WINGTSUN WELT

Das Magazin der EWTO

Ausgabe Nr. 39

Inneres WingTsun
Der Unterschied zwischen „innerem“ und „äußerem“ WT-Training

WT und Grappling
Zwei, die sich ergänzen

Formentraining
Aufbauprogramm für einen starken Rumpf

Im Gespräch mit Großmeister Kernspecht

„Ich möchte so alt werden wie Jopie Heesters“

Jeden Monat neu: www.wingtsunwelt.com

Die Institution in Sachen Kampfkunst-Literatur

Mit weit über 100 Veröffentlichungen und als Herausgeber des WingTsun-Magazins ist der EWTO-Verlag nicht nur einer der auflagenstärksten Herausgeber von Büchern und Videos im Kampfsport- und Selbstverteidigungs-Sektor, sondern über die Jahre auch zu der Institution im Bereich Fachwissen geworden. Besuchen Sie unseren Web-Shop, machen Sie sich ein Bild über unser breites Angebot und beziehen Sie Fachbücher, -videos oder -magazine einfach, schnell und kostengünstig über unseren Versand.
Bei Fragen zum Shop oder einzelnen Publikationen steht Ihnen unsere Versandleitung auch gerne unter +49 9777 3580920 telefonisch Rede und Antwort.

Eine Übersicht über unsere gesamten Publikationen mit Bestellmöglichkeit im Internet unter:

ewto-verlag.com

Meine Highlights 2015

Mir scheint, die meisten Menschen langweilen sich oder sie fühlen sich gehetzt. Dazwischen kennen sie nichts.
In der Eile macht man zu viele Fehler und muss dann noch einmal ganz von vorn beginnen. Also werde ich umso bedächtiger, je weniger Zeit ich habe. Ich langweile vielleicht andere, aber mich nie; denn ich lese bei jeder Gelegenheit und verlasse das Haus nie ohne Buch. Romane lese ich weniger – höchstens so außergewöhnliche wie „*Das größere Wunder*“ von **Thomas Glavinic**.
Mein Leben ist die EWTO und damit spannend und bunt wie ein Roman. 2015 war besonders spannend.
Manche der Highlights findet Ihr in dieser WingTsun-Welt:

• **Jon Bluming** (82)
Kaicho Bluming – 10. Dan Oyama-Karate und 9. Dan Judo – zeigt mir und meinem Freund **Bill Newman**, dass man auch jenseits der 80 noch unterrichten und wirken kann. Wie ich nach all den WingTsun-Jahren wieder auf ihn stieß, will ich in einem späteren Buch gern ausführlich erzählen. Sein Sensei, **Masutatsu Oyama**, seinerzeit wohl der berühmteste Karatemeister, hatte selbst nicht nur japanisches Karate gelernt, sondern auch chinesisches KungFu, und zwar den Stil, mit dem ich schon Ende der 1960er Jahre in Berührung gekommen war. Außerdem hatte Kaicho Bluming in Japan eine kämpferische „Begegnung“ mit einem chinesischen Meister mehrerer innerer Stile, für den ich mich schon immer interessierte. Von GM Bluming, dieser größten noch lebenden und unbesiegten Karate und Judo-Legende konnte ich zudem viel über sportliches Kämpfen erfahren, denn er ist der Pionier der Mixed-Martial-Arts-Kämpfe. War er es doch, der hier in Europa und auch in Japan zuerst Judo, Karate, Kick- und Thaiboxen zu einem System des „*Allround Fighting*“ zusammenschnürte.
2016 wird Kaicho Bluming unsere EWTO-Mitglieder wieder in seinen hochwirksamen Bodenkampf-Techniken unterweisen – z.B. auf dem Internationalen Jubiläumslehrgang.

• **Gene LeBell** (83)
Ihn respektiert Jon Bluming wie wohl kaum einen zweiten und gab ihm den 10. Dan auf seiner strengen „*Allround Fighting*“-Rangliste, bei der es nicht um Stilzugehörigkeit, sondern um echte Kampfstärke geht. Die beiden sind sich sehr ähnlich in ihren Anschauungen, was realistisches Kämpfen betrifft. Als ich Kaicho Bluming fragte, wen er im Grappling für – neben ihm natürlich! – den besten Lehrer hielte, empfahl er mir den großen Gene LeBell respektive Gokor Chivichyan.

• **Gokor Chivichyan**,
Genes Meisterschüler
So kam es, dass ich GM **Oliver König** und DaiSifu **Thomas Schrön** (zusätzlich zur Ausbildung durch Jon Bluming) zu Gene LeBell und insbesondere seinem Vertreter Gokor überwies, von denen sie nun in Los Angeles (USA) regelmäßig lernen. Wer WingTsun nicht nur als kunstvollen Kultur-Stil lernen will, sondern sich in jeder Situation verteidigen können möchte, sollte sich heutzutage auch mit dem Geschehen am Boden auseinandersetzen.

• **EWTO-Bachelor**
Stolz bin ich auf unsere **EWTO-Bachelor(s)** der Universität Derby/Buxton. Sie sind das Holz, aus dem man in Plovdiv Magister und Doktoren schnitzt und in der Zukunft – wer weiß – Großmeister.

• **Dr. Oliver König**
Mit dem **9. Grad ist Oliver König der dritte WT-Großmeister** der EWTO nach mir und **Giuseppe Schembri**. Ebenso wie GM Schembri, der es bis zum Magister in Sportpädagogik gebracht hat, erfüllt Dr. König mit seiner Promotion in Sportpädagogik die akademischen Voraussetzungen, auf die ich mich in den 1990er Jahren mit meinem SiFu Leung Ting als notwendige Qualifikation für Großmeistergrade im WT geeinigt hatte. Ich wollte, man

würde sich auch außerhalb der EWTO an solche Niveau sichernden Regularien halten. Dann wäre es außerhalb des EWTO-Territoriums und Europas um unseren chinesischen WT-Stil besser bestellt.

- **Fußtritte gegen den Kopf von Zu-Boden-Gegangenen**

Sie werden endlich nicht nur von mir als eine tödliche Gefahr erkannt, die es vor den 1980er Jahren nicht gab! Bitte lest unser Buch von **Karl „von der Küste" Koch** (Karl v. der Küste – Erinnerungen an den Kieler Kietz; 320 Seiten; 19,80 €; bestellbar über: www.ewto-shop.de)**.** Der spricht aus echter Erfahrung. Schuld gebe ich der laxen Haltung von Gerichten und Behörden sowie den verrohenden Medien und dem Fußball (!) bzw. dem Verhalten mancher Fans. Wieweit die Ratschläge gewisser Theoretiker hier Sinn machen, muss jeder selbst beurteilen. Ich würde meinen Kopf auch oder gerade (!) am Boden zu schützen wissen und schnell aufstehen wollen.

- Die **2. Auflage meines roten *„Kursbuch: Inneres WingTsun"***

Sie ist um über 60 Seiten angewachsen und stark verbessert und illustriert! Ich halte es neben *„Die Essenz des WingTsun"* für mein bisher bestes Buch.

- ***„GM_Kernspechts Tweet-Buch"***

Dieses Buch werde ich im Mai 2016 in Hockenheim vorlegen: mit meinen wegweisenden Tweets seit März 2012, aus denen sich die Evolution unseres WT chronologisch verfolgen lässt.

- **„Vom Zweikampf – *revisited*"**

Es ist ein weiteres Buchprojekt, das ich schon begonnen habe: eine kritische Auseinandersetzung und Einstufung meines größten Bestsellers, der für die weltweite Verbreitung von WingTsun (mit)verantwortlich war.

- **Die Transformation unseres WingTsun**

Diese Transformation **zu einem inneren System**, was das Meisterprogramm angeht, ist in trockenen Tüchern! Zahlreiche Artikel sollen bei allen EWTO-Mitgliedern für ein breiteres Verständnis sorgen.
Das Innere WT unterscheidet sich nicht durch andere oder neue „Techniken", sondern eher durch die Abwesenheit von einzustudierenden Techniken oder Bewegungsfolgen. Es geht prinzipiell ums Prinzip, ums Konzept, um die reine Funktion. Wie WT eigentlich sein sollte, beginnt man damit, sich selbst in Form zu bringen und eine Struktur und innere Maschine „zu entwickeln", bevor man diese vereinte Innere Maschine mittels raffinierter Fußarbeit zu einem Partner bringt und mit ihm Kampfübungen übt. Das Wichtigste ist Konzentration, Achtsamkeit und Bewusstsein. Reine Muskelkraft ist nebensächlich. Wenige Beschäftigungen können ähnlich tiefe und anhaltende Befriedigung verschaffen und die Kampffähigkeit so sensationell erhöhen!
Ich danke all den großen chinesischen Meistern, die neun innere Kampf- und ChiGung-Systeme vorbehaltlos mit mir und unserer Tochter – wie mit echten Familienmitgliedern – teilen.

Auf das nächste, sicherlich noch spannendere EWTO-Jahr! Schließlich feiern wir 40 Jahre EWTO.

Euer SiFu/SiGung
Keith R. Kernspecht

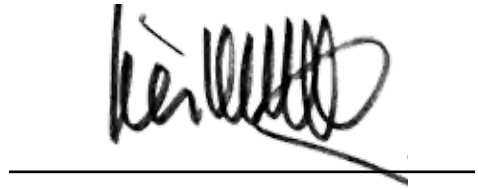


Foto: André Walther

76

Inneres Training im WingTsun

Worin sich „inneres“ von „äußerem“ WingTsun-Training unterscheidet wird Großmeister Keith R. Kernspecht auf seinen Lehrgängen und auf Twitter immer wieder gefragt. In dieser Ausgabe der WT-Welt antwortet er darauf ausführlich.

82

Energieübungen

Natalie demonstriert die ersten drei Energieübungen des Inneren WingTsun. Sie dienen dazu, eine bestimmte Art des Bewegens und eine besondere Kraft zu entwickeln.

102

WT und Grappling

Großmeister Oliver König und DaiSifu Thomas Schrön zeigen auf, warum Verteidigungsfähigkeiten in Bodenlage für die Selbstverteidigung so wichtig sind und wie Grappling im WingTsun-Training sinnvoll integriert werden kann.

3 **Editorial**
Meine Highlights 2015

6 **Inhaltsverzeichnis**

WingTsun

8 **People-Rückblick-News**
40 Jahre EWTO!
10 **GM Kernspecht zum 70. Geburtstag** – Interview und Glückwünsche
Dr. Oliver König wird Großmeister

24 **Lehrgänge:**
Internationaler Lehrgang
Schweiz: Sommer-Lehrgang
Mallorca-Lehrgang
Teneriffa-Lehrgang
Velden-Lehrgang
Livorno-Lehrgang
Waffenlehrgang
Geschäftsführertreffen

42 **Studium & Ausbildung:**
Erfolgreiche Abschlüsse
Interview Charles Spring
Ausbilderlehrgänge
SensoryAwareness
Fortbildung für Polizeibeamte

54 **Events:**
Lehrgang Wien
La Tortura

58 **International**
Landestrainer berichten über ihre Arbeit in den Ländern

76 **Inneres Training im WT**
GM Kernspecht über seine Bedeutung im WT

82 **Die ersten drei Energieübungen**
Zur Entwicklung eines bestimmten Bewegens und einer besonderen Kraft

86 **Rumpf ist Trumpf**

90 **Kämpfen ohne Gegner**
Eine faszinierende Strategie des Inneren WT

93 **Selbstbeobachtung**
Eine elementare Übungseinstellung

86
Rumpf ist Trumpf
Großmeister Giuseppe Schembri erläutert, wie durch die traditionellen Solo-Formen des WingTsun der gesamte Körper – insbesondere die Rumpfmuskulatur – geschult wird.

138
Go with the flow
Großmeister Bill Newman und Meister Sascha Böhringer demonstrieren die Details des 3. Schülergrades im Newman-Escrima, bei denen es insbesondere auch darum geht, unter Druck die Handlungsfähigkeit zu wahren.

IMPRESSUM

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), Dominique Brizin, Oliver Pfannenstiel, Tanja Fenz, Arndt Leitholdt

Layout & Satz
Markus Gensichen (mg)

Cover-Foto:
André Walther

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.

96 **Um Kopf und Kragen**
Auswirkungen von Tritten zum Kopf

102 **WT und Grappling**
Was ist Grappling?
Besuch im Hayastan Gym, L.A.
Portraits: G. LeBell und Gokor C.
Technikserie Grappling

120 **ToughDays 2015**
Impressionen aus Heidelberg
Erfahrungsberichte
ToughDays in Wuppertal

127 **EWTO-Gewaltprävention**

129 **Was gibt es Neues im Kids-WingTsun?**

130 **Leadership**
Kongress: Ein Rückblick in Bildern
Die Leadership-Karriere

134 ***Blitz*Defence für Frauen**

136 **WingTsun und Aphasie**

Escrima

138 **Go with the flow – yield but do not submit**
Der 3. Schülergrad im Newman-Escrima

145 **Impressionen vom Internationalen Lehrgang**

ChiKung

146 **Die mystische Powerform**

148 **SensoUno-App**

149 **Die WT-Erste-Hilfe-Apotheke**

152 **Tensegrity**

156 **ChiKung – nicht nur für Surfer**

160 **Fauststoß verbessern**

Sonstiges

162 **Trainingszubehör**

165 **Kalender**

40 YEARS ANNIVERSARY

1976 to 2016

EWTO

THE DAS EVENT 2016

STADTHALLE HOCKENHEIM

PFINGSTEN

VORANMELDUNG
UND NÄHERE INFORMATIONEN
ÜBER EURE SCHULLEITUNG
ODER

EWTO.COM/EVENT2016

Jetzt anmelden!

Das Event 2016: 40 Jahre EWTO

Zum Zeitpunkt der Drucklegung der WT-Welt (Ende November 2015) waren mehr als die Hälfte der Plätze für die Teilnahme am großen Jubiläums-Lehrgang 2016 bereits vergeben. Ein beachtliches Ergebnis, wenn man bedenkt, dass die Anmeldephase erst vier Wochen vorher begann.

Seit 15. November können sich EWTO-Mitglieder unabhängig von Graduierung oder Schulleiter-Status registrieren und verbindlich anmelden. Seit diesem Zeitpunkt werden keine Plätze mehr reserviert oder frei gehalten.
Noch bestehen sehr gute Chancen, sich einen der freien Plätze zu sichern. **Nutze sie und melde dich umgehend an!**
Nach der 25-Jahr-Feier, der größten Veranstaltung, die wir bis dato realisiert haben, steht nun das 40-jährige Jubiläum der EWTO in der Stadthalle Hockenheim an. Dieses wollen wir mit euch gemeinsam vom 14. bis zum 16. Mai 2016 feiern.

Vielfältige Unterrichtseinheiten

Neben Unterrichtseinheiten mit den Großmeistern der EWTO – allen voran **Großmeister Keith R. Kernspecht** und **Großmeister Bill Newman** – und vielen anderen Meistern der EWTO werden über die Tage verteilt auch abwechslungsreiche Seminare mit Koryphäen der Kampfkunst-Welt geboten, die das Event zu einem einzigartigen Erlebnis machen. So habt ihr die Gelegenheit, die **Martial-Arts-Legende Jon Bluming** und **Karate-Vizeweltmeister Sigi Wolf** live zu erleben.
Ihr könnt außerdem mit **Charles Spring** (amtierender britischer Kata-Champion und maßgeblich an der Umsetzung des Bachelorstudiums mitbeteiligt) und mit **Ulf Ehlert** (u.a. Europameister im BJJ) auf die Matte gehen.
Selbstverständlich werden auch viele Seminare aus dem vielfältigen Programm der EWTO angeboten – wie ChiKung, Kids-WingTsun, EWTO-Gewaltprävention, innovative Trainingsmethoden zum Erhalt der Handlungsfähigkeit in Extremsituationen und SensoryAwareness. Ihr könnt also viele abwechslungsreiche Unterrichtsstunden über die drei Tage verteilt erleben.
Die Seminare sind aber nur ein Teil dessen, was euch erwartet.

Rahmenprogramm

Anlässlich des Jubiläums werden außerdem langjährige Mitglieder geehrt, die 25 oder sogar bereits 35 Jahre der EWTO die Treue halten.
Die Abendveranstaltung am Sonntag wartet mit zahlreichen Highlights, Demos und Show-Acts auf, von denen wir selbstverständlich noch keine verraten. Aber wir können euch garantieren, dass es sich lohnt!
Eingeleitet wird das Ganze durch eine exklusive Veranstaltung für alle Meister der EWTO!

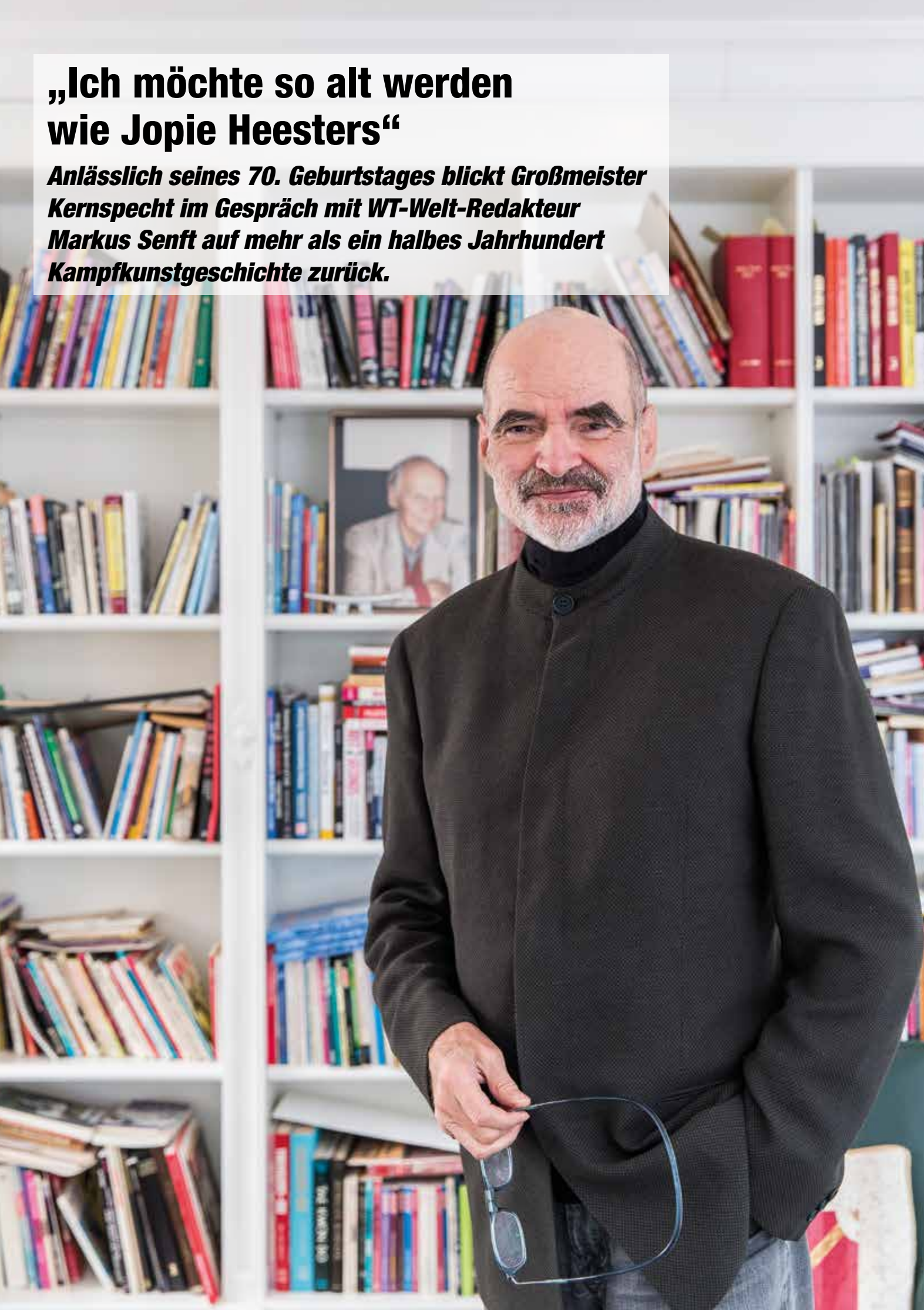
Anmeldung

Ihr könnt euch seit dem 15.11.2015 unter der Adresse www.ewto.com/event2016 registrieren und erhaltet dann alle weiterführenden Informationen – wie Preise, Zeiten, Übernachtungsmöglichkeiten und das weitere Vorgehen für eine verbindliche Anmeldung.
Mein Team und ich freuen uns sehr darauf, mit euch gemeinsam dieses Ereignis zu einem unvergesslichen Erlebnis werden zu lassen.

DaiSifu Andreas Groß

„Ich möchte so alt werden wie Jopie Heesters“

Anlässlich seines 70. Geburtstages blickt Großmeister Kernspecht im Gespräch mit WT-Welt-Redakteur Markus Senft auf mehr als ein halbes Jahrhundert Kampfkunstgeschichte zurück.



Du hast dieses Jahr deinen 70. Geburtstag gefeiert – sagt eine Zahl für dich etwas über dein Alter aus?
Diese Zahl sagt mir, dass ich mich nun ranhalten muss, wenn ich alles, was ich weiß, weitergeben will. Und wenn ich alles das, was es noch irgendwo geben mag, noch selbst lernen will.

Dein Mentor und Vorbild Jon Bluming ist 82 Jahre alt und sagte, während er an der Trainerakademie in Heidelberg die Studenten des WingTsun-Bachelor-Studiengangs unterrichtete: *„Guys, the worst thing for a martial artist is getting old!“* Teilst du seine Meinung?
Alt zu werden, ist die einzige mir bekannte Art zu überleben. Die Arthrose (Def. *Zustand nach Zerstörung der Knorpelschicht eines Gelenks**) ist Kaicho **Jon**s Feind und, was meine Schulter betrifft, auch meiner. Sie hindert mich daran, schwere Hanteln zu bewegen: 200 kg werde ich wohl nie wieder drücken!

* http://www.arthrose.de/arthrose/was-ist-arthrose.html

Wie kaum ein Zweiter hast du dein Leben der Erforschung der Kunst des Kämpfens gewidmet. Wodurch wurde als Jugendlicher dein unerschöpfliches Interesse daran geweckt?
Mein Freund **Hannes** erinnerte mich auf meiner Geburtstagsfeier an den Anlass: Wir beide waren damals Quintaner der Kieler Gelehrtenschule, also etwa 11 oder 12 Jahre alt. Irgendwelche Rowdys, die älter und in der Überzahl waren, hatten sich **Hannes** als Zielscheibe ausgesucht. Der Rädelsführer trat meinem Freund genussvoll in den Bauch. Ich traute mich nicht, dazwischenzugehen, und schwor mir in diesem Augenblick, dass mir das nie wieder passieren würde. Zunächst lernte ich Tricks von meinem Vater und von meinem Onkel, einem Ringer. Dann kam das übliche *Judo*, *Jiu-Jitsu* usw.

Wie kam es, dass du ausgerechnet den Ende der 1960er Jahre in Europa beinahe völlig unbekannten KungFu-Stil WingTsun zu deinem Spezialgebiet auserkoren hast?
Ich hatte schon *TaiKi Kenpo*, *Oyama-Karate*, *Aikido*, *Shotokan*, *Hapkido* usw. geübt, aber als ich in einem China-Viertel ein chinesisches KungFu-Magazin – ich glaube: *„Martial Hero“* – mit einem Artikel über ein mir unbekanntes Kampfsystem fand, war ich von der Logik der Bewegungen, die sich mir erschloss, ohne dass ich damals auch nur ein Schriftzeichen kannte, überwältigt.
Ich wusste nicht einmal, dass es *„WingTsun“* hieß und der abgebildete Meister mein späterer SiFu **Leung Ting** war. Ein halbes Jahr brachte ich damals in London damit zu, den Stil und Sifu **Joseph Cheng** in London-Chinatown zu finden. Und ihn, der *Wing Chun* nach Meister **Lee Sing** lehrte, der Wing Chun schon 1956 nach England gebracht hatte, zu bestechen. Damals durfte kein Nichtchinese **Yip Man**s Kampfkunst erlernen.

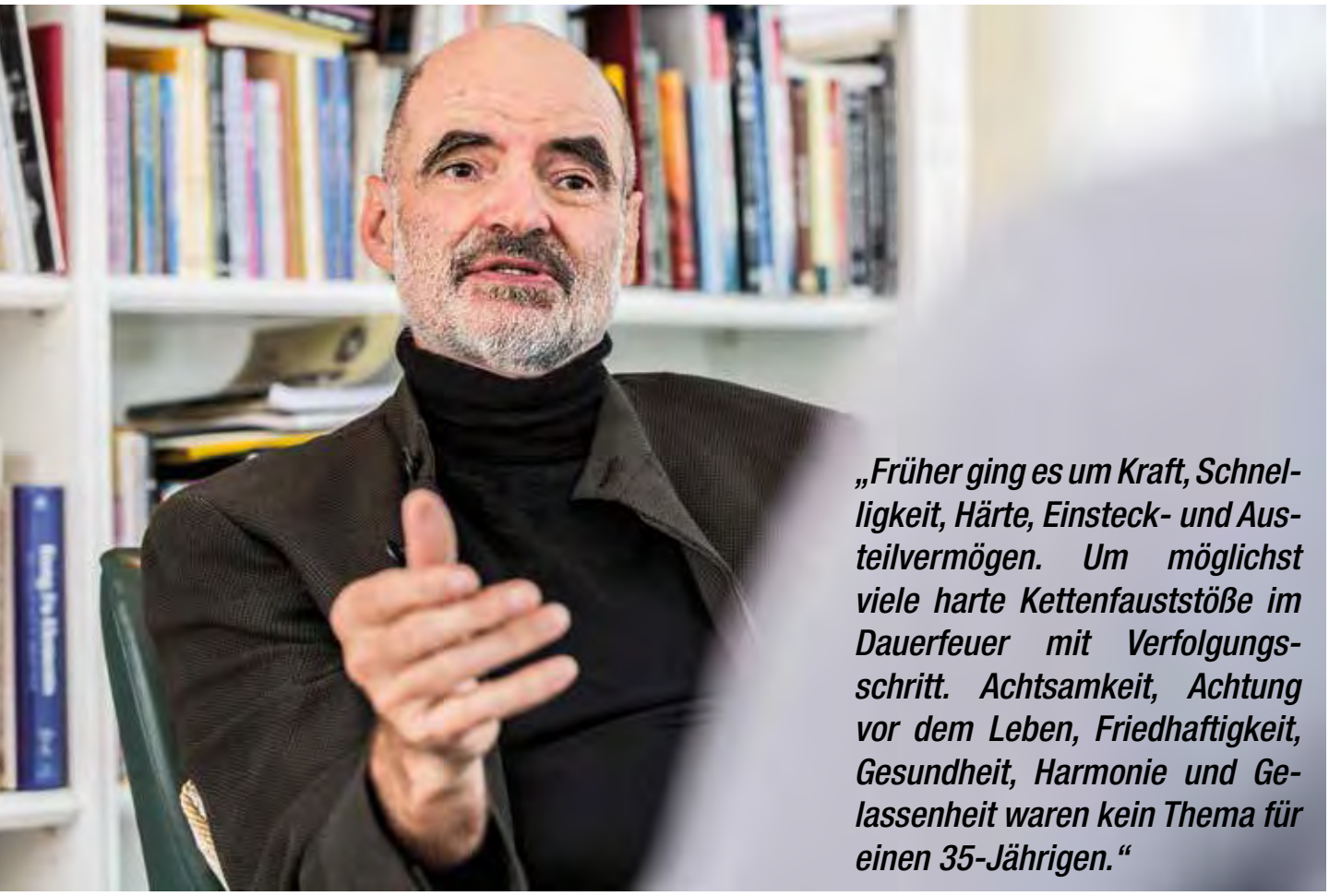
Du hast verschiedene Berufe (Polizeibeamter, Universitäts-Lehrbeauftragter, Lehrer) ausgeübt. Wann hast du

dich dazu entschlossen, hauptberuflicher Kampfkunst-Lehrer zu werden?
Schon bald, im Jahre 1976, denn ich lud meinen SiFu jedes Jahr vier Mal aus Hongkong nach Europa ein und konnte sein Honorar und seine Reisekosten und die seiner Assistenten, die er mitbrachte, auf Dauer nicht mit meinem Gehalt als Gymnasiallehrer bezahlen. Ich war gezwungen, das Gelernte auf Lehrgängen zu unterrichten, um meinen eigenen Unterricht zu finanzieren.

Du hast das Berufsbild „Kampfkunst-Lehrer“ (im Hauptberuf) im deutschsprachigen Raum geschaffen. Tausende sind seither deinem Beispiel innerhalb und außerhalb der EWTO gefolgt. Wie bist du auf diese Idee gekommen?
Die Idee ist zu mir gekommen. Sie ist in mich *ein*ge-*fall*en, wie so vieles. Wenn Leute mein Lebenswerk, die Erschaffung des vielleicht größten professionellen Kampfkunstverbandes der Welt, von hinten her betrachten, meinen sie, dahinter stand ein genialer Plan. Die Wahrheit will man mir nicht abnehmen: Es hat sich so ergeben. Ich konnte WT in vielen Sprachen erklären, war schon in der Schule gut darin gewesen, meine Gedanken rüberzubringen, las gern, verstand ein wenig von Mechanik und hatte eine ungewöhnliche Grundschnelligkeit – insbesondere für meine damalige Muskelkraft – und ich liebte Kampfkunst. WingTsun war viele Jahre mein einziges wahres Interesse, in das alle meine sonstigen Studien mündeten.

Wie kommt es, dass du deine Schüler mit müheloser Leichtigkeit nach Belieben umherschubsen kannst, ganz egal, ob sie 20, 30 oder 40 Jahre jünger sind als du oder ähnlich viele Kilo mehr auf die Waage bringen?
Ich hatte immer die allerbesten Lehrer: Zunächst bis ca. 2006 meinen SiFu. Als dann meine Muskeln kleiner wurden, weil mich mein Feind, die Arthrose, zwang, die Hanteln in Ruhe zu lassen, die besten chinesischen Meister der inneren asiatischen Kampfstile. Ich fand – aufgrund der Vermittlung durch meinen Mentor und Freund Prof. **Tiwald** – Aufnahme bei mehreren chinesischen KungFu-Familien und ließ mich tief in ihre unglaublichen Methoden einweihen. Außerdem beschäftigen wir uns mit allem, was irgendwie mit Berühren und Aus-der-Berührung-Kämpfen zu tun hat. Das schließt auch Sumo, Grappling, Sambo usw. ein. Dadurch wird mein WingTsun und das meiner Partner und Schüler – hier seien insbesondere **Giuseppe Schembri**, **Oliver König**, **Andreas Groß** und **Thomas Schrön** genannt, denen ich alles weitergebe – immer profunder und erprobter.

Du giltst als ausgesprochener Bücherliebhaber und die Literaturliste deines Buches *„Kampflogik“* erstreckt sich über zahlreiche Seiten. Wie viele Bücher über Kampfkunst hast du in deinem Leben schätzungsweise gelesen?



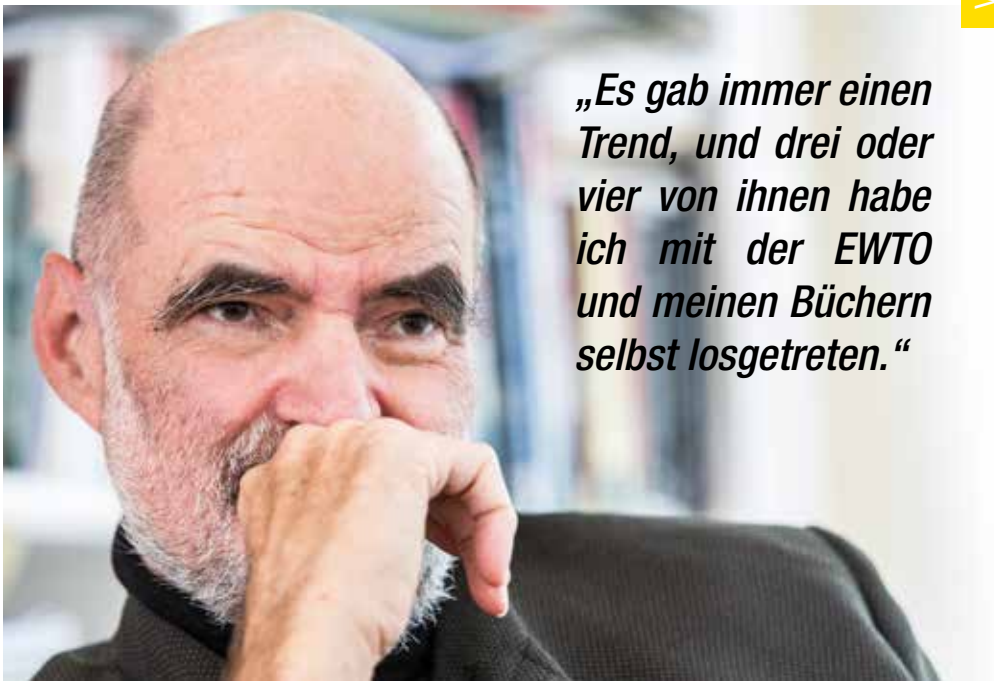
„Früher ging es um Kraft, Schnelligkeit, Härte, Einsteck- und Austeilvermögen. Um möglichst viele harte Kettenfauststöße im Dauerfeuer mit Verfolgungsschritt. Achtsamkeit, Achtung vor dem Leben, Friedhaftigkeit, Gesundheit, Harmonie und Gelassenheit waren kein Thema für einen 35-Jährigen.“

Das kann ich nicht zählen, aber ich meine, dass ich über 6.000 Kampfkunstbücher und -Magazine zu Hause habe. Ein paar hundert Druckerzeugnisse, die jedes Jahr hinzukommen, liegen auf dem Fußboden – zum Leidwesen von SiMo, die gern eine ordentliche Wohnung wie unsere Freunde hätte.

Wenn du hochrechnen würdest – wie viele Stunden hast du in deinem Leben trainiert?
Was mein Krafttraining seit meinem 14. oder 15. Lebensjahr angeht, könnte ich das bis ins dritte Jahrtausend wohl nachschlagen, denn ich habe über jede Trainingseinheit penibel Buch geführt.
Über mein Kampftraining habe ich nur Aufzeichnungen, was meine eigenen Schulungen angeht, gemacht. Ich meine, dass ich nur dann nicht mehrere Stunden pro Tag Kampfkunst trainierte, wenn mich Krankheit davon abhielt.

Wie viele Schüler hast du in deinem Leben als Kampfkunstlehrer unterrichtet?
Es sollten einige Hunderttausend sein. Zumindest, wenn man auch die Teilnehmer auf Lehrgängen und die Prüflinge von 1965 bis heute mitrechnet.

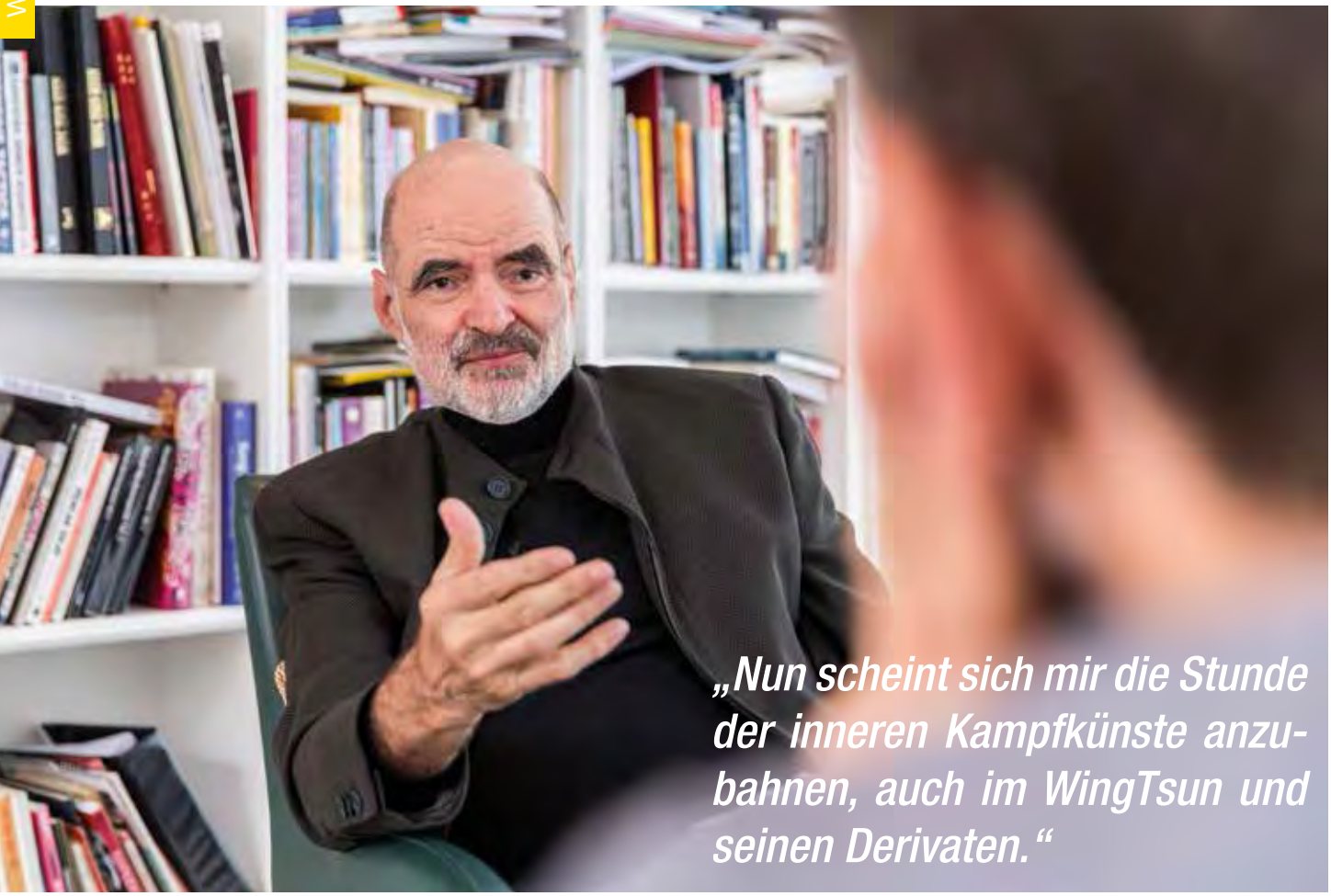
Seit über einem halben Jahrhundert erforschst du die Kunst des Kämpfens im Allgemeinen und WingTsun im Besonderen. Du hast immer wieder Neuerungen in deine Unterrichtsmethoden eingeführt. Näherst du dich der „perfekten Kampfkunst“?
Das habe ich mindestens alle zwei Jahre einmal gemeint. Tatsächlich habe ich ständig alles hinterfragt und verbessert. Es ist wahr, dass ich mich bei der ersten Auflage meines *„Kurs-Buch: Inneres WingTsun“* vom Mai 2014 schon ganz, ganz dicht am Ziel fühlte. Und mit Recht: Meine letzten Forschungen, Erkenntnisse und Vergleiche mit den größten lebenden inneren Meistern bestätigen mir, dass ich schon fast alle Ingredienzien zusammenhatte. Die letzte Hürde, die meine Forschung nach dem Wesen eines *inneren* WT nun auch genommen hat, war die Frage nach der jeweils nötigen Energie und der richtigen Quelle. Und natürlich danach, mit



welchen Übungen man diese Energie für sich entwickelt. Nun bleibt nur noch Üben und Lehren.

Unzählige junge Menschen träumen davon, „große Kämpfer“ zu werden. Welchen Rat hättest du ihnen als 35-jähriger Kampfkunstlehrer gegeben und welchen würdest du ihnen heute geben?
Haha. Früher ging es um Kraft, Schnelligkeit, Härte, Einsteck- und Austeilvermögen. Um möglichst viele harte Kettenfauststöße im Dauerfeuer mit Verfolgungsschritt. Achtsamkeit, Achtung vor dem Leben, Friedhaftigkeit, Gesundheit, Harmonie und Gelassenheit waren kein Thema für einen 35-Jährigen. Und sind es wohl auch heute nur selten.
Erst als 10. Meistergrad, das heißt, im Jahre 2000 mit 55 Jahren, begann ich mich für andere Themen zu interessieren, für innere Themen, also für mich selbst. Vorher war meine Kampfweise Gegner-orientiert. Ich reagierte ständig auf ihn und seine Bewegungen. Das macht aggressiv und hektisch.
Durch mein Studium der inneren Stile lernte ich, „bei mir zu bleiben“. Nicht ständig „aus mir heraus“ zu gehen, wie es ein äußerer Stilist macht. Erst „blieb ich bei mir“ und machte aber trotzdem immer wieder schnelle „Ausfälle“ zum Gegner. Erst viel später lernte ich, wie sicher es ist und wie gelassen es macht, „bei sich zu bleiben“ und den Gegner „zu sich“ zu locken, wo man den Vorteil des „Heimspiels“ hat.
Ich kann nicht raten, nur ein Beispiel geben. Wenn der Schüler bereit dafür ist, „bei sich bleiben“ zu wollen, kann ich ihm helfen.

Wie hat sich die Kampfkunstwelt in deinen Augen in den letzten 50 Jahren verändert oder aber auch entwickelt?
Es gab immer einen Trend und drei oder vier von ihnen habe ich mit der EWTO und meinen Büchern selbst losgetreten.
Sei es in den1960ern das *Oyama-Karate*, seit den 1970ern wegen **Bruce Lee**s *Jeet Kune Do WingTsun* und *Escrima*, gleichzeitig das *Kickboxen* und *Muay Thai*, durch die UFC die Wiedergeburt des schon eingeschlafenen *Jiu-Jutsu*, die Wertschätzung für *Ringen* und *Grappling*, dann die militärischen Nahkampfmethoden usw. Der Trend ging zu Realitäts-orientierten Kampfkünsten.
Aber die Anti-These schlägt nun auch durch: japanische und chinesische Künste, mit denen man – ohne Berührung – seine Gegner zu Boden befördern kann. Insbesondere, wenn der Gegner daran glaubt.
Nun scheint sich mir die Stunde der inneren Kampfkünste anzubahnen, auch



im WingTsun und seinen Derivaten. Das Interesse ist täglich an Kopierern, aber auch ernsthaft Forschenden festzustellen.

Wenn du mehrere Punkte deiner Kampfkunstkarriere herausheben solltest, so als Meilensteine, welche wären das?
Ich hoffe, dass ich noch lange nicht am Ende meines Weges bin, denn ich bin neugierig wie nie. Bitte erwarte keine Aufzählung meiner Karrierehöhepunkte, denn ich bin kein Mann des Feierns. Ich würde lieber die Stufen meines Lernens nennen:

1. *Ringen* schon als Teenager
2. *Oyama-Karate*, zunächst aus Büchern, und *TaiKi Kenpo*
3. Mein *Shotokan*-Sensei und Freund **Werner Popp**
4. *Wing Chun* und *WingTsun*
5. **Bruce Lee**s *Non-Classical Gung Fu* durch **Jesse Glover** und **Ed Hart**
7. *Escrima*, vor allem durch meinen Freund **Bill Newman**
8. Thailändisches *Ling Lom* und *Muay Thai*
9. Unterrichtserfahrungen bei internationalen polizeilichen und militärischen Eliteeinheiten
10. Weg von Techniken und Auswendiggelerntem, hin zu den Prinzipien
11. Das Studium der Sportwissenschaften/Sportpädagogik
12. Die Hinwendung zu den inneren Methoden
13. Professor für Kampfkunst an internationalen Universitäten
14. Die weichenstellende und beglückende Begegnung mit Prof. **Tiwald**
15. Tiefes Eintauchen in verschiedene innere Stile und Erkennen des Wesens des „Inneren“ und der Ingredienzien, die für eine Transformation nötig sind.

Wie hat sich dein WingTsun über die Jahrzehnte entwickelt?
Von einem äußeren über ein äußeres/inneres zu einem inneren WingTsun!

Welchen Tipp gibst du einem WingTsun-Schüler für sein Fortkommen?
Immer dranbleiben, nicht aufhören, alles hinterfragen.

Wenn du alle EWTO-Schulleiter vor dir versammelt hättest, was würdest du ihnen sagen bzw. mit auf den Weg geben?
Behandelt die Schüler so, wie ihr gern als Schüler behandelt worden wäret. Und sagt ihnen von Tag eins, was Sache ist, wo was am Ende hinführen soll. Es gibt keine Geheimnisse.

Großer Verband = große Politik, oder? Hast du jemals daran gedacht, alles hinzuschmeißen?
Ende der 1990er Jahre bis Anfang der ersten Jahre des 3. Jahrtausends war ich manchmal gefrustet wegen Dingen, die

ich nicht ändern konnte. Aber ich habe sie mir im Kopf „umgedacht“ und einfach weitergemacht. Und zum Glück habe ich wunderbare Meisterschüler und Partner in unserem Verband.

Was war deine größte Enttäuschung in deinem Leben als Kampfkünstler?
Der Verlust von geschätzten Schülern, die mir durch infame Intrigen genommen wurden. Dieses *„Auch du, mein Sohn Brutus.“* Aber das hat nichts mit Kampfkunst zu tun, das erleben viele.

Hast du Vorbilder? Oder Menschen, die dich beeindruckt haben in deinem Leben?
Nein, keine Vorbilder, aber Menschen, die ich bewundere.

Was unterscheidet Keith R. Kernspecht von GM Kernspecht?
Ich hoffe, immer weniger. Verschiedene Rollen zu spielen, macht mir schon lange keinen Spaß mehr.

Würdest du rückblickend alles wieder so machen? Oder gibt es da Dinge, die du definitiv anders machen würdest?
Wenn ich noch einmal in die Vergangenheit versetzt würde – mit dem Wissen von heute, würde ich einiges anders machen. Aber damals hatte ich keine andere Wahl. Ich traf alle Entscheidungen, wenn es denn solche waren, so gewissenhaft ich konnte. Von einigen Leuten habe ich mich nicht gern getrennt, von anderen hätte ich mich viel, viel früher trennen sollen. Aber ich hatte immer wieder Hoffnung …

Was macht GM Kernspecht in 10 Jahren?
Er fährt im 1958er „Schlüsselloch“-Opel-Kapitän seines Vaters oder dem 1967er Kiemen-Rallye-Kadett seiner Mutter durch die Straßen von Kiel. Oder er lässt sich fahren. Zwei Stunden pro Tag lehrt er sein Inneres WingTsun, gegen das kein Kraut gewachsen ist. Nur Jon Bluming, der dann gerade 92 geworden ist, und Bill Newman, mit und ohne Stock, sind immer noch bedrohliche Gegner …

Du hast drei Wünsche frei. Welche wären das?
1. Ich möchte so alt werden wie Jopie Heesters, dessen 107. Geburtstag ich in Erfurt mitfeiern durfte, sonst schaffe ich meine Ziele nicht alle.
2. Ich möchte noch einmal etwas ganz Neues beginnen und erfolgreich zu Ende bringen.
3. Ich möchte noch einmal so unbekümmert sein, dass ich so einen mitreißenden Bestseller schreiben kann wie 1986 *„Vom Zweikampf“*.

Interview: Markus Senft
Frank Aichlseder
Fotos: André Walther

„Herzlichen Glückwunsch zum 70. Geburtstag, lieber SiFu!“

Giuseppe Schembri

70 Jahre und kein bisschen leiser

Solange ich meinen SiFu, GM K.R. Kernspecht, kenne, ist er unermüdlich am Forschen, Ausprobieren und Optimieren „seines“ WingTsun.
Dabei scheute er sich weder früher noch heute, von anderen Stilen zu lernen, sie auszuprobieren und die darin gefundenen Erkenntnisse im eigenen Unterricht umzusetzen. Es gibt nicht viele in seiner Position, die sich wieder als Schüler hinstellen und sich auch dazu bekennen, beständig weiterlernen zu wollen.
Heute sind es vor allem die verschiedenen inneren Stile, die er kennenlernen will, um zu schauen, wie sie die Prinzipien umsetzen. Dies kommt aus meiner Sicht unserem WingTsun sehr zugute und hilft, alles besser zu verstehen.
Die Weiterentwicklung, die die EWTO und auch unser Angebot unter SiFus Leitung über all die Jahre erfahren hat, ist auf dem Kampfkunstsektor mit Sicherheit einzigartig.

Vielen Dank, SiFu! Es waren und sind interessante und immer wieder aufs Neue spannende Zeiten mit dir in der EWTO!

Oliver König

Unser aller Vorbild – auch mit 70 volle Power!

Ich kenne wenige Menschen, die sich so wie SiFu ständig neu erfinden, weiterentwickeln und unermüdlich ihre Ziele verfolgen! Er schafft es, im reifen Alter noch mehr zu leisten und noch intensiver voranzuschreiten – einfach unglaublich!
Mein SiFu und Mentor hat seinen Ruf als Kampfkunst-Großmeister, -Experte, -Buchautor usw. nicht nur in Kampfkunstkreisen, sondern auch im akademischen Bereich hart erarbeitet und das macht ihm so schnell keiner nach. Er hat mit der EWTO den größten professionellen Kampfkunstverband der Welt erschaffen, hat WingTsun durch immer neue Trainingsmethoden erweitert (*Blitz*Defence, LatSao-Übungen, Stresstraining etc.), um den Selbstverteidigungswert für die Schüler zu steigern. In jüngster Zeit hat er die inneren Aspekte des WingTsun für die EWTO entdeckt und erforscht. Dies führt unser WT zu neuen Höhen und sprengt wieder einmal alle Grenzen.
Für mich war und ist SiFu immer ein Vorbild – nicht nur im WT-technischen Bereich, sondern auch in seiner Einstellung zur Arbeit, seiner Zielstrebigkeit, außerdem in seiner unkonventionellen Denkweise. Die Aussage: „*Das geht nicht!*“, ist für ihn vollkommen undenkbar! Sein Motto ist: „*Das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen!*“
Vielen Dank, lieber SiFu, für die unzähligen spannenden Jahre! Ich wünsche dir weiterhin viel Energie, Pioniergeist, Freude am Entdecken und Erforschen sowie beste Gesundheit, um dein phänomenales Lebenswerk weiter voranzutreiben!

Andreas Groß

70 Jahre? – Jetzt geht’s noch einmal richtig los!

Lieber Sifu,
dich habe ich immer als einen Vordenker und Visionär wahrgenommen. Als jemand, der daran arbeitet, die Gegenwart zu gestalten und die Zukunft zu bestimmen.
In diesem Sinne möchte ich mich auch nicht mit dem Aufhalten, was ohnehin schon viele gewürdigt und zu Papier gebracht haben, sondern ich will weiter mit dir und vielen deiner Schüler in die Zukunft schauen und diese mitgestalten.
Ich wünsche mir, dass dein Lebenswerk – die EWTO – noch viele Jahre von dir weiterentwickelt wird und freue mich auf diese spannende Zukunft.
Hierfür wünsche ich dir und Simo viel Gesundheit und eine tolle Zeit.

Thomas Mannes

Kleine Laudatio zum 70. Geburtstag von GM K.R. Kernspecht

Als ich SiFu zum ersten Mal sah und kennenlernen durfte, entsprach er so gar nicht meinem Weltbild von einem Kung-Fu-Meister. Er wirkte auf mich eher wie **Bud Spencer**, der damals in den 1970ern über die Kinoleinwände flimmerte. Es war die Zeit der KungFu-Filme aus Hongkong. **Bruce Lee** geisterte durch unsere Köpfe und in den Diskotheken lief „KungFu Fighting" von **Carl Douglas**. Aber nach unserem ersten Treffen in Kiel wollte ich eigentlich nur noch eins: so gut kämpfen können wie mein SiFu.

Darüber hinaus erfuhr ich, dass SiFu sechs Sprachen spricht und (damals) drei Berufe gleichzeitig ausübte – das imponierte mir sehr. Er wurde auch in intellektueller Weise mein Vorbild und später dann außerdem Mentor. Ich kann mich noch gut erinnern, wie er schon damals eine Vision und einen Plan hatte, Selbstverteidigung in die Schulen und Universitäten zu bringen. Was daraus geworden ist, wissen wir heute alle.

Lieber SiFu, ich wünsche dir eine noch einmal so lange Zeitspanne, in der du dich verwirklichen kannst und glücklich bist. Wir Schüler freuen uns, dich dabei begleiten zu dürfen. Und mögest du das Alter erreichen, über das wir schon die ganzen Jahre im Scherz sprachen: 128 Jahre!

Alles Gute zum Siebzigsten, SiFu!
Dein ToDai und „Samurai"
Thomas Mannes

Thomas Schrön

Happy birthday for a living legend

Als lebende Legende der Kampfkunst kann man GM **Kernspecht** bezeichnen. Er ist immer auf der Suche, unermüdlich in seinem Bestreben, unser EWTO-WingTsun noch besser zu gestalten. Ich folge ihm seit mehr als 35 Jahren und bin stolz darauf, ein Teil dieser EWTO zu sein, die er aufbaute. Er ist für mich mehr als nur mein Meister. Er hat mich auf all meinen Wegen maßgeblich beeinflusst und dafür bin ich ihm sehr dankbar. Er ist ein Großmeister, wie man ihn sich nur wünschen kann.

Hier ein kleines Gedicht, das alles ausdrückt, was ich dir, lieber SiFu, wünsche. Alles Liebe und Gute zum 70. Geburtstag und vielen Dank für alles.

„Will das Glück nach seinem Sinn
Dir was Gutes schenken,
Sage Dank, und nimm es hin
Ohne viel Bedenken.
Jede Gabe sei begrüßt,
Doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemühst,
Möge dir gelingen!"
Wilhelm Busch

Dein Schüler
Thomas Schrön

Michael Schwarz

Herzlichen Glückwunsch zum 70. Geburtstag!

I had a dream, und ich lebe ihn… So könnte man als Beobachter das Leben[-swerk] von GM **Kernspecht** auf den Punkt bringen.

Vor vier Jahrzehnten begannst du mit dem Aufbau der EWTO streng nach chinesischem Vorbild. Wir haben WingTsun anfangs mit viel Kraft und Härte gelernt und gelehrt. Du hast es angepasst, verändert, an Universitäten gebracht. Du hast dieses System in all seinen Facetten erkundet und wurdest ein wahrer Großmeister. Ich bin froh, von dir lernen zu können. GM **Kernspecht** ist „mein" SiFu und ich bin stolz, dass er mich als „seinen" Schüler bezeichnet. Für viele mag das nichts Besonderes sein, für mich ist es etwas Einmaliges. Ich habe „nur" einen SiFu, wie auch nur einen Vater.

Ihm verdanke ich, dass ich mein Hobby zum Beruf machen und tausenden Menschen WT beibringen konnte. Einige davon sind seit über 30 Jahren bei mir. Es entstanden Freundschaften. Für mich sind auch die vielen kurzen, privaten Stunden, die ich mit SiFu verbringen durfte, sehr wichtig. Ich möchte keine davon missen. Dank ebenso an Simo, die für mich unzertrennlich zu SiFu gehört. Es heißt, das Wort ist mächtiger als das Schwert, dennoch ist es sehr schwer, Gefühle der Bewunderung und Dankbarkeit in Worten auszudrücken.

Lieber SiFu, ich wünsche mir, dass wir noch viele gemeinsame Jahre vor uns haben …

Dein ewiger Schüler
Michael Schwarz

Filippo Cuciuffo

Grandiose 70 Jahre

Lieber SiFu,
wir kennen uns seit vielen Jahren. Viele davon haben wir gemeinsam verbracht, und es übertrifft alles jedes Mal, weil wir einander – wie in einer wahren Familie – immer sehr verbunden sind. Mit dir habe ich viele Dinge geteilt und mit der Zeit, je länger ich dein Schüler war, wurde ich quasi richtiggehend dein Freund und – wie du zu sagen pflegst – guter Nachbar.

Ich habe viel von dir gelernt und dein Unterricht hat mich zu einem starken und sicheren Mann in meinem Alltag gemacht. Wenn ich deinen Rat brauchte, warst du immer für mich da. Danken möchte ich

Dir für die Zeit mit dieser faszinierenden Kampfkunst, wo es dank dir immer viel zu entdecken gibt, und ich hoffe auf eine gute und unendlich lange gemeinsame Zukunft.

Ich sende dir die besten Wünsche zu deinen grandiosen 70 Jahren und wünsche mir, dass du immer so aktiv und voller Energie bleibst.

Eine überschwängliche Umarmung von deinem Schüler

Filippo Cuciuffo (Pippo)

Hans-Peter Edel

37 Jahre Spaß

Wer von uns beiden hätte das gedacht, dass wir 37 Jahre Spaß aneinander haben?
Wir leben in einer Zeit, in der man schnelle Entscheidungen treffen kann. Die schnelllebige Zeit verschafft uns die Möglichkeiten, viele Ziele zu erreichen. Aber es ist auffällig, dass nur wenig Beständigkeit herrscht und dass das, was neu gegründet wird, oft auch schnell wieder verschwunden ist
Sich intensiv mit einer Tätigkeit – mit einer Richtung – zu beschäftigen und beharrlich weiterzuentwickeln, ist genau das, was erfolgreiche Menschen ausmacht. Erfolg durch Spezialisierung. Rückblickend auf unsere gemeinsame Zeit und hoffend auf eine künftig ebenso wunderbare Zusammenarbeit, festigt sich in mir der Gedanke: „Der beste SiFu ist der, der dir hilft, der Beste zu werden."
Du bist täglich in meinen Gedanken.

Alles Liebe und Gute wünsche ich dir zu deinem 70. Geburtstag.

Hans-Peter Edel

Reiner Grothe

Weiterhin viele „anstrengende" und anregende Jahre

Als in diesem Jahr unser Chef der EWTO, GM **Kernspecht**, 70 Jahre alt wurde, war es für mich an der Zeit, einmal zurückzuschauen: Damals, als ich im November 1979 in Kontakt mit WingTsun kam, war es noch in der Pionierzeit und fing langsam an, sich zu verbreiten. In dieser Zeit mussten wir in allen Schulen und Veranstaltungen viel Überzeugungsarbeit leisten, damit man uns auf dem Selbstverteidigungsmarkt ernst nahm. Auch unser SiFu, damals erst 5. HG, hatte noch eine andere Auffassung von Überzeugen. Mit seiner damaligen Statur und Bart wirkte er auf sein Gegenüber schon ziemlich Respekt einflößend.

