WINGTSUN WELT

Das Magazin der EWTO

Ausgabe Nr. 37

Who`s who?
Die Großmeister des WingTsun

Geänderte Zeiten?
Weshalb man heute anders trainiert als früher

Richtig oder falsch?
Was man beim Formentraining beachten sollte

Auf dem Weg zum Inneren WingTsun

Vom „Bewegungen-Lernen“ zum „Bewegen-Lernen“

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

Wie und was ich – warum und nicht anders – unterrichte

Was meinen persönlichen Unterricht (Lehrgänge/Kleingruppen usw.) betrifft, dachte ich lange, ich müsse bestimmte Programme zusammenzustellen und diese bestimmten Graduierungen zuordnen.

Die Erfahrung, die Praxis selbst zeigte mir dann aber, dass eine solche fein säuberlich ordnende Vorgehensweise sich – für mich und meine persönliche Art des Unterrichtens – nicht wirklich eignet.

Tatsächlich will ich gar *keine Programme oder Übungen* unterrichten, sondern mit meinem Unterricht das **direkt ansteuern**, was ich als die

– für unser inneres WT notwendigen (=not-wendenden!) –

Großen Sieben Fähigkeiten erkannt habe:

Die Sieben Fähigkeiten sind der Weg und das Ziel

1. Achtsamkeit
2. Beweglichkeit (Gewandtheit, Geschicklichkeit)
3. Gleichgewicht
4. Einheit des Körpers (besser noch des Leibes)
5. Wahrnehmungsfähigkeit (insbesondere durch den „Muskelsinn")
6. Timing und Distanzeinschätzung
7. Kampfgeist

Ob ich nun auf einem größeren Lehrgang Anfänger oder in kleinen Klassen, Gruppen oder im Einzel-Unterricht Fortgeschrittene, Lehrer, Meister oder Großmeister unterrichte, es sind immer diese zum Anforderungsprofil unseres inneren WingTsun gehörenden *„Sieben Großen Essenziellen Fähigkeiten"*, die ich bei den Teilnehmern – direkt – herausbilden will.

Das Ziel meines Unterrichts ist also immer dasselbe: die Entwicklung bzw. Perfektionierung der Sieben Fähigkeiten, ohne die WT nicht funktionieren kann.

Sehr oft kann ich für alle Teilnehmer dieselben Übungen „benutzen", um die Sieben Fähigkeiten anzusteuern. Manchmal muss ich die Übungen etwas modifizieren, um Fortgeschrittene mehr zu fordern und fördern.

Zum Glück kann ich oft mit ein und derselben Übung mehrere der Sieben Fähigkeiten ansprechen. Ich muss dann nur den Fokus anders legen.

Was manche erstaunen mag: Auch die Solo- und Partnerformen des WT sind mir nichts als (traditionelle) Übungen. Die Generationen von Meistern vor uns haben sie als „Übungen" geschaffen, mit denen dem Anforderungsprofil des WingTsun Genüge getan werden soll. Asiaten scheinen (im Gegensatz zu mir) zu glauben, dass Formen (Kata usw.) – in jedem Fall – das beste Unterrichtsmittel sind.

1. Die Achtsamkeit lässt sich tatsächlich gut mit den klassischen Soloformen des WT entwickeln. Dabei muss darauf geachtet werden, dass der Schüler die Formen nicht automatisch abspult. Er muss sie langsam und bedacht ausführen und dabei auch nicht seine Umgebung aus dem Blick verlieren. Wer z.B. seine Holzpuppenform so schnell runterrasselt wie ein Karnickel, der hat den Sinn des Ganzen nicht verstanden!

Auch *Blitz*Defence-Übungen sind perfekt zur Ausprägung von Achtsamkeit geeignet.

2. Die Beweglichkeit ist unerlässlich, um zu treffen und nicht getroffen zu werden. Sie muss mit der Ausbildung der Gewandtheit des Rumpfes beginnen. Das scheinen die Formen zu ignorieren. Aber nur wenn man Formentraining als „Haupt-Unterrichtsmittel" anbetet. Und zur weiteren Entschuldigung der Architekten des WingTsun ist zu beachten, dass die Menschen vor 200 - 300 Jahren – im Gegensatz zu uns Schreibtischtätern – durch ihre schwere körperliche (Land-)Arbeit schon einen beweglichen und kräftigen Rumpf mitbrachten.

Auf die Rumpfgewandtheit kann ich dann als zweiten Schritt die Gewandtheit und Geschicklichkeit der Arme aufsatteln. So, als ob ich eine Kirsche auf die schon vorhandene Torte lege. Beweglichkeit erziele ich mit Angriffen (Schubsen, Ziehen, Stockschlägen und -stößen), denen sich der Schüler entwinden muss, ohne sein *Gleichgewicht* zu verlieren.

3. Das Gleichgewicht hängt eng mit der Beweglichkeit zusammen. Aufgrund neuer Erfahrungen lehre ich nun als Erstes, wie man einen festen Stand behauptet, wenn der Gegner drückt oder schiebt. Aus dieser Position der Stärke unterrichte ich, was man macht, wenn es dem Gegner trotzdem gelingt, unser Gleichgewicht zu brechen. Kurz, ich lehre bei der allerersten Berührungsaufnahme ersten das Gleichgewicht zu bewahren oder zweitens ebenfalls auf der Stelle (!) nachzugeben, damit der Angreifer ins Leere (bzw. unsere Faust) fällt.

4. Die Körpereinheit lässt sich wiederum recht gut mit den WT-Formen entwickeln, zumindest dann, wenn man weiß, auf was man bei der Ausführung „achten" muss, damit die Formen diese Wirkung hervorbringen können. Wer fälschlich glaubt, dass es darum geht, die Formen zu lernen oder die in den Formen verketteten Techniken einzuschleifen, erreicht nie die Harmonie der Körper (oder besser Leibes-)Einheit. Wer darauf *„achtet"*, dass ihn z.B. die *ChamKiu*-Form zu einem *„Keil"* und die *BiuDjie*-Form zu einem *„Ball"* formt, hat große

Chancen, dahin zu kommen, dass die Formen ihr Werk tun. Mit der versammelten Körpereinheit können wir z.B. im Modus *„Ball“* den Gegner von uns abprallen lassen, im Modus *„Keil“* zerteilen wir seine Kraft wie ein Eisbrecher das Eis.

5. Die Fähigkeit der Wahrnehmung beruht im WT nicht nur auf dem Sehsinn usw., sondern besonders im Nahkampf, wo man in Tuchfühlung mit dem Gegner ist, auf dem sog. „Muskelsinn“, den ich oft „das Gestänge“, nenne, nicht zuletzt, weil es vom Gegner zu mir bis in den Boden wirkt. Im inneren WT entwickeln wir diese Fähigkeit durch diverse taktil-kinästhetische Übungen, die ich ständig verändere, damit kein Gewöhnungseffekt (!) eintritt. Genau dieses ist meine Kritik an manchen chinesischen Methoden, bei denen diese Übungen „gelernt“ werden, statt dass man – aus immer etwas anderen Übungen – „etwas“ lernt.

Am Anfang der Ausbildung mag drillmäßiges Einschleifen von „blinden“ Automatismen und konditionierten Reflexen eine akzeptable Abkürzung sein zur schnellstmöglichen Herstellung der Selbstverteidigungsfähigkeit. Aber spätestens, wenn dieses erste Anfängerbedürfnis „Sicherheit“ erfüllt ist, muss Fähigkeit Nr.1 „Achtsamkeit“ alles bestimmen.

6. Die Fähigkeit des Timings, also des „Abstimmens“ seines eigenen Bewegens mit dem des Gegners, entwickelt sich erst mit den Jahren. Aber auch nur dann, wenn man mit „Achtsamkeit“ darauf achtet. Man muss dafür also achtsam sein, beweglich, ausbalanciert, vereint mit sich selbst und dem Angreifer. Und der Muskelsinn usw. muss uns sagen, wann der richtige Zeitpunkt „naht“. Das Timing ist die Königsdisziplin, es ist nicht alles, aber ohne Timing ist alles nichts.

Ich habe dafür geeignete Übungsmethoden entwickelt, die ich zum Einsatz bringe, wenn alles andere stimmt.

7. Der Kampfgeist, wie die Achtsamkeit nicht so sehr eine körperliche Fähigkeit, wenn man Körper und Geist glaubt, trennen zu können, sollte im chan-buddhistischen WingTsun traditionell durch chan-mäßiges Mentaltraining entwickelt werden. Aber selbst die Chinesen beherrschen diese alten bewährten Methoden nicht mehr und übernehmen das amerikanische, scheinbar wissenschaftlich(ere) Psychotraining, mit Szenario-Training, Adrenalin-Gewöhnung usw. Wir gehen in der EWTO zurzeit beide Wege: den alten östlichen und den neuen westlichen.

Die Funktion muss immer dabei sein: ***Form follows Function***

Die Übungen müssen dabei immer so ausgewählt werden, dass die **Funktion** aufleuchtet. Der Gegner will greifen, stößt, zieht, schlägt, tritt, benutzt Waffen ...

60

„Ich erfinde WT bei jedem Unterricht neu!“

Großmeister Kernspecht erläutert in einem ausführlichen Interview, wie und aus welchen Gründen er WingTsun zu dem einzigartigen Selbstverteidigungssystem entwickelte, das die Schüler der EWTO heute erlernen.

70

Formen – was ist richtig und was ist falsch

Großmeister Giuseppe Schembri sieht in den WingTsun-Formen wertvolle Übungen, um seine Fähigkeiten zu verbessern und trainiert sie seit über 30 Jahren täglich. Ab Seite 70 legt er dar, worauf ein WT-Schüler beim Üben mit den Formen besonders achten sollte.

76

WingTsun gestern, WingTsun heute

DaiSifu Oliver König stellt sich der immer wieder auftauchenden Frage, warum unser modernes WingTsun der EWTO heute anders aussieht.

3 **Editorial**
Wie und was ich – warum und nicht anders – unterrichte

6 **Inhaltsverzeichnis**

WingTsun

8 **Rückblick-News**
Internationaler Lehrgang
Mallorca-Lehrgang
Velden-Lehrgang
Waffenlehrgang
Interview: EWTO-Teamtreffen
Studium: Bachelor in England und Magisterverteidigung in Bulgarien
Nachruf: Horst Tiwald
Macht weiter: Tanja Fenz

32 **International**
Landestrainer berichten über ihre Arbeit in den Ländern
Landestrainertreffen
Akademie München
Feine Doppelmesser aus Österreich

48 **„The Grandmaster“**
Wong Kar Wei hat ein Biopic über **Yip Man** gedreht

52 **Unsere Großmeister**
Die Geschichte der WT-Großmeister

60 **„Ich erfinde WT bei jedem Unterricht neu!“**
Interview mit **GM Kernspecht**

70 **Formen – Was ist richtig und was ist falsch?**
GM Giuseppe Schembri über alte Fehler und neue Sichtweisen der Formen

76 **Altes WT – Neues WT**
Meister Oliver König über Veränderungen im WT

84 **Die Form folgt aus der Funktion**
Meister Andreas Groß über Form und Funktion

88 **Übungen zur Beweglichkeit**
Meister Thomas Schrön gibt Tipps zur Steigerung der Beweglichkeit

84

Die Form folgt aus der Funktion

Die Formen gehören traditionellerweise zu den bekanntesten Unterrichtsmethoden des WingTsun. **DaiSifu Andreas Groß** erklärt, welchen Stellenwert sie heute im Unterrichtsprogramm der EWTO haben.

88

Beweglichkeit führt zum Treffer-Erzielen

„Beweglichkeit“ ist eine der sieben Fähigkeiten, die **Großmeister Kernspecht** als unerlässlich für die Selbstverteidigung erachtet. **DaiSifu Thomas Schrön** zeigt einige effiziente Übungen, mit denen vor allem die Rumpfbeweglichkeit verbessert werden kann.

100

Nachtleben

Wir haben vier Türsteher gefragt, wie Gewalt in Diskos entsteht und verraten dir, wie du dich davor schützen kannst.

