

# Hobbykurs Wing Tsung 2007

Wie funktioniert unser Training?

Artikel in der **Flüstertüte**

Schülerzeitung der Pater-Rupert-Mayer-Tagesheimschulen, Pullach

*[http://ths-pullach.de/prmv/tagesheim/vth\\_einf.html](http://ths-pullach.de/prmv/tagesheim/vth_einf.html)*

66. Ausgabe, 26. Februar 2007

Wir bieten Wing Tsung als Hobbykurs für die Klassenstufen 2 bis 5 seit mittlerweile sechseinhalb Jahren an den Pater-Rupert-Mayer-Tagesheimschulen an.

### Unser Ausbilder-Team

Der Unterricht wird geleitet von  
 \* Si-Hing **Krys Becker** (seit 1999 Erzieher in der Jahrgangsstufe 3/4, 1. Lehrergrad im Wing Tsung) und  
 \* Si-Jee **Manu Scheitler** (12. SG WT, qualifizierte Übungsleiterin).

Unterstützt wird das Training in diesem Jahr von unserem Kinder-Assistenten-Team:

- \* **Johann Waldhauser**,
- \* **Martin Maierhofer** und
- \* **Luis Zarth** aus der 5. Klasse und
- \* **Valeria Egger Navarro** aus der 3d.

### Was ist Wing Tsung?

Wing Tsung (WT) ist eine chinesische Kampfkunst, die sich auf Selbstverteidigung spezialisiert hat. Die einfach gehaltenen, raffinierten

Bewegungen erfordern vom Anwender kein besonderes akrobatisches Geschick. So ist dieser Kung-Fu-Stil für jede/n erlernbar.



*Sihing **Martin** zeigt die Abwehr gegen einen Schwitzkasten*



*Si-Jee **Manu** korrigiert die Armpositionen*



*Si-Hing **Krys** beim Lat-Sao-Training*

Wir haben dieses Selbstverteidigungssystem speziell auf die Kinder abgestimmt, die unseren Hobbykurs besuchen. Eines unserer wichtigsten Anliegen ist es, das Selbstbewusstsein der Teilnehmer zu stärken. Durch ein sicheres Auftreten wird der Einsatz von körperlicher Gewalt bei einem Konflikt bekanntlich zunehmend unwahrscheinlicher.

### Wie unterrichten wir Wing Tsung?

Das Erlernen von Wing Tsung erfolgt in „spielerischer“ Atmosphäre. Es gibt keinen Leistungsdruck, das Ziel ist ein Miteinander im Training und ein gemeinsames Vorankommen.



*Sijee **Valeria** beim Erklären eines Wurfansatzes.  
 Abb. links.: Pratzentraining*



*Sihing **Luis** macht die Siu Nim Tao vor. Diese Bewegungsmeditation schult die Konzentration und die Koordination der WT-typischen Armtechniken.*

### Wie funktioniert Wing Tsung?

Eine vernünftige Selbstverteidigung basiert auf einfachen Konzepten, die auch unter Stress noch gut funktionieren. Wing Tsung setzt daher auf möglichst wenige, dafür universell einsetzbare Basis-Bewegungen, um sich gegen alle denkbaren Angriffe zu schützen. Ganz nach dem Motto: Weniger ist mehr.



### Was möchten wir im Training vermitteln?

Die Inhalte, die wir unseren Schülern beibringen, sind in verschiedene Unterrichtsprogramme unterteilt. Diese Programme bauen systematisch aufeinander auf und erweitern gezielt das Handlungsrepertoire der Kinder. So können sie Abwehrmöglichkeiten gegen die „gängigsten“ Angriffe erlernen und üben, wie zum Beispiel gegen Schubsen, Ohrfeigen, Tritte und dergleichen.

Die Teilnehmer verbessern durch unterschiedliche Übungen gezielt ihr Körpergefühl, ihre Konzentration und ihre Geschicklichkeit. Das fördert auch ihre geistige Flexibilität, stärkt das Selbstbewusstsein und steigert somit das Wohlbefinden.

### Welche Ziele verfolgen wir im WT?

Sich mit dem Thema Gewalt auseinander zu setzen und sich dabei nicht nur als hilfloses Opfer zu fühlen, ist sicher ein erstrebenswerter Effekt eines gelungenen Kampfkunst-Unterrichts.



*Abschließender Wurf nach einer erfolgreichen Schwingerabwehr.*



*Si-Hing Kryz und Sihing Johann zeigen fortgeschrittene Armhebel.*

Die Kinder werden daher in Partnerübungen mit einer Reihe von unterschiedlichen „einfachen“ Angriffen (Festhalten, Schwitzkasten, Schlägen und dergleichen) konfrontiert. Durch konzentriertes Wiederholen erlangen sie bei den Abwehrtechniken eine gewisse „Routine“. So erfolgt die Abwehr nach einiger Zeit automatisiert. Ziel dieser Übungen ist es auch, Ängste abzubauen und tatsächliche Bedrohungen von harmloserem „Imponiergehabe“ unterscheidbar zu machen.

In der Gruppe lernen die Kinder in den Partnerübungen außerdem, sich gegenseitig zu unterstützen, sich abzustimmen und Rücksicht auf den Lernpartner zu nehmen. Das verbessert neben den SV-Techniken auch die soziale Kompetenz der Trainierenden.

Weitere Trainingsschwerpunkte liegen selbstverständlich auch auf dem *Spaß an der Bewegung* und einer Verbesserung der *körperlichen Kondition*.



*Die Techniken werden in ruhiger und entspannter Atmosphäre geübt.*

Daneben gibt es im Training immer wieder die Möglichkeit zu einem gezielten und fairen Erproben der erlernten Techniken (durch Bodenkampf oder Boxen beispielsweise). Dabei erkennen die Schüler selber, wie gut sie ihre Abwehrtechniken bereits umsetzen können. Und vielen macht gerade dieses spielerische Kräfteressen den größten Spaß.





### Unsere Prüfungslehrgänge

In regelmäßigen Abständen (zweimal im Jahr) laden wir einen Gastdozenten ein, der für die Kinder einen Lehrgang hält. Die Wing-Tsung-Schüler können in diesem Rahmen eine Kindergradprüfung ablegen, die mit einer Urkunde belohnt wird (ähnlich den aus Judo oder Taekwondo bekannten Gürtelprüfungen). Diese Prüfungen stärken das Selbstbewusstsein der Teilnehmer, da sie damit auch eine Rückmeldung über ihren Trainingserfolg erhalten.

