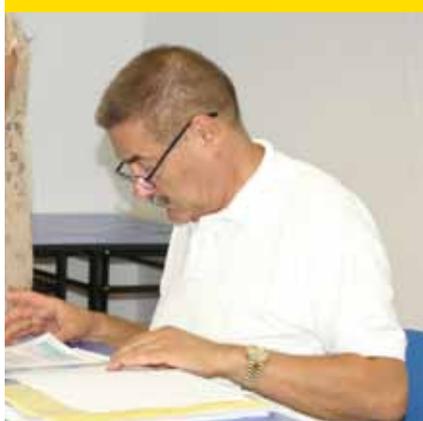


Dienstag



Am 3. Vorlesungstag weihte Prof. Jordanova die Studenten mit einer umfangreichen Powerpoint-Präsentation in die „Theorie und Methodik des Sportunterrichts“ ein.

Mittwoch



Bevor die heutige Vorlesung bei Prof. Ishev mit über „Medikologische Grundlagen“ begann, hieß noch der Rektor der Universität Plovdiv die Studenten persönlich willkommen. Danach wurde geballtes Fachwissen vermittelt.

Donnerstag



Der Unterrichtstag begann mit einer WingTsun-Praxiseinheit bei den Meistern Schembri, König, Groß. Anschließend übernahm Großmeister Prof. Kernspecht selbst die Gruppe. Er gab sein umfangreiches Wissen zur Geschichte des WingTsun von den Anfängen bis zur Gegenwart an seine gespannt lauschenden Studenten weiter. Dafür machten sie sogar „Überstunden“ und ließen das Abendessen warten.

Freitag



Vor Statistik hatte allen ein wenig gegraut. Aber Prof. Margaritova verstand es, den Stoff praxisnah und verständlich zu vermitteln. Sie gab den Studenten damit ein Instrument an die Hand, mit dem die Studenten die Ergebnisse ihrer Praxistests künftig auswerten können.

Die Studenten waren sich einig: Diese erste Vorlesungswoche hatte ihnen reichlich Input für die Nachbereitung und Vertiefung zuhause gegeben. Eine Präsenzwoche eines Fernstudiums kann nie den kompletten Stoff vermitteln. Da ist noch Eigenstudium angesagt – und außerdem für jedes Fach Hausaufgaben. Aber andererseits: Es ist eine tolle Gruppe. Und es blieb sogar Zeit für einen Ausflug nach Sozopol als Einblick in bulgarische Kultur und ein bisschen Studentenleben... hm

Promotion von Oliver König zum Doktor der Sportwissenschaften



Im Januar dieses Jahres konnte Dai-Sifu Oliver König seine Urkunde zum Doktor der Sportwissenschaften der staatlichen Universität Plovdiv/BG entgegennehmen.

Er ist GM Keith R. Kernspechts Fußstapfen gefolgt und ist nun der zweite „WingTsun-Doktor“. Aus diesem Anlass hier ein Interview mit dem frisch gebackenen Doktor.

WTW: War es immer schon dein Ziel, einen so hohen akademischen Abschluss zu erlangen?

O.K.: Definitiv nein. Eigentlich hatte ich die Nase voll vom Schulbankdrücken, nachdem ich maturierte (Anm. d. Red.: Matura ist äquivalent dem deutschen Abitur). Damals überlegte ich mir, was ich wirklich in meinem Leben machen will. Da ich mich mit den gängigen akademischen Berufswegen wie z.B. Arzt, Rechtsanwalt oder Architekt nicht identifizieren konnte, beschloss ich das zu machen, was ich am liebsten mache: WingTsun. Ich intensivierete meine WingTsun-Ausbildung mit einer Pauschale (früheres Gegenstück zur heutigen EWTO-Leadership-Ausbildung) im damaligen EWTO-Ausbildungszentrum Schloss Langenzell und ging anschließend nach Wien, um mein Hobby zum Beruf zu machen und WT-Profi zu werden.

WTW: Du hättest ja Sport studieren können?

O.K.: Ja, mit dem Gedanken trug ich mich. Ich hatte mir überlegt, ein Sportstudium in Kombination mit Philosophie und Psychologie zu absolvieren, um das entsprechende Fundament für meinen Beruf als WingTsun-Lehrer zu erlangen. Damals hatte ich einige Schüler, die Sport studierten und mir einen kleinen Einblick in das Sportstudium gaben. Ich stellte schnell fest, dass ich viele Dinge lernen müsste, die gar nichts mit WingTsun zu tun und auch meine WingTsun-Fähigkeiten bzw. mein Verständnis für WingTsun und die Fähigkeit, es zu unterrichten, nicht wirklich verbessert hätten. Speziell die Anforderung, verschiedenste Sportarten bis ins Detail zu erlernen, war mir zu zeitraubend. Ich hätte dann nicht mehr als WingTsun-Lehrer hauptberuflich meine Schulen aufbauen können.

WTW: Schließlich bist du doch in einem Sportstudium gelandet. Wie kam das?

O.K.: Ja, das ist eine längere Geschichte. Schon 1996 hatte mein SiFu, **GM Keith R. Kernspecht**, die ersten Kontakte zur bulgarischen Staatsuniversität in Plovdiv/BG geknüpft, legte dort eine Magisterprüfung ab und konnte als Gastprofessor an der Staatsuniversität Plovdiv und an der Nationalen Sportakademie Kampfkünste lehren.

Damals war ich mit bei der Delegation, die u.a. Vorführungen von WingTsun und Escrima an der Uni gab, dabei. Die Uni war zu der Zeit schon sehr fortschrittlich und hat schon früh unter der Ägide von Psychologie-Prof. **Dr. Kaikov** eine eigene Kampfkunstabteilung ins Leben gerufen, die durch unseren jetzigen Bulgarien-Landestrainer **Stanislav Bagalev** (5. MG WT) betrieben wurde und in der innere, prinzipienorientierte chinesische Stile gelehrt wurden. So gab es z.B. schon vor unserem Eintreffen Klassen für Tai-Chi, Pa-Kua und WingTsun. Das Verständnis und die Akzeptanz für die asiatischen Kampfkünste führte dann letztendlich dazu, dass ein eigener Bachelor-Studiengang an der pädagogischen Fakultät speziell für Studenten aus der EWTO eingerichtet wurde – mit dem Ziel akademische WingTsun-Lehrer hervorzubringen.

Obwohl es sich um ein sportpädagogisches Studium handelte, lag der Schwerpunkt für uns WT-Leute bei WingTsun. Wir mussten uns natürlich auch Wissen und Können aus allen möglichen anderen Sportarten aneignen, aber unser WingTsun-Können und -Wissen wurde anerkannt. Später folgte ein Magisterstudiengang, den 25 WingTsun-Lehrer und -Meister erfolgreich absolvierten.

WTW: Was führte dann dazu, dass du danach promovieren wolltest?

O.K.: Nachdem mein SiFu später Doktor der Wissenschaft und sogar „richtiger“ Professor wurde, um das WT zu fördern, lag es nahe, in seine Fußstapfen zu treten. GM Kernspecht ist mehr als ein WingTsun-Lehrer für mich. Er gehörte immer zu meinen Vorbildern und ich betrachte ihn als Mentor. Er hatte immer visionäre Ideen und mit den WingTsun-Studiengängen wollte er den EWTO-Lehrern und -Meistern die Gelegenheit geben, ihre Karriere auf eine solide wissenschaftliche Basis zu stellen.

Dies war die Hauptidee, das Niveau zu heben und die EWTO weiterzubringen. Aber auch ein anderer Gedanke steckte hinter diesem Plan: Das Graduiersystem der EWTO ist grundsätzlich nach dem von GM Leung Ting in den späten 1970er Jahren konzipierten Graduiersystem für Lehrer- und Meistergrade aufgebaut – wobei wir heute weniger die Übungen abprüfen, die Resultate liefern sollen, sondern die Resultate, das heißt, die Selbstverteidigungsfähigkeit selbst. Damals hatten GM Leung Ting und mein SiFu beschlossen, dass eine zwingende Voraussetzung, um Großmeister zu werden, eine akademische oder eine damit vergleichbare Ausbildung sein soll. Diese Regelung hat die EWTO konsequent durchgesetzt, wengleich **GM Leung Ting** sich später aufgrund personalpolitischer Zwänge leider nicht imstande sah, seine eigene Regel durchzuhalten.

Mit den WingTsun-Studiengängen können die EWTO-Lehrer und Meister nun als Zweitnutzen diese Qualifikationsbedingungen erfüllen und langfristig gesehen eine Chance haben, selbst einmal Großmeister zu werden. So wie es z.B. gerade mein Kollege **Giuseppe Schembri** gezeigt hat, der vor kurzem Großmeister wurde. Er erfüllte als Magister der Sportpädagogik diese Grundvoraussetzung. Von seinen WT-fachlichen Fähigkeiten ganz zu schweigen.

Ich begann also nach dem Abschluss meines Magisterstudiums, an meiner Dissertation zu arbeiten. Während des Studiums hatte ich Gefallen am wissenschaftlichen Arbeiten gefunden, da ich ja selbst erlebt hatte, wie so ein Studium SiFus Denk- und Arbeitsweise massiv veränderte.

Aber was verändert sich durch ein wissenschaftliches Studium? Aus mei-

ner Sicht führt es dazu, dass man Dinge generell mehr hinterfragt. Man schluckt nicht einfach nur Aussagen, sondern versucht herauszufinden, ob und warum etwas so ist bzw. worauf sich die Aussagen gründen. So hat SiFu z.B. angefangen, die Betrachtungsweise einer Selbstverteidigungssituation umzudrehen. Er benutzte z.B. die Methode der Rückwärtsplanung. Bisher gingen die meisten Stile von den „Techniken“ aus, die sie haben, um bestimmte Angriffssituationen zu lösen, und sie stellen dann im Unterricht den Schüler vor diese Situationen, die sich oft nur bei Schülern ergeben, die im geschützten und reglementierten Milieu der Schule denselben Stil üben. SiFu Kernspecht hat untersucht, was auf der Straße tatsächlich vorgeht. Was sind die gefährlichsten Situationen? In welcher Distanz passiert es am häufigsten? Was sind die häufigsten Angriffe? Was braucht man unbedingt, um sich zu verteidigen? Und was braucht man, um sich mit der spezifischen WT-Methode möglichst kraftsparend zu verteidigen? Diese Fragen führten zwangsläufig dazu, dass die EWTO die Unterrichtsprogramme massiv veränderte. Hier zwei Beispiele:

1. Einer der häufigsten Angriffe ist der „Heumacher“, ein runder Angriff meist von oben kommend (gegen Frauen oft eine „Ohrfeige“ aus demselben Winkel). Runde Angriffe und deren Abwehren kamen aber in den traditionellen WingTsun-Programmen erst in sehr fortgeschrittenen Programmen vor. Nun wird von Anfang an sehr viel Aufmerksamkeit auf diese Angriffe gerichtet, die wirklich passieren, und damit verbunden wurden viele Details (z.B. Stand) angepasst.
2. Einer der gefährlichsten Angriffe heutzutage sind Tritte gegen den Kopf gegen ein am Boden liegendes Opfer. Leider können solche Angriffe auch tödlich enden. Deshalb wird der Umgang und das Vermeiden solcher Situationen gleich im 1. Schülerprogramm behandelt, denn dies kann das Überleben in einer Notsituation gewährleisten.

WTW: Wie lang hast du für deine Promotion gearbeitet?

O.K.: Eigentlich mein ganzes Leben. Ich denke eine Promotion ist das Ziel

eines langen Weges, der aus Lernen und Erfahrung besteht.

WTW: Aber was waren nun die einzelnen konkreten Schritte?

O.K.: Als ich mir darüber im Klaren war, was ich eigentlich wollte – man muss ja von einer Annahme ausgehen, die man glaubt beweisen zu können –, setzte ich mich viele Male mit meiner wissenschaftlichen Betreuerin **Prof. Dr. Valentina Margaritova** zusammen, die zum Glück Deutsch spricht. Als das Skelett der Arbeit klar war, sondierte ich die schon vorliegende Literatur und machte ich mich ans Schreiben, führte Experimente mit Schülern durch etc.

Dann präsentierte ich dieses einem Uni-Ausschuss, der aus fünf Professoren und dem Lehrstuhl der pädagogischen Fakultät Plovdiv bestand. Ich musste meine Arbeit vorstellen. Danach wurde abgestimmt, ob das Thema akzeptiert wird und ich als Doktorand an der Uni angenommen werde. Nach dem positiven Beschluss der Fakultätskonferenz ging es dann erst richtig los. Ich arbeitete an meiner Dissertationsschrift, führte viele weitere Tests mit meinen Schülern durch, glich die Arbeit immer wieder mit meiner wissenschaftlichen Betreuerin ab, holte mir Rat von **Prof. Kernspecht**, zeigte die Arbeit akademischen Freunden, erhielt Tipps und Ratschläge, veränderte, erweiterte usw.

Ein weiterer Teil des Prozesses war eine sportwissenschaftliche Prüfung vor einem Prüfungsausschuss. Auch diese Hürde meisterte ich. Schlussendlich kam die „interne Verteidigung“ meiner Dissertationsschrift. In Anwesenheit zahlreicher Professoren von verschiedenen Universitäten, Prof. Kernspecht war auch dabei, und dem pädagogischen Lehrstuhl, präsentierte ich meine Arbeit und stellte mich den kritischen Fragen der Jury. Dann wurde darüber abgestimmt und ein Prüfungsausschuss bestehend aus fünf Professoren gewählt. Zwei davon schrieben eine Rezension, die restlichen drei gaben eine Expertise ab. Hier werden auch Empfehlungen für Änderungen oder Verbesserungen abgegeben.

Erst wenn beides positiv ausfällt, kann der Kandidat zur offiziellen Verteidigung seiner Dissertationsschrift antreten. Diese fand im Dezember 2011 im Festsaal der Universität statt. Wie schon bei den vorherigen Veranstaltungen musste ich

mich innerlich zentrieren und souverän auftreten. Ich trug die Inhalte, speziell die Ergebnisse der Dissertationsschrift, mit Hilfe einer Powerpoint-Präsentation vor. Diese war in kyrillisch erstellt. Meine Dolmetscherin, **Frau Mag. Taneva**, leistete hervorragende Arbeit, sowohl bei der Übersetzung der Dissertation und der Powerpoint-Folien, als auch bei der Simultanübersetzung während der Verteidigung.

Anschließend trugen die Professoren der Jury ihre Rezensionen und Experten vor und stellten teils schwierige Detailfragen. Die folgende Abstimmung fiel positiv aus. Damit war ich durch. Der Rest war eine Formsache: eine offizielle Konferenz, das Ausstellen der offiziellen Urkunden etc.

Mir selbst fiel ein Stein vom Herzen. Die Spannung ließ schlagartig nach, und ich genoss erst einmal, dass der ständige Druck der Doppelbelastung vom Erstellen der Dissertationsschrift und meiner täglichen Arbeit als WT-Meister und Geschäftsführer der EWTO wegfiel.

WTW: Was war Inhalt deiner Dissertation?

O.K.: Der Titel meiner Dissertationsschrift lautet „Optimierung der psychophysischen Vorbereitung im WT-Unterricht“. Das klingt erst einmal kompliziert, ist es aber nicht wirklich. Ich habe verschiedene physische und psychische Faktoren mit Schülern getestet. So habe ich bei den physischen Tests beispielsweise WT-unspezifische (z.B. Beweglichkeit) und WT-spezifische (z.B. Kettenfauststöße in 10 s) Tests verwendet. Im Bereich der psychischen Tests wurde z.B. die Konzentrationsfähigkeit getestet. Die gleichen Tests wurden nach einem Jahr wiederholt. Nun wurden die Ergebnisse mit statistischen Mitteln verglichen: zum einen mit den Anfangsergebnissen und zum anderen mit Ergebnissen aus anderen Sportarten.

WTW: Welche konkreten Ergebnisse brachten deine Untersuchungen?

O.K.: Ein für mich wichtiges Ergebnis ist der Zusammenhang von körperlichen und psychischen Eigenschaften. Ich habe schon vor vielen Jahren in meinen WingTsun-Einführungsveranstaltungen behauptet, dass durch das WT-Training nicht nur körperliche Eigenschaften gesteigert werden, sondern auch psychische Eigenschaften. Dieser Aussage stimmten



viele Kollegen bei. Nun beginnt hier der interessante Teil: Nur weil viele etwas glauben, bekommt das noch lang keinen objektiven Wahrheitsgehalt. Durch wissenschaftliche Forschung können solche Hypothesen bestätigt oder verworfen werden. Mit meinem Forschungsprojekt hatte ich die Gelegenheit, meine eigene Behauptung zu untersuchen. Ich führte abschließend eine Korrelationsanalyse durch, d.h. stellte die Steigerung der einzelnen physischen Werte der Steigerung der einzelnen psychischen Werten gegenüber. Hier stellte ich eine hohe Korrelation fest. So lagen die Werte zwischen 0,7 bis 0,8 (der beste Wert ist 1). Dies bedeutet in der Praxis, dass die oben aufgestellte These bestätigt wird.

WTW: Was bedeutet deine Promotion für deine berufliche Zukunft?

O.K.: Zum einen half und hilft mir das akademische Wissen, ein besseres Verständnis für WingTsun zu erlangen. Insbesondere hat die akademische Laufbahn uns gerade beim Aufbau neuer Studiengänge geholfen. So bietet die EWTO ja bekanntlich momentan zwei Studiengänge an: einen zum Bachelor für Kampfkunst in Zusammenarbeit mit der englischen Universität Buxton/Derby (UK) und einen mit dem Abschluss „Magister“ für WingTsun-Kampfkunstlehrer an der staatlichen Universität Plovdiv (BG). Zusammen mit Prof. Kernspecht haben wir es geschafft, diese einzigartigen Projekte zu verwirklichen, nicht nur Prof. Kernspecht lehrt dort, sondern auch ich kann dort als „Accre-

dited Lecturer“, also anerkannter Universitäts-Lehrbeauftragter, in unseren Fachbereichen tätig werden.

Diese Uni-Projekte sind nicht nur für die teilnehmenden Studenten eine hervorragende Gelegenheit, sich weiterzuentwickeln und einen akademischen Abschluss zu erwerben, sondern auch einzigartig für das Image des gesamten EWTO-Verbandes. Dabei kann nicht nur jeder EWTO-Schulleiter von diesem positiven Image profitieren. Das Thema Kampfkunst befreit sich vom Vorurteil des hirnlosen Prügelns hin zu einer ernst zu nehmenden Sportwissenschaft mit äußerst komplexem historischen und zeitgenössischen Background. Jeder Schulleiter kann von diesem positiven Image profitieren.