In der EWTO hat sich seitdem viel verändert. Vieles, das heute als selbstverständlich gilt, gab es früher nicht für uns. Heute sind wir verbandsoffen und arbeiten mit vielen Meistern aus allen Stilen zusammen und wir haben gelernt, uns gegenseitig zu schätzen und zu respektieren und voneinander zu lernen.
Durch die Forschungen und Kontakte, die GM **Kernspecht** über Jahre aufgebaut hat, haben wir alle die Möglichkeit, unser WT immer besser zu machen – siehe „inneres WT". Das beschäftigt uns alle zurzeit sehr und birgt sicherlich noch viel Potenzial. Aber es wird uns noch viel Zeit des Erlernens abverlangen.
Dafür, dass du, lieber SiFu, die EWTO und uns immer wieder vor neue Herausforderungen und neue Denkweisen stellst, danke ich dir. Zu deinem Geburtstag wünsche ich dir noch einmal alles Gute und uns noch viele „anstrengende" und anregende Jahre mit dir.

Dein Schüler
Reiner Grothe

Mario Janisch

Seit 34 Jahren in deinem Bann

Lieber SiFu,
ich wünsche dir von ganzem Herzen alles Liebe und Gute zu deinem 70. Geburtstag.
Ich verfolge nun schon seit 34 Jahren deinen Weg und es ist einfach erstaunlich und bewundernswert, wie unermüdlich du an unserem System WT und an dir selbst arbeitest. Ich bin dir dankbar, dass ich an diesen vielen Facetten, Impulsen und Veränderungen teilhaben darf. Sie sind für mich unbezahlbar und machen mich zu einem erfolgreichen WT-ler. Ich kann mich kreativ entfalten, habe mir dadurch meinen eigenen Arbeitsplatz geschaffen und mein Hobby zum Beruf gemacht.
Auch nach so vielen Jahren schaffst du es immer wieder, mich in deinen Bann zu ziehen – so wie am ersten Tag.
SiFu, ich hoffe, du bleibst uns noch lange erhalten, so dass ich noch lange Zeit dein Schüler sein darf und mich noch auf viele neue Impulse, Anregungen und Experimente freuen kann.
Nochmals vielen, vielen Dank!

Dein Schüler
Mario Janisch

Hans Kelzenberg

Auf die nächsten 70 ...

Lieber SiFu,
1979 begann ich mit dem WingTsun-Training. Persönlich kennengelernt habe ich dich 1982/1983.
Wer hätte damals zu Beginn der 1980er Jahre gedacht, dass unsere gemeinsame Leidenschaft zum WingTsun und unsere Bindung so viele Jahre anhalten würden. Ich habe dich und dein WingTsun in diesen vielen Jahren kennen- und lieben gelernt. Heute noch bin ich begeistert – jetzt mehr denn je. Du bist schuld, dass dein WT mich fesselt und nicht mehr loslässt. Vielen Dank hierfür.

Und nun bist du 70 Jahre jung geworden. Du hast so unglaublich viel erreicht. Darauf kannst du stolz sein. Und wie ich dich kenne, hast du noch unendlich viele Pläne. Lass sie uns gemeinsam umsetzen.
Ich wünsche dir von Herzen weiterhin den Elan und den Ehrgeiz, die Visionen und den

Mut, aber vor allem Gesundheit! Auf die nächsten 70 …

Dein Schüler
Hans Kelzenberg

Jörg Kilian
Danke für deine Zeit und dein Engagement

„Wir konnten alle nur so weit blicken, weil wir auf den Schultern von Riesen standen.“
Dieses Zitat, das u.a. **Gottfried Wilhelm Leibniz** verwandte, verdeutlicht ziemlich genau meine tief empfundene Dankbarkeit dafür, dass ich die bisher 31 Jahre meiner Zugehörigkeit zur EWTO in der Nähe meines SiFu GM **K.R. Kernspecht** verbringen durfte. Zeiten, die er mit dem Forschen in den Kampfkünsten und anderen Körper- und Geisteswissenschaften verbracht hat, damit WT wieder neu auf die „Beine“ gestellt werden konnte.

Ich spreche hier von mir und ich denke, dass meine WT-Kollegen mir zustimmen, wenn ich sage, dass GM **Kernspecht** es – wie kein anderer Mensch seiner Zeit – immer wieder schaffte, innerhalb der Kampfkunst-Wissenschaften seinen Blick/Weitwinkel auf WT so zu verändern und die richtigen Mittel zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen (Neuerungen innerhalb der Unterrichtsprogramme, Leadership, Universitätsstudium, Inneres WT etc.), damit WingTsun praxistauglicher wurde, als es je zuvor war – zumindest von meinem zeitlich begrenzten Zugehörigkeitsrahmen aus beurteilt.
In diesem Jahr wurde dieser beeindruckende Mann 70 Jahre alt – oder besser jung? Denn jedes Mal, wenn ich das Vergnügen habe, von ihm unterrichtet zu werden, ist mehr „Dampf“ hinter seinen Handlungen. Ein immerwährender Jungbrunnen, der seinem Körper innewohnt, ist die „logische“ Erklärung dafür.

Vielen Dank für deine Zeit und dein Engagement, lieber SiFu!

Dein Jörg Kilian

Frank Schäfer
The Big 70!

Lieber SiFu,
im Oktober 1980 traf ich dich zum ersten Mal in der Lenaustraße in Heidelberg. Mit gerade 13 Jahren – aber bereits ‚erfahren‘ in verschiedenen Kampfstilen – tat sich mir eine neue Welt auf. Es war jedoch hautsächlich dein Charisma, das mich über alle Maßen faszinierte. Das tiefere Verständnis für WingTsun erwuchs dann erst mit der Zeit. Mit 15 Jahren begann ich in Kassel zu unterrichten, als dein jüngster Gruppenleiter in der EWTO.
Da ich ohne Vater aufwuchs, fülltest du meine Orientierungslücke nach einem männlichen Vorbild. Wahrscheinlich mit ein Grund, warum ich mich auf tiefster Ebene mit dir verbunden fühle. Nun ja, ich hätte es deutlich schlechter treffen können mit meiner Wahl.
Ich habe in meinem bewegten Leben sehr viele Menschen kennenlernen dürfen. Einige besaßen eine außergewöhnliche Intelligenz, andere eine phänomenale Körperbeherrschung. Aber ich traf bisher keinen, bei dem diese beiden Qualitäten in einem so eindrucksvollen Maße ‚tastbar‘ vorhanden waren, wie bei Dir, meinem SiFu!

Das jetzt, neben dem mentalen und physischen Aspekten, auch noch aktuell ganz beeindruckende spirituelle Erkenntnisse (bezüglich der Entwicklung eines inneren WingTsun) deine Qualitäten zu vervollständigen scheinen, freut mich dabei ganz besonders. Auch wenn es mich nicht wirklich erstaunt, ist es doch eine eigentlich ‚logische‘ Konsequenz innerhalb der kontinuierlichen Entwicklungsprozesse einer progressiven, holistischen Bewusstseinsentfaltung wie der deinen.
Ich bin sehr gespannt, wo dieser innere Weg, den du, mein lieber SiFu, jetzt eingeschlagen hast, uns hinführen wird. Auf jeden Fall betrachte ich diesen Weg als im absoluten Einklang mit der evolutionären Triebkraft, die unser aller Bewusstsein (als Quelle unserer Achtsamkeit und Aufmerksamkeit) anstößt, auch außerhalb der bekannten Pfade zu ‚wandeln‘. Dies gilt zumindest für diejenigen, die sich an das Abenteuer herantrauen, auch ‚außerhalb der Box‘ zu suchen… Und diesen Mut beweist du stets wieder aufs Neue, lieber SiFu. Respekt!
In diesem Sinne wünsche ich dir, mein lieber SiFu, alles nur erdenklich Gute zum siebzigsten Geburtstag! Dass du auch gut und gern als 50er durchgehen magst (qua Erscheinung, nicht qua Erfahrung), kann wohl jeder bestätigen, der mit dir in direktem Kontakt ist.

Allerherzlichst aus
Amsterdam,
dein Frank Schäfer

Petra Schäfer
Alles Liebe zum 70. Geburtstag!

Lieber SiFu,
als im Moment am höchsten graduierte Frau innerhalb der EWTO wurde ich gebeten, um auch ein paar Worte bezüglich deines 70. Geburtstags kundzutun, was ich hiermit gern tue.

Als ich dich 1984 das erste Mal traf, hatte ich eine ganz andere Erwartung. Ich dachte ein großer strenger Mann mit dunklerer, ernster Stimme würde hinter dem Porträt stecken, das ich aus der Schule meines heutigen Mannes in Kassel kannte. Nichts davon traf zu. Ich traf einen warmherzigen, humorvollen, aber – wie sich im Laufe der Zeit herausstellte – wenn nötig, auch durchaus konsequenten und sehr überzeugenden Mann mit einer recht hellen, freundlichen Stimme. Dein einnehmendes und aufgeschlossenes Wesen sagte mir direkt zu.
Die ‚Lobhudelei‘, die ich damals bereits von Frank über ‚den SiFu‘ gehört hatte, konnte ich durch den persönlichen Kontakt mit dir ziemlich schnell

nachvollziehen. Seit dieser Zeit hat sich meine Meinung zu dir nicht verändert, zumindest nicht in einer negativen Art und Weise.
Du hast uns immer nach deinen besten Möglichkeiten, Wissen und Gewissen mit Rat und Tat unterstützt. Ich weiß, dass du in der Not immer ein offenes Ohr und oft auch einen guten Rat für uns hast. Was kann man sich mehr von einem SiFu erwünschen?
Ganz fantastisch finde ich, dass du deine immer weiter wachsenden Erkenntnisse zum Wohle aller WT-Betreibenden vermittelnd einsetzt. Das ‚Formlose' für andere tastbar – und somit erlebbar – zu machen, ist eine Fähigkeit zum Vermitteln von äußerer und innerer (Er)Kenntnis, die wohl nur recht wenige in diesem Maße wie du besitzen.
Ich freue mich, dass du, mein lieber SiFu, auch bezüglich des Alters so anders bist, als man/frau es sich im Allgemeinen vorzustellen vermag! So freue ich mich auf all die tollen Sachen, die in den nächsten Jahren unter deiner immer noch visionären Weit- und Tiefsicht auf uns zukommen werden.

HAPPY BIRTHDAY, lieber SiFu, und die allerbesten Wünsche von deiner
Petra Schäfer

Klaus Schildert

70 Jahre – WOW!

Und noch immer voller Tatendrang!
Es ist schon erstaunlich, was du auf die Beine gestellt hast. Das WingTsun ist durch dich nicht nur populär geworden, sondern hat auch Riesensprünge nach vorn gemacht. Wenn ich zurückdenke: das PakSao-Spiel, *Blitz*Defence, Reak*Tsun* usw. hätte es ohne dich nicht gegeben. Es ist offener und freier geworden. Vielleicht so, wie es einmal war oder gedacht war.
Ich kenne dich seit nunmehr 37 Jahren. Und was deinen Tatendrang betrifft, so ist der unverändert geblieben. Ich glaube, du bist nun zum zweiten Mal 35 geworden.
Es wird für mich auch einmal Zeit, dir Dankeschön zu sagen. Danke für die zurückliegende, aufregende Zeit; denn ohne dich und WingTsun hätte mein Leben wohl einen anderen Verlauf genommen. So konnte ich das tun, wovon viele nur träumen: das machen, was mir Spaß macht.

Und danke auch für die vielen Denkanstöße, die du mir und uns gegeben hast.
Herzlichen Glückwunsch und mein Wunsch an dich: Bleibe uns lange erhalten!

Dein ToDai
Klaus Schildert

Frank Schmalz

Moin, moin!

Wie meine Meister-Kollegen wurde ich gebeten, etwas über unseren SiFu, GM **Kernspecht**, zur Vollendung seines 70. Lebensjahres zu schreiben.
Ich denke, jeder kennt unseren SiFu und es wurde schon viel über ihn geschrieben. Ich selbst habe das Glück, seit 35 Jahren ihn begleiten zu dürfen und zudem noch in Kiel zu leben, von wo aus von SiFu WT europaweit verbreitet wurde und wo er jetzt auch noch oft verweilt.

Selbst in einem Alter, wo andere schon locker in Rente sind, legt unser SiFu erst richtig los. Niemandem muss er noch etwas beweisen, hat aber immer die Nase vorn und sprüht voller neuer Ideen. Er inspiriert mich – und ich denke auch meine Meister-Kollegen – immer wieder aufs Neue. Ich wünsche meinem SiFu hier nochmals alles Gute zu seinem Geburtstag. Mögen alle seine Wünsche in Erfüllung gehen. Und ich hoffe, SiFu kann noch so lang unterrichten, wie er Spaß daran hat. Ich bedanke mich für den stetigen Unterricht, den ich bei ihm haben darf, und freue mich in den nächsten Jahren weiterhin auf so viel Power.

Frank Schmalz, Kiel

Rainer Tausend

Alles Gute zum 70. und nie wieder ohne Rad

Meinem SiFu wünsche ich alles Gute, vor allem Gesundheit, um noch lange im WingTsun Meilensteine zu setzen.
In den vielen Jahren, die wir uns jetzt kennen – fast 40 Jahre, war er immer für etwas Neues gut. Ich erinnere mich an den Anfang der 1980er, als er das LatSao-Programm einführte – gegen einige Widerstände. Anfangs wurde hinter dem Vorhang geübt und erst ab dem 9. SG kam man überhaupt in den Genuss.
Jetzt hat er die nächste „Revolution"-Evolution im WingTsun gestartet, so dass alle WingTsun verstehen können und die eigentliche Idee des WingTsun lebendig wird.

Ich freue mich schon heute auf die nächsten 40 Jahre mit meinem SiFu.
Alles, alles Gute, Gesundheit und viele Inspirationen für die Zukunft wünscht dir

Dein Todai
Rainer Tausend

Peter Thietje

Zum 70. Geburtstag meines WingTsun-Meisters

Auf diesem Wege möchte ich meinem SiFu für die unendliche Geduld, die er mit mir über die vielen Jahren hatte, danken. Großmeister **Kernspecht** ist wohl einer der wichtigsten Menschen, die mir im Laufe meines Lebens begegneten. Er prägte mich seit meinem 16. Lebensjahr maßgeblich und gab mir durch das von ihm entwickelte Unterrichtsprogramm die Basis für meinen heutigen Beruf als Lehrer für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Der Erfolg des von mir in der EWTO eingeführten und an unzählige interessierte Übungsleiter der EWTO weitergegebene Kids-WingTsun-

Unterrichtskonzept wäre ohne seine Forschungsarbeit niemals entstanden.
Sehr gern erinnere ich mich an die ersten Seminare mit ihm in Eckernförde. Ein besonderes Highlight für mich war der Lehrgang mit GM **Leung Ting** in Eckernförde am 20. Juli 1990. Der damalige Bürgermeister der Stadt Eckernförde **Klaus Buß** (später Innenminister von Schleswig-Holstein) kam höchstpersönlich, um meinen SiFu und Si-Gung zu begrüßen. Das erste offizielle Seminar, das am 10. Juni 1990 in Schwerin in den neuen Bundesländern stattfand, durfte ich im Auftrage meines Meisters als Honorar-Trainer der EWTO leiten! Ein unvergesslicher Lehrgang, der mich in besonderer Weise mit dem neuen Teil Deutschlands verband.
Danke für das Vertrauen, das ich bis heute genießen darf! Ein gemeinsames Treffen mit **Brösel**, dem Zeichner der Comic-Figur „Werner“, in Kiel war sicher auch so ein besonderes Erlebnis. Dies hatte **Lutz Lester** (12. SG WT und WingTsun-Übungsleiter) damals arrangiert. Lutz war damals Herstellungsleiter von Filmen der Achterbahn AG und Vorstandsassistent in Kiel. Der gemeinsame Besuch einer Berufsschule in Itzehoe Anfang des Jahres 2015, an der wir zusammen Jugendliche unterrichteten, war für mich ebenfalls ein besonderes Ereignis, zumal der Fernsehsender Sat1 dabei war und der Beitrag später gesendet wurde.
Danke, mein lieber SiFu, für alles, was ich durch dich bis heute lernen durfte.
Danke für über 34 Jahre Motivation und Faszination in Sachen Kampf- und Lebenskunst. Ich wünsche dir, mein lieber SiFu, auf diesem Wege alles Gute zu deinem 70. Geburtstag! Bleib uns weiter so ein großartiges Vorbild!

Peter Thietje
Referent für Kids-WingTsun

Pfingsten 2016 – 40 Jahre EWTO – Stadthalle Hockenheim

Wir sind dabei!

Wir freuen uns schon, zusammen mit unserem SiFu seinen Geburtstag nachzufeiern und das Jubiläum der EWTO zu zelebrieren.

Foto: André Walther

Dr. Oliver König wird Großmeister

Das Jahr 2015 war – wie viele davor – prall gefüllt mit Innovationen, Eindrücken und Erfahrungen für viele WingTsun-Begeisterte. Für einen jedoch hielt es gleich am Anfang, im Januar beim Lehrgang auf Teneriffa, eine ganz besondere Überraschung bereit: DaiSifu Oliver König erhielt nach über drei Jahrzehnten seiner WingTsun-Laufbahn in malerischer Umgebung den 9. HG, was bedeutet, dass er Großmeister wurde.

Damit ist er nun neben GM Prof. **Keith R. Kernspecht**, GM **Bill Newman** und GM **Giuseppe Schembri** der vierte Großmeister in der EWTO. Der Urkundenverleihung waren gestrenge Prüfungen durch seinen SiFu GM Kernspecht vorausgegangen.

Gleich nach der offiziellen Verleihung wollten wir wissen, welche Gedanken und Empfindungen einem Mann, der einen beeindruckenden Höhepunkt seiner Laufbahn erreicht, nun als Erstes durch den Kopf gehen.

Der Weg des Kämpfers, verriet er uns, sei der Weg des partnerschaftlichen Kampfes mit sich selbst. Auf der Reise zur eigenen Meisterschaft gäbe es unzählige Hürden und Herausforderungen, die letztendlich immer Meilensteine zur persönlichen Entwicklung darstellen.

Im Folgenden haben wir eine kurze, spannende Reisebeschreibung zusammengestellt:

So begann GM **Oliver Königs** WingTsun-Laufbahn bereits sehr früh – mit 16 Jahren – mit der Idee, seinem inneren Ruf zu folgen und – allen Einwänden und Widrigkeiten zum Trotz – WingTsun zum Lebensinhalt zu machen. Ohne jedoch kopf- und planlos Tagträume auf Sand zu bauen, schloss er seine Matura (in Österreich das Abitur) ab. Später verfolgte er sein Sportwissenschaftsstudium mit Fleiß und Zielstrebigkeit, weil er jedes Wissen, das er für sich selbst erlangen konnte, immer als Bereicherung und Möglichkeit sah, seinem Weg als Kampfkünstler zu folgen.

Er war seit jeher ein Mann der Tat. Jemand, der Schwierigkeiten als Herausforderung und Änderungen im Außen als Chance betrachtete. So wurde er im Laufe der Jahre Landestrainer für Österreich und später auch für Tschechien und die Slowakei. In Wien eröffnete er 1994 die EWTO-Akademie im 6. Bezirk, die heute noch österreichisches EWTO-Zentrum und Ausbildungsort vieler WingTsun-Begeisterter ist. Seit 2008 gehört er zum vierköpfigen Führungsstab der EWTO, in dem er zu-

sammen mit GM Prof. **Keith R. Kernspecht**, GM **Giuseppe Schembri** und DaiSifu **Andreas Groß** unermüdlich – gemeinsam mit seinem Team – für die Ziele des gesamten Verbandes tätig ist.

So baute er u.a. innerhalb der EWTO die Leadership-Abteilung auf, deren Zielsetzung die umfassende, zertifizierte Weiterbildung der Schulleiter und Ausbilder ist.

Nach seiner Promotion im Jahre 2011 widmete er sich – zusätzlich zu seiner Tätigkeit als viel beschäftigter WingTsun-Lehrer – als Dozent an der Universität Plovdiv (BG) und als „Accredited Lecturer“ an der Universität Derby/Buxton (GB) akademischen Aufgabenbereichen und wirkte am Aufbau akademischer Programme im Bereich der Kampfkunst maßgeblich mit. Er setzt sich außerdem fortwährend für künftige akademische Programme ein.

Auch als Großmeister ruht sich Oliver König nicht aus. Neben seinen zahlreichen Lehrgängen bildet er sich kontinuierlich fort. Nicht nur das Innere WT seines SiFus, GM Prof. Kernspecht, ist eines der neuen Gebiete, denen er sich mit großer Begeisterung widmet. Ein weiterer großer Aufgabenbereich, den er momentan erarbeitet, ist das Thema „*WingTsun und Grappling*“. Hier bildet er sich intensiv fort: speziell in den USA bei Sensei **Gokor Chivichyan**, um mit seinem Freund und Trainingspartner DaiSifu **Thomas Schrön** die EWTO-Programme auf diesem Gebiet zu optimieren. Ganz nach dem Leitspruch: „*Das Bessere ist des Guten Feind!*“

Ein weiterer Höhepunkt seiner Karriere war 2015 die Verleihung eines Dan-Grades im „Kyokushin Allround Fighting“ durch die Budo-Legende Kaicho **Jon Bluming**, der Nachfolger von **Mas Oyama** und Pionier des Kyokushin-Karate in Europa ist.

In England wurde GM König vom „Institute of Martial Arts and Sciences“ mit dem Titel „Fellow of the IMAS“ geehrt.

Seine Schüler schätzen ihn als Lehrer, der es versteht, positiv zu motivieren und andere an ihre eigenen Fähigkeiten glauben, ja diese erspüren, zu lassen. Ein bejahendes, konstruktives Weltbild, in dem nichts unmöglich ist und viel durch positive Orientierung erreicht werden kann, ist stets Kern seiner Lebenseinstellung.

Wir wünschen ihm weiterhin alles Gute für seinen mit WingTsun eng verflochtenen Lebensreiseweg.

GM Prof. Kernspecht und Prof. Margaritov beglückwünschen Oliver König zur Urkunde, durch die er mit dem 9. Grad zum Großmeister ernannt wurde.

„We are Family“: Nun gibt es vier Großmeister in der EWTO. Im Bild von li.: DaiSifu Groß, Natalie, GM König, GM Prof. Kernspecht, Kaicho Jon Bluming, GM Bill Newman, DaiSifu Thomas Schrön und GM Giuseppe Schembri

Foto: André Wallner

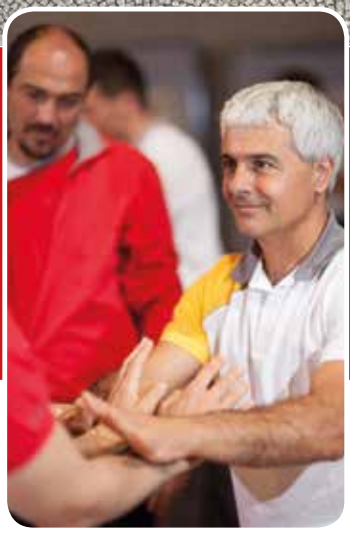
GM König mit Kaicho Jon Bluming und seinem Freund und Trainingspartner DaiSifu Thomas Schrön.

Foto: André Wallner

INTERNATIONALER LEHRGANG 2015

Große Dinge warfen ihre Schatten voraus

Bereits auf dem Internationalen Lehrgang des Jahres 2015 vom 23. bis 25. Mai war spür- und sichtbar, dass ein großes Ereignis im nächsten Jahr auf uns zukommt. Abgesehen von der Bannerwand im Innenhof der Stadthalle Hockenheims, die vom 40-jährigen Jubiläum der EWTO kündete, hatten die Fotografen und Videospezialisten sich etwas einfallen lassen. Da wurden auf dem Pflaster stundenlang Kreidestriche gezogen, die sich Uneingeweihten aber zunächst aus der erdnahen Perspektive nicht erschlossen. Erst als Menschen sie quasi mit Leben erfüllten, wurde es klar …



Außer den vier (!) Großmeistern der EWTO machte noch eine weitere Persönlichkeit aus der Kampfkunstwelt diesen Internationalen Lehrgang zu einem unvergleichlichen Ereignis: Der 82-jährige Kaicho Jon Bluming gab den Lehrgangsteilnehmern eine praktische Kostprobe seines Wissens auf der Matte.

WingTsun und mehr

Wer hat nicht schon von den ToughDays gehört!? Wer es denn auch praktisch einmal ausprobieren wollte, hatte dazu Gelegenheit in Hockenheim. GM **Oliver König** und DaiSifu **Thomas Schrön** – die beiden „ToughDays-Entwickler“ – unterrichteten am Samstagabend eine schweißtreibende Kurzfassung.

Dieses Mal wurde mit Kaicho **Jon Bluming**, was Kampfkunst angeht, auf einem Int. Lehrgang erstmals eine Einheit außerhalb der EWTO-Sparten angeboten. Er demonstrierte mit DaiSifu **Thomas Schrön** einige Übungen auf der Matte, die dann ausprobiert werden konnten.

Inneres WingTsun war vor allem für die höher graduierten Lehrgangsteilnehmer ein ganz wichtiges Thema; denn sie konnten direkt von der Quelle – sprich GM **Kernspecht** – diese Unterrichtsinhalte lernen, um zuhause, wenn sie im eigenen Unterricht ihren Schülern dieses komplexe Thema vermitteln sollen, gerüstet zu sein. Für alle konnten Fragen und Unklarheiten durch die zahlreichen anwesenden Meister geklärt werden. Und viel trainiert werden.

Natürlich kamen auch die klassischen Unterrichtsinhalte nicht zu kurz. LatSao, ChiSao, Partnerformen oder WingTsun-Stresstraining und Prüfungen spielten eine wichtige Rolle.

Escrima

Waffenarsenal

Die Escrimadores hatten wieder die ganze Bandbreite an Waffen dabei. Vom Papiertaschentuch-Kobotan über Langstock bis hin zu Schwert und Buckler fehlte nichts. In den letzten Jahren erfreuten sich die Escrima-Einheiten sehr zur Freude GM Newmans wachsender Beliebtheit. Ob es gelingt, nächstes Jahr alles zu toppen? Seid dabei!

ChiKung

Der Ball

In den ChiKung-Einheiten war Körperstruktur und ihr Erspüren ein Arbeitsthema. Ob real mit Riesenball oder imaginär nur mit Vorstellungskraft hielten die Trainingspartner ihn zwischen sich und bewegten sich mit ihm. Sie drehten ihn und sich hin und her und spürten dabei dem Bewegen im Körper nach.

Natürlich durfte auch die ChiKung-Form nicht fehlen, um den Körper einmal „durchzubewegen". Zur Abrundung gab es Dehn- und Kräftigungsübungen. Als „Belohnung" hatte das ChiKung-Team am Ende der Unterrichtseinheit immer eine Entspannungsübung in petto.

Kids

Internationaler Lehrgang mit Kids-WingTsun-Betreuung

Mehrere WingTsun trainierende Eltern hatten dieses Angebot, dass ihnen einige Unterrichtseinheiten ohne schlechtes Gewissen wegen ihrer Kinder bescherte, genutzt. Die Kids wurden derweil von ausgebildeten Kids-WingTsun-Fachtrainern qualifiziert betreut.

Ein volles Programm für die jüngsten WT-ler

Sie konnten mit ihren „Personal-Trainern“ ihre Formen üben, Rollenspiele inszenieren und ganz, ganz wichtig, sich bei vielen Spielen so richtig austoben. Ein spezielles Gruppenfoto durfte natürlich auch nicht fehlen!

Fotos: hm

Abendprogramm

Die WT- und Escrima-Vorführungen sorgten mit viel Action für ein begeistertes Publikum.

In den Startlöchern: Alles ist gerichtet und gleich kommen die Gäste! Lass‘ sie uns begrüßen!

Beilage „Furios“

Schmankerl – Ernennung zum 7. HG Escrima
Thomas Dietrich konnte es nicht fassen. Völlig unvorbereitet, erhielt er während der Abendveranstaltung aus den Händen von Escrima-Großmeister Bill Newman – allgemein bekannt für sein exzellentes Timing – seine Urkunde. Do the unexpected!

Interview

Ein außergewöhnliches Interview durfte an diesem Abend **Alex Olich,** EWTO Zypern, führen: Saß er doch geballten mehr als 100 Jahren Kampfkunsterfahrung gegenüber. Da gab es so viele Fragen, dass sie gar nicht alle ins Abendprogramm hinein passten. **Jon Bluming** konnte aber für alle im Interview unbeantwortet gebliebenen Fragen auf seine von GM **Kernspecht** zum Leadership-Kongress frisch herausgebrachte Kampfkunst-Autobiografie verweisen. Spätestens nach dieser Talk-Runde wollten alle sie im eigenen Bücherschrank haben.

Menüwahl

Großmeister **Bill Newman** zeigte sich begeistert über die Zusammenstellung der Zutaten für das gezeigte Escrima-Menü bei der Abendveranstaltung.

Kalorienausgleich

Ungewöhnliches Eßverhalten

Ein ungewöhnliches Eßverhalten legte der Showstar der Abendveranstaltung **Stevie Starr** an den Tag. Da wanderten Münzen in bestimmter Reihenfolge in den Magen und wieder heraus. Selbst Goldfische blieben nicht verschont. Aber sie überlebten!

Sommer-Intensiv-Woche

Heiß ging's her in Küsnacht

See sei Dank!

Nachdem die Sommer-Trainingswoche an der EWTO-Akademie Küsnacht bei strahlendem Wetter und angenehmen 25° gestartet war, kletterten die Temperaturen in den folgenden Tagen auf Werte von über 30°, weshalb sich GM **Schembri** entschied, den Unterricht nach draußen zu verlegen. Genauer gesagt, in einen öffentlichen Park am See mit einer fantastische Aussicht über den Zürichsee.

Für die besonders intensiven 12er-Prüfungen wählte GM **Schembri** eine nahegelegene Schulhof-Wiese unter schattenspendenden Bäumen. Ein klitzekleines Stück Erleichterung für die Kandidaten. Danach folgten die vermutlich härtesten fünf Minuten ihrer bisherigen WingTsun-Karriere. Wie üblich beobachtete, motivierte, überwachte und coachte GM **Schembri** jeden Prüfling und brachte ihn an seine Grenze und doch sicher durch die Prüfung.

Wohlverdiente Ruhe

Die Intensiv-Woche in Küsnacht trägt ihren Namen nicht ohne Grund. Gerade deswegen buchen viele ihre Teilnahme im nächsten Jahr bereits direkt nach der Verabschiedung.

Mallorca …

… von seiner schönsten Seite

Zeit für Achtsamkeit
Gerade während der mehrtägigen Lehrgänge wie auf Mallorca kann Großmeister Kernspecht faszinierende Details des Inneren WingTsun in Theorie und Praxis ganz genau erläutern.

Herrlicher Strand, angenehme Frühlingstemperaturen, kurze Anreise und optimale Betreuung durch die höchstgraduierten Lehrer der EWTO: Kein Wunder, dass der Mallorca-Termin vom Geheim-Tipp zum Lehrgangs-Renner avancierte.

Maximale (Groß-)Meisterdichte

Kaum ein anderer Lehrgangstermin bietet die Gelegenheit, jeden Tag von allen Großmeistern der EWTO (und Meister Groß und Schrön) unterrichtet zu werden.

EWTO-Mallorca-Lehrgang 2016

Wo: Font de sa Cala, Mallorca

Wann: **24.04. - 29.04.2016** (Anreise 23.04./Abreise 30.04.)

Was: 6 Tage von Sonntag bis Freitag jeweils am Vormittag 3 Stunden **WingTsun unter der Leitung von GM Kernspecht** (10. Grad) **GM Giuseppe Schembri** (9. Grad) (CH) und **GM Oliver König** (9. Grad) (A), und den Meistern **Andreas Groß** (D) und **Thomas Schrön** (D), nachmittags zusätzlich Escrima mit **GM Bill Newman** sowie ChiKung mit **Sifu Regula Schembri** und **Sifu Petra Weipert** (kurzfristige Änderungen vorbehalten)
Auch Anfänger sind herzlich willkommen!

Weiteres: Laufen, Schwimmen, Volleyball, gemütliches Beisammensein unter Gleichgesinnten, Faulenzen, Sightseeing, Naturgenießen, Tanzen

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

Der Dritte im Bunde

Ernennung zum Großmeister auf Teneriffa

9. Grad für Dr. Oliver König

Während des ersten EWTO-Lehrgangs des Jahres, der traditionell in der Sonne Teneriffas stattfindet, verlieh Großmeister **Kernspecht** seinem Meisterschüler **Oliver König** den 9. Grad im WingTsun. Dr. König ist damit der 3. Großmeister der EWTO neben GM **Giuseppe Schembri** und GM K.R. Kernspecht.

Intensivstes Studium des Inneren WingTsun stand auf dem täglichen Unterrichtsplan. Viele Teilnehmer nutzten auch die Gelegenheit, um am Kleingruppenunterricht mit GM Kernspecht teilzunehmen oder ein paar Urlaubstage anzuhängen.

EWTO-Teneriffa-Lehrgang 2016

Wo: Costa Adeje, Teneriffa Süd
Wann: **15.01. - 17.01.2016**
Was: 3 Tage von Freitag bis Sonntag jeweils am Vormittag 3 Stunden **WingTsun unter der Leitung von GM Kernspecht** (10. Grad) **GM Giuseppe Schembri** (9. Grad) (CH) und **GM Oliver König** (9. Grad) (A)
Weiteres: Lehrgang für alle Graduierungen offen

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

Änderungen vorbehalten

Bälle, Kontakte und kein Kraftaufwand

Die beiden Organisatoren GM **Oliver König** und DaiSifu **Matthias Gold** – ein Team seit über 25 Jahren

Konkav, konvex, Innenkontakt, Außenkontakt, Ball, Elastizität erhalten, nicht voll eindrücken lassen … Dieses Jahr beim Sommercamp der EWTO Österreich in Velden am Wörthersee rauchten vor allem die Köpfe der Höheren Grade. Auf dem Programm standen die überarbeiteten Prinzipien des Inneren WingTsun.

Von der praktischen Anwendbarkeit waren alle nach Vorführungen durch Großmeister **Oliver König** und DaiSifu **Matthias Gold** sehr schnell überzeugt. Die tatsächliche Umsetzung fiel den meisten dann schon etwas schwerer. Vor allem die Suche nach dem weiblichen Yin im Rücken für die Stöße oder dem männlichen Yang im Bauch für das Ziehen dauerte in der Regel nicht nur beim jeweils anderen Geschlecht etwas länger.

Dann gab es noch die Problematik, je nach Kontakt konkav und konvex zu unterscheiden. Und den Ball oder andere Formen nur ja nicht zu viel eindrücken zu lassen – aber ohne zu viel Kraftaufwand! Das war die Hauptdevise.

Natürlich durften Schlag(kraft)übungen sowie traditionelle Programme und viel Spaß auch dieses Jahr wieder nicht fehlen. Egal, ob beim *Blitz*Combat mit Sifu **Andreas Plank**, Escrima mit Sifu **Norbert Hitter** oder ChiKung mit Sifu **Andreas Sprosec** – die Freude am Training war überall zu spüren.

Das Lachen verging vielen aber bei den TRX-Übungen für Fortgeschrittene, die Großmeister **Oliver König** persönlich in sengender Hitze leitete. Ein wenig Abkühlung gab es auch beim traditionellen nachmittäglichen Beachvolleyball nicht. Nur der Sprung in den Wörthersee gleich um 6 Uhr früh mit der ersten Schwimmgruppe vor dem Laufen um 7 Uhr war etwas kühler. Besser gleich für die Seedurchquerung über eine Stunde im Wasser bleiben! Für das nächste Jahr wäre vielleicht ein Wasser-WT zu entwickeln? Wir sind gespannt…

Text: Barbara Ottawa

EWTO-Sommercamp Velden 2016

Wo: Jugendgästehaus Cap Wörth, Velden am Wörther See in Österreich

Wann: **12. - 17. Juli 2016**

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

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

Änderungen vorbehalten

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

Eine rasche Buchung ist empfehlenswert, da das Camp sehr begehrt ist.

Weitere Informationen: EWTO-Büro Wien, Tel. +43 (0)1/596 33 40 | headoffice@ewto.at

Unter der Sonne der Toscana

Traumhafte Trainingsatmosphäre

Stilvoll trainieren

Für jedes Wetter bietet das Anwesen **Tenuta Bellavista Insuese** die idealen Bedingungen. Auf einem Hügel mit wundervollem Ausblick trainieren die Lehrgangsteilnehmer wahlweise im Sonnenschein auf der Wiese oder unter einer überdachten, schattigen Terrasse. Sollte es ausnahmsweise doch einmal regnen, bietet der große Saal im Gutshaus vorübergehend einen sehr stilvollen Trainingsraum.

Besser geht es kaum

Seit über einem Jahr kann **Filippo Cuciuffo** mit Recht behaupten, einen der schönsten Veranstaltungsorte für die Lehrgänge mit seinem SiFu gefunden zu haben.
Mitten in der sanften Hügellandschaft der Toscana, ganz in der Nähe von Livorno finden mindestens vier Mal im Jahr große Lehrgänge mit GM **Kernspecht** statt. Unterstützt wird er dabei meistens von den anderen Großmeistern der EWTO, **Giuseppe Schembri** und **Oliver König**. Auch Escrima-Großmeister **Bill Newman** kommt gerne nach Italien, um sein Escrima zu unterichten. Diese Gelegenheit lassen sich nicht nur die italienischen EWTO-Schüler nicht entgehen. Aus Deutschland, Österreich und der Schweiz begrüßt Sifu Filippo seit Jahrzehnten zahlreiche Gäste.

Das volle Programm

Während der großen, mehrtägigen Italien-Lehrgänge unterrichten GM **Kernspecht** und sein Team alle Unterrichtsprogramme der EWTO.
Bild ganz oben: Ausführlich beantwortet GM **Kernspecht** nach dem Unterricht alle Fragen.
Bild links oben: GM **Giuseppe Schembri** testet die Fähigkeiten der Prüfungskandidaten.
Bild oben rechts: **Natalie** erläutert die Energie-Konzepte des Inneren WingTsun.

Bild links Mitte: GM **Kernspecht** unterrichtet die Fortgeschrittenen. Bild links unten: Umsetzung der WT-Prinzipien unter dynamischen Bedingungen mit GM **Oliver König**.

Italien(Livorno)-Lehrgänge 2016

Wo:	Villa Spondone, Tenuta Bellavista Insuese
Wann:	Mi 24.02. - So 28.02. Mi 25.05. - So 29.05. Mi 27.07. - So 31.07. Italien-Sommer-Lehrgang Mi 05.10. - So 09.10.
Wer:	Mit GM **Keith R. Kernspecht** und GM **Oliver König**
Zeiten:	Mi 14.30 - 17.30; Do - So 9.30 - 13.00 Zusätzlich im Mai und Oktober Escrima mit GM **Bill Newman**
Weiteres:	Begrenzte Teilnehmerzahl, deshalb bitte rechtzeitig in Italien melden! Anmeldung vor Ort: Mi ab 14.30 Uhr

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

Änderungen vorbehalten

WingTsun-Waffenlehrgang

Langstock und Doppelmesser

Langstock

Zu seiner Beherrschung – sprich mit ihm wie mit einem Eßstäbchen hantieren zu können, wie ein alter Meister sagte – ist ein langer Weg. Das erfordert einiges an Körperstruktur.

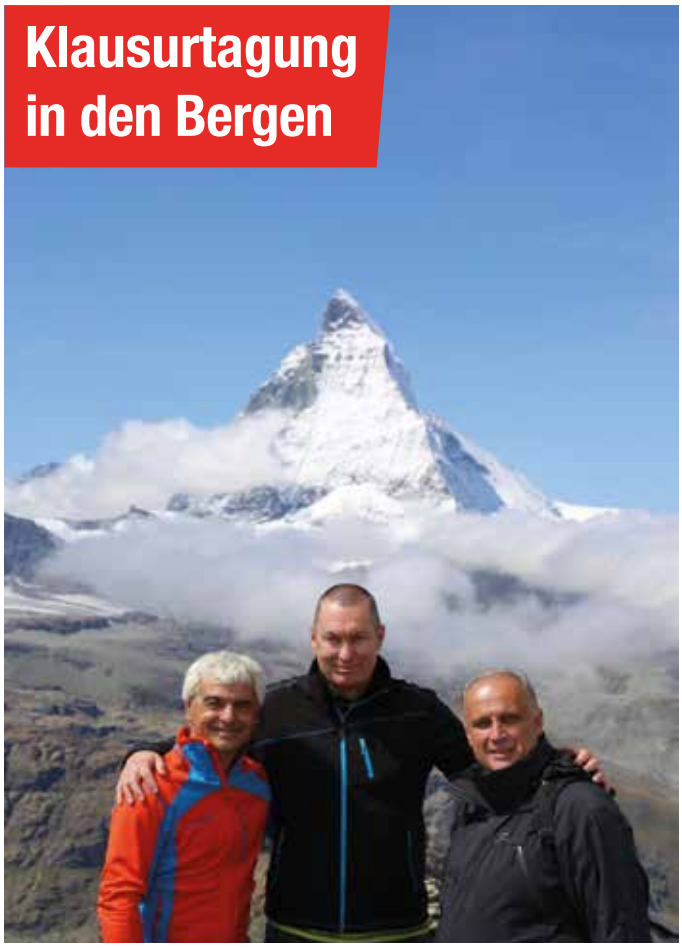
Rechtzeitig anfangen

Die WingTsun-Waffenprogramme werden zwar erst ab 6. HG (Langstock) bzw. 7. HG (Doppelmesser) prüfungsrelevant, aber sie lassen sich nicht von heute auf morgen bewältigen. Deshalb sollte man rechtzeitig damit beginnen: Langstock ab 2. HG und die Messer ab 3. HG.

Doppelmesser

Inzwischen hat sich die Zahl der Großmeister, die diese Programme fundiert unterrichten können, auf drei erhöht, so dass eine Unterrichtsversorgung der zahlreichen Interessenten immer gesichert ist. Der nächste Waffenlehrgang wird am **Ostermontag, 28. März 2016** stattfinden.

Klausurtagung in den Bergen



Einmal im Jahr treffen wir – GM **Giuseppe Schembri,** GM Oliver König und DaiSifu **Andreas Groß** – uns in unserer Eigenschaft als Geschäftsführer der EWTO an einem besonderen Ort, um gemeinsam zu arbeiten, zu planen, aber auch, um in einer anderen Umgebung neue Ideen zu diskutieren und einfach mehrere Tage zusammen zu sein. Dies ist nicht nur sehr produktiv, sondern fördert außerdem die Zusammenarbeit im Team. So konnten wir zum Beispiel einige wichtige Details zur Planung des Jubiläumslehrgangs der EWTO besprechen.

Diesmal ging die Reise nach Zermatt. Mit Blick auf das schöne Matterhorn arbeiteten wir voll positiver Energie und konnten sogar Zeit für einige beeindruckende Bergwanderungen ins Hochgebirge einplanen.

Der Begriff Hochgebirge ist hier wörtlich zu nehmen, denn die Ausflüge führten das Team auf bis zu 4000 m Höhe. Sowohl das Wetter als auch unsere Stimmung waren in dieser wundervollen Umgebung sonnig und heiter und so freuen wir uns schon sehr auf unsere nächste Klausurtagung 2016.

Eine Teepause belebt Körper und Geist.

Beim Arbeitsmeeting wird die gewonnene Kraft inverstiert, um gute Ergebnisse zu erzielen, die den Mitgliedern zugute kommen.

Der Berg ist bezwungen. Alle Anstrengungen sind bei solch grandiosem Ausblick schnell vergessen. Das gibt Kraft für die anstehenden Aufgaben.

Erfolgreiche Studienabschlüsse

Das Jahr 2015 war für unsere Akademiker besonders erfolgreich. Im März bereits konnten unsere Magister der pädagogischen Fachrichtung „Kampfkunst, Schwerpunkt WingTsun“ ihre Urkunden zum weltweit ersten Kampfkunst-Magister durch den Rektor der Plovdiver Universität Prof. Dr. **Z. Kozludzov**, Prof. Dr. **V. Margaritov** und von Seiten der EWTO Prof. Dr. **K.R. Kernspecht** und Dr. **Oliver König** entgegennehmen. Anschließend wurde dann nach einem Foto mit Talar und Barett gemeinsam mit den Professoren das Ereignis gebührend gefeiert.

Mitte November sind schließlich unsere erfolgreichen Bachelor-Studenten an die Universität Buxton/Derby in England berufen worden, um ihre Urkunden entgegenzunehmen. Die Verleihung der Dokumente erfolgte im Rahmen der offiziellen „Award Ceremony“ der Universität mit allen anderen erfolgreichen Absolventen und stellte so ein ganz besonderes Erlebnis dar. Die Studenten wurden einzeln auf das Podium gerufen und vom Kanzler der Universität, dem **Duke** (Herzog) **von Devonshire** und der Vize-Kanzlerin Prof. **Kathryn Mitchell** persönlich zu ihren Leistungen gratuliert. Neun der Studenten hatten mit „First Class Honours“ abgeschlossen – und damit war der Studiengang der erfolgreichste in diesem Abschlussjahr!

Im Anschluss bekamen die Studenten ihre Bachelor-Urkunden und mit einem gemeinsamen Buffet ging die offizielle Zeremonie zu Ende.

Einige der Absolventen wollen aber hier ihre akademische Karriere nicht beenden, sondern schauen bereits weiter nach vorn. Bei dem Bachelor soll es nicht bleiben! Und daher hat sich die EWTO – namentlich vor allem Prof. **K.R. Kernspecht** und Dr. **O. König** – bemüht, eine erneute Kooperation mit der Universität Plovdiv zu realisieren. Resultat ist ein in der zweiten Jahreshälfte 2016 startender Magister-Studiengang, bei dem bestimmt einige bekannte Gesichter, aber hoffentlich auch viele neue auftauchen werden.

Darüber hinaus bemüht sich das Team der EWTO um weitere akademische Kooperationen, wie einen neuen Bachelor-Studiengang. Sobald es dazu Neuigkeiten gibt, erfahrt ihr diese über die WingTsunWelt online, unsere anderen sozialen Netzwerke (Facebook, Twitter) und natürlich über den Interessenten-E-Mail-Verteiler.

An dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön an alle Professoren und Dozenten, die die Studenten der verschiedenen Studiengänge auf ihrem Weg begleiteten.

Ein ganz besonderer Dank geht an Prof. Dr. **Keith R. Kernspecht**, Dr. **Oliver König** und **Dominique Brizin**, die viel Zeit und Energie in die Realisierung der Programme steckten und so vielen Menschen die wunderbare Möglichkeit eröffneten, eine akademische Ausbildung einzuschlagen.

Informationen zum geplanten Magister-Studiengang

Dauer: 3 bis 4 Semester (von Vorqualifikation abhängig)
Anmeldung und Information: ab sofort im Headoffice

Wer also einen Uni-Bachelor-Abschluss hat, sollte jetzt die Chance nutzen und sich auf die Interessentenliste setzen lassen. Wendet euch dazu bitte ans Headoffice Heidelberg:

headoffice@ewto.com

Dort erfahrt ihr auch weitere Einzelheiten.

„Wir Kampfkünstler, wir sind die Handelnden“

Anlässlich der Urkundenverleihung an der Universität Derby/Buxton trafen wir uns mit Prof. Charles Spring, dem maßgeblich an unserem gemeinsam verwirklichten Programm „Bachelor in Theory and Practice of Martial Arts“ beteiligten Lektor der Universität zu einem Interview:

WTW: Lieber Charles, es ist vollbracht. Soeben standen unsere erfolgreichen Bachelor-Studenten auf dem Podium – glücklich und stolz. Welche Gefühle bewegen dich, wenn du sie jetzt siehst?
Charles Spring: Also, ich bin sehr stolz auf das, was sie erreicht haben, aber auch auf das, was wir als Kollektiv geschafft haben: Die Realisierung des ersten Bachelor-Studiengangs der Kampfkunst weltweit! Dank der Teilnahme der Studenten konnte der Studiengang stattfinden und dazu haben sie außerdem noch die höchste Erfolgsquote aller Sportdisziplinen der Universität erreicht – und das macht mich natürlich glücklich!

WTW: Was denkst du über die Studenten und ihre Motivation? Gab es da Unterschiede zu den Studenten vor Ort in Buxton?
CS: Ich denke, sie treibt eine absolute Leidenschaft für das an, was sie studiert haben. In vielen Arbeiten, die sie geschrieben haben, kann man dies sehen. Ich glaube, die Tatsache, dass viele von ihnen – wie soll ich das ausdrücken, ohne unhöflich zu klingen – „erwachsener“ waren, half eine Menge. Sie studierten, weil sie es wirklich wollten.

WTW: Während des Programms gab es verschiedene Herausforderungen. Welche waren nach deiner Meinung die größten?
CS: Dass ich kein Deutsch spreche (lacht). Die größte Schwierigkeit war, die Motivation durchgehend hochzuhalten – bei mir und den Studenten. Viele von ihnen waren vier Jahre mit uns zusammen, da sie vorher auch noch das Sportscoach-Zertifikat erworben hatten. Das ist eine lange Zeit. Ein anderer Punkt war die räumliche Distanz und die damit verbundene Kommunikation. Die Studenten waren über ganz Deutschland, Österreich, die Niederlande und andere Orte verteilt – aber alles in allem haben wir das Ganze gut gemeistert.

WTW: Wie denkst du rückblickend über das Studium? Gibt es Dinge, die du in Zukunft anders machen würdest mit der Erfahrung, die du nun gewonnen hast?
CS: Ja. Die Studenten gaben ein gutes Feedback dazu, was man noch optimieren könnte: z.B. mehr sportwissenschaftliche Aspekte einzubringen oder auch mehr Präsentationen zu ermöglichen, um sie noch mehr in Englisch zu fordern und zu fördern.

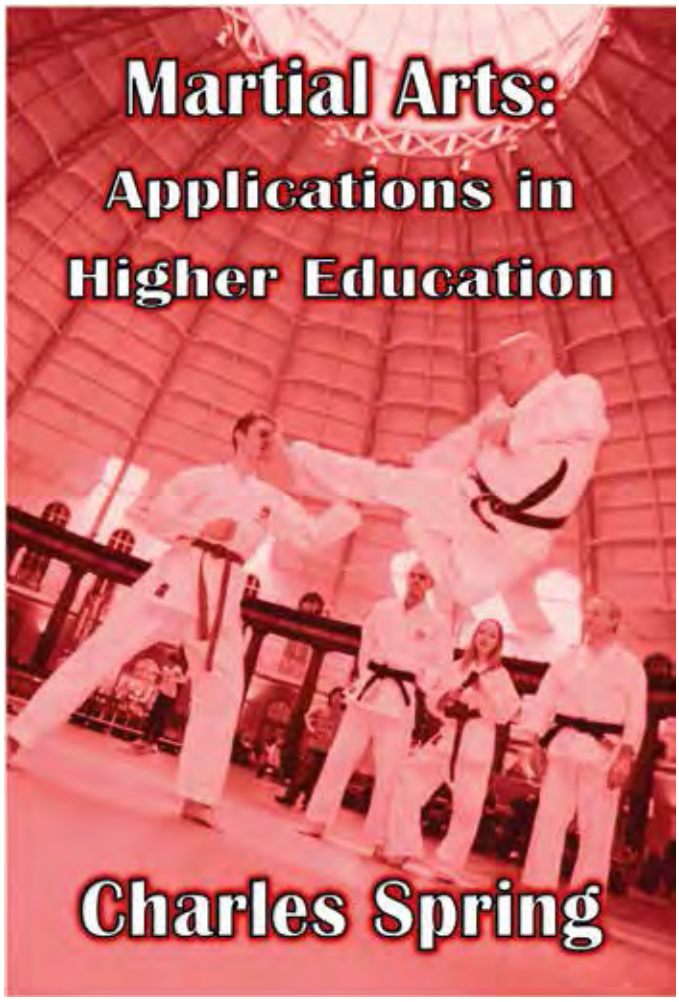
WTW: Wie war die Kooperation mit einer professionellen Organisation wie der EWTO?
CS: Ich habe bereits mit ähnlichen Konzepten in der Sportentwicklung gearbeitet. Die besten Erfahrungen machte ich abgesehen von der EWTO bisher mit dem Derby Football Club. Das Modell, das wir geschaffen haben, wird als innovativ, kreativ und in vielen Perspektiven als beispielhaft angesehen!

WTW: Du hast in den Modulen viele verschiedene Ideen implementiert – wie zum Beispiel die Evolution der Kampfkünste, Medien, Mythen, Legenden oder auch Prinzipien und Anwendungen der Kampfkünste. Wo hast du all die Ideen her und wie lang dauerte es, bis du sie so arrangiert hattest, wie du sie dann präsentiert hast?
CS: Nun, ich habe zunächst ein „Joint Honours"-Programm (Joint Honours = Universitätsabschluss, bei dem zwei Studienfächer auf einem gleich hohen Niveau studiert werden) mit Sportscoaching und Praxis und Theorie in den Kampfkünsten aufgebaut. Bevor ich damit 2005 startete, reiste ich nach Japan und China und besuchte Universitäten vor Ort. Ich schaute, wie sie die Kampfkünste in das Curriculum einplanten – am häufigsten im kulturwissenschaftlichen Fachbereich – und überlegte mir, wie das wohl in England funktionieren könnte. Ich habe dann einige Ideen in der Sommerschule in Finnland ausprobiert und entwickelte den kurzen Zertifikatskursus, um zu sehen, wie es ist, wenn man primär Kampfkunst akademisch vermittelt. Das wiederum führte dann zu dem „Joint Honours"- und so zum Bachelor-Programm.

WTW: Ich habe dein im August erschienenes Buch *„Martial Arts: Application in Higher Education"* gelesen. Eine super Basis für Studenten bzw. Menschen, die daran interessiert sind, einen wissenschaftlichen Zugang zur Kampfkunst zu finden. Ist das Buch das Ergebnis deiner Erfahrungen, die du in dem Programm gesammelt hast oder ist es mehr?
CS: Ja, es beinhaltet einiges mehr. Das Buch bringt mehreres zusammen: die Entwicklung des Studiums, ein wenig Geschichte der Kampfkunst, Aspekte der pädagogischen Praxis und viele andere Erfahrungen.
Das „experiential model" (erfahrungsbezogene Modell), das ich in diesem Buch vorstelle, ist die letztgültige Theorie, die ich durch das Programm kreiert habe – nicht nur mit dem Bachelorstudiengang, sondern auch mit anderen Sportprogrammen, die ich in Derby entwickelt habe: In der Theorie geht es darum, Erfahrungen wirklich praktisch beim Lernen zu sammeln. Daher nimmt das Buch den Leser mit auf die Reise, die ich bereits unternommen habe, ergänzt durch einige Schriften, die ich auf dem Wege veröffentlichte und Fotos von Orten, an denen ich gewesen bin.

WTW: Möchtest du noch einige persönliche Worte hinzufügen?
CS: Der Inhalt gibt sehr gut wieder, warum ich Kampfkunst beispielhaft als ein lebenslanges Lernen verstehe: Du hörst nie auf, dich zu entwickeln. Es gibt immer noch einen Ort, an den du gehen kannst, um etwas Neues zu tun. Packe das in einen Studiengang und ich denke, du hast etwas Erstrebenswertes. Eine Theorie ohne praktische Erfahrungen zu unterstützen, kann jeder, aber wir Kampfkünstler, wir sind die Handelnden – und wenn wir dazu auch noch denken, sind wir großartig.

WTW: Charles, vielen Dank für das spannende Interview und deine Zeit. Wir wünschen dir und deiner Familie alles erdenklich Gute.
CS: Vielen Dank und herzliche Grüße an alle in der EWTO.



Eine super Basis für Studenten bzw. Menschen, die daran interessiert sind, einen wissenschaftlichen Zugang zur Kampfkunst zu finden.

Qualitätsgarantie – die Ausbilderlehrgänge der EWTO

Fast 40 Jahre gibt es nun die Europäische WingTsun Organisation und nahezu genauso lang auch die Ausbilderlehrgänge. Schon früh hatte GM Kernspecht erkannt, dass es zur Wahrung bzw. Hebung eines Unterrichtsstandards innerhalb eines so großen Dachverbandes wie der EWTO nicht ausreichend ist, wenn ein einzelner Lehrer seinen Schüler ausschließlich in der heimischen Schule ausbildet.

Die Ausbilderlehrgänge dienen nicht nur zur persönlichen, fachlichen Weiterbildung, sondern leisten gleichzeitig einen erheblichen Beitrag zur Förderung und Sicherung des Qualitätsstandards und der ständigen Aktualisierung des Wissens innerhalb der europaweit agierenden WT-Welt. Übrigens gibt es mittlerweile WingTsun in über 1500 Schulen allein in Europa. Das spricht für sich.

Bei einer so großen Anzahl von Mitgliedern ist es unabdingbar, professionelle Schulungen, Weiterbildungen und Qualifikationen anzubieten. Gerade für Schüler/innen, die sich mit WingTsun, ChiKung oder Escrima über den Hobbystatus hinaus beschäftigen wollen, bietet unser Verband diese intensive Möglichkeit, sich anerkannt schulen und weiterbilden zu lassen. Die Ausbilderlehrgänge finden mehrmals im Jahr statt: Ende Januar in Kiel, Anfang November in München und zweimal im Jahr in Wiesenbach – zu Ostern und im Herbst.

Es beginnt ab dem 8. Schülergrad mit dem Übungsleiterschein, der dazu befähigt, seinem SiHing oder SiFu assistierend zu unterrichten.

Danach folgen die Trainerlizenzen 1 bis 4. Mit ihnen gelangt der WingTsunler – bei fachlicher Qualifikation durch eine entsprechende Graduierung – zum Status als Lehrer, der damit selbst Gruppen leiten und auch gründen darf, wenn er eine EWTO-Ortslizenz besitzt. Während der Ausbilderlehrgänge haben EWTO-Mitglieder die Gelegenheit, tiefere und aktuelle Einblicke

in das WingTsun-System zu bekommen. Zusätzliches Wissen in z.B. Geschichte und Philosophie des EWTO-WingTsun, Struktur und Ziele der EWTO, Grundzüge des Marketings, Schulleitung, Unterrichtsplanung und -gestaltung, Vertiefung des praktischen und theoretischen WT-Fachwissens, um nur einige Themen zu nennen, sind Unterrichtsinhalte.

Zudem sind die praktischen Einheiten der „klassischen“ Unterrichtsprogramme mit GM **Giuseppe Schembri** und die „modernen“ Programme mit GM **Oliver König** und Meister **Thomas Schrön** immer ein echtes Bonbon für jeden WT-Liebhaber. Hier werden Fragen zu den klassischen ChiSao-Partnerformen und den modernen Unterrichtsprogrammen, teils in Kleingruppen, erörtert und praktisch geübt. Neu gewonnene Erkenntnisse aus dem Bereich des Bodenkampfs und des Grapplings und deren Vermeidung fließen ebenfalls in die Ausbildung ein, und last – aber absolut – not least natürlich die Weiterentwicklungen des Inneren WingTsun durch unseren SiFu/SiGung GM **Keith R. Kernspecht**.