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), Oliver Pfannenstiel

Layout & Satz
Markus Gensichen

Berater:
André Karkalis

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

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

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

Rechtsvorbehalt
Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers

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

92 **SensoryAwarness**
Die „Essenz des WingTsun“ und Es

94 **Gurdjieff für Beginner**
Buchrezension

95 EWTO-**Leadership**
Referenten und Teilnehmer berichten

***Blitz*Defence**

100 **Nachtleben**
Türsteher berichten von ihren Erfahrungen

106 **Frauenklasse**
Ein Besuch in der WingTsun-Frauenschule von **Sifu Sabine Mackrodt**

114 **Danger-Zone**
Über die Distanz in der Vorkampfphase

119 **Was bedeutet „Survivability“?**
Überleben ist kein Zufall

Escrima

122 **Newman-Escrima**
FAQ und grundsätzliche Erklärungen

ChiKung

126 **Die „Großen 7“ trainieren**
Das ChiKung-Team hat die Entwicklung des WingTsun (Reak*Tsun*, „Rumpf ist Trumpf“) umgesetzt

131 **Corestability**
Über den Unterschied zwischen stabilisierender und mobilisierender Muskulatur

132 **Corestability-Übungen**
Isometrische Aktivierung der Rumpfmuskulatur

134 **EWTO-ChiKung-Ausbildung**
Appetizer 2013

Sonstiges

136 **Trainingszubehör**

140 **An alle EWTO-Mitglieder**

141 **Kalender**

INTERNATIONALER LEHRGANG 2013

Der Internationale Lehrgang bot wieder eine große Vielfalt: verschiedene Nationen, zahlreiche gut gelaunte unterrichtende Meister und Großmeister, unterschiedlichste Themen, Teilnehmerinnen und Teilnehmer von jung bis alt, Graduierungen vom 1. Kindergrad bis zum 10. Meistergrad und natürlich eine riesige Bewegungsvielfalt – aus WingTsun, Escrima und ChiKung. Vom 18. bis 20. Mai herrschte also wieder ein buntes Treiben in der Hockenheimer Stadthalle.

Escrima

ChiKung

Natürlich durfte auch eine prall gefüllte Abendveranstaltung nicht fehlen, bei der verschiedene Gruppen WingTsun- bzw. Escrima-Vorführungen präsentierten und der Universalkünstler **Kay Scheffel** ein exquisites Lachmuskeltraining bot. Gestärkt durch ein großes Buffet, war es dann auch möglich, problemlos bis in die frühen Morgenstunden das Tanzbein zu schwingen.
Na, ein bisschen neugierig oder gar neidisch geworden? Ich glaube, ich verrate hier kein Geheimnis: 2014 wird es wieder einen Internationalen Lehrgang geben, zu dem man sich anmelden können wird. Also, seid dabei!

Kids

In diesem Jahr gab es eine Neuerung: Es gab eine Kids-WingTsun-Gruppe, in der von den **Oberle**-Brüdern dafür gesorgt wurde, dass die kleinen WingTsunler trainieren konnten und ihren Spaß hatten, während die Eltern sich ganz ihrem Training widmen konnten.

Unterhaltung

3 Großmeister 7 Tage auf der Insel = 21. Mallorca-Lehrgang

So könnte man die Erfolgsformel für diesen EWTO-Lehrgang formulieren. Seit 20 Jahren findet alljährlich im Frühjahr die Trainingswoche auf Mallorca statt. Viele haben an diesem außergewöhnlichen Lehrgang unter südlicher Sonne am Strand von Font de sa Cala schon teilgenommen, waren begeistert und wurden zu Wiederholungstätern. Einem solchen Jubiläum würdig unterrichteten nun erstmals drei EWTO-Großmeister während des Lehrgangs: **Keith R. Kernspecht** (10. Grad) und **Giuseppe Schembri** (9. Grad) als WingTsun-Großmeister und **Bill Newman** als Escrima-Großmeister (10. Grad). Im nächsten Jahr wird es zum 22. Mal ein WingTsun-, Escrima- und ChiKung-Training mit mediterranem Flair geben.

EWTO-Mallorca-Lehrgang 2014

Wo:	Font de Sa Cala, Mallorca
Wann:	26. April bis 03. Mai 2014
Was:	6 Tage von Sonntag bis Freitag jeweils am Vormittag 3 Stunden **WingTsun unter der Leitung von GM Kernspecht** (10. Grad) und **GM Giuseppe Schembri** (9. Grad) (CH), den Meistern **Oliver König** (A), **Andreas Groß** (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, Natur genießen, Tanzen

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

… und noch ein bisschen WingTsun

Mehr als ein Dutzend Schwimmerinnen und Schwimmer aller Altersstufen versammelten sich dieses Jahr wieder am vorletzten Tag des Sommercamps der EWTO-Österreich in Velden am Ufersteg des Wörthersees. Einige hatten beim täglichen „Schwimmen mit **Günther**“ um 6.30 Uhr früh morgens trainiert und sich geistig auf dieses traditionelle Highlight vorbereitet. Die Trainingszeit wurde so gewählt, damit eine Teilnahme am „Aufwärmlaufen mit **Sifu Matthias Gold**“ um 7.30 Uhr klappt. Eine Stunde später dann Frühstück, um rechtzeitig zum WT-Block von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr mit **DaiSifu Oliver König** und den anderen unterrichtenden Sifus fertig zu sein.

Denn beim jährlichen Sommercamp in Velden geht es nicht nur um WingTsun, sondern vor allem um die gemeinsame Bewegung in verschiedensten Ausformungen – bis hin zum abendlichen Spaziergang hinein in den Ort, um beim Abendessen den mit Aktivitäten gefüllten Tag Revue passieren zu lassen.

Nach der Mittagspause ist für Bewegungswütige nämlich der Tag noch lange nicht zu Ende: Es geht weiter mit Chi-Kung bei **Sifu Andreas Sprosec**, *Blitz*Combat mit **Sifu Andreas Plank** und schließlich Escrima bei **Sifu Norbert Hitter** – in manchen Jahren in anderer Reihenfolge.

Wer dann noch nicht genug hat, muss sich zwischen funktionalem TRX-Training und Beachvolleyball entscheiden. Danach ist Zeit für gemeinsame Fahrradausflüge, für diejenigen, die ihr Rad mitgebracht haben, für freies Training oder Sondereinheiten.

Wer findet, dass das nicht nach Urlaub klingt, sollte es einmal ausprobieren; denn wann hat man schon jemals so viel Zeit, alle Bewegungsaspekte, die man auch im WingTsun anwenden kann, auszuprobieren oder zu trainieren. Der Körper ist wahrscheinlich in keiner anderen Atmosphäre leistungsfähiger.

Also, bis nächstes Jahr um 6.30 Uhr am Steg zum Schwimmen! Gute Nachrichten noch für weniger Motivierte: Keine der Aktivitäten ist verpflichtend – am Wasser liegen und sonnen ist auch erlaubt!

Text: Barbara Ottawa

Erstmals im Juli!

EWTO-Sommercamp Velden 2014

Wo: Jugendgästehaus Cap Wörth, Velden am Wörther See in Österreich
Wann: **15. bis 20. Juli 2014**
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**

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

„Es ist wichtig, dass wir so verschieden sind.“

Interview mit dem EWTO-Führungsteam

Einmal im Jahr gehen die drei WT-Meister, GM Giuseppe Schembri, DaiSifu Oliver König und DaiSifu Andreas Groß in Klausur und wandern irgendwo in der Schweiz, in Deutschland oder in Österreich. Diesmal fiel die Wahl auf die grüne Steiermark. Die Tage in den Bergen dienen nicht nur dem gemeinsamen Arbeiten, sondern wirken sich auch positiv auf die Zusammenarbeit des Teams aus. Anlässlich eines solchen Treffens wollte die WT-Welt einen kleinen Einblick in die Arbeitsabläufe der EWTO-Geschäftsführung bekommen.

WTW: **Großmeister Kernspecht** hat bis 2008 den Verband selbst geleitet. Natürlich hat es schon damals, wie auch heute, engagierte Schulleiter und Mitarbeiter gegeben, die ihm mit Rat und Tat zur Seite standen, aber schlussendlich hat er die mannigfaltigen Aufgaben der Verbandsführung selbst ausgeführt.

2008 berief er **GM Giuseppe Schembri**, **DaiSifu Oliver König** und **DaiSifu Andreas Groß** in das Führungsteam der EWTO.

WTW: Werdet ihr wegen eurer Position im Verband beneidet?

Oliver: Ja, leider ist die Führungsposition auch die exponierteste Position und naturgemäß finden hier am meisten Anfeindungen statt. Die meisten der Neider machen sich aber gar keine Gedanken, mit wie viel Aufwand, Druck und Verantwortung diese Aufgabe verbunden ist. Wir stehen ständig unter Beobachtung, müssen sämtliche Entscheidungen sorgfältig abwägen und oft gibt es keine eindeutig richtige Entscheidung, da wir z.B. in Streitfällen zwischen den Stühlen stehen. Trotzdem ist eine der Hauptaufgaben richtiger Führung, Entscheidungen zu fällen. Es bleibt also bei manchen Entscheidungen immer Raum für Kritik, und für den Betrachter von außen, der die Sachlage nicht so genau kennt oder einseitig informiert ist, sieht es manchmal so aus, als ob eine falsche Entscheidung getroffen wurde.

WTW: Wie seid ihr zu dieser Position gekommen?

Andreas: Es gab schon seit vielen Jahren ein Team von ehrenamtlichen Mitarbeitern. Wir haben uns im Verband engagiert und SiFu geholfen, wo wir konnten, ob auf Lehrgängen, bei Uni-Veranstaltungen etc. Irgendwann wurden die Aufgaben aber so zeitintensiv, dass wir sie nicht mehr nebenher machen konnten. Außerdem wollte SiFu eine Entlastung vom Tagesgeschäft, um sich mehr und mehr dem WingTsun und dessen Weiterentwicklung, Erforschung und dem Veröffentlichen von Büchern zu widmen. Auch die Uni-Projekte wollte er vorantreiben, was ihm ja gelungen ist.

WTW: Welche Erfahrungen und Qualifikationen brachtet ihr mit?

Andreas: Lange bevor das EWTO-Führungsteam entstand, war ich Trainer an der EWTO-Trainerakademie, damals auf Schloss Langenzell. Dann übernahm ich für wenige Stunden pro Woche den Bürodienst. So wuchs ich nach und nach in den kompletten Organisationsbereich der EWTO hinein, den ich heute leite. In meinem Team arbeiten 15 Angestellte, die sich sehr

engagiert um die Belange der EWTO-Mitglieder, -Ausbilder und -Schulleiter kümmern. Viele dieser Mitarbeiter sind schon Jahrzehnte dabei.

Durch das stetige und manchmal geradezu rasante Wachstum des Verbandes waren immer wieder größere Modernisierungsprojekte z.B. im Bereich der Mitgliedsverwaltung oder des Artikelvertriebes notwendig, die ich umgesetzt habe. Im Moment arbeiten wir z.B. an neuen und innovativen Projekten im EDV-Bereich, die den Schulleitern und Schülern zugute kommen werden.

Giuseppe: Oliver und ich hatten in unserer Position als Landestrainer schon Erfahrung mit der Führung von Teams und auch wenn unsere Strukturen in den Ländern kleiner sind, so hilft die Erfahrung in der Führung von jeweils ca. 50 EWTO-Schulen und einer eigenen EWTO-Akademie schon gewaltig. Wir haben unsere Bereiche dann in die EWTO eingebracht und mussten uns arbeitsmäßig natürlich nach der Decke strecken. Auch wenn wir in unseren Ländern längst ausgezeichnete EWTO-Lehrer und Mitarbeiter haben, die uns entlasten, ist es immer wieder eine Herausforderung, so viele Tage im Jahr für die EWTO zu unterrichten, zu arbeiten und vor allem zu reisen. Da muss man aufpassen, dass die Familie nicht zu kurz kommt und dass man selbst nicht ausbrennt.

WTW: Gibt es im Team auch Spannungen oder verlaufen alle Treffen und Entscheidungen komplett harmonisch?

Andreas: Wir haben immer wieder Diskussionen, die auch schon mal intensiv werden können. Das ist unsere Diskussionskultur. Die ist sehr wichtig. Sie ist Teil der Kommunikation im Team. Wir setzen uns mit allem offen auseinander und sind nicht immer einer Meinung. Das ist auch sehr wichtig, denn so entstehen wirkliche Lösungen. Es wäre ja schlecht, wenn jemand einen Vorschlag macht, der vielleicht nicht so gut ist und dann alle aus Gründen des Harmoniebedürfnisses so tun, als ob sie es gut finden. Das wäre ganz schlecht für den Verband.