Zum Schluss will ich mich noch bei allen bedanken, die dazu beitrugen: meiner Familie, die mir trotz Stress den Rücken stärkte, meinem SiFu, der mir als Vorbild und Mentor diente und mich von Anfang an in schwierigen Phasen ermuntert hat, **Prof. Dr. Vese- lin Margaritov** und **Prof. Dr. Zaprian Kozludzhov**, ohne die die Bachelor und Magister-Studienprojekte nie stattgefunden hätten, meiner wissenschaftlichen Betreuerin* **Prof. Dr. Valentina Margaritova**, all meinen Schülern, die zu den Tests beitrugen und allen, die mich in irgendeiner Form unterstützten oder Verständnis dafür aufbrachten, dass ich in manchen Phasen meinen Fokus nur noch auf die Dissertation richtete.

* „Wissenschaftliche Betreuerin“: Als Doktorvater wird in Deutschland inoffiziell der Betreuer eines Doktoranden während der Anfertigung der Doktorarbeit und bei der Promotion bezeichnet (Weibliche Betreuer werden zum Teil in Deutschland und der Schweiz als Dokormutter bezeichnet.). In Österreich ist nur Betreuer bzw. Betreuerin üblich. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Doktorvater>)

Drei Engel fürs Grobe

WingTsun-Polizistinnen

Berlin. Nächtlicher Einsatz in einem Szene-Bezirk. Die beiden angetrunkenen jungen Frauen suchen Streit. Immer wieder beschimpfen sie die herbeigerufene Polizistin und ihren Kollegen. Schließlich kommt es zur Festnahme wegen Hausfriedensbruch und Beleidigung. Sandra und ihr Kollege Michael müssen die beiden festgenommenen Frauen im Funkwagen unter Kontrolle bringen, wollen ihnen dabei aber keine Verletzungen zufügen. „Das war eine ziemlich stressige Situation“, erinnert sich Sandra heute. „Die beiden Frauen haben sich heftig gewehrt und wir mussten sie am Boden des VW-Busses fixieren. Ich war die ganze Zeit unter Adrenalin.“

Je später der Abend...

Solche Situationen gehören zum Alltag vieler Polizistinnen. Wenn es brenzlig wird, geht es meistens um häusliche Gewalt, Randalieren, Diebstahl oder Straßenraub. Die zunehmende Aggression gegen Polizeibeamte war auch eines der Sommerloch-Themen 2012 in der Presse. So haben sich laut „Spiegel“ seit dem vergangenen Jahr die Körperverletzungsdelikte gegen die Ordnungshüter in Berlin mehr als verdoppelt. In 83 Prozent aller Fälle trifft es den Streifen dienst, der stets direkt im Brennpunkt des Geschehens steht. In Bayern wurde im Jahr 2011 fast jeder dritte Polizist tätlich angegangen. Innenminister, Medien und die Gewerkschaft der Polizei



Kriminalkommissaranwärterin Anne Walter

„WT ist eine gute Ergänzung zu den Trainings der Polizei.“

(GdP) sind sich darüber einig, dass der Respekt gegenüber der Staatsgewalt bei den mehrheitlich angetrunkenen, unter 21-jährigen Tätern in allen Bundesländern schwindet. Pöbeleien, Anspucken und Tötlichkeiten gegenüber Polizisten sind an der Tagesordnung. Das häuft sich nachts in den Ausgeh- und Vergnügungsvierteln der Ballungs-

zentren, wenn ganze Gruppen – meistens junge Männer – aneinandergeraten.

Um die Polizeibeamten besser zu schützen, haben einzelne Länder und der Bund eine Projektgruppe eingerichtet, die Vorschläge für eine bessere Aus- und Fortbildung unterbreiten soll. Diese rein polizeilichen Präventionspläne reichen kritischen Stimmen zufolge nicht aus, um die Gewalt

„Manche Menschen sind unberechenbar. Sie können eben noch völlig normal erscheinen und in der nächsten Sekunde schlagen sie um sich oder greifen dich an. Du musst immer mit allem rechnen.“



Polizeikommissarin Sandra Banse

einzu-dämmen. Für die einen ist die Rechtsprechung zu lasch, für andere haben die meist abwesenden Eltern mit ihrer zu nachsichtigen Erziehung versagt. Wiederum andere sehen die Gründe in sozialer Frustration, die ihre Wurzeln in gesellschaftlichen Missständen hat. Während sich Sozialarbeiter, Politiker und Juristen darüber streiten, wer nun Schuld an der steigenden Gewaltbereitschaft ist und die Innenminister über Maßnahmen diskutieren, müssen letztendlich die Polizeibeamten vor Ort ihre Gesundheit und ihr Leben riskieren. Etwa zehn Prozent von ihnen sind Frauen. Sie dürfen seit Ende der 1970er Jahre auf Streife gehen und sich an vorderster Front mit einer Klientel auseinandersetzen, die zunehmend schwerer einzuschätzen und gewaltbereiter ist.

Oftmals sind Drogen mit im Spiel, die unterschiedlichste Verhaltensmuster bei dem Konsumenten auslösen. „Es wird immer schwieriger, ein stereotypisches Verhalten im Aggressionsaufbau zu erkennen“, meint **Sandra Banse**. „Es ist manchmal, als wenn bei den Menschen ein Schalter umgelegt wird, ohne dass man dafür den Auslöser erkennen kann. Dabei hört die Gewaltbereitschaft aber nicht immer mit der

Festnahme der betreffenden Personen auf“, weiß die 36-jährige Polizeikommissarin mit ihrer 20-jährigen Dienstfahrt. Inzwischen arbeitet sie in der Berliner Gefangenen-Sammelstelle. „Je später der Abend, umso gewalttätiger verhalten sich die in Gewahrsam Genommenen“, sagt Sandra. „Während wir tagsüber Ladendiebe und nach Haftbefehl Festgenommene aufnehmen, kommen abends meistens Trunken- und Rohheitsdelikte an die Reihe. Da gibt es öfters mal Beschimpfungen, Spuckereien und tätliche Übergriffe auf meine Kollegen.“ Ab und zu muss sie selbst ‚Hand anlegen‘. Sie durchsucht dann die weiblichen Gefangenen nach Drogen, Waffen und anderen verbotenen Gegenständen. „Manche Menschen sind unberechenbar. Sie können eben noch völlig normal erscheinen und in der nächsten Sekunde schlagen sie um sich oder greifen dich an. Du musst immer mit allem rechnen.“

Schlagfertige Argumente

Während manche ihrer männlichen Kollegen in solchen Situationen letzten Endes mit bulliger Statur oder Körpergröße Eindruck verschaffen, muss Sandra mit ihrer zierlichen Figur und

1,63 m Körpergröße auf andere Mittel setzen. Durch ihren Kollegen und späteren Ehemann Michael ist sie im Jahr 2001 zum WT gekommen und seine Schülerin geworden. Seitdem lernt sie, in solchen Situationen besonnen und konsequent zu handeln. **Sifu Michael Banse** (4. Grad) ist heute Einsatztrainer und unterrichtet in seiner WT-Schule in Großziethen bei Berlin auch Polizisten. Er weiß, worauf er im Unterricht achten muss. „WT ist für mich kompromisslose Selbstverteidigung, die realistisch auf den Straßenkampf ausgelegt ist“, sagt Sifu Michael. „Die Konzepte im WT passen auch für die polizeiliche Selbstverteidigung, die sich immer an der realen Situation orientieren muss.“ Die meisten brenzlichen Situationen bereinigt Sandra (9. SG) durch ihr selbstsicheres Auftreten, das sie durch den regelmäßigen WT-Unterricht gewonnen hat. Damit kann sie bereits im Vorfeld „Missverständnisse“ klären und sich die nötige Autorität verschaffen, den ihr Beruf erfordert.

Grenzwertige Erfahrungen

Ähnliche Erfahrungen mit WingTsun macht **Nicole Stehno** aus Nettetel nahe der deutsch-niederländischen Grenze.



„Durch WT bin ich gelassener geworden.“

Polizeikommissarin Nicole Stehno

Die 42-jährige Polizeikommissarin ist, ebenso wie Sandra, durch einen Arbeitskollegen zum WT gekommen. Sie arbeitet seit 1993 bei der Schutzpolizei und fährt die meiste Zeit Streife. „Da gibt es manchmal grenzwertige Situationen“, so Nicole Stehno, „in denen die Fahrer sehr nervös auf uns reagieren, wenn wir sie anhalten, weil sie Drogen aus Holland schmuggeln.“ Als Gesetzeshüterin muss sie aber stets die Ruhe bewahren und eine gewisse Autorität ausstrahlen. Der WT-Unterricht bei ihrem Lehrer **Sifu Axel Jonsthövel** (4. Grad) in der WT-Schule Mönchengladbach gibt ihr die nötige Selbstsicherheit. „Ich trete meinem Gegenüber anders entgegen als noch vor ein paar Jahren“, sagt sie. „Heute kann ich mein technisches Können einschätzen. Ich weiß, wie ich mich diszipliniert und trotzdem gelassen in unterschiedlichsten Situationen verhalte. Und was die

Eigensicherung angeht, bin ich durch das WT wachsamer geworden.“ Auch bei Festnahmesituationen profitiert die Technikerin (1. Grad) von ihrem WT-Unterricht. „Durch das Training bin ich in der Lage, jemanden am Boden zu fixieren oder anders festzuhalten“, sagt die 1,72 Meter große Polizistin. „Ich habe nicht so große Sorge ‚eine rein zu bekommen‘, weil ich auf meine Reflexe vertraue, da ich Situationen geübt habe und, weil ich im Training immer im Kontakt bin und somit diese Hemmschwelle nicht mehr da ist.“

Inzwischen ist mit dem neuen Lokalverbot ausländischer Touristen in niederländischen Coffee-Shops die Situation an der Grenze entspannter geworden. „Der Konsum und nun illegale Verkauf hat sich weg von der ländlichen Grenzregion und in die holländischen Ballungszentren verlagert“,

schätzt Nicole die Situation ein. Aber zu tun hat sie trotzdem genug mit den üblichen Verkehrs-, Trunkenheits- und Diebstahlsdelikten und natürlich der häuslichen Gewalt.

Jede Stimme zählt

Mit dem Gewaltschutzgesetz dürfen Nicole und ihre Kollegen dem Täter beziehungsweise manchmal auch der Täterin einen Platzverweis, d.h. sich von der gemeinsamen Wohnung fernhalten zu müssen, für bis zu 10 Tage aussprechen. Das führt oft zu lautstarken, aggressiven Situationen.

Hierfür hat ihr das EWTO-Fachseminar Frauenselbstverteidigung von **Sifu Sabine Mackrodt** (4. Grad) wertvolle Hilfestellungen gegeben. „Das fand ich äußerst lehrreich, weil es hier viel um Selbstbehauptung geht. Also, wie setze ich meine Stimme ein, wie sieht

„Nachdem ich ‚Vom Zweikampf‘ gelesen hatte, wusste ich, dass ich WT auch probieren möchte.“



meine Körpersprache aus und dass ich als Frau klar und deutlich sein muss“, resümiert Nicole. Auf Streife achtet sie darauf, professionelle Distanz zu halten: „Sowohl äußerliche, als auch innere Distanz“, sagt sie. „Im Training üben wir ja auch konkrete Situationen und ich kann besser für mich damit klarkommen, dass nur meine Person als Polizistin und nicht ich persönlich beschimpft und bedroht werde.“

Tatort sehen und erleben

Das kann **Anne Walter** aus Strausberg bestätigen. Sie arbeitet bei der Berliner Landespolizei und schließt im Frühjahr 2013 ihre Ausbildung zur Kriminalkommissarin bei der Kripo ab. „Wir werden meist dann erst gerufen“, sagt die 33-Jährige, „wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist.“

Das heißt: Tatorte aufsuchen, Zeugen befragen, Spuren auswerten, Hintergründe und Tatmotive untersuchen, Kriminalfälle lösen. „So bekommt man einen Einblick, wie Gewaltsituationen häufig ablaufen“, erzählt Anne. „Wenn man dann nachts an einen Tatort gerufen wird und ahnt, dass der oder die Täter noch in der Nähe sind, kann einem schon etwas mulmig werden.“

Während ihrer Ausbildungszeit hat sie auch Erfahrungen bei der Berliner Schutzpolizei gesammelt. „Straßen-

raub ist zum Beispiel ein Delikt, das in den Kiezen sehr häufig vorkommt. Da sind es meist mehrere, die sich ein einzelnes Opfer suchen. Oft gibt es Messerstechereien zwischen verschiedenen Gruppen.“ Anne nimmt in ihrer Arbeit wahr, dass die Bewaffnung, insbesondere mit Messern, zunimmt. „Sie sind so leicht zu bekommen und werden oft schon aus nichtigem Anlass, wie bei Streitigkeiten oder Ehrverletzungen eingesetzt, wo man sich früher noch mit Fäusten geprügelt hätte.“ Wenn es um Gewalt gegen Frauen auf der Straße geht, so bekommt Anne mit, dass Frauen manchmal zu gutgläubig und sich einer drohenden Gefahr nicht bewusst sind – zum Beispiel, wenn sie in einer Disco sehr viel Alkohol trinken und dann allein nach Hause gehen. Auf die Frage, ob sie auch bei der Kripo in brenzlige Situationen kommt, muss sie nicht lange nachdenken. Denn sobald ein Notruf eingeht und Annes Team als einzige Polizisten in der Nähe sind, werden sie zum Ort des Geschehens beordert. Die Beamten wissen dann nie, was sie dort genau erwartet. „Als uns die Einsatzzentrale letztes zu einem S-Bahnhof rief, liefen uns die beiden Schläger direkt in die Arme. Wir mussten sie spontan überwältigen und festnehmen.“ In einer anderen Situation beobachteten sie und ihre beiden Kollegen aus dem Zivilfahrzeug heraus einen Autodiebstahl. Sie stellten den Täter auf frischer Tat. Adrenalinsituationen gibt es in Berlin genug.

Wer festnehmen muss, sollte loslassen können

„WT ist eine gute Ergänzung zu den Trainingseinheiten der Polizei“, sagt die 1,63 m kleine, zierliche Frau. „Auch beim WT lernt man, wie man Straftätern gegenüber bestimmt und durchsetzungskräftig auftritt.“ Anne trainiert seit Sommer 2010 in der WT-Schule Strausberg nahe Berlin, die der Autor dieses Artikels leitet. Wie ihre Kolleginnen Sandra und Nicole lernt sie: „... auf Angriffe vorbereitet, immer aufmerksam zu sein. Es hilft einem, schnell reagieren zu können, wenn man in eine brenzlige Situation kommt.“ Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen, die Kraftprinzipien, Durchsetzungs-

fähigkeit und Selbstbehauptung sind wichtige Elemente aus dem WingTsun-Unterricht, von denen alle drei Polizistinnen profitieren.



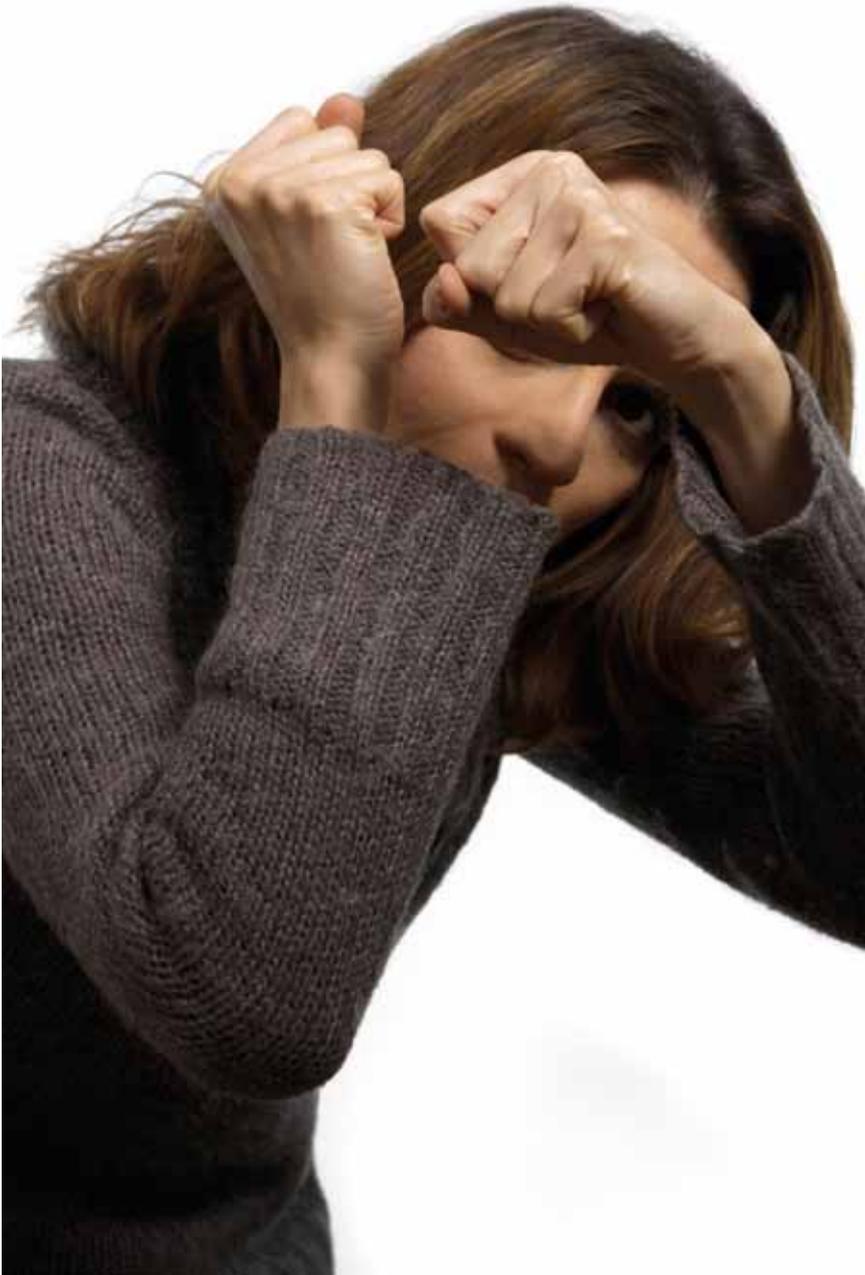
Angehende Kriminalkommissarin Anne Walter

WT hilft ihnen auch, nach dem anstrengenden Job abzuschalten. „Vor allem die Entspannungstechniken und dass man einfach zusammen mit Freunden trainiert“, sagt Anne. Für Sandra ist WingTsun Ehrenamt, Hobby und Teil der Familie. „Dazu zählen das regelmäßige Training, Sommercamps, ein super Verhältnis zu unseren Mitgliedern und den Trainern“, stellt Sandra fest. „WT ist eine feste Säule in unserem Familienleben.“ Auch Nicole schätzt am WT, dass sie in eine andere Welt eintauchen kann. „Wir üben die Techniken intensiv und da kann ich überhaupt nicht an die Arbeit denken“, sagt sie. „Mir macht das Training Spaß und mit netten Leuten um einen herum fällt es sehr leicht, abzuschalten und sich komplett auf andere Dinge zu konzentrieren.“ Den Leserinnen will sie mitgeben: „Frauen, WT lohnt sich, persönlich, körperlich und macht Spaß! Denkt nicht, ihr habt keine Kraft! Ihr habt ganz viel davon.“

Text: Oliver C. Pfannenstiel

Fotos: privat

Schlaghemmungen bei Frauen



Schlaghemmungen sind sicherlich nicht nur für Frauen ein Thema, aber bei ihnen sind sie durch ihre Erziehung meist stärker ausgeprägt als bei Männern. Im Folgenden soll es nicht um eine wissenschaftliche Abhandlung von Fakten gehen, sondern darum, im Gespräch mit Sifu Sabine Mackrodt zu klären, wie ich als WingTsun-LehrerIn im Unterricht praktisch mit diesem Problem umgehen kann.

