

Hobbykurs Wing Tsung 2006

Prüfungslehrgang mit Sihing Tom

Artikel in der **Flüstertüte**

Schülerzeitung der Pater-Rupert-Mayer-Tagesheimschulen, Pullach

http://ths-pullach.de/prmv/schule/v_schull_fluestertuete.html

65. Ausgabe, 15. Juli 2006

Hobbykurs Wing Tsung

Selbstverteidigung mit Köpfchen

Prüfungslehrgang am 30. Juni 2006

mit Sihing Tom

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 dass dieser Kung-Fu-Stil für jede/n erlernbar ist.

Das Ausbilder-Team

Der Hobbykurs Wing Tsung wird seit mittlerweile sechs Jahren an den Pater-Rupert-Mayer-Tagesheimschulen für die Klassenstufen 2 bis 5 angeboten. Der Unterricht wird geleitet von Sihing **Krys Becker** (seit 1999 Erzieher in Jgst. 3/4 und 1. Lehrergang im WT) und Sijee **Manu Scheitler** (12. Schülergrad WT, qualifizierte Übungsleiterin).

Unterstützt wird das Training seit diesem Jahr von unserem Kinder-Assistenten-Team: **Felix Zerbes**, **Johann Waldhauser** und **Sarah Vergho** aus der Klasse 4c.

Unsere Prüfungslehrgänge

In regelmäßigen Abständen (zweimal im Jahr) laden wir einen Gastdozenten ein, der für die Kinder einen Lehrgang hält. Das dient einerseits der Qualitätskontrolle für den Unterricht, andererseits können die Schüler in diesem Rahmen eine Kindergradprüfung ablegen, die ihnen Rückmeldung über ihren Trainingserfolg gibt (das ist vergleichbar mit den aus Judo oder Taekwondo bekannten Gürtelprüfungen).

Die Trainingsschwerpunkte

Ein Selbstverteidigungs-System zu erlernen bekommt in der heutigen Zeit auch für Kinder einen immer höheren Stellenwert. 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. Das Ziel unserer Übungen ist es unter anderem, durch eine Stärkung des Selbstbewusstseins den Einsatz von *körperlicher Gewalt* bei einem Konflikt *überflüssig* zu machen. Daneben liegen weitere Trainingsschwerpunkte auf dem *Spaß an der Bewegung*, einer Verbesserung der *körperlichen Kondition*, einem *disziplinierten Trainingsverhalten* und dem *respektvollen Umgang* miteinander.

Den Prüfungslehrgang nahmen knapp 30 Kinder zum Anlass, Neues zu lernen sowie in den erlernten Techniken geprüft zu werden. Unser Gastdozent Sihing Tom Becker hat den 3. Technikergrad im Wing Tsung und den 7. SG im ESCRIMA (philippinischer Waffenkampf).



Der Lehrgang begann in der üblichen entspannten Trainingsatmosphäre mit Grundtechniken (die wichtigsten Bewegungen werden also möglichst exakt in die Luft geübt).



Die gleiche Übung sieht für die Fortgeschrittenen schon erheblich schwerer aus, wenn diese zum Gleichgewichtstraining auf nur einem Bein stehen.





Sihing Tom erklärt genau und ausführlich, worauf es bei der Abwehr eines geraden Handangriffs ankommt.



Die Tritt-Abwehr im Wing Tsung wird gezeigt.



Geduldig geht Sihing Tom auch auf die unterschiedlichsten Zwischenfragen ein.



Die Teilnehmer bekommen nun die Gelegenheit, ihr Können in Partnerübungen zu verbessern.



Während des gesamten Lehrgangs werden die Prüflinge immer wieder gründlich „unter die Lupe genommen“.