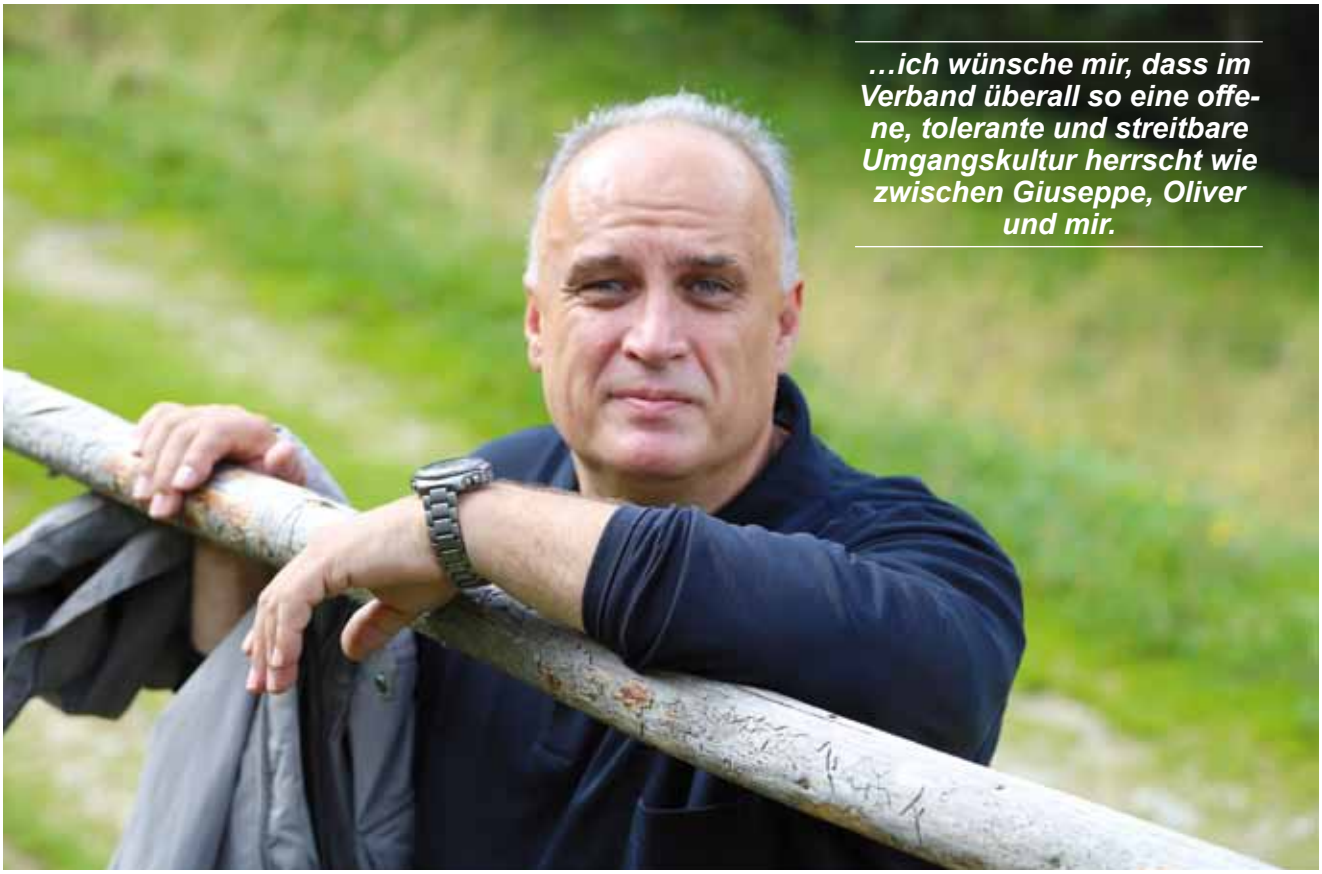
WTW: Warum seid ihr oft nicht einer Meinung?

Oliver: Das hat damit zu tun, dass wir drei verschiedene Typen sind. Ich bin erst vor ca. einem Jahr draufgekommen, wie wichtig es ist, dass wir so verschieden sind. Ich habe damals das Buch „*Ich durchschau dich*“ von **Leo Martin** gelesen. Das Buch ist psychologisch sehr gut gemacht. Ich kann es nur weiter empfehlen! Es beschreibt auf S. 59, dass Organisationen immer aus drei verschiedenen Typen bestehen müssen, um hervorragend zu funktionieren. Die drei Typen sind Macher, Kontakter und Analyst. Natürlich haben wir alle Fähigkeiten von allen drei Typen, sonst wären wir nicht in dieser Position. Aber jeder von uns hat seine Stärken bei einem der drei Typen.

- Der Macher ist jemand, der Entscheidungen treffen will, der immer etwas weiterbringen will, der Veränderungen vorantreibt etc.
- Der Kontakter ist derjenige, der sich in die Leute hineinversetzt. Er kennt die Leute am besten, weiß wann sie Geburtstag haben, ob sie Kinder haben und wie diese heißen. Er setzt sich intensiv mit jedem Einzelnen auseinander.
- Der Analyst macht sich Gedanken, wie die Dinge im täglichen Leben umgesetzt werden, wie kleine Experimente im größeren Maßstab funktionieren können etc.

Diese Typenunterteilung ist aus dem

Wir können stundenlang über ein Projekt diskutieren, um Für und Wider abzuwägen und Lösungen zu finden, was schlussendlich zu sehr guten Resultaten führt.



„Drei-Hirne-Modell“ (DHM) „Triune-Brain-Concept“ des amerikanischen Forschers **Paul McLean**, das einen wissenschaftlichen Ansatz bietet, das menschliche Verhalten und die menschliche Individualität zu erklären.

Alle drei Rollen sind sehr wichtig für die EWTO und für jede größere Struktur. Sie bergen aber auch Konflikte. Wenn der Macher etwas ausprobiert hat, will er es sofort umsetzen, macht sich aber vielleicht nicht so viele Gedanken darüber, was dies in einer großen Struktur bedeutet, wie es verwaltet werden kann etc. Das ist dann die Domäne des Analysten. Der Kontakter wird eher für den Schulleiter oder Schüler Stellung beziehen und die Situation aus seiner Sicht schildern. Er versetzt sich gefühlsmäßig in andere hinein und kann deren Gedanken und Interessen besser nachvollziehen.

Zum Glück ist es so, dass jeder Mensch alle drei Typen vereint, aber jeder hat einen Schwerpunkt, so ist bei uns im Team: Ich bin der Macher, **Giuseppe** der Kontakter und **Andreas** der Analyst.

Bei Diskussionen nimmt nun jeder seine Rolle ein und so wird dann ein Ergebnis gefunden, das nicht nur aus einer Sicht optimal ist.

Da die Rollenverteilung und ihre Wichtigkeit für die EWTO im Team bewusst ist, ist auch das Verständnis bzw. der Respekt für die andere Meinung vorhanden und es entsteht eine wertvolle Streitkultur, die hervorragende Ergebnisse hervorbringt. Ohne Reibung kann das nicht funktionieren. Es wäre wie in einem politischen System, in dem alle Abgeordneten zu 100 % immer gleich abstimmen. Solche Systeme arbeiten wirtschaftlich nicht effektiv und funktionieren nur mit viel Druck auf das Individuum.

WTW: Was sind typische Aufgaben, die das Führungsteam zu lösen hat?

Giuseppe: Für viele ist es sehr abstrakt, was so ein Führungsteam überhaupt macht und sie können sich die konkreten Aufgaben nicht vorstellen. Hier einige Beispiele:

Entlastung von SiFu durch:

- Regelmäßige Meetings: Neben der täglichen Kommunikation durch Mails oder Telefonate, halten wir auch regelmäßig Meetings ab. Ohne diese geht es nicht. Wir treffen uns mindestens einmal im Monat, denn viele Entscheidungen und Probleme können nicht von einem Einzelnen gelöst werden. Oder man will sich mit dem Team abstimmen, Rat einholen, einen anderen Blickwinkel bekommen etc.
- Vorschläge für SiFu ausarbeiten: Seit sich die Arbeit im Team eingependelt hat, wird SiFu von organisatorischen Dingen stark entlastet. Er kann sich so auf WingTsun und dessen Weiterentwicklung konzentrieren. Oft arbeiten wir Projekte aus und legen sie dann SiFu vor, damit er entscheiden kann.
- Probleme von Schulleitern diskutieren: Eine sehr feinfühlige Angelegenheit sind oft Schulleiter-Anliegen, z.B. Gebietsstreitigkeiten. Hier entsteht oft Diskussionsbedarf, Faktenrecherche, Erfahrung, wie mit solchen Problemen früher umgegangen wurde und wohin das geführt hat, etc.

Manchmal ist es auch notwendig, Streit zu schlichten und die Parteien an einen Tisch zu setzen und zu vermitteln.

- Beschwerden von Mitgliedern oder Ausbildern behandeln

WTW: Kann jeder zum Abschluss noch etwas aus seiner Sicht über die anderen sagen?

Giuseppe: Grundsätzlich lässt sich sagen, dass ich sehr gern mit **Andreas** und **Oliver** arbeite und sie beide enorm schätze, beruflich wie privat. Gerade, weil die beiden ziemlich unterschiedliche Persönlichkeiten sind und jeder von ihnen andere ausgeprägte Stärken hat, kann ich viel von ihnen lernen.

Andreas kenne ich als hervorragenden Organisator. Er behält praktisch immer den Überblick und kann Prozesse von Grund auf durchdenken und strukturieren.

Auf ihn kann man zählen. Er ist stets hilfsbereit und mit Rat und Tat zur Stelle. In seiner Art ist er bodenständig und sorgt mit seinem herzlichen Humor immer wieder in angespannten Phasen für Auflockerung.

Oliver ist überaus innovativ und ein Ideen-Generator schlechthin. Hat er ein neues Vorhaben angedacht, kann er es zielstrebig umsetzen. Stets hat er Augen und Ohren offen und sammelt neue Inspirationen, die er einbringen kann. Zudem ist er ein guter Geschäftsmann, der sich auf das Wesentliche konzentriert und dafür sorgt, dass Projekte auch wirtschaftlich rentabel sind.

Mit **Oliver** trainiere ich seit dem 1. TG/HG zusammen und wir haben schon vieles zusammen erlebt. **Andreas** kenne ich seit 1987 vom Schloss Langenzell.

Mit beiden meinen Partnern verbindet mich eine langjährige tiefe Freundschaft. Wir machen immer wieder gemeinsame Urlaube und diese schönen Erlebnisse haben uns über die Jahre noch näher zusammengebracht.

Oliver: Die größten Auseinandersetzungen haben wir beim Essen, wenn es ans Zahlen geht. **Andreas** und **Giuseppe** sind da sehr einfallsreich. Sie lassen sich immer neue Tricks einfallen, um die Rechnung schon zu bezahlen, bevor ich zum Zuge komme. Ich muss mir von Mal zu Mal etwas Neues einfallen lassen, um auch einmal die Rechnung zu begleichen.

Ansonsten ist unsere Zusammenarbeit sehr konstruktiv. Wir können stundenlang über ein Projekt diskutieren, um Für und Wider abzuwägen und Lösungen zu finden, was schlussendlich zu sehr guten Resultaten führt. **Andreas** ist dabei derjenige, der sofort Zahlen und Fakten auf den Tisch legt, die praktische Umsetzung berücksichtigt und aus einer abgehobenen Idee ein umsetzbares Projekt macht. **Giuseppe** steht mit beiden Beinen am Boden der Realität und hat sehr stark die praktische Seite der Dinge im Auge. Dazu zählt z.B., was lässt sich vor Ort umsetzen, was geht eher nicht usw.

Am meisten schätze ich bei unserer Zusammenarbeit unser freundschaftliches Verhältnis und den gegenseitigen Respekt, der die Zusammenarbeit bei so verschiedenen Charakteren erst ermöglicht.

Andreas: Die Arbeit im Team ist sehr vielfältig, anspruchsvoll und ungeheuer wichtig. Ich will das einmal versuchen zu verdeutlichen. Ich stelle mir einen Globus vor, den man z.B. als die „EWTO-Welt“ bezeichnet. Wir alle im Team schauen auf diese „EWTO-Welt“ aus verschiedenen Blickwinkeln. Jeder sieht seinen Globus aus einer leicht anderen Perspektive. Jeder erkennt aus seinem Blickwinkel heraus andere Probleme, Herausforderungen und Lösungen. Positive und negative Entwicklungen. So können wir aus unseren unterschiedlichen Sichtweisen heraus diskutieren, abwägen und den hoffentlich besten Weg für unsere gemeinsame Zukunft finden. Aber auch ihr, liebe Mitglieder, Ausbilder, Schulleiter und Landestrainer seid ein Teil dieses Teams. Und auch eure Blickwinkel werden von uns aufgenommen und stehen zur Diskussion. Insofern wünsche ich mir, dass im Verband überall so eine offene, tolerante und streitbare Umgangskultur herrscht wie zwischen **Giuseppe**, **Oliver** und mir. Wir alle wollen eine Weiterentwicklung im Verband, die uns stark macht für die Gegenwart und die Zukunft.

Zu den Waffen!

Nachdem im letzten Jahr das erste Waffenseminar für Langstock und Doppelmesser viel Beifall fand, wurde es auch in diesem Jahr am Ostermontag in der Biddersbachhalle in Wiesenbach angeboten. Beim Langstock beschäftigten sich die Meister mit den Finessen dieser Waffe im WingTsun, während sich die „Anfänger“ ab dem 2. Höheren Grad mit der Langstockform befassten.