WTW: Sifu Sabine, was fällt Dir als Erstes zum Thema Schlaghemmungen ein?

Sifu Sabine: Als Erstes, dass Schlaghemmungen eigentlich etwas ganz Fantastisches sind. Hindern sie uns doch daran, jedem gewalttätigen Impuls gleich nachzugeben. Wir kennen doch alle Menschen, die anscheinend keine Schlaghemmungen (mehr) kennen und jedes Problem mit Gewalt lösen. Die machen unsere Welt nicht wirklich gemütlicher.

Hinderlich werden Schlaghemmungen doch erst, wenn sie mich davon abhalten einen Angreifer zu stoppen oder auszuschalten, der mein Leben oder das Leben anderer bedroht. Da geht es zum einen um den Erhalt der Handlungsfähigkeit in einer Stresssituation und zum anderen darum, im Ernstfall wirklich zuzuschlagen. Das gehört für mich zusammen.

WTW: Wie zeigen sich Schlaghemmungen bei Frauen?

Sifu Sabine: Ganz deutlich zeigen sich Schlaghemmungen, wenn ein Mensch – egal, ob Frau oder Mann – Grenzüberschreitungen (jeglicher Art) zulässt, ohne sich zur Wehr zu setzen.

WTW: Was hindert Frauen daran, deutlich Grenzen zu setzen?

Sifu Sabine: Die Sozialisation zum weiblichen Ideal sieht aggressives Handeln nicht vor. Frauen haben kaum Vorbilder, wenn es darum geht, deutliche Grenzen zu setzen oder zuzuschlagen und sie werden auch nicht wirklich dafür belohnt.

Frauen können sich oft also gar nicht vorstellen, dass sie körperlich dazu in der Lage sind, einen Angreifer zu stoppen. Außerdem haben sie gleichzeitig Angst, den Täter zu verletzen, und die Vorstellung, Selbstverteidigung müsste auch ohne Gewalt funktionieren.

Im Unterricht mit Frauen höre ich oft, wenn es um Selbstverteidigung und den Einsatz von wirkungsvollen Schlägen geht, Sätze wie: „Das würde ich nie tun“, „Ich kann doch niemanden verletzen“. Fragt man eine Frau allerdings, was sie tun würde, wenn ihr Kind angegriffen wird, dann ist sie sofort bereit, jede Form von körperlicher Gewalt einzusetzen, um es zu retten.

Selbstverteidigung hat also mit Selbstwert zu tun.

WTW: Was tust Du praktisch im Unterricht, um Schlaghemmungen abzubauen?

Sifu Sabine: Schlaghemmungen abzubauen ist, meiner Erfahrung nach, eher Psychotraining und auch eine Form von Gewöhnung. Da wir im WT ja sowieso ständig mit den Fäusten aufeinander „einschlagen“, uns ständig mit

dem beschäftigen, was wirklich passieren könnte, tun wir schon im normalen Unterricht eine Menge dafür, unsere Schlaghemmungen abzubauen.

Außerdem ist es hilfreich, sich darüber bewusst zu werden, was einen daran hindert, im Ernstfall Grenzen zu setzen (zuzuschlagen).

Frauen fällt es beispielsweise leichter, sich vorzustellen zur Selbstverteidigung auch körperliche Gewalt anzuwenden, wenn sie verstanden haben, wie sich Situationen aufbauen und was sie im Vorfeld (im Prefight) für Möglichkeiten haben, um eine gefährliche Situation zu deeskalieren.

Sie brauchen das Gefühl, angemessen in einer Situation zu reagieren. Körperliche Gewalt also dann einzusetzen, wenn es der Bedrohungslage wirklich entspricht. Hier geht es auch um Information. Was passiert wirklich? Wie könnte ein Angriff aussehen, bei dem es angemessen wäre, den Angreifer auszuschalten? Wer sind die Täter? Wie ticken sie? Was passiert, wenn ich mich nicht wehre? Was passiert, wenn ich mich wehre usw.?

WTW: Kannst Du unseren Lesern eine Übung vorstellen?

Sifu Sabine: Fast das gesamte WT-Training (*BlitzDefence*, *LatSao*, ...) kann ich nutzen, um mich ans Schlagen und Treten zu gewöhnen. Dazu muss es immer wieder auch mit Trefferkontakt geübt werden.

Um sich Ziele einzuprägen und um zu lernen, sich vorzustellen, diese im Ernstfall auch zu attackieren, lasse ich diese Ziele langsam, mit leichtem Kontakt bei der Partnerin andeuten.

Außerdem üben wir in meinem Unterricht viel mit Schlagpolstern. Das hilft, ein Gefühl für die eigene Schlagkraft zu bekommen und Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen. Und es setzt Energie frei. Wenn man sich beim Üben vorstellt, welche Ziele man gerade anvisiert, trainiert es auch die Vorstellungskraft.

Ebenso das Training mit Schutzweste und Helm kann hilfreich sein. Hier ist es möglich, mit höherer Intensität zu üben, ohne meine Trainingspartnerin gleich zu verletzen.

Außerdem halte ich es für wichtig, den Einsatz der Stimme zu trainieren: Lautstärke und Wortwahl. Unsere



Stimme ist eine starke Waffe und sie hilft uns, unsere Energie zu bündeln und handlungsfähig zu bleiben.

Und ganz wichtig: das Rollenspiel. Das ist ein sehr kraftvolles Instrument, um Realität zu simulieren und unseren Handlungsspielraum zu erweitern. Da ein Rollenspiel immer Stress bedeutet, ist ein achtsamer Umgang damit erforderlich; denn wird der Stress in einer Übung zu groß, besteht die Gefahr der Retraumatisierung. Das muss unbedingt vermieden werden, wenn das Ziel Bestärkung ist.

WTW: Als Du mit WingTsun anfingst, war es ja eine ziemliche Männerdomäne. Wie war das für Dich? Wie ist man damals mit Schlaghemmungen umgegangen? War es überhaupt ein Thema?

Sifu Sabine: Schlaghemmungen wurden nicht thematisiert. Ich wusste gar nicht, dass es so etwas wie Schlaghemmungen gibt.

In meiner damaligen WT-Schule

wurde einfach immer sehr robust und kontaktfreudig trainiert. So nach dem Motto: „*Wenn wir kämpfen lernen wollen, dann müssen wir uns auch im Unterricht richtig hauen.*“ Ein Training ohne Grenzerfahrung und blaue Flecke war kein gutes Training. Eigentlich war es immer auch Stress. Ich glaube, ich habe gelernt zuzuschlagen, weil ich es irgendwann satt hatte, immer nur einzustecken. Oft bin ich sehr zornig aus dem Unterricht gegangen. „*Auf Krawall gebürstet*“, wie man so schön sagt. Heute weiß ich, dass man mit dieser Art von Training auch viel Schaden anrichten kann.

Ziel sollte es doch immer sein, eine körperliche Auseinandersetzung zu verhindern, und nicht, sie selbst zu provozieren.

Text: Sabine Mackrodt

Fotos: mg + © anderssehen - Fotolia.com

EWTO-Gewaltprävention für Frauen?



WTW: Ist es sinnvoll, die Kursinhalte der EWTO-Gewaltprävention als Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen anzubieten?

Sifu Roy: Ja, auf jeden Fall! Ich mache das seit vielen Jahren mit sehr großem Erfolg.

WTW: Warum sind die Kurse der EWTO-Gewaltprävention als Frauenkurse besonders gut geeignet?

Sifu Roy: Die Kurse der EWTO-Gewaltprävention sind gleichermaßen gut für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Frauen, Männer, Senioren usw. geeignet, weil sie einer Gruppe von Laien in kurzer Zeit und nachhaltig anhand der „Sicherheit nach Noten“ erklären, wie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung funktionieren. Und genau das ist es, was die Teilnehmer/innen von solchen Kursen erwarten.

Die Kurse sind zudem so aufgebaut, dass sie sehr behutsam und vorsichtig an die Thematik herangehen. So ver-

letzt sich einerseits niemand und andererseits wird auch nicht unnötig Angst aufgebaut; denn dies wäre fatal, da es genau das Gegenteil vom eigentlichen Ziel der Kurse – Sicherheit und Selbstbewusstsein – erreichen würde.

WTW: Wie wird in den Kursen Sicherheit und Selbstbewusstsein aufgebaut?

Sifu Roy: Diese beiden werden durch die Einfachheit, Übertragbarkeit und Effektivität der einzelnen Übungen sowie generell durch die Logik der „Sicherheit nach Noten“ erzeugt. Alle Übungen sind didaktisch sehr gut durchdacht und lassen sich schnell umsetzen.

Dazu beachte ich die zwei Diagramme aus der Fachtrainer/innen-Schulung der EWTO-Gewaltprävention. Immer wieder bekommen WingTsun-Lehrer/innen die gleiche Frage gestellt: „*Wann kann ich mich denn sicher verteidigen?*“ Die Fragenden erwarten dann eine genaue Zeitangabe, weil sie von einem einfachen Diagramm ausgehen,

in dem klar abzulesen ist, welche Fähigkeiten man nach einer bestimmten Zeit erreicht. Dem ist aber nicht so!

Erstens geht diese Rechnung nicht auf, weil es diesen Menschen, der genau bei Null anfängt, gar nicht gibt. Jeder Mensch hat in seinem Leben schon mehr oder weniger positive oder negative Erfahrungen mit Gewalt gemacht. So startet der eine in diesem Diagramm vielleicht positiv mit einem Wert von +20, während der andere möglicherweise negativ mit einem Wert von -200 beginnt.

Zweitens ist es ein fataler Fehler von einem Diagramm auszugehen, in dem die Fähigkeiten im Verhältnis zu der Zeit steigen. Immer wieder passiert es, dass Menschen, obwohl sie nahezu 100 Prozent der Fähigkeiten erreichten, in einer realen Stresssituation total blockieren und versagen.

Dies liegt daran, dass diese Menschen zwar Fähigkeiten erwarben, aber nicht



Fotos: WingTsun-Akademie Lübeck

ihre Ängste abgebaut haben. Daher gehe ich immer von einem zweiten Diagramm aus, in welchem in einer bestimmten Zeit zielgerichtet auch die Ängste abgebaut werden müssen. Und genau darauf wird bei den Kursen der EWTO-Gewaltprävention sehr viel Wert gelegt.

WTW: Um welche Ängste handelt es sich da?

Sifu Roy: Es handelt sich um die typischen Ängste, die eigentlich jeder mehr oder weniger kennt: Der mögliche Gegner ist größer, stärker und/oder schneller. Wenn ich mir wehre, wird es noch schlimmer. Was mache ich bei einem Blackout? Meine Schläge zeigen gar keine Wirkung usw.

WTW: Wie viele Frauen hast Du schon in dem Programm unterrichtet?

Sifu Roy: Ich habe mit meinem Team mit Sicherheit mehr Kinder und Jugendliche in der EWTO-Gewaltprävention unterrichtet. Da sind wir schon

leicht im fünfstelligen Bereich. Aber es haben auch schon sehr viele Frauen an diesen Kursen teilgenommen. Allein in Lübeck sind es bereits mehr als 3000 Frauen, die die „Sicherheit nach Noten“ kennen lernten und übtten.

WTW: Ist es nicht besser, wenn die Frauen am regulären Unterricht, dem WingTsun einschließlich *BlitzDefence* teilnehmen?

Sifu Roy: Auf jeden Fall ist das besser! Das genau ist ja letztendlich mein Ziel. In jedem Kurs versuchen wir eine Brücke zum regulären Unterricht zu schlagen und laden alle Teilnehmer/innen zu einem Bonus-training in die WingTsun-Akademie ein, damit sie sich länger und ausgiebiger mit dem Thema befassen und dadurch auch weitaus mehr Sicherheit erlangen. Nur ist das Interesse an einem längeren Unterricht häufig (noch) nicht vorhanden und die Menschen gehen davon aus, dass ein kur-

zer Kursus reicht. Da sind wir dann zur Stelle und betreiben Aufklärung – und das mit dem ruhigen Gewissen, bis dahin das Beste in der kurzen Zeit geleistet zu haben.

WTW: Wo und wie können sich die Schulleiter/innen und Ausbilder/innen über das Programm der EWTO-Gewaltprävention informieren?

Sifu Roy: Das geht natürlich am besten bei einer der nächsten Fachtrainer/innen-Schulungen. Im nächsten Jahr ist dies am **15./16. Juni** in Overath und am **9./10. November 2013** in Lübeck möglich. Oder mich einfach bei einem der großen Lehrgänge ansprechen oder eine E-Mail schicken.

WTW: Vielen Dank für die Informationen.

Sifu Roy: Ich habe zu danken.

Gesprächspartner der WTW war Sifu Roy Schirdewahn, Ausbilder EWTO-Gewaltprävention

Austoben und Ausprobieren erwünscht!



Hi, ich bin die „Locke“. Ich bin ein Mädel und mache jetzt seit ca. drei Jahren Escrima.

Warum? Wieso? Weshalb?

Dies ist meine Geschichte:

Durch einen Zufall kam ich zum Escrima bzw. ursprünglich zum WingTsun und Escrima. Beides habe ich etwa ein Jahr lang parallel miteinander gemacht.

Mir wurde dann jedoch klar, dass mir

persönlich das Escrima eher liegt und ich schnellere Erfolge für mich sehe.

Escrima bedeutet übersetzt „kleines Scharmützel“ und wird umgangssprachlich oft auf den Kampf mit Stöcken oder Blankwaffen reduziert, was Frauen manchmal abschreckt.

Ich habe jedoch schnell gelernt, dass Escrima sehr vielfältig anwendbar ist. Es werden sogar Alltagsgegenstände – wie z.B. Handy, Schlüssel, Schal – eingesetzt.

Genau das macht für mich den Reiz aus und es so wertvoll! Das Gefühl, mich mit jeglichem Alltagsgegenstand aus einer Gefahrensituation heraus wehren zu können, hat sich zügig eingestellt. Und „frau“ wird richtig kreativ!

Auch den Männerüberschuss beim Escrima sehe ich positiv.

Es herrscht eine lockere, nette Trainingsatmosphäre, die realistisch ist,



da „frau“ lernen kann, sich gegen die Männer durchzusetzen und sich zu behaupten. Hier kann das Training sehr gut Berührungängste abbauen helfen, und „frau“ lernt vorzugehen, auch wenn ihr Gegenüber größer und stärker ist. Austoben und Ausprobieren ist hier ausdrücklich erwünscht!

Im Training lässt sich somit schon feststellen, dass sich die Escrima-Philosophie gerade auch für Kleinere und

Schwächere erfolgreich anwenden lässt. Selbstsicherheit, Mut und Entschlossenheit kann „frau“ sicher durch Escrima lernen, wenn sie sich darauf einlässt und die Chancen für realistisches Training nutzt.

Blaue Flecken gibt es zwar ab und zu. Generell kann ich aber sagen, dass das Verletzungsrisiko sehr gering ist.

Mir macht Escrima viel Spaß. Es ist anwendbar, recht schnell in seinen

Grundzügen erlernbar und stärkt das Selbstvertrauen.

Mit der richtigen Einstellung im Kopf, einer egoistischen Einstellung in der Gefahr – DU bist wichtig – hast DU den Sieg auf DEINER Seite! Trau Dich!

*Text: Brigitte Kühne
Fotos: privat*

PS: Über ein weibliches Augenzwinkern freuen sich auch die Trainingspartner.

Mehr als eine Männerfreundschaft – Escrima und WingTsun



Ist die Basis für die Existenz dieser beiden Sparten in der EWTO nur darauf begründet, dass Großmeister Keith R. Kernspecht und Großmeister Bill Newman sehr gute Freunde sind? Oder ist da noch mehr? Könnte es sein, dass WingTsun in mancher Hinsicht vom Escrima profitieren kann oder geht das auch umgekehrt?

Beginn einer Symbiose

Durch Bruce Lees Vorbild auf das philippinische Escrima aufmerksam geworden, nahm GM Kernspecht schon früh Kontakt zu GM Bill Newman auf. 1977 trafen sich die beiden Kampfkunstbegeisterten, Keith R. Kernspecht und Bill Newman, zum ersten Mal in Kiel, tauschten Erfahrungen aus und „berochen“ sich.