Da die Ausbilderlehrgänge immer eine hohe GM- und Meisterdichte aufweisen, kann jeder Schüler sicher sein, dass seine Fragen in einem gro-

ßen Kompetenzrahmen beantwortet und somit sein Wissen fundiert und qualifiziert erweitert wird. Es ist also durchaus empfehlenswert, solch einen Ausbilderlehrgang auch einmal als Wiederholer zu besuchen, um sich auf den aktuellen Stand der Dinge bringen zu lassen – sehr förderlich für eine gelungene berufliche WingTsun-Karriere.

An einem solchen Wochenende werden außerdem Inhalte des EWTO-Chi-Kung theoretisch und praktisch erarbeitet, um den gesundheitlichen Nutzen im WingTsun-Unterricht besser vermitteln zu können. Dies kommt nicht nur den jeweiligen Schülern im Unterricht zugute, sondern auch den Ausbildern selbst, die sich so fit halten und gleichzeitig den Schülern einen fundierteren Einstieg durch anatomisches Wissen bieten können.

Wie man hier schon erahnt, kommt es an einem solchen Wochenende im positiven Sinne „dicke“: Man bekommt reichlich theoretischen und praktischen Input, den es anschließend gilt, für sich selbst und evtl. in einer zu betreuenden oder gar neu gegründeten Gruppe umzusetzen.

Gekrönt wird die Lernerfahrung und Weiterbildung mit der jeweils erlangten Urkunde zum Übungsleiter, Trainer 1, 2, 3 oder gar Trainer 4.

Ständiges Anpassen an neue Verhältnisse – sei es im Leben, im Training oder im tatsächlichen Kampf – wird durch unser lebendiges WingTsun-System so garantiert.

EWTO-Ausbilderqualifikationen*

	Teilnahme ab	Vorausgesetzte Qualifikation	Wird gültig mit	Befähigung	Wird benötigt für
WT-Übungsleiter	6. SG	–	8. SG	Man darf unterrichten	1. HG Fachtrainerqualifikationen (wie Kids-WingTsun, FrauenSV + Gewaltprävention)
WT-Trainer 1	10. SG	ÜL	12. SG	Man darf eine eigene EWTO-Schule eröffnen	1. HG ChiKung-Trainer
WT-Trainer 2	12. SG	ÜL + Tr1	1. HG		2. HG
WT-Trainer 3	1. HG	ÜL + Tr1 + Tr2	2. HG		3. HG
WT-Trainer 4 • **Seminare** • **Prüfung**	 10. SG 3. HG	Für Prüfung: Teilnahme an mind. 4 Seminaren und 3. HG			4 Seminarscheine für 3. HG Prüfung für 4. HG, Sifu-Titel

* für Escrima- bzw. ChiKung-Ausbilderqualifikationen gelten abweichende Regelungen; bitte im Headoffice nachfragen

Weg vom Machen hin zum Erleben

SensoryAwareness und WingTsun

Am Wochenende 17./18. Oktober 2015 trafen sich WingTsunler in St. Blasien im Schwarzwald, um ein Experiment zu wagen. Nachdem Sascha Rimasch schon einige Male dort in der Schule von Meister Sven Moosmann reine SensoryAwareness-Wochenenden angeleitet hatte, sollte es dieses Mal eine Kombination aus WingTsun und SensoryAwareness geben. Am Samstag versammelte sich dann um 11.00 Uhr eine Gruppe neugieriger WingTsunler, die sich auf dieses Experiment einlassen wollten.

Aber was hatte eigentlich zu dieser Idee geführt? Diese und weitere Fragen hat die WTW-Redaktion versucht, in einem Interview mit den beiden Lehrgangsleitern Sven Moosmann und Sascha Rimasch zu klären.

WTW: Wie hat eigentlich alles begonnen?
Sascha Rimasch: Sven und ich lernten uns bei meinem ersten Schnupperkursus „SensoryAwareness“ während des Internationalen Lehrgangs 2010 in Hockenheim kennen. Da er sehr interessiert war an der Arbeit mit SensoryAwareness, lud er mich dann einige Zeit später zu sich in die Schule nach St. Blasien ein.
Sven Moosmann: Das Wochenende war faszinierend für mich. Wir haben eigentlich mit ganz alltäglichen Dingen wie Atmen, Stehen und Ähnlichem gearbeitet und ich merkte, wie befreiend es sein kann, nicht immer nur zu machen. Ich konnte mir Zeit lassen, wirklich wieder Dinge zu erspüren. Das lässt sich doch hervorragend für den WingTsun-Unterricht nutzen.

WTW: Konntest du das Ganze in deinen Alltag übernehmen?
SM: Ja, sowohl privat, als auch für mein WingTsun. Durch Saschas Kurse konnte ich mich immer besser auf das Erspüren von Bewegungen einlassen. Ich nahm mir einfach mehr Zeit dafür. Irgendwann integrierte ich diese „Achtsamkeit“ auch in meinen Unterricht. Ganz spannend war es vor allen Dingen bei den Kindern. Dort waren erstaunliche Erfolge festzustellen, da sie heutzutage meist viel zu wenig Bewegungserfahrungen haben und oftmals schon von einem dichten Terminplan getrieben werden. Es soll ja auch Erwachsene mit vollgepacktem Terminkalender geben, denen ein bisschen Entschleunigung ganz gut täte.

WTW: Wie seid ihr zwei aber schließlich auf die Idee gekommen, einen solches Experiment zu wagen?
SR: Ich glaube, das war bei einem Treffen in Aschaffenburg. Ich bin ja immer neugierig, ob meine Kursteilnehmer etwas aus meiner Arbeit mit ihnen mitgenommen haben. Sven erzählte mir dort, dass es für sein WingTsun erhebliche Fortschritte gegeben habe. Daraus entwickelten sich dann die erste Ideen, einen Lehrgang anzubieten, bei dem SensoryAwareness und WingTsun kombiniert werden.

WTW: Dieses Wochenende war es schließlich soweit. Wie waren eure Erfahrungen? Wart ihr zufrieden?
SR: Ich bin mehr als zufrieden. Ich bin sehr froh, dass wir es endlich gewagt haben und nun tatsächlich einen praktischen Eindruck über unser Wirken bekommen haben. Alle Teilnehmer, die sich wirklich auf unser Angebot einließen, konnten etwas Wertvolles mitnehmen. Es war wunderbar, die Atmosphäre zu erleben und die Möglichkeiten, die diese Kombination bietet. In einem Jahr soll es weitergehen und ich bin gespannt, was sich noch alles entwickelt. Wer neugierig geworden ist und sich in der Zwischenzeit in SensoryAwareness ein bisschen einlesen möchte, dem empfehle ich das Buch *„Erleben durch die Sinne“* von **Charles Brooks**, dem Ehemann von **Charlotte Selver**, der die Arbeit seiner Frau darin anhand von Beispielen aus ihrem Wirken beschreibt.
SM: Ich fand die Kombination genial, denn ich konnte mir genügend Zeit lassen, um einige wenige Programminhalte, diese dafür aber sehr intensiv, zu vermitteln. Durch die Kombination von Sensing und WingTsun war der passende Rahmen gegeben, einmal komplett „egofrei“ mit seinem Partner zu trainieren. So konnte jeder frei, ohne Stress an den eigenen Fähigkeiten (Gewandtheit, Timing, Aufmerksamkeit usw.) arbeiten und mit ihnen experimentieren.

Sifu Mathias:
„Das Sensing hat mich eingestimmt für das kompatible Erleben des WT-Trainings!“

Thomas:
„Durch das ständige Bei-sich-Sein und die Aufgabe, durch Fühlen zu erforschen, hatte ich das Gefühl, eine ganz andere Qualität des WingTsun zu erleben. Ohne Druck und ohne Hektik mit dem Trainingspartner zusammen für sich und an sich zu arbeiten, war eine erfrischende Erfahrung für mich.“

Heidi:
„Das Training für Trittabwehr zum Beispiel war für mich bislang immer mit viel Stress verbunden. Während dieses Lehrgangs konnte ich stressfrei ausprobieren, einmal darauf achten, was ich überhaupt tat, wo es für mich hakte. Die Rollen von Angreifen und Verteidigen oder besser Beibringen und Lernen waren ganz klar verteilt und das Ego hatte Ausgang.“

Eine klare Aufgabenstellung und Rollenverteilung boten die Möglichkeit, die Herausforderung entsprechend den Fähigkeiten so anzupassen, dass eine stetige Verbesserung miterlebt werden konnte.
Es stellte sich eine Art Flow-Erleben ein, in dem ein Gefühl von Kontrolle, einer tiefen Konzentration und dem Aufgehen in der Tätigkeit spürbar wird. Das wiederum erlaubte jedem von uns, ganz bei sich im Hier und Jetzt für die sich bietende Situation da sein zu können.

WTW: Gibt es noch ein Schlusswort?
Sascha und Sven unisono: Miterleben!
SR: Mitmachen und Sich-darauf-Einlassen ist im Endeffekt das Wichtigste. Man kann noch so viel über Sensory-Awareness lesen und reden oder auch zuschauen, erst beim Teilnehmen kann der Mensch seine Erfahrungen machen.
SM: Das Gleiche gilt, finde ich, doch auch für WingTsun. Ich kann mir noch so viele Videos ansehen oder Bücher darüber lesen, davon lerne ich kein WingTsun. Wenn ich, wie unser Großmeister SiFu **Kernspecht** weit, weit fortgeschritten bin, kann ich anhand von Videos ein Menge Dinge wiedererkennen; aber ich sehe doch nur, was ich kenne und wirklich nachvollziehen kann.

WTW: Es wird also auf jeden Fall von eurer Seite eine Wiederholung geben?

SR: Ja, klar! Die Termine stehen schon fast fest … Es wird aber keine Wiederholung im gewöhnlichen Sinne, sondern eher ein ganz neues und frisches Weiterarbeiten.

Interview: hm
Fotos: mg

„Kommunikation sollte das stärkste Einsatzmittel bleiben“

Im Gespräch mit Martin Keller, Polizeibeamter aus Darmstadt, der am Fortbildungsseminar „Eigensicherung ist kein Zufall – Part II“ teilnahm. Aufgrund der großen Resonanz war es im Februar 2015 wieder soweit: das Fortbildungsevent speziell für Vollzugsbeamte, das die Gewerkschaft der Polizei (GdP) in Zusammenarbeit mit der EWTO organisiert, ging in die zweite Runde.

Volker Martin, EWTO-Meister und -Schulleiter und selbst Polizeibeamter interviewte seinen Kollegen **Martin Keller** aus Darmstadt, um den Lesern der WT-Welt seine Beweggründe für die Teilnahme an dem Seminar zu schildern.

Volker Martin: Hallo Martin, kannst du dich den Lesern der WT-Welt kurz vorstellen.

Martin Keller: Mein Name ist **Martin Keller**. Ich bin 30 Jahre alt, Polizeioberkommissar, und versehe meinen Dienst derzeit beim 3. Polizeirevier Darmstadt. Abgesehen von administrativen und leitenden Tätigkeiten im Rahmen der Dienst- und Fachaufsicht in der Funktion des stellvertretenden Dienstgruppenleiters gehört es zu meinem Aufgabengebiet, Streife zu fahren und alle dabei anfallenden Aufträge zu erledigen. Darüber hinaus werde ich auch bei geschlossenen Einsätzen (u.a. Demonstrationen, Fußballspiele, Volksfeste) eingesetzt.

VM: Warum hast du dich entschieden, an dem Seminar teilzunehmen. Was waren deine Beweggründe?
MK: Die Anzahl der tätlichen Angriffe auf Polizeibeamtinnen und Polizeibeamte hat in den vergangenen Jahren exponentiell zugenommen. Darüber hinaus ist festzustellen, dass die Übergriffe nicht nur quantitativ gestiegen sind, sondern dass sie sich vor allem auch in qualitativer Hinsicht verändert haben. Während die Hemmschwelle, einen Polizeibeamten zu attackieren, gesunken ist, hat die Brutalität der Angriffe drastisch zugenommen. Aus diesem Grunde ist es meines Erachtens von herausragender Wichtigkeit, dass den Kolleginnen und Kollegen ein polizeispezifisches Einsatztraining angeboten wird, das sich an den aktuellen Gegebenheiten orientiert.

VM: Hast du bereits Erfahrungen in anderen Selbstverteidigungsmethoden und wie beurteilst du die Anwendungsmöglichkeiten dieser für den beruflichen Alltag?
MK: Die Polizei des Landes Hessen hat sich vor mehreren Jahrzehnten dazu entschieden, dass die Kolleginnen und Kollegen im Rahmen der Ausbildung Techniken der Kampfsportart Ju-Jutsu gelehrt bekommen. Dies hat nach wie vor Bestand. Zunächst einmal halte ich es für absolut erforderlich und bewerte es daher als sehr positiv, dass die angehenden Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten im Zuge ihrer Ausbildung damit konfrontiert werden, dass es im Rahmen des Dienstes sehr wahrscheinlich auch zu Situationen kommen wird, in denen sie körperlich attackiert wer-

den und/oder in denen sie unmittelbaren Zwang anwenden müssen.
Darüber, ob es die bestmögliche Option ist, dass den Kolleginnen und Kollegen hauptsächlich Techniken, die aus einer Kampfsportart herrühren, beigebracht werden, lässt sich gewiss diskutieren. Während (Kampf-)Sportarten darauf ausgelegt sind, einen Vergleich von Personen nach einem vorgegebenen Regelwerk zu ermöglichen, habe ich als Polizeibeamter nicht vor, mich mit meinem Gegenüber sportlich zu messen. Ich will mich nicht mit ihm auf dem Boden „rollen“ und es wird mir im Regelfall auch nichts bringen, wenn ich ihn darauf hinweise, dass wir unterschiedlichen Alters- oder Gewichtsklassen angehören.
Aus diesen Gründen und mit Blick auf die skizzierte Entwicklung hinsichtlich der Übergriffe auf Polizeibeamtinnen und Polizeibeamte bin ich persönlich der Auffassung, dass es zweckdienlich ist, wenn den Kolleginnen und Kollegen auch Techniken aus anderen Kampf- und Selbstverteidigungsstilen vermittelt werden. Ich möchte explizit betonen, dass es mir nicht darum geht, dass bewährte Techniken, die seit vielen Jahren im Rahmen des Studiums gelehrt werden, ersetzt werden, sondern dass Techniken ergänzt werden, um auf möglichst unterschiedliche Situationen reagieren zu können.

VM: Wie hast du die Auswahl der Themenbereiche gesehen und wie beurteilst du die Anwendungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag?
MK: Das Seminar hat nicht nur von den großartigen Referenten und hoch motivierten Kolleginnen und Kollegen, sondern auch von den unterschiedlichen Themengebieten gelebt. Bislang bin ich erfreulicherweise in keine Situation geraten, in der ich Techniken anwenden musste, die im damaligen Seminar gelehrt wurden. Darüber bin ich besonders erfreut, da das vorrangige Ziel immer sein sollte, eine Situation mit dem stärksten zur Verfügung stehenden Einsatzmittel zu lösen: mittels Kommunikation.
Dennoch gibt es Techniken, die ich im Rahmen des Seminars „Eigensicherung ist kein Zufall!“ kennengelernt habe, die ich in mein persönliches Training

Fotos: KFD1 Nürnberg

aufgenommen habe und regelmäßig trainiere. Ziel ist schließlich nicht, die Technik im Rahmen des Dienstes möglichst oft anzuwenden, sondern dann anwenden zu können, wenn es erforderlich ist.

VM: Welche Themenbereiche würdest du dir für das kommende GdP/EWTO-Seminar wünschen?
MK: Ich fände es z.B. sehr interessant, Fixierungstechniken kennenzulernen, die mir ermöglichen eine Person ohne zur Verfügung stehende Handfesseln sicher zu fixieren bis Unterstützung eintrifft.
Die Durchführung von Festnahmen in beengten Räumlichkeiten oder auch ganz spezifisch in öffentlichen Verkehrsmitteln wie Straßenbahnen oder Linien-/Reisebussen, könnte ich mir ebenfalls als informativen Themenbereich vorstellen.
Auch sehr lehrreich und vermutlich aktueller denn je wäre meiner Einschätzung nach die Thematik Messerangriffe. Hier sind Szenarien denkbar, in denen einem Messerangriff aus unterschiedlichen Gründen womöglich nicht mittels Schusswaffe begegnet werden kann, so dass es in solchen Fällen einer Handlungsalternative bedarf.
Mein persönliches Fazit:
Das Seminar hat meine Erwartungen mehr als erfüllt. Die fachliche Kompetenz des gesamten Referententeams hat mich sehr beeindruckt. Dass viele Instruktoren einen polizeilichen Hintergrund mitbrachten, spiegelte sich in den realistischen und praxisnahen Übungen und Techniken wieder, die gelehrt wurden. Als ebenfalls sehr positiv habe ich den sehr freundlichen und harmonischen Umgang miteinander empfunden. Sowohl die wissbegierigen Kolleginnen und Kollegen, die teilweise aus unterschiedlichen Bundesländern angereist waren, um am Seminar teilnehmen zu können, als auch die sehr sympathischen Referenten, machten das Seminar zu einer großartigen Veranstaltung, die Lust auf mehr macht.
Ich lerne jetzt WingTsun in Darmstadt bei Sifu **Oliver Hage**, 5. Meistergrad.
Daher ein recht herzliches Dankeschön für diese rundum gelungene Veranstaltung an das Referententeam der EWTO rund um Großmeister Prof. Dr. **Keith R. Kernspecht** und Großmeister Dr. **Oliver König** sowie an das Organisationsteam der GdP und hierfür stellvertretend an dessen Leiter **Antonio Pedron**.

VM: Vielen Dank für die Zeit, die du dir für das ausführliche Interview genommen hast.

GM Kernspecht in Wien!

Das Jahresereignis in Wien

Einmal im Jahr im November kommen Schulleiter, Ausbilder und Schüler aus ganz Österreich, aber auch aus Sofia, Prag, Brünn, München etc. nach Wien, um den WT-Großmeister live zu erleben. Die Reise hat sich gelohnt! An zwei Tagen mit dem zentralen Inhalt „Inneres WingTsun“ kamen alle voll auf ihre Kosten!

GM **Kernspecht** unterrichtete Öffnen und Schließen, Stoßen/Ziehen, verschiedene ChiSao-Kreise in der Frontal-, Horizontal- und Sagittalebene, WT-Boxen u.v.a.m. **Natalie** demonstrierte tatkräftig Energieübungen. Unterstützt wurde der WingTsun-Professor vom Wiener WT-Team unter der Leitung von DaiSifu **Matthias Gold** und von GM **Oliver König**, der mit den Schülern „Fright-Reactions“, also natürliche Schreckreaktionen, mit aggressiven Angriffen für die Selbstverteidigung übte.

Ein Großmeister zum Anfassen

GM Prof. Keith R. Kernspecht „werkte“ stundenlang mit verschiedenen Teilnehmern, denn gerade im „Inneren WingTsun“ ist es sehr wichtig, aus erster Hand zu fühlen, um zu lernen.

Fotos: Jiří Schwertner

Prof. **Kernspecht** demonstriert mit Sifu **Stanislav Bagalev** (Landestrainer Bulgarien)

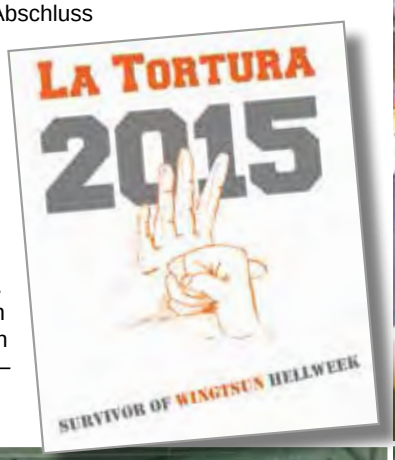
La Tortura – Sommercamp 2015

Gastdozent **Thomas Schrön** und auch teilnehmende Gäste aus benachbarten Schulen hatten sichtlich ihren Spaß.

Bogenschießen

Allererster Programmpunkt: Bogenschießen. Unter fachkundiger Anleitung wurde auf dem Waldparcours des Bogenschießvereins Affoldern auf Zielscheiben und Kunststoffattrappen geschossen.

Im WingTsun-Sommercamp in Bad Wildungen unter der Leitung von Sifu **Cosimo My** ging es eine ganze Woche vom 03. bis 08. August – nicht nur vom Wetter her – mit vielfältigem Programm heiß zu: mit modernen und traditionellen WingTsun-Programmen und sehr abwechslungsreichen Aktivitäten, um den Kopf wieder frei zu bekommen. Diese Woche schweißte die Gruppe noch enger zusammen, als das WT-Training es ohnehin tut. Ein würdiger Abschluss für das Sommercamp: Urkundenübergabe für den 1. HG an **Ricardo Eckstein** aus Weimar. Das wurde dann beim abschließenden BBQ auch gebührend gefeiert – im „La Tortura-Survivor-T-Shirt“. Bis zum nächsten Jahr, wenn es vom 24. bis 30. Juli 2016 in Bad Wildungen bei Sifu **Cosimo My** heißen wird: „*La Tortura 2016 – Never give up!*“



Körperstruktur ist ein sehr grundlegendes Thema. Deshalb hatte Sifu **Cosimo** gleich die erste WingTsun-Einheit ihr gewidmet.

Selbstverständlich durfte Escrima nicht fehlen. „*Grab your arms!*“, hieß es am Mittwochmorgen.

Der Samstag war für eine Kanu-Tour reserviert. Bereits nach wenigen Minuten fühlten sich alle so sicher im Umgang mit den Kanus, dass erste Wasserschlachten tobten.

Ein kleiner und ein großer Bruder – beide Meister

Ihren Weg bis zum Meister haben sie stetig verfolgt.

Nicht nur im „richtigen“ Leben sind die beiden großer und kleiner Bruder, sondern auch im WingTsun. Nur heißt es dort Si-Hing und SiDai. Vor fast 22 Jahren begann zunächst der ältere der beiden **Tzagourias**-Brüder – **Strato** – mit WingTsun. Nur ein viertel Jahr später hatte es dann auch den Kleinen – **Stavros** – das WingTsun-Fieber gepackt.

Es ließ sie beide nicht mehr los. Drei Mal in der Woche fuhren sie zum Training. Damals waren beide in der Gastronomie beschäftigt und bedienten jeden Tag bis spät abends ihre Gäste.

Ab 2003 starteten sie schließlich in der Neckarstraße in Kornwestheim mit einer eigenen Schule: „*Wer selbst WingTsun unterrichtet, hat natürlich den Vorteil, immer gut in Form zu sein*.“ Aber genauso wichtig war ihnen, sich regelmäßig fortzubilden. **Strato Tzagourias**: „*Im WingTsun bleibt man immer auch selbst Schüler, egal wie lang man unterrichtet.*“

Irgendwann wurde die zeitliche Doppelbelastung zu viel und es musste eine Entscheidung her. Gefällt wurde sie zugunsten von WingTsun. Die beiden unterrichten heute an sechs Tagen in der Woche in ihren Schulen in Kornwestheim und Korntal. Ihren Weg bis zum Meister haben sie stetig verfolgt: „*Die Leute wollen heute alles schnell, schnell*.“ Die beiden Brüder Strato und Stavros Tzagourias haben da eine andere Einstellung: „*Für manche Dinge braucht man einfach Geduld.*“ So nahmen sie sich Zeit, bis sie schließlich Anfang dieses Jahres ihre Meisterurkunden aus den Händen von Großmeister **Kernspecht** persönlich in Empfang nahmen: ein wichtiger Meilenstein auf ihrem beharrlichen WingTsun-Weg.

Doch nicht nur durch die Meisterernennung im Doppelpack sorgten die beiden für Aufsehen. Auch ungewöhnliche Schüler rückten sie in den Fokus der Aufmerksamkeit: **Luke** und **Benny**, beide Schüler mit Handicaps.

Luke lernt trotz Infantiler Cerebralparese (ICP) unter der geduldigen Anleitung seines Lehrers Strato WingTsun. Es ist für Luke sehr anstrengend; denn er muss ständig seinen Körper neu austarieren, um sich im Gleichgewicht zu halten. Bewegungen, die wir unbewusst „erledigen“, bedeuten für ihn eine große Herausforderung. Aber er ist ein Kämpfer und rappelt sich immer wieder von der Matte hoch. In kleinen Schritten und mit der Unterstützung seines WT-Lehrers verbessert er seine Bewegungskoordination immer mehr. Dabei hilft ihm auf jeden Fall sein unerschütterlicher Kampfgeist.

Ein weiterer bemerkenswerter Schüler aus der WingTsun-Schule Tzagourias ist der fast blinde **Benjamin Braun**. Benjamin leidet unter einer Augenkrankheit, die über einen immer eingeschränkteren Tunnelblick schließlich zur Erblindung führt. Das Handicap im WingTsun-Unterricht: Benjamin kann nicht einfach eine Bewegung sehen, um sie dann nachmachen zu können, sondern er muss sie von seinem Lehrer durch körperliches Erleben vermittelt bekommen. Aber er hat sich schon nicht davon abhalten lassen, an einer „normalen“ Schule Abitur zu machen. Jetzt hat er auch noch seinen 1. HG im WingTsun erhalten. Sein Motto: „*Wo ein Wille ist, gibt es Wege!*“

Text: hm

Motto ihres Schülers Benjamin: „Wo ein Wille ist, gibt es Wege!“

Martial ARTE

Für das Wissens-Magazin „X:enius“ des Senders ARTE hatte DaiSifu **Schrön** im September die Moderatorin der Sendung im WingTsun geschult und Fragen zum Thema „Reflexartige Reaktionen“ in unserer Kampfkunst beantwortet.
In der Sendung geht es darum, welchen Einfluss Reflexe grundsätzlich auf unser Leben haben.
Der Dreh fand in der Schule von Sifu **Thorsten Elge** in Hennigsdorf bei Berlin statt.

Die Ausstrahlung des Beitrags ist für Anfang 2016 geplant.
Der Link zur ARTE-Mediathek wird ab dann auf der EWTO-Facebook-Fanpage veröffentlicht.

Akademische Ehren

The Institute of Martial Arts and Sciences

I.M.A.S.

This is to certify that on this 15th day of July 2015

Prof. Keith Kernspecht FIMAS

Has been awarded a Fellowship of the Institute of Martial Arts and Sciences, and is entitled to all the rights and privileges thereof.

Das britische „Institute for Martial Arts and Sciences“ (I.M.A.S.) ehrte GM Prof. Dr. **Keith R. Kernspecht** und GM Dr. **Oliver König** mit dem Titel „Fellow of the I.M.A.S.“ wegen akademischer Verdienste im Bereich der Kampfkunst. Insbesondere, dass die EWTO das wahrscheinlich weltweit einzige Studium für Kampfkunst (zusammen mit der brit. Universität Buxton/ Derby) ins Leben rief . Die Verleihung erfolgte durch Prof. **Charles Spring**, der in Tunbridge Wells (GB) die Urkunden an Dr. König übergab. Auf britischer Seite war Prof. Spring Initiator des Projekts. Die Studenten schlossen Mitte November ihren „Bachelor of Arts“ erfolgreich ab (vgl. Bericht in diesem Heft).

Seminar bei Tiwald-Schüler

Auf Einladung von **Ingolf Eisenschmidt**, Lehrer am Regionalen Bildungszentrum in Itzehoe, unterrichteten WingTsun-Großmeister **Keith R. Kernspecht** und WingTsun-Meister **Peter Thietje** angemessenes und unkompliziertes Verhalten in Streitsituationen.
Ingolf Eisenschmidt schrieb seine Diplomarbeit an der Universität Hamburg und arbeitete dort mit Prof. **Tiwald** zusammen. In seinem „Fit-for-life“-Projekt unterstützt und motiviert er Schüler mit einem von ihm entwickelten Unterrichtskonzept, das u.a. auf Achtsamkeitsschulung basiert.
Ein Redaktionsteam des Sat1 Regional Fernsehens begleitete das Kursprojekt und strahlte den Beitrag am 12.01.2015 aus.

Landestrainertreffen 2015

Die Landestrainer der EWTO trafen sich unter dem Vorsitz von GM Prof. K.R. Kernspecht, seiner Frau Sigrun und Natalie. Zahlreiche Landestrainer folgten der Einladung: Sifu S. Bagalev (Bulgarien), Sifu D. James (England), DaiSifu A. Groß (HQ Heidelberg), DaiSifu R. Tausend (Irland), N. Ramadani (Kosovo), GM O. König (Österreich, Tschechien, Slowakei) DaiSifu T. Schrön und Sifu M. Stieler (Schweden), GM G. Schembri (Schweiz), DaiSifu T. Mannes (Tunesien, V.A.E.) und Sifu A. Olich (Zypern). Als Ehrengast nahm Prof. C Spring teil. Ziel des Treffens ist es, in lockerer Runde einen Erfahrungsaustausch zwischen den Ländern zu fördern. Jeder Landestrainer berichtet aus seinem Land, wobei es wegen landesspezifischer Herausforderungen erhebliche Unterschiede geben kann. Aber manche Idee lässt sich gut anpassen, um sie nutzen zu können.

Schweiz 2014/15

Juni 2015: Schulleitertagung Giessbach

Die jährliche Versammlung stand dieses Jahr unter dem Thema Marketing. Mit einer ausführlichen Umfrage wurden alle Kundenkontaktpunkte analysiert und Optimierungsmaßnahmen bestimmt und terminiert.

Die Schulleitergesellschaft in Abendgarderobe posiert in den Jugendstil-Räumen des Giessbach Grandhotels.

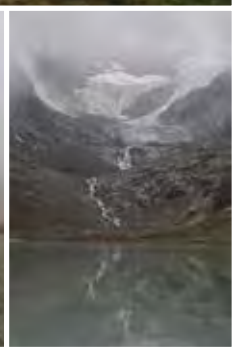
Am Tag in der Eingangshalle dann im gewohnten Outfit – schließlich wollte man anschließend am Seminar „Druck und Position“ bei Großmeister **Schembri** teilnehmen!

Im verträumten Wald konnte nach dem langen Seminartag der Kopf durchgelüftet werden. Zudem nutzten die Schulleiter die Gelegenheit, um sich auszutauschen und Ideen zu sammeln.

August 2015: Risiko und Intuition

DaiSifu **Jürgen Kestner** und Dr. **Hubert Beitler** besuchten die Schweiz, um in einem Speziallehrgang Kampfstress zu erzeugen und zu erläutern, was dahintersteckt und wie man damit umgehen kann. Viel Spaß hatten die Teilnehmer/innen bei einem tollen Mix aus Theorie (Beitler) und Praxis (Kestner). Außerdem eine anregende Mischung zwischen Ordnung und Chaos. Sich im Letzteren zurechtzufinden und die Nerven zu behalten, war das Ziel.

September 2015: Spezialseminar mit GM Schembri



Der Brienzersee war anfangs noch wolkenverhangen, aber nicht weniger stimmungsvoll.
Die Trainingswanderung führte am Gletscher vorbei.
Die neblige Stimmung ließ alles in unwirklichem Licht erscheinen und brachte zusätzliche Anforderungen für Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Trittsicherheit.
Der Wald stellte als Unterrichtsort ganz andere Ansprüche als beispielsweise der Seminarraum mit ebenem Boden.

WingTsun – Fit für alle Fälle

Und für Familien auf der Flucht…

Alle warten auf ihren Auftritt |

Seit 2009 gibt es jedes Jahr im Dezember eine schweizweite Spendenaktion in unserem Schweizer Radio und Fernsehen SRF! Während einer Woche wird für Hilfsprojekte gesammelt – wie z.B. für Wasser, Kinder in Slums oder eben Familien auf der Flucht! Während dieser Zeit wohnen drei Radiomoderatoren/innen in einer Glasbox und leben dort 24 Stunden am Tag. Man kann das Geschehen vor Ort, via TV und natürlich auch im Radio verfolgen.

Jedes Jahr spendete ich via SMS, die dann im TV eingeblendet wurden. Natürlich mit Grüßen von der WingTsun-Schule Oberbuchsiten an alle WT-ler; denn ich nutzte diese Spenden-SMS, um auch gleich ein bisschen Werbung machen!

Und jedes Jahr hatte ich den Gedanken, dass es cool wäre, mit der ganzen EWTO Schweiz dort dabei zu sein. Letzten Herbst wurde mein Herzenswunsch wahr und ich konnte die schon im Vorjahr erarbeitete Idee beim Schulleitertreff vortragen und versuchen, alle Schulleiter für meine Idee zu begeistern. Ich müsste lügen, wenn ich als Schulleiterin nur ans Spenden gedacht hätte. Selbstverständlich erhoffte ich mir damit auch ein wenig Werbung für WingTsun und die EWTO… Und nicht zuletzt nutzte ich natürlich diesen Punkt, um die Schulleiter für meine Idee zu gewinnen. Ganz getreu dem Motto: Im besten Fall bekommen wir Werbung im Radio oder gar einen Auftritt im Fernsehen – im „schlechtesten“ Fall haben einfach „nur“ Gutes getan. Und das hat gewirkt!

Zu unserer Idee: Alle kennen Sponsorenläufe für den Fußballverein oder Ähnliches. Also planten wir einen „Sponsorenlauf auf WingTsun-Art“. Wir sammelten Kettenfauststöße – während einer Minute! Alle Schüler – egal, ob groß oder klein – bekamen Sponsorenlisten. Nun konnten sie im Familien- und Freundeskreis Sponsoren suchen, die einen Betrag pro Kettenfauststoß oder aber eine Pauschale spenden wollten.

Kaum hatte ich unsere Sammelaktion auf der Homepage des Schweizer Radios im Veranstaltungskalender eingetragen, klingelte auch schon mein Handy. Der Radiosender wollte kurzfristig ein Interview mit mir, um unsere Spendenaktion den Radiohörern vorzustellen – und damit die Hörer zu ähnlichen Aktionen ermuntern. Innerhalb einer halben Stunde rief mich mein Lieblings-Radiomoderator **Nik Hartmann** zurück und wir machten dieses Interview, das noch am gleichen Tag ausgestrahlt wurde. War ich happy!

Fleißig sammelten Schüler in der ganzen Schweiz Sponsoren für dieses Projekt. Und in der Woche vom 24. - 28. November 2014 war es dann so weit: In allen Schweizer Schulen, die bei dieser Aktion mitmachen wollten, wurden Fäuste gezählt! Täglich stieg der Spendenstand unserer Schule – und auch der anderer Schulen. Mit einigen Schulleitern tauschte ich mich über den

| Interview vor der Glasbox

jeweiligen Spendenstand aus … voller Freude über die jeweilige Summe und voller Ansporn, noch mehr zusammenzubekommen!

Gleichzeitig erhielt ich wieder einen Anruf vom Schweizer Radio, ob wir etwas vorführen möchten, wenn wir die Spende nach Luzern bringen. Und wie wir wollten…! Da Kettenfauststöße allein nicht sehr spektakulär aussehen, versprach ich dem netten Herrn vom Radio, abzuklären, ob wir etwas Kurzes vorführen könnten. Kaum aufgelegt, rief ich SiFu, GM **Schembri**, an. Ich wusste, dass er ebenfalls mitkommt, um die Gesamtspende abzugeben. Und da war es naheliegend, dass er inmitten aller, die Kettenfauststöße machen, etwas vorführen würde.

Am Mittwoch, 17. Dezember 2014, war es dann endlich so weit: Um 13.30 Uhr trafen wir uns vor dem KKL (für Nichtschweizer: Kultur- und Kongresszentrum Luzern) in Luzern – mit Schülern aus Luzern, Pfaffhausen, Büron, Küsnacht und unseren Schülern aus Oberbuchsiten. Kaum dort, wurden wir schon von Michel gesucht, dem späteren Interviewer beim TV-Auftritt. Das ganze Vorgehen wurde besprochen und langsam wurden alle nervös. Da ich selbst keine Kettenfauststöße machen konnte, weil ich mir drei Wochen vorher den Radiuskopf am Ellbogen gebrochen hatte, wurde ich zum „Schnurre“ verknurrt (übersetzt: wurde mir das Reden überlassen). An sich für mich – wer mich kennt – kein Problem. Aber im Fernsehen? Live? Das war dann doch nicht so problemlos…!

Nach kurzer Wartezeit kam unser Auftritt. Wir versammelten uns mit rund 30 WT-lern im Halbkreis vor der Glasbox, in der **Nik Hartmann**, der gerade moderierte, auf unsere Gruppe aufmerksam wurde. Er gab die Moderation nach draußen zu **Michel** … und mir. Ich durfte erklären, wer wir sind, was wir machen und mit welcher Idee wir Geld gesammelt hatten. Michel wollte natürlich auch gleich wissen, wie viel Geld wir im mitgebrachten braunen Umschlag hatten. Und gespannt? Ich verrat‘s noch nicht!

Dann durften wir vorführen – SiFu und **Andi Steinemann** (Schulleiter Büron) kämpften frei, alle anderen zeigten unsere Kettenfauststöße und ich erklärte, was gerade passierte! Zum Schluss wollte **Michel** noch einmal wissen, wie viel wir gesammelt hatten. Nun haltet euch fest … die EWTO Schweiz hatte mit Kettenfauststößen den unglaublichen Betrag von insgesamt 23.192 CHF gesammelt und gespendet!!!

Der Applaus auf dem Europaplatz war riesig und unsere Freude unbeschreiblich! Im Anschluss an die Vorführung ging es an den Spendenschlitz der Glasbox, wo wir das ganze Geld bündelweise in den Spendenschlitz einwerfen konnten!

Herzlichen Dank an all diejenigen Schulleiter und Schüler der EWTO Schweiz, die mitmachten, für ihren Einsatz und ihr Engagement. Aber auch an alle Gönner, die uns mit ihren Spenden unterstützten! Und ganz besonderen Dank an alle WT-ler, die an diesem unvergesslichen Nachmittag dabei waren! Es war echt toll, mit euch allen diese unglaubliche Stimmung auf dem Europaplatz vor dem KKL genießen zu dürfen!

23.192 CHF (etwa 23.188 €) – eine unglaubliche Summe und ein unvergesslicher Nachmittag!

Während ich diese Zeilen schreibe, erinnere ich mich wieder an jeden einzelnen Moment – und bekomme erneut Gänsehaut! Es ist unbeschreiblich, mit welch relativ kleinem Aufwand (okay, okay, ich geb‘s zu: ganz so klein war er nicht, aber im Vergleich zum Ergebnis dann doch wieder…) man sooooo viel Gutes bewirken kann. Und was gibt es Schöneres, als in der Weihnachtszeit helfen zu können! Und zwar Menschen, die es wirklich brauchen!

Text: Sifu Trix Markwalder, 3. HG
WingTsun-Schule Oberbuchsiten

Die **EWTO Schweiz** hatte mit Kettenfauststößen den unglaublichen Betrag von insgesamt **23.192 CHF** gesammelt und gespendet!

Austria

Wien gratuliert zum Großmeister (9. HG)

Nachdem DaiSifu **Oliver König** im Januar auf Teneriffa die Urkunde zum Großmeister 9. HG erhielt, stand der erste Lehrgang in diesem Jahr im Zeichen der neuen Farbe Gelb. Nach dem Unterricht folgte die Überraschung: eine spezielle Torte überreicht durch DaiSifu **Matthias Gold** und seinem Team. Diese wurde dann auch gleich mit den WT-Doppelmessern geschlachtet und verteilt…

Das Jahr 2015 war ein besonderes für den Leiter der EWTO-Trainerakademie Wien: **Matthias Gold**. Im Rahmen eines Prag-Lehrgangs wurde ihm von GM **Oliver König**, seinem Sihing und Mentor, die Urkunde zur DaiSifu-Ernennung überreicht. Diese hohe Auszeichnung ist eine Anerkennung langjähriger Arbeit im WingTsun und im Verband.

Herzlichen Glückwunsch!

DaiSifu-Ernennung von Matthias Gold

Schulleiter-Klausurtagung Austria

GM **Oliver König** und DaiSifu **Matthias Gold** eröffneten den Event.

Anfang September versammelte GM **Oliver König** zahlreiche Schulleiter aus Österreich zu einem Event der speziellen Art, das er und **Matthias Gold** organisiert hatten.
Ein besonderes Ambiente für die Veranstaltung bot Schloss Gabelhofen. An zwei Tagen herrschte ein reger Gedankenaustausch und kompetente Referenten hielten interessante und lehrreiche Vorträge. Mag. **Horst Krieger** ist Experte für Lernen und die dahinter stehende Psychologie. Sifu **Andreas Ertl** leitet erfolgreich die EWTO-Trainerakademie in München und erklärte sein Konzept, Kids-WingTsun an seiner Schule zu etablieren. DaiSifu **Matthias Gold** gab Einblicke in laufende PR- und Marketing-Aktionen.

Mag. **Horst Krieger** in Action

Abends fand der Gedankenaustausch im gediegenen Ambiente seine Fortsetzung.

WT meets Fachhochschule

Vortrag im Audimax der Fachhochschule Wiener Neustadt

Podiumsdiskussion: DaiSifu Gold spricht über Achtsamkeit.

Praktischer Workshop

Einen Auftakt der besonderen Art erlebten die fast 200 Studienanfänger der Fachhochschule Wiener Neustadt. Der Leiter der EWTO-Trainerakademie Wien DaiSifu **Matthias Gold** und sein 10-köpfiges Team nahmen die faszinierende Kampfkunst WingTsun als Werkzeug, um Achtsamkeit und Zielstrebigkeit mit ihnen zu trainieren. Die FH Wiener Neustadt ist eine Hochschule für die Studienrichtungen Technik, Wirtschaft, Gesundheit, Sport und Sicherheit und setzt hier neue Maßstäbe in fachlicher und persönlicher Entwicklung ihrer Studenten.
WingTsun schult neben der Achtsamkeit außerdem die Fähigkeiten Balance, Beweglichkeit, Bewusstsein, Körpereinheit, Timing und Kampfgeist. Sie lassen sich nicht nur in Konfliktsituationen, sondern auch im Alltag wunderbar umsetzen. WingTsun vereint traditionelle Kampfkunst mit modernsten wissenschaftlichen Trainingsmethoden.

GM König unterrichtet „Schließen“ aus dem „Inneren WT“.

St. Pölten

Regelmäßig kommt GM **König** auf Einladung von Sifu **Fahri Özcan** nach St. Pölten und unterrichtet dort die Höheren Grade, die diese Klasse auch gern zur Prüfung nutzen.
Eines der Highlights 2015 war die Ernennung von Sifu **Fahri Özcan** zum DaiSifu; denn er hatte fünf eigene Schüler zum Sifu gebracht. Fahri leistete in seinem Gebiet in Österreich hervorragende Aufbauarbeit. Der frischgebackene DaiSifu **Öczan** sorgte anschließend für eine Überraschung für seinen SiFu **Oliver König**: anlässlich dessen Ernennung zum Großmeister (9. HG) und als Dank für die lange Zusammenarbeit gratulierte er und überreichte als Geschenk einen Selbstverteidigungsregenschirm. Der wurde gleich vom Großmeister getestet und durch seine Escrima-Erfahrung als idealer Reisebegleiter einschätzt …

DaiSifu Gold in Aktion

Intensivwochen an der EWTO-Trainerakademie Wien

Zwei Mal im Jahr finden dort Intensivwochen statt. Die bereits zur Tradition gewordenen Veranstaltungen werden von GM **Oliver König** und DaiSifu **Matthias Gold** geleitet. Das internationale Teilnehmerfeld schätzt das ausgewogene Programm aus traditionellen und modernen Inhalten – kombiniert mit diversen Spezialthemen.

Nächste Termine:
2. bis 6. Januar 2016 und
24. bis 28. Juni 2016

Escrima-Teil mit Sifu Norbert Hitter

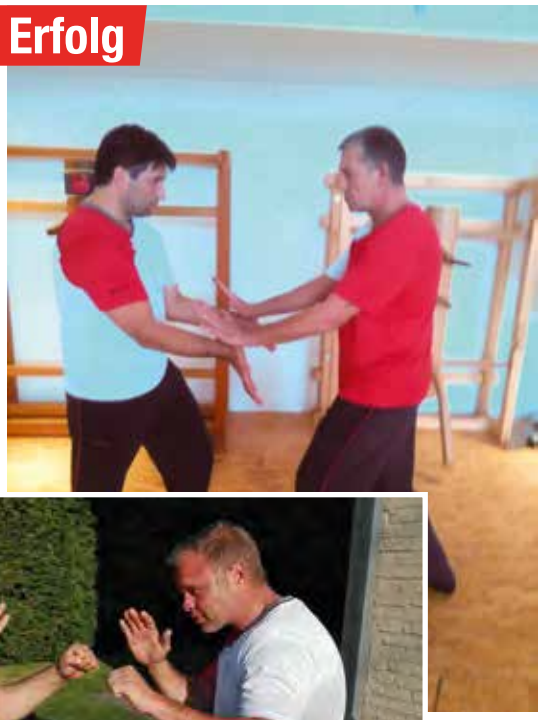
Jeden Tag fünf volle Stunden WT

Tritte am Boden

Salzburg

Vier Mal pro Jahr kommt GM **König** nach Salzburg zum WT-Lehrgang und HG-Unterricht. Dies wird nicht nur von Sifu **Norbert Hitter**s EWTO-Schülern der Stadt Salzburg, sondern auch von Schülern des Bundeslandes Salzburg und aus der Umgebung genutzt.
GM **König** erwartete auch hier eine Überraschung: eine Torte in Form eines graduierungsgemäßen T-Shirts anlässlich seiner Ernennung zum Großmeister. Die Torte wurde natürlich standesgemäß mit EWTO-Doppelmessern „Made in Salzburg“ angeschnitten.

EWTO Flandern 2015: Gemeinsam zum Erfolg



Euer WingTsun-Training wird euch einige Hürden bescheren. Sobald ihr in eurem Training fortschreitet, erkennt ihr, dass ihr gar nicht mehr so viele „neue Bewegungen“ lernt, wie ihr es gern möchtet. Dass ihr Trainingshinweise bekommt, die ihr nicht so einfach in euer WingTsun umsetzen könnt. Nur Geduld und harte Arbeit bringen einen dann zum nächsten Grad.
Wenn man das Ziel hat, WingTsun in allen seinen Facetten (extern – intern) zu beherrschen, wird dies viel Geduld und Durchhaltevermögen erfordern. Jeder, der Kampfkunst für mehrere Jahrzehnte trainiert, wird auf dem Weg zweifellos ein Auf und Ab erfahren.
Es ist sehr selten, dass euch Menschen begegnen, die die gleiche Denkweise wie ihr selbst haben. Sie jammern nicht, trainieren hart, lassen sich Zeit, um das Gelernte sacken zu lassen und genießen ihren Weg. Respekt und ähnliche Ziele führen dazu, dass so aus Fremden zunächst Schüler werden, dann Trainingspartner und manchmal sogar Freunde.
Solche Menschen machen den Weg zum WingTsun-Meister sehr viel angenehmer. DaiSifu **Thomas Schrön** gehört dazu. Er unterrichtet immer mit sehr viel Enthusiasmus.
In diesem Zusammenhang möchte ich außerdem drei weitere Weggefährten – Schüler, Trainingspartner und WingTsun-Freunde – erwähnen: **Rudy De Keersmaecker** (3. HG), **John Bogaerts** (3. HG) und **Michael Vranken** (2. HG).
Zusammen sind wir den WingTsun-Weg viele Jahre gemeinsam gegangen. Hoffentlich bleibt es noch lange Zeit so.

Viele Grüße aus Belgien
Sandro Faricelli

Belgischer Meister in der Wallonie

Erster 5. HG in der Wallonie

Sifu **Rudi Vaneetfelde** erhielt als erster belgischer Schüler von DaiSifu **Michael Schwarz** den 5. Höheren Grad und ist damit Meister. Außerdem bestand an diesem Tag auch einer von Sifu Rudis Assistenten den 1. HG. Herzlichen Glückwunsch allen beiden!

Gelungene Überraschung

Eine Überraschung erlebte DaiSifu **Michael Schwarz** nach einem Lehrgang im Sommer in Namur: Einige langjährige Schüler unter der Leitung von Sifu **Rudi Vaneetfelde** hatten eine kleine Feier anlässlich des Erreichens des 8. Höheren Grades ihres DaiSifus Michael organisiert. Zu diesem Anlass wurde eigens ein Überraschungskuchen mit entsprechendem Bild angefertigt! Danke an alle!

Bulgarisches Kaleidoskop 2015

GM Kernspecht in Plovdiv

GM **Kernspecht** besuchte am 27. Oktober als Ehrengast die Universität in Plovdiv. Nach einem Treffen mit dem Rektorat der Universität wurde von Prof. **Kozludzhov** eine offene Vorlesung für alle Studenten des Sportinstituts veranstaltet. Dort hielt GM **Kernspecht** einen Vortrag über die Geschichte der Kampfkünste und des WT. Er stellte die Ideen und Prinzipien der inneren und äußeren Kampfkünste dar und zeigte praktische Anwendungen des Systems. Sifu **Stanislav Bagalev**, Landestrainer Bulgariens, übersetzte für ihn.
Noch am selben Tag besuchte GM Kernspecht die EWTO-Akademie in Plovdiv, wo über 60 WT-ler aus Sofia, Plovdiv, Varna, Ruse, Dimitrovgrad zusammenkamen. GM **Kernspecht** faszinierte alle mit seiner Topform, Reaktionsgeschwindigkeit und vor allem mit der Tiefe seiner Wahrnehmung der Kampfkunst. Er ist eine lebende Legende und inspiriert weiterhin alle, die die Möglichkeit haben, ihn zu erleben.

Der Lehrgang mit GM Oliver König in Bulgarien

Dieser Lehrgang im Oktober in Bulgarien ist schon seit 20 Jahren Tradition. Dieses Mal aber war er einzigartig. Bei diesem Lehrgang am 17./18. bekamen wir durch GM **König** sehr detaillierte Erklärungen über die Weiterentwicklung des WT-Systems. Er verdeutlichte die neuen Elemente und die methodisch-didaktischen Wege. Es gab viele praktische Beispiele für den Aufbau des Unterrichts. Außerdem war ein Ehrengast während der Trainingstage dabei: **Prof. V. Margaritov**

Stanislav Bagalev wieder in China

Stanislav Bagalev reiste für den 27./28. Juli zu einem internationalen Lehrgang für TaiChi nach China. Er hatte die Möglichkeit, mit vielen bekannten Meistern aus China zu trainieren.
Er besuchte außerdem Sian, die alte Hauptstadt Chinas, das Shaolin-Kloster und war beim 90. Geburtstag von GM **Yan Dzhinduo** dabei. GM Yan Dzhinduo ist ein sehr geehrter Meister in China und der Vorsitzende der Familie Yan. Es war für ihn eine unvergessliche Reise zurück zu Traditionen und Wurzeln der chinesischen Kampfkunst.

Sommerlehrgang in Sozopol

Der Sommer, die Sonne und das Meer riefen die bulgarischen EWTO-ler vom 15.-19. Juli in die historische Stadt Sozopol am Schwarzen Meer. Dieses Jahr trafen sich insgesamt über 50 WT-Begeisterte. Das Training fand im Stadtgarten statt.
Nach dem WingTsun-Training im Park ging es am Strand weiter. Abends wurde gefeiert … bis zum Sonnenaufgang!

NWTO – update

7 auf einen Streich …

Der internationale EWTO-Lehrgang 2015 in Hockenheim war ein Höhepunkt für die gut vertretenen NWTO-ler. Es absolvierten dieses Mal sogar sieben holländische Kandidaten „auf einen Streich“ erfolgreich ihren nächsthöheren HG! **Jack Jacobs** ging auf den 1. HG, **Marchel Slotema**, **Mark Frederikse** und **Robert van der Maarl** auf den 2. HG. **Rene Rietveld**, **Remco van Wiggen** und **Ricardo Slotema** erhielten den 3. HG.

… erfolgreicher Nachwuchs …

Mit seiner WingTsun-Gruppe in Alphen aan den Rijn gehört **Robert van der Maarl** der neuen Generation von NWTO-Vertretern an. Mit einem Bein fest verankert in einem ‚soliden Beruf‘ gibt ihm dies eine gute Grundlage, um sich mit seinem zweiten Bein entspannt auf das Gebiet des Unterrichtens vorzuwagen. Er konnte schon einige hervorragende Talente im WingTsun fördern.

Eines dieser Talente ist Dennis van Tol, WingTsun-Lehrer in Delft. Er feierte im August dieses Jahres einjähriges Bestehen seiner WT-Gruppe. Dennis‘ Ziel ist, in Zukunft möglichst aus seiner derzeitigen Teilzeit-WT-Unterrichtstätigkeit einen Vollzeitberuf zu machen – den Blick dabei fest auf Den Haag als Unterrichtsort gerichtet.

… es war einmal …

Das letzte Semester des Martial-Arts-Bachelorstudiums gehört sicherlich zu den NWTO-Highlights. Es ist unglaublich, aber wahr: Jede Anwesenheitswoche übertraf die jeweils vorherige, die schon überaus gelungen erschien. Im November fand dann in Buxton noch die Abschlussfeier statt. Eine gewisse Wehmut ist bereits spürbar – endete damit doch eine ganz besondere Zeit. Aber es gibt ja noch den Magister mit der Universität Plovdiv ...

… die glorreichen Drei …

Eine weitere Besonderheit war die SAIL 2015. Da die SAIL nur alle fünf Jahre stattfindet, war es schon fast Pflicht, mit einem (kleinen) Boot die großen Schiffe zu begleiten. Unsere mittlerweile drei NWTO-Maskottchen – die Chihuahua-Damen Sugar, Candy und Honey – genossen das Spektakel wagemutig vom eigenen Boot aus.

Irland und seine Höheren Grade

Als ich vor vielen Jahren anfing, in Irland WingTsun zu unterrichten, wusste ich nicht, dass die grüne Insel so „fruchtbar“ sein würde: in Bezug auf WingTsun bzw. Höhere Grade. Zu Beginn gab es nur einige wenige von ihnen in Irland. Diese kamen von anderen WingTsun-Stilen zu mir. Der „Samen“ der EWTO wurde in Irland von mir gesät. Natürlich war es nicht allein mein Verdienst, dass wir heute auf so viele Höhere Grade blicken können. Sifu **Aidan Canavan** (5. HG) und Sifu **Michael O‘Leary** (4. HG) halfen mir dabei, in Irland so viele qualifizierte WingTsun-Lehrer auszubilden.

Glücklicherweise musste ich damals nicht von Null anfangen. Aufgrund diverser Ereignisse konnte ich zum damaligen Zeitpunkt fast alle WT-ler in Irland begeistern, zur neuen WingTsun-Organisation (ieWTO) zu wechseln. Aller Anfang war schwer. Ich konzentrierte mich zunächst auf die HG- und Ausbilder-Ausbildung. Jedes Mal, wenn ich in Irland zu Besuch war, gab es speziellen Unterricht für Ausbilder und angehende Ausbilder. Heute ist es bei jedem Besuch immer noch so, dass ich samstags eine große Einheit nur für die Ausbilder unterrichte. Bei fast jeder dieser Unterrichtseinheiten finden neue Schüler den Weg, um WingTsun-Ausbilder zu werden. Diesen Unterricht finde ich besonders interessant, weil so viele qualifizierte Fragen gestellt werden, die ich jede mit sehr ausführlichen und verständlichen Erklärungen beantworte. Zum Beispiel: „*Wie alt ist WingTsun?*“ Antwort: „*Gute Frage, nächste Frage.*“ Für alle wichtigen Fragen zeige ich ausführliche Übungen, damit alles besser verstanden wird. Jede „Neuerung“ bzw. Verständniserweiterung wird, sobald es möglich ist, im Ausbilder-Training behandelt und geübt. Ich versuche, bei diesen Events mit allen WingTsun-Ausbildern und -Lehrern persönlich zu trainieren. Gute Ausbilder und Höhere Grade erfordern ein guten und verständlichen Unterricht.

Wenn ich nicht in Irland bin, übernehmen meine „Head-Men“ diese Aufgabe: **Aidan** und **Michael** unterrichten während meiner Abwesenheit regelmäßig die Ausbilder, um die in meinem Unterricht gelernten Inhalte (Prinzipien, Bewegungen und auch Techniken) zu vertiefen. So sind sie für meinen nächsten Besuch gerüstet, um wieder Neues lernen zu können und Altes besser zu verstehen.

Die Höheren Grade unterrichten in ihren Schulen auch ihre Ausbilder regelmäßig. So schließt sich der Kreis des Ausbildens, um für die Zukunft noch mehr qualifizierte Ausbilder und Höhere Grade zu fördern und damit die Qualität des EWTO-WingTsun weiterzuverbreiten.

Vielen Dank an **Aidan**, **Michael**, alle Höheren Grade, Ausbilder und nicht zu vergessen an die Schüler für ihr fleißiges Training und die jahrelange Treue.

DaiSifu Rainer Tausend

Zu Besuch in Israel

Im Frühjahr kam mein SiFu GM **Giuseppe Schembri** (9. HG) wieder zu einem Lehrgang nach Israel. Dies war das achte Mal, dass er die israelische WingTsun-Vertretung besuchte. Die EWTO Israel, unter der Leitung von Sifu **Asaf Agami**, wurzelte im Laufe der Jahre immer tiefer und ist nun in der Phase der Umstrukturierung mit dem Ziel weiterzuwachsen.
Während des Seminars betonte GM **Schembri** das Üben der Formen als Mittel, um sich mit sich selbst zu verbinden, um zur Ruhe zu kommen und um Achtsamkeit für sich und seine Umgebung zu entwickeln.

Im Jordantal

Bei seinen Besuchen in Israel lässt GM **Schembri** es sich nicht nehmen, atemberaubende Orte Israels mit Sifu **Agami** und dessen Familie zu besuchen. Dieses Jahr standen Sehenswürdigkeiten im Norden und Osten auf dem Programm: der Nationalpark von Zippori, die Ausgrabungsstätte Bet She'an im nördlichen Jordantal und wie jedes Jahr der Gewürzbasar in der alten Hafenstadt Akkon.

Der Lehrgang umfasste viele Themen und es war ein sehr intensiver Unterricht. Es kamen Teilnehmer/innen – Schüler wie Ausbilder – aus dem ganzen Land.
Sifu **Asaf Agami** entwickelte ein einzigartiges Programm für WingTsun-Unterricht an Schulen für begabte Schüler. Das Programm wurde vom israelischen Bildungsministerium anerkannt und ist seit 12 Jahren im Einsatz.
Zum Abschied gab es Urkundenverleihungen. Dabei erwähnte SiFu lobend, dass er sehr beeindruckt sei von der israelischen Organisation. Er wünschte ein Jahr des Friedens, der Stabilität, der Stärke, des Glücks und der Gesundheit. Während seines Aufenthalts stellte er fest, er sei der Ansicht, dass Israel ein wundervolles Land ist. Ganz außergewöhnlich und sicher für seine Bewohner und Besucher – trotz der Darstellungen Israels in der Medienwelt.
Er lud alle Mitglieder der EWTO ein, nächstes Jahr am Lehrgang in Israel teilzunehmen. Außerdem dankte SiFu **Schembri** Sifu **Asaf Agami** und seiner Familie für ihre herzliche und profimäßige Gastfreundschaft.