In der zweiten Einheit wurde dann das höchste Waffenprogramm unterrichtet: die Doppelmesser. Vom Doppelmesser-Anfänger bis zu den hoch graduierten Meistern konnte jeder auf seiner Lernstufe viel Wissen, dass **GM Kernspecht** vermittelte, für sich mitnehmen. Einhellige Meinung: Ostermontag 2014 heißt es wieder: Zu den WingTsun-Waffen!

Trainerakademie Heidelberg für alle

Gleich welche Graduierung oder welche Sparte – in der Trainerakademie Heidelberg findet jeder das passende Angebot.

Im Laufe des Jahres werden mehrere **Schülergradwochen** angeboten, bei denen man schon vom 1. Schülergrad an teilnehmen kann. Eine tolle Möglichkeit mehrere Tage bei täglich 8 Unterrichtseinheiten seine Programme zu festigen, intensivieren und zu wiederholen, um fit für die nächste Prüfung zu sein. Aber auch viele Ausbilder und Lehrer lassen sich diese Gelegenheit nicht entgehen, um sich gelegentlich oder regelmäßig „upzudaten“ und neue Ideen zu erhalten.
Für die weiter Fortgeschrittenen gibt es dann spezielle **Intensivwochen** auf 1./2. HG, 3. HG bzw. 4./5. HG. Dort werden dann von den **Meistern Thomas Schrön** (8. Grad) und **Sven Weipert** (5. Grad), die auch die Schülergradwochen leiten, auf hohem Niveau und aktuellem Stand die geforderten Programme für die Höheren Grade vermittelt. Diese Wochen sind in erster Linie zur persönlichen Weiterentwicklung der EWTO-Lehrer gedacht, können aber ebenso – wie auch die Schülergradwochen –neue Impulse für den Unterricht der eigenen Schüler liefern.
Zu diesen grundlegenden Unterrichtseinheiten kommen außerdem spezielle WingTsun-Ausbildungsinhalte: **Fachtrainer für Kids-WingTsun, Gewaltprävention oder Frauenselbstbehauptung**. Hinzukommen noch **ChiKung**-Seminare.
In der übrigen Zeit findet wochentags außer montags die so genannte **Höhere-Grade-Klasse** statt, an denen neben Pauschalschüler und Leadership-Schülern jederzeit alle Höheren Grade teilnehmen können.
Der Donnerstagmorgen gehört dem **Escrima-Unterricht**, der von **DaiSifu Schrön** angeleitet wird.
Ab kommendem Jahr wird es dann zusätzlich noch die **WingTsun-Tough-Days** mit den **Meistern Oliver König** und **Thomas Schrön** (beide 8. Grad) geben.

Weitere Informationen und Termine: http://www.wingtsunwelt.com/kalender

WingTsun-Tough-Days

Train hard and fight easy mit den DaiSifus Thomas Schrön und Oliver König (8. Meistergrad)

Hier geht es körperlich und kämpferisch richtig zur Sache: ein Bootcamp über drei Tage, das alle fordern und an die Grenzen bringen wird. Verbessert werden sollen Technik und Taktik über alle Distanzen, die „Großen 7“ – insbesondere Kampfgeist, Timing, Beweglichkeit (Rumpf!), Achtsamkeit etc.
Auf dem Programm stehen deshalb:

- Fremdstilangriffe in verschiedenen Distanzen
- WingTsun gegen verschiedene Fremdstile
- funktionales FightFit-Training, Kondition, Beweglichkeit, Kraft …
- Bewegen am Boden
- Resilienztraining
- WingTsun-Boxen usw.

Dieses Seminar wird in erster Linie für Profis angeboten und die körperlichen Anforderungen sind dementsprechend wesentlich höher als auf normalen Seminaren. Es ist mindestens der abgeschlossene 12. Schülergrad für die Teilnahme erforderlich.

Wenn alles passt, kann es losgehen: Train hard, fight easy!

EWTO-Studenten verteidigen Magisterarbeit

Prof. Dr. Margaritov und Prof. Dr. Kernspecht

Ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg zur Magisterurkunde ist geschafft: Die Studenten verteidigten am 5. Oktober 2013 in Plovdiv an der Paisij Hilendarski Universität erfolgreich ihre Magisterarbeiten, die sie im Semester zuvor geschrieben und eingereicht hatten.

Dieses Mal ging es also für die WingTsunler nicht um körperliche Selbstverteidigung, die sie regelmäßig trainieren und auch unterrichten, sondern um geistige. Sie mussten unter ungewohnten Bedingungen – verbal im Anzug und Hörsaal – ihre Magisterarbeiten verteidigen. Durch diese Herausforderung sind sie ihrem Ziel, dem Abschluss im Studiengang „Theorie und Praxis des WingTsun“, allerdings ein gutes Stück nähergekommen.

Gemäß der Thematik des Studienganges hatten sich die Studenten mit den verschiedensten Aspekten der Kampfkunst WingTsun und ihrer Vermittlung im Unterricht der Sparten in der EWTO befasst. Da ging es um Unterrichtsmethodiken, physiologische Grundlagen beim Erlernen des WingTsun oder auch darum, welcher gesundheitliche Nutzen entsteht, um nur einiges aufzuzählen. Die Prüfung bestand in einem Kurzvortrag über die Ergebnisse der Arbeit und einer anschließenden Beantwortung von Fragen aus dem Prüfungsausschuss. Während **Prof. V. Margaritov**, Vizerektor der Plovdiver Paisij Hilendarski Universität, allgemeinere sportrelevante Fragen stellte, gingen die von **Dr. O. König** und **Prof. Dr. Kernspecht** ins Eingemachte und ließen doch den ein oder anderen Adrenalinpegel noch einmal in die Höhe schnellen. Außerdem ließ es sich der Rektor der Universität **Prof. Dr. Zapryan Kozludzhov**, trotz eines knappen Zeitbudgets nicht nehmen, die Studenten zu begrüßen und teils der Prüfung beizuwohnen.

Das Prüfungskomitee war letztendlich äußerst zufrieden mit den Ergebnissen und verteilte ausschließlich Fünfen und Sechsen, was strahlende Gesichter und diverse Seufzer der Erleichterung auslöste. Kleine Anmerkung am Rande für diejenige die [noch] nicht mit der bulgarischen Notenregelung vertraut sind: Die Sechs entspricht der deutschen Eins und die Fünf entspricht der Zwei.

Prof. Margaritov schlug in seinem Schlusswort denn auch vor, die Zusammenfassungen aller Arbeiten in einem Band gebündelt zu veröffentlichen, um das angehäufte Wissen einer breiteren Leserschaft und nachfolgenden Studenten zugänglich zu machen. Insgesamt ein tolles Ergebnis, von dem letztlich alle EWTO-ler werden profitieren können: Sei es durch noch kompetentere WingTsun-Lehrer und/oder durch Lektüre des Buches.

Und vielleicht auch als Ansporn für die nächsten WingTsun-Studenten an der Plovdiver Universität.

Die erfolgreichen Teilnehmer des Studiengangs

Kampfkunst studieren auf die feine englische Art

Vom 21. bis 25. Oktober war es soweit. Die 26 Studenten des Bachelor-Studiengangs „Martial Arts Theory and Practice“ fanden sich in der englischen Universitätsstadt Buxton ein, um in das dritte Semester zu starten.

Die Aufenthaltswoche in England erwies sich als sehr abwechslungsreich und kurzweilig. Dies wurde bereits durch das imposante Universitätsgebäude deutlich, in dem alle Veranstaltungen stattfanden: Ein großer Kuppelbau, genannt „Devonshire Dome“, der von den Herzögen von Devonshire erbaut und viele Jahre als Krankenhaus benutzt worden war. Die jetzigen Herzöge, die Familie Cavendish, stellte im Jahre 2000 das Gebäude der Universität Derby zur Verfügung, damit sie expandieren konnte. Beeindruckend ist vor allem die Akustik des Baus: Man hört Menschen neben sich reden und wenn man sich umdreht, sieht man, dass diese auf der anderen Seite des Saales stehen. Nicht weiter verwunderlich, dass hier auch viele Konzerte stattfinden.

Praxis …

Die theoretischen Inhalte wurden auch dieses Mal wieder mit vielen praktischen Unterrichtseinheiten durchsetzt, wodurch es sehr kurzweilig blieb. Die Studenten bekamen tiefe Einblicke in verschiedene Kampfkünste, wie etwa Shukokai-Karate, Krav Maga oder in die Keysi-Fighting-Methode. Darüber hinaus wurden viele Wurf- und Tritttechniken aus den Kampfkünsten praktiziert und studiert.

Natürlich durfte der Unterricht von **Professor und Großmeister Kernspecht** nicht fehlen, der anhand verschiedener Konzepte aus der WingTsun-Praxis – wie zum Beispiel dem Keil- und dem Kugelprinzip – den Studenten die verschiedenen Herangehensweisen an eine Kampfsituation vermittelte. Flugstunden waren dabei inklusive.

… und Theorie

Die Kurse starteten wie gewohnt mit der Theorie, wobei dieses Semester der Schwerpunkt auf Philosophien in den Kampfkünsten, Prinzipien und Unterrichtsmethoden lag. Darüber hinaus musste jeder Student sich ein eigenes Forschungsprojekt überlegen, das er recherchiert, aufbaut und schließlich durchführt. Auch dazu fanden weiterführende Kurse durch **Prof. Mark Cheetham** und **Martyn Rice** statt, die erklärten, wie die Arbeiten akademisch aufzubauen seien.

Kulinarisch gesehen gab es, neben den obligatorischen Fish and Chips, ein leckeres orientalisches Menü, das von der universitätseigenen Küche gezaubert wurde. Der anschließende Umtrunk mit den englischen und deutschen Referenten beendete eine anstrengende und doch sehr runde und motivierende Woche. Jetzt heißt es wieder, Bücher wälzen und die Kursarbeiten bis Ende des Semesters schreiben. Viel Glück dabei!

Vom „Sihing“ zum Freund

von Keith R. Kernspecht

Prof. Dr. phil. Horst Tiwald (1938 - 2013)

In der kurzen Zeit, in der wir uns so intensiv kennenlernten, war er mir *„Sihing“*, *„SiFu“* und am Ende *„Freund“*, der auch seine Nöte mit mir teilte.

Mein „SiHing“ in den Niederungen der Wissenschaft

Als Professor war er mir in Uni-Dingen ein erfahrener und selbstdenkender älterer **Kollege**, der mir den pietätvollen Respekt vor „der Wissenschaft“ nahm und meinen „Hausverstand“ herausforderte. Es gab, wie einer seiner erfolgreichen Studenten herausstellte, *„nichts im Gedankengebäude der westlichen und östlichen Wissenschaft, das von ihm nicht in Frage gestellt, neu durchdacht, erlebt und originär von ihm neu zusammengesetzt wurde.“*

Mein „SiFu“ einer humanen Bewegungswissenschaft

Als jemand, der sich schon seit den 1970er Jahren des vorigen Jahrtausends mit dem Wesen des Bewegens und der Kampfkünste wissenschaftlich forschend auseinandersetzte, war er mir ein pädagogisch geschickter (u.a. von **Karl Gaulhofer**, **Margarete Streicher** und **Hugo Gaudig** beeinflusster) und einfühlender **Mentor**, mit dem ich einen bereichernden Tag-und-Nacht-Dialog hatte, der einige tausend E-Mail-Seiten umfasst. **Dass** es dazu kam, war schon ein Wunder und wohl auch eine Auszeichnung für mich, denn vor mir hatte er schon einmal einen längeren unbefriedigenden Dialog mit jemand anders, nach dem er sich eigentlich aufgrund negativer Erfahrungen geschworen hatte, so etwas nie wieder anzufangen.

Bevor ich ihm begegnete, hing ich einer **verkürzten Sichtweise der Sinnlichkeit** an und spielte das Tasten gegen das Sehen aus, indem ich nur die Leistung der Sensoren verglich. So wie die Netzhaut allein kein Sehen erzeugt, ohne dass die Augenmuskulatur hinzukommt, bewirkt die Hautsensibilität ohne den Muskelsinn nicht unser sog. *„Feeling“* im WT. **Horst Tiwald** hat mich gelehrt, dass der Muskelsinn, den ich im WT **„Gestänge“** nenne, im Laufe der evolutionären Entwicklung verschiedene sensorische Partner als spezielle Werkzeuge bekommen hat.

Vor ihm folgte ich einer **sensualistisch-behavioristischen Sportwissenschaft**, die für sich als Neues den Tastsinn und die Propriozeption entdeckt hat, die aber im Wesentlichen auf das Einschleifen von **Gewohnheiten** und **konditionierten Reflexen** und **Automatismen** zum Zwecke einer „gedankenlosen“ Reaktion setzt, was dann als **„Nicht-Denken“** benannt und hochgelobt wird.