Aus dieser anfänglichen Bekanntschaft entwickelte sich schnell eine sehr enge Freundschaft. Sie umfasste schließlich nicht nur die beiden jetzigen Großmeister ihres Fachs, sondern es bildete sich eine Symbiose, von der sowohl die Escrima- als auch die WingTsun-Seite der EWTO profitierte. „Master Bill“, wie er von seinen Schülern respektvoll genannt wird, war nicht nur einer der allerersten Europäer gewesen, der das damals in Europa sehr exotische Escrima kennen und lieben lernte und durch ganz Europa reiste, um es zu verbreiten. Er hatte sogar das chinesische Wing Chun noch vor seinem Freund Kernspecht begonnen, aber nicht beendet.

Großmeister Kernspechts WingTsun (eigentlich Wing Chun-)Wurzeln liegen ebenfalls in England, wo er es Anfang der 70er Jahre des vorigen Jahrhunderts in London im China-Viertel erlernte, bevor er 1975 auf Empfehlung seines ersten Lehrers, **Joseph Cheng**, Kontakt mit Hongkong aufnahm und das ganze WingTsun-Programm von seinem SiFu **Leung Ting** lernte und europäischer WT-Cheftrainer wurde.

Während sein deutscher Freund also hauptsächlich WingTsun betrieb und Escrima und am Anfang noch thailän-

dische Kampfkünste nebenher studierte, warf sich „Master Bill“ mit Haut und Haaren auf die Waffen.

Da im WingTsun die Waffen erst von den weit fortgeschrittenen Schülern erlernt werden konnten, sah Großmeister Kernspecht mit dem Escrima eine gute Möglichkeit, auch WingTsun-Anfängern schon den sinnvollen Umgang mit Waffen beizubringen. Schließlich brauchte man in einem der höheren Schülergradprogramme – nicht zuletzt

Symbiose – wirklich?

Nachdem ich selbst 2002 mit WingTsun begonnen hatte, folgte ich bald danach der von der EWTO gegebenen Empfehlung, den ersten und zweiten Schülergrad im Escrima zu machen, und nahm am Escrima-Unterricht teil. Wie oft bekam ich in der Anfangszeit dort zu hören: „Keinen WingTsun-Stand!“ Irgendwann habe ich aufgehört, es zu zählen. Ich hatte zunächst



Escrima-Lehrgang mit Master Bill in den Anfängen auf Schloss Langenzell

wegen der geringeren Verletzungsgefahr – Trainingspartner, die mit Waffen richtig angreifen können.

Seit 1977 gibt es also bei uns neben der WingTsun-Sparte auch die für Escrima.

das Gefühl, zwischen WingTsun und Escrima liegen Welten. Das Gewicht war auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt. Ich musste lernen, was es heißt: „Stehen, um zu gehen!“ Das klappte nicht, wenn ich zum Offline-Gehen



Nicht immer kämpft ein Escrima-Großmeister nur mit der Waffe ...

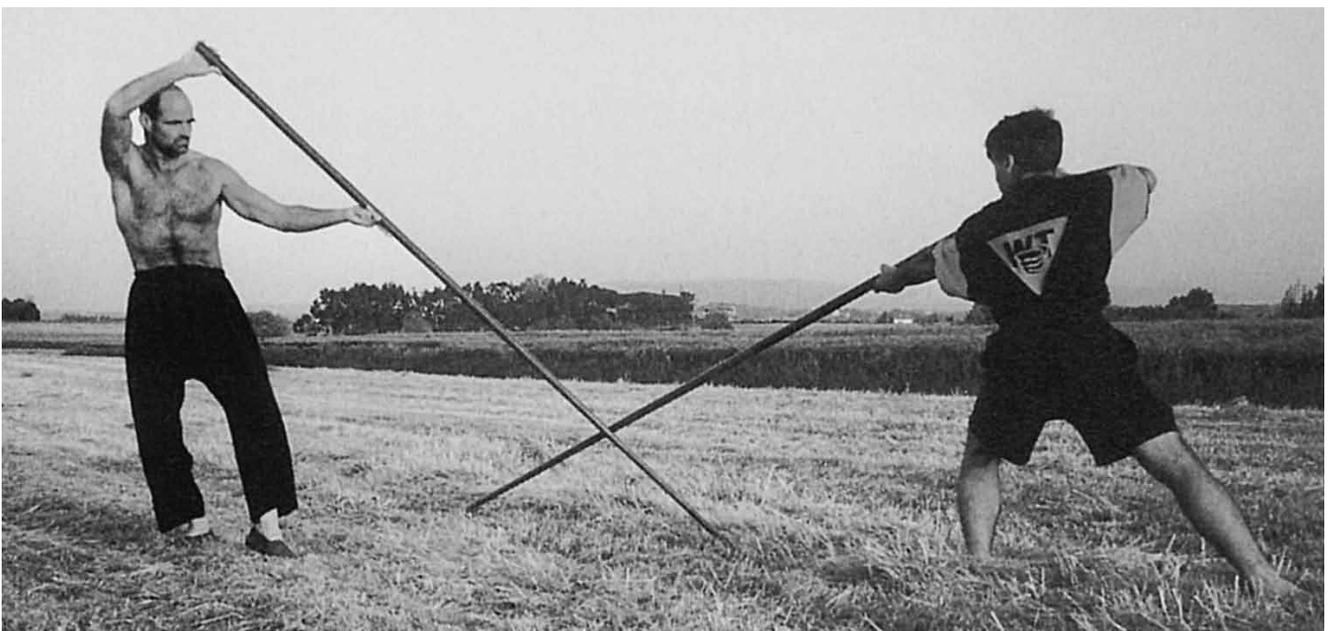
... so wie ein WingTsun-Großmeister auch weiß, wie man mit Waffen umgeht.

eine WingTsun-Wendung machte, ein-spurig stand und das Gewicht auf dem hinteren Bein hatte. Also musste ich zu Beginn des Escrima-Unterrichts regelmäßig die WingTsun-Schubblade zu machen – vergaß sozusagen, was ich dort gelernt hatte – und öffnete die Escrima-

Schubblade. Damals lagen für mich zwischen WingTsun und Escrima Welten.

Symbiose erkannt

Aber das sollte sich ändern. Als SiFu begann, WingTsun vom Panzer marti-



alischer Posen zu befreien und mehr „natürliches Bewegen“ in seinen Programmen förderte, entdeckte ich immer wieder Ähnlichkeiten. Immer wieder fielen mir Möglichkeiten im Training auf, wie ich Dinge von einer Schublade in die andere räumen konnte.

Nehmen wir als ein Beispiel das „optische Wahrnehmen“. Darauf muss im Escrima gezwungenermaßen von Anfang viel Wert gelegt werden; denn beim Waffenkampf habe ich im Regelfall keine direkte Berührung, die mir die Absichten des Angreifers taktisch verraten könnte. Da muss ich mir visuell einen Eindruck von der Situation verschaffen und aufgrund von Körper- und Waffenhaltung meines Gegners antizipieren, was kommen könnte.

Das optische Wahrnehmen war im WingTsun zugunsten einer weitverbreiteten ChiSao-Verliebtheit lange Zeit fast sträflich vernachlässigt worden. SiFu hat ihr durch die „Staffel der Sinne“ aus den Großen 7 wieder zu mehr Aufmerksamkeit im Training verholfen.

Eine andere Fähigkeit der Großen 7 ist die „Körperinheit“. Sie macht es im WingTsun auch für schwächere Personen möglich, wirkungsvoll zuzuschlagen. Dies ist aber manchmal, wenn man nicht so viel Körpergefühl mitbringt, schwierig umzusetzen. Häufig neigt man dazu, Schläge nur aus der Kraft des Armes mit Power zu versorgen. Habe ich im Escrima eine schwere Waffe – z.B. ein Schwert – in der Hand, gelingt mir dies nur sehr bedingt. Also musste ich meinen Körper, vor allen Dingen den Rumpf, aktivieren, um das Gewicht auf Dauer bewegen zu können („Rumpf ist Trumpf!“). Beim Scheren-GanSao im nächsten WingTsun-Unterricht erinnerte sich meine Muskulatur an dieses Körpergefühl, und ich hatte den Eindruck, sehr viel effektiver schlagen zu können. Das Ganze ließe sich auch auf andere Bewegungen übertragen.

Was mir im Escrima-Unterricht dann in umgekehrter Richtung auffiel war, dass dadurch, dass im WingTsun von

Anfang an beide Hände in Aktion sind und dabei zum Teil auch noch unterschiedliche Bewegungen machen, es mir leichter fiel, die anfangs waffenfreie Hand mitzubeneutzen. Sei es, wenn mit zwei Stöcken trainiert oder die zweite Hand für einen Schlag eingesetzt wurde.

Der Symbiose sei Dank

Insgesamt hat sich inzwischen meine Sichtweise, was die Verbindungen zwischen WingTsun und Escrima betrifft, also verändert. Und ich finde es toll, dass durch Weitblick meines SiFus, Großmeister Kernspecht, und dass durch eine über Jahrzehnte beständige Männerfreundschaft eine Symbiose in der EWTO entstand, von der alle EWTO-Mitglieder profitieren können. Ich kann nur raten:

Probiert's aus!

Text: hm

Fotos: mg/hm/Archiv



Eigentlich dachte ich, ChiKung sei eher nur etwas für Frauen. Oder für sehr weibliche Männer. Outet man(n) sich nicht als Warmduscher, wenn man da mitmacht?

Zudem ist doch alles schon drin im WingTsun, oder? Trotzdem ließ ich mich überzeugen, sozusagen probe-weise, eine ChiKung-Lektion mitzumachen.



Als Mann im ChiKung



Die ChiKung-Form war tatsächlich ein super Einstieg. Ich war relativ beruhigt, da mir doch einige Bewegungen bekannt waren aus dem WingTsun-Unterricht. Und die Bewegungsvielfalt macht diese Form wirklich interessant. Wäre definitiv etwas für morgens nach dem Aufstehen.

Überraschenderweise ging es dann mit richtigen Powerübungen los. Hier konnte ich die Körperlichkeit so richtig spüren. Arme, Bauch, Po, Beine: Alles spürte ich arbeiten – sogar meine Zehen haben sich in den Boden gebohrt!

Anschließend wurden die Muskeln schön gestreckt und außerdem dabei aktiviert. Das war ganz schön anstrengend. Hat mich aber gleichzeitig doch locker gemacht. Ich wusste gar nicht, dass ich so beweglich bin!





Gut gefielen mir auch die SensoDuo-Übungen. Das Aushöhlen fand ich im WingTsun-Unterricht immer eher schwer. Hier ging alles viel langsamer vor sich und ich konnte mich rein auf die Beweglichkeit meines Körpers konzentrieren und mir Zeit lassen, die richtigen Partien wegzubewegen. Zudem fühlte ich mich danach so richtig locker.

Zum Schluss wurde es sogar noch entspannender. Die SensoUno-Übung hatte einen extrem relaxenden Effekt auf mich. Ich schlief fast ein. Zudem fühlten sich meine Füße an wie Saugnapfe – so satt stand ich plötzlich auf dem Boden. Abschließend praktizierten wir noch bewusste Bauchatmung.

Die Lektion hat mir unterm Strich richtig gut getan. Das läuft für mich unter Wellness mit echtem Lerneffekt für mein WingTsun.

*Text: Pascal Kurtz
Fotos: Ethan Oelman*



ChiKung-Übungen für mehr Beweglichkeit und besseres Gleichgewicht

EWTO-ChiKung wurde aus dem WingTsun entwickelt und enthält gerade deshalb viele Übungen, die sich hervorragend eignen, um die WingTsun-Fähigkeiten zu steigern.

Bei den nachfolgenden Übungen für Beweglichkeit und Gleichgewicht lassen wir kämpferische Ansprüche, Stress und Adrenalin bewusst außen vor. So braucht sich unser Ego nicht einzuschalten, und es gelingt leichter, dass wir uns auf die wesentlichen Aspekte konzentrieren. Lernerfolge stellen sich schnell ein. Die so gewonnenen Fähigkeiten können anschließend als weiterer Schritt auch unter Stresseinfluss ausgebaut werden.

Beweglichkeit

Ohne Beweglichkeit ist WingTsun nicht denkbar. Wir sprechen hier nicht von akrobatischer Gelenkigkeit, die womöglich mit Gewalt und unter Schmerzen erzwungen worden ist. Vielmehr wollen wir unseren natürlichen Bewegungsradius nach individuellen körperlichen Möglichkeiten ausschöpfen.

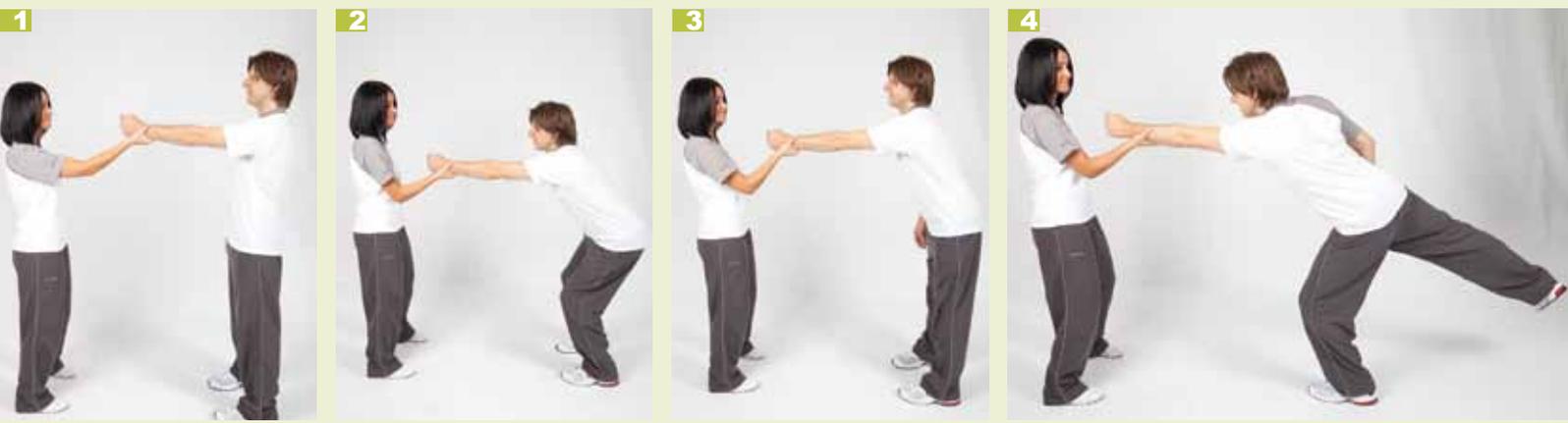
Folgende Übung kann dazu beitragen, diese natürliche Beweglichkeit zu erarbeiten, damit unser WingTsun nicht „arm-seelig“ bleibt:

Der Partner drückt leicht mit einem Finger auf verschiedene Punkte des Körpers, z.B. auf das Brustbein, das Schulterblatt, den Bauch, die Wirbelsäule, die Hüfte usw.

Ausführung:

In der ersten Stufe bleibt der Übende dabei am Ort stehen, um mit dem gesamten Körper Optionen zu finden, auf den Druck zu reagieren und die ganze mögliche Beweglichkeit zu erfahren. In einer zweiten Stufe nehmen wir die Möglichkeit hinzu, sich mit einem Schritt wegzubewegen.





Gleichgewicht/Balance

Beweglichkeit allein nützt uns weder im Alltag noch im Kampf, wenn wir nicht auch in der Lage sind, uns in Balance zu bewegen. Richtig komplex (und interessant) wird das, wenn wir auf uns einwirkende Kräfte aufheben müssen – etwa, weil der Gegner zieht oder schubst.

In den SensoDuo-Übungen zum Ziehen (Bilder 1 - 5) und Drücken (Bilder 6 - 8) können wir dieses Gleichgewicht im Verhältnis zu einem anderen Partner eingehend erspüren. Der Übende wird vom Partner am Arm oder am Rumpf gezogen oder geschoben. Wie bei der obigen Übung wird im ersten Schritt der Standort beibehalten und auf möglichst verschiedene Arten der Körper mitbewegt, um den Bewegungsspielraum des eigenen Körpers zu erforschen. Als Zweites kann die Schrittarbeit hinzugenommen werden, um auf kräftigeren Druck oder Zug genau so passend agieren zu können. Spielerisches Ausprobieren ist nicht nur erlaubt, sondern Teil der Übung! Eine Steigerung kann das Üben mit zwei oder mehr Partnern sein. Hier wird die Anforderung noch komplexer. Die Lernskala ist nach oben offen!

Faszinierend ist, dass über die Wechselwirkung von Körper und Geist diese Übungen auch auf mentaler Ebene wirken. Im körperlichen Üben lernen wir gleichzeitig, auf emotionalen Druck ausgleichend zu reagieren – unabhängig davon, ob dieser Druck von anderen oder von uns selbst kommt.

Genau wie bei körperlichen Kräften geht es dabei darum, eine bestehende Belastung zunächst zu erkennen, ihr dann in Maßen flexibel nachzugeben und letztlich die Balance zu behalten. So können wir wir selbst bleiben, ohne uns aufzugeben. Wir können uns mehr Gelassenheit in verbalen Konflikten gönnen – nach dem Motto: „Wer mich ärgert, bestimme ich.“

Zum Schluss:

Die beschriebenen Übungen des ChiKung können sowohl für die eigene körperliche Fitness, als auch unterstützend im WingTsun-Unterricht eingesetzt werden. Sie bringen in jedem Fall die Chance für leichte Fortschritte auf dem Weg zur persönlichen Weiterentwicklung.



Drei Powerübungen zur Stärkung der Körpereinheit

Körpereinheit – oder auch der Einsatz der „verborgenen Kraft“ – ist eine der Großen 7 Fähigkeiten, auf die es im Kampf ankommt. Nur wenn der gesamte Körper eine Angriffsbewegung als Einheit ausführt, können auch körperlich weniger starke WT-ler/innen mit ihrem Schlag oder Tritt den Gegner wirkungsvoll treffen. Entsprechend müssen die Übungen gestaltet sein – allein durch das Training einzelner Muskeln lässt sich dies nicht erreichen.

Körpereinheit können wir am effizientesten üben, indem wir WT-Bewegungen mit komplettem Körpereinsatz gegen kontrollierten Widerstand (eines Partners) ausführen. Dies hat den Vorteil, dass direkt diejenige Muskelkette trainiert wird, die wir in der Realität auch brauchen. So kann der Angriff effizient und kraftvoller ausgeführt werden.