Wir bedanken uns bei Großmeister **Giuseppe Schembri** für seinen Besuch beim israelischen Zweig der EWTO und für seine persönliche Sorgfalt und Professionalität während des Unterrichts.

Sifu A. Agami (3. HG) – EWTO Israel

Die EWTO Zypern hat ein neues Zuhause

Im Sommer zog es uns aber doch an den Strand zum Sommercamp 2015 in Latchi auf Zypern.

Die EWTO Zypern ist sehr stolz auf ihre neuen Räumlichkeiten, die seit dem 1. Januar 2015 bezogen wurden. Die Einweihung fand kurz vor Weihnachten mit GM Oliver Königs Lehrgang offiziell statt. Somit hat die EWTO Zypern endlich ein eigenes Hauptquartier. Die neuen 400 m² großen Räumlichkeiten bieten ein tolles Trainingserlebnis direkt an der beliebten Einkaufs- und Geschäftsmeile „Makarios Avenue“ im Stadtkern Limassols. Die Räumlichkeiten sind mit Trainingsausrüstung voll ausgestattet – von Schützern bis zu hochklassigen Tatami-Matten – alles, was man zu einem guten, modernen Rund-um-WingTsun-Training braucht.

Ob Erste-Hilfe-Kursus, Leadership-Seminar, Kids-WingTsun-Training, normaler WingTsun-Unterricht und seit Neuestem auch Escrima – für alles sind die Räumlichkeiten bestens zu nutzen.

Natürlich habe ich auch in diesem Jahr an den verschiedensten Veranstaltungen, wie u.a. Teneriffa-Lehrgang, Internationaler Lehrgang, Trainer IV und Kleingruppe in Frankfurt, Lehrgang bei GM Schembri in der Schweiz bzw. EWTO-Gewaltprävention – zur persönlichen Fortbildung teilgenommen. Als „Belohnung“ erhielt ich von meinem SiFu, GM Kernspecht, in Kiel die Urkunde zum 3. HG überreicht.

Bis zum nächsten Jahr*

Euer Alexander Olich, 3. HG WingTsun
EWTO-Landestrainer Zypern

* Wer nicht so lange warten will, kann uns gern auf Zypern besuchen und in unserer neuen Schule mittrainieren. Für weitere Informationen schaut einfach auf unserer Website unter:
www.martialarts.com.cy
oder ruft einfach an unter +357 99104165 SiFu Alex/+357 96440935 SiHing Vladimir

Tschechien – ein Jahr voller Aktivitäten

Prüfungslehrgang mit GM Oliver König in Prag

Am Samstag nach dem WT-Ball fand einer der regelmäßigen Prager Prüfungslehrgänge statt. Das Ende des Seminars wurde mit einer anspruchsvollen Abschlussprüfung für die 12. Schülergrade gewürzt. Als Bonbon wurde zum Schluss Sifu **Matthias Gold** die Urkunde zur Ernennung zum „DaiSifu“ überreicht. Herzlichen Glückwunsch!

WT-Ball

Im März wurde der dritte WingTsun-Ball in Prag organisiert. Alle engagierten sich und für diesen Abend wurde die WT-Trainingsbekleidung durch einen Anzug bzw. ein Kleid ersetzt. Es war eine große Ehre, GM **Oliver König**, Sifu **Matthias Gold** und Sihing **Andreas Sprosec** dort begrüßen zu dürfen. Bei dieser Gelegenheit konnten wir uns bei unserem DaiSifu Oliver und Sifu Matthias für die langjährige – im Januar waren es 20 Jahre – Zusammenarbeit bedanken. GM **König** erhielt von uns außerdem ein Geschenk zur Ernennung zum 9. HG.

Fotoshooting

Für unsere neue Marketingkampagne organisierten wir ein Outdoor-Fotoshooting, das in zwei Etappen aufgeteilt wurde. Mit teils Profi-, teils Amateurmodels aus der Reihe unserer Studenten fotografierten wir an verschiedenen Standorten – an der Bushaltestelle, im Park, in der Kneipe usw.

Landronka-Fest

Auch dieses Schuljahr nahmen wir an einem der größten Festivals für Freizeitaktivitäten in Mitteleuropa teil. WingTsun durfte natürlich nicht fehlen. An unserem Stand erhielten die Interessenten alle Informationen über WingTsun, konnten live Demonstrationen von Selbstverteidigung erleben oder sogar selbst einiges ausprobieren.

Sommercamps in Pecínov

Alle drei Wochen unserer Feriensommercamps fanden im Erholungsressort Pecínov statt. Die erste Woche unter der Leitung von Sifu Roman Lázenský und Jiří Schwertner, die nächsten beiden leitete Sifu Lukáš Holub. Es wurde fleißig trainiert – bis auf einen freien Tag täglich sechs Stunden. Alle genossen die Zeit in vollen Zügen. Bei heißem Wetter gab es herrliche Abkühlung im Swimmingpool.

Wenn der Geist regiert

Jedes Mal, wenn ich WingTsun trainiere, habe ich die Worte meines ehemaligen SiFus **Trunta** im Kopf, der sagte: *„Im WingTsun regiert der Geist und das sorgt dafür, dass es unter den Kampfkünsten führend ist.“*

Es erweckt besonderes Interesse an den neuen Methoden, die SiGung **Kernspecht** entwickelte, um die internen Energietechniken, die sich von uralten Qigong-Bewegungen ableiten, einzusetzen. Dies ermöglicht mir, ein kampfstärkerer Gegner zu sein.

Mit einer Gruppe von Schülern, die sehr begeistert ist, trainiere ich diese Übungen jedes Mal. Die gute Wirkkraft dieser Technik beflügelt sie, mit intensivem Fleiß hart zu arbeiten und ernsthafter zu trainieren.

Für diesen Schatz an Wissen, bringen wir unseren Lehrern – allen hoch graduierten Meistern und ganz besonders SiGung **Kernspecht**, der nicht müde wird uns diese Dinge beizubringen – Respekt entgegen.

Nun schreitet die Entwicklung des WingTsun im Kosovo voran. Junge Schüler wachsen heran und bilden die Voraussetzung für eine Verbreitung in anderen Städten.

Sifu Naser Ramadani, 4. HG
EWTO-Landestrainer Kosovo

Tunesien wieder im Aufwind

Seit 2013 unterrichtet **Tahar Lounissi** 3.HG, in Zusammenarbeit mit seinem SiFu und Landestrainer DaiSifu **Thomas Mannes**, wieder Schüler und Ausbilder auf der Insel Djerba in Tunesien. Bedingt durch familiäre und persönliche Probleme musste **Tahar Lounissi** seine 1997 begonnene WT-Ausbildung einige Jahre unterbrechen. Aber durch die ständigen Besuche und aufmunterten Gespräche mit seinem SiFu sowie durch das dadurch bedingte Kennenlernen unseres neuen „upgedateten“ WingTsun, wurde er so sehr motiviert, dass er an die Unterrichtsfront zurückkehrte. Mittlerweile hat sich schon wieder eine große Schülerschaft entwickelt, die von insgesamt fünf Ausbildern – ausschließlich Höhere Grade – unterrichtet wird. Bleibt nur zu hoffen, dass die politische Lage in Tunesien weiterhin stabil bleibt und die ohnehin schon schwierige Situation nicht durch weitere terroristische Aktionen gestört wird. Wir bleiben trotzdem am Ball und versuchen, unser tolles System auch in Tunesien weiterzuverbreiten. Die nächsten Besuche 2016 von DaiSifu Thomas Mannes im Frühjahr und im Herbst sind schon fest eingeplant.

Thomas Mannes, 8 HG, Landestrainer Tunesien

England – immer up to date

EWTO in England wächst

Unter der Leitung von Sifu **Damion James** wächst die englische EWTO-Gemeinde. Zwei Mal im Jahr unterrichtet GM **König** ein Wochenende voller WT-Action mit Themen vom „Inneren WT“ bis hin zur „Verteidigung in der Bodenlage“. Die Engländer legen sich voll ins Zeug!

Push and Pull

GM **König** erklärt allen genau, wie‘s gemacht, wird, und lässt die Schüler Druck und Zug erspüren.

Länderübergreifende Zusammenarbeit

Die EWTO Slowakei hatte ein erfolgreiches Jahr. Alle Schulleiter führten in ihren Schulen ein bisschen mehr Professionalität ein, d.h. beim Unterrichtsaufbau, durch neue Fightfit-Übungen, durch Einführen der Prinzipien des Inneren WT. Wir alle zogen Nutzen aus der Nähe Wiens, indem wir oft am Unterricht bei unserem SiFu, GM **Oliver König**, und DaiSifu **Matthias Gold** teilnahmen. Es bedeutet für uns, dass wir Zeit sparen und dass wir im Laufe dieser Zeit unser WT noch mehr verbessern können.

Dieses Jahr veranstalteten wir ein Sommercamp – slowakische WT-Schulen und tschechische WT-Schulen aus Brno gemeinsam – in der Nähe der tschechisch-slowakische Grenze. Eine sehr gute Idee, die durch die eintägige Teilnahme DaiSifu **Gold**s unterstützt wurde.

Fünf Tage abgeschieden in der wunderschönen Natur der Weißen Karpaten, konzentriert ausschließlich darauf unser WingTsun zu verbessern: Der Tag begann mit einem Warm-up und ChiKung. Danach waren zwei weitere Stunden der Methoden im WT gewidmet. Nach einer Stunde Mittagspause und einer kleinen Runde am Swimmingpool folgten am Nachmittag drei Unterrichtseinheiten, die speziell den Fightfit-Drills vorbehalten waren. Dieses Camp begründete vielleicht eine neue gemeinsame Tradition zwischen WT-Schulen und Ländern.

EWTO Slowakei

GM **König** wird zu seinem Großmeister-Titel (9. HG) gratuliert und erhält aus diesem Anlass ein Bild als Geschenk

DaiSifu **Matthias Gold** unterstützte die Idee des länderübergreifenden Sommercamps durch seinen Besuch

Das neue erweiterte Kurs-Buch

62 Seiten mehr Inhalt!

25.-€ Online Shop:
http://ewto-shop.de

In der Luxusausgabe seiner neuesten Veröffentlichung „*Kurs-Buch: Inneres WingTsun*“ zeigt Großmeister Kernspecht die Richtung auf dem Weg zu einem WingTsun im Verständnis eines Inneren Stils. Es ist eine erweiterte „Vademecum“-Ausgabe des in jede Trainingstasche passenden Ringbuchs. Diese neue, in Hockenheim vorgestellte, bislang kompakteste Ausgabe eines Buches aus dem EWTO-Verlag lässt sich zwar bequem in jede Hosentasche stecken, ist aber gleichzeitig ein Schmuckstück für den Bücherschrank eines jeden WingTsunlers.

In mehr als einem halben Jahrhundert wissenschaftlichen Studierens und täglichen Praktizierens erforschte Großmeister Kernspecht die Kampfkunst WingTsun. Dabei ging es ihm nie um das „l’art pour l’art“, vielmehr hatte er stets den sinnstiftenden Zweck vor Augen.

Nur so konnte er WingTsun zu einer einzigartigen Unterrichtsmethode entwickeln, die es jedem, der sich ihrer bedient, ermöglicht, die zur Selbstverteidigung unerlässlichen Fähigkeiten schnell und nachhaltig zu erlernen.

Darüber hinaus schult der Weg des „Inneren WingTsun“ weit mehr als die bloße Befähigung zu gleichermaßen effizientem wie mühelosem Kämpfen. Die verinnerlichten Prinzipien des WingTsun lassen sich ebenso wirksam zur Bewältigung des Alltags, wie auch im Sinne der Selbstvervollkommnung anwenden.

Im vorliegenden Kurs-Buch beschreibt GM Kernspecht den Weg zum Inneren WingTsun in bisher komprimiertester Form.

Im Vergleich zur Ringbuchausgabe wurde der Inhalt an einigen Stellen erweitert.

Nach seinen Worten soll dieses WT-Kurs-Buch …

1. Interessenten & Neuen erklären,
   - welche Stationen das Studium beinhaltet
   - welche Übungen nur für begrenzte Zeit nötige Lernschritte sind
   - wie das Gelernte einzuordnen ist
   - worauf es am Ende ankommt
2. Fortgeschrittenenen WingTsunlern aufzeigen,
   - wo die Entwicklung unseres WingTsun hinsteuert,
   - wie WT früher und heute verstanden und erklärt wird.

   Insbesondere geht es um Aufgabe und Stellenwert von:
   - isolierten Techniken
   - unspezi schem Bewegen auf den 3 Ebenen
   - Solo- und sog. Partner-Formen
   - ChiSao: „Reak*Tsun*“, „Routinen“

   Den Unterschied zwischen:
   - Kampfsport & echter Selbstverteidigung
   - Rumpf- & Arm-Training
   - verlaufsorientiertem Techniken- & funktionsorientiertem Prinzipien-Anwenden
   - äußerem & innerem WingTsun
   - totem (fertigem) & lebendigem (sich noch weiterentwickelndem) WT

Inneres Training im WT

Viele wollen bei Twitter von mir in ein zwei Sätzen hören, „worin sich ‚inneres' von ‚äußerem' WT-Training unterscheidet" und „ob man damit auch kämpfen kann". Tatsächlich reichen dafür 140 Twitter-Zeichen nicht, deshalb möchte ich in der WingTsunWelt ausführlich darauf eingehen.

Ob Inneres WT *„so ein Quatsch ist wie diese dubiosen Kyusho-Stile bei Youtube, wo ein Scharlatan massenhaft hysterische Anhänger umstößt, ohne sie auch nur zu berühren oder sie durch Antippen von vitalen Punkten k.o. schlägt“*, fragte mich kürzlich ein Twitter-Follower.

Zum zweiten Teil der Frage äußere ich mich lieber nicht. Solche Stile sind gerade dabei, auf dem internationalen Kampfkunstmarkt ihr (aber)gläubiges Publikum zu finden. Hier nur so viel: Inneres WT hat mit so etwas aber gar nichts am Hut. Es orientiert sich als System, das der **Chan**-Tradition (**Zen**) folgt, an den **Tatsachen**, also an den Dingen, wie sie *wirklich* sind.

Lasst mich also lieber über das Training im Inneren WT sprechen:

Auch wenn wir **Aufmerksamkeit, Konzentration, Achtsamkeit** und **Bewusstsein** als erste unerlässliche Fähigkeiten auf unser Anforderungsprofil für Inneres WT gesetzt haben, findet das Training immer mit unserem Körper statt. Der Körper eines inneren WingTsun-Praktizierenden (Internalisten) ist baugleich mit dem eines äußeren (Externalisten).

Auch die im Training und Kampf benutzten Bewegungen unterscheiden sich – von außen betrachtet – wenig.

Was macht dann aber beim Inneren WT den Unterschied, der den großen (!) Unterschied macht?

Das Innere WT beginnt – nicht sofort – mit Übungen und Bewegungen, die ein Laie mit Kämpfen in Verbindung bringen würde.

Der Übende beginnt in der **1. Phase** mit sich allein *(all - ein)* und lernt seinen **Körper** *(Hardware)* mit seinen natürlichen Begrenzungen und Funktionen kennen. Er beginnt mit der Mühelosigkeit, ausbalanciert im **Gleichgewicht**, zu stehen, ohne dass die für das Bewegen nötigen Muskeln die für die aufrechte Haltung zuständigen Muskeln unterstützen müssen.

Aus dieser Fähigkeit resultiert der Zustand der **Entspannung**. Entspannung verstehen wir im Sinne meines Mentors und Freundes Prof. **Tiwald** jedoch nicht als spannungslose Schlaffheit.

Gleichgewicht ist kein Zustand, sondern eine ständige Aktivität, die Entspannung bewirkt. Dann arbeiten wir an **Koordination** und **Körpereinheit**, so dass sich nicht mehr isolierte Körperteile (z.B. wie im äußeren WingTsun üblich: Arme) bewegen, sondern ***alle* Körperteile**, wenn sich nur eine Hand bewegt.

Wenn es sich um eine Stoßbewegung handelt, nehmen daran *alle* Streckmuskeln des Körpers teil. Wenn es um eine Zugbewegung geht, sind daran *alle* Beugemuskeln beteiligt.

Dabei benutzen wir bei allem das höchste asiatische Prinzip, jenes vom **Yin/Yang**. Wir schaffen bei allem, was wir tun, einen Ausgleich: Stoßen wir die Arme nach vorn, geht unser Körper zurück. Ziehen wir sie zurück, kommt der Körper vor. Im Stoßen ist ein Ziehen, im Ziehen ist ein Stoßen.

Das Vor hat ein Zurück, das Links ein Rechts, das Hoch ein Runter. Alles hat diese **sechs Richtungen**.

Und wie in der Natur, der wir folgen, ist **nichts ganz geradlinig**. Selbst etwas, das gerade *aussieht*, wie z.B. ein Fauststoß, ist es nicht.

EWTO

Wir nehmen uns bewusst als solche wahr, die sich durch Raum und Zeit bewegen, und wir können immer sagen, *wo* wir uns jeweils befinden: auf welcher Ebene und in welchem Teil des **Kreises**, dem wir im Bewegen folgen.

Von Anfang an betreiben wir ein Training, das in China Jahrtausende alt ist, aber von der modernen westlichen Medizin und Sportwissenschaft gerade erst erkannt und als **Faszientraining** benannt wurde.

Ganz so einsam ist dieses anfängliche Training nicht, bei dem es um die „**Vereinigung mit sich selbst**“, also um die **Struktur**, geht. Schon bald übt man mit einem Trainingspartner. Aber nicht, um mit ihm zu kämpfen. Soweit sind wir noch (lange) nicht!

Stattdessen dient der Partner uns und wir ihm – abwechselnd – als lebendes Objekt, um die Gesetze der Natur lebender Körper zu **erkennen**. *„Erkennen“* (wie die Dinge wirklich sind …) ist ein bedeutungsschweres Wort und Programm im Inneren WT – und allgemein in Künsten aller Art, die der Schule des Chan (Zen) folgen. Wenn man es genau nimmt, und das wollen wir, geht es nicht um Lernen (und auch nicht um Trainieren, um Eindrillen und Einkonditionieren), sondern um *„Erkennen, wie die Dinge, die Natur des Menschen usw. wirklich sind“*. Ich meine das ganz handfest und konkret. Das muss und kann man nicht üben, nur sehen, aber nicht (nur) mit den Augen. Man muss es **bewusst tun** und erkennen. Um dahin zu kommen, um die nötige Konzentration und Achtsamkeit längere Zeit eingeschaltet haben zu können, ist eine **immense Energie nötig**, die sich durch die achtsame Tätigkeit selbst entwickelt.

Die **Achtsamkeit** (*Mindfulness*) ist das Mittel bzw. die Tätigkeit, die das nötige Bewusstsein (*Awareness*) langsam herausbildet. Solches Üben, das – wie gerade gesagt – kein Üben im üblichen Sinne ist, das also nicht Wiederholen und Einschleifen zum Ziel hat, macht sehr, sehr müde. Aber nicht die Muskeln, sondern **der Kopf ist erschöpft** und man möchte hinterher nur noch schlafen. Wären da nicht die **verblüffenden Aha-Erlebnisse** und Effekte, die an Magie glauben lassen, obwohl sie auf **einfacher Biomechanik** und **Energetik** beruhen.

Diese 1. Phase könnte man auch **„Form-Training“** nennen, denn sie bringt uns selbst in die nötige „Form“, so dass wir für den Gegner „in Form“ sind. Die meisten Stile wollen dieses „In-Form-Sein“ traditionsgemäß durch das Training von Formen und z.T. auch durch das von Partnerformen erreichen. Das kann man machen. Aber da die alten Formen so vielen Veränderungen und Verwässerungen ausgesetzt waren, fehlt ihnen – wie manchen althergebrachten Religionen – oft die Lebenskraft: Ihre Wirkkraft wurde zum leeren Ritual, zur geistlosen Hülle, zur Routine. Deshalb gingen wir für das Innere WT ein paar hundert oder gar tausend Jahre zurück, zum Vor-WingTsun, zu seinen Wirk-Prinzipien. Von daher stammen die „Übungen“, die wir nicht üben und lernen, sondern die uns **die Natur der Dinge** erkennen helfen. Unter „Natur der Dinge“ ist Konkretes zu verstehen: Wie man sich mühelos durch Raum und Zeit bewegt und mit aus der Umwelt auf uns einwirkenden Kräften fertig wird. Wenn man bei diesen kurzen „Übungen“ seine Struktur bewahren und den **„Yin/Yang-Strom“** eingeschaltet lassen kann, erst dann machen die langen traditionellen Formen Sinn, denn sie erfordern und fördern, dass der Energiestrom länger als nur ein paar kurze Sekunden „läuft“. Es versteht sich, dass ein solches „Üben“ achtsam und damit **langsam** erfolgen muss, um Früchte zu tragen!

Nachdem man so mit **8 Solo- und 8 Partnerübungen** seine Struktur ausgebaut und *„sich mit sich selbst vereinigt“* hat, nachdem man also seine sog. **„innere Maschine“** entwickelt hat und damit das, was Prof. **Tiwald**, Prof. **Frege** (…) folgend, als **„Funktion“** (in einem anderen Sinne als dem üblichen) bezeichnet, sind wir vorbereitet und bereit, um die nächsten Erfahrungen und Erkenntnisse zu machen, dieses Mal mit einem Partner, der als **Gegner** dient.

Diese **2. Phase** nennen wir das sich **„Vereinigen mit dem Gegner“**, das geht aber noch lange nicht so weit, dass wir uns den Schwerpunkt teilen!

Wie vom WT nicht anders erwartet, ist das Mittel **ChiSao**. Allerdings unterscheidet es sich in entscheidenden Punkten vom gewohnten ChiSao:

Das ChiSao des Inneren WT wird mit hoher Konzentration und dann mit Achtsamkeit betrieben. Das heißt, nicht mechanisch, nicht instinktiv, nicht routinemäßig; nicht als Reaktion und nicht als Reflex.

Von außen gesehen, wirken die **Bewegungen runder**. Gefühlt sind sie kräftiger, denn sie kommen immer vom Rumpf, nicht von den Armen. Die Arme und **Hände übertragen nur die Kraft des Rumpfes**.

Das Bewegen findet **auf allen drei Ebenen** statt und nicht vor allem auf der sagittalen des gewohnten WingTsun. Das **Wenden** ist nicht hauptsächlich eine Gewichtsverlagerung, sondern eine echte Torsion (Drehung). Das **Gewicht** ist nicht mehr hauptsächlich auf dem hinteren Bein, denn wir wollen nicht nur treten und geradlinig stoßen, sondern auch auf Grappler, Ringer usw. vorbereitet sein.

Wir denken nicht mehr (wenn wir es denn jemals taten) in Widerstandleisten oder Nachgeben, sondern z.B. in Spannen- und Entspannen gewisser Muskeln und Faszien. Unsere **Energie ist die ganze Zeit eingeschaltet**. Es gibt nicht mehr das gewohnte *„An-aus – an-aus“* und der Druck ist gleichmäßig.

Unser **Abwehrschirm** ist größer und lückenlos. Aktionen des Gegners werden **im Vorfeld unmöglich gemacht**, indem man ihm die Vorbedingungen für diese Aktionen gar nicht erst gibt. Dadurch wird das **Innere WingTsun gelassener und souveräner**, so dass man es sich leisten kann, auf Aggressivität und ständiges schnelles Angreifen als Abwehrmittel zu verzichten.

Wir sind überzeugt, dass durch die Betonung der sog. Inneren Transformation unsere Schüler nicht nur auf allen Gebieten der Kampfkunst – auch der Selbstverteidigung selbst! – wirkungsvoller werden, sondern dass sie sich zu gesunden und glücklichen und insgesamt bewussteren und damit „besseren Menschen“ entwickeln, die dem anderen, dasselbe auch ermöglichen wollen.

Warum wir unser Inneres WT **„inneres“** nennen? Dafür gibt es einige Gründe:

- **Es beginnt „innen“** von uns mit Achtsamkeit.

- Und diese **Achtsamkeit geht nach „innen“**, d.h. sie richtet sich vor allem **auf uns selbst**, auf die richtige ausbalancierte Körperhaltung, die Entspannung erlaubt.
- Wir **„unterrichten“ von „innen nach außen“**. Der Schüler lernt zunächst, auf sich selbst zu achten, er wird sein eigener Maßstab, den er später zum Gegner mitnimmt.
- **Wir gehen beim Bewegen nicht aus uns heraus zum Gegner**, sondern **bleiben „innen“** bei uns, in unserer eigenen Sphäre.
- Dadurch erhält der Gegner keinen Zugriff auf unsere Körpermasse, unseren Schwerpunkt, der „innen“, bei uns bleibt.
- Wir benutzen idealerweise nur Kräfte aus unserem „inneren“, d.h. unserem körpereigenen, System. Mit anderen Worten: Wir verwenden kaum sog. äußere Kräfte wie unser Körpergewicht, stoßen uns nicht vom Boden ab und verzichten der Mobilität wegen (!) weitgehend auf Bodenreaktionskräfte usw.

Wir nehmen des Gegners Kraft mit 45° an und geben Kraft zu ihm direkt mit 90° ab.

Wir müssen uns nicht abstützen bzw. verankern gegen etwas, um Kraft zu produzieren; denn wir übernehmen die Kraft des Gegners mit unseren Sehnen, so dass die (Bewegungs-)Muskeln frei sind, um Kraft auszustoßen. Wir nehmen die Kraft des Gegners also nicht mit unseren Muskeln auf. Wir leisten weder dem Gegner Widerstand noch dem Boden. Wir produzieren die „Kraft“ anders: Wir benutzen die Kraft, die aus der Beziehung entsteht – zuerst die Beziehung von mir zu mir und dann zwischen mir (vereinigt) und dem Gegner. Wir benutzen die elastischen Gewebe unseres Körpers. Wir balancieren uns an unserer eigenen Struktur aus. Wir konterbalancieren uns nicht am Gegner.

Mir ist bewusst, dass besonders die letzten Zeilen – derartig überspitzt, um zu verdeutlichen – Verwirrung beim Leser hervorrufen können. Ich kann den Sachverhalt noch nicht einfacher ausdrücken, aber ich arbeite daran.

Schon 1987 in meinem alten Bestseller „*Vom Zweikampf*“ spreche ich auf den Seiten 244/245 von den „inneren“ und „äußeren“ Kräften und erkannte, dass man im WT mit den von mir als „inneren“ definierten Kräften arbeiten möge. Heute würde ich aber nicht mehr von „einem gemeinsamen System zusammen mit dem Gegner“ ausgehen, sondern zunächst und als erste Phase der Ausbildung nur von „meinem eigenen“. Erst als zweiter Schritt kann – unter bestimmten Voraussetzungen – die „Verschmelzung“ meiner Sphäre mit der des Gegners erfolgen, ein Vorgang, den man u.U. mit „Einverleiben“ bezeichnen könnte. Aber das ist Zukunftsmusik, so dass wir zunächst von dem Reden wollen, was schon machbar ist.

Fotos: André Walther

PS: Wenn ich hier im Text von „Schülern“ spreche, dann keineswegs von Schülergraden. Tatsächlich lernen z.Z. vor allem Meistergrade und höhere Lehrergrade das Innere WT. Nur so kann das Wissen von oben nach unten fließen. Und ich sehe mich bei diesem Prozess des Unterrichtens an Meister auch nicht wirklich als „Lehrer“ im üblichen Sinne. Ich lehre im Inneren WingTsun keine Techniken; denn nach der Chan-Lehre gibt es nichts zu lehren und zu lernen. Die Dinge sind, wie sie sind. Sie müssen nur „erkannt“ werden. Meine Aufgabe ist es, auf sie „hinzudeuten“ und dafür zu sorgen, dass die **Bedingungen des Erkennens der Prinzipien** vorhanden sind.

Die ersten drei Energieübungen

zur Entwicklung eines bestimmten Bewegens und einer besonderen Kraft

Bai Si Lai: Natalie lernt inneres KungFu und Chigung in der Schule der Meister.

Das Wegschieben (Stoßen) und das Heranziehen (Ziehen) sind die elementaren Bewegungsarten des Menschen. Ich kann mir keine Bewegung vorstellen, die nicht auf Ziehen oder Stoßen aufgebaut wäre. Das gilt auch fürs Kämpfen. Insofern ist es sehr lohnenswert, diese beiden Bewegungstypen zu studieren und Wesensnatur zu verstehen.

Ziehen und Stoßen im täglichen Leben – wie das Zuziehen oder Aufstoßen einer Tür – folgen aber nicht den Regeln, die fürs Kämpfen gelten müssen.
Beim Kämpfen müssen wir beachten, dass wir beim Ziehen nicht das Gleichgewicht nach hinten und beim Stoßen nicht nach vorn verlieren dürfen. Der Gegner darf uns nicht stoßen können, wenn wir ziehen, und nicht ziehen können, wenn wir stoßen.
Deshalb müssen wir mit der Vorderseite des Körpers ziehen: von den Händen über die Gelenkkette zu den Füßen.
Entsprechend müssen wir mit der Rückseite unseres Körpers stoßen: von den Füßen über die Gelenkkette zu den Händen.
Das vordere und hintere Dantien (Bauchnabel bzw. Nierenpunkt) zählen wir hier vereinfachend auch zu den „Gelenken“.

Allgemein für die folgenden drei Übungen, die ich hier vorführe, gilt der Yin/Yang-mäßige Ausgleich. Z.B.:
Wenn die Arme vorgehen, muss der Restkörper zurück.
Wenn die Arme zurückgehen, muss der Körper nach vorn.
Gehen die Arme nach oben, geht der Körper hinunter und andersherum.
Bei den demonstrierten Übungen ziehe bzw. schiebe ich horizontale und vertikale Körperbegrenzungslinien: vor – zurück, hoch – runter, nach außen – innen.
Jede Bewegung muss mit der richtigen Kraft aus dem Nierenpunkt hinten (Stoßen) bzw. Dantien vorn (Ziehen) unterstützt werden.
Das Bewegen geschieht langsam, damit es achtsam und nicht automatisch erfolgt. Dieses Bewegen sieht leicht aus, aber ist es keinesfalls. Aber es lohnt sich!

Text: Natalie

a.

b.

1 *Links & Rechts*

a: Ausgangsposition/ starting position

b: Beide Hände ziehen nach außen/ Both hands pull outward

c.

Wechsel der Arm-Position zum Stoßen/
Change position of arms for pushing

d.

Beide Hände stoßen nach innen/
Both hands push inward

e.

Wechsel der Arm-Position zum Ziehen/
Change position of arms for pulling

2

Vorwärts & Rückwärts

a.

Ausgangsposition/
starting position

b.

b & c
Beide Hände ziehen zurück/Both hands pull backward

c.

d.

Wechsel der Arm-Position zum Stoßen/
Change position of arms for pushing

e & f:
Beide Hände stoßen (schieben) nach vorn/
Both hands push forward

g:
Wechsel der Arm-Position zum Ziehen/
Change position of arms for pulling

3 *Hoch & Runter*

Ausgangsposition/
starting position

Beide Hände ziehen hoch/
Both hands pull upward.

Wechsel der Arm-Position zum Stoßen/Change position of arms for pushing

Beide Hände stoßen nach unten/
Both hands push downward

Danach Wechsel der Arm-Position zum Ziehen/Afterwards change position of arms for pulling

GM Giuseppe Schembri

Rumpf ist Trumpf

Rumpfentwicklung im WingTsun von der SiuNimTau bis zur BartChamDao

Ohne die Erfahrung einer Körperarbeit geht der Mensch gemeinhin davon aus, dass Bewegen hauptsächlich die Extremitäten betrifft – sprich, es lediglich die Beine sind, die uns fortbewegen bzw. die Arme, die nach etwas greifen. Dass der ganze Effekt einer solchen Bewegung nur durch die Kraft und Beweglichkeit der Extremitäten entsteht. Dabei ist es nur ein Bruchteil vom Ganzen.

Um WingTsun und Selbstverteidigung effizient ausführen zu können, muss der Körper geschult werden. Muss er lernen, als Ganzes zu arbeiten, seine Kraft zu entfalten und richtig einzusetzen, d.h. ein Ganzkörperbewusstsein entwickeln.

Dafür ist intensive Arbeit mit dem eigenen Körper bzw. mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers gefragt. Dieses Ziel möglichst gut zu erreichen, dabei helfen die Formen.

SiuNimTau

Schafft die Grundlage

Die SiuNimTau lehrt den Schüler, dass die Mitte des Körpers den Oberkörper und den Unterkörper verbindet: durch die aufgebaute Spannung im Rumpf, in den Beinen und in der Hüfte. Die tief liegende Haltemuskulatur wird durch das längere Stehen im IRAS und das gleichzeitige Bewegen der Arme gut ausgebildet.
Zudem lehrt die Form, die Kraft aus dem Rumpf in die Extremitäten fließen zu lassen.
Doch davon merkt der Schüler am Anfang noch nicht sehr viel. Er müht sich mit den Armbewegungen ab, ohne dabei den Aufbau seiner Körpermitte wirklich wahrzunehmen. Fortgeschrittene Schüler dagegen bewegen meistens den Körper mit, wenn sie die Form ausführen.

ChamKiu

Verbindet Rumpf und Extremitäten

In dieser Form spielt der Rumpf eine größere Rolle. Der Anfänger kämpft zwar noch mit dem Ablauf der Form, doch mit der Zeit spürt er mehr und mehr die Verbindung zwischen Rumpf und Extremitäten. Durch die Wendungen, die Schritte und Tritte wird die ganze Körpereinheit geschult.

BiuDjie

Lehrt, die Rumpfspannkraft zu nutzen

Sie ist aus meiner Sicht die wichtigste Form für die Rumpfentwicklung. Sie ist die „Rumpf ist Trumpf"-Form. Die ganze Form besteht aus Rumpfübungen.
Als ich begann, mit ihr zu arbeiten, ist mir erst bewusst geworden, welche zentrale Wichtigkeit der Rumpf hat. Diese Erkenntnis und auch das aus der BiuDjie gewonnene Können flossen direkt wieder in die ChamKiu und die SiuNimTau.

Holzpuppe (Muk Yang Chong)

Lehrt den Körper Kraftübertragung

Bisher ging es nur um die Arbeit mit dem eigenen Körper. Nun kommen äußere Einflüsse hinzu.
Das Können in der Rumpfbewegung, das aus der BiuDjie gewonnen wurde, kann nun in der Holzpuppenform zu Rumpfbewusstsein weiterentwickelt werden. Die Form ist voller komplexer Rumpfbewegungen.
Hat man es in den unteren Formen versäumt, sich den Rumpf zu „erarbeiten", ist es praktisch unmöglich, aus den höheren Formen den gewünschten Effekt zu ziehen.
So machen leider viele Schüler nur die Armbewegungen, die dann aber dafür viel zu schnell. So ist es nicht möglich, die Bewegung mit dem Rumpf zu koordinieren.

Doppelmesser (Bart Cham Dao)

Dynamische äußere Kräfte beherrschen

Bei der Doppelmesserform kann man die Bewegungen praktisch gar nicht machen, wenn der Rumpf nicht zielgerichtet eingesetzt werden kann. Darum fühlen sich viele am Anfang ihrer Messerausbildung nicht wohl, weil sie die Verbindung noch nicht haben. Sie sind noch nicht eins mit den Messern.
Durch die Eigendynamik der Messerbewegungen spürt man die Verbindung vom Rumpf zu den Extremitäten erheblich besser. Sie kann nur kontrolliert und gesteuert werden, wenn Körper und Messer zu einer Einheit verschmelzen. Die Messer werden zur Verlängerung unserer Arme, die wir genau so gezielt bewegen, als würden sie zu uns gehören.

Langstock (Luk Dim Bun Kwan)

Äußeren Widerstand mit Leichtigkeit bewegen

Der durch die Ausbildung von Anfang an geschulte Körper ist nun bereit, diese komplexen Bewegungsübungen mit einem Gegenstand zu meistern – diesem unhandlich langen und anfangs ganz schön schweren Stock.
Langstock ohne effiziente Rumpfarbeit ist ein Ding der Unmöglichkeit. Wenn man es nicht schafft, den Rumpf mit zu bewegen bzw. den Stock durch die Bewegung des Rumpfes zu führen, ist es viel zu anstrengend, mit dem Stock zu arbeiten. Der Stock zwingt einen richtiggehend, mit dem Rumpf zu arbeiten.
Je besser die Rumpfarbeit mit dem Stock gelingt, umso treffsicherer und kontrollierter können wir das Gerät bewegen.

Fotos: Ethan Oelman

Kämpfen ohne Gegner

Stell dir vor, du gehst in einen Kampf und im Moment des allerersten physischen Kontakts würde der Gegner keine Rolle mehr spielen. Es wäre egal, wie groß oder stark er ist, wie er sich bewegt, ob er angreift, zurückweicht, fintiert oder nichts tut. Für dich gäbe es nur noch dich. Unvorstellbar? So klingt es zumindest auf den ersten Blick. Aber genau das ist – etwas überspitzt – eine faszinierende Strategie des Inneren WingTsun.

Das scheinbare Chaos in einem Kampf zu ordnen, die Kontrolle über zunächst unberechenbare Ereignisse zu erhalten, sind ein wesentlicher, wenn nicht der eigentliche Zweck der meisten Kampfkünste.

Um dieses Ziel zu erreichen, haben fast alle Kampfkünste Strategien und Methoden entworfen, die sich mehr oder weniger erfolgreich aus der Theorie in die Praxis umsetzen lassen. Im Großen und Ganzen geht es in den jeweiligen Konzepten darum, den relevanten Raum vorteilhaft zu besetzen, Kräfte geschickt aufzunehmen und selbst einzusetzen und Entscheidungsschritte zu reduzieren, um u.a. den Faktor Zeit zu eigenen Gunsten zu entscheiden. Mögen auch noch viele andere Aspekte miteinbezogen werden – wie z.B. die Rolle der Psyche (Kampfgeist, Durchhaltevermögen, Resilienz o.ä.), körperliche Fitness oder der Einsatz von Waffen – und sich die verschiedenen Herangehensweisen teilweise ganz erheblich unterscheiden, eines haben fast alle gemein: Sie orientieren sich am Verhalten des Gegners, auf das sie irgendwie reagieren.

Das scheint zunächst eine überflüssige Binsenweisheit zu sein, denn woran sollte man sich sonst in einem Kampf orientieren?

Umso interessanter ist die Herangehensweise, die das Innere WingTsun mit einigen wenigen anderen inneren Kampfkünsten teilt. Hier spielt der Gegner nur im allerersten Moment der Kontaktaufnahme eine Rolle. Großmeister **Kernspecht** spricht in seinem *„Kursbuch: Inneres WingTsun“* vom „Meeting-Point“, den der WT-ler vollbewusst als Subjekt mit dem Gegner als Objekt etabliert. Ist dieser winzige Augenblick erreicht, richtet sich fast der gesamte Fokus eines Könners des Inneren WingTsun auf sich selbst. Der Gegner „verschwindet“ gleichsam aus seiner Realität bzw. es gibt ihn nur als Mitlieferanten des gemeinsamen „Meeting-Points“.

Um eines vorwegzunehmen: Nein, Magie ist hier nicht im Spiel! Ein Beobachter eines solchen Kampfes würde auch weiterhin zwei Personen sehen …

Trotzdem verändert diese Strategie alles. Der Name wird zum Programm: Der Blick des Inneren Kampfkünstlers ist ganz nach innen auf sich selbst gerichtet. Der Gegner spielt für ihn keine Rolle mehr. Er weiß genau, was er jetzt tun muss, worauf er zu achten hat. Sein einziger Maßstab sind der eigene Körper, die eigene Balance, das Fließen der Energie. Er richtet seine gesamte Achtsamkeit auf sich selbst und den „Meeting Point“.

Sich-auf-sich-selbst-Beziehen ist keine Idee, die man nur bei den inneren Kampfkünsten findet. Selbstbezüglichkeit spielt u.a. in der Systemtheorie eine große Rolle. Betrachtet man die Merkmale von selbstbezüglichen Systemen, so erkennt man schnell, wie interessant dieser Ansatz auch für die Kampfkunst ist.

„Selbstbezügliche Systeme stabilisieren sich auf sich selbst und schließen sich darin von ihrer Umwelt ab. Dadurch gewinnen sie Beständigkeit und ermöglichen Systembildung und Identität. Selbstreferenzielle Systeme sind ‚operational geschlossen‘; in ihren Prozessen beziehen sie sich nur auf sich selbst und greifen nicht in ihre Umwelt hinaus. Die Ressourcenschöpfung ist unabhängig davon zu betrachten.“, heißt es z.B. in Wikipedia, wenn man den Begriff „Selbstreferenzialität“ eingibt.

Es ist bemerkenswert, dass eine Denkweise, die heute erfolgreich in den unterschiedlichsten Bereichen (u.a. Kybernetik, Psychotherapie, Wirtschaftswissenschaften) angewendet wird, schon seit langer Zeit eines der Konzepte – zugegeben seltener – traditioneller asiatischer Kampfkünste ist.

Interessant ist auch, dass die Idee des Kämpfens einen ganz anderen Charakter bekommt, wenn der Gegner nicht mehr die Hauptrolle spielt.

Es ist dann kaum mehr verwunderlich, dass bei vielen inneren Kampfkünsten die Fähigkeit, einen Gegner zu besiegen, nur noch eine untergeordnete Bedeutung hat. Viel mehr geht es um das eigene Bewusstwerden. Im Sinne des Chan-Buddhismus ist das Kämpfen dann lediglich eine Übung, um die Achtsamkeit unter erschwerten Bedingungen aufrechtzuerhalten.

Text: ms
Fotos: André Walther

Selbstbeobachtung

Das aufmerksame und stetige Beobachten des Bewegens für sich allein – ohne Partner – ist eine elementare Übungsmethode im Inneren WingTsun. Sie hilft dem Schüler, Körper und Geist in Einklang zu bringen und sich als Gesamteinheit zu erkennen: eine unabdingbare Grundvoraussetzung für die Idee des „Kämpfens ohne Gegner".

Eine faszinierende Strategie des Inneren WingTsun ist die, dass der Gegner ab dem Moment des ersten physischen Kontakts – im sogenannten „Meeting Point“ – so gut wie keine Rolle mehr für das eigene Handeln spielt. Der Blick des Inneren Kampfkünstlers ist ganz nach innen auf sich selbst gerichtet. Sein einziger Maßstab ist der eigene Körper, die eigene Balance, das Fließen der Energie. (siehe vorhergehender Artikel „Kämpfen ohne Gegner“).

Soweit die Theorie. Praktisch ist das leichter gesagt als getan. Schon in einer Partnerübung stellt man sehr schnell fest, welch ausschlaggebende Rolle das Gegenüber spielt, wenn es nicht „mitspielt“. Wie ist das dann erst bei einem richtigen Kampf, wo „Nicht-Mitspielen“ doch gewissermaßen das Wesen des Kämpfens ist?

Das Konzept des Inneren WingTsun bietet einen klar definierten Weg, der dem Lernenden Schritt für Schritt dazu verhilft, dieses auf den ersten Blick unveränderliche Dilemma aufzulösen.

Schritt 1: Achtsamkeit

Schritt 2: Ein guter Lehrer, der einen darauf hinweist, worauf man achten sollte.

Achtsamkeit spielt die ausschlaggebende Rolle auf dem Weg des Inneren WingTsun. Hier zeigt sich deutlich seine taoistische und chan-buddhistische Grundidee: durch aufmerksames Beobachten lässt sich die Natur der Dinge erkennen. Dabei spielt es eigentlich keine Rolle, was beobachtet wird. Das Beobachten ist Mittel zum Zweck, um das Sosein der Welt zu erkennen und anzuerkennen. Bei den inneren Kampfkünsten ist das Bewegen im Allgemeinen und speziell während eines Kampfes Gegenstand des Beobachtens.

So lässt sich nach und nach die natürliche Körperstruktur, Biomechanik und Funktionsweise verstehen, über die ein harmonisches Bewegen im Einklang mit der Schwerkraft und weiteren spezifischen Gegebenheiten des Augenblicks möglich wird. Je länger und intensiver er sein Bewegen achtsam beobachtet, desto deutlicher werden für den Übenden die grundsätzlichen Prinzipien der Welt, so wie sie im gegenwärtigen Moment ist. Tue nichts (absichtlich) und alles ist getan!

Wenn man beginnt, nach den Konzepten des Inneren WingTsun zu trainieren, stellt man bald fest, dass es nicht damit getan ist, während des Trainierens „den Blick irgendwie nach innen zu richten“; denn es kommt auf den „richtigen“ Blick nach innen an. Hier geht es nicht darum, in einer Art Innenschau zu beobachten, wie eine vorbestimmte „Reaktion“ oder „Technik“ aus einer anderen Perspektive (nämlich von innen statt von außen) betrachtet ausgeführt wird. Das Ergebnis bleibt dann das gleiche: Der Gegner und eingeschliffene Gewohnheiten bestimmen nach wie vor das eigene Bewegen und bleiben Maßstab des Handelns.

Damit eine „Innere“ Kampfkunst nicht wie eine „Äußere“ – nur aus dem umgekehrten Blickwinkel heraus – trainiert wird, ist es unerlässlich, genau dem Konzept des Inneren WingTsun zu folgen. Dieses sieht nach GM **Kernspecht** vor, dass man zunächst lernt, mit sich selbst eins zu werden. Dann mit dem Gegner und in einem dritten Schritt, sich letztlich wieder vom Gegner zu trennen.

Von entscheidender Bedeutung für die Entwicklung der für das Innere WingTsun bezeichnenden Fähigkeiten ist als Erstes: Körper und Geist vereinen!

Doch wie macht man das?
Wie richte ich meine Körperstruktur in Harmonie mit der Schwerkraft aus?
Wie fließen die Energien des Yin und des Yang?
Welche Funktion hat das Dantien?
Welche das Mingmen?
Worin besteht das Wesen von Öffnen und Schließen?
Wann und wie projiziert oder absorbiert man?

Antworten auf solche und viele weitere Fragen findet man im Prozess des Mit-sich-selbst-Einswerdens, jedoch nur durch fortwährendes und achtsames Beobachten und Erkennen. Bloßes Wiederholen, Einschleifen von Techniken, Abspulen von Drills mag dem „Automatisieren“ von Bewegungen dienen. Im Inneren WingTsun und anderen Inneren Kampfkünsten strebt man nach Bewusstheit. Das vorrangige Werkzeug, diese zu erlangen ist: Achtsamkeit. Prof. **Tiwald** bezeichnete diesen Weg als „die Wissenschaft vom tierischen Lebenskampf über das maßlose Kämpfen zur menschlichen Kampfkunst“.

Die aus dem Mit-sich-selbst-Einswerden gewonnenen Erkenntnisse sind wiederum Grundvoraussetzung für die nächste Stufe der Unterrichtsmethode des Inneren WingTsun: das Einswerden mit dem Gegner im ChiSao. Zu der ständig und gleichförmig wirkenden Schwerkraft gesellen sich nun variierende Bewegungsimpulse des Gegners. Die Herausforderung, weiterhin achtsam und absichtslos zu beobachten, ist hier ungleich größer. Schnell lässt man sich in Beschlag nehmen von vorauseilenden Gedanken hinsichtlich des optimalen Handelns – z.B. „*Wie greife ich gleich am besten an?*“ oder „*Wie kann ich mich gegen diesen oder jenen Angriff verteidigen?*“ Gleichzeitig fällt man in der Regel zurück in altbekannte Bewegungsgewohnheiten. Es erfordert allerhöchste Aufmerksamkeit, unter diesen erschwerten Umständen den gegenwärtigen Augenblick zu beobachten und sich voll und ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Ein erfahrener Lehrer ist unabdingbar, um immer wieder den richtigen Weg zu weisen und unmittelbar erfahrbar zu machen.

Kein Wunder, dass die Idee des „Kämpfens ohne Gegner“ erst einmal ein fernes Ziel für einen Anfänger des Inneren WingTsun bleibt. Nichtsdestotrotz fördert bereits das Üben auf dem Weg dorthin eine Vielzahl von Fähigkeiten – Achtsamkeit, Gewandtheit, Balance, Einheit des gesamten Körpers, Staffel der Sinne, die für die Selbstverteidigungsfähigkeit essenziell sind.

Text: ms
Fotos: André Walther

Um Kopf und Kragen

Studie zeigt, welche verheerende Wirkung Tritte gegen den Kopf haben

Samstagnacht am Berliner Alexanderplatz. Der 20-jährige Johnny K. hat mit seinen drei Begleitern einen entspannten Abend verbracht und die Freunde machen sich auf den Weg zu einem Taxi. Völlig überraschend wird die Gruppe von sieben aggressiv auftretenden jungen Männern angepöbelt. Johnny will schlichten, als ihn einer der Angreifer – der wegen Körperverletzung dreifach vorbestrafte Boxer Onur U. – zu Boden schlägt. Es folgen seitens der Angreifer Tritte gegen den am Boden Liegenden: zweimal gegen den Kopf. Am Tag darauf, am 15. Oktober 2012, erliegt Johnny K. den schweren Gehirnblutungen und der Fall sorgt bundesweit für Schlagzeilen.

Die Berliner Staatsanwaltschaft verzichtet auf eine Anklage wegen Mordes oder Totschlags, da sie hierfür aufgrund der gerichtsmedizinischen Untersuchungen und weiterer Ermittlungen den Tötungsvorsatz nicht gelten lässt. Die Täter werden daraufhin wegen Körperverletzung mit Todesfolge zu Jugendstrafen von zwei Jahren und acht Monaten bis hin zu vier Jahren und sechs Monaten für den Hauptangeklagten verurteilt.

„Die Hemmschwelle der Täter ist in den vergangenen Jahren gesunken“, weiß Erster Kriminalhauptkommissar **Albert Vögeler**, Leiter der Nürnberger Mordkommission. *„Das betrifft vor allem Tritte gegen den Kopf von Menschen, die vom Angreifer zu Boden gebracht wurden.“* Diese können genauso tödlich wie ein Messerangriff oder eine Pistolenkugel sein. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie man von einem Tötungsvorsatz absehen kann, wenn Täter am Boden liegende Opfer mit voller Wucht gegen den Kopf treten..

Um mehr Klarheit zu schaffen, hatte **Albert Vögeler** erfahrene Experten der Rechtsmedizin, der Biomechanik, des Strafrechts und der Polizei an einem Tisch versammelt, um zusammen mit ihnen eine Studie unter dem Titel *„Schädel-Hirn-Trauma nach Gewalteinwirkung durch Treten gegen den Kopf“* durchzuführen. Ziel der Forschungsgruppe war es, anhand von praktischen Versuchen nachzuweisen, mit welchen Kräften und unter welchen Bedingungen Tritte gegen den Kopf wirken und wie sie gerichtsmedizinisch und strafrechtlich einzuordnen sind. Herausgekommen ist nach 18 Monaten Forschungsarbeit eine umfassende, interdisziplinäre Studie, die bisher einzigartig ist.

Es sollte für die „Feldstudie“ eine Situation nachgestellt werden, wie man sie in einschlägigen Videos aus dem Internet kennt: Eine Gruppe von Angreifern umringt ein Opfer, das sie sich vorher ausgeguckt haben. Auf vielen Filmsequenzen, die meist aus Überwachungskameras stammen, kann man die Schockstarre des Angegriffenen bereits erahnen. Sie begünstigt den K.-o.-Schlag des Täters. Ein Mensch in starrer Haltung ist stets ein leichtes Ziel für alle möglichen Angriffe, die schnell zum Boden führen. Viele der Getretenen werden mit einem K.-o.-Schlag zu

Fall gebracht und sind dann bewusstlos. Daher leisten sie am Boden keine Gegenwehr oder schaffen es nicht, wieder auf die Beine zu kommen. Andere werden geschubst, verlieren das Gleichgewicht und gehen zu Boden.

Das „Opfer“ steuerte der Kooperationspartner BMW bei: einen Crash-Test-Dummy. Jeder kennt diese Puppe, die gern durch die Frontscheiben von Autos fliegt. Mit ihrer Hilfe werden in der Fahrzeugsicherheit Verletzungsrisiken beurteilt. Die Polizei Nürnberg stellte die „Angreifer“, die unterschiedlichen Alters, Gewichts, Trainingszustands waren sowie wahlweise mit weichem (Turnschuhe) oder hartem (Arbeitsstiefel) Schuhwerk ausgestattet. Die Puppe wurde in eine stabile Seitenlage gebracht, so dass sich ihr Kopf freischwebend über dem Boden befand und losgehen konnte der „Überfall“ – in allen erdenklichen Varianten. Dann legte man den Dummy auf den Rücken und wiederholte sämtliche Prozeduren.

„*Bei den verschiedenen Versuchsreihen mit Teilnehmern unterschiedlichen Alters, unterschiedlichen körperlichen Trainingszustands bis hin zu Personen mit Kampfsportausbildung, war die Vorgabe, jeweils mit ‚voller Kraft‘ zuzutreten beziehungsweise von oben zu stampfen*“, beschreibt **Vögeler** den Versuchsaufbau. „*Im Hinblick auf die vorhandene Verletzungsgefahr der Probanden wurde es jedem Versuchsteilnehmer freigestellt, mit welchem Kraftaufwand er zutritt.*“

Der Testdummy befand sich jeweils in einer ruhenden Position, um klare Messergebnisse zu erhalten. Eine „dynamische“ Situation, bei dem sich der Dummy bei Erhalt der Tritte in Bewegung befand, war aus technischen Gründen nicht durchführbar. „*Dafür wurden auch die einwirkende Kraft und Beschleunigung von Tritten gemessen, die nicht mit voller Wucht getroffen haben, sondern den Dummy-Kopf nur gestreift haben*“, so **Vögeler**.

Das, was die Puppe im Versuch durchmachte, erleben immer mehr Opfer von Gewaltverbrechen im realen Leben. Oftmals entstehen diese Situationen gegen am Boden liegende Opfer aus einer Gruppendynamik heraus nach Provokationen in der Disko, auf Großveranstaltungen oder auf dem Nachhauseweg. „*Es handelt sich hierbei nicht ausschließlich um Gruppendelikte Jugendlicher und junger Männer*“ so **Vögeler**, „*sondern es gibt auch Fälle von häuslicher Gewalt, bei denen der Ehemann zutritt.*“ Danach landen die Täter bei dem Hauptkommissar, der die Mordkommission in Nürnberg leitet. „*Die von uns eingeschaltete Staatsanwaltschaft muss entscheiden, ob sie gegen den oder die Täter ein Strafverfahren wegen einem versuchten Totschlag oder wegen gefährlicher Körperverletzung führt.*“ erläutert **Vögeler**.

„*Das liegt je nach Einzelfall im Ermessen des Staatsanwalts, der die gerichtsmedizinische Untersuchung und die Ergebnisse der polizeilichen Ermittlungen auswertet. Eine der juristischen Schlüsselfragen ist also, ob der Täter wusste, dass er mit den Fußtritten lebensgefährliche oder tödliche Verletzungen verursachen kann, oder nicht*“, diesen Aspekt brachte Senatsrat Dr. **Daniel Heinke** vom Institut für Polizei und Sicherheitsforschung von der Hochschule für öffentliche Verwaltung Bremen ergänzend in die Studie ein. Er hat die Ergebnisse einer umfassenden Befragungsaktion in die Studie mit eingeführt. „*Die Befragung von 830 Personen zur Gefährlichkeitseinschätzung von Fußtritten gegen den Kopf ergab, dass eine sehr deutliche Mehrheit der befragten Personen derartige Misshandlungen als grundsätzlich lebensgefährlich ansieht und ein großer Teil der Befragten im Einzelfall auch konkret lebensbedrohliche Verletzungen erwartet*“, so Projektleiter **Vögeler.** Daraus kann man ableiten, dass einem Normalbürger das Wissen darüber unterstellt werden darf, welche massiven Verletzungen er mit den Fußtritten anrichten kann.

Welche genauen Kräfte dabei im Spiel sind, hat Prof. Dr. Sebastian Dendorfer von der Ostbayerischen Technischen Hochschule (OTH) Regensburg in der Studie aus Sicht der Biomechanik ermittelt. Seit 13 Jahren forscht er in der Biomechanik, die sich u.a. mit der Entwicklung von virtuellen Menschmodellen auseinandersetzt, um damit Unfallverletzungen zu analysieren oder sich ergonomischen und orthopädischen Fragestellungen zu widmen. Auch ihn hat das Thema „Kopftritte“ betroffen und gleichzeitig neugierig gemacht. „*Einerseits gehören Belastungen auf Körper zu meinem Forschungsgebiet*“, sagt **Dendorfer**. „*Andererseits kennt man die einschlägigen Bilder aus der Presse und es gibt einen signifikanten Anstieg der Anzahl von Angriffen gegen den Kopf von am Boden liegenden Opfern.*“ Mit der Studie konnte er nachweisen, wie heftig die Kräfte sind, die auf den Kopf einwirken.

So macht es aus Sicht der Biomechanik kaum einen Unterschied, ob das Opfer dabei den Kopf mit seinen Händen schützen will oder in welcher Lage es sich befindet; will heißen: auf dem Bauch, in Seitenlage oder auf dem Rücken. Lediglich kann man Unterschiede

von „normalen“ seitlichen Tritten und Stampftritten von oben nach unten feststellen. Die Stampftritte wirken heftiger, da von der anderen Seite der Boden entgegenwirkt und somit die „zweite“ Druckwelle in den Kopf zurückbefördert wird. Die Beschleunigungskräfte aller Arten von Tritten haben biomechanisch gesehen eine verheerende Wirkung, die schwere Verletzungen bis hin zum Tod hervorrufen können. Das ist ein Fazit aus **Dendorfer**s Auswertungen dieser Studie, die Projektleiter **Vögeler** wie folgt zusammenfasst:

„Wir haben festgestellt, dass auch von Durchschnittsbürgern ohne besonderen Trainingszustand oder Kampfsporterfahrung sowie altersunabhängig, sowohl bei Stampftritten von oben bzw. seitlich geführten Kicks enorme biomechanische Belastungen induziert werden.“ Das ist vergleichbar mit Kräften, wie sie bei Stürzen aus großer Höhe auftreten. *„Derartige Tritte sind problemlos dazu geeignet*“, so der Nürnberger Kriminalhauptkommissar, *„lebensgefährliche Komplikationen zu verursachen. Dabei ist es dem Zufall und nicht der Steuerung des Täters zu verdanken, ob das Opfer derartige schwere Verletzungen erleidet, oder nicht.*“

Was heißt das für uns als WT-Lehrende und -Lernende? Spätestens beim „Stresstest“ im 12. Schülergrad-Programm, wo wir es am Boden liegend mit mehreren auf uns eintretenden Gegnern zu tun haben, setzen wir uns direkt mit dieser Situation auseinander. Fazit dieser Übung: Wir wollen es natürlich vermeiden, zu Boden gebracht zu werden. Sollte das dennoch der Fall sein, so ist es unser Ziel, schnellstmöglich wieder auf die Beine zu kommen.