Ich folgte orientierungslos und gläubig jeder Wissenschaftsmode und hing zunächst an den Lippen der **Hormonforscher** und dann an denen *„der **Neuropsychologen** und **Gehirnforscher** sowie der **Genetiker**, die heute so tun, als würden sie den totalen Ein- und Überblick haben“* (O-Ton **Horst Tiwald**).

Horst Tiwald führte mich auch im Rahmen einer umfassenden Bewegungslehre in seine „Biologische Mechanik“ ein, die sich nicht – wie die orthodoxe Biomechanik – in Messungen von Muskelspannungen und Gelenkwinkelstellungen erschöpfte und den Akteur auf ein

Univ. Prof. Dr. phil. Horst Tiwald

Horst Tiwald wurde als Österreicher **1938** in Krems an der Donau (in Niederösterreich) geboren und ist dort auch aufgewachsen.

1956 legte er an der Bundesrealschule in Krems die Matura ab; anschließend studierte er an der Universität Wien, ein Semester auch an der Universität Tübingen und nahm nach Studienabschluss an einer der ersten Veranstaltungen der neu gegründeten Universität Klagenfurt als Hörer teil.
In seiner Dissertation im Hauptfach Philosophie betrachtete er die Leibeserziehung aus der Perspektive des Zen-Buddhismus.
In seinem anfänglichen Studium des Faches Leibeserziehung wurde er besonders stark von **Margarete Streicher** und **Hans Groll** geprägt.
In den 1950er Jahren studierte er in Wien unter **Prof. Nimführ** (1913 - 1995), 8. Dan, Judo/Jiu-Jitsu.

1964 promovierte er im Fach Philosophie an der Universität Wien; seine Rigorosen legte er in Philosophie in Verbindung mit den Fächern Psychologie und Ethnologie ab.
Anschließend heiratete er **Ingrid Hellauer** und wurde Vater von zwei Töchtern: Ursula und **Angelika**.

1964 - 1970 war er in Linz an der Donau in der Erwachsenenbildung als Fachreferent der Volkshochschule tätig.

1970 - 1972 arbeitete er als Assistenzprofessor für Sportpsychologie am Institut für Leibeserziehung der Freien Universität Berlin und an Fortbildungsprojekten des Senators für Familie, Jugend und Sport Berlin für Sportpädagogen aus Lateinamerika und für Sozialarbeiter aus Indonesien mit.

1972 wurde er an die Universität Hamburg und am 3. Juli 1973 vom Senat der Freien und Hansestadt Hamburg ins Beamtenverhältnis auf Lebenszeit berufen und zum Professor der Universität ernannt. Bis zu seiner Emeritierung im Jahre 2003 war er dienstältester Professor des Fachbereiches Sportwissenschaft.
Seine Professur betraf das Gebiet: Allgemeine Theorie des Sports mit dem Schwerpunkt Sozialphilosophie und Psychologie.
Besonders widmete er sich dem Aufbau eines Projektstudiums und führte in diesem Zusammenhang mit seinen Studierenden Projekte in der Sozial- und Behinderten-Arbeit, in der Drogentherapie, in der Ausländerarbeit, in Unternehmen, in der Talentförderung, zum Thema „100 Jahre Alpiner Skilauf“ sowie zum Thema „Sportstadt Hamburg“ durch.

1972 - 1980 war er Geschäftsführender Direktor des Instituts für Leibesübungen der Universität Hamburg und wirkte im anschließenden Forschungssemester an einem Projekt des Senators für Familie, Jugend und Sport Berlin in Indonesien mit.

1981 - 2003 war er auch mehrere Jahre Sprecher des neu gegründeten Fachbereichs Sportwissenschaft.

Bedeutende Kollegen bzw. Studenten von Horst Tiwald waren u.a.: **Wenjun Zhu**, **Olaf Höhnke**, **Dieter Gudel**, **Konrad Stripp**, **Rainer Landmann**, **Christoph Blumberg**, **Oliver Prüfer**, **Frank Neuland**, **Rainer Ehmler**, **Andreas M. Marlovits**, **Hyosong Gu**, **Mike Wilde**, **Lars Wegerich**, **Monika Roscher**, **Tom Bickhart**, **Frank Lausen**, **Christian Burmeister**, **Sven-Arne Clausen** und seine Tochter **Ursula Tiwald**.

Seit 2003 war **Tiwald** als emeritierter Professor weiter Angehöriger der Universität und in freiwilligem Umfange in Lehre, Forschung und Prüfung sowie in der Betreuung von Dissertationen tätig.

Sein besonderes Engagement galt weiterhin der Grundlegung einer Sportphilosophie, welche weniger die Bewegungswissenschaft schulphilosophisch, sondern auch und besonders die tradierte Philosophie und die physikalische Weltanschauung bewegungswissenschaftlich betrachtet.
Ebenso bemühte er sich auch weiter um das Entwickeln eines interdisziplinär begründeten Vermittlungsweges des alpinen Skilaufs, in welchen er die Grundgedanken des Zen einbrachte.
An der Universität Hamburg war es in den 1970er Jahren der Student **Frank Kleinke**, der ihn motivierte, an der Universität Hamburg ein sehr differenziertes Lehrangebot der Sparte „Kampf- und Budo-Sport“ sowie einen regelmäßig durchgeführten „Budo-Treff“ zu etablieren, an welchem die verschiedenen Lehrenden teilnahmen.
Frank Kleinke war es auch, der anregte, für die Studierenden einen „Budo-Reader“ zu machen, zu welchem **Kleinke** eine Übersicht über die Budo-Künste und **Tiwald** etwas über den Zen schreiben sollte.
Der Zen-Teil dieses Readers ist später (1982) als „Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport“ erschienen und wurde 2012 in stark erweiterter Form als *„Psycho-Training im WingTsun, Taiji und Budo-Sport“* vom EWTO-Verlag herausgebracht, nachdem **Tiwald** seinem ursprünglichen Werk über 100 Seiten zum Thema WingTsun hinzufügte und den alten (korrigierten) Text anhängte.
Seine Begegnung mit dem Budo-Sport erfuhr **Tiwald** während seines Sportstudiums an der Universität Wien in den 1950er Jahren durch **Franz Nimführ**, der ihn über seine Lehrveranstaltung „Judo und waffenlose Selbstverteidigung“ an das Verständnis von Budo heranführte. Grundlage dieses Verständnisses waren aber für **Tiwald** seine eigenen praktischen Erfahrungen beim Raufen in seiner Kindheit und Jugend.
Im Rahmen seiner noch weiterlaufenden Betreuungen von Dissertationen erfolgte, seinem transkulturellen Forschungsansatz entsprechend, eine starke Orientierung auf den kulturellen Dialog mit China. Er betreute auch Studenten aus Korea und China, die jetzt in China und Korea selbst Professoren an Universitäten sind.
In diesem Zusammenhang beriet er die ‚Wissenschaftliche Akademie für chinesische Bewegungskunst und Lebenskultur‘.

Seit Weihnachten 2011 hatte **Horst Tiwald** mit **Keith R. Kernspecht** einen hochintensiven E-Mail-Austausch von mehreren tausend Seiten, wobei aus einem Kollegen- und dann Mentor/Telemach-Verhältnis am Ende eine tiefe Freundschaft wurde.
Horst Tiwald sah **Kernspechts** alte Veröffentlichungen ebenso durch wie seine Entwürfe künftiger Bücher und versah alles mit seinen Anmerkungen, worauf sich fruchtbare Diskussionen entwickelten. So ergab es sich, dass **Kernspecht**, der schon Doktor der Sportpädagogik war und als Professor für Combatologie (Wissenschaft des Kämpfens) an der Hilendarski Staatsuniversität in Plovdiv, der Nationalen Sportakademie (Schwester-Uni zur Kölner Sporthochschule) in Sofia und der Universität Derby/Buxton arbeitete, quasi ein weiteres Studium unter **Prof**. **Tiwald** absolvierte: in **Tiwald**s eigener philosophischer Bewegungswissenschaft.
Außerdem brachte ihn **Tiwald**, der über ausgezeichnete Universitätskontakte zu echten asiatischen „internen“ Kampfkunstmeistern verfügte, die in Personalunion Professoren oder Ärzte waren, auf die erfolgreiche Idee, mit diesen sein Können in Augenhöhe auszutauschen.

Der Visionär **Horst Tiwald** hat uns so viele Vorschläge hinterlassen, die uns als Verband und die Kampfkunst WingTsun voranbringen werden, dass wir ihn nie vergessen werden!

lebloses Forschungsobjekt reduzierte. Stattdessen stellte er – **Victor von Weizsäcker** folgend – immer den Menschen und dessen ureigenes achtsames Erleben und Reflektieren in den Vordergrund.

Ich wollte, ich hätte früher von **Horst Tiwald** lernen können und beneide seine Kollegen, älteren Schüler (und Freunde) wie **Wenjun Zhu**, **Olaf Höhnke** sowie **Dieter Gudel**, **Konrad Stripp**, **Rainer Landmann**, **Christoph Blumberg**, **Oliver Prüfer**, **Frank Neuland**, **Rainer Ehmler**, **Andreas M. Marlovits**, **Hyosong Gu**, **Mike Wilde**, **Lars Wegerich**, **Monika Roscher**, **Tom Bickhart**, **Frank Lausen**, **Christian Burmeister**, **Sven-Arne Clausen** und seine Tochter **Ursula Tiwald** um diese „Priorität" und studiere ihre Arbeiten, aus denen auch **Horst Tiwald** zu mir spricht.

Ein Philosoph der achtsamen Praxis

Horst Tiwald führte mich wieder zu den Tatsachen und zum gesunden Menschenverstand zurück und erschloss mir die führende Rolle der **Achtsamkeit** für die Praxis des Kämpfens. Ich hatte sie zwar schon vorher unter dem Namen „Bewusstsein" auf Platz 1 meiner „Großen Sieben" gesetzt, aber er zeigte mir, *weshalb* ich damit recht hatte und auf dem richtigen Wege war, und dass ich durch diese Reihenfolge die Weichen für WT als eine innere Kampfkunst der Achtsamkeit richtig gestellt hatte.

Mein Freund

Wahre Freunde hat man in seinem Leben nicht viele. Aber dass man im Alter keine mehr dazu gewinnt, stimmt nicht! Dabei wäre ich **Horst** *(wir haben uns im Leben nie geduzt),* gerne früher begegnet. Er liebte Kinder, Tiere, seine Familie, seine Freunde und die Wahrheit. Sein Beispiel inspirierte mich, genauer auf die Natur zu schauen. Er verstand mich wie kaum ein anderer und entdeckte Wesenszüge in mir und Talente, die ich nun entwickelnd zum Vorschein bringen kann. Seine Tochter **Ursula** schrieb mir, ich sei sicherlich nicht sein längster, aber sein vielleicht bester Freund gewesen und er habe mich *„akzeptiert"*, was ich als Ritterschlag empfinde, denn für mich war er der Führende in unserer Begegnung, die seine Tochter als *„schicksalshaft und ohne Vergleich"* bezeichnete. Ich fühle mich reich beschenkt durch ihn und tröste mich damit, dass ich ihn immer wieder von seinem gesundheitlichen Problem und den Ängsten, die er bestimmt gehabt haben musste, aber mutig nie äußerte, ablenkte.

Ein Helfer

Er wollte, dass jeder besser wird, in dem was er tut. Er brauchte nur einen Blick auf Dissertationen und Habilitationen zu werfen, um den schwachen Punkt zu erkennen bzw. dem Ganzen eine bessere Richtung zu geben. Vielen meiner eigenen Studenten gab er wertvolle Ratschläge, von denen ich auch lernend profitierte.

Ein unbestechlicher Gerechter

Selbst seinen Widersachern *(„Viel Feind', viel Ehr'.")*, wollte er nicht Unrecht tun, er überprüfte unvoreingenommen ihre Argumente. Und als ich die geschichtliche und wehrlose Figur des **Chan Wah Shun** in meinem Buch *„Essenz des WingTsun"* – aufgrund von Hörensagen – als *„tumben Bullen"* abqualifizieren wollte, erhob er

Einspruch. Ich versetzte mich daraufhin in **Chan Wah Shun** und empfand den Gedanken als schmerzlich, dass *mich* jemand nach meinem Tode verunglimpfen und mir Nichtzutreffendes unterstellen könnte. Erst als ich den Text geändert hatte, gab **Horst** Ruhe.

