

Hobbykurs Wing Tsung 2008

Unterrichtsinhalte und Methoden

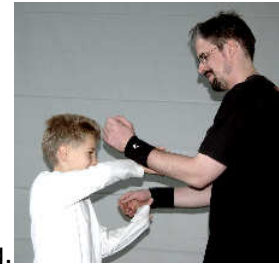
Artikel in der **Flüstertüte**

Schülerzeitung der Pater-Rupert-Mayer-Tagesheimschulen, Pullach

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

68. Ausgabe, 29. Februar 2008

*„Selbstverteidigung ist alles, was dabei hilft, Verletzungen zu vermeiden.
Es ist also bereits wirksamste Selbstverteidigung, wenn du vor der
Rauferei einfach weggehst, denn dann wird gar keiner verletzt.“*
(Krys Becker, Kursleiter)



Wing Tsung ist eine besondere Art der waffenlosen Selbstverteidigung. Als Hobbykurs wird diese chinesische Kampfkunst seit inzwischen 7½ Jahren an unserer Schule angeboten. Der Hobbykurs ist fortlaufend über das ganze Schuljahr angelegt und wird mit über 30 Schülern pro Trimester in den letzten Jahren recht gut besucht.



Stationentraining zum Aufwärmen

Eine der Besonderheiten an der Kampfkunst Wing Tsung besteht darin, dass vier einfache Prinzipien die Grundlage aller Einzeltechniken bilden. Diese Einzeltechniken verbinden

sich durch eine ausgeklügelte Verhaltensstrategie zu einem System, das sich individuell an die jeweiligen Lernvoraussetzungen und das Leistungsvermögen des einzelnen Schülers anpassen lässt.



Dadurch bekommen auch schwächere Anwender eine reale Chance, sich wirksam gegen körperliche Übergriffe zur Wehr zu setzen. Es sind keine akrobatischen Kunststücke oder besondere Kraft notwendig, um Wing Tsung anwenden zu können. Deswegen kann es von jedem erlernt werden, der ernsthaft mittrainiert.



Das Ziel eines gelungenen Kampfkunst-Unterrichts ist es nach unserer Auffassung, sich mit dem Thema der körperlichen Gewalt auseinander zu setzen. Dabei sollte man allerdings lernen, dass man sich nicht als hilfloses Opfer zu fühlen braucht, und dass man nicht aus Angst oder Panik übertrieben reagieren muss, um sich zu wehren. Je größer im Laufe der Zeit das Verständnis für die Wirkungsweise der Wing-Tsung-Bewegungen wird, desto leichter fällt die erfolgreiche Anwendung.



Übungen zur Verbesserung der speziellen WT-Schrittarbeit und des Gleichgewichts auf den Langbänken

Dann wird es durch ein sicheres Auftreten auch eher möglich, Konflikte im Vorfeld zu entschärfen, ohne dass es überhaupt zu

einer körperlichen Auseinandersetzung kommt.

Dabei geht es freilich auch darum, gefährliche Angriffe von harmloseren Pöbeleien unterscheiden zu lernen und seine eigene Reaktion entsprechend daran anzupassen. Zu diesem Zweck werden mit den Schülern eine Reihe von Standards geübt, wie zum Beispiel Festhalten, Schubsen, Haare-Ziehen oder Bein-Stellen, aber auch härtere Angriffe wie Schwitzkasten, Schwinger/Ohrfeigen oder verschiedene Tritte.

Nach einem kurzen Hereinschnuppern in jedem Trimester bleiben viele der Schüler dann über einen längeren Zeitraum, um dieses faszinierende System der Selbstverteidigung gründlicher zu erlernen. Hierbei werden verschiedene Stationen durchlaufen, deren erfolgreicher Abschluss durch das Bestehen einer Prüfung in einem besonderen Rahmen dokumentiert wird.



Sihing Patrick und Dai-Sihing Kryz zeigen die Abwehr eines geraden Fußtritts.