Sifu Wernher Bombosch und **Sifu Fredy Markwalder** zeigen, wie's gemacht wird:

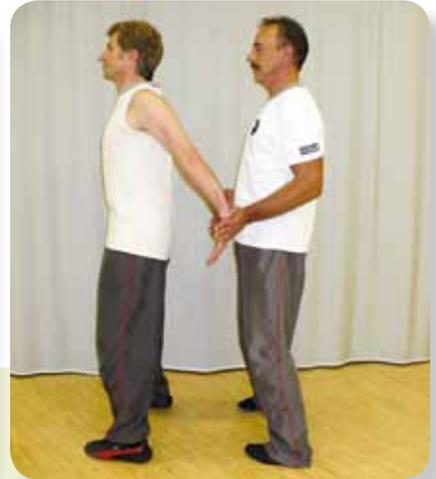


1. Blitz-2-Schlag

Wernher hat eine klar definierte Aufgabe: Er soll einen Blitz-2-Schlag gegen Fredy ausführen. Beide stehen dazu mit dem rechten Bein vorn, Wernher hat dabei sein Gewicht eher hinten, Fredy eher vorn. Beide halten ihren rechten Arm diagonal vor den Körper, die linken Handflächen haben in der Mitte Kontakt.

- Wernher versucht nun, mit Einsatz seines ganzen Körpers den Faustbodenschlag auszuführen. Fredy gibt zunächst für 10 Sekunden maximalen Widerstand, lässt keine Bewegung zu. So spürt Wernher, „wo es fehlt“, welcher Teil der Muskelkette bei ihm am schwächsten ist. Dabei halten die linken Hände der beiden die gesamte Zeit Spannung gegeneinander.
- Als Nächstes gibt Fredy dosiert nach und lässt die Bewegung im Laufe von 10 Sekunden langsam zu. Dabei verlagern beide ihr Gewicht: Wernher auf das vordere Bein, Fredy auf das hintere. So kann Wernher bei sich spüren, wie nach und nach die Kette von Muskeln zusammenwirkt, um die Aufgabe zu erfüllen.
- Anschließend wird der Spieß umgedreht: Fredy will mit Einsatz seines ganzen Körpers den Schlag ausführen, Wernher lässt es wiederum erst nicht zu, bevor er dann dosiert nachgibt.
- Beide Partner wiederholen in ihren jeweils wechselnden Rollen die Übung einige Male.





2. Handflächenstoß nach hinten

Für die nächste Übung stehen Wernher und Fredy hintereinander, beide im IRAS.

a. Wernher will einen doppelten Handflächenstoß nach hinten ausführen, wie im 4. Satz der SiuNimTau. Startposition seiner Hände ist mit den Handrücken direkt am Körper. Fredys Arme sind dagegen gestreckt, seine Handflächen zeigen nach vorn wie am Ende des 6. Satzes der SiuNimTau. Nun will Wernher seine Arme nach hinten strecken, Fredy lässt das für 10 Sekunden nicht zu, gibt maximalen Widerstand. Wernhers Aufgabe ist dabei, nicht nach vorn zu kippen, während Fredy sich nicht nach hinten lehnen darf.

- b. Als Nächstes gibt Fredy dosiert nach, beugt langsam seine Arme im Verlauf von 10 Sekunden an, während Wernher seine Arme strecken darf.
- c. Dann drückt Fredy langsam auf Wernher zu, der während der nächsten 10 Sekunden kontinuierlich nachgibt und seine Arme von Fredy wieder an den Rücken herandrücken lässt.
- d. Wenn beide einige Male ihre Arme gebeugt und gestreckt haben, wechseln sie die Position, so dass dann Fredy vorn und Wernher hinten steht.



Text und Fotos: Petra Weipert

3. Seitlicher WT-Tritt

Auch die Effizienz unseres Tritts lässt sich durch die Methode der Körpereinheitenübungen gezielt stärken.

- a. Wernher will den seitlichen Tritt aus der ChamKiu ausführen. Er hat dazu das rechte Bein gehoben. Die Fußfläche zeigt seitlich, sie ist auf Fredys linker Hüfte aufgesetzt, der seitlich neben Wernher im IRAS steht und sein Gewicht ganz auf das linke Bein, das Wernher am nächsten ist, verlagert hat. Wernher will nun seinen Tritt ausführen und das Bein strecken – allerdings lässt Fredy zunächst für 10 Sekunden gar keine Bewegung zu.
- b. Erst dann verlagert er auf Wernhers kontinuierlichen Druck hin im Laufe von 10 Sekunden langsam sein Gewicht auf das rechte Bein, so dass Wernher seinen Kick ausführen kann.
- c. Dann verlagert Fredy in den nächsten 10 Sekunden langsam sein Gewicht wieder zurück auf das linke Bein. Wernher muss dem nachgeben und sein Bein in der vorgegebenen Geschwindigkeit wieder beugen.
- d. Nach einigen Wiederholungen führt Wernher den Kick mit dem linken Bein aus. Danach wechseln die Partner ihre Position und Fredy ist mit dem Kick an der Reihe.

Schlau durch SiuNimTau

Wie die Form unsere Hirntätigkeit beeinflusst



Dass WingTsun und ChiKung guttun, spüren wir instinktiv. Die positiven Auswirkungen auf alle Altersstufen lassen sich auch wissenschaftlich begründen: Bewegungsübungen ebnet den generellen Zugang zur Lernfähigkeit des Gehirns. Dadurch verbessern wir nicht nur unsere körperliche Koordination, sondern auch Alltagsfähigkeiten wie Konzentration, Wahrnehmung und Organisation. Doch wie funktioniert das und welche Übungen sind besonders förderlich?

Zusammenhänge zwischen Gehirnaktivität und Bewegung

Unsere Bewegungen werden vom Gehirn so gesteuert, dass für die Bewegung der rechten und linken Hälfte unseres Körpers jeweils die gegenüberliegende Hirnhälfte zuständig ist. Komplexe Bewegungen können wir koordiniert über die Verbindung der beiden Hirnhälften durchführen. Diese wird besonders stimuliert, wenn Bewegungen von einer Seite ausgehen und bis zur anderen Seite reichen – wie zum Beispiel beim gekreuzten TanSao. Durch weitere Dimensionen wie „vorne/hinten“ und „oben/unten“ verstärkt sich die Wirkung. Ein gutes

Beispiel hierfür ist der erste Satz der SiuNimTau, der Bewegungen in all diesen Dimensionen beinhaltet. So fördern wir die Bildung von Nervenleitbahnen und dadurch die gute Vernetzung der Gehirnnareale.

Beispiele für Überkreuzbewegungen

Solche stimulierenden Bewegungen können wir jederzeit in unseren Alltag einbauen:

- Sitzen mit überkreuzten Beinen und Arme vor der Brust kreuzen, dann mit dem Oberkörper nach unten beugen, wieder hochkommen, Arm- und Beinposition wechseln
- Im Stehen Ellbogen und Knie überkreuz vor dem Körper zusammenbringen
- Mit dem Finger (oder auch nur den Augen) in die Luft eine liegende Acht malen.

Auch viele WT-spezifische Bewegungen eignen sich hierfür:

- 1. Satz SNT – auch spiegelverkehrt mit der rechten Hand oben
- Öffnen der Arme im 4. Satz und schließen im LanSao – wiederholt

mit jeweils wechselnden Armen oben üben

- 6. Satz SNT – simultan mit beiden Armen spiegelverkehrt üben
- Kreuzschritt, besonders in der Variante des 4. Satzes der ChiKung-Form

Überkreuzbewegungen berühren durch die Stimulation der Verbindung unserer beiden Gehirnhälften sogar noch einen anderen Aspekt:

Psychische Ausgeglichenheit durch Verknüpfung verschiedener Verarbeitungsstrategien

Die Gehirnforschung ordnet den beiden Hirnhälften unterschiedliche Verarbeitungs-konzepte zu. So soll die linke Gehirnhälfte vor allem für rationales Denken (Logik und Wörter) sowie für analytische und mathematische Prozesse verantwortlich sein, während die rechte mehr die Intuition, Kreativität, Symbole und Gefühle steuern soll.

Heutzutage haben viele Menschen mehr Zugang zur linken Gehirnhälfte, während die rechte eher in den Hintergrund gerät. Um ganzheitliches Lernen und Handeln zu ermöglichen, sind aber beide Hirnhälften mit ihren verschiedenen Verarbeitungsstrategien notwendig.

Indem wir die oft vernachlässigte rechte Gehirnhälfte durch Bildung zusätzlicher Nervenverbindungen zur linken Seite stärken, gleicht sich diese Dysbalance aus. Dadurch lässt sich Müdigkeit gleichermaßen wie Unruhe/Hyperaktivität, seelischem Ungleichgewicht/Verstimmungen entgegenwirken und lassen sich Selbstheilungskräfte unterstützen.

Besteht individuell kein akutes Defizit, können durch dieses Tuning neue Denkstrategien wirksam werden, was das eigene Potenzial steigert.

SiuNimTau macht also nicht nur schlau, sondern auch erfolgreich und glücklich!

*Text: Petra Weipert
Grafik: fabioberti.it*

WingTsun-Schuhe für Körpereinheit

Wie die rutschigen Slipper wichtige Muskulatur aktivieren



Mit den chinesischen Schuhen mit ihren Ledersohlen – da rutscht man doch leicht weg, da dreht ein Fuß unbeabsichtigt aus, wollen die Zehen ihre Einwärtsdrehung im IRAS nicht halten. Könnte man meinen.

Also ist es besser, Schuhe mit fester Gummi- oder Plastiksohle zu tragen? Die rutschen nicht und halten die Füße in der gewünschten Position, in dem sie leicht am Boden haften bleiben. Sie machen das Training des IRAS vordergründig einfacher und geben das Gefühl von Kontrolle. Doch der Schein trügt.

Die Plastiksohlen bringen ganz allgemein einige bekannte Nachteile mit sich: Trägt der Trainingspartner leichtere Schuhe, steigt für ihn/sie die Verletzungsgefahr durch deine Schuhsohlen. Bei Kicks oder Trittabwehr bleibt man leichter an Kleidung oder Beinen des Partners hängen und das kann für dich selbst und den Partner mit unangenehmen Folgen verbunden sein.

Bequeme Muskulatur überlässt Haltearbeit den Turnschuhen – auf Kosten der Flexibilität

Doch zurück zum Trainingseffekt: Hier übernehmen die Schuhe mit rutschfester Sohle eine Aufgabe, die eigentlich deine Muskeln übernehmen sollten. Die Haftung auf dem Boden über die Gummi- oder Plastiksohle ist eine passive Fixation, auf Kosten der dynamischen Stabilisierung durch deine Muskulatur, d.h. nach dem Motto „Wer rastet, rostet“ werden so die Muskeln immer

träger und überlassen die Haltearbeit der Gummi- oder Plastiksohle. Mit dem Nachteil, dass dem Nervensystem eine unechte Stabilität, eine unechte Sicherheit vorgegeben wird. So werden wichtige Muskeln unseres Körpers weniger trainiert – die so genannten Core-Stabilität-Muskelgruppen, die für die Stabilität unseres Rumpfes während der Bewegung verantwortlich sind. Diese Muskularbeit ist die Voraussetzung für eine korrekte Beinspannung. Dies wird mit den chinesischen Schuhen sehr bewusst, da sich die Füße automatisch nach außen drehen, wenn der untere Rumpf nicht richtig stabilisiert. Durch die stabilen Gummi- oder Plastiksohlen kann man die Füße trotz fehlender Core-Stabilität einigermaßen halten, jedoch mit folgendem Nachteil:

1. Mehr Adduktion statt Innenrotation: Die Belastung auf dem Fuß wechselt auf die Innenkante, dadurch wird das Knie außen mehr belastet und die Innenbänder am Knie gedreht (X-Bein).
2. Die Lendenwirbelsäule wird in Richtung Hohlkreuz gezogen und es entsteht Fixation statt dynamische Core-Stabilität, was wiederum die Fähigkeit nachzugeben und zu fühlen massiv beeinträchtigt.

Core-Stabilität – die Voraussetzung für Körpereinheit

Diese Rumpfstabilisatoren umschließen unseren Becken- und Bauchraum wie eine feste Hülle, bestehend aus inneren Bauch-, unteren Rückenmuskeln, Beckenboden und Zwerchfell. Sie unterstützen uns bei praktisch allen Bewegungen, indem sie die Körpermitte stark machen, die Wirbelsäule stützen, so dass effiziente Bewegung überhaupt möglich wird. Sind die Haltemuskeln zu schwach, müssen Bewegungsmuskeln unterstützend eingreifen, d.h., letztere können nun ihren eigentlichen Bewegungszweck nicht mehr optimal ausführen. Es kommt zu muskulärer

Fixation auf Kosten der Flexibilität. Gerade bei schnellen, ausladenden Bewegungen und beim Heben werden im muskulär fixierten Körper Strukturen überlastet. Schmerzen im unteren Rücken sind nicht selten die Langzeitfolge.

Also gilt es, diese Stabilisatormuskeln zu trainieren. Und das tun wir im WingTsun glücklicherweise schon ziemlich effizient mit unserem IRAS und der Schrittarbeit. Noch wirksamer wird das Training, wenn wir die rutschigen chinesischen Schlüpfschuhe tragen, da sie eben weniger Kompensation durch Fixation zulassen und uns somit besseres Feedback darüber geben, wie wir unseren Bewegungsapparat gerade einsetzen. Die fehlende Haftung am Boden wird nun aktiv von der Stabilisatormuskulatur übernommen bzw. sie wird gefordert, mehr Leistung zu bringen, um die Positionen trotzdem richtig halten zu können. Unsere Körpereinheit wird automatisch aktiviert.

Bodenkontakt unserer Fußsohlen ermöglichen

Zudem haben unsere Füße in Schuhen mit sehr dünnen Sohlen besseren Bodenkontakt. Dadurch können die Rezeptoren an Zehen und Fußsohlen den Untergrund spüren und optimaler mit ihm interagieren. Die Informationen, die unsere Fußsohlen ans Nervensystem weiterleiten, sind für einen guten Stand und ein sich laufend neu findendes Gleichgewicht unabdingbar. Beim Gehen leitet das Auftreffen des Fersenbeins auf dem Boden den Impuls direkt in die Hüfte weiter (Knochenleitung) und aktiviert die tiefe, stabilisierende Hüftmuskulatur.

Fazit: Schuhe mit dünnen Sohlen oder gar barfuß laufen sind wichtig für eine ausgewogene Bewegungsmöglichkeit. Verlieren wir also nicht den Boden unter den Füßen!

Text: Regula Schembri

Foto: mg

Bewusst Sitzen

Wie aktives Sitzen uns von Zwangshaltungen befreit



Im Alltag verbringen wir viel Zeit sitzend – oft zusammengesunken, verkümmert im Auto, auf einem Stuhl oder Sofa. Sich dessen bewusst zu werden und dies aktiv zu ändern, kann zahlreichen gesundheitlichen Beschwerden vorbeugen oder diese bessern. Vor allem beeinflusst die Körperhaltung aber auch beim Sitzen unsere mentale Verfassung, unser Selbstbewusstsein und unsere Ausstrahlung auf andere. Hier können wir die uns aus den WT-/Chi-Kung-Formen und den *BlitzDefence*-Übungen geläufigen Methoden nutzen, um uns besser zu fühlen und auf andere besser zu wirken.

Eine zusammengesunkene, nach vorn gebeugte Haltung führt zu gepresster Atmung. Hängen die Schultern nach vorn und rundet sich der Rücken nach hinten, bleibt viel weniger Raum, um die Lungen im Bereich des Brustkorbs mit Luft zu füllen. Da die wenigsten dies durch gezielte Bauchatmung ausgleichen, bleibt die Atmung insgesamt flach. Dadurch ist ein hoher Anteil unseres Atemvolumens nur hin und her geatmete verbrauchte Luft, statt durch tiefes Ein- und Ausatmen vornehmlich frischer Luft den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Gleichzeitig steigt der Druck auf den Magen. Magensäure kann in die Speiseröhre zurückfließen und Sodbrennen oder Aufstoßen verursachen.

Aufgrund der Ruhigstellung durch die in aller Regel starre Sitzfläche wird die Durchblutung des Beckens vermindert, teilweise sogar innere Organe und

Blutgefäße durch den erhöhten Druck mechanisch beengt. Folgen können z.B. Krampfadern der Beine und das Erschlaffen der Beckenboden- und Bauchmuskulatur sein.

Auf der anderen Seite entstehen durch die vorgebeugte Rundrückenhaltung oft Rückenprobleme durch Verspannungen. Wenn wir im Sitzen Bewegungen mit dem Oberkörper ausführen, wirken hohe Kräfte auf unseren 5. Lendenwirbel, der diese anstatt des belastbareren Kreuzbeins oder der Hüftgelenke als unterstes dynamisches Element des Oberkörperskeletts ungefedert verarbeiten muss.

Wie im WT gilt: aktiv werden

Was können wir tun, um diese negativen Auswirkungen abzumildern? Wie im WT gilt: aktiv werden. Das heißt, zum einen öfter einmal aufstehen und sich recken und in alle Richtungen strecken. Im Sitzen häufig die Position wechseln. Kleine Kinder haben meist noch ein gutes Körpergefühl und tun das automatisch, indem sie auf dem Stuhl herumrutschen – solange man dies nicht unterbindet durch Sätze wie „Sitz still!“, „Hör` auf herumzuzappeln!“

Hilfreich für eine gesunde Haltung ist es, im Sitzen die Hüfte aufzurichten und die Wirbelsäule auszurichten, wie wir es am Anfang der SiuNimTau- oder ChiKung-Form praktizieren. Dazu tut es gut, im Sitzen besonders bewusst den Brustkorb aufzurichten, als würde ein Faden am Brustbein uns hochziehen. Wenn wir dann noch den Kopf

schweben lassen, als wäre es ein mit Helium gefüllter Ballon, befreit das die Trapezius-/Kapuzenmuskulatur. Unser Nacken kann frei werden, unser Kopf beweglich – auch geistig! Indem die Schultern statt nach vorn seitlich nach unten sinken, öffnen sich die in der chinesischen Tradition „Angstpunkte“ genannten Stellen unter dem Schlüsselbein – wir fühlen uns gleich besser.