Auch, wenn Übungen am Boden Spaß machen: Der Schüler soll ja nicht von vornherein darauf trainiert werden, den Bodenkampf zu suchen, sondern ihn eben zu vermeiden. Das tun wir im Falle von mehreren Angreifern, wenn das 10. Schülerprogramm in sämtlichen Facetten gut geübt wurde: in naher Distanz, in einer „chaotischen“, unüberblickbaren Situation, bei ausgeschaltetem Licht, in Straßenkleidung und unter Stress eben.

Aber übertreiben sollten wir diese Übungen nicht – vor allem, wenn es um „Sparringsituationen“ geht, die gern geübt werden, um Angriffe „realistisch“ nachzustellen. Das betrifft vor allem Angriffe, bei denen gegen den Kopf geboxt wird. So haben Forscher der Universität Göteborg im Fachmagazin *„Archives of Neurology*“ (2006) bei Boxern festgestellt, dass die Rückenmarksflüssigkeit noch Tage nach einem Kampf erhöhte Werte von Stoffen enthält, die auf Verletzungen von Neuronen und anderen Hirnzellen hindeuten. Der Tenor dieser Studie: den Boxsport wegen der Gefahr für die Gesundheit besser verbieten. Oder anders für das WT-Training ausgedrückt: Warum sollte man sich auf eine gesundheitsschädliche Situation vorbereiten, indem man sich vorher mit „Box-Sparring“ selbst mit heftigen Schlägen gegen den Kopf schädigt? Üben ja, aber mit Köpfchen anstatt mit Dickschädel.

Die „Königsdisziplin“ ist es eben, wie wir es mit dem 1. Schülergradprogramm vermitteln: im Vorfeld gefährliche Situationen zu erkennen und zu vermeiden. Es gibt zudem Orte, die man zu bestimmten Uhrzeiten nicht aufsuchen muss – vor allem, wenn man sich mit Alkohol oder anderen Substanzen narkotisiert.

Die Justiz geht mit weiterhin großer Nachsicht gegen Täter vor, weil oftmals der Resozialisierungsgedanke gegenüber Abschreckung und Bestrafung im Vordergrund steht – selbst, wenn es sich um Wiederholungstäter wie im Falle **Johnny K.** handelt. Alkoholeinfluss, das junge Alter und eine schwierige Kindheit vermindern oftmals das Strafmaß.

Die oben besprochene Studie trägt dazu bei, neben dem enormen Verletzungsrisiko die Schwere eines Gruppendeliktes gegen Opfer, die am Boden liegen, zu verdeutlichen, um damit leichter einen Tötungsvorsatz ermitteln zu können. Der Fall des getöteten Johnny K. wird damit nicht erneut aufgerollt. Aber vielleicht führt das zu einem Umdenken, wenn vergleichbare Delikte juristisch bewertet werden.

Der beste Schutz ist jedenfalls immer das eigene Verhalten und ein regelmäßiges WT-Training, wenn es um wichtige Aspekte wie Achtsamkeit, Gleichgewicht, Flexibilität und um Kampfgeist geht.

Text: Sifu Oliver C. Pfannenstiel
Fotos: KFD1 Nürnberg

Interviews:

Verantwortlicher Projektleiter der Studie

Albert Vögeler
Erster Kriminalhauptkommissar, Leiter der Mordkommission Nürnberg, seit 37 Jahren bei der Polizei beschäftigt und arbeitet seit 17 Jahren bei der Mordkommission.

Interview zur Studie *„SCHÄDEL-HIRN-TRAUMA NACH GEWALT-EINWIRKUNG DURCH TRETEN GEGEN DEN KOPF“*

WTW: Was waren Ihre persönlichen Beweggründe, diese Studie durchzuführen?

Albert Vögeler: In den letzten Jahren sind die Deliktzahlen der gefährlichen Körperverletzung im Stadtgebiet Nürnberg angestiegen, wobei die Tathandlungen größtenteils im öffentlichen Raum verübt wurden. Hierbei ist auch eine verstärkte Gewaltintensität bei der jeweiligen Tatausführung zu verzeichnen, beispielsweise wenn der Täter durch gezieltes Treten gegen den Kopf des Opfers schwere oder sogar tödliche Verletzungen verursacht. Diese objektiv lebensgefährliche Tathandlung erfordert eine besonders eingehende und kritische Prüfung aller Tatumstände, um eine strafrechtliche Abgrenzung von einem versuchten Tötungsdelikt zu einer vollendeten gefährlichen Körperverletzung erreichen zu können. Durch die Studie sollten konkrete Orientierungsansätze entwickelt werden, inwiefern die durch einen massiven Fußtritt gegen den Kopf hervorgerufenen Kräfte sowie Beschleunigungen potenziell lebensgefährlich sind.

WTW: Treten gegen Opfer am Boden – hat die Brutalität zugenommen oder ist

die mediale Aufmerksamkeit gewachsen und „das gab es schon immer“?
AV: Diese schweren Straftaten waren auch in der Vergangenheit schon immer zu verzeichnen. Es entsteht jedoch rein subjektiv der Eindruck, dass die Brutalität der Tatausführung zugenommen hat. Zum Beispiel wird vermehrt festgestellt, dass einem Geschädigten, der mit der Faust niedergeschlagen wurde und wehrlos am Boden lag, nun auch noch massiv gegen den Körper oder Kopf getreten wird.
Die „mediale Aufmerksamkeit“ für diese Delikte ist gestiegen. Das liegt unter anderem an der wachsenden Anzahl von Videoaufnahmen, wie sie an Bahnhöfen oder anderen öffentlichen Orten aufgenommen werden, und früher nicht zur Verfügung standen. Sie werden von den Ermittlungsdienststellen oftmals zu Fahndungszwecken veröffentlicht, um den Täter zu ermitteln. Nicht zuletzt werden Tötungsdelikte, wie der Fall „BRUNNER“ in München, medial umfassend aufbereitet und berichtet.

WTW: Woher kommt diese Brutalität? Was sind häufig anzutreffende Motive hierfür?
AV: Bei den Ermittlungen stellt sich heraus, dass oftmals ein banaler, nichtiger Anlass zugrunde liegt. Da reicht ein gegenseitiges Anrempeln von angetrunkenen Diskobesuchern auf dem Heimweg, aber auch ein gezieltes Anpöbeln durch gewaltbereite Jugendliche und Heranwachsende.

WTW: Mehrheitlich scheinen Tritte gegen den Kopf bei Gruppendelikten gegen Männer vorzukommen. In welchem Maße werden auch Frauen Opfer derartiger Angriffe? Können Sie eine grobe Einschätzung geben?
AV: Aufgrund einer mehrjährigen Auswertung ist festzustellen, dass vereinzelt auch Frauen Opfer von Fußtritten gegen den Kopf werden. Diese Taten ereignen sich jedoch eher selten im Rahmen einer Gruppendynamik, kommen jedoch leider durch gewalttätige Ehepartner im Rahmen der Beziehung immer wieder vor.

WTW: Natürlich zählt vor Gericht stets der Einzelfall. Aber jedem sollte bewusst sein, welche verheerenden Wirkungen diese Tritte haben. Sollte man folglich Tritte gegen den Kopf mit einer ähnlichen Tatschwere wie eine bewaffnete Körperverletzung einstufen?
AV: Derartige Delikte werden schon regelmäßig als qualifizierte Körperverletzungsdelikte mit dem Tatmerkmal „das Leben gefährdende Behandlung“ oder auch als versuchtes Tötungsdelikt eingestuft.
Sollten sich die beschriebenen Verletzungen, wie eine Schädelbasisfraktur, oder eine Gehirnblutung, verursacht durch abgerissene Brückenvenen innerhalb des Schädels einstellen, ist von einer akuten Lebensgefahr auszugehen, die ohne medizinische Notbehandlung jederzeit zum Tode führen kann.
Dieser Befund ist unter Umständen gefährlicher einzuschätzen, als ein Messerstich oder eine Schussverletzung, die „lediglich“ die Extremitäten getroffen hat.
Die Erfahrung zeigt, dass diese Delikte, bei denen massiv oder mehrfach gegen den Kopf des Opfers getreten wurde, vor Gericht regelmäßig mit mehrjährigen Freiheitsstrafen geahndet werden und Taten mit dem Einsatz von Messern durchaus gleichzusetzen sind.

WTW: Gibt es dennoch Fälle von Tritten gegen den Kopf, die als „fahrlässige Körperverletzung“ eingestuft werden? In welchem Fall könnte das beispielsweise so gesehen werden?
AV: Es besteht die Möglichkeit, dass bei der juristischen Prüfung ein bedingter Vorsatz zu einem versuchten Tötungsdelikt nicht festgestellt wird. Eine vollendete gefährliche Körperverletzung bleibt auf jeden Fall erfüllt. Die Absicht des Täters, den Geschädigten vorsätzlich zu verletzen, muss unterstellt werden, weshalb ein Fahrlässigkeitsdelikt ausscheidet.

WTW: Wie schätzen Sie die Entwicklung der kommenden Jahre ein, wenn es um derartige Körperverletzungsdelikte geht? Werden Quantität und Qualität Ihrer Einschätzung nach zunehmen?
AV: Erfreulicherweise ging die Anzahl der Deliktszahlen zur gefährlichen Körperverletzung im öffentlichen Raum in den letzten beiden Jahren wieder zurück.

| Kriminalhauptkommissar **Albert Vögeler**

Auch die Anzahl der qualifizierten Delikte, bei denen gegen den Kopf des Opfers getreten wurde, sind im hiesigen Zuständigkeitsbereich zurückgegangen. Dieser Rückgang kann teils durch konsequente und intensive Ermittlungen, teils auch durch eine gezielte Medienstrategie mit Bekanntgabe der von der Justiz ausgesprochenen hohen Freiheitsstrafen begründet werden.
Die Brutalität und Massivität der Tatausführung ist leider bei vielen derartigen Delikten schon vorhanden, eine Steigerung ist kaum möglich.

WTW: Was raten Sie den Menschen aus polizeilicher Sicht, wie sie sich verhalten sollten, wenn sie bei einem Angriff zu Boden kommen und jemand beginnt, auf sie einzutreten?
AV: Man sollte auf jeden Fall lautstark um Hilfe rufen, um Passanten auf die Situation aufmerksam zu machen. Ansonsten sollte bereits im Vorfeld dem Schläger deeskalierend und nicht provozierend, wie bei Gruppendelikten oftmals üblich, gegenübergetreten werden.

Interview f. WTW: Sifu Oliver C. Pfannenstiel

Prof. Dr. Ing. Sebastian Dendorfer
OTH Regensburg
Fakultät Maschinenbau, seit 13 Jahren Schwerpunkt Biomechanik

Bisherige Forschungen zu ähnlichen Themen: Entwicklung von virtuellen Menschmodellen zur Beurteilung von Unfallverletzungen, ergonomischen und orthopädischen Fragestellungen.

Interview zur Studie *„SCHÄDEL-HIRN-TRAUMA NACH GEWALT-EINWIRKUNG DURCH TRETEN GEGEN DEN KOPF“*

WTW: Wie kann man sich das als Laie vorstellen, welche Kräfte auf den Kopf wirken, wenn man am Boden gegnerische Stampftritte abbekommt?
Sebastian Dendorfer: Entscheidend ist hier die Beschleunigung. Hinzu kommt die „zweite“ Druckwelle, die der Boden wieder in den Kopf zurückschickt. Wenn man sich einen Sturz aus 20 m vorstellt, dann entspricht das in etwa den Kräften, die hier auf den Kopf wirken können.
WTW: Warum entfalten Tritte mit Sneakers dieselbe Kraftwirkung wie mit Stahlkappenschuhen?
SD: Auch hier sind wir wieder bei der Beschleunigung, die selbst das Schuhwerk unberücksichtigt lässt. Mit dem Vergleich Sneakers gegenüber festen Stiefeln wollten wir die einhellige Meinung entkräften, dass ein leichtes Schuhwerk keine schweren Kopfverletzungen verursacht. Auch dieser Gegenbeweis ist uns mit der Studie gelungen.

WTW: Welchen Unterschied macht es, wenn man seinen Kopf mit den Händen bzw. Armen schützt, während man am Boden liegend gegnerische Tritte abbekommt?
SD: Angesichts der enormen Kräfte, die hier einwirken, macht es kaum einen Unterschied, ob man sich mit den Händen schützt oder nicht. Höchstens die Richtung, in die man den Kopf während der einwirkenden Tritte aktiv bewegt, könnte diese etwas abschwächen. Das bedeutet, wenn man sich nach Möglichkeit seitlich von den Tritten wegbewegt. In diesem Sinne ist es besser, in Bewegung zu bleiben und schnellstmöglich wieder auf die Beine zu kommen, falls das eben noch möglich ist.

WTW: Wenn man sich die Studienergebnisse genauer ansieht, so kann man generell darauf schließen, dass auch Sportarten wie Boxen, Fußball oder American Football enorme Kräfte auf den Kopf wirken lassen?
SD: Mit Hilfe von Beschleunigungssensoren werden beispielweise die Kräfte beim American Football ausgewertet und ebenso können Aussagen über die Maximalkraft eines Profiboxers getroffen werden. Auch, wenn hier große Kräfte walten und diese Sportarten deshalb gesundheitsschädigend sein können: Bei keiner dieser Sportarten ist man so großen Kräften ausgesetzt, wie sie bei Tritten gegen den Kopf am Boden entwickelt werden.

WTW: Gibt es aus Sicht der Biomechanik (waffenlose) Angriffe, die höhere Kräfte freisetzen als ein Stampftritte zum Kopf (z.B. Knie- und Ellbogenangriffe, Faustschläge, Hebel etc.)?
SD: Generell sind alle Angriffe, die eine große Rotationsbeschleunigung des Kopfes zur Folge haben, als sehr gefährlich einzustufen. Somit natürlich auch Faustschläge etc. Ich würde jedoch bezweifeln, dass hiermit ebenso hohe Belastungen wie beim Fußtritt auftreten.

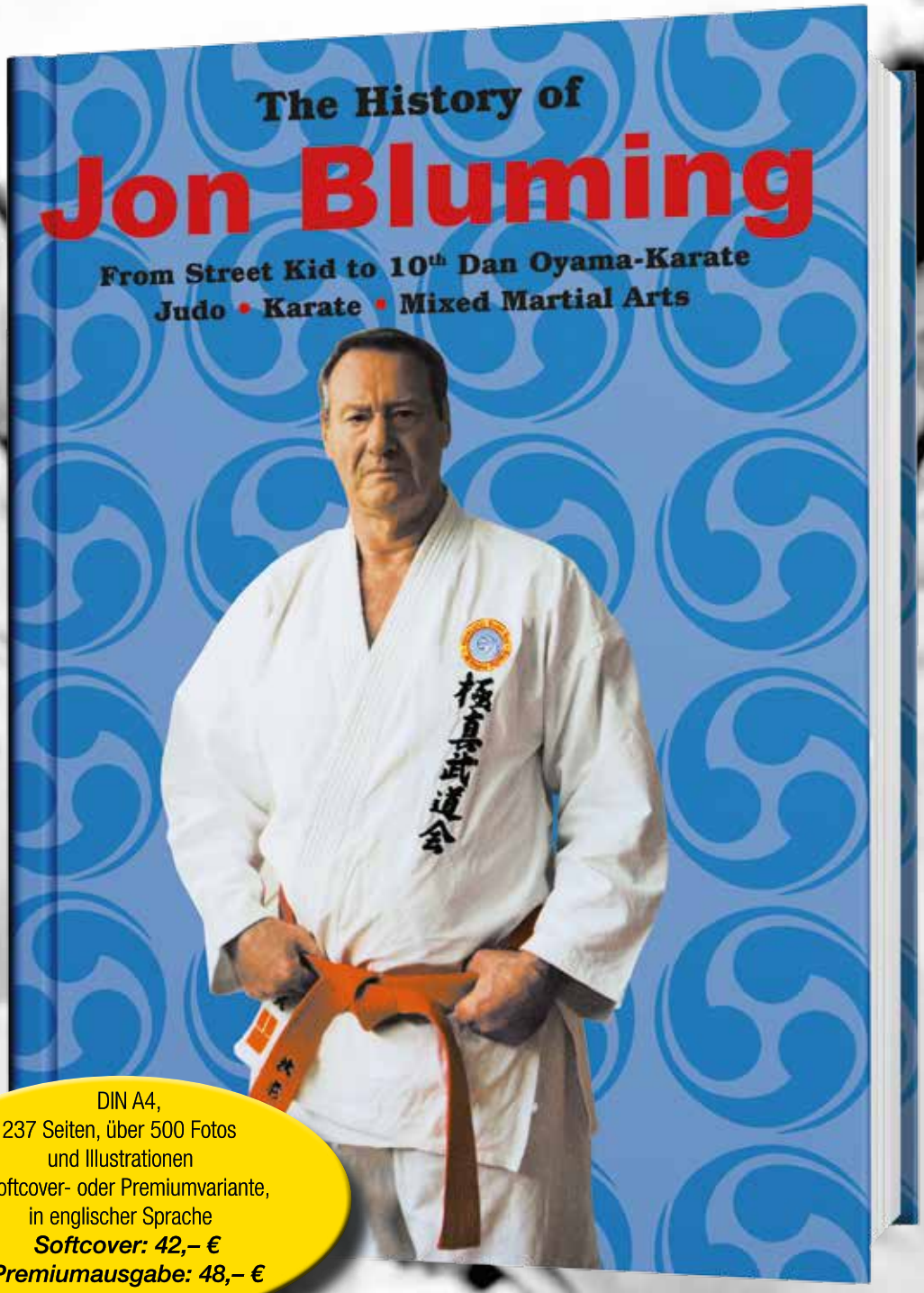
WTW: Wie sind Tritte gegen den Kopf, aus Sicht der Biomechanik/der Beschleunigung im Vergleich „am Boden liegend“ und „stehend“ einzuordnen?
SD: Ein Hauptpunkt ist sicherlich die dämpfende Wirkung der Haltemuskulatur. Die Frage, die sich stellt, ist somit wohl eher: Wie gut gelingt es dem Opfer, der Beschleunigung des Kopfes entgegenzuwirken. Ein erwarteter Schlag ist sicherlich anders zu beurteilen als ein unerwarteter. Dies gilt für das Stehen und das Liegen.

WTW: Wenn man einen Vergleich zwischen Faustschlag und Tritt nimmt: Wie viele Faustschläge braucht man, um die Kraftwirkung eines Tritts am Boden zu erreichen?
SD: Dies ist eine schwierige Frage, da hierbei die aufsummierte Schädigung berücksichtigt werden muss. Generell gilt, dass jede hohe Belastung eine Schädigung hervorruft und diese sich bei der Wiederholung erhöht. Die Regel 10 x Faust = 1 x Fuß lässt sich jedoch nicht einfach aufstellen. Hierfür fehlen die Daten.

Interview f. WTW: Sifu Oliver C. Pfannenstiel

Foto: ddp images/dapd/Polizei

| **Mehr als nur Körperverletzung:** Der Tritt zum Kopf



DIN A4,
237 Seiten, über 500 Fotos
und Illustrationen
Softcover- oder Premiumvariante,
in englischer Sprache
Softcover: 42,– €
Premiumausgabe: 48,– €

The History of Jon Bluming: From Streetfighter to 10th Dan

Bestellung unter:
http://ewto-shop.de

WT und Grappling

Eine Selbstverteidigung, die keine Verteidigungsfähigkeiten in der Bodenlage liefert, ist nicht vollständig. Gerade weil wir in der Selbstverteidigung in keinem Fall in der Horizontale landen wollen.

„Im traditionellen Wing Tsun (Wing Chun, Ving Tsun) nehmen das Werfen und der Bodenkampf eine untergeordnete Rolle ein.“ Bei dieser Aussage werden manche den Kopf schütteln und einwenden, dass es doch folgende Inhalte im WT gibt:

- ChiGörk mit Würfen und Gegenwürfen
- Fallschule
- Treten aus der Bodenlage

Erfahrungsgemäß sind jedoch die traditionellen Solo- und Partnerformen und Techniken-Kombinationen auf diesem Gebiet nicht sehr ergiebig.

Deshalb haben auch viele Wing Tsun*-(oder auch Wing Chun- oder Ving Tsun- etc.)Vertreter sich bei anderen Stilen bedient – teils ganz offen, teils werden die fremden Techniken als authentischer Bestandteil von **Yip Man**s Stil angeboten.

Man muss sich nicht dafür entschuldigen, dass man das Rad nicht völlig neu erfinden will. Auch das ca. 300 Jahre alte Wing Tsun-System ist nicht komplett fertig vom Himmel gefallen und auf Gesetzestafeln vorgelegt worden. Wing Tsun ist nicht fertig und unser WT wird es hoffentlich auch nie.

So haben wir in der EWTO uns gleichfalls mit dem Bereich befasst – GM **Kernspecht** schon in den 1960er Jahren in Form von *Ringen, Judo, Jiu Jitsu* und *Catchen*. Ich selbst habe schon in jungen Jahren auf Schloss Langenzell Ringertechniken geübt, um zu lernen, wie man sich am Boden bewegt und wie man sich erfolgreich dagegen wehrt. GM Prof. **Keith R. Kernspecht** hat immer den Kampf in 5 Distanzen (Tritt-, Fauststoß-, Ellbogen- und Knie-, Rangel- und Wurf-, Bodenkampfdistanz) unterrichtet und er erklärt ganz offen, dass z.B. das Programm *„Sanfte Mittel“* (Überwältigen des Gegners, ohne ihn zu verletzen) nicht in das traditionelle WingTsun-Programm, das er in Hongkong kennengelernt hatte, gehört, sondern dass es aus anderen Stilen, die er vorher praktizierte, entlehnt wurde.

Andere ziehen sich auf den Standpunkt zurück, dass man im Wing Tsun traditionell nicht auf den Boden geht und deshalb der Wing Tsun-Kämpfer keinen Bodenkampf oder Anti-Bodenkampf benötigt.

In der EWTO haben wir den Anspruch, dass wir WT als *vollständige* Selbstverteidigung unterrichten, deshalb muss dementsprechend das Kämpfen in der Horizontalen, also der Bodenkampf, enthalten sein. Das perfekte Selbstverteidigungs-System ist nicht *ein* Stil, sondern eine Kombination aus verschiedenen Meilensteinen, Trainingsmethoden etc., die unter allen Bedingungen funktionieren muss.

Nun habe ich den Vorteil, dass mein Mentor und Lehrer, GM Prof. **Keith R. Kernspecht**, selbst schon sehr viele Stile erlernte bzw. sich damit beschäftigte (*Judo, JuJitsu, Aikido, Karate, Taiki Kenpo, WingChun, WingTsun, Thaiboxen, Escrima, Sumo* und verschiedene innere Stile) und uns ermunterte, uns mit den besten Experten im *Sambo, Bodenkampf* und *Grappling* weiterzubilden, um auch diese Lücke im WT zu schließen.

Schon im vorigen Jahrhundert hatte er mit Prof. **Veselin Margaritov**, der damals zum Trainerteam der bulgarischen Ringer-Nationalmannschaft gehörte, experimentiert und setzte sein *ChiSao* gegen *Ringen*, stellte Vergleiche an und machte Teile der WT-*ChiSao*-Methode den Ringern zugänglich, die daraufhin zum ersten Mal seit vielen Jahren wieder Europameister wurden. Irgendwo kursiert ein Video im Netz, in dem es Auszüge gibt, in denen GM Kernspecht mit viel Spaß mit einem Ringerweltmeister im Stand trainiert. In Verbindung mit dem *ChiSao* entwickelte er später *ChinNa*-Techniken zum Greifen, Hebeln, Werfen usw. Auf den Boden legen mochte er sich aber nicht mehr.

Unser SiGung GM **Leung Ting** sagte einmal: *„Wenn ich einen besseren Stil als meinen eigenen fände, dann erlernte ich diesen!“* Das zeigt, dass wir uns im WingTsun nicht der Tradition, sondern der reinen Funktion verpflichtet fühlen. In der WingTsun-Geschichte wurde auch der Langstock aus einem anderem Stil entlehnt (Weißer-Kranich-Stil). Erst erlernten unsere Wing Tsun-Vorfahren den Stil, dann haben sie ihn so modifiziert, dass er unseren WingTsun-Prinzipien entsprach.

Nach einem Exkurs zu verschiedenen Grappling-Stilen, wie z.B. *Ringen, Sambo, Judo, Sumo* und *BJJ*, kam ich zu dem Schluss, dass sehr viele Grappling-Techniken schon im WingTsun stecken, diese aber nicht erfolgreich unterrichtet werden: meist wegen fehlender Trainingsmethodik oder weil man oft – wie eine „menschliche Gliederpuppe“ – nur mit den Armen arbeitet, statt mit dem gesamten Körper – also mit Rumpf, Beinen etc. – wie es beim *Grappling* bei Würfen und Gegenwürfen, beim Verhindern von Würfen und beim Bewegen am Boden unerlässlich ist.

Aus historischer Sicht glaube ich, dass es auch in China, wie fast überall auf der Welt, Ringermethoden gab, aus denen sich dann verschiedene Kampfkünste entwickelten oder die zumindest verschiedene Kampfkünste beeinflussten.

Was das Wing Tsun in Fatshan angeht, so mag es sein, dass in dieser spezifischen Gegend vor allem Stile vorherrschten, die ähnlich strukturiert waren wie Wing Tsun: relativ hoher aufrechter Stand, tiefe Ellbogen, zentrale Fauststöße, irgendwie klebrige Arme usw.

Zusammenstöße mit Vertretern der ringenden Zunft, insbesondere mit Bodenkämpfern, standen nicht auf dem Tagesplan. Selbst in **Kano**s *Judo*, das er aus dem *JuJitsu* entwickelt hatte, gab es anfänglich keinen Kampf am Boden. **Jigoro Kano**, der Schöpfer des *Judo*, sprach verächtlich davon: *„Der Mensch soll gefälligst aufrecht stehen und sich nicht am Boden herumwinden wie ein Reptil.“*

Die Ästhetik des Geradestehens wurde über die Funktionalität gestellt. Es gab keinen Bedarf an der Entwicklung von (Anti-)Boden-Techniken, weil man nicht am Boden kämpfte.

Was ist Grappling?

Aber was ist überhaupt *„Grappling“*? Ich möchte hier eine Definition von Wikipedia verwenden:

„Grappling (Griffmethoden, Griffkampf) ist ein Element vieler Kampfsportarten und beinhaltet Hebel, Würfe, Zu-Boden-Bringen, Aufgabegriffe, Würgegriffe und andere Haltegriffe jeglicher Art. Die verschiedenen Tech-

niken haben zum Ziel, den Gegner in eine für ihn unvorteilhafte Position zu bringen und ihn anschließend bewegungsunfähig zu machen und/oder zur Aufgabe zu zwingen.“

WingTsun-*ChiSao*, richtig ausgeführt, kann auch schon zum Grappling gezählt werden, aber meist wird es nur in einem begrenzten Bereich ausgeführt (nicht über alle fünf Phasen) und auch mit der falschen Methodik trainiert. Choreografierte Partnertänze und das Üben von vorgefertigten Technikabläufen führen hier nicht zum Ziel, und geben vielen die Illusion, das Chaos eines richtigen Kampfes zu kontrollieren. Der Erfolg hängt also auch von der richtigen Unterrichtsdidaktik ab.

WingTsun-Studium und wie wir die Grappling-Stile erforschten

Im Rahmen unserer akademischen Kampfkunst-Studiengänge mit der Universität Plovdiv/BG und der Uni Derby/Buxton haben wir uns u.a. mit den verschiedensten Stilen auseinandergesetzt, auch mit einigen Grappling-Stilen wie *Judo, Sambo, Ringen, JuJitsu, Sumo,* dem *All-Style-Fighting-System* von Kaicho **Jon Bluming** und dem chinesischen *Chi Na*. Natürlich durfte der Vergleich mit den im WingTsun vorhandenen Greif-, Wurf-, Hebel-, Würge- und Bodentechniken nicht fehlen.

Wir luden also Experten verschiedener Stile ein, und ich näherte mich der Materie immer intensiver. So lehrte uns **Stojan Saladinov**, der damalige bulgarische Cheftrainer der Spezialeinheit gegen Drogen und Bandenkriminalität, *Sambo*. Prof. **Veselin Margaritov**, ehemaliger Co-Nationaltrainer für *Ringen* in Bulgarien, zeigte uns, wie gute Profis trainieren und welche Techniken sie verwenden, *JuJutsu*-Experte **Erich Reinhardt** (8. Dan JuJutsu, Dipl.-Sportlehrer) wies uns in die Biomechanik seines Stils ein. Judoka und Sumo-Experte **Arthur Schnabel** (Bronze-Medaille Judo bei den Olymp.Spielen 1984, mehrfacher Judo- und Sumo-Europameister) gab uns Einblicke in *Judo* und *Sumo*, Budo-Legende Kaicho **Jon Bluming** unterrichtete uns in seiner *Bodenkampf*-Methode, die er aus dem, was er von Opa **Schutte**, **Don F. Draeger** und zum Teil **Mifune** gelernt hatte, entwickelte.

Oben: J. Bluming, E. Reinhardt, A. Schnabel: *Zu Gast im Bachelor-Studiengang*
GM König und Sambo-Spezialist Saladinov: *Erfahrungsaustausch*

Intensive praktische Forschungen

Mein Kollege und Freund **Thomas Schrön** und ich machten uns schon seit einiger Zeit Gedanken, wie wir das Training im Bereich (Anti-)Bodenkampf, Werfen etc. verbessern könnten. Besonders interessierten uns die *Trainingsmethoden* der verschiedenen Stile und Experten. Wir verglichen sie, indem wir uns mit Experten auch ganz praktisch weiterbildeten.

Ringen mit Prof. Dr. Veselin Margaritov

So hatten wir mit Prof. **Margaritov** einen sehr guten Ringer gefunden, der Trainer im Ringer-Nationalteam von Bulgarien war und der nach wie vor regelmäßig mit Spitzen-Ringern trainiert. Bei den zahlreichen Besuchen in Bulgarien, aber auch in Wien, Heidelberg und auf Teneriffa (siehe S. 103) verglichen wir unsere Stile und suchten nach Gemeinsamkeiten. Prof. Margaritov sicherte zu, für Interessenten nächstes Jahr in Wien eine Spezial-Klasse zum Thema Ringen abzuhalten, in der er Strategie, Taktik und Technik des Ringens in Theorie und Praxis unterrichten wird!

Warum WT und Grappling?

1. Wir müssen die Angriffe kennen, um zu trainieren und die entsprechenden Antworten zu entwickeln.

Ohne Zweifel ist jemand, der gut im Grappling ist, ein gefährlicher Gegner. Nun ist es für die Selbstverteidigung eines WTlers nicht nötig, so viel Grappling trainieren, um einen Grappling-Wettbewerb gewinnen zu können. Es reicht aus, die wichtigsten Angriffe zu kennen; denn wer sie kennt, kann sie

***Prof. Margaritov** zeigt **GM Oliver König** Ringertechniken und lernt WingTsun*

***Jivko Vangelov** – dreifacher Wrestling-Weltmeister und Olympiasieger zu Gast auf Schloss Langenzell*

sehr einfach verhindern. Die Angriffe müssen aber im Ansatz erkannt und typische Fehler müssen vermieden werden. Ein Beispiel: Oft strecken Unerfahrene, wenn sie geworfen werden, ihren Arm nach oben. Der Gegner kann diesen einfach ergreifen und einen Armhebel – wie **Ronda Rousey** in all ihren MMA Fights – ausführen.

2. Eine Selbstverteidigung, die keine Verteidigungsfähigkeiten in der Bodenlage liefert, ist nicht vollständig.

Wie oben schon erwähnt, wollen wir in der Selbstverteidigung auf keinen Fall in der Horizontale landen. Wenn wir aber doch aus irgendeinem Grund dorthin gelangen, dann sollten wir ein probates Mittel haben, uns effizient zu verteidigen und schnell wieder auf die Beine zu kommen!

3. Wir benötigen eine Trainingsmethode, um am Boden zu trainieren, ohne uns zu verletzen.

Grappling ist ein probates Mittel, um zu üben, ohne sich zu verletzen. Beim Weglassen von Tritten, Schlägen etc. kann – ähnlich wie beim *ChiSao* – ein Partnertraining betrieben werden, bei dem die Verletzungsgefahr fast auf Null reduziert wird, wenn man es richtig macht. Hier wird die Gewandtheit trainiert. Rumpfbewegen ist unerlässlich, außerdem Flexibilität, Koordination, Kampfgeist und Fühltraining – alles Eigenschaften, die unser WT gleichermaßen auch im Stand verbessern. Als Nebeneffekt werden zusätzlich noch Kraft und Ausdauer trainiert.

In separaten Übungen werden schließlich die gefährlichen WT-Selbstverteidigungstechniken (z.B. *FakSao* zum Hals) geübt. Das aber langsam und kontrolliert.

Weitere häufige Fragen zum Thema WT und Grappling

Muss jeder WT-ler nun Grappling betreiben?

Nein! Wir haben Schüler, die aus beruflichen Gründen nicht am Boden trainieren können wegen der möglichen erhöhten Verletzungsgefahr. Andere sind schon etwas älter und haben wegen der langwierigeren Heilung Angst, sich zu verletzen. Wieder andere wollen einfach nicht am Boden trainieren. Speziell Neuanfänger haben oft noch Berührungsängste – nicht nur beim Bodenkampf, sondern generell schon, wenn der Partner zu nahekommt.

Deshalb werden diese Programme im Schülerprogramm erscheinen, aber nicht verpflichtend für die Prüfung sein. Wer sie also nicht trainieren will, muss es nicht! Es ist nicht ratsam für Schulleiter und Ausbilder, die Schüler dazu zu zwingen!

Wie wird das Programm „WT und Grappling“ in Zukunft unterrichtet und in die EWTO-Programme integriert werden?

Anfang 2016 wird es für Schulleiter und Ausbilder ein Programmschema für die systematische Integration der Programme „WT und Grappling“ in die einzelnen Schülergrad-Programme geben. Derzeit ist der Programmteil sowieso schon enthalten, aber zu wenig systematisiert (vgl. dazu Tabelle auf S. 107). Wenn die Schüler systematisch in jedem Schülergrad-Programm kleinere Elemente des Themas erlernen können, haben sie am Ende ein Mindest-Grundwissen und -können.

„WT und Grappling“ im EWTO-Kalender 2016

Titel	Datum 2016	Ort	Voraussetzungen
Seminar mit *Sensei Gokor Chivichyan*	15. - 17. April	Bruchsal	
Seminar mit *Karen Darabedyan*	28. - 30. Oktober	Bruchsal	
WingTsun-ToughDays	11. - 13. März	Trainerakademie Heidelberg	ab 5. Schülergrad
Seminar WT und Grappling	22. Mai 19. November 20. November	Hennigsdorf Nordhausen Kassel	
Ausbilder-Lehrgänge: Programmteil „Moderne WT-Programme“	30./31. Januar 26./27. März 17./18. September 05./06. November	Kiel Wiesenbach Wiesenbach München	mindestens 6. Schülergrad

Hayastan Gym in Los Angeles

GM Oliver König und DaiSifu Thomas Schrön zu Besuch in der berühmten Schule von GM Gene LeBell und GM Gokor Chivichyan.

Wir waren immer auf der Suche nach den effizientesten Methoden in jenem Bereich und wurden schließlich aufgrund von Kaicho **Jon Blumings** persönlicher Empfehlung an die Grappling-Legende **„Judo“ Gene LeBell** überwiesen. Unser SiFu – GM Prof. **Keith R. Kernspecht** – beschloss, dass wir – **Thomas** und ich – uns praktisch bilden sollten und entsandte uns zu einer mehrwöchigen Bildungsreise in die USA, um direkt bei GM **Gene LeBell** und seinem Meisterschüler GM **Gokor Chivichyan** zu lernen.

Sensei **Gokor** ging während seiner aktiven Zeit aus über 400 Kämpfen ungeschlagen hervor. Das System der beiden Ausnahmekämpfer ist eine Mischung aus *Catchen, Judo, Sambo* usw. Es gibt nicht das übliche Regelwerk, das die einzelnen Stile beeinflusst. Aus der gemeinsamen Schule sind schon zahlreiche sehr erfolgreiche Meisterschüler hervorgegangen, wie z.B. **Ronda Rousey**, bis vor kurzem ungeschlagene UFC-Kämpferin, **Karen Darabedyan**, einer der besten Grappler der Welt, **Karo Parisyan**, **Manvel Gamburyan** und viele weitere Champions.

Im Februar setzten wir uns also mit gemischten Gefühlen in die Maschine nach Los Angeles. Was würde uns dort erwarten? Wie würde trainiert werden? Wie würde Sensei **Gokor** uns „Außenseiter“ aufnehmen? In LA ging es mit dem Mietwagen vom Airport nach North Hollywood, wo wir unser Motel bezogen.

North Hollywood klingt sehr nach Urlaubsgegend. Aber es ist ganz sicher keine Gegend, in der man Urlaub macht, eher ein typischer amerikanischer Großstadtteil, riesengroß, wo alle Straßen nach einem Schachbrettmuster aufgeteilt sind, Wohngegenden sich mit Industriezonen ablösen, sich viele Kulturen mischen …

Noch am gleichen Abend ging es in die Schule von Sensei **Gene LeBell** und Sensei **Gokor**: das Hayastan-Gym.

Der Empfang war gleich herzlich! Sensei **Gokor** war gerade in seinem Büro mit einem Schüler im Gespräch und sagte, wir sollen uns erst einmal die Schule ansehen. Er hätte gleich Zeit für uns. So gingen wir in den Trainingsraum und waren gleich angetan von der Atmosphäre: Auf der großen Mattenfläche trainierten Jugendliche Judo, im Boxring ging es rund und im MMA-

Von li. nach re.: **Thomas Schrön, GM Gokor Chivichyan, Benny „The Jet“ Urquidez, GM Gene LeBell, Oliver König**

Die Legende Sensei **Gene LeBell** hat **Thomas** in der Mangel

Oktagon sahen wir den berühmten **Benny** „The Jet“ **Urquidez**, der dort seine Kick-Box-Klasse abhielt. Benny ist berühmt als Kampfkünstler, Schauspieler und Kampfkunstlehrer vieler berühmter Schauspieler.

Ein älterer Herr stand mit dem Rücken zu uns. Als er sich umdrehte, erkannten wir den legendären GM **Gene LeBell**. Er begrüßte uns genauso herzlichst. Wir hätten nicht gedacht, dass Sensei **Gene** noch regelmäßig in der Schule anwesend ist und außerdem noch Unterricht gibt.

Nun kam Sensei **Gokor**, lud uns in sein Büro ein und beeindruckte uns mit seiner Herzlichkeit. Danach machten wir gleich beim Grappling-Unterricht mit. Die Klassen – die alle von Sensei **Gokor** persönlich geleitet werden – starteten mit sportlichem Aufwärmtraining, Dehnen und einem technischen Teil. Anschließend ging es an das freie Grappling-Training. Der große Timer an der Wand zählte erbarmungslos die jeweils fünf Minuten herunter. Dann gab es eine Minute Pause. Partnerwechsel, weiter ging es bis zur totalen Erschöpfung. Anfangs für uns ungewohnt, passte sich unser Körper langsam den konditionell fordernden Einheiten an.

So trainierten wir täglich mehrere Einheiten bei Sensei **Gokor** und seinen Profis. Hinzukamen zusätzlich Privatstunden. Sensei **Gokor** kümmerte sich im Unterricht um jeden Schüler, egal ob Anfänger oder Profi. Manchmal schneite auch die Budo-Legende **Gene LeBell** herein und nahm Korrekturen vor oder zeigte eine seiner Grappling-Anwendungen. Dazwischen besuchten wir die Klassen für das MMA-Training und – wenn es die Zeit zuließ – für Judo; denn schließlich wollten wir so viel wie möglich trainieren.

Natürlich war das Training sehr hart. Der Anspruch der Schule ist es, Profis hervorzubringen. Dementsprechend hoch liegt die Messlatte – unabhängig davon, ob jemand zum ersten Mal da war oder ob er als Vollprofi dort teilnahm. Wir hatten dadurch oft das

Sensei **Gene** erklärt **Oliver** eine Hebeltechnik

GM Gene ist trotz hohem Alter noch auf der Matte und unterrichtet!

Nach dem Unterricht mit **Karo Parisyan**

Karen Darabedyan – einer der besten Grappler der Welt

Glück, mit eben jenen Profis zu trainieren und von ihnen zu lernen – z.B. mit **Karen Darabedyan**, **Karo Parisyan**, **Manvel Gamburyan** usw.

Nach drei Wochen waren wir fix und fertig, aber glücklich. Nicht nur, weil wir genau die richtige Ergänzung für unser WingTsun der EWTO gefunden oder so viele neue ausgezeichnete Techniken gelernt hatten, sondern auch, weil wir in der kurzen Zeit Teil der Hayastan-Familie wurden und von Sensei **Gokor** und seinem Team äußerst herzlich aufgenommen und so gastfreundlich behandelt wurden!

Gleich im Sommer nutzte ich meinen Urlaub, um noch einmal für zwei Wochen in LA Unterricht zu nehmen. Dabei gelang es mir, Sensei **Gokor** und **Karen Darabedyan** davon zu überzeugen, 2016 nach Deutschland zu kommen, damit alle interessierten EWTO-ler die Gelegenheit haben werden, auch aus erster Hand lernen zu können.

Warum passt gerade die Art, wie Sensei Gokor sein Grappling unterrichtet, so gut zum WingTsun der EWTO?

Es passt, weil unser Anspruch, eine Methode zu finden, die kompatibel zu den Charakteristiken unseres WT ist, wurde mehr als erfüllt! Aber nicht nur die ausgeklügelte Technik, sondern auch die Methodik des Trainings war ausgesprochen interessant. Zum einen ist es ein stiloffenes Training. Sensei **Gokor** unterrichtet nicht einen Stil, sondern sein Grappling ist eine Mischung aus allen möglichen Grappling-Stilen, ohne sich von den Regeln einzelner Stile begrenzen zu lassen.

Zum anderen ergänzt sich unser *Chi-Sao* am Boden ideal mit dem Grappling von Sensei **Gokor**, denn auch dort ist das Fühlen, das Halten der Balance bzw. der Mitte etc. essenziell und wird intensiv trainiert.

Lernen, Forschen und dann Lehren

Unsere neuesten Erkenntnisse wollen wir natürlich nicht für uns behalten.

Mit **Manvel Gamburyan** – UFC Kämpfer

Hardcore-Training: **Edo „der Panzer“**

Wir sind dabei, die Trainingsmethoden für unsere WT-Selbstverteidigung zu adaptieren, die technische Seite zu ordnen und zu überlegen, wo wir sie logisch und harmonisch in den Unterrichtsprogrammen platzieren können. Ein Programm für die Horizontale, also den Boden, ist unerlässlich. Aber es muss übersichtlich und logisch nach WT-Prinzipien unterrichtet werden. Zum Teil haben wir schon Bruchstücke im Unterrichtsprogramm für Schüler, doch es hat sich in der Vergangenheit gezeigt, dass dies nicht zielführend war.

Es reicht nicht aus, in einzelnen Schülergradprogrammen ein bis zwei Techniken zu vermitteln. Wer sich am Boden richtig bewegen will, sollte sich in jedem Schülerprogramm systematisch mit einem Teil des Bodenprogramms befassen.

Was beinhaltet das zukünftige EWTO-Programm „Vom Stand zum Boden“ bzw. „WT und Grappling“?

- Strategische Überlegungen
- Solo-Bewegungsübungen am Boden
- Solo-Trittübungen am Boden in allen drei Ebenen (horizon-, fron-, sagittal)
- Partnerübungen am Boden: technische Übungen in verschiedenen Positionen
- Freies Grappling mit Partner (= *Chi-Sao* am Boden), um Bewegen am Boden zu lernen – als ein verletzungsfreies Training, da noch keine Schläge, Tritte etc. eingesetzt werden.
- Übungen, um WT-Bodentritte, Ellbogen, Knie etc. zur ultimativen Verteidigung einzufügen. Die Übungen müssen so ausgeführt werden, dass sich niemand verletzt – nach dem Motto: *„Alles wird im Ansatz zerstört.“*

Derzeit in den Programmen enthaltene Grappling-Elemente

Schülergrad-Programm	Thema
1. SG	Verteidigung gegen Tritte zum Kopf
6. SG	Verteidigung in der Bodenlage
10. SG	Verteidigung gegen mehrere Angreifer
12. SG	Stresstest

Ein solches Programm soll ein *zusätzliches* Angebot darstellen. Es ist aber nicht beabsichtigt, Bodenkampf-Können für Prüfungen obligatorisch zu machen, da manche WT-Schüler aus gesundheitlichen Gründen gar nicht am Boden kämpfen können oder dies nicht wollen.

Ziel im WingTsun: Nicht auf den Boden gelangen!

Ziel ist es nach wie vor, den Kampf am Boden in der Selbstverteidigung zu vermeiden. Aber wenn es dazukommt, sollte jeder WT-ler bestens gewappnet sein! Selbst der geübteste Bodenkämpfer hat nahezu keine Chance, wenn ein Dritter hinzukommt und ihm z.B. gegen den Kopf tritt oder ihn mit einer Waffe attackiert, während er mit jemandem auf dem Boden ringt. Leider kommt das aber immer häufiger vor.

Die Strategien des WingTsun im Hinblick auf den Boden sind:

1. Verhindern, dass ich zu Boden gehe.
2. Nicht von Tritten zum Kopf getroffen werden.
3. Wenn ich auf dem Boden bin, so schnell wie möglich wieder aufstehen.
4. Wenn ich auf dem Boden kämpfen muss: Einsatz der stärksten Waffe – der Beine, sprich Tritte. Spezielle Bodentritte in allen Ebenen erlernen und einsetzen, dann aufstehen.
5. Wenn der Gegner zu nah ist für Tritte: Gegner in die Trittdistanz bugsieren und Tritte austeilen, dann aufstehen. Das setzt aber gutes Bewegen auf dem Boden und einiges an technischem Know-how voraus.

Auf einigen Seminaren und auch während der Universitäts-Studienwoche unterrichteten DaiSifu **Thomas Schrön** und ich schon Ausschnitte aus dem Programm, was zu durchweg positivem Feedback führte.

| Trainer-4-Seminar in Heidelberg: WT und Grappling

| Armhebel – eine der Gefahren am Boden

GM Gene LeBell und GM Gokor Chivichyan
– zwei außergewöhnliche Kampfkünstler

GM **Gene LeBell** und GM **Gokor Chivichyan** – zwei Kampfsportlegenden, deren Lebenswege sich in den USA miteinander verwoben. Als sie sich begegneten, erkannte der ältere **Gene LeBell** das Potenzial des jungen, in die USA ausgewanderten Armeniers **Gokor Chivichyan** und wurde sein Lehrer. So konnte der in seinem Heimatland aus allen Kämpfen siegreich hervorgegangene **Gokor** seine Siegesserie erfolgreich auf dem amerikanischen Kontinent fortsetzen.

Inzwischen beendete auch **Gokor Chivichyan** seine aktive Wettkampfkarriere und widmet sich zusammen mit **Gene LeBell** in der Hayastan MMA Akademie der Ausbildung und Förderung vielversprechender Kampfsporttalente.

Im Folgenden nur einige markante Kostproben aus den umfangreichen Kampfsportlebensläufen dieser zwei ungewöhnlichen Männer, die eigentlich Bücher füllen.

GM Gene LeBell

Seinen ersten offiziellen Wettkampf bestritt **LeBell** mit 14. Er gewann den Kampf. Da er aber eher unkonventionell und nicht sehr regelkonform kämpfte, nicht offiziell.

1954 und 1955 gewann er in der Schwergewichtsklasse die Nationalen Judo-Meisterschaften der Amateure.

1963 nahm er eine ungewöhnliche Herausforderung an: einen vom Schrift-

Nach dem Unterricht mit **GM Gokor Chivichyan**

Sensei Gene LeBell: beim Unterrichten im Hayastan Gym in Los Angeles

steller **Jim Beck** für alle Judoka ausgeschriebenen und von ihm mit 1000 $ dotierten Kampf gegen den 39-jährigen Mittelgewichtsboxer **Milo Savage**. Der Kampf sollte maximal über fünf 3-Minuten-Runden gehen. Für **Savage** waren alle Arten von Faustschlägen erlaubt und **LeBell** durfte außer Tritten alle Judo- und Karate-Techniken anwenden. Ein Zugeständnis an **Savage** waren leichte schnelle Boxfaustschützer. Im Gegenzug musste er im Judo- bzw. Karate-Gi zum Kampf antreten.

Der Kampf endete nach vier Runden mit einem Sieg für **LeBell** infolge eines linksseitigen *harai goshi*. Das führte zu Tumulten unter denFans des Lokalmatadoren **Savage**. Nur dadurch, dass der Profi-Boxer **Jay Fullmer** in den Ring stieg und LeBell beglückwünschte, konnte ein ausgewachsener Krawall vermieden werden.

Im Verlauf seiner weiteren sportlichen Karriere führte **Gene LeBell** von 1968 bis 1982, zusammen mit seinem Bruder **Mike**, den Mitgliedsverband Los Angeles des National Wrestling Alliance Hollywood.

1976 war **Gene LeBell** Ringrichter bei dem berühmt-berüchtigten Boxer-gegen-Wrestler-Kampf **Muhammed Ali** gegen **Antonio Inoki**. Er war aus 200 Bewerbern für diese Aufgabe ausgewählt worden.

Im Laufe der Jahre eröffnete **LeBell** zwei Kampfkunstschulen in Kooperation mit anderen. Seinen Kampf gegen **Savage** vermarktete er als ersten im Fernsehen übertragenen MMA-Kampf.

Im Jahre 2005 erschien seine Biografie „*The Godfather of Grappling*“. Neben vielen anderen Auszeichnungen für seine großen Leistungen im Judo und Wrestling erhielt **LeBell** 2005 den „Frank Gotch Award“ für positive Anerkennung, die er dem Wrestlingsport brachte. Diese Auszeichnung und der 1995 verliehene „Iron Mike Mazurki Award“ wurden ihm von der CAC (Cauliflower Alley Club) verliehen. Letzterer wurde ihm durch die Profi-Wrestling-Legende **Lou Thesz** überreicht.

Nach Beendung seiner aktiven Kämpferkarriere widmete sich **Gene LeBell**, „der Gottvater des Wrestling“, dem Training vieler bekannt gewordener Wrestler und Kampfkünstler: **Benny „The Jet“ Urquidez, Bob Wall, Chuck Norris, Ed Parker, Karo Parisyan, „Rowdy“ Roddy Piper, Mando Guerrero, Manny Gamburyan, Ronda Rousey** und nicht zuletzt **Gokor Chivichyan**, für den er nicht nur Trainer ist, sondern auch zum Vater avancierte.

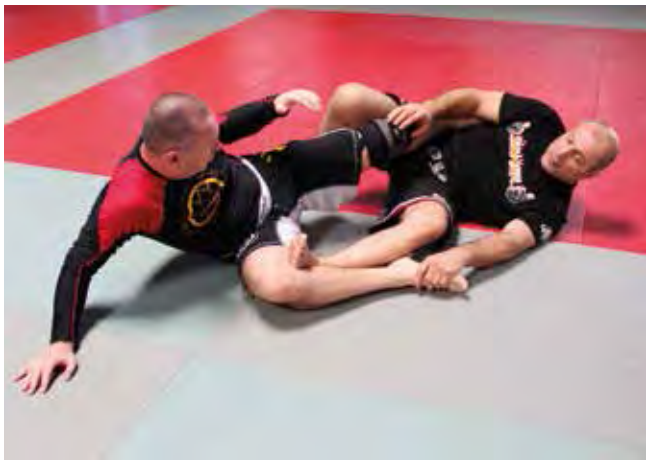
Sein Markenzeichen wurde der rosafarbene Gi, der eigentlich das Ergebnis eines Missgeschicks einer Wäscherei in Japan war. Da kein Ersatz vor seinem nächsten Kampf zu bekommen war, musste er notgedrungen im rosa Gi kämpfen. Die Zuschauermenge sah es als bösen Affront und war wütend.

Ausgangsposition: Sensei Gokor kontrolliert die Beine von **Oliver König**.

GM **Gokor** geht mit dem rechten Bein hoch und klemmt das rechte Bein von **König** ein.

Nun lässt er sich nach hinten fallen, gibt aber die Kontrolle über die Beine nicht auf.

GM **Gokor**s linkes Bein drückt in die Kniekehle.



Sein rechter Arm klemmt den Fuß ein, seine linke Hand sorgt für Biegung in Königs Knie.

Sensei **Gokor** führt nun einen Fersenhebel aus, beide Arme sind im Einsatz.

Aber **LeBell** bestand darauf, dass er bis zum Sieg in seiner Liga weiterkämpfen durfte.

Noch heute unterrichtet er aktiv im Hayastan-Gym von **Gokor Chivichyan** in L.A., ist Schiedsrichter bei zahlreichen Kampfsportveranstaltungen, initiiert Benefizveranstaltungen und vieles andere mehr. Nicht unerwähnt bleiben soll seine Schauspieler- und Stuntman-Karriere. Er wirkte in zahlreichen Hollywood-Movies mit – auch mit Bruce Lee. Beide sollen sich auch im Kampfkunstbereich ausgetauscht haben.

GM Gokor Chivichyan – Wichtige Stationen im Leben dieses Ausnahmekämpfers

Bevor **Gokor Chivichyan** 1981 mit seiner Familie in die USA auswanderte, konnte er bereits auf eine illustre [Wett-] Kampferfahrung zurückblicken. Er war fünf Jahre alt, als ein Schüler des Dinamo Studios auf das aggressive Kind aufmerksam wurde, das auf Yerevans Straßen ältere Kinder aufmischte und verprügelte. Er schlug dem 5-Jährigen vor, mit zum Training zu kommen. Der Haupt-Wrestlingtrainer sah auf den ersten Blick, dass der Knirps das Zeug zu einem großen Kämpfer hatte.

Nach einem Jahr Wrestling wechselte **Gokor** zum Sambo. Vier bis fünf Stunden pro Tag trainierte er mit größeren und

GM **Gokor** rollt nach links, sein Arm greift um.

fortgeschritteneren Schülern und – übertraf sie oft. Seinen ersten Wettkampf bestritt er 1971 und gewann seine ersten Armenischen Sambo- Juniorenmeisterschaften (SJM). Seine Siege errang er schnell und mit Leichtigkeit. Mit 9 Jahren, bei seinen zweiten Sambo-Meisterschaften, erreichte er die Goldmedaille in der Klasse der 10- bis 12-Jährigen. Damit qualifizierte er sich für die Teilnahme an den Sowjetischen SJM 1972.

1973 startete er mit dem Judo-Training. Im gleichen Jahr gewann er die Armenischen Juniorenmeisterschaften und nahm anschließend an den Sowjetischen Judo-Juniorenmeisterschaften teil. Im Finalkampf gegen den dreifachen sowjetischen Nationalmeister verlor er aufgrund eines Ringrichterentscheids. Diese Niederlage verfolgte ihn und er beschloss, noch härter zu trainieren. Er versprach sich selbst, nie wieder in seinem Leben einen Wettkampf zu verlieren. Dieses Versprechen konnte er halten.

1974 holte er die Goldmedaille sowohl im Sambo, als auch im Judo bei den Sowjetischen Juniorenmeisterschaften.

1980 qualifizierte er sich für das sowjetische Olympiateam im Judo. Aber er wurde zugunsten eines älteren, erfahreneren Athleten übergangen, worüber **Gokor** tief enttäuscht war.

1981 brachen seine Familie und er nach Los Angeles auf. Seinen Traum von Gold bei Olympischen Spielen nahm er mit. Da er kein Englisch sprach, war sein Start in den USA nicht einfach. Aber schließlich fand er einen Club, in dem er Judo trainieren konnte. Bei Wettkämpfen errang er viele US-Titel. Er kämpfte nicht nur gegen Judoka, sondern auch gegen Brasilien-Jiu-Jitsu-Kämpfer. Er gewann immer. Meist brauchte er nur 10 bis 20 Sekunden. Nur Geld konnte er damit nicht verdienen.

Schließlich wurde sein Durchhaltevermögen aber belohnt: Er traf die Judolegende **Gene LeBell**. **Gokor** wusste sofort, dass er von **Gene** noch viel lernen könnte. Seitdem gingen die beiden einen gemeinsamen Weg und **Gokor** zollt **Gene** hohen Respekt – wie Vater und Sohn. **Gene** begann, den damals 17-Jährigen zu trainieren und bei Wettkämpfen zu managen. **Gokor** erlernte Techniken, die ihm nie zuvor begegnet waren, und adaptierte sie schnell für sich. Nebenbei musste er aber auch noch Englisch lernen, arbeiten und sich so viel möglich über die Kultur Amerikas aneignen. Eine harte Zeit!

Ab 1982 nahm **Gokor** wieder an Judo-Wettkämpfen und außerdem an Free-Fights (NHB) teil – teils für Geld, teils

wegen der Erfahrung und Begeisterung. Sein professionelles Kämpfen und sein Hunger nach Wettkämpfen brachte Gokor an viele neue Orte: Frankreich, Japan, Thailand, Mexiko, Kanada, Deutschland, Großbritannien, um nur einige zu nennen.

Um seine ohnehin bemerkenswerte Kampffähigkeit im Stand weiter zu verbessern, trainierte er zusätzlich Boxen und Muay Thai.

Sein Traum von Olympia 1984 im US-Judo-Team ließ ihn hart trainieren und die amerikanische Staatsbürgerschaft anstreben, was allerdings nicht rechtzeitig klappte. Er wurde dann zwar für das sowjetische Team nominiert, aber der Boykott der Spiele durch die Sowjetunion machte alle Hoffnungen zunichte.

Dafür räumte er bei den Internationalen Judo-Weltmeisterschaften 1987 nach acht gewonnenen Kämpfen im Finale den Sieg nach drei Minuten mit voller Punktzahl (*ippon*) gegen einen starken Franzosen ab.

Obwohl der US Judo-Verband **Gokor** im November 1987 beim Antrag auf die amerikanische Staatsbürgerschaft unterstützte, damit er sich für Olympia 1988 qualifizieren konnte, hatte er nicht genügend Zeit, um die erforderlichen Punkte für eine Nomination zu erreichen. Wieder gab es keine Chance auf Gold bei Olympia für **Gokor**.

1989 stellte er sich nach vier Profi-NHB/MMA-Weltmeistertiteln einer ganz neuen Herausforderung: Er heiratete. Dafür beschloss er, seine Karriere als unbesiegter Profi-Kämpfer zu beenden. Sohn Arthur kam 1990 zur Welt.

Aber kämpfen lag ihm im Blut, deshalb eröffnete er 1991 die lang erwartete Hayastan MMA Akademie in Hollywood/Kalifornien. Mit seiner langen Liste von Meisterschaftstiteln und seinem einzigartigen Kampfsystem hatte er schnell mehrere Hundert ehrgeiziger Schüler. Sie kamen aus aller Welt und begründeten in der Kampfkunstgemeinde den Ruf der Akademie als **der** Ort, an dem man Mixed Martial Arts trainiert.