Ein genialer, flexibler Denker

Immer wieder fand er verblüffende Alternativen aus jeder Lage: *„Schön locker bleiben, das kriegen wir schon hin."* Seine wegweisenden Ideen und seine einzigartige Art, die Dinge überraschend *anders* zu sehen, üben einen immensen Einfluss auf mich aus. Als er Anfang der 1970er Jahre als Einzelkämpfer (Institutsleiter) einen Mehrfronten-Krieg führen und alle rundherum in Schach halten musste, wurde von ihm gesagt:

*„Beim **Tiwald** weiß man nie was kommt. Und wenn es dann da ist, dann sagt man: ‚Typisch **Tiwald**!'"*

Dies empfand **Horst Tiwald** als *„das größte Lob, das ich je in meinem Leben bekommen habe. Ich wünschte mir danach auch immer, dass es auch zutreffe."*

Er hat mir die Liebe am Asiatischen zurückgegeben, die mir aufgrund enttäuschender Erfahrungen abhanden gekommen war, Wege geöffnet und Verbindungen zu nordchinesischen Meistern und Schulen geschaffen, die meinen Horizont geöffnet haben und mich WingTsun besser verstehen lassen. hat in der EWTO mehr als nur einige Spuren hinterlassen.

Prof. Horst Tiwald hat mir mit seiner Erfahrung geholfen, Inhalt, Reihenfolge und Art des Unterrichts so zu ordnen und zu gestalten, dass die Ziele von jedem Schüler erkannt und erreicht werden können – und nicht nur von Talenten:

*Hallo Herr **Kernspecht**,*

*ich glaube, ich habe in einem meiner Mails an Sie angemerkt, dass das einswerdende Hinhören besonders für den Anfänger wichtig sei, und dass dort der Keim für die Entwicklung dieser Kompetenz **gelegt** und dann weiterhin **gepflegt** werden muss. Ich halte daher die Stufeneinteilung, d.h. dass diese sog. ‚geistige' Seite **erst etwas für höhere Meistergrade sei**, für verkehrt. Aus Gesprächen und aus dem Zuschauen habe ich eher den Eindruck, dass es selten ist, Dan-Graden zu begegnen, bei denen das einswerdende Hinhören in **ihrem Bewegen** zu sehen ist. Diese hochrangigen Leute können oft sehr gut darüber geheimnisvoll reden, **wie es eben der aufgesetzte Lehrweg als Ausweg übrig lässt. Der Meister wird wieder Kind! Er kehrt zurück!** Wenn er seine **‚starke' Kindlichkeit** nicht behalten und weiterhin **‚zugelassen'** hat, dann schafft er dies meist nicht und wird ersatzweise aufgesetzt **‚soft'**, d.h. **‚kindisch'**, also ‚kopflastig weise'.*

Liebe Grüße
Horst Tiwald

Prof. Dr. phil. Horst Tiwald *(English translation)*

During the short time in which we got to know each other so intensively, he was in part my *"Sihing"*, my *"SiFu"* and at the end also a *"friend"* who shared his difficulties with me.

My "SiHing" in the lowlands of science

As a professor he was an experienced independent thinker and older **colleague** who dispelled my pious respect for "science" and challenged me to use my "innate understanding". As one of his successful students observed, there was *"nothing in the belief structure of western and oriental science that he did not question, rethink, experience and put together in new, original form"*.

My "SiFu" in a humane science of movement

As someone who had already been examining the nature of movement and the martial arts on a scientific level since the 1970s (influenced by e.g. **Karl Gaulhofer**, **Margarete Streicher** and **Hugo Gaudig**), he was an intellectually stimulating and empathetic **mentor** with whom I had a life-enhancing daytime and nighttime dialogue comprising several thousand pages of emails. The fact that this happened at all is something of a wonder and must be a mark of his favour, as he had engaged in a long, unsatisfactory dialogue with someone before me, and sworn to himself never to start another owing to this negative experience.

Before I made his acquaintance, I adhered to a **short-sighted view of sensuality** and played the tactile and visual senses off against each other by only comparing the performance of the respective sensors. Just as the retina alone is incapable of vision without the assistance of the eye muscles, skin sensitivity alone cannot produce our so-called "feeling" in WT without muscular perception. **Horst Tiwald** taught me that this "muscular sense" which I call the **"linkage"** *(Gestaenge)* in WT gained several sensor systems as partners and special-purpose tools during the course of evolutionary development.

Before him I followed a **sensualistic, behaviourist sports science** which has newly discovered the tactile sense and proprioception for itself, but essentially believes in instilling **habits**, **conditioned reflexes** and **automatisms** for the purpose of a "thoughtless" reaction, which it then praises highly as **"non-thinking"**.

I faithfully followed every scientific vogue, though with no sense of direction, and initially watched the lips of the **hormone researchers**, then those of the "neuro-psychologists, brain researchers *and* geneticists, *who nowadays pretend that they have complete insight and understanding"* (to quote ***Horst Tiwald***).

As part of his comprehensive teachings on the nature of movement, **Horst Tiwald** also introduced me to

his "biological mechanics", which unlike orthodox biomechanics do not call a halt at measuring muscular tension and the relative angles of the joints, thus reducing the subject to a lifeless object of research. Instead, following **Victor von Weizsäcker**, he always placed human beings and their intrinsic, conscious experiences and reflections in the forefront.

I wish I had been able to learn from **Horst Tiwald** much sooner, envy his colleagues, older students (and friends) such as **Wenjun Zhu**, **Olaf Höhnke**, **Dieter Gudel**, **Konrad Stripp**, **Rainer Landmann**, **Christoph Blumberg**, **Oliver Prüfer**, **Frank Neuland**, **Rainer Ehmler**, **Andreas M. Marlovits**, **Hyosong Gu**, **Mike Wilde**, **Lars Wegerich**, **Monika Roscher**, **Tom Bickhart**, **Frank Lausen**, **Christian Burmeister**, **Sven-Arne Clausen** and his daughter **Ursula Tiwald** their "priority" and I am studying their work from which Horst Tiwald also speaks to me.

A philosopher of practical attentiveness

Horst Tiwald led me back to the facts and healthy common sense, and gave me an insight into the predominant role of **attentiveness** in real combat. In fact I had already put this in 1st place in my "Big Seven" under the name "Consciousness", but he showed me *why* I was right to do so, and was on the right track, and that with this relative ranking I had correctly mapped the way for WT as an internal martial art that lives by attentiveness.

My friend

One does not have many true friends in life. But it is not true that one makes no new friends in later life! I would very much like to have met **Horst** sooner *(we never used the familiar 'Du' form of address in our dialogue)*. He loved children, animals, his family, his friends and the truth. His example inspired me to look more closely at nature. He understood me better than almost anyone, and discovered characteristics and talents in me that I can now develop and reveal. His daughter **Ursula** wrote to me that while certainly not his longest-standing friend, I was perhaps his best friend, and that he "accepted" me. I perceive this as a singular honour, as to me he was the leader in our encounter, which his daughter described as *"fateful and incomparable"*. I gained much through him, and console myself with the thought that I repeatedly distracted him from his health problem and the fears that he must have felt but bravely never mentioned.

A helper

He wanted everybody to be better at what they do. He only needed to glance at a dissertation or doctoral thesis to spot the weak point and give a better direction to the whole. He gave valuable advice to many of my own students, and I too benefited and learned from it.

An incorruptibly just man

He refused to do any injustice even to his detractors *("many enemies, much honour")*, and examined their arguments without prejudice. On the occasion when I wanted to belittle the defenceless historical figure **Chan Wah Shun** as a "PC Plod" on the basis of hearsay in my book *"The Essence of WingTsun"*, he raised an objection. Accordingly I put myself in the shoes of **Chan Wah Shun** and found the thought painful that after my death, somebody might disparage *me* and make unjustified accusations. **Horst** only dropped the subject after I had made changes to the draft text.

An ingenious, flexible thinker

Again and again he found amazing alternatives in any situation: *"Stay nice and calm, we'll manage this somehow"*. His seminal ideas and unique way of seeing things surprisingly *differently* have an immense influence on me. In the early 1970s, when he was a lone voice as head of an institute, and fought a war on several fronts to keep all around him in check, the following was said of him:

*"You never know what's coming with **Tiwald**. And when it's there, you say to yourself: 'Typically **Tiwald**!'"*

Horst Tiwald felt that this was *"the highest praise I have ever received in my life. Afterwards I always wished that it was also justified."*

He restored my love of things Asian, which I had somehow lost as a result of disappointing experiences, he opened up new channels and connections to northern Chinese masters and schools who have expanded my horizon and made me understand WingTsun better. He has left more than just a few traces within the EWTO.

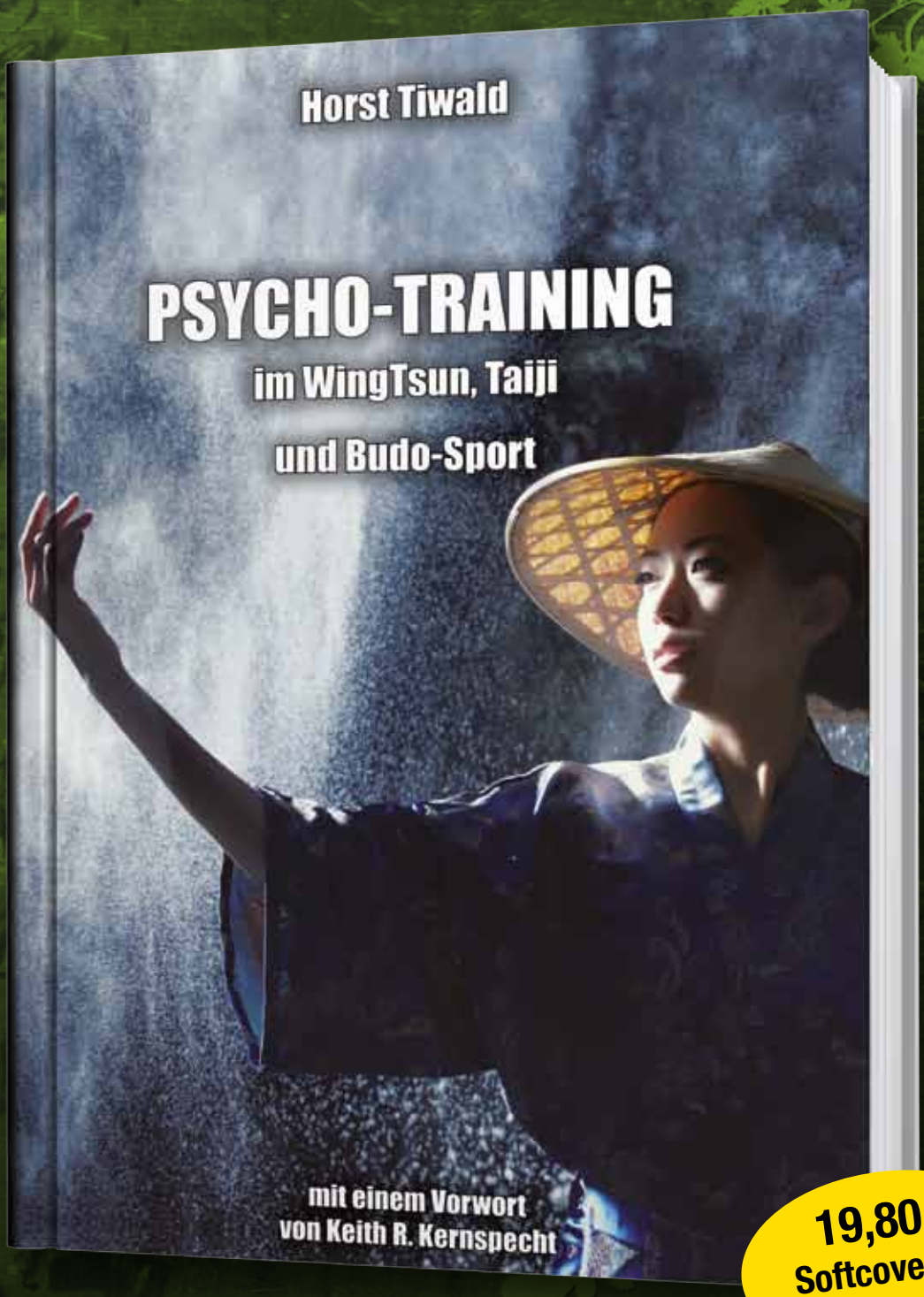
With his experience, **Prof. Horst Tiwald** helped me to order and shape the content, sequence and form of my teaching so that the goals can be recognised and achieved by any student – and not only by the talented.