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist wirkt hier genauso wie in Situationen physischer Auseinandersetzungen. In einer als bedrückend empfundenen Situation kann erzwungene Unbeweglichkeit zu einem „Freeze“, einer Starre, führen. Dem beugen im Sitzen – wie auch im Kampf – kleine Bewegungen vor (hier vornehmlich des Beckens). Auch wenn wir uns im Sitzen „niedergeschlagen“ fühlen, lassen sich die psychologischen Komponenten der bewusst eingenommenen Körperhaltung aus dem *BlitzDefence* nutzen. Neueste Forschungen weisen darauf hin, dass unser Unbewusstes auf die Körperspannung reagiert und die Gefühlslage darauf abstimmt. Insofern könnte ein jahrtausendealtes Programm in uns anspringen: aufrechte Haltung = Dominanz, gebückte Haltung = Unterwerfung.

Indem wir uns im Sitzen aktiv aufrichten, können wir uns also bewusst „aufbauen“ und von Zwängen befreien. Wir wirken dann auf andere nicht nur selbstbewusst, wir sind es auch.

*Text: Petra Weipert
Fotos: Ethan Oelman*

Die EWTO-Sporttasche

Spezielle Features wie z.B.:

- ein separates Nässefach für Schmutzwäsche oder Schuhe
- eine außenliegende Tasche für 2 Escrima-Stöcke
- ein separates Bodenfach für Ordner, Schuhe oder sonstige Gegenstände

- je eine Innen- bzw. Außentasche für Handy, Geldbeutel usw.
- ein Schlüsselhalter zum Abnehmen und vieles mehr

Diese Tasche gibt es nicht im freien Handel – sie wurde exklusiv für EWTO-Mitglieder entwickelt!

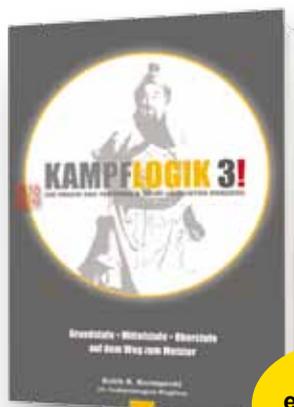


Sehr strapazierfähiges Material passend zum Design der EWTO-Bekleidung

59,95 €

inkl. MwSt. zzgl. Versand

Kampflogik 3!



2.,
erweiterte
Aufl.

Die Praxis des Treffens und Nicht-Getroffen-Werdens

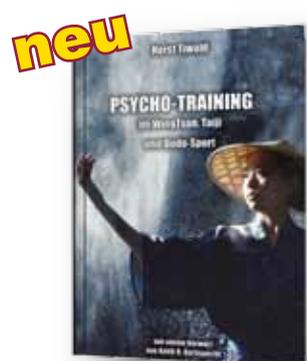
Das neue Buch von Großmeister Keith R. Kernspecht

Weit über vierhundert Seiten praxisorientiertes Kampfkunstwissen, reich bebildert, Hardcover, DIN A4

49,80 €

inkl. MwSt. zzgl. Versand

Psycho-Training



PSYCHO-TRAINING

im WingTsun, Taiji und Budo-Sport
von Prof. Horst Tiwald

„... für Kampfkünstler und Kampfsportler aller Couleur eine ungemein ertragreiche Quelle weitreichender Kampfkunstphilosophie, die das praktische Training inspirieren soll.“

In Softcover oder als Liebhaberausgabe mit Hardcover und Goldprägung, DIN A5

Softcover: **19,80 €**, Hardcover: **26,80 €**
inkl. MwSt. zzgl. Versand

EWTO-Trainingsmesser

Dieses hochwertige Messer ist eine ideale Trainingswaffe für Nahkampf-Übungen. Dieses Trainingsmesser besteht aus Aluminium(AlMgSi1). Gefräst und eloxiert, Griffband schwarze Perlonschnur, mit EWTO-Logo. Mit diesem Messer können Sie Angriffe, Abwehren, Entwaffnungstechniken oder andere Übungen ideal durchführen.

Vorsicht!
Das Übungsmesser ist
kein Spielzeug!

Gesamtlänge: 28 cm
Klinge: 16,5 cm
Gewicht: 110 g



34,99 €

inkl. MwSt. zzgl. Versand

EWTO-Wandsack - Neu



Das traditionelle WingTsun-Trainingsgerät, original chinesischer Herkunft. Bestehend aus drei Kammern. Der Sack wird ungefüllt geliefert. Zur Selbstbefüllung ist jede Kammer hinten mit einem Reißverschluss versehen.

Die bisherige Ösen-Halterung wurde durch jeweils drei oben und unten angebrachte Schlaufen mit stabilen Ringen ersetzt. Diese Variante wird nun vorerst parallel zur bisherigen Variante angeboten.

23,00 €

inkl. MwSt. zzgl. Versand

Übungsstock – gepolstert

Gepolsterter Schlagstock, perfekt für intensives WingTsun-Training

Länge : 65 cm
Innen verbirgt sich ein Bambusstock
Schaumstoffummantelung
Mit Polyesterüberzug in der Farbe Rot
mit schwarzem EWTO-Stick



14,99 €

inkl. MwSt. zzgl. Versand

Alle Preise ohne Gewähr! Bestellungen unter:

www.ewto-shop.com oder **equipment@ewto-shop.com**

Die Verfügbarkeit der Artikel sowie alle Preise sind ohne Gewähr!

An alle EWTO-Mitglieder

Die EWTO wächst (dank eurer Mithilfe) in ganz Europa zügig weiter. Deshalb benötigt sie auch weiterhin eine gut funktionierende Mitgliedsverwaltung. Die bisherigen Erfahrungen zeigen aber, dass folgende Punkte unbedingt mehr beachtet werden müssen, um die vielfältigen Aufgaben flüssig abwickeln zu können:

1. Anschriftenänderungen von EWTO-Mitgliedern

In solchen Fällen Änderungen bitte sofort – unter Angabe der EWTO-Mitgliedsnummer – weiterleiten (Anschrift siehe unten)

2. EWTO-Jahresbeiträge

Die Mitgliedsverwaltung versendet jeweils für die Folgejahre (d.h. nach Ablauf des ersten Jahres der EWTO-Mitgliedschaft) Rechnungen über den EWTO-Jahresbeitrag. Dies erfolgt rechtzeitig vor Ablauf des Gültigkeitszeitraumes der Ausweismarke, die ja als Basis des regulären Trainings erforderlich ist. Diesen Rechnungen hängen Überweisungsträger an. Bitte ausschließlich diese Überweisungsträger zur Einzahlung des Folgebeitrages benutzen! Sie enthalten bereits alle wichtigen Daten des Einzahlers. Somit werden Missverständnisse bei Geldeingang/Zubuchung künftig minimiert. Andererseits heißt dies natürlich auch, dass Mitglieder nach Ablauf des ersten Jahres ihren EWTO-Beitrag nicht mehr von sich aus überweisen, sondern immer unsere Rechnung abwarten sollen. Wenn ein Mitglied wider Erwarten einmal keine Rechnung von uns erhalten sollte, dann möge es sich unbedingt mit der Mitgliedsverwaltung in Verbindung setzen. Falls der Jahresbeitrag nämlich nicht bezahlt wird, folgen danach entsprechende Zahlungserinnerungen und Mahnungen.

3. Mitglieder aus dem Ausland

Bitte unbedingt das Konto beim Postgiroamt Karlsruhe benutzen:

IBAN-Nr.: **DE56 6601 0075
0206 4197 51**
SWIFT-Code: **PBNKDEFF**

4. Verfahren bei Kündigung

Kündigt immer zuerst bei eurer Schule und erst dann bei der EWTO-Mitgliedsverwaltung (unter Beifügung einer Kündigungsbestätigung eures Schul- bzw. Gruppenleiters). Andernfalls kann eure Kündigung nicht ordentlich abgewickelt werden.

WICHTIG: Um die dreimonatige Kündigungsfrist einzuhalten, kündigt bitte in jedem Fall drei Monate vor Ablauf eurer Mitgliedschaft (falls ihr wirklich einmal länger auf die Schulleiterbestätigung warten solltet, könnt ihr diese, nach Erhalt, auch später nachreichen).

5. An Leiter von WT-Schulen, -AGn und -Gruppen

Lasst die Antragsteller/Schüler beim Ausfüllen des Aufnahmeantrags für die EWTO und für eure Schule bitte nicht im Stich! Am besten tragt ihr selbst alle Angaben ein – so seid ihr sicher, dass sie o.k. sind. Bitte achtet vor der Zusendung der Unterlagen auf folgende Punkte:

Dass bei Minderjährigen die Erziehungsberechtigten den Antrag ebenfalls unterschrieben haben (sonst ist er ungültig) sowie die Anschrift der Erziehungsberechtigten für die Nachnahmesendung (oberes Feld im Antrag) ausgefüllt wurde. Der erste Jahresbeitrag wird nun immer per Nachnahme eingezogen. Bitte dringend beachten! Weist noch einmal jeden Antragsteller darauf hin, dass er eine NN-Sendung erhalten wird und dann € 45,00 + Nachnahmegebühr bereithalten muss! (Mitgliedern, die im Ausland wohnen, können wir allerdings keine NN-Sendungen schicken.)

Beigefügte Passbilder bitte rückseitig mit dem Namen des Mitglieds und der Schule beschriften! (Falls sie sich ablösen sollten, ha-

ben wir sonst nämlich keine Chance, sie dem richtigen Antragsteller noch einmal zuzuordnen.)

Bearbeitet die EWTO-Anträge künftig noch viel sorgfältiger und vollständig – auch wenn dies neben dem „Tagesgeschäft“ ablaufen muss – und verzögert nicht die Abgabe der Neu-Anträge (Abgabefrist: max. 10 Tage nach Unterschrift!), sonst sind längere Wartezeiten unvermeidlich!

Noch immer müssen wir enorme Zeit aufwenden, um folgende – bei sauber ausgefüllten Anträgen vermeidbare – zusätzliche Arbeiten zu erledigen:

- nicht eingetragene Postleitzahlen heraussuchen
- unleserlich geschriebene Namen mühsam entziffern
- enträtseln (besonders oft bei ausländischen Namen), was wohl Vor- und was Nachname ist (sie sind häufig auch falsch oder vertauscht eingetragen)
- die richtige Schreibweise des Nachnamens herausfinden, obwohl das Schreiben von Umlauten (ä, ü, ö) im Antrag erlaubt ist ... usw.

Nur wenn alle WT-Gruppenleiter die aufgeführten Punkte beachten, kann eine reibungslose Abwicklung der Mitgliedsverwaltung garantiert werden. Jeder kommt dann schneller zu seinen Ausweisen; Anfragen können zügiger geklärt werden – kurz das Leben wird, mit vergleichsweise wenig Mühe, für alle leichter!

Mit freundlichen Grüßen
Eure Mitgliedsverwaltung

EWTO-Mitgliedsverwaltung
Abteilung der
WingTsun GmbH & Co. KG
Postfach 110309
69072 Heidelberg
Tel.: +49 6221 7262700
Fax: +49 6221 7262750
E-Mail: members@ewto.com

EWTO-Spezialtermine 2013

für *WingTsun* ▶ -Schüler, -Ausbilder und -Höhere Grade

(in der Trainerakademie Heidelberg, wenn nicht anders gekennzeichnet)

Stand: 21.11.12*

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1.	Neujahr	Fr SG-Woche	Fr SG-Woche	Ostermontag Wiesebach Waffen-Seminar	Tag der Arbeit Mallorca	Sa	Mo	Do	So	Di	Allerheiligen Prüf.-Vorb.kl. +Trainer 4	So
2.	Mi	Sa SG-Woche	Sa SG-Woche	Di	Do Mallorca	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa München Ausbilder-LG +Trainer 4	Mo
3.	Do	So SG-Woche	So SG-Woche	Mi	Fr Mallorca	Mo	Mi	Sa	Di Intensivwoche auf 3. HG	Tag der dt. Einheit	So München Ausbilder-LG	Di
4.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa Mallorca	Di SG-Woche	Do	So	Mi Intensivwoche auf 3. HG	Fr	Mo	Mi
5.	Sa	Di	Di Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Fr	So	Mi SG-Woche	Fr	Mo	Do Intensivwoche auf 3. HG	Sa	Di	Do
6.	Heilige 3 Könige	Mi	Mi Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Sa	Mo	Do SG-Woche	Sa	Di	Fr Intensivwoche auf 3. HG	So	Mi	Fr
7.	Mo	Do	Do Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	So	Di	Fr SG-Woche	So	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
8.	Di	Fr	Fr Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Mo	Mi	Sa SG-Woche	Mo	Do	So	Di	Fr	So
9.	Mi	Sa	Sa	Di SG-Woche	Himmelfahrt	So SG-Woche	Di SG-Woche	Fr	Mo Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Mi	Sa	Mo
10.	Do	So	So	Mi SG-Woche	Fr	Mo	Mi SG-Woche	Sa	Di Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Do	So	Di SG-Woche
11.	Fr	Mo	Mo	Do SG-Woche	Sa	Di Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Do SG-Woche	So	Mi Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Fr	Mo	Mi SG-Woche
12.	Sa	Di	Di	Fr SG-Woche	So	Mi Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Fr SG-Woche	Mo	Do Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Sa	Di	Do
13.	So	Mi	Mi	Sa SG-Woche	Mo	Do Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Sa SG-Woche	Di	Fr Trainerakademie Prüf.-Vorb.kl. +Trainer 4	So	Mi	Fr SG-Woche
14.	Mo	Do	Do	So SG-Woche	Di	Fr Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	So SG-Woche	Mi	Sa Wiesebach Ausbilder-LG +Trainer 4	Mo	Do	Sa SG-Woche
15.	Di	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So Wiesebach Ausbilder-LG	Di	Fr	So SG-Woche
16.	Mi	Sa	Sa	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
17.	Do	So	So	Mi	Fr Hockenheim LS-Kongress	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
18.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa Hockenheim Int. Lehrgang	Di Intensivwoche auf 3. HG	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
19.	Sa	Di	Di Intensivwoche auf 3. HG	Fr	Pfingstsonntag Hockenheim Int. Lehrgang	Mi Intensivwoche auf 3. HG	Fr	Mo	Do	Sa	Di	Do
20.	So	Mi	Mi Intensivwoche auf 3. HG	Sa	Pfingstmontag Hockenheim Int. Lehrgang	Do Intensivwoche auf 3. HG	Sa	Di	Fr	So	Mi	Fr
21.	Mo Kiel Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Do	Do Intensivwoche auf 3. HG	So	Di	Fr Intensivwoche auf 3. HG	So	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
22.	Di Kiel Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Fr	Fr Intensivwoche auf 3. HG	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di SG-Woche	Fr	So
23.	Mi Kiel Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Sa	Sa	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
24.	Do Kiel Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di SG-Woche	Do SG-Woche	So SG-Woche	Heilig Abend
25.	Fr Kiel Prüf.-Vorb.kl. +Trainer 4	Mo	Mo Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Do	Sa	Di Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Do	So	Mi SG-Woche	Fr SG-Woche	Mo	1. Weihnachtstag
26.	Sa Kiel Ausbilder-LG +Trainer 4	Di SG-Woche	Di Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Fr	So	Mi Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Fr	Mo	Do SG-Woche	Sa SG-Woche	Di	2. Weihnachtstag
27.	So Kiel Ausbilder-LG	Mi SG-Woche	Mi Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Sa Mallorca	Mo	Do Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Sa	Di Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Fr SG-Woche	So SG-Woche	Mi	Fr
28.	Mo	Do SG-Woche	Do Intensivwoche auf 4. + 5. HG	So Mallorca	Di	Fr Intensivwoche auf 4. + 5. HG	So	Mi Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Sa SG-Woche	Mo	Do	Sa
29.	Di SG-Woche		Karfreitag Trainerakademie Prüf.-Vorb.kl. +Trainer 4	Mo	Mi	Sa	Mo	Do Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	So SG-Woche	Di	Fr	So
30.	Mi SG-Woche		Karsamstag Wiesebach Ausbilder-LG +Trainer 4	Di	Mallorca	Fronleichnam	So	Di	Fr Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Mo	Mi	Mo
31.	Do SG-Woche		Ostersonntag Wiesebach Ausbilder-LG	Fr			Mi	Sa		Do		Di

*HG= Höhere Grade (ehemals TG- und PG-Grade)

Alle Angaben ohne Gewähr. Termine unbedingt vor Anreise/Buchung telefonisch unter +49 (0)6221 7262600 bestätigen lassen!

Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com

EWTO-Lehrgangskalender 2013

für WingTsun

Stand: 27.11.12*

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1.	Neujahr Fr	Fr	Berlin Fr	Ostermontag Wiesebach Waffen-Seminar Do	Tag der Arbeit Mallorca Do	Sa	Mo	Do	So	Di	Allerheiligen München Prüf.-Vorb.kl. +Trainer 4 So	So
2.	Mi	Sa	Berlin Sa	Di	Mallorca Do	München +Trainer 4 So	Di	Fr	Mo	Mi	München Ausbilder-LG +Trainer 4 Sa	Mo
3.	Do	So	Berlin So	Mi	Mallorca Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Tag der dt. Einheit So	München Ausbilder-LG So	Di
4.	Fr	Mo	Mo	Do	Mallorca Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
5.	Sa	Di	Di	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	Do
6.	Heilige 3 Könige Mi	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr	So	Mi	Fr
7.	Mo	Do	Do	So	Di	Fr	So	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
8.	Di	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
9.	Mi	Sa	Sa	Di	Himmelfahrt So	Di	Fr	Mo	Mi	Livorno Mi	Sa	Mo
10.	Do	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Livorno Do	So	Di
11.	Fr	Mo	Mo Heidelberg Uni-Woche (GB) Do	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Livorno Mo	Mi
12.	Sa Teneriffa Uni-Woche (BG) Di	Di	Di Heidelberg Uni-Woche (GB) Fr	So	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Livorno Di	Do
13.	So Teneriffa Uni-Woche (BG) Mi	Mi	Mi Heidelberg Uni-Woche (GB) Sa	Wülfrath So	Mo	Do	Sa	Di	Fr Trainerakademie Prüf.-Vorb.kl. +Trainer 4 So	So	Mi	Fr
14.	Mo Teneriffa Uni-Woche (BG) Do	Do	Do Heidelberg Uni-Woche (GB) So	Wülfrath +Trainer 4 Di	Di	Fr	So	Mi	Sa Wiesebach Ausbilder-LG +Trainer 4 Mo	Mo	Do	Sa
15.	Di Teneriffa Uni-Woche (BG) Fr	Fr	Fr Heidelberg Uni-Woche (GB) Mo	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So Wiesebach Ausbilder-LG Di	Di	Fr	So
16.	Mi Teneriffa Uni-Woche (BG) Sa	Sa	Sa	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
17.	Do Teneriffa Uni-Woche (BG) So	So	So	Mi	Fr Hockenheim LS-Kongress Do	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
18.	Fr Teneriffa Uni-Woche (BG) Mo	Mo	Mo	Do	Sa Hockenheim Int. Lehrgang Di	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
19.	Sa Teneriffa Uni-Woche (BG) Di	Di	Di	Fr	Pfingstsonntag Hockenheim Int. Lehrgang Mi	Mi	Fr	Mo	Do	Sa Tunbridge Wells Di	Di	Do
20.	So	Mi	Mi	Sa Frankfurt +Trainer 4 Do	Pfingstmontag Hockenheim Int. Lehrgang Di	Do	Sa	Di	Fr	So Tunbridge Wells Mi	Mi	Fr
21.	Mo	Do	Do	So	Di	Fr	So München +Trainer 4 Mi	Sa	So	Mo	Do	Sa
22.	Di	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
23.	Mi	Sa	Sa Püttlingen +Trainer 4 Di	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa Wien Di	Mo
24.	Do	So	So Homburg Di	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So Wien Di	Heilig Abend
25.	Fr Kiel Prüf.-Vorb.kl. +Trainer 4 Mo	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	1. Weihnachtstag
26.	Sa Kiel Ausbilder-LG +Trainer 4 Di	Di	Di	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	2. Weihnachtstag
27.	So Kiel Ausbilder-LG Mi	Mi	Mi	Sa	Mallorca Mo	Do	Sa	Di	Fr	So	Mi	Fr
28.	Mo	Do	Do	So	Mallorca Di	Fr	So	Mi	Sa Overath Wülfrath Di	Mo	Do	Sa
29.	Di		Karfreitag Trainerakademie Prüf.-Vorb.kl. +Trainer 4 Mo	Mallorca Mi	Mi	Sa	Mo	Do	So Wülfrath +Trainer 4 Di	Di	Fr	So
30.	Mi		Karsamstag Wiesebach Ausbilder-LG +Trainer 4 Di	Mallorca Di	Fronleichnam So	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
31.	Do		Ostersonntag Wiesebach Ausbilder-LG Fr	Fr	Fr	Mi	Di	Sa	Do	München Di		Di

*Alle Angaben ohne Gewähr. Termine bitte unbedingt vor Anreise/Buchung unter +49 (0)6221 7262600 telefonisch bestätigen lassen!
Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com

EWTO-Lehrgangskalender 2013

für *Escrima*

Stand: 13.11.12*

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1.	Neujahr	Fr	Fr Neuss	Ostermontag	Tag der Arbeit Mallorca	Sa	Mo	Do	So	Di	Allerheiligen Neuss	So Küsnacht
2.	Mi	Sa	Sa Overath	Di	Do Mallorca	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa Overath	Mo
3.	Do	So	So	Mi	Fr Mallorca	Mo	Mi	Sa	Di	Tag der dt. Einheit	So	Di
4.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa Mallorca	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
5.	Sa	Di	Di	Fr Seesen	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	Do
6.	Heilige 3 Könige	Mi	Mi	Sa Seesen	Mo	Do	Sa Maulbronn	Di	Fr	So	Mi	Fr
7.	Mo	Do	Do	So Berlin	Di	Fr	So Maulbronn	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
8.	Di	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
9.	Mi	Sa	Sa	Di	Himmelfahrt	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
10.	Do	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
11.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
12.	Sa	Di	Di	Fr	So	Mi Wien	Fr	Mo	Do	Sa Livorno	Di	Do
13.	So	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr	So Livorno	Mi	Fr Völklingen
14.	Mo	Do	Do	So	Di	Fr	So	Mi Nürnberg	Sa	Mo	Do	Sa Völklingen
15.	Di	Fr	Fr Völklingen	Mo	Mi	Sa Lübeck	Mo	Do	So	Di	Fr	So Limburgerhof
16.	Mi	Sa	Sa Völklingen	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
17.	Do	So	So Limburgerhof	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
18.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa Hockenheim Int. Lehrgang	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
19.	Sa	Di	Di	Fr	Pfingstsonntag Hockenheim Int. Lehrgang	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	Do
20.	So	Mi	Mi	Sa	Pfingstmontag Hockenheim Int. Lehrgang	Do	Sa	Di	Fr Seesen	So	Mi Wien	Fr
21.	Mo	Do	Do	So	Di	Fr	So	Mi Seesen	Sa	Mo	Do	Sa
22.	Di	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa München	Mo	Do	So Berlin	Di	Fr	So
23.	Mi	Sa Livorno	Sa	Di	Do	So Ulm	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
24.	Do	So Livorno	So Küsnacht	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Heilig Abend
25.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa Livorno	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	1. Weihnachtstag
26.	Sa	Di	Di	Fr	So Livorno	Mi	Fr	Mo	Do	Sa Maulbronn	Di	2. Weihnachtstag
27.	So	Mi	Mi	Sa Mallorca	Mo	Do	Sa Livorno	Di	Fr	So Maulbronn	Mi	Fr
28.	Mo	Do	Do	So Mallorca	Di	Fr	So Livorno	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
29.	Di		Karfreitag	Mo Mallorca	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
30.	Mi		Karsamstag	Di Mallorca	Fronleichnam	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
31.	Do		Ostersonntag		Fr		Mi	Sa		Do		Di

*Alle Angaben ohne Gewähr. Termine bitte unbedingt vor Anreise/Buchung unter +49 (0)6221 7262600 telefonisch bestätigen lassen!
Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com

EWTO Österreich und EU-Länder 2013

mit DaiSifu Oliver König, 8. Grad WT, 5. Grad E

(wenn nicht anders angegeben)

WingTsun

Akademie Wien EWTO-Büro 01 5963340

WT-Lehrgang mit GM Kernspecht

- Sa 23.11. für Höhere Grade
- So 24.11. für alle Graduierungen

WT-Lehrgang für alle Graduierungen

- So 17.02.
- Sa 13.04.
- So 23.06.
- Sa 21.09.

WingTsun-Tag für Höhere Grade

- Sa 16.02.
- Sa 22.06.
- So 01.09.
- So 17.11.

Spezialkleingruppen

für Höhere Grade und Ausbilder

- So 17.03. LS-AB, Spezial-KG, Trainer 4
- Do 30.05. LS-AB, Spezial-KG, Doppelmesser
- So 27.10. LS-AB, Spezial-KG, Langstock
- So 15.12. LS-AB, Spezial-KG, ChiGerk

Trainer 4-Lehrgang

- So 17.03.
- Sa 22.06.
- So 17.11.

Intensivwochen

für alle Graduierungen WT und Escrima

- Mi 02.01. - So 06.01.
- Fr 28.06. - Di 02.07.

Intensivwochenenden

mit Sifu Gold

- Sa 23. + So 24.02.
- Sa 02. + So 03.03.
- Sa 27. + So 28.04.
- Sa 11. + So 12.05.
- Sa 15. + So 16.06.
- Do 15.08. (Feiertag)
- Sa 07. + So 08.09.
- Sa 19. + So 20.10.
- Sa 09. + So 10.11.
- Sa 07. + So 08.12.

EWTO-Leadership

mit Leadership-Referenten

- Do 03. - So 06.01. LS 1 Teil 3 + 4
- So 17.03. LS-Ausbilder
- Sa 20.04. + 21.04. LS 3 Teil 2
- Do 30.05. LS-Ausbilder
- Fr 28.06. - Mo 1.07. LS 1 Teil 6 + LS 2 Teil 4
- Sa 12. + So 13.10. LS 3 Teil 3
- So 27.10. LS-Ausbilder
- So 15.12. LS-Ausbilder

BlitzCombat-LG

mit Sifu Plank

- Sa 09.02.
- Sa 08.06.
- Sa 24.08.
- Sa 02.11.

Berlin/D

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

mit GM Keith R. Kernspecht, GM Schembri, DaiSifu König und DaiSifu Groß

- Fr 01. - So 03.03.

Bratislava/SK

EWTO-Büro 01 5963340

- Sa 09.03. für alle Graduierungen
- So 09.06. für alle Graduierungen
- Sa 28.09. für alle Graduierungen
- Sa 30.11. für alle Graduierungen

Innsbruck

Sifu Redondo 0676 9252413

- Sa 02.02. + So 03.02. LG und Intensivklasse
- Sa 15.06. + So 16.06. LG und Intensivklasse
- Sa 09.11. + So 10.11. LG und Intensivklasse

Klagenfurt

Günther Wurzer 0650 5556792

mit Sifu Gold

- Fr 12.04. für alle Graduierungen
- Fr 15.11. für alle Graduierungen

Linz

Sifu Binder 0664 2339598

- Fr 08.02. für alle Graduierungen
- So 08.12. für alle Graduierungen

Livorno/I

EWTO-Büro 01 5963340

mit GM Keith R. Kernspecht und DaiSifu König

- Mi 20.02. - So 24.02. für alle Graduierungen
- Mi 22.05. - So 26.05. für alle Graduierungen
- Mi 24.07. - So 28.07. für alle Graduierungen
- Mi 10.10. - So 13.10. für alle Graduierungen

mit DaiSifu König

- Di 23.04. - Mi 24.04. Ausbilder-LG (SG-Prog. 9-12)

Trainerakademie München/D

Andreas Ertl +49 (0)151-50412280

- So 10.02.
- So 12.05.
- So 08.09.

Prag/CZ

EWTO-Büro 01 5963340

- So 10.03. für alle Graduierungen
- Fr 07.06. Ausbilder-Lehrgang
- (nur für tschechische und slowakische ÜL bis Trainer 3)
- Sa 08.06. für alle Graduierungen
- So 29.09. für alle Graduierungen
- So 01.12. für alle Graduierungen

Salzburg

Sifu Hitter 0650-7621280

- Sa 09.02. für alle Graduierungen
- Sa 11.05. für alle Graduierungen
- Sa 07.09. für alle Graduierungen
- Sa 07.12. für alle Graduierungen

St. Pölten

Sifu Özcan 0664 2315482

- Di 05.03. Höhere Grade
- Di 04.06. für alle Graduierungen
- Di 10.09. Höhere Grade
- Di 03.12. für alle Graduierungen

Tunbridge Wells/GB

EWTO-Büro 01 5963340

mit DaiSifu König

- Sa 06.04. + So 07.04. für alle Graduierungen
- mit GM Keith R. Kernspecht und DaiSifu König
- Sa 19.10. + So 20.10. für alle Graduierungen

Velden

EWTO-Büro 01 5963340

Sommerscamp am Wörthersee

WT, Escrima, ChiKung mit DaiSifu König u. a.

- Di 06.08. - So 11.08.

Wr. Neustadt

Sifu Zass 02622 25472

- So 14.04. für alle Graduierungen
- So 22.09. für alle Graduierungen

Escrima

Akademie Wien

EWTO-Büro 01 5963340

Lehrgang mit GM Bill Newman

- Mi 12.06. LG und Intensivklasse
- Mi 20.11. LG und Intensivklasse

Lehrgang mit Sifu Thomas Dietrich 6. PG E

- Sa 09.03. + So 10.03.

ChiKung

Akademie Wien

EWTO-Büro 01 5963340

ChiKung-Ausbilderlehrgang

mit Sifu Regula Schembri

- Sa 06.04. + So 07.04. Übungsleiter

EWTO

Internationaler Lehrgang

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

Spitzenevent mit internationalen hochkarätigen Unterrichtenden, abends Party u.v.m. mit GM Keith R. Kernspecht, GM Bill Newman, GM Schembri, DaiSifu König, DaiSifu Groß u. a.

- Sa 18.05. - Mo 20.05. Hockenheim/D

Mallorca

EWTO-Büro 01 5963340

Trainings- und Urlaubswoche

mit GM Keith R. Kernspecht, GM Bill Newman, GM Schembri, DaiSifu König, DaiSifu Groß u. a.

- Sa 27.04. + Sa 04.05.

EWTO-Ausbilder-Lehrgang

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

- Sa 26.01. + So 27.01. Kiel/D
- Sa 30.03. + So 31.03. Wiesenbach/D
- Sa 14.09. + So 15.09. Wiesenbach/D
- Sa 02.11. + So 03.11. München/D

EWTO-Leadership-Kongress

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

- Fr 17.05. Hockenheim/D

EWTO Schweiz 2013

mit GM Giuseppe Schembri, 9. Grad WT, 5. Grad E

WingTsun

Akademie Küsnacht *info@ewto.ch*

Lehrgang mit GM Keith R. Kernspecht

- Sa 26.10. für Höhere Grade (auch schon ab 5. SG):
12.00 - 14.00/95 CHF
- für alle Schülergrade:
15.30 - 18.30/50 CHF
(alle Einheiten zusammen 125 CHF)
- So 27.10. **Spezialseminar:**
12.00 - 14.00 und 15.30 - 17.30/150 CHF

WingTsun-LG

- Sa 09.02. für alle 12.00 - 15.00/50 CHF
- Sa 01.06. für alle 12.00 - 15.00/50 CHF
- Sa 24.08. für alle 12.00 - 15.00/50 CHF

Intensivwochen

- Fr 08.02 + So 10. - Mi 13.02. 09.45 - 16.15/350 CHF
- So 14. - Do 18.07. 09.45 - 16.15/350 CHF
- Mo 21. - Fr 25.10. 09.45 - 16.15/350 CHF

WT-Klasse für Höhere Grade Kosten: 70 CHF

- So 06.01. 12.30 - 15.00
- So 06.01. 16.00 - 18.30
- So 03.02. 14.15 - 16.45
- So 10.03. 12.30 - 15.00
- So 10.03. 16.00 - 17.30 ab 4. Grad / 150 CHF
- Sa 06.04. 14.15 - 16.45
- So 05.05. 12.30 - 15.00
- So 05.05. 16.00 - 18.30
- Sa 02.06. 14.15 - 16.45
- So 07.07. 12.30 - 15.00
- So 07.07. 16.00 - 17.30 ab 4. HG/150 CHF
- So 31.08. 14.15 - 16.45
- Sa 09.11. 12.30 - 15.00
- Sa 09.11. 16.00 - 17.30 ab 4. HG/150 CHF
- Sa 14.12. 14.15 - 16.45

WT-Intensiv-Lehrgang für Höhere Grade

- Di 12.03. - Do 14.03. 09.45 - 16.15/320 CHF
- Di 05.11. - Do 07.11. 09.45 - 16.15/320 CHF

Formen-Lehrgang Kosten: 130/*150 CHF pro E.

- Sa 23.11. 10.00 - 17.30 ab 8. SG: SNT, CK, Gesundheits-SNT
- So 24.11. 10.00 - 16.00 ab 1.Gr: BiuDjie
- Sa 21.12. 12.00 - 14.30 *ab 2.Gr: 1. + 3. Satz MYCF
- Sa 21.12. 15.30 - 18.30 *ab 3.Gr: 4. + 6. Satz MYCF
- So 22.12. 11.00 - 13.30 *ab 4.Gr: 7. + 8. Satz MYCF

Langstock (nur mit Voranmeldung) Kosten: 150 CHF

- So 24.02. 11.30 - 13.00 Gruppe 1 + 2 zusammen
- So 24.02. 14.00 - 15.30 ab 3. HG
- Sa 06.07. 11.30 - 13.00 Gruppe 1 + 2 zusammen
- Sa 06.07. 14.00 - 15.30 ab 3. HG
- Sa 17.08. 11.30 - 13.00 Gruppe 1 + 2 zusammen
- Sa 17.08. 14.00 - 15.30 ab 3. HG
- Sa 05.10. 11.00 - 12.30 alle
- So 15.12. 11.00 - 12.30 alle

WingTsun-Trainer 4 Kosten: 150 CHF

- Sa 09.02. 15.30 - 17.00
- Mi 13.03. 18.30 - 20.00
- Mi 06.11. 18.30 - 20.00

WingTsun-Ausbilderklasse Kosten: 60 CHF

- So 06.01. 09.30 - 11.30
- So 03.02. 11.15 - 13.15
- So 10.03. 09.30 - 11.30
- Sa 06.04. 11.15 - 13.15
- So 05.05. 09.30 - 11.30
- So 02.06. 11.15 - 13.15
- So 07.07. 09.30 - 11.30
- So 18.08. 09.30 - 11.30
- Sa 31.08. 11.15 - 13.15
- So 20.10. 11.15 - 13.15
- Sa 09.11. 09.30 - 11.30
- Sa 14.12. 11.15 - 13.15

Kids-WingTsun-Fachtrainer-Lehrgang

- Sa 19. + So 20.01. Kosten: 400 CHF

Bern Nord

christoph.pfister@ewto.ch

- Do 31.01. für Höhere Grade 16.30 - 18.30/95 CHF
- für alle 18.45 - 21.45/50 CHF

Bern West

alex.wenner@ewto.ch

- Do 20.06. Zeiten/Kosten s. Bern Nord

Cham

guenter.koenig@ewto.ch

- Mi 10.04. 18.00 - 22.00/70 CHF
- Fr 13.12. s.o.

Frauenfeld

peter.zollinger@ewto.ch

- Fr 15.03. 18.00 - 22.00/70 CHF
- Fr 20.09. s.o.

Genf

andreas.rampf@ewto.ch

- Do 21.03. 18.00 - 22.00/70 CHF
- Do 19.09. 18.00 - 22.00/70 CHF
- Do 05.12. 18.00 - 22.00/70 CHF

Giessbach

info@ewto.ch

- Mi 12.06. - Fr 14.06. **Spezialseminar**

Hockenheim (D)

headoffice@ewto.com

- Sa 18.05. - Mo 20.05. **Internationaler Lehrgang**

Kloten

denise.roessler@ewto.ch

- Fr 05.04. 18.00 - 22.00/70 CHF

Lachen

ernst.baumgartner@ewto.ch

- Di 16.04. 18.00 - 22.00/70 CHF

Lenzburg

domenico.bello@ewto.ch

- Di 29.01. 18.00 - 22.00/70 CHF
- Di 03.09. s.o.

Mallorca

info@ewto.ch

- Sa 27.04. - Sa 04.05. **Trainings- und Urlaubswoche mit GM Kernspecht, GM Bill Newman, GM Schembri, DaiSifu König, DaiSifu Groß u.a.**

Oberbuchsiten

fredy.markwalder@ewto.ch

- Mi 06.03. 18.00 - 22.00/70 CHF
- Mi 04.09. s.o.