Von Anfang an schickten sich die Schüler an, Champions in Judo-, Jiu-Jitsu/BJJ-, Sambo-, Submission Grappling- und MMA-Wettkämpfen, einschl. Extreme Fighting, Pankration, UFC, WEC, M1. Immer wieder wird Gokor dabei aufgefordert, zu kämpfen. Aber er bevorzugt die Rolle als Lehrer seiner Schüler.

Trotz dieser vielfältigen Aufgaben fand Gokor doch noch Zeit für eigene Wettkämpfe: 1994 Sieg bei den US Judo-Meisterschaften, 1997 Sieg über den NHB/MMA-Weltchampion **Mr. Maeda** (bis dato 200 Siege : 0 Niederlagen). Dies war für ihn weniger eine Herausforderung, als vielmehr eine Gelegenheit gewesen, die vernichtende Effektivität des Hayastan-MMA-Stils innerhalb der Mixed Martial Arts unter Beweis zu stellen. Nach 51 Sekunden war **Gokor** der Sieger! Auch als Lehrer erhielt er 1997 Anerkennung, indem er zum Judo-Lehrer des Jahres 1997 gekürt wurde.

2008 begleitete **Gokor** ein Judo-Team zu den US Judo-Meisterschaften und zur Überraschung aller – und seiner eigenen (!) – ließ er sich obwohl unvorbereitet und das Verletzungsrisiko fürchtend zur aktiven Wettkampfteilnahme überreden. Er dominierte die Meisterschaften und nahm den Pokal mit nach Hause.

Gokor kämpfte über 400 Mal in den verschiedensten Disziplinen wie MMA, NHB, Judo, BJJ, Submission Grappling oder Sambo. Dabei verlor er als Profi-Fighter nie.

GM **Gene LeBell**: Immer für einen Scherz zu haben, hier würgt er Thomas und Oliver

Obwohl er extrem erfolgreich in der Kampfkunstwelt ist, blieb er bescheiden, aufrichtig und freundlich gegenüber jedem, der ihm begegnet. Seinen Respekt für die Menschheit spürt man sofort, wenn man ihm begegnet. Diese Haltung macht ihn zu einem wahren Meister im Leben.

Text: hm
Fotos: Hayastan-Gym
Quelle: http://www.gokor.com

Steckbriefe

	GM „Judo“ Gene LeBell	GM Gokor Chivichyan
Geboren am	09. Oktober 1932	10. Mai 1963 als jüngster von drei Brüdern
Geboren in	Los Angeles, Kalifornien/USA	Yerevan/Armenien
Verheiratet mit	Eleanor Smerch	Narine
Kinder	Sohn David Tochter Monica Sohn Danny „LeBell“ Martindale	Sohn Arthur, geboren 1990 Sohn Garry, geboren 1996
Kampfsport ab	7 Jahren	5 Jahren
Trainierte…	… zunächst Grappling, da Wrestling erst später aufkam; als Teenager interessierte er sich z.B. auch für Taekwondo, Shotokan, Kenpo; später kamen Judo, JuJitsu hinzu	… zunächst Wrestling, nach einem Jahr Sambo; später kamen Judo, Jujitsu, Karate, MMA hinzu
Aktivitäten	Judo-Kämpfer und eine zeitlang Profi-Wrestler Buchautor Schauspieler in Kinofilmen und im Fernsehen Stuntman Kampfsportlehrer	Judo-Kämpfer MMA-Fighter Schauspieler Stuntman Kampfsportlehrer
Herausragendes	9. Dan JuJitsu + Taihojutsu (USJJF) 10. Grad WMAMA 9. Dan Judo (USJJF) 10. Grad Black Belt All-round Karate (Jon Bluming)	400 gewonnene Kämpfe mehrfacher Weltmeister 7. Dan Judo (USJJF) 9. Grad Black Belt All-round Karate (Jon Bluming) Master of Sports im Wrestling

Angriff im Ansatz zerstören!

1

2

3

4

Hier wird ein Grappling-Angriff gleich im Ansatz entsprechend der WT-Strategie zerstört wird: Schließen nach unten, Gleichgewicht stören und sofort Gegenangriff gegen den Hals, Folgeangriffe.

Bild 1: Achtsam den Gegner beobachten und die Arme positionieren

Bild 2: Gegner reißt die Arme hoch, um plötzlich …

Bild 3: … nach unten zu greifen.

Bild 4: GM **König** schließt nach unten.

Bild 5: Durch leichtes Absorbieren fällt Sifu **Stieler** nach vorn. Der Arm von GM **König** ist frei und geht direkt zum Hals.

Bild 6: Folgetechnik

5

6

Gegner sofort stoppen

1

2

3

Never wrestle a wrestler … Dieser Grundsatz gilt auch hier! Nicht auf den Grappling-Versuch eingehen. Sofort Handflächenstöße zum Kopf ausführen. Wenn diese gut sind, ist hier Ende für den Gegner. Wenn der Kopf unter Kontrolle ist, kann der Gegner seinen Angriff nicht weiterführen.
Bild 1: Bereitschaft bei GM **König**, Arme sind schon in Position!
Bilder 2 + 3: Beim Versuch zu Greifen schnellt **Königs** Handflächenstoß locker vor und trifft den Kopf von **Michael**.

4

5

6

Bild 4: Sollte der Gegner jetzt noch weiter machen und den Arm wegdrücken, folgt sofort der nächste Handflächenstoß.
Bild 5: Misslingt auch dies, und der Gegner taucht unten durch: Körper fallen lassen und Schlag oder Ellbogen auf Kopf, Nacken oder Wirbelsäule.
Bild 6: Mit der Energie des Gegners nach hinten niederknien und den Kopf herunterdrücken … Ellbogen als Folgetechnik.

Treten am Boden

1

2

3

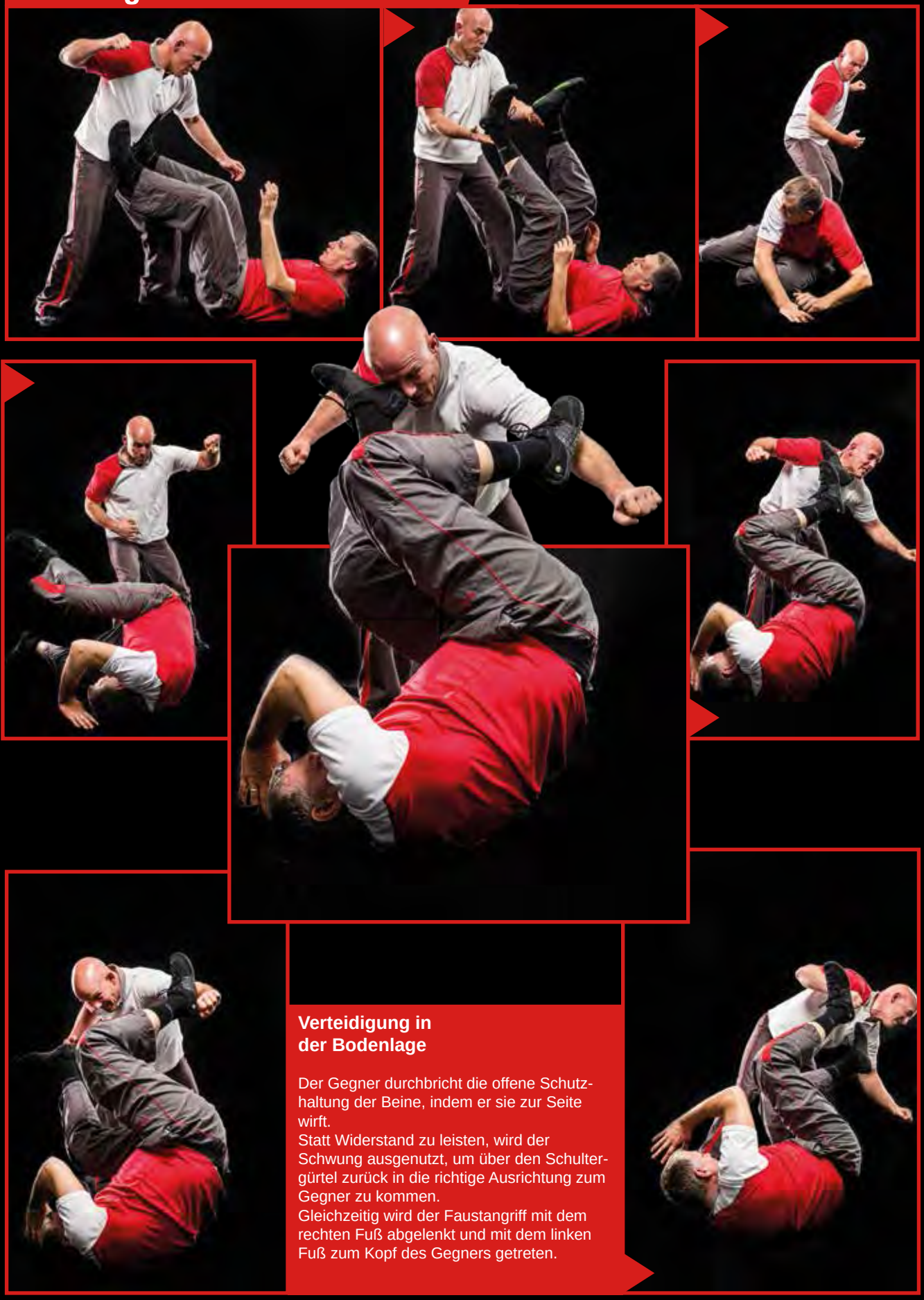
4

Die stärkste Waffe sind unsere Beine. Jeder kann im Fitnesstudio ohne Übung das 2- bis 3-fache seines Körpergewichts auf der Beinpresse drücken.
Deshalb setzen wir im WT am Boden möglichst Tritte ein! Diese werden in allen Ebenen (frontal, horizontal, sagittal) gegen verletzliche Ziele eingesetzt.
Bild 1: Sifu **Michael** will treten, GM **König** stoppt den Tritt mit einem Stopptritt.
Bild 2: **Michael** schafft es, das Bein zu greifen…
Bild 3: Nun landet **König** einen Tritt ins Gesicht von **Michael**.
Bild 4: Anschließend dreht er sich, um mit einer Scherenbewegung das Gleichgewicht zu brechen.
Bilder 5 + 6: Mit Hilfe einer Drehung landet er zwei weitere Tritte. Die Kraft kommt aus der Körperrotation.

5

6

Schwung ausnutzen



Verteidigung in der Bodenlage

Der Gegner durchbricht die offene Schutzhaltung der Beine, indem er sie zur Seite wirft.
Statt Widerstand zu leisten, wird der Schwung ausgenutzt, um über den Schultergürtel zurück in die richtige Ausrichtung zum Gegner zu kommen.
Gleichzeitig wird der Faustangriff mit dem rechten Fuß abgelenkt und mit dem linken Fuß zum Kopf des Gegners getreten.

Verteidigung gegen Take Down

Der Gegner setzt zum Take Down an und wird durch einen GamSao mit seitlichem Schritt nach hinten abgeleitet. Nun befindet er sich in Reichweite des hinteren Fußes, mit dem sofort zum Kopf getreten wird.

Fegen des Gegners

Der Gegner durchbricht die offene Schutzhaltung, indem er das rechte Bein nach unten drückt und gleichzeitig einen Fauststoß anbringen will.

Das nach unten gedrückte Bein geht an die Ferse, gleichzeitig wird der Fauststoß abgeleitet und das Bein des Gegners gegriffen. Was nun folgt, ist dreifache Gleichzeitigkeit: Ziehen des Beins mit der rechten Hand, Scherenbewegung des rechten Beins zur Ferse des Gegners und Tritt in die Hüfte mit dem linken Bein.

TOUGH DAYS

Ein eingeschworenes Team
Auch in diesem Jahr hieß es wieder: „Train hard, fight easy!“ Unter diesem Motto brachten die beiden „Antreiber“ der Tough-Days, GM Oliver König und DaiSifu Thomas Schrön, ihr Know-how voll zum Einsatz.

2015

Sie hatten ihr Programm weiterhin verbessert. Es gab wieder jede Menge Gelegenheiten in den drei Tagen, zu schwitzen, zu ächzen, zu stöhnen und seine blauen Flecken zu zählen. Die Teilnehmer loteten unter den wachsamen Augen ihrer Drillmeister ihre Grenzen aus. Aufgeben war keine Option. Wenn mehrere Gegner auf einen einstürmen, geht es ums Überleben. Ohne Kampfgeist geht da gar nichts.

Fotos: mg

Geschafft! Die ToughDays sind schon wieder vorbei. Was erst kaum zu schaffen schien, ist vollbracht! Wir haben das begehrte ToughDays-Warrior-T-Shirt! Und sind mächtig stolz!

Klappe, die erste

Eindrücke von den ToughDays 2015

Im Februar 2014 fanden sie erstmals in der Heidelberger Trainerakademie statt: die WingTsun-ToughDays. Diese WingTsun-Trainingsmethode wurde von Großmeister Oliver König und DaiSifu Thomas Schrön entwickelt. Sie wollten damit eine Trainingsform schaffen, die ein intensives Training für Fitness und vor allem Kampfgeist und Resilienz ermöglicht. Hier kann jeder WingTsunler seine Komfortzone verlassen und kontrolliert seine Grenzen ausloten. Über ihre Eindrücke berichten M. Hirschhofer und E. Haas, die dieses Jahr das erste Mal dabei waren. Im zweiten Teil fasst Diana Knospe ihre Erfahrungen zusammen, wie sie zur Wiederholungstäterin wurde und weshalb sie, das Potenzial zur Serientäterin in sich spürt.

Von den Eindrücken zu den ToughDays vom 17. bis 19. Feb. 2015 möchten wir – **Michael Hirschhofer** (3. HG) und **Erich Haas** (12. SG) aus der WT-Schule Baden bei Wien – euch zuerst vermitteln, weshalb wir überhaupt teilnehmen wollten.

Obwohl uns einige Unterrichtsjahre im WingTsun trennen, verbindet uns doch das Interesse und Verlangen nach dem bisschen Mehr als dem regulären WT-Unterricht. Bestärkt wurden wir durch GM **Oliver Königs** „Fit4Fight-Reloaded“ an der Trainerakademie Wien. Außerdem animierten uns das von der EWTO veröffentlichte ToughDays-2014-Video und als letzter Ansporn die Berichte und Termine der ToughDays 2015 in Heidelberg in der WingTsunWelt, worauf **Michael** mich ansprach. Wir wägten ab, fassten den Entschluss: „*Jetzt oder nie!*“

Als die E-Mail kam, dass wir Teilnehmer sind, ging es Schlag auf Schlag: Tickets kaufen, Hotel buchen, Tage zählen, anrollenden Grippewellen ausweichen, um ja gesund anzukommen – denn die Vorankündigung zu den ToughDays versprach: „*Wer hier teilnimmt, will nicht geschont werden.*“ Was drauf steht, war auch drin. Also: Beipacktext bitte unbedingt beachten!

Am Vortag angereist, gingen wir am nächsten Morgen zur Trainerakademie Heidelberg. Einige Kollegen waren schon da. Ein Hauch von Anspannung lag in der Luft. Offensichtlich ging es allen so wie uns – außer **Diana** und **Oliver**, die zum zweiten Mal (!) dabei waren.

Dann ging‘s los. GM **König** und DaiSifu **Schrön** legten Tempo vor: Aufwärmen, um in Schwung zu kommen. Erste Schlagdrills ließen nicht lang auf sich warten. Wichtige Themen wie Öffnen und Schließen waren gekonnt mitverpackt. Erklärungen fehlten zu keiner Zeit. Aber es galt „Learning by doing“, wie unser ToughDays-Bruder **Sven** immer zu sagen pflegte.

Der Weg des Lernens führte hier über den Pfad der Schmerzen: Schläge zum Rumpf. „Absorbieren“ und „Struktur aufbauen“ waren in den kommenden Tagen unsere ständigen Begleiter. Die „Großen 7“ des WT hatten ihren Auftritt. Der Kampfgeist wurde oft auf die Probe gestellt. In der Testosteronwolke zu Heidelberg trafen wir auf harte, aber faire Trainingspartner/innen. Jeder

Treffer ein Geschenk – wovon viele verteilt wurden.

Blaue Flecke gehörten bald zur Standardausführung aller. Wer nur als Hämatomdalmatiner herumlief, gehörte zu den Glücklichen. Prellungen und Verstauchungen konnten das Ganze toppen. Gröberes passierte glücklicherweise nicht.

Der erste Tag knabberte an unseren Ressourcen. Obwohl wir dachten, fit zu sein, hatten wir nicht mit solcher Intensität gerechnet: „Wie lang doch sechs Stunden sein können … und 12 folgen noch.“ Aufgeben war keine Option, denn wir waren gekommen, um zu bleiben!

Mit einem leichten Vortagsmuskelkater, aber spürbarer körperlicher Ermüdung, traten wir Tag 2 an: „*Schlimmer geht‘s nimmer? Weit gefehlt!*“ Was am Tag 1 mit Händen begann, wurde nun mit Beinen und in Kombination fortgesetzt.

Weil man das doch im Alltag gut gebrauchen kann, probierten wir es gleich gegenseitig aneinander aus. Ergebnis: Der Hämatomdalmatiner wurde heute komplettiert. „*Blau, blau, blau blüht* …“, nicht der Enzian, sondern blühten die Veilchen an unseren Körpern. Scheinbar endlose Sparringrunden: „*Kondition gibt‘s nur in Dosen. Heute leider vergriffen!*“ Ähnlich fühlten wir uns.

Groundfightingübungen raubten fast die letzten Reserven. Krönender Abschluss des Tages: Redman – eigentlich waren es gleich drei. Langsam war‘s einfacher, die Stellen zu zählen, die nicht wehtaten. Ziemlich ermattet ging es ins Hotel zurück: „*Dass Treppen steigen so beschwerlich sein kann …*“

Unsere Reiseandenken des Tages: noch mehr blaue Flecke, Muskelquetschung an der Wade, gestauchtes Daumengelenk, Rippenprellung. „*Man gönnt sich ja sonst nichts.*“

„*Ja, es tut weh! Nein, wir geben nicht auf! Wir wollen das T-Shirt!*“ Die letzten wenigen Reserven mobilisieren, um auch den dritten Tag zu einem guten Abschluss zu bringen. Was eignet sich da besser als Bodenkampf? Freude? Ja, schon, wenn der Schmerz nachließ. Das ständige Auf und Ab war zusätzlich anstrengend. Irgendwie fehlte schon der Biss, aber wie immer Gelerntes gleich

ausprobieren und in die Tat umsetzen: „*Nicht wahr, Sven?*“ Sparring auf den Knien. Stehen konnte ja kaum noch einer – gleich mehrere Runden, damit mehr Zeit zum Üben war.

Endspurt am Nachmittag: Aufwärmen mit dem Sockenspiel. Näher möchten wir nicht darauf eingehen. Nur vielleicht so viel: Möglicherweise sind es nächstes Mal andere Kleidungsstücke.

Wie hält man das alles aus? Kampfgeist! Hochprozentiges der besonderen Art, das es wahrlich nicht in Flaschen gibt. Und warum hält man/frau aus? Weil man/frau es zumindest einmal erlebt haben sollte. Es waren wirklich drei harte Tage. Wir ließen uns aber nicht nur schinden, sondern lernten auch viel. Vor allem das Anti-Bodenkampftraining von Meister **Schrön** war für uns sehr komplex und bereichernd.

GM **König** und DaiSifu **Schrön** leisteten ganze Arbeit, um uns unsere Grenzen aufzuzeigen und an sie heranzuführen. Und dann hatten wir es … das symbolträchtige ToughDays-Warrior-T-Shirt.

Unser Resümee: ein gelungener, empfehlenswerter Event. Wir bekamen, was wir wollten, und wir würden es wieder tun. Unser Wunsch ans Christkind: „*Macht das auch einmal in Österreich. Es gibt enormes Potenzial.*“ Die ToughDays haben schon jetzt Kultstatus.

Mit einem Zitat von **Heraklit von Ephesos** möchten wir diesen Beitrag schließen:

„V*on hundert Männern sollten zehn gar nicht da sein,*

achtzig sind nur Zielscheiben,

neun sind echte Kämpfer, und wir haben großes Glück, sie auf unserer Seite zu wissen,

weil sie es sind, die die Schlacht austragen.

Nur einer aber, ach, nur einer ist ein Krieger, und er ist es, der die anderen sicher nach Hause bringt.“

Seid (ToughDays-)Warrior und bringt euch von diesem Event sicher nach Hause. Es gibt dort niemanden außer euch selbst zu besiegen! „*Train hard, fight easy!*“

Text: Michael Hirschhofer/Erich Haas
Fotos: mg

Klappe, die zweite

Wieder dasselbe oder doch alles anders?

Obwohl ich zusammen mit meinem Mann **Oliver Knospe** die ToughDays 2014 in Heidelberg schon einmal mitgemacht hatte, waren wir doch neugierig und aufgeregt, als es am 17.02. in der Akademie losging. Bei einem Blick in die Runde stellte ich fest, dass sich die letzten ToughDays wohl herumgesprochen hatten: Ich sah viele Jungs mit Tief- und Zahnschutz, schweren Boxhandschuhen. „*Oh ja, ich erinnere mich wieder – da wird noch was kommen, aber nicht zu Anfang, oder?*“

Nein, am Anfang war Aufwärmen, das sogar gleich war. Großmeister **Oliver König** und DaiSifu **Thomas Schrön** blickten uns wieder gut gelaunt entgegen. Zu Beginn hieß es: „*Jede Übung eine Minute*.“ Ich glaube, nach der zehnten Übung meinte Sifu **Oliver**: „*Okay, jetzt dürft ihr anfangen zu schwitzen.*“ „*Na super, die Klamotten kleben jetzt schon an mir.*“

„*Ich kann mich nicht erinnern, dass es letztes Jahr so anstrengend war*“, dieser Gedanke kam mir während der drei Tage häufiger.

Ich war anfangs gespannt, ob es den gleichen Ablauf wie bei den letzten ToughDays geben würde. Ich erkannte zwar Übungen von 2014 bzw. von normalen Lehrgängen – wie z.B. das Öffnen/Schließen, die Boxdrills, Ringerangriffe/Bodenabwehren, Sparring mit Schlägen auf den Körper. Aber der Fundus von Sifu **Oliver** und unserem SiFu **Thomas** ist grandios. Auch bei gleichen Übungen war es immer anders. Trainingspartner, Fokus, persönliche Entwicklung, Tagesform – es gibt so viele Faktoren, die den Ablauf einer Übungen variieren. Man kann sich so logischerweise beim Trainieren gar nicht langweilen.

Da ich meine ersten ToughDays „überstanden“ hatte, wusste ich, dass es möglich ist, da durchzukommen. Das half mir immer wieder, nicht zwischendurch den Kopf in den Sand zu stecken und zu verzweifeln, wenn Sifu **Oliver** oder SiFu **Thomas** irgendeine spezielle – anstrengende – Übung vormachten, die wir wiederholen sollten. Andererseits hatte ich auch noch die „schweißerfüllten“ Trainingsvarianten vom letzten Jahr im Kopf, die meinen dauernd im oberen Bereich befindlichen Anstrengungslevel nicht beruhigten.

Im Rückblick war es zumindest für mich bei diesem zweiten Mal anstrengender. Ich musste körperlich und mental mehr gegen mich und meinen Schweinehund kämpfen. Trotzdem hatte ich nie das Gefühl, dass die Trainingsvarianten nicht realisierbar waren. Ich sollte jedoch wohl im kommenden Jahr wieder mehr Augenmerk auf meine Grundfitness legen.

Ich habe bei den diesjährigen ToughDays für mich festgestellt, dass diese Art und Weise des (körperlich fordernden) Trainings ein Bestandteil meines Trainings sein sollte und auch ist. Das gehört für mich genauso dazu, wie z.B. die Formen, das ChiSao oder die verschiedensten Gewandtheitsübungen. Dadurch wird WingTsun für mich komplett.

Weil (u. a.) ich dies so sehe, legen wir bei unseren Schülern in Aschaffenburg das Augenmerk auch immer wieder auf diese Trainingsvarianten. Wie im letzten Jahr haben mein Mann **Oliver Knospe** und ich Bestandteile aus den ToughDays für unsere Schüler integriert. Über die schon bekannten Übungen, die unser SiFu **Thomas Schrön**

in das Training einbrachte, können die Schüler nun auch von den weiteren profitieren. Gewinnbringend ist es deswegen, weil nicht nur andere Übungen zur Abwechslung beitragen, sondern auch die Möglichkeit bieten, individuell mit begrenzbarem Verletzungsrisiko, Kampfgeist/Resilienz zu trainieren – und dies mit viel Spaß und Freude.

Das waren für mich Gründe, weswegen ich bei den ToughDays wieder teilnahm: für unsere Schüler, um weiteres profundes „Material" für sie zu gewinnen, und für mich, um eine der Facetten des WingTsun intensiv, kontrolliert und realitätsnäher zu trainieren.

Deshalb werde ich sicherlich ein weiteres Mal dabei sein und kann jedem nur empfehlen, sich selbst die Frage zu stellen, ob das eigene bzw. das Training, das man seinen Schülern bietet, die Teile beinhaltet, um heutzutage gegen auf der Straße anzutreffende Gegebenheiten gewappnet zu sein.

Die ToughDays machen einen nicht zu einem Selbstverteidigungsmeister, aber sie bieten die Möglichkeit, unter sich besonderen Trainingsbedingungen weiterzuentwickeln.

Text: Diana Knospe
Fotos: mg

„Da ich meine ersten ToughDays ‚überstanden' hatte, wusste ich, dass es möglich sein würde, da durchzukommen. Das half mir immer wieder, nicht zwischendurch den Kopf in den Sand zu stecken und zu verzweifeln, wenn Sifu Oliver oder SiFu Thomas irgendeine spezielle – anstrengende – Übung vormachten, die wir wiederholen sollten."

EWTO-ToughDays – Kampftraining in Wuppertal

GM **Oliver König** und DaiSifu **Thomas Schrön** besuchten zwei Tage lang die WingTsun-Akademie in Wuppertal, um ihr Kampftrainingsprogramm dort vorzustellen. Sie hatten viele schweißtreibende Übungen im Gepäck. Viele Wuppertaler und auch WingTsunler aus anderen EWTO-Schulen in NRW machten sich auf den Weg zu diesem Spezialevent.

Es war ein Kampftraining, wo jeder an seine Grenzen ging. Doch die Stimmung war trotz allem sehr herzlich und keiner wurde ernsthaft verletzt.

Tag 1 – Technik lernen

Der Tag fing morgens um 9:00 Uhr mit einem Aufwärmprogramm an, um die Muskulatur auf die kommende Anstrengung vorzubereiten. Es folgte der erste Schwerpunkt des Tages: das Schlagtraining. Hier wurden verschiedene Schlagdrills geübt, die speziell auf das EWTO-WingTsun abgestimmt sind. Sehr viel Wert gelegt wurde auf Zielgenauigkeit, Schlagkraft und Eigenschutz beim Schlagen. Außerdem wurden Fremdstilangriffe in allen Phasen geübt, denn nur, wenn der Partner richtig angreifen kann, kann auch die WingTsun-Reaktion richtig geübt werden.

Nachmittags folgte ein Basisprogramm für Bodenkampf, womit den Teilnehmer/innen grundsätzliches Bewegen auf dem Boden vermittelt wurde. In erster Linie ging es jedoch darum, schnell wieder vom Boden hochzukommen, um nicht den Tritten der Stehenden ausgeliefert zu sein.

Tag 2 – Das Gelernte umsetzen

Dieser Tag fing wieder mit einem knackigen Aufwärmtraining an. Es folgte eine Wiederholung der Schlagdrills, die dann in Anwendungen intensiviert wurden. Nun ging es auf den Boden. Hier wurden Tritttechniken unterrichtet, um den Gegner auf Distanz zu halten und aufstehen zu können. Nach einer erholsamen Mittagspause wurden im zweiten Teil besonderer Wert auf Kampfgeist- und Resilienztraining gelegt. Dabei sollten die Teilnehmer/innen lernen, sich im Kampftraining unter erschwerten Bedingungen zu behaupten. Aufgeben war keine zur Option. Zum Abschluss folgten Sparring und Bodenkampf.

Resümee

Abschließend betrachtet war das Seminar hart, aber herzlich! Alle waren sich einig: „*Super Lehrgang! Tolle Dozenten und tolle Teilnehmer/innen! Sehr angenehme Atmosphäre!*“

An dieser Stelle noch einmal vielen herzlichen Dank an GM **König** und DaiSifu **Schrön** für den sehr gelungenen Event! Wir laden die beiden jetzt schon ein, im nächsten oder übernächsten Jahr wieder nach Wuppertal zu kommen.

Text: Sifu Wolfgang Pusse

Bündnis zur Verbesserung der Sicherheit unserer Kinder

Leider kommt es immer wieder vor, dass Erwachsene versuchen, Kinder in ihr Auto zu locken. Wir haben dies traurigerweise schon häufiger erleben müssen. Darauf haben wir immer wieder sofort reagiert und unsere WingTsun-Kids sowie auch gern deren Freunde, Freundinnen und Geschwister entsprechend geschult.

Dieses Mal passierte es gleich mehrmals im Raum Lübeck. Die Lübecker Nachrichten berichteten darüber und ich bekam täglich mehrere Anrufe besorgter Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen. Nachdem ich daraufhin das Programm der EWTO-Gewaltprävention und insbesondere unsere Außenübung *„Richtiges Verhalten bei der Ansprache durch einen Erwachsenen/Autofahrer“* in mehreren Schulen und Kindergärten in Lübeck und Stockelsdorf vorgestellt hatte, kam ich zur Überzeugung, dass es Zeit für eine größere Aktion sei.

Zusammen mit dem Verein „Mit Sicherheit gegen Gewalt e.V.“ haben wir – die WingTsun-Akademie Lübeck und die EWTO-Gewaltprävention – dann ein Bündnis zur Sicherheit für Kinder ins Leben gerufen. Es wurden drei Punkte zur sofortigen Umsetzung beschlossen: Wir schickten als Erstes unsere *„10 Tipps für den sicheren Schulweg“* an die Lübecker Nachrichten und alle besorgten Eltern. Zweitens wurde ein Termin für eine Informationsveranstaltung für Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen geplant. Außerdem boten die WingTsun-Akademie Lübeck sowie die zugehörigen WingTsun-Schulen in Groß Steinrade und Bad Schwartau 30 kostenfreie Schnupperkurse für Kinder und Jugendliche in den Herbstferien an. Die WingTsun-Akademie Hamburg und die WingTsun-Schulen Bad Segeberg, Ahrensburg und Bad Oldesloe schlossen sich an und nahmen ebenfalls kostenfreie Herbstferienkurse für Kinder ins Programm auf.

Da für den 17. Oktober 2015 in der WingTsun-Akademie Lübeck ohnehin ein Tag der offenen Tür in Kooperation mit der DAK Gesundheit anstand, nutzten wir diese Gelegenheit gleich, um dort die Informationsveranstaltung zur EWTO-Gewaltprävention durchzuführen. Die Veranstaltung bot verschiedene Trainingseinheiten zum Mitmachen und/oder zuschauen: dreimal WingTsun, zweimal Kids-WingTsun, zweimal ChiKung, Sozialkompetenztraining und Anti-Mobbing aus dem Programm „Fachtrainer 2 EWTO-Gewaltprävention“ und Escrima. Als Rahmenprogramm durften natürlich unser sehr beliebtes Kids-WingTsun-Glücksrad, der Fit-Check von der DAK Gesundheit und alles, was sonst noch zu einem solchen Tag gehört, nicht fehlen.

Der Vorteil war, dass die Eltern zur Informationsveranstaltung kommen konnten, derweil ihre Kinder auf der anderen Etage Gelegenheit hatten, ein Schnuppertraining zu absolvieren. Natürlich hatten die Eltern außerdem vorher und nachher die Möglichkeit, selbst unser umfangreiches Programm zu testen.

Der Tag war ein voller Erfolg und wir freuen uns, dass wir schnell und unkompliziert zur Verbesserung der Sicherheit vieler Kinder (und Eltern) beitragen konnten. Die EWTO-Gewaltprävention, die WingTsun-Akademie Lübeck und der Verein „Mit Sicherheit gegen Gewalt e.V.“ werden auch in Zukunft neben der regulären Arbeit immer spontan reagieren, wenn es besondere Situationen erfordern.

DaiSifu Roy Schirdewahn
6. HG WingTsun,
Referent EWTO-Gewaltprävention

Druckfrisch!

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

Zum vierten Mal können sich unsere jüngsten EWTO-ler auf eine eigenständige Zeitschrift freuen – unsere „kleine“ WingTsunWelt. Es ist wieder eine bunte Mischung aus Erlebnisberichten, Fotostory, Mottos, Spielen und Preisrätsel geworden. Die Palettis waren fleißig und haben neue Mottos gezeichnet. Die das erste davon könnt ihr euch im Heft ansehen. Die anderen werdet ihr sicherlich bald in eurem Kids-WingTsun-Unterricht kennenlernen. In der Heftmitte haben die Zeichner ein tolles Spiel für euch entworfen. Genau das Richtige für lange Winternachmittage, wenn es draußen zum Spielen zu ungemütlich ist. Bei den Rätseln könnt ihr ordentlich knobeln. Das lohnt sich auf jeden Fall, denn beim Preisrätsel gibt es auch in diesem Jahr tolle Gewinne. Zum Beispiel als erster Preis die extrastarken Faustschützer. Also nichts wie ran!

Dieses Heft in gedruckter Form erhalten nur die Kinder zugeschickt, die am Kids-WingTsun-Programm teilnehmen und außerdem die Kids-WT-Schulleiter.

Für neugierige Erwachsene bieten wir die Möglichkeit, sich die Inhalte als Download auf den PC oder das Tablet zu holen. Unter folgendem Link kann die Kids-WingTsunWelt Nr. 4 abgerufen werden:
www.wingtsunwelt.com/pdf/wtw2015-kids.pdf

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und empfehlt uns weiter!

Eure WingTsunWelt-Redaktion

PS: Mehr zum Kids-WingTsun-Programm und die entsprechende Ausbildung für Fachtrainer findet ihr auf der vorhergehenden Seite.

Was gibt es Neues im Kids-WingTsun?

Neue schriftliche Unterlagen geplant!

Die Zeit ist wie im Fluge vergangen! Als wäre es gestern gewesen, dass WingTsun-Meister **Peter Thietje** am 1. und 2. April 2006 erstmals in der Kieler EWTO-Akademie das damals neu kreierte Konzept für Kinder schulte. Inzwischen hat er unzählige Kids-WingTsun-Fachtrainer-Weiterbildungen bis heute im gesamten deutschsprachigen Raum durchgeführt. Kids-WingTsun wuchs in nur 10 Jahren zur zweitgrößten Sparte der EWTO – mit weiter steigender Tendenz.

Was hat sich in den vergangenen Jahren am EWTO-Kinderkonzept verändert? Im Großen und Ganzen musste nur wenig angepasst und ergänzt werden. Dennoch gab es im Laufe der Jahre einiges Neues u.a. in den schriftlichen Unterlagen, die den Kids-WingTsun-Fachtrainerinnen und Fachtrainern zur Verfügung stehen. Im Jahre 2016 wird unser EWTO-Kids-WingTsun-Referent DaiSifu **Thietje** diese Unterlagen komplett überarbeiten und u.a. mit diversen Fotos versehen. Dies wird den Fachtrainern nach ihrer Ausbildung helfen, ihre Arbeit mit den Kindern noch optimaler umzusetzen. Vor einiger Zeit wurden schon spezielle Unterlagen für das Informationsgespräch mit den Eltern und Kindern ergänzt und weiter optimiert.

Acht neue Mottos des Monats seit dem Sommer 2015

Nachdem wir es uns von Anfang an im Kids-WingTsun zur Aufgabe gemacht hatten, eine „neue“ Wertevermittlung im Kinderkonzept der EWTO zu verankern, sind nun schon 10 Jahre ins Land gegangen! Die Zeichner von **Paletti-Comics** haben weitere acht Begriffe (Mottos) gestaltet und diese stehen nun in Posterform den EWTO-Kids-WingTsun-Gruppen seit dem Sommer zur Verfügung. Folgende Mottos sind zu den bereits vorhandenen acht hinzugekommen: **Vertrauen, Willensstärke, Durchsetzungsvermögen, Fairness, Wertschätzung, Aufgeschlossenheit, Anpassungsfähigkeit und Zuverlässigkeit**. Insgesamt hat unser Kids-WingTsun nun 16 einmalige Poster mit kurzen Geschichten im Gepäck, die unseren Unterricht für Kinder zu einem einzigartigen Ausbildungsprogramm haben werden lassen.

Kids-WingTsun-Spezialthemen auf dem Jubiläumslehrgang 2016 in Hockenheim

Erstmals wird der Vater des Kids-WingTsun Meister **Peter Thietje** auf dem internationalen Lehrgang als Referent mit dabei sein. Er wird Spezialthemen behandeln, die für alle Teilnehmer/innen hoch interessant sein dürften. In den vorgesehenen Seminaren wird es u.a. darum gehen, wie Kinder „Nothilfe auf dem Schulhof“ leisten können, ohne sich selbst dabei unnötig in Gefahr zu bringen. Die Teilnehmer erwartet ein sehr praxisorientiertes Seminar und sie werden das Gelernte auch in ihre eigenen Handlungsstrategien für Nothilfesituationen einfügen können.

LEADERSHIP-KONGRESS 2015

Zwei Unterrichtseinheiten waren für Praxis mit GM Kernspecht vorgesehen. Er demonstrierte die Übungen zum Inneren WingTsun mit DaiSifu Thomas Schrön, wobei er entsprechende theoretische Hintergründe erläuterte. Anschließend hieß es jeweils: „Alle üben."

Begrüßung

GM **Oliver König** konnte auch dieses Mal wieder zahlreiche Schulleiterinnen und Schulleiter zum Leadership-Kongress begrüßen. Gemeinsam mit seinem Team hatte er für diesen Tag wieder ein umfangreiches interessantes Programm zusammengestell**t.**

Einen großen Bereich nahmen dieses Mal die neuen Mikrosites für die EWTO-Schulen ein, mit denen es den Schulleitern leicht gemacht wird, einen eigenen Webauftritt selbst zu gestalten. Zu diesem Thema referierte **Dominique Brizin**.
Außerdem hatte **Andreas Ertl** sich mit Risiken und Erfolgsmöglichkeiten eines hauptberuflich tätigen WingTsun-Lehrers befasst. In einem dritten großen Block gingen GM **König** und DaiSifu **Schrön** darauf ein, was „FightFit" und Grappling zur Erhöhung der Selbstverteidigungfähigkeit der WT-Schüler beitragen können.

Stolz präsentierte Herausgeber GM Kernspecht das neue Buch von Jon Bluming.

Die Leadership-Karriere

Ausbildungsangebote in den Trainerakademien der EWTO

Der Leadership-Karriereplan

1. Schüler
2. Zertifiziertes Lehrer-Ausbildungsprogramm (Z.L.A.) (Leadership)
3. Trainee (Training-on-the-Job)
4. Lehrer in EWTO-Schule
5. Kurse (Firmen, Schulen, EWTO-Gewaltprävention, Frauen-Selbstbehauptung, ChiKung usw.)
6. Schulleiter (Geschäftsführung)
7. Schulleiter (eigene Lizenz)

Die Leadership-Ausbildung bietet interessante, alternative Möglichkeiten und Berufsbilder, die nicht unbedingt voraussetzen, dass man sich als Schulleiter selbstständig macht. Die Karriere reicht von der Gruppenassistenz oder -leitung einer bestimmten EWTO-Sparte – wie z.B. WingTsun, Kids-WingTsun, Escrima, ChiKung – oder Frauen-Selbstbehauptungskurse über externe Kurse in Firmen oder Schulen – wie z.B. Gesundheits- oder Gewaltpräventionsschulungen – bis hin zur Geschäftsführung oder Leitung einer EWTO-Schule. Darüber hinaus gibt es viele Möglichkeiten, Positionen und Rollen, das Team einer Schule auf anderen Wegen zu unterstützen; denn ohne ein starkes Team ist es schwer, eine Schule professionell zu führen. Deswegen bieten die EWTO-Trainerakademien in Heidelberg, Küsnacht, München und Wien bereits seit vielen Jahren die Leadership-Ausbildung für Schulleiter an. Hier die einzelnen Bausteine, vorgestellt durch die jeweiligen Dozenten in diesem Jahr:

Sifu Dominique Brizin zur Leadership-1-Schulung

„Leadership-1 bildet die Basis der Ausbilder- und Schulleiter-Ausbildung. Daher werden neben allgemeinen Fragen viele persönliche Belange angesprochen, wie Erfolgs-, Ziel- und Zeitmanagement. Aber auch rhetorische und kommunikative Grundlagen werden gelegt. U.a. ist es wichtig, dass das Leadership-Team die Wertschöpfungskette mit all ihren Gliedern – Werbung, Erstkontakt, Informationsveranstaltung, Probetraining usw. – versteht und gemeinsam umzusetzen lernt. Ergänzt wird der erste Block der Schulung durch Grundlagen zur Unterrichtsgestaltung und das wichtige Thema Notwehrrecht. Die diesjährigen Teilnehmer aus ganz Deutschland und sogar Kanada waren hoch motiviert und wissbegierig, was es einem Dozenten umso leichter macht, vier Tage am Stück zu schulen. So wurde der Lehrgang auch für mich ein wunderbares Erlebnis. Vielen Dank an alle!“

DaiSifu Matthias Gold zur Leadership-2-Schulung

„Im Mai hatte ich wieder einmal das Vergnügen, in der Heidelberger Trainerakademie hoch motivierten Schulleitern unsere Leadership-Inhalte näherzubringen. Diesmal standen die Themen Psychologie, Anatomie, Pädagogik und Didaktik auf dem Programm. Diese Veranstaltungen haben nicht nur den Zweck der Wissensvermittlung, sondern hier finden reger Austausch und bereichernde Diskussionen statt. Nach vier intensiven Tagen nahm jeder Teilnehmer etliche Anregungen und praktisches Wissen in den eigenen Schullalltag mit."

Sifu Lutz Trabert zur Leadership-3-Schulung

„Für die Teilnehmer der viertägigen Schulung standen viele spannende Themen an. Das in der Theorie oft langweilige Thema BWL inkl. Steuern und Recht wurde von uns praxisnah erarbeitet. Ein großes Thema war auch die Informationsveranstaltung für Neuinteressenten, die viele Teilnehmer noch nicht nutzten. Die Teilnehmer konnten viele Informationen und Tipps für ihre tägliche Arbeit als Schulleiter mitnehmen. Mich freute es besonders, dass ich in der Woche nach dem Seminar von zwei Teilnehmern auf einer meiner Informationsveranstaltungen in meiner eigenen Schule besucht wurde. Die beiden konnten sich live vor Ort über die Erfolgsmöglichkeiten einer solchen Veranstaltung überzeugen. Viele weitere Themen – wie Grundsätze und Möglichkeiten zu werben oder Telefontraining – machten die vier Tage kurzweilig. Für mich als Dozent waren es vier spannende Tage mit tollen Teilnehmern, die engagiert mitarbeiteten. Auf diesem Wege noch einmal ein dickes Lob und Dankeschön an die Teilnehmer/innen! Ich freue mich bereits auf die Seminare 2016."

Sifu André Sonntag zur Leadership-4-Schulung

„Das Leadership-4-Seminar beinhaltet Themen, die für die erfolgreiche Schulleitung von sehr hoher Bedeutung und Qualität sind. In zwei Seminarteilen geht es um das zentrale Thema ‚Richtiges Management'. Hier gab es zuerst eine theoretische Einweisung und den interessanten Vergleich mit dem WingTsun-Prinzip. Nach dem theoretischen Teil übte ich mit den Teilnehmern, das ‚Richtige Management' in der EWTO-Schule/Akademie anzuwenden. Ein weiterer hoch interessanter Seminarteil ist immer die Pressearbeit ‚Public Relation' (Pressetexte schreiben, Kontaktaufbau und Gespräche mit Journalisten, Probeaufnahmen für ein Interview usw.). Besonders wichtig ist dieser Seminarteil deswegen, weil er dem Schulleiter Zugang zu einem ‚kostenfreien' Werbe-Medium verschafft und dadurch eine Menge Geld einspart und gleichzeitig das Ansehen in der Gesellschaft positiv verstärkt. In diesem Seminar zeichnete sich immer eine sehr aktive und aufmerksame Mitarbeit ab und es war für mich als Dozent eine wahre Freude, die wachsende Motivation der Teilnehmer zu spüren und die Umsetzung der Themen mitzuerleben! Lange nach dem Seminar bekomme ich immer noch Mails über die Erfolge mit dem Erlernten. Ich freue mich auf die nächsten Seminare."

Geplant ist, das Konzept noch weiter auszubauen und zukünftig auch externen Teilnehmern und Strukturen zugänglich zu machen.

Leadership-Pauschalausbildungen/-angebote in den Trainerakademien

Die Leadership-Pauschalausbildung an den Trainerakademien ist ein umfangreiches Ausbildungsprogramm, verbunden mit vielen praktischen Unterrichtseinheiten an den verschiedenen Akademie-Standorten inklusive aller Prüfungsgebühren und Lehrgänge bei den Großmeistern der EWTO – GM **Keith R. Kernspecht**, GM **Oliver König** und GM **Giuseppe Schembri** – und vielem mehr.

Der große Vorteil der Pauschalausbildung ist auch gleichzeitig die Stärke des großen Verbandes: Während der Ausbildung kann in allen Trainerakademien im Rahmen des Vertrages trainiert werden.

Hier alle unsere Trainerakademien noch einmal im Überblick:

Hier exemplarisch die Auflistung der Inhalte der Ausbildung bis zum 1. Höheren Grad:

- Ausbildungsdauer: 36 Monate
- Ausbilderqualifikation: Trainer 2
- Leadership-Zertifizierung: Leadership 3
- Inhalte des EWTO-Verbandes:
  - Ausbilderlehrgang: Wochenenden lt. Plan inkl. Prüfung zum Übungsleiter + Trainer 1 + Trainer 2
  - 72 Tage Unterricht in einer der Trainerakademien: Heidelberg, Wien, Zürich-Küsnacht oder München
  - Schülerprüfungsgebühren bis zum 12. Schülergrad
  - Gebührenpaket für 1. HG (beinhaltet Lehrer-Gebühren und Prüfungsgebühr)
  - EWTO-Schülerlehrgänge durch GM Keith R. Kernspecht, GM Oliver König und GM Giuseppe Schembri in Deutschland, Österreich oder der Schweiz (abhängig vom Ausbildungsort)
  - Teilnahme an den Schülergradwochen der Akademie
  - HG-Lehrgänge und Vorbereitungslehrgänge auf den 1. Höheren Grad (in Deutschland, Österreich und der Schweiz lt. Angebot)
  - Speziallehrgänge – wie z.B. Intensivwochen in Heidelberg, Wien, Zürich oder München
- Inhalte EWTO-Schule/-Akademie vor Ort bei Kombi-Verträgen mit der EWTO:
  - Gruppenunterricht „Gesamtpaket“ lt. Stundenplan für die abgeschlossene Zeit
  - Spezialunterricht EWTO-Leadership-Klasse lt. Plan der jeweiligen Schule
  - Karriereberatung und Orientierungsgespräche
  - Praxis sammeln in der LS-Schule/Akademie
- Schulungsunterlagen:
  - EWTO-Leadership-Ausbildungsunterlagen zu den Themengebieten „Leadership 1 - 3“

Die EWTO-Leadership-Ausbildung an der Trainerakademie Heidelberg

In der Trainerakademie in Heidelberg steht schon seit vielen Jahren die Ausbildung von Multiplikatoren im Vordergrund. Auch die Pauschalausbildung ist seit Langem ein fester Bestandteil des Angebots der Akademie. Durch die Leadership-Ausbildung wurde das Angebot noch einmal erweitert und bietet somit eine umfangreiche Möglichkeit, sich ausbilden zu lassen – ob als Ausbilder oder Schulleiter oder einfach mit dem Wunsch, eine intensive Ausbildung im WingTsun zu erleben. Egal, ob täglicher praktischer Unterricht durch die Meister **Thomas Schrön** und **Sven Weipert**, Wochenendunterricht durch verschiedene Meister der EWTO oder die vielen Spezialangebote – wie Intensivwochen für Schüler und Höhere Grade – oder Spezialwochenenden wie Leadership-Schulungen: An der Trainerakademie in Heidelberg wird WingTsun ganzjährig groß geschrieben.

Mehr Informationen im Headoffice Heidelberg: headoffice@ewto.com

Die EWTO-Leadership-Ausbildung an der Trainerakademie Wien

Durch die Entwicklungsarbeit der Leadership-Sparte von GM **Oliver König** laufen die Schulungen an der Trainerakademie Wien bereits seit etlichen Jahren. Dementsprechend hat sich hier ein strukturiertes Ausbildungssystem etabliert. Der praktische Unterricht wird innerhalb von Intensivklassen an drei Tagen die Woche vermittelt. Einmal im Monat findet zusätzliches Intensivtraining am Wochenende statt. Jeden Freitagnachmittag wird dort in einer eigenen Leadership-Klasse sowohl Praxis als auch Theorie unterrichtet.

Österreichische Schulleiter können jedes Halbjahr ein Wochenende nutzen, um die theoretischen Inhalte zu erlernen oder vertiefen. Bei den beiden Intensivwochen werden nach dem Training die Ausbilderinhalte regelmäßig wiederholt.

Mehr Informationen bei DaiSifu Matthias Gold: headoffice@ewto.at

Die EWTO-Leadership Ausbildung an der Trainerakademie Küsnacht

Das Leadership-Angebot wird auch in der Schweiz 2016 wieder aufgenommen. Art und Umfang können bei Sifu **Regula Schembri** angefragt werden:

info@ewto.ch

Die EWTO-Leadership Ausbildung an der Trainerakademie München

Nach gut vier Jahren Aufbau hat sich die Trainerakademie in München etabliert. Alle Sparten und Produkte der EWTO werden jetzt erfolgreich angeboten.

Nun steht die Ausbildung von Trainern und Lehrern im Vordergrund. Mit der Leadership-Offensive 2016 bieten wir in München eine professionelle und wirtschaftlich attraktive Ausbildung mit vielen Perspektiven an. Praxisbezogene Ausbildung in allen Sparten und Produkten. Täglicher Unterricht und wöchentliche Intensivklassen. Hinzu kommt die Vermittlung von theoretischem Wissen in separaten Workshops, Assistenz an öffentlichen Schulen und in Firmen-Seminaren.

Mehr Informationen bei Sifu Andreas Ertl: info@ewto-muenchen.de

*Blitz*Defence-Selbstbehauptung und -Selbstverteidigung

Warum sich Frauen anders verteidigen müssen als Männer

Seit dem Jahre 2000 gibt es die *Blitz*-Defence-Programme in der EWTO. Sie beinhalten Techniken zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung. Sie lehren Körpersprache zu lesen, gefährliche Situationen zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. So weit, so gut und für alle – Frauen wie Männer – gleichermaßen gültig.

GM **Keith R. Kernspecht** hatte den Ritualkampf unter Männern beobachtet und erforscht und die *Blitz*Defence-Programme für diese Art von Kampf entwickelt. Der Ablauf des Ritualkampfes verläuft, das hatte er herausgefunden, nach mehr oder weniger stereotypen Mustern und ist für viele Männer ein alltägliches Szenario.

Um die Anzeichen von Gewalt möglichst frühzeitig zu erkennen, braucht es Informationen über Täter, Tatorte und Situationen, in denen sie geschieht. Eine zielgerichtete Vorbereitung kann im Ernstfall über Sieg oder Niederlage entscheiden. In dieser Vorbereitung auf den Ernstfall ist es unerlässlich, sich in eine konkrete Situation hineinzuversetzen und diese (auch im Kopf, d.h. im Rollenspiel) durchzuspielen. „*Gewonnen wird im Kopf*“, sagt schon eine alte Sportler/innenweisheit.

Frauen auf den Ritualkampf vorzubereiten, geht an ihrer Realität vorbei. Genauso realitätsfern wäre es, wenn man einem Mann im Selbstbehauptungsunterricht sagte: „*Stell dir folgendes Szenario vor: Ein paar Wochen geht das nun schon so. Dein Chef, eigentlich ein netter Mann, hat begonnen, ständig irgendwelche Bemerkungen über deine Kleidung und deine Figur zu machen. Wenn er mit dir redet, kommt er sehr nah. Zu nah. Gestern hat er dich angefasst und behauptet, da wäre ein Fussel auf deinem Kragen gewesen. Du fühlst dich sehr unwohl. Du liebst deinen Job und brauchst ihn auch. Was kannst du tun?!*“

Männer sollten sich vorbereiten, indem sie sich in das Szenario des Ritualkampfes hineinversetzen – eine Situation, die ihnen auch wirklich begegnen könnte. Sie lernen dann, dass die Vorkampfphase fast immer gleichen Mustern folgt: Blickkontakt, Anpöbeln, Fingerzeigen und Distanzverkürzen bis zum Körperkontakt.

Für Frauen ist ein Szenario wie das des Ritualkampfes jedoch eher die Ausnahme. Auch bei alltäglicher Gewalt im Leben von Frauen gibt es verschiedene Eskalationsphasen. Es gibt den Blickkontakt – oft hat ein Täter die Frau, die er angreift, schon eine Weile beobachtet – und eine verbale Phase, die einer körperlichen Grenzüberschreitung vorausgehen.

Beim Lesen der Körpersprache des Täters ist es für Frauen wenig hilfreich, auf eine klassische Links- oder Rechtsauslegerposition zu warten. Es gibt den Täter, der sich mit der rechten Hand, der linken Hand oder frontal nähert. Die Hand, die auf sie zukommt, rechts, links oder frontal, will vielleicht an die Brust greifen, eine Ohrfeige geben, in die Haare fassen, umklammern oder dergleichen.

„Alltägliche Gewalt und Grenzüberschreitungen im Leben von Frauen haben viele Gesichter. Am häufigsten erzählten Frauen von Gewalt durch Männer, die sie bereits kannten.“

In den vergangenen 28 Jahren habe ich Hunderte von Frauen und Mädchen in Selbstverteidigung und Selbstbehauptung unterrichtet. Ich habe nur eine Einzige getroffen, die mir von so etwas wie einem Ritualkampfgeschehen erzählt hat – durch ein gleichaltriges Mädchen.

Alltägliche Gewalt und Grenzüberschreitungen im Leben von Frauen haben viele Gesichter. Am häufigsten erzählten Frauen von Gewalt durch Männer, die sie bereits kannten. Und genau das zeigt auch die Statistik. Zur Erinnerung einige wenige Zahlen, die aus der Bundesdeutschen Repräsentativuntersuchung von 2002 bis 2004 zu Gewalt gegen Frauen in Deutschland stammen. Sie wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit dem Titel „*Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland*“ in Auftrag gegeben. Dazu wurden mit 10.264 Frauen eineinhalbstündige Interviewst geführt.

Gravierende Angriffe auf die körperliche und seelische Unversehrtheit erfahren Frauen in Beziehungskonflikten. Hier kennen sich Täter und Opfer bereits. Rund 25 % aller Frauen im Alter von 16 bis 85 Jahren haben körperliche oder sexuelle Gewalt – oder auch beides – durch aktuelle oder frühere Beziehungspartner mindestens ein- oder auch mehrmals erlebt. Statistisch gesehen, ist der gefährlichste Ort für Frauen und Kinder ihr eigenes Zuhause.

Insgesamt 58 % der befragten Frauen haben schon eine Form von sexueller Belästigung erlebt. Am häufigsten durch einen Unbekannten oder eine weniger gut bekannte Person an öffentlichen Orten und am Arbeitsplatz, in der Schule, in der Ausbildung, im Studium, im Sport usw.

Damit die *Blitz*Defence-Selbstverteidigungstechniken auch in den für Frauen relevanten Gefahrensituationen ihren angemessenen Platz finden, müssen sie in für Frauen typische Abläufe integriert werden.

Frauen sollten sich anstelle des Ritualkampfes beispielsweise auf sexuelle Belästigung vorbereiten. Anstatt sie zu bagatellisieren, sollten sie lernen, dass diese Form der Belästigung (verbale Phase) ein Test des Täters sein kann, um herauszufinden, wie eine Frau reagiert und wie weit er gefahrlos gehen kann. Sexuelle Belästigung kann Auftakt zu eskalierender körperlicher Gewalt sein und muss in jedem Fall ernst genommen werden und sich in der Vorbereitung im Unterricht wiederfinden!

Findet diese Anpassung und Ergänzung der *Blitz*Defence-Programme an die Realität von Frauen statt, so können auch sie voll und ganz von der Effizienz und Anwendbarkeit dieser Programme profitieren. Seitdem es diese Programme gibt, arbeite ich in der Kasseler WingTsun-Frauenschule damit, und ich kann sagen, dass es auf die obengenannte Weise bestens funktioniert.

Text: Sabine Mackrodt
Fotos: mg

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:
Hilfetelefon des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben. Eine kostenlose Rufnummer unter der rund um die Uhr Fachpersonal, auch anonym, erreichbar ist: Tel.: 08 00 – 11 60 16
www.hilfetelefon.de

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe:
Hier sind rund 170 Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe zusammengeschlossen.
www.frauen-gegen-gewalt.de

Opferhilfe:
Beratungsstelle für Männer und Frauen, die Opfer von Gewalttaten wurden:
www.opferhilfe.de

Weitere hilfreiche Informationen zum Thema sexuelle Gewalt und Grenzen setzen:
Informationen zu sexuellen Grenzverletzungen am Arbeitsplatz und wie man diese beenden kann: http://www.gewaltgegenfrauen.de/beratung-und-hilfe/sexuelle-belaestigung-amarbeitsplatz.htm

WingTsun und Aphasie

Ein Bericht von Sifu Joop De Leeuwe, 5. HG

Im Jahr 2006 erlitt ich als Folge einer Operation eine Hirnblutung. Trotz sofortiger zweiter Operation hieß die Diagnose: halbseitige Lähmung rechts mit Sprachverlust.

Nach einer viermonatigen Rehabilitation konnte ich mit Hilfe einer Krücke wieder auf eigenen Beinen nach Hause zurückkehren. Wie ich im Juni 2007 in der WingTsun-Welt 31 berichtete, erhielt ich von Anfang an große Unterstützung durch meinen SiHing, Großmeister **Giuseppe Schembri**, und meine Familie.

Dank der täglichen intensiven WT-Übungen und mit Hilfe meines starken Willens erreichte ich im Juli 2012 den 5. HG und wurde damit Meister.