*Hello Mr **Kernspecht**,*

I believe that in one of my emails to you I remarked that listening to become one with the opponent is particularly important for the beginner, and that this is the seedbed that must be laid down *for the development of this capability, then continuously* cared for. *Accordingly I consider the division into stages, i.e. that this so-called "mental" aspect is* something to be reserved for higher master grades, *to be a mistake. From conversations and personal observation I rather have the impression that it is rare to encounter Dan grades where listening to become one with the opponent can be seen* in their movements. *These highly graded people can often talk mysteriously and well about this,* the only recourse left to them in their superimposed learning process. The master becomes a child again! He reverts! *If he has not retained and continued to* 'permit' *his* 'strong childishness', *he will usually not manage it and it is adopted as a surrogate* 'softness', *i.e.* 'childishness' *or 'mind-biased wisdom'.*

Kind regards
Horst Tiwald

PSYCHO-TRAINING
im WingTsun, Taiji und Budo-Sport



19,80 €
Softcover, A5
über 300 Seiten

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

Tanja und ihr Team führen Alexanders Arbeit fort

Es ist ein gutes Jahr her, dass **Tanja Fenz** ihren Mann verlor. Plötzlich musste sie sich allein um das gemeinsames Kind, Haus, Garten und die WingTsun-Schulen kümmern: eine große und sicherlich nicht immer leichte Herausforderung, der sie sich aber mit vollem Eifer stellte. Die WingTsun-Welt-Redaktion hat **Tanja** in Göttingen besucht und sie einen Tag lang begleitet. Sie gab uns einen Einblick in ihr Leben und wie man es nach einem solchen Verlust schaffen kann, die Kraft zu finden, weiterzumachen.

WTW: Was hat dich bewogen, die Herausforderung anzunehmen, die WT-Schulen, neben all den anderen Aufgaben in deinem Leben, allein weiterzuführen?

Tanja Fenz: Ehrlich gesagt, habe ich mir die Frage nicht gestellt. WT war unser und ist mein Leben. Gemeinsam mit **Alexander** bin ich bereits morgens vor dem Frühstück in den Garten gegangen, um zu trainieren. Es bestimmte ein Großteil meines Lebens – man kann durchaus sagen, es ist mein Lebensweg.

Außerdem ist es mir eine große Ehre, dass **Alexander** mir seine Schulen und somit sein Lebenswerk übertragen hat.

WTW: Wann hast du mit WT begonnen?

TF: Im Frühjahr 2006. Da ich schon lange eine Weltreise nach Tibet allein über Land plante, dachte ich, es wäre von Vorteil, im Vorfeld noch eine Selbstverteidigung zu erlernen und lernte auf diesem Weg **Alex** kennen.

WTW: Wie ist es, wenn man plötzlich in die Fußstapfen eines Meisters treten muss, der sein Leben lang WT gelebt hat?

TF: Die eigenen Ansprüche sind da wohl die höchsten, da ich es mir zur Aufgabe gemacht habe, seinen Geist, insbesondere seine Lebenseinstellung und Weisheiten, weiterleben zu lassen. Das Unterrichten der Schüler hört ja nicht beim körperlichen Training auf, sondern man möchte ihnen auch etwas von der WT-Philosophie für das Leben mitgeben.

Es ist eine große Herausforderung, die Menschen in einem solchen Maße zu begeistern und sie auch zu geistigen Wachstum zu inspirieren, wie es so ein besonderer Bewegungskünstler wie **Alex** vermochte.

Dabei sehe ich vor allem die Kunst darin, die Prinzipien körperlich umsetzbar zu machen, was sowohl geistig als auch körperlich viel Zeit und Übung kostet. Bei vielen Übungen ist es so, dass man eigentlich kognitiv versteht, wie es funktioniert, der Körper es aber eben noch nicht umsetzen kann. Ich selbst stelle da hohe Ansprüche an mich, dass ich das, was ich unterrichte, auch selbst meisterlich beherrschen möchte, bevor ich es weitergebe, was dann aber natürlich nicht gleich realisierbar ist. Das macht es sicherlich nicht immer einfach mit mir.

WTW: Wie schafft man es drei WingTsun-Akademien, die **Alexander** aufgebaut hat, weiterzuführen?

TF: Ich hatte keine Zeit, mir Gedanken darüber zu machen. Es sind viele Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Gerade am Anfang war es sehr schwer zu unterrichten, da unser jetzt zweijähriger Sohn **Jeronimo** die ersten Monate bei jedem Training dabei war und natürlich auch seine Aufmerksamkeit wollte.

Abends, wenn andere Menschen fernsehen, erledige ich die Buchhaltung und die ganze Organisation, die mit den Schulen einhergehen, was natürlich viel Zeit in Anspruch nimmt. Im Moment erarbeite ich mir ein System, wie ich alles optimieren kann, um mehr Zeit für andere Dinge zu finden.

Zudem habe ich zwar die Anfänge der neuen Programme mitbekommen, wie sie jetzt in der EWTO unterrich-

tet werden, mich jedoch seit Auftreten von **Alex**‘ Krankheit 2009 nur noch auf dessen Heilungsmöglichkeiten fokussiert. Das Bewegungsspektrum des WT hat sich in dieser Zeit doch sehr vervielfältigt. Die neuen Programme im Unterricht umzusetzen und einzubauen, ist sehr anspruchsvoll und fordernd. Aber es macht auch sehr viel Spaß, da alles freier wird.

Als wir die Schule gemeinsam führten, kümmerte ich mich in erster Linie um das Kindertraining. Jetzt sind auf einmal die ganzen Erwachsenen-Gruppen dazugekommen. Es ist schon nicht leicht, auf einmal so viele Leute zu unterrichten, ohne langsam hineingewachsen zu sein. Ich bin da ins kalte Wasser geschmissen worden und das in einer Phase großer seelischer Belastung.

In dieser schweren Zeit ist mir noch mehr als vorher klargeworden, dass WingTsun nicht nur ein Hobby, sondern eine Lebenseinstellung ist, aus der man wächst, die einen verändert.

Bis zuletzt zu kämpfen, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, egal wie es ausgehen mag, gibt eine unheimliche Stärke und Kraft.

Ein wichtiges Prinzip, was mir geholfen hat, in schwierigen Situationen die Gelassenheit zu bewahren und weitsichtigere Entscheidungen zu treffen, ist WuWei.

Mir stellte sich auch nicht die Frage wie, denn wo ein Wille, da ist auch ein Weg. Diesen Weg konnte ich allerdings nur bestreiten mit der einzigartigen Unterstützung von **Alexander**s treuen Schülern **Anissa**, **Niklas**, **Jan** und Michael. Privat hat mich außerdem der tolle Familienzusammenhalt und der große Einsatz unserer Freunde, die mir alle tatkräftig zur Seite standen, gestärkt.

Nicht zu vergessen die Unterstützung durch die EWTO – speziell der Einsatz von **DaiSifu Thomas Schrön**, der uns in unserer persönlichen Entwicklung maßgeblich fördert und uns so voranbringt. Ganz besonderen Dank auch an **SiGung Kernspecht** für sein Engagement und **Ina**, die immer ein offenes Ohr hat und allen anderen in der EWTO, die sich auf Lehrgängen wirklich wie eine große Familie mit um **Jeronimo** kümmern.

Alexander Fenz

Mit 14 Jahren zog es **Alexander** in die weite Welt. Er bereiste über Land viele Kontinente. Dabei entdeckte er seine Leidenschaft fürs Jonglieren und Zaubern und verdiente damit als Straßenkünstler sein Geld. Er liebte es, seine Mitmenschen in Erstaunen zu versetzen und ihnen Freude zu bereiten.

Bereits in seiner Jugend interessierte er sich auch für Kampfsport. Mit 24 entdeckte er WingTsun und Escrima und trat am 1. November 1982 in die EWTO ein. Am .4 April 1988 erhielt er den 1. Lehrergrad. Im Oktober 1993 erfolgte die Sifu-Ernennung.

Voller Stolz eröffnete er in Northeim seine erste eigene Kampfkunstschule. Allen Anfangsschwierigkeiten zum Trotz blieb er beharrlich dabei. So konnte er schließlich weitere Schulen in Duderstadt, Northeim und Göttingen eröffnen.

Seine Ausdauer, sein Enthusiasmus und die Kunst, mit den unterschiedlichsten Menschen vorurteilsfrei umzugehen, brachten ihm den gewünschten beruflichen Erfolg und die entsprechende Anerkennung als außergewöhnlicher Kampfkunstlehrer.

Doch nicht nur im WingTsun entwickelte er sich immer weiter. Er erhielt im Januar 2012 seine Urkunde zum 6. Meistergrad. Auch anderweitig suchte er die Herausforderung. Er war unheimlich belesen und philosophierte gern über das Leben und das Sein.

2009 kam eine unerwartete Herausforderung: Aber er konnte seine schwere Krankheit überwinden.

Leider kehrte **Alexanders** Krankheit zurück. Bis zu seinem Tod am 17. Juni 2012 setzte er sich mit beeindruckender Stärke bewusst mit seiner Situation auseinander.

Internationaler Erfahrungsaustausch

Was liegt näher, als dass sich die internationale Schar der Landestrainer anlässlich des Leadership-Kongresses in Verbindung mit dem großen Internationalen Lehrgang trifft, um sich über ihre Erfahrungen in den verschiedenen Ländern bei einem Arbeitsessen auszutauschen.

Die ganze Veranstaltung stand unter dem Vorsitz von **GM Dr. Keith R. Kernspecht** persönlich, auch das gesamte Geschäftsführer-Team war anwesend.

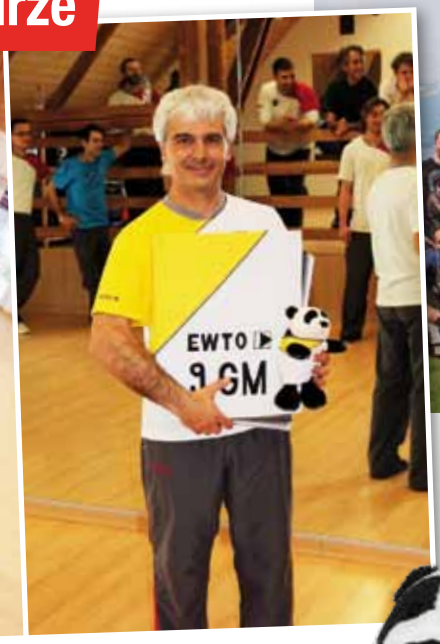
Wie jedes Jahr berichteten die Landestrainer aus ihren Ländern, den regionalen Problemen und ihren Lösungsansätzen. Die Verhältnisse in den anderen EWTO-Ländern sind keineswegs immer so wie in Deutschland und stellen so eine besondere Herausforderung dar. Da ist es schon gut, wenn man wenigstens einmal im Jahr Kontakte knüpfen und pflegen und auf die Erfahrungen der anderen zurückgreifen kann.

Der diesjährige Erfahrungsaustausch führte zu einigen neuen Ideen und auch länderübergreifende Kooperationen wurden diskutiert.

Alle freuten sich, alte Bekannte wiederzutreffen und neue Kollegen kennenzulernen.

In diesem Jahr gab es dann noch eine kleine Überraschung für alle: ein handsigniertes Exemplar vom neuen Buch „*Die Essenz des WingTsun*“ von GM Kernspecht. Also, bis nächstes Jahr am Freitagabend vor Pfingsten, wenn das nächste Landestrainertreffen und bestimmt auch ein neues Buch anstehen.

Die Schweiz in Kürze



Viel Feierliches

November 2012: Da war **Giuseppe Schembri** noch ein frisch gebackener Großmeister (man beachte die bereits ungewohnte Kleidung) – ebenso frisch war der Kuchen, mit dem im HG-Seminar (damals noch TG genannt) gefeiert wurde.
In der Zwischenzeit wurde in der Schweiz insgeheim gesammelt: selbst gestaltete Blätter mit Kreationen in Text und Bild von zahlreichen Gratulanten aus dem In- und Ausland. Zusammengestellt wurden die Blätter in einem großmeisterlichen Ordner und feierlich überreicht.
Begleitet wurde das Großmeisterbuch vom Großmeister-Bär.

Jahrestreffen der Schulleiter

Juni 2013: Jährlich treffen sich (fast) alle Schulleiter der Schweiz hoch über dem Brienzersee, um ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Neben Themen wie Werbung, Kundenbindung, USP wird die Zusammenarbeit gefördert und es bleibt Zeit zum Erfahrungsaustausch.

Das große Fotoshooting mit Ethan Oelman

Hier entstanden Fotos zum Thema Sturzprävention, das sich primär in den Senioren-Unterricht einfügen wird.
Solche Tage sind auch für den Fotografen eine körperliche Herausforderung.

WingTsun-Akademie Küsnacht feiert 30 Jahre – Back to the Eighties

Da hat doch **Großmeister Giuseppe** tatsächlich seine eigenen Töchter kaum wiedererkannt in dieser Aufmachung – geschweige denn ihre rockigen Begleiter von „Guns N' Roses".

Fotos von 30 Jahren WingTsun und Filmszenen von zum Teil sehr alten Vorführungen entführten die Besucher in die Vergangenheit – mit dem Motto „Back to the Eighties" wurde die Vergangenheit in die Gegenwart geholt!