Partnerübung zur Tritt-Abwehr



Abwehr eines geraden Fußtritts mit anschließendem Konter



Kleingruppen-Übung zur Abwehr unterschiedlicher Angriffe

Wing Tsung trainieren unsere Schüler hauptsächlich in Partnerübungen. Dies hat den Vorteil, dass sich sofort überprüfen lässt, ob die Technik so funktioniert, wie sie gedacht war.

Für uns ist es wichtig, dass die Teilnehmer verstehen, wie sie sich gegenseitig unterstützen können. Dazu gehört beispielsweise auch, sich über die Feinheiten der gerade aktuellen Übung untereinander auszutauschen. Und gerade durch das abwechselnde Training mit verschiedenen Partnern wird das Verständnis für die genaue Wirkungsweise der einzelnen Techniken gefördert.

Unterstützt wird dieser Prozess während der Übungsphasen vom Kursleiter und den besonders geschulten Kinder-Assistenten.



Theoretische Unterweisungen bilden eine wichtige Voraussetzung für die anschließenden praktischen Übungen

Extra für das Kindertraining entwickelte Spezialübungen erhöhen den Lernerfolg für die Schüler. Die Übungen bauen aufeinander auf und ergänzen sich gegenseitig. Jede davon greift einen besonderen Teilaspekt heraus und betont ihn, um besser zu trainieren.

So gibt es spezielle Aufgaben zur Schulung des Gleichgewichts, zur Entwicklung des Reaktionsvermögens, zur Steigerung der allgemeinen körperlichen Fitness oder zur Verbesserung der Koordination.

Andere Übungen setzen sich einzeln mit einem bestimmten Angriff auseinander, beispielsweise: „Was mache ich, wenn mich jemand in den Schwitzkasten nehmen will?“, oder: „Was kann ich tun, wenn er mich bereits im Schwitzkasten hat?“



Übungen zur Verteidigung in Bodenlage

Diese Übungen werden immer wieder abgewandelt und miteinander kombiniert. Das steigert den Trainingserfolg und hält das Interesse wach.

Dai-Sihing Krys (Kursleiter) und die geprüften Kinderassistenten begleiten diese Partnerübungen aktiv. Sie kümmern sich um die Fragen einzelner Paare, helfen beim Verstehen, zeigen die Übungen bei Bedarf immer wieder und geben individuelle Tipps zur Verbesserung der Fertigkeiten.



Befreiung aus dem Schwitzkasten in Bodenlage



Sihing Patrick erklärt den Ansatz zu einem Handgelenkhebel.



Sihing Patrick mit einer Gruppe bei der Siu-Nim-Tau. Diese traditionelle Form verbessert die Genauigkeit der WT-Bewegungen und fördert die Konzentration.



Sihing Martin erklärt die Befreiung aus dem Schwitzkasten in Bodenlage.



Abwehr gegen Festhalten von hinten



Training mit dem Schlagpolster

Wer länger dabei bleibt, kann schließlich an den Kindergradprüfungen unseres Dachverbandes WMAA (World Martial Arts Alliance) teilnehmen. Diese Prüfungen werden zweimal pro Jahr angeboten. Dazu laden wir extra einen Gastlehrer der WMAA ein, der für unsere Schüler einen Lehrgang hält. Innerhalb dieses Lehrgangs wird das Können der Teilnehmer individuell geprüft.

Alle, die sich gut vorbereitet haben, können die Prüfung bestehen. Sie bekommen dann eine Urkunde über ihren Prüfungserfolg. Die so erworbenen Kindergrade entsprechen übrigens den aus *Judo* oder *Taekwondo* bekannten Gürtelprüfungen. □



Sihing Gabriel beim Anleiten einer Gleichgewichtsübung



Die Sihings Gabriel und Patrick zeigen eine Übung zur Verteidigung am Boden.



Bodenkampf macht auch einfach Spaß!