Doch eine große Herausforderung blieb. Durch die Hirnblutung war ich zum Aphasiker geworden. Das Wort Aphasie stammt aus dem Griechischen und heißt übersetzt: Sprachverlust. Für mich bedeutete dies, dass ich zwar nach vielen Therapien heute wieder sprechen kann, aber noch große Mühe habe beim Lesen und Schreiben sowie auch beim Verstehen.

Aphasie ist ein verstecktes Leiden. Es ist eine erworbene Sprachstörung nach einer Schädigung des Sprachzentrums in der linken Hirnhälfte und hat

Kommentar von Sifu Samuel Lutz

4. HG WT, Neurophysiotherapeut, Trainingspartner und Freund von Sifu Joop

„Die Gehirnareale für die sensorische Wahrnehmung der Hand und des Mundes sind direkt beieinander und stehen in enger Beziehung mit dem Sprachareal.

Wenn wir sprechen, bedarf dies der sensorischen Kontrolle des Mundes (wahrnehmen, was der Mund macht, um die richtigen Laute bilden zu können). Die Hand hat ebenfalls einen wichtigen Einfluss auf die Sprache. Wir sprechen richtiggehend mit den Händen, indem wir gestikulieren. In der Neurophysiotherapie wird der Zusammenhang von Sprache, Hand und Mund erfolgreich bei Aphasien genutzt. Eine Verbesserung der sensomotorischen Integration der Hand und deren Bezug zum Mund bewirkt sehr oft, dass Aphasiker vorübergehend einfacher die richtigen Worte finden, also besser sprechen können.

Im WingTsun arbeiten wir sehr intensiv an der sensomotorischen Wahrnehmung der Hand und auch am Bezug Hand/Mund, da der Angriff des Gegners oft in Richtung Kopf/Mund geht, und wir den Angriff taktilkinästhetisch mit der Hand am Kopf vorbeibegleiten. Rein neurophysiologisch ist es also ganz einfach erklärbar, wieso Sifu **Joop** während des WingTsun-Unterrichts zunehmend mehr und besser spricht, da er durch das taktilkinästhetische WingTsun-Training richtiggehend sein Sprachzentrum mittrainiert.

Gegenüber der spezifischen Therapie hat WingTsun ganz entscheidende Vorteile:

1. Es macht Sifu **Joop** mega Spaß – Therapie ist dagegen oft abstrakt.
2. WingTsun orientiert sich an Bewegungsmuster, die Sifu **Joop** jahrelang intensivst automatisiert hat, was den Effekt auf das Sprachzentrum zusätzlich begünstigt.
3. Therapie hat Sifu **Joop** maximal einmal pro Woche. WingTsun trainiert er täglich und in den Kleingruppen zusätzlich mit Gleichgesinnten 2,5 Stunden in einer entspannten Atmosphäre.

Es geht also meiner Meinung nach kein bisschen zu weit, wenn wir behaupten, dass WingTsun nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch die Sprechfähigkeit von Sifu **Joop** positiv beeinflusst.“

nichts mit einer geistigen Behinderung zu tun. Die Betroffenen können Zusammenhänge begreifen und die Realität wahrnehmen. Sie haben lediglich die Fähigkeit verloren, sich sprachlich mitzuteilen. Dies wird oft als „Kerker der Sprachlosigkeit“ beschrieben und ist für die Betroffenen besonders quälend. Sie denken, verstehen und fühlen ganz normal, können sich aber nicht mitteilen.

Der Aphasiker verliert vielfach den Kontakt mit der Umwelt und vereinsamt. Freunde und Bekannte ziehen sich zurück, da sie oft nicht wissen, wie man mit der „Sprachlosigkeit“ des Betroffenen umgehen kann. Hinzu kommt, dass man am Anfang sehr viel Zeit und Energie für Therapien und die entsprechenden Übungen braucht.

Für mich persönlich ist ein regelmäßiger Tagesablauf mit genauer Struktur sehr wichtig. Glücklicherweise ermöglicht mir das Internet via Computer immer noch den Kontakt zur Außenwelt.

Mein Gedächtnis ist noch gut. Alte Erinnerungen sind vorhanden. Das Formulieren und Schreiben eines Textes bereitet mir jedoch große Mühe. Ich bin dabei auf Hilfe angewiesen. Das Zeitungslesen ermüdet mich sehr stark und ich schlafe oft dabei ein.

Es würde mir viel helfen, wenn alles etwas langsamer wäre. Dann hätte ich mehr Zeit zum Verstehen und zum Verarbeiten und könnte mich mit meinem langsameren Tempo besser anpassen.

Im WingTsun-Unterricht, den ich bis heute regelmäßig besuche, erfahre ich diesbezüglich von meinen Kollegen große Rücksichtsnahme.

WingTsun gibt mir einerseits den Kontakt mit Menschen, andererseits unterstützt es meinen Heilungsprozess. Dank WingTsun und ChiKung-Übungen, die ich täglich mache, konnte ich meine Kondition und mein Körpergewicht stabil halten.

Glücklicherweise habe ich viel Disziplin – sonst hätte ich es weder im WingTsun noch in Bezug auf meinen Gesundheitszustand so weit gebracht.

Text: Sifu Joop G. de Leeuwe
Fotos: EWTO-CH; hm; privat

Empfehlungen im Umgang mit Aphasikern

Falls du auch Aphasiker kennst, empfehle ich:

- Beim Sprechen Blickkontakt aufnehmen.
- Mimik und Gestik einsetzen.
- Mit normaler Lautstärke sprechen,denn Aphasiker sind nicht schwerhörig.
- Ruhig und deutlich sprechen.
- In kurzen, einfachen Sätzen sprechen, allerdings keine Kindersprache, denn Aphasiker sind nicht schwer von Begriff.
- Fragen bevorzugen, die der Aphasiker mit Ja oder Nein beantworten kann.
- Kein Verstehen vortäuschen.
- Nur auf Wunsch der aphasischen Person für sie sprechen.
- Nicht im Beisein der aphasischen Person mit anderen über ihn oder sie sprechen.

Go with the flow – yield but do not submit

„*Bleib im Fluss! Gib nach, aber nicht auf!*“, lautet das Motto für den 3. Schülergrad, das in sich die Einstellung verankert, auch unter Druck und in schwierigen Situationen die Handlungsfähigkeit zu wahren, nicht aufzugeben und stattdessen dem einwirkenden Druck zu weichen und ihn zum eigenen Vorteil zu nutzen. Ein wichtiger Faktor im Kampf bzw. der Selbstverteidigung ist die Aufrechterhaltung der mentalen und körperlichen Balance. Im Mittelpunkt steht dabei die Kontrolle – über uns selbst und eine bestimmte Situation. Im 3. Schülergrad sollen dem Escrima-Schüler Möglichkeiten aufgezeigt werden, diese Kontrolle zu wahren und zu seinem Vorteil zu nutzen.

Stockgreifen

Dazu ist zunächst die Aktivierung einzelner Sensoren notwendig, um zu erkennen (erspüren), in welcher Art und Intensität der Gegner auf uns einwirkt und in welche Richtung sein Druck geht. Die Wahrnehmung dieser Sensoren wird beim Stockgreifen gezielt trainiert.
Bei dieser Übung greift einer der Trainingspartner mit einem Hieb an.

B

Der andere greift daraufhin mit beiden Händen die Waffe des Angreifers. Dabei kann auch die Waffenhand des Angreifers umgriffen werden. Der Angreifer hat nun die Aufgabe, in dieser „schwierigen“ Situation die Kontrolle zu behalten. Dazu muss er den Fokus auf den Gegner richten und etwas Druck aufbauen, um dessen Aufmerksamkeit von Angriff auf Verteidigung umzulenken und damit seinen Angriffsgedanken zu brechen.

Im nächsten Übungsschritt geht der Angreifer zum Punkt, ohne dabei den aufgebauten Druck zu verlieren bzw. zu erhöhen, denn beides könnte der Gegner für sich nutzen, indem er den Angreifer entweder in ein Loch fallen lässt oder ihn überläuft – kurz: aus der Balance bringt. Die Balance muss also unter allen Umständen gewahrt bleiben! Des Weiteren ist das Aufrechterhalten der Kontrolle notwendig. Dabei ist außer auf den Druck zusätzlich darauf zu achten, dass eine gewisse Sicherheitszone – Distanz – aufrechterhalten wird. Ansonsten könnte sich der Gegner dies ebenfalls zunutze machen. In der folgenden Aktion setzt der Angreifer den aufgebauten Druck ein, indem er einen Offline-Schritt nach vorn macht und dabei den Gegner in ein Loch fallen lässt, während er gleichzeitig angreift.

Die beschriebene Übung stellt die Standardversion dar, die in folgende drei Phasen unterteilt bzw. zusammengefasst werden kann:

- Spüren (Druck geben/aufbauen)
- Kontrolle (Druck) halten
- im Fluss bleiben, nachgeben und angreifen (aus dem Druck herausgehen, Weg freimachen, Angriff)

Dank ihres klar strukturierten Ablaufs und eines „nur“ beobachtenden Trainingspartners bietet die Standardversion des Stockgreifens dem Schüler die Möglichkeit, bewusst an seinem Gespür und Verständnis für Druck und Kontrolle zu arbeiten.

Nachdem dann ein gewisses Gespür entwickelt und die Sensorik unseres Körpers aktiviert wurde, sollten wir in der nächsten Ausbaustufe des Stockgreifens sicherstellen, dass die Funktionalität auch in reellen Handlungssituationen gegeben ist. Getreu unserem Motto auf den 3. Schülergrad – „*Bleib im Fluss! Gib nach, aber nicht auf!*“ – müssen wir nun das Stockgreifen mit weiteren Aufgabenelementen ergänzen, um am Ende in der Lage zu sein, die verschiedenen Elemente frei umzusetzen und anzuwenden.

Dazu beginnen wir zunächst damit, dass derjenige, der den Stock gegriffen hat, etwas Druck, Zug oder gar beides ausübt. Die Sensoren des Angreifers müssen nun im richtigen Augenblick den Impuls zum Start einer geeigneten Handlung – also angreifen, nachgeben etc. – auslösen.

Dadurch schärft die Übung bzw. Anwendung die notwendige Reaktionsfähigkeit und bewirkt folglich eine Verbesserung des Timings. Zusätzlich lernt der Escri-

mador in der Lage zu sein, auf unterschiedlichste Situationen flexibel zu reagieren. Dazu gehört neben der ständigen Bereitschaft und Balance auch die Fähigkeit, das Offlining immer in alle Richtungen ausführen zu können. Der Escrimador muss in der Lage sein, seinen Fluss, seine Kontrolle und seinen Druck jederzeit aufrechtzuerhalten, egal in welche Richtung er beim Offlining geht.

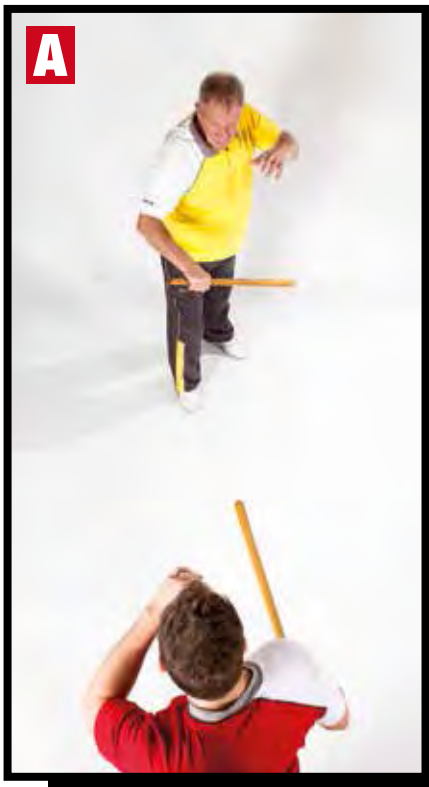
In der finalen Variante des Stockgreifens geht es dann darum, alle erlernten Elemente umzusetzen. Umsetzen bedeutet: „*Bleib im Fluss, gib nach, aber nicht auf!*“ Das setzt voraus, dass man sich niemals statisch an einem Ort befindet, weshalb nun das Stockgreifen als Übung in ständiger Bewegung ausgeführt wird. Die Aufgabe besteht darin, vom Anfang bis zum Ende einer Aktion, im Fluss zu bleiben. Zum einen wird es für den Gegner enorm erschwert, einen Wirkungstreffer zu landen, da ein bewegliches Ziel bekanntlich schwerer zu treffen ist als ein unbewegliches. Zum anderen wirkt sich die ständige Bewegung positiv auf die Erhaltung oder Wiedererlangung der Kontrolle innerhalb einer Aktion aus. Das ständige „Im-Fluss-Bleiben“ ermöglicht uns im positiven Fall das Unter-Druck-Setzen des Gegners, z.B. durch das Umsetzen eines platzierten Angriffs, einer Strategie, einer Taktik oder schlicht der Wahrung eines Vorteils für folgende Aktionen. Andererseits, falls man sich durch eine Aktion in eine nachteilige Position hineinmanövriert hat, bekommt man die Möglichkeit, schnellstmöglich wieder die Kontrolle über das Geschehen zu erlangen.

An dieser Stelle muss die Reihenfolge der drei Phasen aus der Standardversion etwas modifiziert werden, indem wir nun den Schwerpunkt auf das Im-Fluss-Bleiben und ständige Bewegen legen:

- im Fluss bleiben, nachgeben und angreifen (raus aus dem Druck, Weg freimachen, Angriff)
- Kontrolle (Druck) halten
- Spüren (Druck geben/aufbauen)

Natürlich kann und sollte – für fortgeschrittene Schüler ist dies ein Muss – das Übungsprinzip des Stockgreifens auch auf verschiedenste Anwendungssituationen übertragen werden; denn unser Motto auf den 3. Schülergrad wird fortan als Prinzip den Escrimador auf seinem weiteren Weg in unserem System begleiten: „*Bleib im Fluss! Gib nach, aber nicht auf!*“

Stichkonter in sechs Richtungen



Eine weitere vorbereitende oder ergänzende Übung zur Anwendung unseres Mottos ist der Stichkonter in sechs Richtungen. Hierbei liegt der Fokus wie schon beim Stockgreifen beim Offlining unter Einbeziehung bzw. Einhaltung der richtigen Distanz (Sicherheitszone = Kontrolle).
In der Übung greift der Partner mit einem geraden Stich zum Zentrum des Bauches an. Man hat daraufhin die Aufgabe, durch einen Offlineschritt der Angriffslinie und dadurch dem Druck des Stichs auszuweichen und gleichzeitig in der richtigen Distanz zu bleiben. Hierbei geht er je nach Bedarf links oder rechts 45° nach vorn, 90° zur Seite oder 45° nach hinten. In der Startposition befindet sich die Waffe in Bereitschaft für einen Hieb Nr. 4 (Low Ward – tiefe Schutzhaltung). Nach dem Offlining wird dann der Hieb Nr. 4 als Konterangriff ausgeführt. Anschließend wird die Aktion mit einem Hieb Nr. 1 als Gegenangriff beendet. Im Newman-Escrima wird diese Konteraktion „Säbel“ oder schlicht „Vier/Eins“ genannt. Wichtig bei der Ausführung ist, dass die Waffenschulter in Richtung Ziel ausgerichtet bleibt.
Mit Zunahme der Reaktionsfähigkeit kann der Angreifer auch hier die Geschwindigkeit, den ausgeübten Druck und die Distanz des Angriffes variieren.
Man muss dann intuitiv seine Offlinerichtung wählen und sich zum Schluss in einer sicheren und kontrollierten Position, der richtigen Distanz und in Balance befinden.

Schulterkonter

Nach dem Dach- und Außenkonter auf den 2. Schülergrad, kommt auf den 3. Schülergrad der Schulterkonter hinzu. Dabei attackiert der Angreifer die innen liegende Seite mit einem flachen Hieb Nr. 1 oder einem flachen Hieb Nr. 3 auf Höhe der Schulter oder des Halses.
Bei der Ausführung des Schulterkonters gibt es wieder ein paar grundlegende Regeln zu befolgen: Zunächst spielt die Live Hand, die seit dem 1. und vertiefend im 2. Schülergrad bewusst gemacht wurde, auch beim Schulterkonter eine bedeutende Rolle. Da die Live Hand zu Beginn bevorzugt unsere „Notfall“-Versicherung bildet, sollte das Hauptaugenmerk auch beim Schulterkonter zuallererst auf sie gerichtet werden. Falls die Attacke eines Angreifers nicht vollständig abgewendet werden kann und sein Angriff „etwas durchrutscht“ bzw. sein Angriff so gut und stark ist, dass unsere Waffe evtl. zurückprallt, bildet sie als Infanterie – wie beim Dachangriff und Außenkonter – die letzte Instanz, bevor ein Treffer in unserer Denkzentrale – unserem Kopf – einschlägt. Deshalb muss die Live Hand zwischen dem Angriff, genauer zwischen der Waffe meines Gegners und meinem Kopf positioniert sein.
Als Nächstes nimmt die Waffe eine 4er-Position ein und wird dabei mit der Schneide in Richtung des Angreifers ausgerichtet. Erfolgt nun der Angriff, muss zuerst wieder mit einem Offlineschritt gestartet werden. Direkt im Anschluss folgt der Konter in Richtung des Gegners – als „Power Curve“ ausgeführt. Das bedeutet, dass der Konter auf einer kreisförmigen Bahn läuft, ähnlich wie der Stangenantrieb einer Lokomotive. Zusätzlich werden auch hier beim Konter unser gesamter Körper und speziell der Schwertgriff eingesetzt. Mit idealem Timing sollten wir uns jetzt in der Flanke des Gegners, außerhalb der gefährlichen Trefferzone seiner Waffe, befinden. Gegenwärtig wird der Schulterkonter in der zweiten Aktion der zweiten Bahn unserer Form ausgeführt. Dabei wird nach dem Konter die Hand des Angreifers gegriffen und kontrolliert. Auch hier sind wieder alle Elemente, die zuvor für das Stockgreifen und den Schulterkonter erklärt wurden, einzuhalten. Abschließend wird noch eine Entwaffnung durchgeführt.

A

B

C

D

Auf den 3. Schülergrad sollte der Escrimador das ständige Bewegen als Grundbedingung zur Erlangung bzw. Erhaltung seiner Handlungsfähigkeit und Kontrolle verstanden haben. Dabei – auch im Falle, dass er sich in eine nachteilige Position manövriert hat – nicht aufzugeben, sondern dem Druck auszuweichen, um aus einer vermeintlich schlechten Situation eine gute zu machen.

Furiose Escrima-Show beim Internationalen Lehrgang 2015

Überraschung

Nicht nur die wieder gut choreografierte Escrima-Vorführung beim Internationalen Lehrgang sorgte für Aufsehen. **Master Bill** hatte für seine Jungs noch zwei Ankündigungen in petto: Er ernannte **Thomas Dietrich** zum Escrima-Meister mit dem 7. Grad.
Er ist der Erste nach GM **Bill Newman**, der im Newman-Escrima diese Graduierung erreicht. Anschließend erhielt Escrimador **Sascha Böhringer** seine Urkunde zum 5. Meistergrad. Er ist damit der dritte Meister bei den Escrimadores. Beiden ganz herzlichen Glückwunsch!

Die mystische Powerform – Gesundheits-SiuNimTau

1

Auf den ersten Blick oder auch beim reinen Zusehen wirken die Bewegungen schlicht und man kann sich kaum vorstellen, mit diesen einfachen Abläufen im Körper etwas zu bewirken – noch dazu, ohne sich vom Fleck zu bewegen.
Doch es kommt anders, wenn man sich auf diese intensive Bewegungsform richtig einlässt. Die Kombination zwischen überlieferten chinesischen Ideen und intensiver Körperarbeit macht die Form ausgesprochen attraktiv und lässt sie zu einem **Body-Mind-Soul-Work-out** werden.

„Es ist erstaunlich, wie anstrengend reines Stehen im IRAS sein kann."

„Der Ofen wird aufgeheizt"

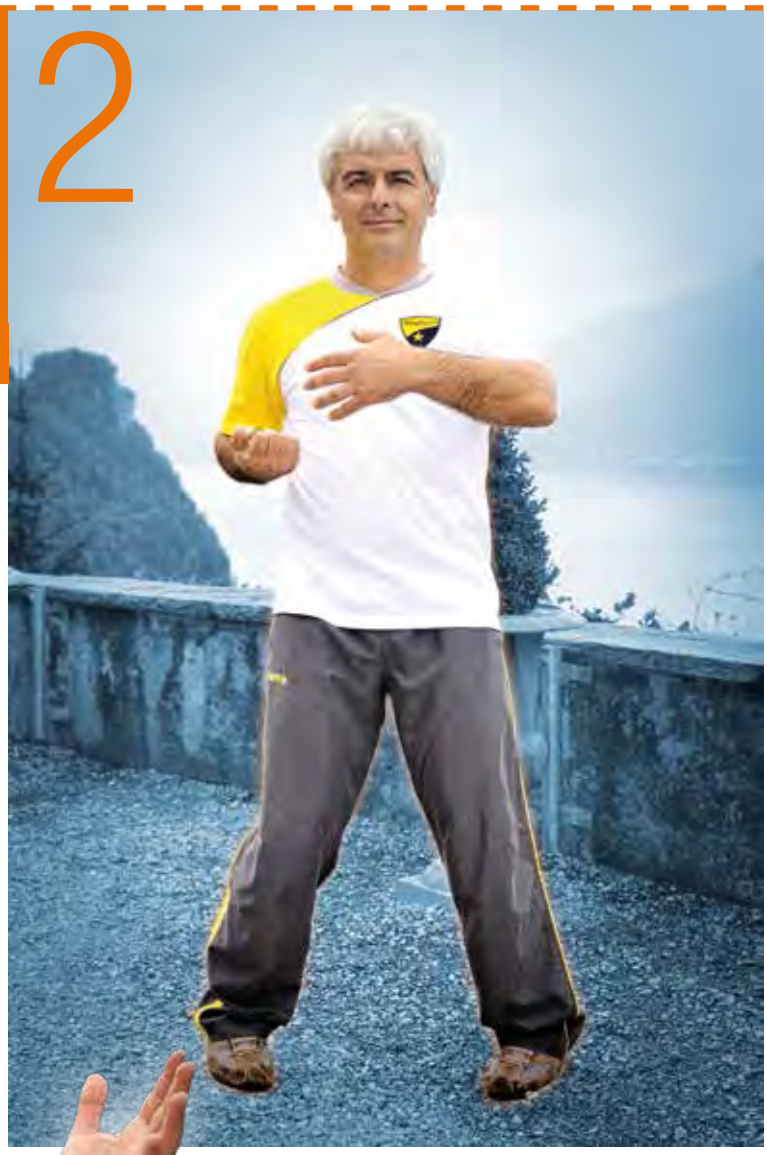
Es ist erstaunlich, wie anstrengend reines Stehen im IRAS sein kann – wenn man es intensiv und richtig macht. Die Beinmuskulatur beginnt zu zittern und der Schweiß läuft. Die Kombination zwischen Innenrotation der Beine, Adduktion und Aufrichtung des Beckens aktiviert im Zentrum des Körpers die Muskulatur und lässt sie während der ganzen Form arbeiten. Das erzeugt ganz schön viel Hitze.

Hier Sifu Leung Ting, wie er zwei imaginäre Bälle hält. Seine Handgelenke bilden korrekt eine Linie mit seiner Innenschulterlinie.

„Die Felder werden gereinigt“

Die Vorstellungskraft wird durchgängig eingesetzt in dieser Form. Es ist Zeit, Verbrauchtes loszuwerden. So stellt man sich bei allen vom Körper wegführenden Bewegungen vor, wie man sich reinigt von überholten Ideen, alten Gefühlen und verbrauchten Stoffen. Man atmet sie aus, schiebt sie von sich weg. Eine Reinigungsaktion für Körper, Seele und Geist.

2



3

„Mit dem heißen Ofen arbeiten“

Rotation, intensive Atemübung und energetische Arbeit – der 4. Satz beinhaltet „das volle Programm“. Arme und Schultern werden so intensiv rotiert, dass die Gelenke bis in die Tiefe gelockert werden. Die Kombination aus tiefer Atmung und Bewegung hält die Hitze hoch und sorgt für eine Entsäuerung unseres Körpers. Dann stellt man sich vor, einen Energieball zu halten und lässt diese Kraft über die Hände und Finger in den Körper fließen.

Zum Schluss der Form fühlt man sich angenehm erschöpft und gleichzeitig energetisiert von Kopf bis Fuß – eine Wohltat!

Fotos: Ahmed Al-Jabaji/mg

SensoUno-App ist eine sensomotorische Kurzübung aus dem ChiKung, die eine einzelne Person ausführt.

SensoUno-App für Schulter und Nacken

Sarah Schembri

Diese kleine Senso-App soll dir helfen, auf die Schnelle Schultern und/oder Nacken zu entspannen.

Spüre in deinen Nacken/Schulterbereich hinein und lege auf einer Skala zwischen 0 - 10 fest, wie viel Spannung du spürst: 0 = keine Spannung bis 10 = starke Spannung.

Ausgangsposition

Setze dich in aufrechter Sitzposition vor einen Tisch. Es kann dein Schreibtisch sein, ein Esstisch oder auch das Lenkrad im parkenden (!) Auto.
Nimm wahr, wie deine beiden Arme entspannt auf deinem Schoß liegen. Lasse die Schultern in einer gelösten Position zur Ruhe kommen.
Lege das rechte Handgelenk auf die Tischkante bzw. hänge den Daumen ins Lenkrad hinein, so dass der Unterarm entspannt nach unten hängt.

1

Beginne nun mit der rechten Schulter kleine vorwärts gerichtete Kreise auszuführen, auf den Tisch bzw. das Lenkrad zu.
Achte darauf, die Kreise langsam und geschmeidig, möglichst rund auszuführen.

PAUSE

Nach ca. 10 - 20 Kreisen mache eine kurze Pause und lasse dabei beide Unterarme entspannt an der Tischkante bzw. am Lenkrad hängen.
Nimm wahr, ob du eine Veränderung in der rechten Körperhälfte im Vergleich zur linken spüren kannst. Vergleiche die gesamte Schulter-, Nacken-, Armregion und achte auch darauf, ob du einen Unterschied in den Beinen fühlst.

2

Führe nun mit der rechten Schulter kleine Kreise in die entgegengesetzte Richtung aus. Der Kreis geht also nun nach hinten, weg vom Tisch bzw. vom Lenkrad.
Achte erneut darauf, langsame, geschmeidige Kreise zu machen. Kannst du sie noch runder ausführen?

PAUSE

Nach ca. 10 - 20 Kreisen mache eine kurze Pause und lasse wieder beide Unterarme entspannt an der Tischkante/am Lenkrad hängen.
Nimm wahr, ob du Veränderungen fühlst – im Vergleich beider Körperhälften und der gesamten Schulter-, Nacken-, Armregion. Kannst du vielleicht noch eine ganz andere Empfindung spüren?

3+4

Führe jetzt die Übung mit der linken Schulter aus.

Am Ende:

Spüre erneut in deinen Nacken/Schulterbereich hinein: Hat sich die Spannung auf der Skala verändert? Wie nimmst du sie jetzt wahr?
0 = keine Spannung bis
10 = starke Spannung

Variation:
- Du kannst diese Übung auch mit Einsatz des Oberkörpers ausführen, so dass die Wirbelsäule und der Brustkorb die Kreise unterstützen.

Zusätzlich:
- Übe mit geschlossenen Augen.
- Mache zwischendurch immer wieder kurze Pausen, so dass dein Nervensystem die Unterschiede wahrnehmen kann.

Die WingTsun-Erste-Hilfe-Apotheke

Notfall-Apotheke Teil 2: Notfalllagerungen – „Wie lagert man eine Person, die in unserer WingTsun-Schule in Not geraten ist?“

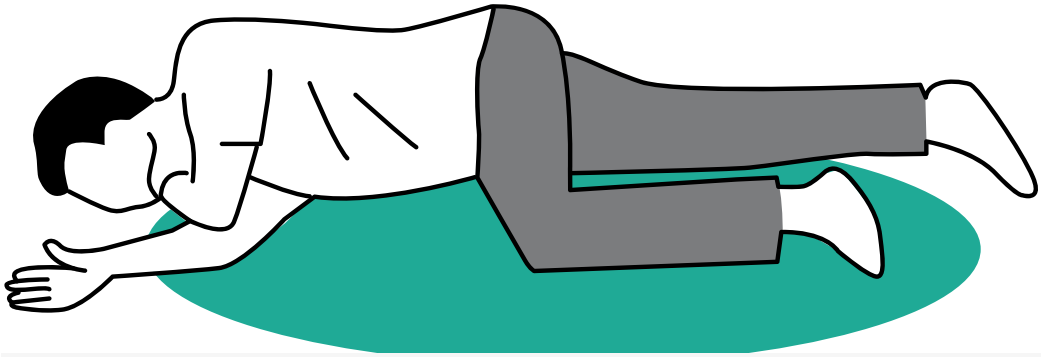
Glücklicherweise ist dies nicht der Normalfall, jedoch kann es auch in einer WingTsun-Schule zu einer Notfallsituation kommen. Wir haben dir hilfreiche Tipps zusammengestellt, wie du hier richtig reagieren kannst.

Sicherlich kennst du die verschiedenen Lagerungen bereits aus einem Erste-Hilfe-Kursus. Wir empfehlen eine regelmäßige Auffrischung solcher Kurse, so dass du vorbereitet bist, sollte es doch einmal zu einem Notfall kommen.

Die Standardlagerung einer Person, die sich nicht wohl fühlt, ist auf dem Rücken, in flacher Lage. Ein Glas Wasser und Schokolade sollten griffbereit sein, wie du bereits in unserem letzten Artikel gelesen hast (siehe WT-Welt 38).

Es gibt einige Situationen, in denen von dieser Standardlagerung abgewichen werden muss. Diese Ausnahmen werden wir in diesem Artikel behandeln.

Stabile Seitenlage



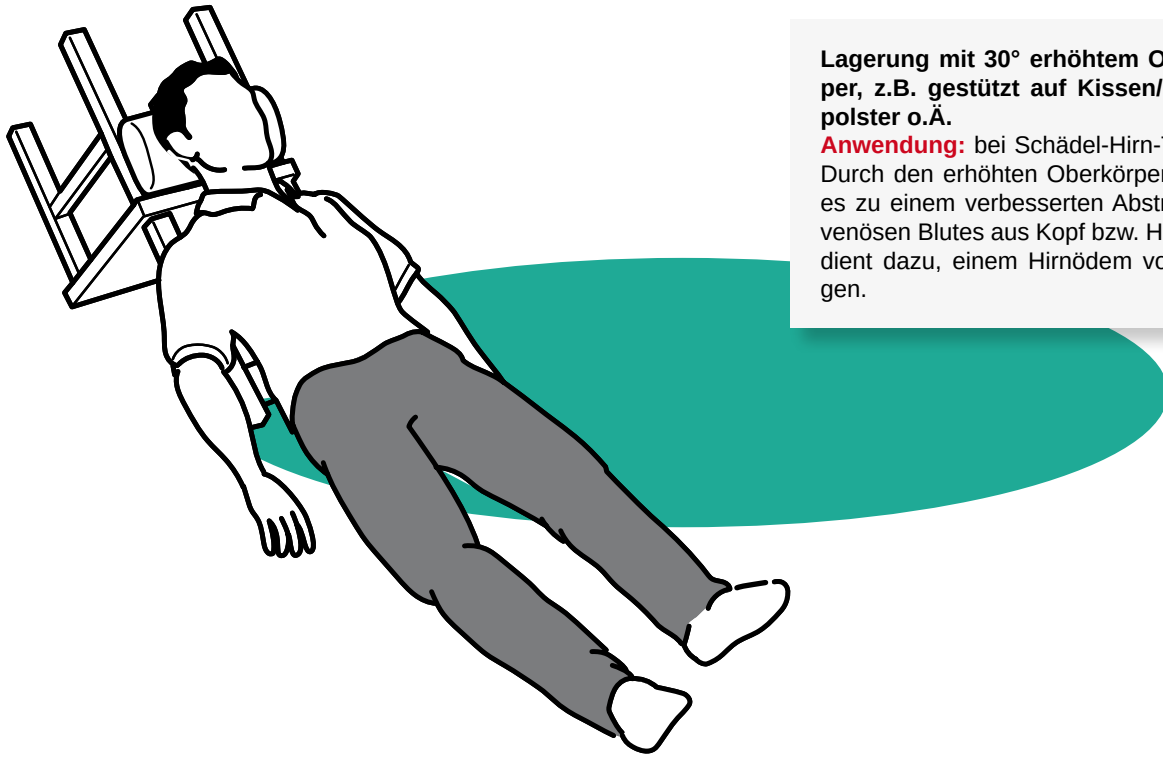
Lagerung auf der Seite, Beine angewinkelt. Dabei lagert man mit überstrecktem Kopf, so dass die Zunge nicht zurückfallen kann und Erbrochenes ablaufen kann.

Anwendung: Bei bewusstloser Person mit ungesichertem Atemweg
1. Nahen Arm nach oben abwinkeln.
2. Handoberfläche der fernen Hand an die Wange legen. Diese Hand nicht loslassen.
3. Bein beugen und Körper drehen
4. 1-2-3 – fertig!

Dies sei nur der Vollständigkeit halber erwähnt, da im WingTsun-Unterricht eher selten: Schwangere Frauen lagert man in der Linksseitenlage.
Man unterstützt dies durch das Unterlegen von Kissen und Decken rechts unter das Becken und den Rücken. Dies führt zu einer Verlagerung des Uterus nach links, um die Kompression der kleinen Hohlvene zu verhindern und den venösen Rückstrom zum Herzen zu sichern.

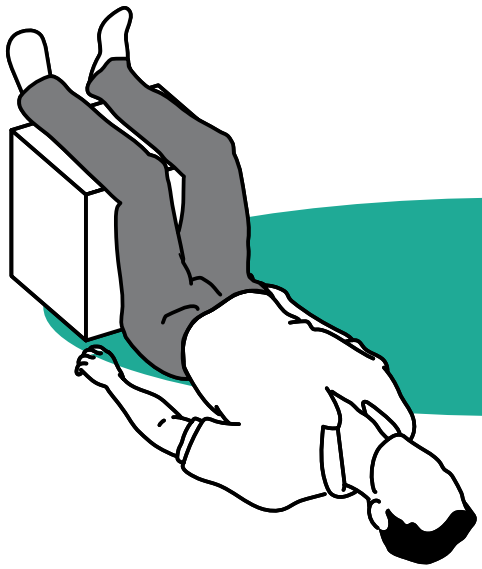
Wir wünschen allen Lesern, dass keiner dieser Notfälle jemals eintritt. Trotzdem ist es empfehlenswert, die einzelnen Lagerungen einmal, gegebenenfalls im Unterricht, zur Übung und um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie eine solche Lagerung praktisch umzusetzen ist, durchzuspielen.

Rückenlage mit erhöhtem Oberkörper



Lagerung mit 30° erhöhtem Oberkörper, z.B. gestützt auf Kissen/Schlagpolster o.Ä.
Anwendung: bei Schädel-Hirn-Trauma. Durch den erhöhten Oberkörper kommt es zu einem verbesserten Abstrom des venösen Blutes aus Kopf bzw. Hals. Das dient dazu, einem Hirnödem vorzubeugen.

Rückenlage mit Entspannung der Bauchdecken (Stufenbettlagerung)

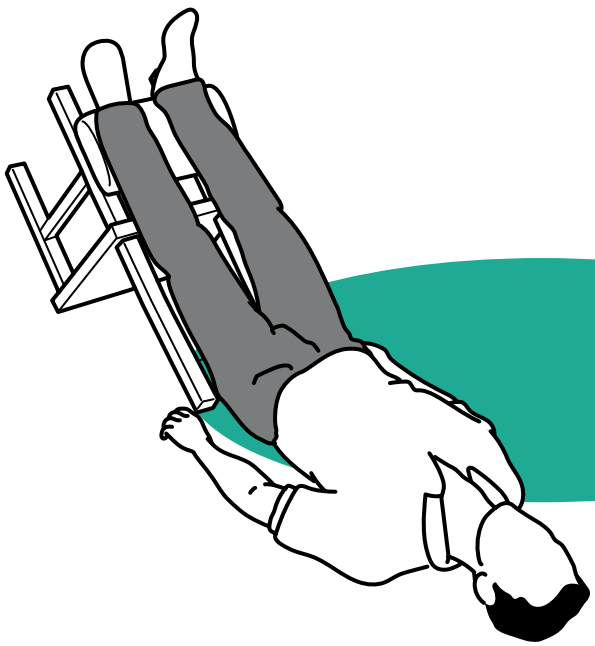


Rückenlage, wobei die Beine erhöht in eine Stufenposition gebracht werden – z.B. unterstützt von 1 - 2 Schlagpolstern.
Anwendung: bei starken Schmerzen im Bauchbereich, z.B. durch stumpfe Gewalteinwirkung auf den Bauch

Sitzende Lagerung

Anwendung: bei Atemnot oder Beschwerden im Brustkorbbereich. Beispiele hierfür sind Asthma bronchiale, chronisch obstruktive Lungenkrankheit, Angina pectoris/Herzinfarkt, Lungenödem.
Gut zu wissen: Bei behinderter Atmung lässt man die Person die Atemhilfsmuskulatur einsetzen. Dies geht z.B. dadurch, dass sich die Person mit den Armen abstützt, so dass die Halsmuskulatur helfen kann, die Atmung zu erleichtern (sog. „Kutschersitz“).

Rückenlage mit erhöhten Beinen/ Becken = „Schocklage“



Die Hochlagerung von Becken und Beinen soll bei ca. 30° Höhendifferenz liegen, was den Rückstrom des Blutes aus den Bein-/Beckenvenen in die zentrale Blutzirkulation bewirkt.
Anwendung: Bei erheblichen Blutverlusten wird die Person mit erhöhten Beinen gelagert.

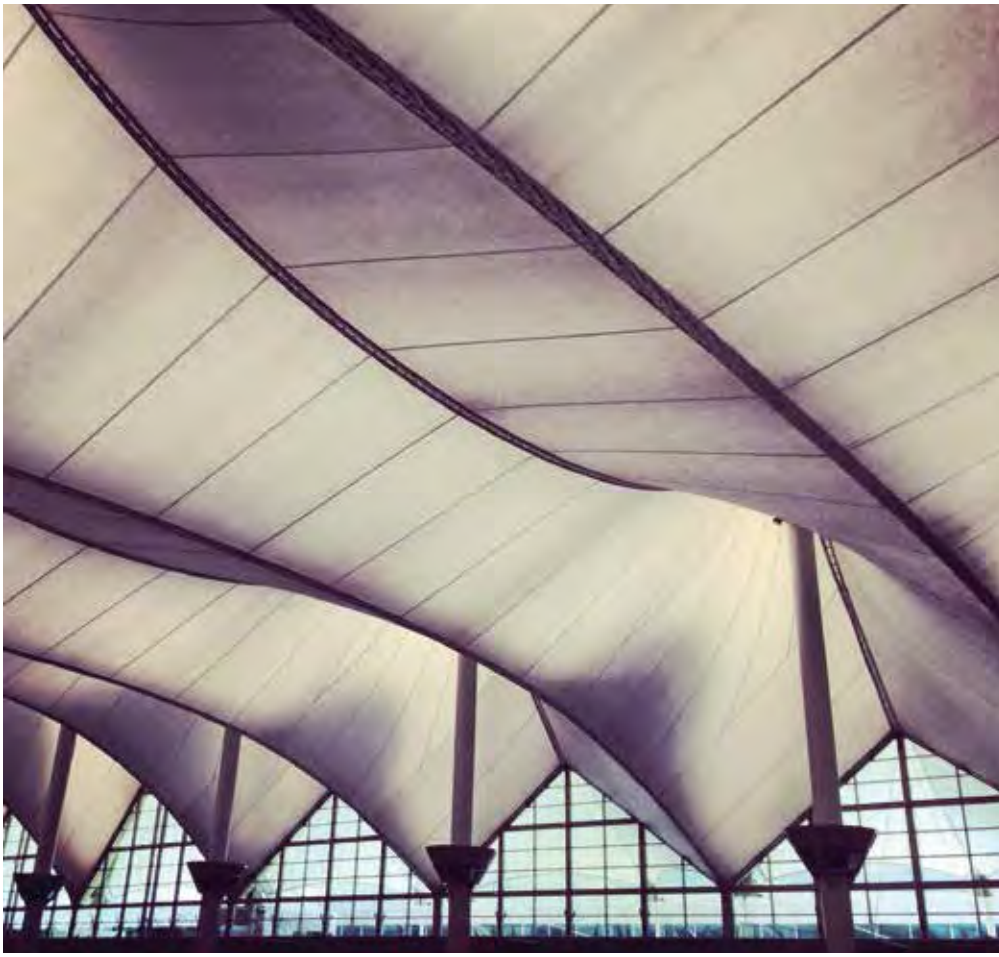
Text: ChiKung-Team
Foto: © shootingankauf - Fotolia.com

Tensegrity – vom Stoßen und Ziehen im Körper

Der Begriff stammt aus der künstlerischen Architektur. TENSION (Spannung) und INTEGRITY (Ganzheitlich, Zusammenhalt) – aus diesen beiden Begriffen wurde TENSEGRITY vom Designer R. Buchmister Fuller und dem Künstler Kenneth Snelson definiert.

Tensegrity-Strukturen bestehen aus mehreren Stangen oder Stäben, die über Seile untereinander verbunden sind. Die Struktur wird durch Kompressions- und Zugkräfte aus sich selbst heraus aufgespannt.

Während alle klassischen Bauformen, mit starren Wänden aus Steinen oder Holz, rein durch Kompressionskräfte zusammengehalten werden und zu ihrer Aufrechterhaltung in der Umwelt verankert werden müssen, stabilisieren sich Tensegrity-Strukturen durch ihr inneres Gleichgewicht selbst und sind somit in jeder Stellung im Raum stabil – völlig unabhängig von der Umwelt.



***Der internationale Flughafen von Denver**: Beispiel für eine Tensegrity-Struktur*

Tensegrity-Strukturen und äußere Kräfte

Tensegrity-Strukturen können äußere Kräfte richtiggehend in sich neutralisieren. Würde man beispielsweise mit einem Auto in eine statische Holzwand fahren, wird diese massiven Schaden nehmen oder gar einstürzen. Würde man dagegen mit gleicher Kraft in eine Tensegrity-Struktur prallen, würde sich diese durch die Kraft des Aufpralls nachgebend verformen. Die Energie verweilt also nicht in der Region, die durch den Aufprall direkt getroffen wurde, sondern verteilt sich gleichmäßig im gesamten System. Dadurch wird die Aufprallenergie neutralisiert und die Struktur selbst nimmt keinen oder weniger Schaden. Sobald die Energie durch Verteilung neutralisiert ist, „springt“ die Struktur in ihre Ursprungsgestalt zurück.

Tensegrity stellt also nicht nur den perfekten Kompromiss zwischen Stabilität und Flexibiltät dar, sondern bewirkt durch Verteilung der Kräfte maximalen Eigenschutz gegenüber äußeren Einflüssen und Kräften. (Um das eben Beschriebene besser zu verstehen, empfiehlt sich folgendes Video auf Youtube: *https://www.youtube.com/watch?v=Y-Ny3BfhVdw*)

Das Tensegrity-Prinzip wird in der Architektur oft verwendet. Ein schönes Beispiel dafür ist der Flughafen von Denver.

Zugspannung und Kompression

Es gibt grundsätzlich nur zwei Arten, ein Objekt im Universum an einer Position festzumachen. Man kann es aufstellen/unterstützen (= Kompression) oder man kann es aufhängen (= Zug). Genauer betrachtet folgt jedoch keine Struktur ausschließlich einem der beiden Prinzipien. In allen Strukturen mischen sich diese beiden Kräfte und stimmen sich auf unterschiedliche Art aufeinander ab. Spannung wechselt sich immer im 90°-Winkel mit Kompression ab. Ziehen wir an einem Seil, so wird dessen Umfang komprimiert, erfährt also eine Kompression. Stützen wir uns auf eine Säule (z.B. auf einen Stock), so wird dessen Umfang versuchen, sich auszudehnen, soweit es die Beschaffenheit seines Materials

zulässt. Der Umfang kommt dadurch unter Zug. Zug und Kompression stehen untrennbar miteinander in Beziehung. Bei Tensegrity-Strukturen sind Zug und Kompression in einem dynamischen Gleichgewicht, wie Yin und Yang.

Tensegrity in der Biomechanik

Objekte, die nach dem Tensegrity-Prinzip erbaut sind, haben also den großen Vorteil, dass sie unabhängig von der Umwelt aus sich heraus in ihrer Form stabil und trotzdem flexibel sind. Genau diese architektonischen Anforderungen muss jedes nicht pflanzliche Lebewesen erfüllen, um lebensfähig zu sein. Jeder Körper muss von der Umwelt unabhängig und in sich geschlossen sein – unabhängig davon, ob er auf Füßen steht, in der Luft fliegt oder im Wasser schwimmt. Anders wäre keine Fortbewegung möglich. Da das Tensegrity-Prinzip diese Vorgabe erfüllt, bietet es die perfekten Voraussetzungen zum Aufbau eines lebenden Körpers. Und tatsächlich lässt es sich in der Architektur des menschlichen Körpers erahnen bzw. ist es auf zellularer Ebene sogar wissenschaftlich erwiesen.

Tensegrity auf zellularer Ebene

Keine Angst – es geht jetzt nicht in die Tiefen der Zellularbiologie. Um die Wichtigkeit des Vorhandenseins des Tensegrity-Prinzips im Körper leichter zu erklären, hilft ein nur kleiner Abstecher in dieses Gebiet.

Lange Zeit glaubte man, dass Zellen wie wackelpuddingartige Ballons im Wasser der Matrix (des Bindegewebsnetzwerkes) schwimmen. Bis Dr. **Donald Ingber** nachwies, dass es innerhalb der Zelle ein sehr gut strukturiertes System gibt, das als Zytoskelett bezeichnet wird. Tatsächlich gibt es in diesem Zytoskelett verkürzungsfähige Moleküle, die die Kräfte vom Inneren der Zelle auf die Zellmembran und sogar durch diese hindurch weiter auf das Bindegewebe übertragen können. Die Zellen stehen also mit dem Bindegewebe in aktiver wechselseitiger Beziehung.

Hier ein kleines Bewegungsbeispiel:

Wenn wir einen Arm nach vorn strecken (z.B. bei einem Fauststoß), verändert sich der Abstand zwischen Rumpf und Arm. Somit kommt das Gewebe unter Zug, d.h. die hier befindlichen Zellen kommen ebenfalls unter Zug bzw. sie werden zusammengedrückt. Würden die Zellen nicht die Fähigkeit haben, diese Zug- bzw. die Kompressionskräfte im Sinne des Tensegrity-Prinzips durch Verteilung im Gesamtsystem zu egalisieren, würden die Zellen entweder zerreißen oder durch den Druck zerplatzen. Ohne Tensegrity würde somit jegliche Bewegung zu Verletzungen führen – genau wie der Zahnstocher, der beim Versuch, ihn zu biegen, irgendwann bricht.

Tensegrity im Bewegungsapparat

Das Tensegrity-Modell wird seit jeher in der Strukurellen Integration von **Ida Rolf** als Erklärungsmodell verwendet. Während das Tensegrity-Prinzip auf zellulärer Ebene wissenschaftlich bewiesen ist, wird die Tensegrity-Idee auf Ebene des gesamten Bewegungsapparats bisher lediglich als modellartige Darstellung der menschlichen Struktur und Bewegung akzeptiert. Einige Wissenschaftler, im Besonderen der Orthopäde Dr. **Stephen Levin**, der Pionier der Idee der Biotensegrity (*www.biotensegrity.com*), oder **Thomas W. Myers** (Schüler von **Ida Rolf** und Begründer von Anatomy Trains; *www.anatomytrains.com*) sehen den Körper dagegen als vollkommen auf Tensegrity-Systemen unterschiedlicher Art und Größe konstruiert an, wobei die einzelnen Systeme hierarchisch ineinander geschachtelt sind.

Fakt ist, dass durch die Betrachtung des Körpers als Tensegrity-System – bestehend aus vielen kleineren abgeschlossenen und ineinander übergreifenden Tensegrity-Stystemen, die im Kleinsten aus Tensegrity-Zellen bestehen – ein unglaubliches Spektrum von Flexibilität, Elastizität, Stabilität und Beweglichkeit entsteht, das hilft, Bewegung im Allgemeinen und die unseres WingTsun im Besonderen besser zu verstehen.

Tensegrity und WingTsun – alles ist Stoßen und Ziehen (Kompression und Traktion)

Die Betrachtung von Tensegrity-Modellen und die Auseinandersetzung mit dem Tensegrity-Prinzip kann helfen, gewisse Aspekte des inneren WingTsun besser zu verstehen.

GM **Kernspecht** schreibt im *Kursbuch: Inneres WingTsun* im Kapitel Funktion, Achtsamkeit und Faszien: „*Dieses unmittelbare körperliche Hinhören wird insbesondere vom System der Faszien realisiert, das ein ganz fundamentales Wahrnehmungssystem ist. Diese nicht sensorisch vermittelte Wahrnehmung muss meiner Meinung nach auf Tensegrity basieren, ist aber zumindest sehr anschaulich durch das Tensegrity-Prinzip erklärbar.*“

Wenn man eine Tensegrity-Struktur zusammendrückt, verteilt sich dieser Druck unmittelbar im gesamten System. Die Information des Drucks wird also direkt an den ganzen Körper weitergegeben.

Diese Art von Informationsübertragung ist viel schneller als die Übertragung via Nervensystem. Ein Druck, der über das Nervensystem erfasst und weitergeleitet wird, muss erst kodiert werden (Neurotransmitter zu Strom und umgekehrt). Diese Umcodierung findet mehrmals statt, bis die Information schließlich das Gehirn erreicht und von diesem verstanden werden kann. Erst dann kann das Gehirn eine passende Reaktion auswählen, die es auf demselben umständlichen Wege zur Muskulatur zurückschickt.

Die Information, die nach dem Tensegrity-Prinzip über das fasziale Gewebe übertragen wird (Faszien inkl. Gestänge), bedarf keiner Umwandlung. Es verhält sich, wie wenn zwei Personen eine Stange halten. Wird an einem Ende der Stange gezogen oder gestoßen, kommt diese Information unmittelbar auf der anderen Seite an. Auch die Reaktion entsteht unmittelbar, ohne primäre Beteiligung des Gehirns. Im optimalen Fall beobachten wir mit dem Gehirn achtsam das Wirken des Tensegrity-Prinzips. Je achtsamer wir sind, umso exakter können wir die er-

***GM Kernspecht** baut bei Berührungsaufnahme einen Fluss von Dehn- und Kompressionskräften auf, der ein in alle Richtungen wirkendes Bewegen erzeugt.*

gänzende Reaktion an die Anforderung des Augenblicks anpassen.

Hier wird auch die Wichtigkeit der wertungsfreien Achtsamkeit des Augenblicks klar.

Doch nicht nur die Rolle des Faszien-systems als fundamentales Wahrnehmung- und Übermittlungsorgan kann durch Betrachtung von Tensegrity-Modellen besser verstanden werden. Auch das Abbremsen der gegnerischen Angriffskraft und deren Speicherung im Sinne des Katapultmechanismus (siehe WingTsunWelt 38), kann bei dieser Betrachtung besser verstanden werden.

Schaut euch das Youtube-Video von der Tensegrity-Struktur nochmals aus diesem Blickwinkel an.

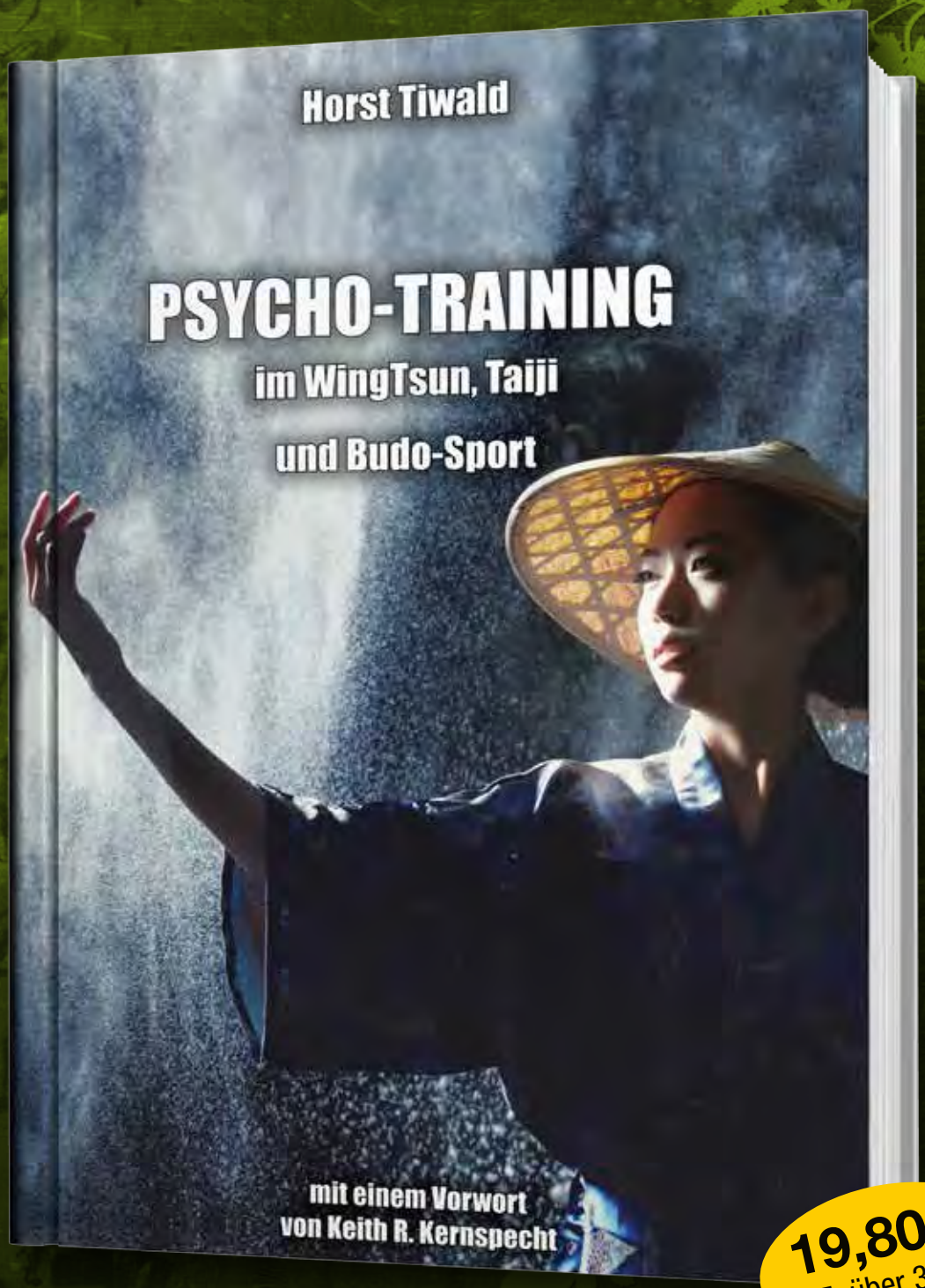
Fajin (Katapultmechanismus) und Tensegrity

Auch Fajin, die explosionsartige Körperkraft, die nicht auf Muskelkraft beruht, lässt sich durch Betrachtung von Tensegrity-Strukturen besser verstehen. GM **Kernspecht** erklärt dies mit der Vorstellung, dass wir von Expandern in alle Richtungen gezogen werden. Wenn wir in eine Richtung schlagen, wird der Rest des Körpers von den unsichtbaren Expandern in die andere Richtung gezogen. Betrachten wir den Körper als viele Tensegrity-Systeme unterschiedlicher Größe, Flexibiltät, Stabilität und auch unterschiedlich zäher Konsistenz, die in einander verschachtelt ein übergeordnetes Tensegrity-System ergeben. Ein solches System wird durch Bewegung ein ständiges innerliches Stoßen und Ziehen erzeugen. Die verschiedenen Tensegrity-Teilsysteme können aufgrund ihrer unterschiedlich zähen Konsistenz in unterschiedlichen Frequenzen, aber auch in unterschiedlichen Intensitäten schwingen. Es entsteht ein Fluss von Dehn- und Kompressionskräften, der ein in alle Richtungen wirkendes Bewegen erzeugt. Diese Energie wird im Falle von Fajin auf einen Punkt gebracht, wodurch enorme Wirkung mit scheinbar zauberhafter Leichtigkeit erreicht wird.

Leider gibt es keine Videos von solchen „Tensegrity-Systemkomplexen“, um das Entstehen dieser inneren Zug- und Kompressionskräfte visualisieren zu können. Die Fantasie ist gefragt. Wenn wir das Tensegrity-Prinzip während des Bewegens in Formen oder beim „Schattenboxen“ visualisieren, wird es möglich, das Wirken von Tensegrity im WingTsun-Bewegen zu spüren. Das führt zu dem Schluss: *„Nur ein auf Tensegrity basierendes System kann ein Bewegen, wie wir es im inneren WingTsun anstreben, generieren.“* Somit erbringt die EWTO zumindest den empirischen Beweis für Tensegrity als Bauprinzip des Bewegungsapparates.

Samuel Lutz, 4. HG, Neurophysiotherapeut

PSYCHO-TRAINING
im WingTsun, Taiji und Budo-Sport



19,80 €
A5, über 300 S.

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

ChiKung-Übungen nicht nur für Surfer

Surfgirls und -boys bereiten sich auf ihren rundum fordernden Sport intensiv vor. Körperspannung ist eines der wichtigen Elemente, um beim Paddeln gut voran und behände aus der liegenden in die stehende Position zu kommen, um die Welle zu reiten. Übungen zur Steigerung der Körperspannung sind aber für jede/n hilfreich, der/die Körpereinheit und Corestability steigern will – vor allem also auch für uns WingTsunler …

© trubavink – fotolia.com

Diese Übungen eignen sich auch für all jene, die lediglich am Strand liegen – und doch etwas für den Körper tun wollen.

Das Boot – der Kick für die Rückenmuskulatur

Ausgangsposition

Bauchlage, Arme nach vorn gestreckt

Aktion

Kopf, Arme und Beine werden gleichzeitig vom Boden gelöst und soweit wie möglich nach oben gehoben.

Dauer

10 - 30 Sekunden halten, 3 x wiederholen

Fokus

Arbeite gegen die Schwerkraft, hebe noch etwas mehr ab. Mit der Zeit werden die Arme und Beine sich leicht anfühlen.

Varianten

- Arm und Bein diagonal anheben: kräftigt die diagonale Rückenmuskulatur
- Entweder nur die Arme oder nur die Beine anheben: stärkt den oberen bzw. den unteren Rücken

Frontstütz – Spannung von Kopf bis Fuß

Ausgangsposition

Bauchlage, auf Ellbogen und Zehen gestützt

Aktion

Körpermitte (untere Bauch- und Rückenmuskeln, Beckenboden, Zwerchfell) anspannen und durch diese Spannung den ganzen Körper abheben, bis er eine gerade Linie bildet.