Schaan FL

niko.grammenidis@ewto.ch

- Fr 01.02. 18.00 - 22.00/70 CHF
- Fr 31.05. s.o.
- Fr 04.10. s.o.

Schaffhausen

robert.thein@ewto.ch

- Mi 02.10. 18.00 - 22.00/70 CHF

St. Gallen

martin.piper@ewto.ch

- Fr 08.11. 18.00 - 22.00/70 CHF

Thun

carlo.porfido@ewto.ch

- Do 18.04. für Höhere Grade 16.30 - 18.30/95 CHF
- für alle 18.45 - 21.45/50 CHF
- Do 03.10. s.o.

Weil am Rhein

sifu-roger@wt-weil.de

- Mi 10.07. 18.00 - 22.00/70 CHF
- Mi 11.12. s.o.

Wil

samuel.lutz@ewto.ch

- Mi 17.04. 18.00 - 22.00/70 CHF

Winterthur

sifu.boersig@ewto.ch

- Do 24.01. 18.00 - 22.00/70 CHF
- Do 04.07. s.o.

Worb

patrick.buehler@ewto.ch

- Fr 22.11. für Höhere Grade 16.30 - 18.30/95 CHF
- für alle 18.45 - 21.45/50 CHF

Escrima

Akademie Küsnacht

info@ewto.ch

Lehrgang mit GM Bill Newman

- So 24.03. **Kleingruppe** 10.30 - 12.00/60 CHF
- für alle 12.00 - 17.00/80 CHF
- So 01.12. s.o.

Escrima-Lehrgang

Kosten: 70 CHF

- So 18.08. 12.00 - 16.00

Escrima-Kleingruppe

Kosten: 100 CHF

- So 03.02. 08.45 - 11.00
- Sa 06.04. 08.45 - 11.00
- So 02.06. 08.45 - 11.00
- Sa 31.08. 08.45 - 11.00
- So 20.10. 08.45 - 11.00
- Sa 14.12. 08.45 - 11.00

Escrima-Ausbilderklasse

Kosten: 60 CHF

- So 06.01. 08.15 - 09.15
- So 10.03. 08.15 - 09.15
- So 05.05. 08.15 - 09.15
- So 07.07. 08.15 - 09.15
- Sa 09.11. 08.15 - 09.15

ChiKung

Akademie Küsnacht

info@ewto.ch

ChiKung-Seminar

- mit Sifu Regula Schembri
- Sa 13.04. 10.00 - 13.00/50 CHF
- Sa 28.09. s.o.

Offizielle *WingTsun* ▶-Meister-Lehrgänge 2013 durch GM Keith R. Kernspecht, 10. Grad bzw. GM Schembri, 9. Grad; DaiSifu König, 8. Grad

Berlin

mit GM Keith R. Kernspecht, GM Schembri,
DaiSifu König und DaiSifu Groß

- Fr 01.03.

ab 3. HG:
17.00 - 19.00/100 €

- Sa 02.03.

ab 2. HG:
11.30 - 13.30 und 16.30 - 18.30/je 50 €

- So 03.03.

ab 2. HG:
11.30 - 13.30/50 €
für alle Schülergrade und für 1. HG:
15.00 - 18.00/30 €

Frankfurt

mit GM Keith R. Kernspecht

- Sa 20.04

Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
18.00 - 19.30/80 €

mit GM Keith R. Kernspecht u. DaiSifu König

- So 21.04.

Spezialklasse erst ab 8. SG:
12.00 - 14.00 und 15.00 - 17.00/100 €

Freiburg

- Fr 29.11.

mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.30 - 18.30/60 €
für alle Schülergrade:
18.45 - 21.45/30 €
(alle Einheiten zusammen 80 €)

Fürstfeldbruck

- Fr 08.03.

mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00 - 18.00/60 €
für alle Schülergrade:
18.30 - 21.30/30 €
(alle Einheiten zusammen 80 €)

Hannover

- Mi 25.09.

mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00 - 18.00/60 €
für alle Schülergrade:
18.30 - 21.30/30 €
(alle Einheiten zusammen 80 €)

Heidelberg (Wiesebach)

- Mo 01.04. (Ostermontag)

Waffen-Seminar für Höhere Grade
mit GM Keith R. Kernspecht
Langstock ab 2. HG
12.00 - 13.30
Doppelmesser ab 3. HG
14.30 - 16.00
(100 € je Einheit, beide zusammen 150 €)

Homburg/Saar

- So 24.03.

mit GM Keith R. Kernspecht
Spezialklasse erst ab 8. SG:
12.30 - 14.30/60 €
für alle Schülergrade:
15.00 - 18.00/30 €
(alle Einheiten zusammen 80 €)

Kempten

- Mi 11.09.

mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00 - 18.00/60 €
für alle Schülergrade:
18.30 - 21.30/30 €
(alle Einheiten zusammen 80 €)

Mallorca

EWTO-Meister-Lehrgang mit GM Kernspecht,
GM Newman, GM Schembri, DaiSifu König,
DaiSifu Schrön, DaiSifu Groß u. a.

- 28.04. - 03.05. (Anreise 27.04./Abreise 04.05.)

München

- So 10.02. *EWTO-Trainerakademie*
mit DaiSifu König
für alle Graduierungen:
11.00 - 13.30 und 14.30 - 17.00/40 €

- So 12.05. *EWTO-Trainerakademie*
mit DaiSifu König
für alle Graduierungen:
11.00 - 13.30 und 14.30 - 17.00/40 €

- So 02.06. *EWTO-Trainerakademie*
mit GM Keith R. Kernspecht
Spezialklasse erst ab 8. SG:
11.30 - 13.00/100 €
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
14.00 - 15.30/80 €

- So 21.07. *EWTO-Trainerakademie*
mit GM Keith R. Kernspecht
Spezialklasse erst ab 8. SG:
11.30 - 13.00/100 €
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
14.00 - 15.30/80 €

- So 08.09. *EWTO-Trainerakademie*
mit DaiSifu König
für alle Graduierungen:
11.00 - 13.30 und 14.30 - 17.00/40 €

- Di 10.09. *München-Pasing*
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00 - 18.00/60 €
für alle Schülergrade:
18.30 - 21.30/30 €
(alle Einheiten zusammen 80 €)

- Do 31.10. *EWTO-Trainerakademie*
mit GM Keith R. Kernspecht
für alle Schülergrade:
18.00 - 21.00/30 €

Norderstedt

- Mi 27.11.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00 - 18.00/60 €
für alle Schülergrade:
18.30 - 21.30/30 €
(alle Einheiten zusammen 80 €)

*HG= Höhere Grade (ehemals TG- und PG-Grade)

Alle Angaben ohne Gewähr. Termine unbedingt vor Anreise/Buchung unter +49 (0)6221 7262600 telefonisch bestätigen lassen!
Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com



Offizielle *WingTsun* ▶-Meister-Lehrgänge 2013 durch GM Keith R. Kernspecht, 10. Grad bzw. GM Schembri, 9. Grad; DaiSifu König, 8. Grad

Offenbach

- Mi 27.02.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00 - 18.00/60 €
für alle Schülergrade:
18.30 - 21.30/30 €
(alle Einheiten zusammen 80 €)

- Di 09.07.
mit GM Schembri
(Zeiten und Kosten s.o.)

Overath

- Sa 28.09.
mit GM Keith R. Kernspecht
HG-Klasse:
11.00 - 13.00/80 €

Püttlingen

- Sa 23.03.
mit GM Keith R. Kernspecht
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.00 - 16.30/80 €
HG-Klasse:
17.00 - 19.00/80 €

Rheine

- Di 24.09.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00 - 18.00/60 €
für alle Schülergrade:
18.30 - 21.30/30 €
(alle Einheiten zusammen 80 €)

St. Blasien

- Fr 22.03.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.30 - 18.30/60 €
für alle Schülergrade:
18.45 - 21.45/30 €
(alle Einheiten zusammen 80 €)

Weil am Rhein

- Mi 10.07.
mit GM Schembri
für alle Schülergrade:
18.00 - 22.00/40 €
- Mi 11.12.
mit GM Schembri
für alle Schülergrade:
18.00 - 22.00/40 €

Wülfrath

- Sa 13.04.
mit GM Keith R. Kernspecht
für alle Schülergrade:
16.00 - 19.00/30 €
- So 14.04.
mit GM Keith R. Kernspecht
HG-Klasse:
11.00 - 13.00 und 15.30 - 17.30/100 €
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
17.30 - 19.00/80 €
- Sa 28.09.
mit GM Keith R. Kernspecht
für alle Schülergrade:
16.00 - 19.00/30 €
- So 29.09.
mit GM Keith R. Kernspecht
HG-Klasse:
11.00 - 13.00 und 15.30 - 17.30/100 €
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
17.30 - 19.00/80 €

Küsnacht (CH)

- Sa 26.10.
mit GM Keith R. Kernspecht
Spezialklasse erst ab 8. SG:
12.00 - 14.00/95 CHF
für alle Schülergrade:
15.30 - 18.30/50 CHF
(alle Einheiten zusammen 125 CHF)
- So 27.10.
mit GM Keith R. Kernspecht
ab 6. SG:
12.00 - 14.00 und 15.30 - 17.30/150 CHF

Wien (A)

- Sa 23.11. + So 24.11.
mit GM Keith R. Kernspecht
Preise und Zeiten bitte telefonisch erfragen!

Tunbridge Wells/GB

- Sa 06.04. + 07.04.
mit DaiSifu König
für alle Schülergrade (Detailinfo später)
- Sa 19.10. + So 20.10.
mit GM Keith R. Kernspecht
und DaiSifu König
für alle Schülergrade (Detailinfo später)

* HG= Höhere Grade (ehemals TG- und PG-Grade)

Alle Angaben ohne Gewähr. Termine unbedingt vor Anreise/Buchung unter +49 (0)6221 7262600 telefonisch bestätigen lassen!
Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com

Spezial-Lehrgangskalender 2013 für *WingTsun* & *Escrima*

Stand: 16.11.2012*

Spezialklassen

Spezialklassen bieten Unterricht für Höhere Grade, eine Teilnahme ist erst ab 8. SG möglich.
Wer einen Teil einer Prüfung zum HG ablegen möchte, muss dies zu Beginn anmelden und auf jeden Fall auch an der in der Regel im Anschluss stattfindenden zweiten Einheit (für alle Schülergrade) teilnehmen. (Zeiten siehe „WingTsun-Meister-Lehrgänge 2013“)

Fr 01.03.	17.00-19.00	ab 3. HG	Berlin
Sa 02.03.	11.30-13.30; 16.30-18.30	ab 2. HG	Berlin
So 03.03.	11.30-13.30	ab 2. HG	Berlin
Sa 23.03.	17.00-19.00	HG-Klasse	Püttlingen
So 24.03.	12.30-14.30		Homburg/Saar
So 14.04.	11.00-13.00; 15.30-17.30	HG-Klasse	Wülfrath
So 21.04.	12.00-14.00; 15.00-17.00		Frankfurt
So 02.06.	11.30-13.00		Trainerakademie München
So 21.07.	11.30-13.00		Trainerakademie München
Sa 28.09.	11.00-13.00	HG-Klasse	Overath
So 29.09.	11.00-13.00; 15.30-17.30	HG-Klasse	Wülfrath
Sa 26.10.	12.00-14.00		Küsnacht

Prüfungs-/Vorbereitungsklassen für Höhere Grade

Kosten: 100 €

Zeiten:	10.30-12.00	auf 1. + 2. HG
	12.30-14.00	auf 3. + 4. HG
	14.30-16.00	auf 5. + 6. HG

Fr 25.01.		Kiel
Fr 29.03.		Trainerakademie HD
Fr 13.09.		Trainerakademie HD
Fr 01.11.		Trainerakademie München

Ausbilder-Lehrgänge (ÜL, Tr 1, 2, 3)

Kosten: 170 €

Zeiten: 8.00 bis ca. 19.00

Sa/So 26./27.01.		Kiel
Sa/So 30./31.03.		Wiesbaden
Sa/So 14./15.09.		Wiesbaden
Sa/So 02./03.11.		Halle München

Trainer 4*-Lehrgänge

*Die Themen werden kurzfristig bekannt gegeben.

Nur nach Voranmeldung!

Kosten: 80 €

Fr 25.01.	16.30-18.00	Kiel
Sa 26.01.	13.30-15.00	Kiel
Sa 23.03.	15.00-16.30	Püttlingen
Fr 29.03.	16.30-18.00	Trainerakademie HD
Sa 30.03.	13.30-15.00	Wiesbaden
So 14.04.	17.30-19.00	Wülfrath
Sa 20.04.	18.00-19.30	Frankfurt
So 02.06.	14.00-15.30	Trainerakademie München
So 21.07.	14.00-15.30	Trainerakademie München
Fr 13.09.	16.30-18.00	Trainerakademie HD
Sa 14.09.	13.30-15.00	Wiesbaden
So 29.09.	17.30-19.00	Wülfrath
Fr 01.11.	16.30-18.00	Trainerakademie München
Sa 02.11.	13.30-15.00	Halle München

Trainer 4-Prüfungen

Nur nach Voranmeldung!

Kosten: 100 €

Sa 26.01.	ab 15.30	Kiel
Sa 30.03.	ab 15.30	Wiesbaden
Sa 14.09.	ab 15.30	Wiesbaden
Sa 02.11.	ab 15.30	Halle München

Waffen-Seminar für Höhere Grade

Langstock (ab 2. HG) bzw. Doppelmesser (ab 3. HG)

Bei Teilnahme müssen die Sektionen eingetragen sein.

Nur nach Voranmeldung!

Kosten: 100 € (beide Einheiten zusammen 150 €)

Zeiten: 12.00-13.30 Langstock
14.30-16.00 Doppelmesser

Ostermontag 01.04.

Wiesbaden

Italien (Livorno)

Veranstalter: WT-Italia, DaiSifu Filippo Cuciuffo

Anmeldung: Tel. 0039/0586961432 (deutschsprachig)

Fax 0039/0586964892

E-mail: wtoi@libero.it

Lehrgangsort: Centro Commerciale Marilia – Training auf Terrasse mit Meerblick in der Nähe vom Hotel „Universal“ (direkt am Meer)

Begrenzte Teilnehmerzahl, deshalb bitte rechtzeitig in Italien melden! Anmeldung vor Ort: Mi ab 14.30 Uhr

3 x exklusiver Klassen-Unterricht (Zeiten wie Sommer-LG)

Mi 20.02.-So 24.02.

(extra Escrima mit GM Bill Newman: Sa 14.30-18.30, So 8.00-9.30)

Mi 22.05.-So 26.05.

(extra Escrima mit GM Bill Newman: Sa 14.30-18.30, So 8.00-9.30)

Mi 09.10.-So 13.10.

(extra Escrima mit GM Bill Newman: Sa 14.30-18.30, So 8.00-9.30)

Italien-Sommer-Lehrgang 24.-28.07.

mit GM Keith R. Kernspecht in Livorno

Mi 24.07. 14.30-17.30

Do 25.07. 9.30-13.00

Fr 26.07. 9.30-13.00

Sa 27.07. 9.30-13.00

So 28.07. 9.30-13.00

Internationaler Lehrgang

mit GM Keith R. Kernspecht und GM Bill Newman, GM Schembri sowie DaiSifu König, DaiSifu Schrön, DaiSifu Groß u. a.

18.-20.05. (Pfingsten)

Hockenheim

EWTO-Meister-Lehrgang auf Mallorca

mit GM Keith R. Kernspecht und GM Bill Newman, GM Schembri, DaiSifu König, DaiSifu Groß u. a.

28.04.-03.05. (Anreise 27.04./Abreise 04.05.)

EWTO-Sommerncamp

mit DaiSifu König, u. a.

06.-11.08.

Velden/Wörthersee

EWTO-ChiKung

mit Sifu Constantin Mock, Sifu Regula Schembri und Sifu Petra Weipert

ChiKung-Schülerlehrgänge

Kosten: 49 € bzw. 80 CHF

26.01.	15.00-18.00	Kassel
13.04.	10.00-13.00	Küsnacht
31.08.	15.00-18.00	Offenbach
28.09.	10.00-13.00	Küsnacht

ChiKung-Ausbilderlehrgänge

Kosten: 280 € Frühbucher/320 € bzw. 400 CHF

16./17.03.	ab 9.00	Übungsleiter	Trainerakademie HD
29./30.06.	ab 9.00	Trainer	Trainerakademie HD

EWTO-Gewaltprävention

mit Sifu Roy Schirdewahn

Kosten: 280 €

15./16.06.	9.30-18.00	Overath
09./10.11.	9.30-18.00	Lübeck

Kids-WingTsun

mit DaiSifu Peter Thietje

Kosten: 280 €/120 €

16./17.03.	9.30-18.00	Hamburg
25./26.05.	9.30-18.00	Trainerakademie HD

Selbstbehauptung für Frauen

mit Sifu Sabine Mackrodt

Kosten: 280 €

23./24.03.	ab 10.00	Kassel
25./26.05.	ab 10.00	München
06./07.07.	ab 10.00	Kassel
12./13.10.	ab 10.00	Hamburg

EWTO-Leadership-Events Deutschland

Trainerakademie HD

Nur nach Voranmeldung!

08.02.	09.30-16.30	LS 1_1
09.02.	09.30-16.30	LS 1_2
10.02.	09.30-16.30	LS 1_3
11.02.	09.30-16.30	LS 1_4
23./24.03.	Sa/So 09.30-16.30	LS 1_Praxis
19.04.	09.30-16.30	LS 2_0
20.04.	09.30-16.30	LS 2_1
21.04.	09.30-16.30	LS 2_2
22.04.	09.30-16.30	LS 2_4
17.05.	Leadership-Kongress (Hockenheim)	
15./16.06.	Sa/So 09.30-16.30	LS 2_Praxis
03.10.	09.30-16.30	LS 3_1
04.10.	09.30-16.30	LS 3_2
05.10.	09.30-16.30	LS 3_3
06.10.	09.30-16.30	LS 3_4
19./20.10.	Sa/So 9.30-16.30	LS 3_Praxis
08.11.	09.30-16.30	LS 4_1
09.11.	09.30-16.30	LS 4_2
10.11.	09.30-16.30	LS 4_3
11.11.	09.30-16.30	LS 4_4

Leadership-Termine in Österreich siehe Lehrgangsplan Österreich