Dauer

10 - 30 Sekunden halten, 3 x wiederholen

Fokus

Auf die Körpermitte konzentrieren, stark anspannen, dabei rollt sich das Becken etwas hoch, Bauchnabel nähert sich der Wirbelsäule.

Varianten

- Wenn es zu leicht ist: Stütze dich auf ein Bein und strecke das andere nach oben.
- Wenn es zu anstrengend ist: Stütze dich auf die Knie statt auf die Zehen.

Seitstütz – kräftigt die Seiten

Ausgangsposition

Seitlage, Beine leicht angewinkelt, auf unteren Ellbogen und die Außenseite des unterer Fußes gestützt

Aktion

Körpermitte anspannen (vgl. links) und mit dieser Spannung den ganzen Körper abheben, bis die Körperflanke eine gerade, leicht absteigende Linie bildet.

Dauer

10 - 20 Sekunden halten, 3 x wiederholen

Fokus

Körper ganz gerade halten – weder Kopf nach vorn, noch Po nach hinten herausstrecken.

Varianten

- Wenn es zu leicht ist: Stütze dich auf das untere Bein und strecke das obere nach oben weg.
- Wenn es zu anstrengend ist: stütze dich auf das untere Knie, anstatt auf den unteren Fuß.

Seitstütz auf oberem Bein – kräftigt die Seiten

Ein leichtes, federndes oder kurzes Dehnen macht die Muskulatur geschmeidig und warm. Und nach dem Surfen können die beiden folgenden Dehnungen so richtig gut tun, um etwas zu entspannen und den müden Körper zu relaxen – und für die nächste Session fit zu halten.

Ausgangsposition

Seitlage, auf unteren Ellbogen und die Außenseite des oberen Fußes gestützt. Der untere Fuß ist auf dem Oberschenkel des oberen Beines abgelegt. Dieses ist leicht angewinkelt.

Aktion

Körpermitte anspannen (vgl. vorhergehende Seite) und mit dieser Spannung den ganzen Körper abheben, bis die Körperflanke eine gerade, leicht absteigende Linie bildet.

Dauer

10 Sekunden halten, 2 x wiederholen. Dauer allmählich steigern.

Fokus

Den Körper ganz gerade halten – wird es zu anstrengend, langsam absenken.

Varianten

- Wenn es zu anstrengend ist: Stütze dich auf das obere Knie anstatt auf den oberen Fuß.

Seitdehnen – Beweglichkeit auf allen Seiten

Ausgangsposition

Stehend, Beine hüftbreit, rechter Arm nach oben gestreckt, linker vor dem Körper

Aktion

Körper zur linken Seite gleiten lassen und gleichzeitig mit dem rechten Arm schräg nach links oben ziehen.

Dauer

10 - 20 Sekunden halten, auf der anderen Seite wiederholen.

Fokus

Die Körperseite soll richtig lang gezogen werden. Dabei soll sich die Dehnung immer gut anfühlen. Lasse das Körpergewicht die Dehnung ausführen.

Models: Amani Al-Jabaji Luca Schembri Denise Leuthold

Surferin: Anani Al-Jubaji

Kobra – macht den Bauch lang, kräftigt Arme und Schultern

Ausgangsposition

Bauchlage, Hände unter den Schultern abgestützt, Füße auf den Zehen aufgestellt

Aktion

Arme langsam durchstrecken, Gewicht auf Hände und Zehen stützen – der Körper hängt möglichst weit nach unten durch. Kopf in den Nacken legen und nach oben schauen. Vom Brustbein aus nach oben drücken.

Dauer

10 - 20 Sekunden halten, 3 x wiederholen

Fokus

Mit dem Körper einen möglichst gleichmäßigen Bogen bilden – weder Kopf nach vorn, noch Po nach hinten herausstrecken. Hüfte vorschieben, um einen Knick in der Wirbelsäule zu vermeiden.

Varianten

- Mit den Beinen Bodenkontakt halten, statt mit den Zehen. Zieht noch etwas länger.
- Wie vorher, nur die Arme nicht ganz durchstrecken. Kräftigt mehr die Arme, dehnt weniger.

Fotos: Giuseppe Schembri

Wie erreiche ich einen effektiveren Fauststoß?

Gebremst wird unser Fauststoß faktisch oft durch uns selbst. Ein Fauststoß, für den wir uns besonders anstrengen und der sich „im Arm“ kräftig anfühlt, kommt beim Aufschlag im Polster oder beim Gegner nicht gerade kraftvoll an. Warum ist das so?

Was sich hier so intensiv anfühlt, ist die Kraft des muskulären Gegenspielers, der leider gleichzeitig den ausführenden Muskel abbremst. Es gilt also, diese Bremse zu lösen, d.h. den Gegenspielermuskel entspannt zu lassen. Beim Faust- oder Handflächenstoß ist dies die Armbeugermuskulatur.

Anders gesagt: Spannen wir die gesamte Armmuskulatur gleichzeitig an, stehen wir uns sozusagen selbst im Wege, behindert unsere eigene Muskulatur sich gegenseitig. Um eine Bewegung effizient auszuführen, müssen also die der Bewegung entgegenstehenden Muskeln passiv sein. Nur dann lassen sich die jeweils relevanten Körpersegmente ökonomisch ansteuern und leicht bewegen.

Muskulatur gezielt ansteuern

Wir müssen also die Fähigkeit üben, bewusst einzelne Muskelpartien locker zu lassen, während andere angespannt werden. Dies kann u.a. in den Formen und mit sensomotorischen Übungen des EWTO-ChiKung erlernt werden.

Merke: Damit ein Muskel effizient arbeiten kann, muss sein Gegenspieler entspannt sein.

Mehr Kraft generieren

Wie könnten wir das Zusammenspiel unseres Arms mit dem Körper stärken?

Entgegen landläufiger Meinung erhalten wir einen kräftigeren Fauststoß nicht dadurch, dass wir im Fitnesscenter an Maschinen isoliert den Armstrecker (Trizeps) aufpumpen.

Erfolg verspricht vielmehr, die Muskulatur des Armes durch die Muskulatur der Schultern sowie durch die des Rumpfs zu unterstützen. Gleichzeitig muss das Zusammenspiel dieser unterschiedlichen Muskelgruppen geübt und dabei gelernt werden, auch mit den Beinen die Kraft aus dem bzw. in den Boden zu übertragen.

Genau dieses Ziel verfolgen die funktionalen Kräftigungsübungen des EWTO-ChiKung. Bei diesen Übungen wird eine Bewegung unter komplettem Körpereinsatz gegen den Widerstand eines Partners trainiert.

Ein Muskel allein bringt begrenzt Kraft. Wird er von einer ganzen Muskelkette unterstützt, kann die Bewegung um ein Vielfaches mehr Kraft entwickeln.

Merke: Das Zusammenspiel ganzer Muskelgruppen kann mit Kräftigungsübungen des EWTO-ChiKung geübt werden.

Kräftigungsübungen in der Praxis

1

Vergleichsmöglichkeit schaffen

Um einen Fortschritt überhaupt feststellen zu können, schaffen wir Vergleichsmöglichkeiten. Dazu stellen wir zunächst den Ist-Zustand (Status quo) fest: Schlage probeweise einige Male in ein Polster, das dein/e Partner/Partnerin (im Folgenden B genannt) hält. **B** merkt sich, wie kräftig sich dies jetzt, zu Beginn der Übung, anfühlt.

Kraft ausüben ohne Bewegung (statisch)

2

Setze die Faust bei gebeugtem Arm auf die Pratze, die **B** hält. Jetzt gibst du Druck, während **B** über das Polster maximalen Widerstand leistet und so keine Bewegung zulässt.

Bewegung zulassen – unter ständigem Gegendruck

3

Als Nächstes gibt **B** mit dem Polster etwas weniger Gegendruck und lässt die Bewegung so langsam zu. Gegen den Widerstand des Polsters können wir den Arm nun allmählich strecken und die Faust/Handfläche wie in Zeitlupe nach vorn bewegen, bis der Fauststoß komplett ausgeführt ist.
Dabei spürst du, wie nach und nach vom Arm über die Schulter, über den Rumpf bis in die Beine die Muskeln als Kette zusammenwirken. Das schwächste Glied der Muskelkette, die für einen effektiven Fauststoß hilfreich ist, wird dabei besonders gestärkt. Je öfter du diese Übung wiederholst, umso mehr verbessert sich das Zusammenspiel und alle Teile werden nach und nach immer mehr gekräftigt.

Die intensive statische Arbeit hilft zu fühlen, „wo es fehlt", d.h. welcher Teil der Muskelkette des Körpers am schwächsten ist.

Kippen wir z.B. bei dem versuchten Fauststoß „aus den Latschen", fehlt die Verbindung der Füße zum Boden. Bewegt sich lediglich der Oberkörper nach hinten, fehlt es an der Verbindung zwischen oberer und unterer Körperhälfte.
Wichtig ist, sich dabei nicht selbst zu betrügen, indem wir uns etwa mit dem ganzen Körpergewicht nach vorn in das Polster hineinlehnen. Sollte **B** dies merken, ist er/sie aufgefordert, uns dies spüren zu lassen, z.B. mit einem Schritt rückwärts.

Erfolgsvergleich

4

Um den Erfolg der Übung zu überprüfen, führst du nun wie am Anfang der Übung nochmals einige Faust-/Handflächenstöße in das Polster aus. **B** gibt dabei Rückmeldung, um wie viel sich das nun im Vergleich zum Beginn der Übung kräftiger anfühlt. Waren es vorher 100 %, sind es jetzt vielleicht 150 % … oder noch mehr?

EWTO-Sporttasche „*Special Design*“

Neues Design: schwarz mit rotem Piping

Neue Features:
- Material: jetzt aus robuster Microfaser
- Hochwertige Original-YKK-Reißverschlüsse mit edlen EWTO-Zippern
- Zusätzlicher Schultergurt

Spezielle Features wie z.B.:
- Verstärkter Boden im Ordnerfach
- Außentasche für 2 Escrima-Stöcke oder ähnliche Trainingsmittel
- Bodenfach mit rundumlaufendem Reißverschluss für Ordner, Schuhe oder andere Gegenstände
- Ein separates Nässefach für Schmutzwäsche oder Schuhe.
- Maße: ca. 75 x 35 x 28 cm (LxBxH)
- Je eine Innen- bzw. Außentasche für Handy, Geldbeutel usw.
- Ein Schlüsselhalter zum Abnehmen u.v.m.

64,95 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 2710074

Exklusiv für EWTO-Mitglieder entwickelt!
Nicht im freien Handel erhältlich!

EWTO-Funktionsshirt für Höhere Grade und Meister

Material:
- **Spezielle Stoffabstrickung die Feuchtigkeit vom Körper fernhält und Atmungsaktivität gewährleistet**
- **100% Funktionsstoff (Polyester), High-IQ Freshness – für konstante Frische**
- **Stoffdicke ca. 140 gr/m²**

39,95 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 971

Polo-Shirts für Schüler & Ausbilder

Sonderaktion
Limitierte Auflage!

Material:
- **100% Polyester**
- **Stoffdicke ca. 220 gr/m²**
- **Weiß mit grau oder anthrazit**

36,95 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 971

EWTO-Rucksack *„Special Design“*

Exklusiv für EWTO-Mitglieder entwickelt!
Nicht im freien Handel erhältlich!

Ergonomische Rückenpolsterung: Durch diese besondere Polsterung am Rücken kann die Luft auf ca. 70 % des Rückens frei zirkulieren.

Ordnertaugliches Innenfach: Damit Schulungsunterlagen oder Ordner nicht wahllos Platz wegnehmen.

34,95 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 971

Optimierungen zum Vorgänger:
- Neue noch hochwertigere Ausführung
- Material: Microfaser
- Farbe: schwarz mit rotem Piping
- Hochwertige Original-YKK-Reißverschlüsse mit edlen EWTO-Zippern

Reißverschlusstasche innen: Damit Sie kleinere Utensilien, wie den Geldbeutel oder das Handy, nicht permanent suchen müssen.
Netzseitentaschen: Auch für die Trinkflaschen gibt es eine Besonderheit. Diese können ab sofort in zwei Netzseitentaschen praktisch verstaut werden.

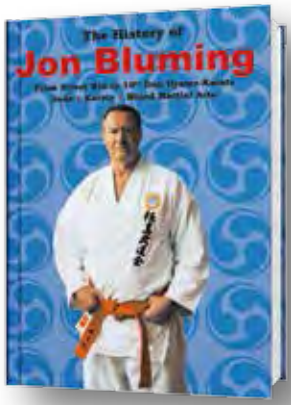
Maße: ca. 46 x 31 x 17 cm

Kursbuch:
Inneres WingTsun
erweiterte Luxusausgabe

Das neue erweiterte Kurs-Buch
Die Luxusausgabe der neuesten Veröffentlichung „*Kurs-Buch: Inneres WingTsun*“ Es ist eine erweiterte „**Vademecum**“-Ausgabe. Das Buch lässt sich bequem in jede Hosentasche stecken, ist aber gleichzeitig ein Schmuckstück im Regal für jeden bibliophilen WingTsunler.

Hardcover, 90 x 135 mm, 373 S.
25,00 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 5400184

Jon Bluming



Jon Bluming – From Streetfighter to 10th Dan Oyama-Karate Judo
A great book tells the story of a great fighter with a heartfelt love of the martial arts.

Hardcover, DIN A4, 237 S.
48,00 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 5470084

Softcover, DIN A4, 237 S.
42,00 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 5471084

Psycho-Training

Psycho-Training im WingTsun, Taiji und Budo-Sport
Ein grundlegendes Buch für alle Kampfkunstinteressierten, ganz gleich, welchen Stil sie betreiben. Dieses wichtige Buch schließt eine Lücke und gibt einen Einblick in das jahrzehntelange kreative und intellektuell höchst komplexe Schaffen Professor Tiwalds.

Softcover, DINA5
19,80 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 5430084

Bestellungen unter:
www.ewto-shop.com oder equipment@ewto-shop.com
Die Verfügbarkeit der Artikel sowie alle Preise sind ohne Gewähr!

Kampf. Logik. Praxis!

Kampflogik ! Das Praxisbuch von Großmeister Kernspecht

49,80 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand

A4 Hardcover mit Goldprägung und vierfarbigem Schutzumschlag, über 400 Seiten, mehr als 800 farbige Abbildungen.

Die Essenz des WingTsun

Jenseits von Techniken

„Die Essenz des WingTsun" zeigt, wie die Techniken, wenn man achtsam mit ihnen umgeht und dabei die Funktion nicht aus dem Auge verliert, zu „lebendigen" Techniken werden und uns das Prinzip beibringen, so dass das Prinzip uns das „Innere WingTsun" beibringen kann. Das Buch fasst die Evolution unseres WingTsun (WT) in 8 Akten zusammen, erklärt, worin sich unser „EWTO-WT" in Konzept und Technik(en) von seinen Verwandten unterscheidet, wie Großmeister Yip Man seinen Stil selbst spaltete in „Traditionalisten" und „Reformer", dass Endpositionen aber unwichtiger sind als die Frage, ob der Lehrer techniken- oder prinzipienorientiert unterrichtet. Kernspecht zählt die Hauptfehler im traditionellen WingTsun auf und setzt statt auf auswendig zu lernende „tote" Techniken auf „Bewegungen des Augenblicks" und auf die „Großen Sieben Fähigkeiten" (Achtsamkeit, Gewandtheit, Balance, Körpereinheit, Staffel der Sinne, Distanz & Timing und Kampfgeist). Sofern die klassischen Formen und Drills sie nicht oder nicht genügend entwickeln, will er sie gezielt und direkt ansteuern. Er erklärt die „angreifende" und die „konternde" Seite und die jeweils vier Wege, wie man seine Kraft gegen den Gegner einsetzen kann, wie der Gegner uns dabei unabsichtlich hilft und wie wir die Kraft des Gegners gegen ihn verwenden können.

Softcover
29,80 €
Hardcover
33,80 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand

DIN A 5, 453 Seiten, über 200 Fotos und Illustrationen

Jetzt bestellen: ewto-shop.de

WingTsun ▶-Lehrgangskalender ´16

Stand: 13.11.15

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1.	Neujahr	Mo **Lübeck**	Di **Intensiv-Woche** auf 1.+2. HG/HD	Fr **Intensiv-Woche** auf 3. HG/HD	Tag der Arbeit	Di
2.	Sa	Di	Mi **Intensiv-Woche** auf 1.+2. HG/HD	Sa **England**	Mo	Do
3.	So	Mi	Do **Intensiv-Woche** auf 1.+2. HG/HD	So **England**	Di	Fr
4.	Mo	Do	Fr **Fürstenfeldbruck** **Intensiv-Woche** auf 1.+2./HD	Mo	Mi	Sa
5.	Di	Fr	Sa	Di	Himmelfahrt **Vilshofen**	So
6.	Heilige 3 Könige	Sa **Plovdiv**	So	Mi	Fr **Augsburg**	Mo
7.	Do	So **Plovdiv**	Mo	Do	Sa **München**	Di **Grefrath**
8.	Fr	Mo	Di	Fr	So	Mi
9.	Sa	Fastnacht **Schülergrad-Woche** HD	Mi	Sa **Neuss**	Mo	Do
10.	So	Mi **Schülergrad-Woche** HD	Do	So **Neuss** + Trainer 4-Seminar	Di	Fr
11.	Mo	Do **Schülergrad-Woche** HD	Fr **WT-ToughDays** HD	Mo	Mi	Sa **Frankfurt a. M.** + Trainer 4-Seminar + -Prüfung
12.	Di	Fr **Schülergrad-Woche** HD	Sa **Püttlingen** + Trainer 4-Seminar **WT-ToughDays** HD	Di	Do	So **Mainaschaff** + Trainer 4-Seminar
13.	Mi	Sa **Schülergrad-Woche** HD	So **WT-ToughDays** HD	Mi	Fr	Mo
14.	Do	So **München** **Schülergrad-Woche** HD	Mo	Do	Pfingstsamstag Hockenheim **40 Jahre EWTO**	Di
15.	Fr **Teneriffa**	Mo	Di	Fr Bruchsal **Grappling**	Pfingstsonntag Hockenheim **40 Jahre EWTO**	Mi
16.	Sa **Teneriffa**	Di	Mi	Sa Bruchsal **Grappling**	Pfingstmontag Hockenheim **40 Jahre EWTO**	Do
17.	So **Teneriffa**	Mi	Do	So Bruchsal **Grappling**	Di	Fr
18.	Mo	Do	Fr	Mo	Mi	Sa
19.	Di	Fr	Sa	Di	Do	So
20.	Mi	Sa	So	Mi **St. Blasien**	Fr	Mo
21.	Do	So	Mo **Intensiv-Woche** auf 4.+5. HG/HD	Do	Sa **Berlin-Hennigsdorf**	Di **Schülergrad-Woche** HD
22.	Fr	Mo	Di **Wolfhagen** **Intensiv-Woche** auf 4.+5. HG/HD	Fr	So **Berlin-Hennigsdorf** WingTsun und Grappling	Mi **Schülergrad-Woche** HD
23.	Sa	Di	Mi **Intensiv-Woche** auf 4.+5. HG/HD	Sa **Mallorca**	Mo	Do **Schülergrad-Woche** HD
24.	So	Mi **Italien**	Do **Intensiv-Woche** auf 4.+5. HG/HD	So **Mallorca**	Di	Fr **Schülergrad-Woche** HD
25.	Mo **Intensiv-Woche** auf 1.+2. HG/Kiel	Do **Italien**	Karfreitag Heidelberg **Prüfungs-/Vorb.klasse** + Trainer 4-Seminar	Mo **Mallorca**	Mi **Italien**	Sa **Schülergrad-Woche** HD
26.	Di **Offenbach** **Intensiv-Woche** auf 1.+2. HG/Kiel	Fr **Italien**	Karsamstag Wiesenbach **Ausbilder-Lehrgang** + Trainer 4-Seminar + -Prüfung	Di **Mallorca**	Fronleichnam **Italien**	So **Schülergrad-Woche** HD
27.	Mi **Intensiv-Woche** auf 1.+2. HG/Kiel	Sa **Italien**	Ostersonntag Wiesenbach **Ausbilder-Lehrgang**	Mi **Mallorca**	Fr **Italien**	Mo
28.	Do **Intensiv-Woche** auf 1.+2. HG/Kiel	So **Italien**	Ostermontag Wiesenbach **Waffen-Seminar**	Do **Mallorca**	Sa **Italien**	Di **Offenbach**
29.	Fr Kiel **Prüfungs-/Vorb.klasse** + Trainer 4-Seminar	Mo	Di **Intensiv-Woche** auf 3. HG/HD	Fr **Mallorca**	So **Italien**	Mi
30.	Sa Kiel **Ausbilder-Lehrgang** + Trainer 4-Seminar + -Prüfung		Mi **Intensiv-Woche** auf 3. HG/HD	Sa **Mallorca** **Madrid**	Mo	Do
31.	So Kiel **Ausbilder-Lehrgang**		Do **Intensiv-Woche** auf 3. HG/HD		Di	

WingTsun ▶-Lehrgangskalender ´16

Stand: 13.11.15

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	
Fr	Mo	Do	Sa **England**	Allerheiligen	Do	**1.**
Sa **Berlin** + Trainer 4-Seminar	Di	Fr	So **England**	Mi	Fr	**2.**
So **Berlin**	Mi	Sa Trainerakademie **München**	Tag der dt. Einheit	Do **München**	Sa	**3.**
Mo	Do	So	Di	Fr München **Prüfungs-/Vorb.klasse** + Trainer 4-Seminar	So	**4.**
Di	Fr	Mo	Mi **Italien**	München **Ausbilder-Lehrgang** + Trainer 4-Seminar + -Prüfung	Mo	**5.**
Mi	Sa	Di **Intensiv-Woche** auf 3. HG/HD	Do **Italien**	München **Ausbilder-Lehrgang**	Di	**6.**
Do	Mo	Mi **Intensiv-Woche** auf 3. HG/HD	Fr **Italien**	Mo	Mi	**7.**
Fr	Mo	Do **Intensiv-Woche** auf 3. HG/HD	Sa **Italien**	Di	Do	**8.**
Sa	Di	Fr **Intensiv-Woche** auf 3. HG/HD	So **Italien**	Mi	Fr	**9.**
So	Mi	Sa	Mo	Do	Sa	**10.**
Mo	Do	So	Di	Fr	So	**11.**
Di	Fr	Mo **Intensiv-Woche** auf 4.+5. HG HD	Mi	Sa	Mo	**12.**
Mi	Sa	Di **Intensiv-Woche** auf 4.+5. HG/HD **Kempten**	Do	So	Di	**13.**
Do	So	Mi **Intensiv-Woche** auf 4.+5. HG/HD	Fr	Mo	Mi	**14.**
Fr	Mo	Do **Intensiv-Woche** auf 4.+5. HG/HD	Sa	Di	Do	**15.**
Sa	Di	Fr Heidelberg **Prüfungs-/Vorb.klasse** + Trainer 4-Seminar	So	Mi	Fr	**16.**
So	Mi	Sa Wiesenbach **Ausbilder-Lehrgang** + Trainer 4-Seminar + -Prüfung	Mo	Do	Sa	**17.**
Mo	Do	So Wiesenbach **Ausbilder-Lehrgang**	Di **Schülergrad-Woche** HD	Fr **Freiburg**	So	**18.**
Di	Fr	Mo **Bochum**	Mi **Schülergrad-Woche** HD	Sa **Nordhausen** WingTsun und Grappling	Mo	**19.**
Mi	Sa	Di **Rheine** **Intensiv-Woche** auf 1.+2. HG/HD	Do **Schülergrad-Woche** HD	So **Kassel** WingTsun und Grappling	Di	**20.**
Do	So	Mi **Celle** **Intensiv-Woche** auf 1.+2. HG/HD	Fr **Schülergrad-Woche** HD	Mo	Mi	**21.**
Fr	Mo	Do **Hannover** **Intensiv-Woche** auf 1.+2. HG/HD	Sa **Schülergrad-Woche** HD	Di **Schwanewede**	Do	**22.**
Sa	Di	Fr **Intensiv-Woche** auf 1.+2. HG/HD	So **Schülergrad-Woche** HD	Mi **Norderstedt**	Fr	**23.**
So	Mi	Sa **Overath**	Mo	Do	Heilig Abend	**24.**
Mo	Do	So **Overath** + Trainer 4-Seminar	Di	Fr	1. Weihnachtstag	**25.**
Di	Fr	Mo	Mi	Sa **Neuss** **Wien**	2. Weihnachtstag	**26.**
Mi **Italien**	Sa	Di	Do	So **Neuss** **Wien**	Di	**27.**
Do **Italien**	So	Mi	Fr Bruchsal **Grappling**	Mo	Mi	**28.**
Fr **Italien**	Mo	Do	Sa Bruchsal **Grappling** **Küsnacht**	Di	Do	**29.**
Sa **Italien**	Di	Fr	So Bruchsal **Grappling** **Küsnacht**	Mi	Fr	**30.**
So **Italien**	Mi		Mo		Sa	**31.**

vorläufig!

EWTO ▶ Österreich und EU-Länder 2016

mit GM Oliver König, 9. Grad WT, 5. Grad E

(wenn nicht anders angegeben)

Akademie Wien *EWTO-Büro 01 5963340*

WingTsun ▶

WT-Lehrgang mit GM Kernspecht
- Sa 26. + So 27.11.

WT-Lehrgänge
für Höhere Grade und für alle
- So 24.01.
- Sa 09.04.
- So 12.06.
- Sa 10.09.

Spezial-Kleingruppentag mit GM König
für Höhere Grade und Ausbilder
- Sa 23.01. Thema folgt
- Sa 11.06. Thema folgt

Trainer 4-Lehrgänge
- Sa 23.01.
- Sa 11.06.
- Sa 10.09.

Intensivwochen
für alle Graduierungen WT und Escrima
- Sa 02.–Mi 06.01.
- Fr 24.–Di 28.06.

Intensivwochenenden/-tage mit DaiSifu Gold
- Sa 27. + So 28.02.
- Sa 05. + So 06.03.
- Sa 16. + So 17.04.
- Sa 21. + So 22.05.
- Sa 13.08.
- Sa 03. + So 04.09.
- Sa 15. + So 16.10.
- Sa 19. + So 20.11.
- Sa 10. + So 11.12.

BlitzCombat-LG mit Sifu Plank
- Sa 06.02.
- Sa 28.05.
- Sa 03.09.
- Sa 05.11.

Gewaltprävention-Fachtrainer-LG
mit DaiSifu Schirdewahn
- Fr 19. + Sa 20.02. Fachtrainer 1
- Sa 20. + So 21.02. Fachtrainer 2

Escrima

Lehrgang mit GM Newman
- Di 06.12. LG und Intensivklasse

Lehrgänge mit Meister Dietrich
- Sa 05. + So 06.03.
- Sa 08. + So 09.10.

ChiKung ▶

Lehrgänge mit Lady-Sifu Regula Schembri
- Fr 11.03. CK-Gesundheitsabend
- Sa 12. + So 13.03. CK-Übungsleiter-Lehrgang

WingTsun ▶

Innsbruck *Sifu Redondo 0676 9252413*
- Sa 09. + So 10.01. LG und Intensivklasse
- Sa 18. + So 19.06. LG und Intensivklasse
- Sa 12. + So 13.11. LG und Intensivklasse

Klagenfurt *Sifu Wurzer 0650 5556792*
- Fr 04.03. für alle Graduierungen
- Fr 17.06. für alle Graduierungen
- Fr 18.11. für alle Graduierungen

Oberösterreich *EWTO-Büro 01 5963340*
- Mo 09.05. für alle Graduierungen
- Mo 07.11. für alle Graduierungen

Salzburg *Sifu Hitter 0650 7621280*
- Sa 13.02. für alle Graduierungen
- So 08.05. für alle Graduierungen
- So 04.09. für alle Graduierungen
- Di 01.11. (Feiertag) für alle Graduierungen

St. Pölten *Sifu Özcan 0664 2315482*
- Di 15.03. für Höhere Grade
- Di 14.06. für Höhere Grade
- Mi 21.09. für Höhere Grade
- Mi 29.11. für Höhere Grade

Wr. Neustadt *Sifu Zass 02622 25472*
- So 10.04. für alle Graduierungen
- So 11.09. für alle Graduierungen

Bratislava/SK *EWTO-Büro 01 5963340*
- Sa 19.03. für alle Graduierungen
- So 05.06. für alle Graduierungen
- Sa 24.09. für alle Graduierungen
- Sa 03.12. WT-Trainerseminar (nur für tschechische und slovakische ÜL bis Trainer 3)

Limassol/CY *info@cpdo.eu*
- Sa 09. + So 10.07. für alle Graduierungen
- Sa 10. + So 11.12. für alle Graduierungen

Madrid/E *EWTO-Büro 01 5963340*
- So 30.04. für alle Graduierungen

München/D *Andreas Ertl +49 (0)151 50412280*
- So 14.02. für alle Graduierungen
- Sa 07.05. für alle Graduierungen
- Sa 03.09. für alle Graduierungen

Prag/CZ *EWTO-Büro 01 5963340*
- So 20.03. für alle Graduierungen
- Fr 03.06. WT-Trainerseminar (nur für tschechische und slovakische ÜL bis Trainer 3)
- Sa 04.06. für alle Graduierungen
- So 25.09. für alle Graduierungen
- So 04.12. für alle Graduierungen

Weitere Meisterlehrgänge

DAS EVENT 2016

14.–16.05. Pfingsten
Stadthalle Hockenheim/D

Heidelberg *+49 (0)6221 7262624*

WingTsun-ToughDays
mit GM König und DaiSifu Schrön
- Fr 11.–So 13.03. ab dem 5. SG

Grappling-Lehrgang
mit GM Gokor Chivichyan
- Fr 15.–So 17.04.

mit Karen Darabedyan
- Fr 28.–So 30.10.

Mallorca *EWTO-Büro 01 5963340*

Trainingswoche
mit GM Keith R. Kernspecht, GM Bill Newman, GM Schembri, GM König, DaiSifu Groß u. a.
- So 24.04.–Fr 29.04. (Anreise 23.04./Abreise 30.04.)

München *+49 (0)151 50412280*

Lehrgang für alle
mit GM Keith R. Kernspecht und GM König
- Do 03.11.

Teneriffa *EWTO-Büro 01 5963340*

3-Großmeister-LG am Strand von Costa Adeje
- Fr 15.01.–So 17.01.

Velden *EWTO-Büro 01 5963340*

Sommercamp am Wörthersee
mit GM König und DaiSifu Gold
- Di 12.–So 17.07.

EWTO-Ausbilder-Lehrgänge

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600
- Sa 30.01. + So 31.01. Kiel/D
- Sa 26.03. + So 27.03. Wiesenbach/D
- Sa 17.09. + So 18.09. Wiesenbach/D
- Sa 05.11. + So 06.11. München/D

Änderungen vorbehalten. Aktuelle Informationen, wenn nicht anders angegeben: EWTO-Büro Tel. +43 (0)1 5963340, headoffice@ewto.at
Aktuelle Details auf www.ewto.at

vorläufig!

EWTO Schweiz 2016

mit GM Giuseppe Schembri, 9. Grad WT, 5. Grad E

WingTsun

Akademie Küsnacht *info@ewto.ch*

Lehrgang mit GM Keith R. Kernspecht

- Sa 29.10.
  für alle 12.00–15.00/60 CHF
  Spez. ab 8. SG 16.30–18.30/95 CHF
  (alle Einheiten zusammen 135 CHF)
- So 30.10.
  HG-Spezial ab 12. SG:
  12.00–14.00 und 15.30–17.30/150 CHF

WingTsun-Lehrgang

- Sa 04.06.
  für alle 12.00–15.00/60 CHF
  Spezialseminar 16.00–18.00/95 CHF
- Sa 27.08. s.o.

WT-Klassen

- Sa 09.01. 14.00–16.30 auf 2. Gr/120 CHF
- So 10.01. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 10.01. 12.30–15.00 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 10.01. 16.00–17.30 für Meister (ab 4.HG)/150 CHF
- So 07.02. 11.15–13.15 für Ausbilder/60 CHF
- So 06.03. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 06.03. 12.30–15.00 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 06.03. 16.00–18.30 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 16.04. 11.15–13.15 für Ausbilder/60 CHF
- So 16.04. 14.15–16.45 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 01.05. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 01.05. 12.30–15.00 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 01.05. 16.00–17.30 für Meister (ab 4.HG)/150 CHF
- So 05.06. 11.15–13.15 für Ausbilder/60 CHF
- So 05.06. 14.15–15.45 für Meister (ab 4.HG)/150 CHF
- So 12.06. 14.00–17.00 auf 4. Gr, 1.-3. HP/120 CHF
- So 17.07. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 17.07. 12.30–15.00 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 17.07. 16.00–18.30 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 21.08. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 28.08. 14.00–17.00 auf 4. Gr, 4.-6. HP/120 CHF
- So 04.09. 11.15–13.15 für Ausbilder/60 CHF
- So 04.09. 14.15–16.45 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- Sa 02.10. 11.15–13.15 für Ausbilder/60 CHF
- So 12.11. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 12.11. 12.30–15.00 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 12.11. 16.00–17.30 für Meister (ab 4.HG)/150 CHF
- Sa 17.12. 11.15–13.15 für Ausbilder/60 CHF
- So 17.12. 14.15–16.45 für HG/Lehrergrade/70 CHF

WT-Intensiv-Tage für Höhere Grade

- Di 08.03.–Fr 11.03. 09.45–16.15/380 CHF
- Di 08.11.–Fr 11.11. s.o.

Intensivwochen

- Fr 12.02.–Mi 17.02. 09.45–16.15/380 CHF
- Mo 18.07.–Fr 22.07. 09.45–16.15/350 CHF
- Mo 24.10.–Fr 28.10. 09.45–16.15/350 CHF

Langstock (nur mit Voranmeldung)

- So 13.03. 11.30–13.00 und 14.00–15.30/je150 CHF
- Sa 16.07. s.o.
- Sa 20.08. s.o.
- So 18.12. 11.30–13.00/150 CHF

WingTsun-Trainer 4

- Mi 09.03. 18.30–20.00/150 CHF
- Sa 16.04. 17.00–18.30/s.o.
- Mi 20.07. 18.30–20.00/s.o.
- So 04.09. 17.00–18.30/s.o.
- Mi 09.11. 18.30–20.00/s.o.

Bern Nord *bern.nord@ewto.ch*

- Do 21.01.
  Spezialseminar 16.30–18.30/95 CHF
  für alle 18.45–21.45/60 CHF

Bern West *bernwest@ewto.ch*

- Do 02.06. Zeiten/Kosten s. Bern Nord

Cham *guenter.koenig@ewto.ch*

- Mi 25.05. 18.00–22.00/70 CHF
- Mi 07.12. s.o.

Diessenhofen *salvatore.raspa@ewto.ch*

- Mi 13.04. 18.00–22.00/70 CHF

Frauenfeld *frauenfeld@ewto.ch*

- Fr 01.04. 18.00–22.00/70 CHF
- Fr 22.09. s.o. (mit Sifu M. Szabo)

Genf *andreas.rampf@ewto.ch*

- Do 31.03. 18.00–22.00/70 CHF
- Do 29.09. s.o.
- Do 08.12. s.o.

Giessbach *info@ewto.ch*

- Sa 18.06. 11.30–13.00 Trainer 4/150 CHF
- Di 30.08.–Fr 02.09. Spezialseminar

Kloten *kloten@ewto.ch*

- Do 28.01.
  Spezialseminar 16.30–18.30/95 CHF
  für alle 18.45–21.45/60 CHF
- Do 07.07. s.o.

Lachen *ernst.baumgartner@ewto.ch*

- Di 12.04. 18.00–22.00/70 CHF

Locarno *info@ewto.ch*

- Sa 25.06. 15.00–17.30/80 CHF
- So 26.06. 11.00–13.30/80 CHF

Oberbuchsiten *sifu.fredy.markwalder@ewto.ch*

- Mi 16.03. 18.00–22.00/70 CHF
- Mi 07.09. s.o.

Schaan FL *niko.grammenidis@ewto.ch*

- Fr 22.01. 18.00–22.00/70 CHF
- Fr 03.06. s.o.
- Fr 09.09. s.o.

Schaffhausen *robert.thein@ewto.ch*

- Di 06.09. 18.00–22.00/70 CHF

St. Gallen *stgallen@ewto.ch*

- Mi 15.06. 18.00–22.00/70 CHF
- Mi 30.11. s.o.

Thun *thun@ewto.ch*

- Do 14.04.
  HG-Spez. auf Anfrage 16.30–18.30 und 19.00–21.00/
  150 CHF (beide Teile)
- Do 08.09.
  Spezialseminar 16.30–18.30/95 CHF
  für alle 18.45–21.45/60 CHF

Uster *wt.uster@ewto.ch*

FitFight mit Sifu Ahmed Al-Jabaji

- Sa 19.03. 12.00 - 17.00/70 CHF
- Sa 24.09. s.o.

ChiKung-Seminar mit Sifu Regula Schembri

- Sa 02.04. 10.00 - 13.00/50 CHF

Wil *samuel.lutz@ewto.ch*

- Mi 30.03. 18.00–22.00/70 CHF

Worb *patrick.buehler@ewto.ch*

- Mi 29.11.
  Spezialseminar 16.30–18.30/95 CHF
  für alle 18.45–21.45/60 CHF

Escrima

Akademie Küsnacht *info@ewto.ch*

Lehrgang mit GM Bill Newman

- So 03.04.
  Kleingruppe 10.30–12.00/60 CHF
  für alle 12.00–17.00/80 CHF
- So 11.12. s.o.

Escrima-Lehrgang

- So 21.08. 12.00–16.00/70 CHF

Escrima-Kleingruppe

- So 07.02. 08.45–11.00/120 CHF
- Sa 16.04. s.o.
- So 05.06. s.o.
- So 04.09. s.o.
- Sa 02.10. s.o.
- Sa 17.12. s.o.

Escrima-Ausbilderklasse

- So 10.01. 08.15–09.15/60 CHF
- So 06.03. s.o.
- So 01.05. s.o.
- So 17.07. s.o.
- So 12.11. s.o.

Weitere Meisterlehrgänge

40 YEARS ANNIVERSARY
1976 to 2016 EWTO

DAS EVENT 2016

14.–16.05. Pfingsten
Stadthalle Hockenheim/D

Teneriffa *EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600*

3-Großmeister-LG am Strand von Costa Adeje

- Fr 15.01.–So 17.01.

Mallorca *EWTO-Büro 01 5963340*

Trainingswoche
mit GM Keith R. Kernspecht, GM Bill Newman, GM Schembri, DaiSifu König, DaiSifu Groß u. a.

- Sa 24.04.–Sa 29.04. (Anreise 23.04./Abreise 30.04.)

EWTO-Ausbilder-Lehrgang

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

- Sa 30.01. + So 31.01. Kiel/D
- Sa 26.03. + So 27.03. Wiesenbach/D
- Sa 17.09. + So 18.09. Wiesenbach/D
- Sa 05.11. + So 06.11. München/D

*Änderungen vorbehalten. Aktuelle Informationen erhältst Du durch die Akademie Küsnacht – info@ewto.ch

EWTO-Lehrgangskalender 2016 für *Escrima*

Stand: 28.10.2015*

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1.	Neujahr	Mo	Di	Fr	Tag der Arbeit	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Allerheiligen	Do
2.	Sa	Di	Mi	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr	So	Mi	Fr
3.	So	Mi	Do	So Küsnacht	Di	Fr	So	Mi	Sa Nürnberg	Tag der dt. Einheit	Do	Sa
4.	Mo	Do	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
5.	Di	Fr	Sa	Di	Himmelfahrt	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
6.	Heilige 3 Könige	Sa	So	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di Wien
7.	Do	So	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
8.	Fr	Mo	Di	Fr Seesen	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa Livorno	Di	Do
9.	Sa	Di	Mi	Sa Seesen	Mo	Do	Sa Maulbronn	Di	Fr	So Livorno	Mi	Fr
10.	So	Mi	Do	So	Di	Fr	So Maulbronn	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
11.	Mo	Do	Fr Neuss	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr Neuss	So Küsnacht
12.	Di	Fr	Sa Overath	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa Overath	Mo
13.	Mi	Sa	So Limburgerhof	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So Limburgerhof	Di
14.	Do	So	Mo	Do	Sa Hockenheim 40 Jahre EWTO	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
15.	Fr	Mo	Di	Fr	Pfingstsonntag Hockenheim 40 Jahre EWTO	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	Do
16.	Sa	Di	Mi	Sa	Pfingstmontag Hockenheim 40 Jahre EWTO	Do	Sa	Di	Fr	So	Mi	Fr
17.	So Berlin	Mi	Do	So	Di	Fr	So	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
18.	Mo	Do	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
19.	Di	Fr	Sa	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
20.	Mi	Sa	So	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
21.	Do	So	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr Seesen	Mo	Mi
22.	Fr	Mo	Di	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa Seesen	Di	Do
23.	Sa	Di	Mi	Sa Mallorca	Mo	Do	Sa	Di	Fr	So	Mi	Fr
24.	So	Mi	Do	So Mallorca	Di	Fr Lübeck	So	Mi	Sa München	Mo	Do	Heilig Abend
25.	Mo	Do	Karfreitag	Mo Mallorca	Mi	Sa Kiel	Mo	Do	So Ulm	Di	Fr	1. Weihnachtstag
26.	Di	Fr	Karsamstag	Di Mallorca	Fronleichnam	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	2. Weihnachtstag
27.	Mi	Sa	Ostersonntag	Mi Mallorca	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
28.	Do	So	Ostermontag	Do Mallorca	Sa Livorno	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
29.	Fr	Mo	Di	Fr Mallorca	So Livorno	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	Do
30.	Sa		Mi	Sa Mallorca	Mo	Do	Sa	Di	Fr	So	Mi	Fr
31.	So		Do		Di		So	Mi		Mo		Sa

*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

Offizielle *WingTsun* ▶-Meister-Lehrgänge 2016 durch GM Keith R. Kernspecht, 10. Grad

bzw. GM Schembri, 9. Grad, GM König, 9. Grad

Augsburg
• Fr 06.05.
mit GM König
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen:
18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Berlin
• Sa 02.07.
mit GM Kernspecht
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.30–17.00/100 €
mit GM Kernspecht, GM König, GM Schembri und DaiSifu Groß
HG-Spezialklasse erst ab 12. HG:
17.15–19.15/80 €

• So 03.07.
mit GM Kernspecht, GM König, GM Schembri und DaiSifu Groß
Spezialklasse erst ab 8. SG:
12.00–14.00/60 €
für alle Graduierungen:
15.00–18.00/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Berlin (Hennigsdorf)
• Sa 21.05.
mit GM König und DaiSifu Schrön
Spezialklasse erst ab 8. SG:
13.00–15.00/60 €
für alle Graduierungen:
15.30–18.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

• So 22.05.
mit GM König und DaiSifu Schrön
WingTsun und Grappling
11.00–13.00 und 13.30–15.30/80 €

Bochum
• Mo 19.09.
mit GM König
für alle Graduierungen:
18.00–21.00/40 €

Bruchsal (Nähe HD)
• Fr 15.–So 17.04.
Grappling mit GM Gokor Chivichyan

• Fr 28.–So 30.10.
Grappling mit Karen Darabedyan
(Detailinfo später)

Celle
• Mi 21.09.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen:
18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Frankfurt
• Sa 11.06.
mit GM Kernspecht, GM Schembri, DaiSifu Groß
HG-Spezialklasse erst ab 12. SG:
12.00–14.00/80 €
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.00–16.30/100 €
im Anschluss Prüfung/100€

Freiburg
• Fr 18.11.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.30–18.30/60 €
für alle Graduierungen:
18.45–21.45/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Fürstenfeldbruck
• Fr 04.03.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen:
18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Grefrath
• Di 07.06.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen:
18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Hannover
• Do 22.09.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00 und 18.30–20.30
(60 € je Einheit, beide zusammen 100 €)

Heidelberg
• Fr 11.03.–So 13.03.
mit GM König und DaiSifu Schrön
WingTsun-Tough-Days ab 5. SG
09.00–12.00 und 13.00–16.00
(nur nach verbindlicher Voranmeldung/240 €)

Heidelberg (Wiesenbach)
• Mo 28.03. (Ostermontag)
mit GM Kernspecht
Waffen-Seminar für Höhere Grade
Langstock ab 2. HG
12.00–13.30
Doppelmesser ab 3. HG
14.30–16.00
(100 € je Einheit, beide zusammen 150 €)

40 YEARS ANNIVERSARY 1976 2016 EWTO

DAS EVENT 2016

14.–16.05. Pfingsten
Stadthalle Hockenheim

Kassel
• So 20.11.
mit GM König und DaiSifu Schrön
WingTsun und Grappling
11.00–13.00 und 13.30–15.30/80 €

Kempten
• Di 13.09.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00 und 18.30–20.30
(60 € je Einheit, beide zusammen 100 €)

Lübeck
• Mo 01.02.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen:
18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Mainaschaff
• So 12.06.
mit GM Kernspecht und DaiSifu Groß
HG-Spezialklasse erst ab 12. SG:
12.00–14.00/80 €
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.00–16.30/100 €

München (EWTO-Trainerakademie)
• So 14.02.
mit GM König
Spezialklasse erst ab 8. SG:
11.00–13.00/60 €
für alle Graduierungen:
14.00–17.00/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

• Sa 07.05.
mit GM König (Zeiten und Kosten s.o.)

• Sa 03.09.
mit GM König (Zeiten und Kosten s.o.)

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 2016 für *WingTsun* & *Escrima*

Stand: 24.11.2015

WingTsun-Spezialklassen

Spezialklassen bieten Unterricht ab 8. Schülergrad und für Höhere Grade, HG-Spezialklassen bieten Unterricht ab 12. Schülergrad und für Höhere Grade.
Wer einen Teil einer Prüfung auf 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 2016“)

Di	26.01.	16.00–18.00		Offenbach
Mo	01.02.	16.00–18.00		Lübeck
So	14.02.	11.00–13.00		München
Fr	04.03.	16.00–18.00		Fürstenfeldbruck
Sa	12.03.	17.00–19.00	HG-Spezial	Püttlingen
Di	22.03.	16.00–18.00		Wolfhagen
So	10.04.	11.00–13.00 + 15.30–17.30	HG-Spezial	Neuss
Mi	20.04.	16.30–18.30		St. Blasien
Fr	06.05.	16.00–18.00		Augsburg
Sa	07.05.	11.00–13.00		München
Sa	21.05.	13.00–15.00		Berlin-Hennigsdorf
Di	07.06.	16.00–18.00		Grefrath
Sa	11.06.	12.00–14.00	HG-Spezial	Frankfurt
Sa	12.06.	12.00–14.00	HG-Spezial	Mainaschaff
Di	28.06.	16.00–18.00		Offenbach
Sa	02.07.	17.15–19.15	HG-Spezial	Berlin
So	03.07.	12.00–14.00		Berlin
Sa	03.09.	11.00–13.00		München
Di	13.09.	16.00–18.00 + 18.30–20.30		Kempten
Di	20.09.	16.00–18.00		Rheine
Mi	21.09.	16.00–18.00		Celle
Do	22.09.	16.00–18.00 + 18.30–20.30		Hannover
So	25.09.	11.00–13.00 + 15.30–17.30	HG-Spez.	Overath
Sa	29.10.	16.30–18.30		Küsnacht
So	30.10.	12.00–14.00 + 15.30–17.30	HG-Spez.	Küsnacht
Fr	18.11.	16.30–18.30		Freiburg
Mi	23.11.	16.00–18.00		Norderstedt
So	27.11.	10.30–12.30 + 14.00–16.00	HG-Spez.	Neuss

Prüfungs-/Vorbereitungsklassen für HG

Zeiten: 10.30–12.00 auf 1. + 2. HG/100 €
12.30–14.00 auf 3. + 4. HG/100 €
14.30–16.00 auf 5. + 6. HG/100 €

Fr	29.01.	Kiel
Fr	25.03.	Trainerakademie HD
Fr	16.09.	Trainerakademie HD
Fr	04.11.	Trainerakademie München

Ausbilder-Lehrgänge (ÜL, Tr 1, 2, 3)

Teilnahmevoraussetzung ÜL: ab 6. SG, Mindestalter 16 J. (gültig wird der ÜL mit 8. SG)
Zeiten: 8.30 bis max. 19.00/170 €

Sa/So	30./31.01.	Kiel
Sa/So	26./27.03.	Wiesenbach
Sa/So	17./18.09.	Wiesenbach
Sa/So	05./06.11.	Halle München

Trainer 4-Prüfungen

Kosten: 100 € (Nur nach Voranmeldung!)

Sa	30.01.	ab 15.00	Kiel
Sa	26.03.	ab 15.00	Wiesenbach
Sa	11.06.	ab 16.30	Frankfurt
Sa	17.09.	ab 15.00	Wiesenbach
Sa	05.11.	ab 15.00	Halle München

Trainer 4*-Lehrgänge

*Die Themen werden kurzfristig bekannt gegeben.
Kosten: 100 € (Nur nach Voranmeldung!)

Fr	29.01.	16.30–18.00	Kiel
Sa	30.01.	13.30–15.00	Kiel
Sa	12.03.	15.00–16.30	Püttlingen
Fr	25.03.	16.30–18.00	Trainerakademie HD
Sa	26.03.	13.30–15.00	Wiesenbach
So	10.04.	17.30–19.00	Neuss
Sa	11.06.	15.00–16.30	Frankfurt
So	12.06.	15.00–16.30	Mainaschaff
Sa	02.07.	15.30–17.00	Berlin
Fr	16.09.	16.30–18.00	Trainerakademie HD
Sa	17.09.	13.30–15.00	Wiesenbach
So	25.09.	17.30–19.00	Overath
Fr	04.11.	16.30–18.00	Trainerakademie München
Sa	05.11.	13.30–15.00	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 28.03. Wiesenbach

WingTsun-ToughDays

Kosten: 240 € (Nur nach Voranmeldung!)
Fr 11.03.–So 13.03. ab 5. SG Trainerakademie HD

Grappling

Kosten: 280 € (Nur nach Voranmeldung!)
Fr 15.–So 17.04. mit GM Gokor Chivichyan Bruchsal
Fr 28.–So 30.10. mit Karen Darabedyan Bruchsal

EWTO-Leadership-Events

Trainerakademie HD - Nur nach Voranmeldung!

Fr	19.02.	ab 9.30	LS 1_1
Sa	20.02.	ab 9.30	LS 1_2
So	21.02.	ab 9.30	LS 1_3
Mo	22.02.	ab 9.30	LS 1_4
Sa	09./So 10.04.	ab 9.30	LS 1_Praxis
Fr	10.06.	ab 9.30	LS 2_0
Sa	11.06.	ab 9.30	LS 2_1
So	12.06.	ab 9.30	LS 2_2
Mo	13.06.	ab 9.30	LS 2_4
Sa	10./So 11.09.	ab 9.30	LS 2_Praxis
Fr	30.09.	ab 9.30	LS 3_1
Sa	01.10.	ab 9.30	LS 3_2
So	02.10.	ab 9.30	LS 3_3
Mo	03.10.	ab 9.30	LS 3_4
Fr	04.11.	ab 9.30	LS 4_1
Sa	05.11.	ab 9.30	LS 4_2
So	06.11.	ab 9.30	LS 4_3
Mo	07.11.	ab 9.30	LS 4_4
Sa	19./So 20.11.	ab 9.30	LS 3_Praxis

Italien (Livorno)

mit GM Keith R. Kernspecht und GM O. König

Veranstalter: WT-Italia, DaiSifu Filippo Cuciuffo
Anmeldung: Fon 0039/0586961432 (deutschsprachig)
Fax 0039/0586964892/E-mail wtoi@libero.it
Lehrgangsort: Villa Spondone – Training in der ruhigen grünen Umgebung von Tenuta Bellavista Insuese
Zeiten: Mi 14.30–17.30; Do–So 9.30–13.00
Extra Escrima mit GM Bill Newman im Mai und Oktober: Sa 14.30–18.30, So 8.00–9.30

Begrenzte Teilnehmerzahl, deshalb bitte rechtzeitig in Italien melden! Anmeldung vor Ort: Mi ab 14.30 Uhr
Mi 24.02.–So 28.02.
Mi 25.05.–So 29.05.
Mi 27.07.–So 31.07. Italien-Sommer-Lehrgang
Mi 05.10.–So 09.10.

EWTO-ChiKung

mit Sifu C. Mock, Sifu R. Schembri und Sifu P. Weipert

ChiKung-Lehrgänge für alle
Kosten: 49 €/50 CHF

23.01.	14.00–18.00	mit Sifu P. Weipert	Kassel
14.02.	13.00–17.00	mit Sifu P. Weipert	Sankt Ingbert
02.04.	10.00–13.00	mit Sifu R. Schembri	Küsnacht
07.05.	14.00–18.00	mit Sifu P. Weipert	Bad Wildungen
22.10.	14.00–18.00	mit Sifu P. Weipert	Bad Wildungen

Intensiv-Wochenende
Kosten: 95 € (nur 1 Tag 59 €)
08./09.10. Trier

ChiKung-Ausbilderlehrgänge
Kosten: 320 € bzw. 400 CHF (Nur nach Voranmeldung!)

12./13.03.	CK-Übungsleiter	Wien
25./26.06.	CK-Übungsleiter	Overath
17./18.09.	CK-Trainer	Mainaschaff
26./27.11.	CK-Übungsleiter	Trainerakademie HD

EWTO-FrauenSV

mit Sifu Sabine Mackrodt

Fachtrainer-LG „Frauen-Selbstbehauptung“
Kosten: 320 € (Nur nach Voranmeldung!)

20./21.02.	Kassel
30./31.07.	Heidelberg
17./18.09.	Hamburg
29./30.10.	Kassel

EWTO-Gewaltprävention

Fachtrainer-LG mit DaiSifu Roy Schirdewahn
Kosten: 320 € (Nur nach Voranmeldung!)

19./20.02.	Fachtrainer 1	Trainerakademie Wien
20./21.02.	Fachtrainer 2	Trainerakademie Wien
23./24.04.	Fachtrainer 2	Overath
02./03.07.	Fachtrainer 1	Trainerakademie HD
29./30.10.	Fachtrainer 2	Trainerakademie HD

EWTO-Kids-WingTsun

Fachtrainer-LG mit DaiSifu Peter Thietje
Kosten: 320 € (Nur nach Voranmeldung!)

27./28.02.	Wentorf
05./06.03.	Augsburg
17./18.09.	Küsnacht
24./25.09.	Heidelberg
05./06.11.	Hamburg

*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

Offizielle WingTsun ▶-Meister-Lehrgänge 2016 durch GM Keith R. Kernspecht, 10. Grad

bzw. GM Schembri, 9. Grad, GM König, 9. Grad

München (EWTO-Trainerakademie)

• Do 03.11.
mit GM Keith R. Kernspecht und GM König
für alle Graduierungen:
18.00–21.00/40 €

Neuss

• Sa 09.04.
mit GM Kernspecht und GM Schembri
für alle Graduierungen:
16.00–19.00/40 €

• So 10.04.
mit GM Kernspecht und GM Schembri
HG-Speziallehrgang ab 12. SG:
11.00–13.00 und 15.30–17.30
(60 € je Einheit, beide zusammen 100 €)
mit GM Kernspecht
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
17.30–19.00/100 €

• Sa 26.11.
mit GM Schembri
für alle Graduierungen:
12.00–16.00/50 €

• So 27.11.
mit GM Schembri
HG-Speziallehrgang ab 12. SG:
10.30–12.30 und 14.00–16.00
(60 € je Einheit, beide zusammen 100 €)

Norderstedt

• Mi 23.11.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen:
18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Nordhausen

• Sa 19.11.
mit GM König und DaiSifu Schrön
WingTsun und Grappling
12.00–14.00 und 14.30–16.30/80 €

Offenbach

• Di 26.01.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen:
18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

• Di 28.06.
mit GM Schembri
(Zeiten und Kosten s.o.)

Overath

• Sa 24.09.
mit GM Kernspecht und GM Schembri
für alle Graduierungen:
16.00–19.00/40 €

• So 25.09.
mit GM Kernspecht und GM Schembri
HG-Speziallehrgang ab 12. SG:
11.00–13.00 und 15.30–17.30/je 60 €
(beide Einheiten zusammen 100 €)
mit GM Kernspecht
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
17.30–19.00/100 €

Püttlingen

• Sa 12.03.
mit GM Kernspecht
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.00–16.30/100 €
HG-Spezialklasse erst ab 12. SG:
17.00–19.00/80 €

Rheine

• Di 20.09.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen:
18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Schwanewede

• Di 22.11.
mit GM Schembri
für alle Graduierungen:
17.30–21.30/50 €

St. Blasien

• Mi 20.04.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.30–18.30/60 €
für alle Graduierungen:
18.45–21.45/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Vilshofen

• Do 05.05.
mit GM König
für alle Graduierungen:
18.00–21.00/40 €

Wolfhagen

• Di 22.03.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen:
18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Küsnacht (CH)

• Di 18.–Sa 22.07.
mit GM Schembri
EWTO-Sommerintensivwoche

• Sa 29.10.
mit GM Kernspecht
für alle Schülergrade:
12.00–15.00/60 CHF
Spezialklasse ab 8. SG:
16.30–18.30/95 CHF
(alle Einheiten zusammen 135 CHF)

• So 30.10.
mit GM Kernspecht
HG-Speziallehrgang ab 12. SG:
12.00–14.00 und 15.30–17.30/150 CHF

Madrid (E)

• Sa 30.04.
mit GM König
für alle Graduierungen
15.00–18.00/40 €

Mallorca (E)

• 24.04.–29.04. (Anreise 23.04./Abreise 30.04.)
mit GM Kernspecht, GM Newman,
GM Schembri, GM König, DaiSifu Groß u. a.

Plovdiv (BG)

• Sa 06. + So 07.02.
mit GM König
für alle Graduierungen (Detailinfo später)

Teneriffa (E)

• Fr 15.–So 17.01.
3-Großmeister-Lehrgang
am Strand von Costa Adeje
für alle Graduierungen:
10.00–13.00/100 € pro Tag
(alle 3 Tage 280 €)

Tunbridge Wells (GB)

• Sa 02.+So 03.04.
mit GM König
für alle Graduierungen (Detailinfo später)

• Sa 01.+So 02.10.
mit GM König
für alle Graduierungen (Detailinfo später)

Velden (A)

• Di 12.–So 17.07.
mit GM König u. a.
EWTO-Sommercamp am Wörthersee

Wien (A)

• Sa 26. + So 27.11.
mit GM Kernspecht
Preise und Zeiten bitte telefonisch erfragen!

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.wingtsunwelt.com/kalender