Die StarTrek-Crew alias Schule Wil landete mit Captain **Samuel Lutz**. Glücklicherweise waren die „Faserkanonen" auf Party eingestellt!

Schon richtig künstlerisch kam **Sifu Ahmeds** (in rot) Demo im Pantomime-Style daher und wurde mit viel Witz präsentiert. Dafür leicht gefährlich – scheinbar konnten die Akteure in ihren Morphsuits bei der spärlichen Bühnenbeleuchtung kaum etwas sehen.

Sifu Dani ließ sich vom Film „The Grandmaster" inspirieren für seine klassische und stilvolle Vorführung.

Riesig bemüht bei der Verkleidung hat sich Team-Schule Sursee und weckte Erinnerungen an das legendäre Allstar-Team. Überhaupt war Allstars auch an vielen Füßen vertreten an diesem Abend.

Österreich in Kürze

Intensivwochen 2013:
Traditionell finden zwei Trainingswochen im Jahr an der Akademie Wien statt. Innerhalb von fünf Tagen besteht hier die Möglichkeit, auf 25 Stunden Training zu kommen: eine Woche gleich zu Jahresbeginn, die andere kurz vor dem Sommer. Wenn man schon einmal unten ist, dann schnell wieder hoch! **DaiSifu** Oliver **König** zeigt deshalb u.a. auch schnelles und sicheres Aufstehen.
Bei den Intensivwochen wird natürlich ebenfalls Escrima trainiert. Dort wird mit verschiedensten Waffen geübt, wozu auch der Staff gehört dazu (Foto links).

Fit für die Zukunft!

Die EWTO-Trainerakademie Wien hat die Verpflichtung, die EWTO zu repräsentieren und für die Schulleiter eine Vorbild-Akademie zu sein.
Die ständige Erneuerung, Verbesserung und Verjüngung unseres WT haben auch wir zum Anlass genommen, unsere Akademie zu verbessern. Normalerweise stehen jedes Jahr kleinere Renovierungsarbeiten auf dem Programm: Vor ein paar Jahren wurden die Duschen komplett neu gestaltet. Heuer wurde ein größeres Projekt in Angriff genommen – der Vorraum.
Durch die geniale Hilfe des befreundeten Architekten **Christian Gmeiner** konnten wir das Projekt richtig professionell angehen. Der Raum sollte den altbewährten „Come Together"-Charakter behalten, aber auch für Schulungen verwendet werden können, bei Lehrgängen eine bequeme Anmeldung ermöglichen und zusätzlich Stauraum bieten. Nach kurzer Planungsphase konnten alle Anforderungen erfüllt werden. Der Raum wurde nach den Plänen rundum erneuert – samt Elektrik, Boden und Möbeln. Der Info-Monitor gibt jetzt den Schülern die Möglichkeit, Bilder der letzten Events und Lehrgänge zu betrachten. Zusätzlich lässt er sich für Schulungen verwenden.
Das bisherige Feedback hat gezeigt, dass Schüler und Interessenten sich auf Anhieb wohl fühlen, wenn sie in die EWTO-Trainerakademie kommen.

Prüfungslehrgang Wien: WT-Basisarbeit

Auf einem Lehrgang kommen neben den modernen Inhalten auch Grundwerkzeuge nicht zu kurz. **DaiSifu Oliver König** mit **Michael Stöger** beim Unterrichten grundlegender „WT-Techniken“.

Langstocktraining in Spezialklassen mit DaiSifu Oliver König

DaiSifu Oliver König zeigt präzise Angriffe mit dem Langstock in einer speziellen Kleingruppe an der Trainerakademie Wien. Wer Langstock lernen möchte, dem stehen spezielle Kleingruppen ab dem 2. HG zur Verfügung.

Klausur für Strategie und Zukunft

Die Schulleiter der Wiener WingTsun-Schulen trafen sich vor dem Sommer in einem renommierten Weingut mit Hotelerie im niederösterreichischen Langenlois. Ziel war es, in einer kreativen Atmosphäre ohne Ablenkungen neue Strategien für die Zukunft zu erarbeiten.
In der Früh ging‘s los. Treffpunkt war das Frühstücksbuffet des Hotels, um gestärkt gemeinsam in den Tag zu starten.

Unter der Leitung von **DaiSifu Oliver König** wurde in Teamarbeit an Zielen und Neuerungen gearbeitet, die für einen weiteren Wachstumsschub in den Schulen sorgen sollen. Jeder konnte seine Ideen einbringen und wichtige Impulse liefern. In dieser professionellen und entspannten Atmosphäre wurden vielversprechende Ergebnisse erzielt. So wurden in einem Brainstorming ein neuer Homepageauftritt vorbereitet, Verbesserungen für Prüfungslehrgänge diskutiert und neue Tarifmodelle angedacht. Am Abend konnte in gemütlicher Runde weitergefachsimpelt werden, wobei noch die eine oder andere kreative Idee entstand.
Voller Tatendrang wurden die Ergebnisse des Wiener Schulleitertreffens gleich im Herbst in die Tat umgesetzt.

Trainerakademie München – mit Qualität zum Erfolg

Blicken optimistisch in die Zukunft: **Sifu Isaac Ware**, **Sifu Andreas Ertl** und **DaiSifu Dr. Oliver König**

Die Erwartungen waren sehr hoch, als die Akademie vor gut drei Jahren eröffnet wurde. Bei hohem Anspruch, hohem Kostendruck und einem hart umkämpften Freizeitmarkt hat sich die Akademie in München erfolgreich mit ihrem Angebot etabliert. Auch die vielen EWTO-Seminare für Schüler, Höhere Grade und Meister wurden gut angenommen. Grund genug, beim Schulleiter vor Ort, Andreas Ertl, einmal nachzufragen.

WTW: Warum ist die Akademie in München so gut gestartet?
AE: Zunächst einmal möchte ich mich bei **GM Kernspecht** und den Meistertrainern, insbesondere bei **GM Giuseppe**, **DaiSifu** Oliver **König** und **DaiSifu Andreas Groß** für die tollen Seminare und Lehrgänge bedanken, die sie in München durchgeführt haben. Ich finde es wichtig, dass die EWTO jetzt in Süddeutschland mehr Präsenz zeigt. Dies ist auch eine wertvolle Unterstützung für die Schulleiter in der Region.
Und jetzt zur Frage: Ein ganz wichtiger Grund ist meines Erachtens ein eiserner Wille zum Erfolg und die konsequente Umsetzung der Inhalte aus dem EWTO-Leadership-Programm.
WTW: Was sind aus deiner Sicht kurzgefasst die wichtigsten Erfolgsfaktoren?
AE: Auf den Punkt gebracht sind für mich folgende Bereiche am wichtigsten:

- Unterricht auf dem neuesten Stand der EWTO anzubieten – gerade die „neuen Unterrichtsprogramme“ sind ein Alleinstellungsmerkmal am Markt.
- Sympathische Ausbilder einzusetzen, die WingTsun, Escrima und ChiKung mit Herz und Verstand unterrichten.
- Ein partnerschaftlicher und offener Führungsstil – hiermit meine ich insbesondere, Verantwortung für meine Ausbilder zu übernehmen, Potenziale zu erkennen und zu fördern und somit Perspektiven zu bieten.
- Zielgerichtete Werbung! In München hat sich gezeigt, dass wir über das Internet und Mitgliederempfehlungen den größten Zuwachs erzielen. Der Einsatz von Info-Mappen ist hierbei sehr hilfreich.
- Und natürlich die Umsetzung der Inhalte aus dem Leadership-Programm!

WTW: Wie geht's in der TA-München weiter? Was ist für 2014 geplant?
AE: Neben der Stabilisierung des bis jetzt Erreichten werden wir nächstes Jahr mit der Schulleiter-Ausbildung für München starten. Unter dem Motto „Mach' Dein Hobby zum Beruf“ bieten wir verschiedene Wege an, in die nebenberufliche Ausbildung zum qualifizierten Trainer zu investieren. Eine tolle Möglichkeit, um aus seiner Leidenschaft ein Zweiteinkommen mit Perspektive zu gewinnen!
Ein weiteres Ziel ist die räumliche Erweiterung des Trainingsangebotes in der Münchner Innenstadt sowie die Mitarbeit an der Entwicklung eines EWTO-Security-Konzepts.

Mehr Infos und News unter: www.ewto-muenchen.de

Chinesische Messer made in Österreich

Es begann im Frühjahr 2012, als ich gefragt wurde: „**Herrmann**, kannst Du mit Deinen CNC-Maschinen WingTsun-Doppelmesser anfertigen?“

Grundsätzlich hielt ich es für möglich. Also wurden erst einmal Daten für die grundlegenden Anforderungen gesammelt: Abmessungen, Material, das Messer selbst aus einem oder zwei Teilen gefertigt, Gewicht und natürlich eine optimale Form, Verwendungszweck, formidentische Messer, … Daraus wurde in Zusammenarbeit mit **DaiSiFu Oliver König** und **GM Kernspecht** ein erster Prototyp entwickelt. Als sie ihn in Händen hielten, kamen zur Optimierung ihre Korrekturhinweise: etwas längere, zur Spitze hin bauchigere Klinge und ein runderes Horn.

Dies ließ sich mit einem entsprechenden Zeitaufwand alles für die CNC-Maschine gut programmieren. Heikler wurde es bei den noch fehlenden Griffschalen. Sie hatten wir zunächst aus Kunststoff gefräst und anschließend in Handarbeit gefeilt und geschliffen. Um diese Form auf die CNC-Maschine zu übertragen, musste mein Freund Peter einspringen. Wir beide investierten ein Wochenende und scannten die Griffschalen des Prototyps ein und brachten die Daten ins CAD-Programm, so dass sie für die Programmierung der CNC-gesteuerten Fräsmaschine verfügbar wurden. Ende September konnten wir **SiFu Oliver König** unsere gefertigten Trainingsdoppelmesser in Aluminium vorstellen. Er war begeistert und gab sie an **GM Kernspecht** zur Begutachtung weiter.

Jetzt hatten wir den Ehrgeiz, bis Anfang November auch die schweren Stahlmesser zu produzieren. Nachdem wir uns für einen hochwertigen chromlegierten Nirosta-Werkzeugstahl aus dem Werkzeug- und Formbau entschieden hatten, passten wir den Fertigungsprozess an dieses Material an. Für die Griffschalen wählten wir etwas „Asiatisches“: Bambus.

Rechtzeitig zum Lehrgang hatten wir den Stahlprototypen auf Hochglanz geschliffen und poliert. Aufgeregt trat ich zum ersten Mal meinem SiGung, **GM Kernspecht**, gegenüber und präsentierte ihm das Ergebnis unserer monatelangen Entwicklungszeit: das für uns perfekte Doppelmesser. Wie alle anderen zuvor war er begeistert, was Material, Form und Verarbeitung anging. Er nahm sie sich und begann intensiv mit ihnen zu arbeiten – machte immer wieder die Doppelmesserform und verschiedene Bewegungen. „Die Messer müssen hinten leichter sein“, sagte er plötzlich, „damit sie vorderlastig werden. Das Eigengewicht soll die Klinge bei der Hackbewegung nach unten ziehen.“

Schock! So viel investierte Zeit und Geld für Material und Werkzeuge vergebens! Meine Motivation sank in den Keller, bis ich durch einen Anruf von **SiFu König** neuen Auftrieb bekam. Ich machte mich an die Überarbeitung, nahm im Griffbereich noch Material weg und überreichte diese Version im Februar 2013 auf einem Lehrgang meinem SiFu.

Nach zwei Wochen bekam ich Rückmeldung von ihm: „Hallo, **Hermann**! Gute Nachrichten! **GM Kernspecht** ist begeistert. Die Doppelmesser sind perfekt!“

So war die fast einjährige zeit- und kostenintensive Entwicklungsphase doch noch von Erfolg gekrönt!

Unsere WingTsun-Doppelmesser sind:

- in Form und Gewicht zusammen mit **GM Kernspecht** und **SiFu König** entwickelt
- aus hochwertigem chromlegierten Nirosta-Werkzeugstahl
- aus einem Stück CNC-gefräst, dadurch formidentisch und extrem formstabil
- ohne Löt- oder Schweißstellen
- ohne scharfe Kanten, da komplett entgratet und gleitgeschliffen
- zu 100% MADE IN AUSTRIA

Informationen über das Lieferprogramm gibt es auf www.pft.at

Verstärktes Auftreten von Rot-Weiß

Erster Schulleiter in Luxemburg mit Meistertitel!
Sifu **Rolf Gräsel** (ganz li. Im Bild), seit über 20 Jahren mein Schüler, von hat im März dieses Jahres seinen 5. Meistergrad nach mehreren Prüfungstagen bei **GM K.R. Kernspecht** bestanden.

Verlässlicher Meister
Sifu Rolf, der mir, **DaiSifu Michael Schwarz**, schon Mitte der 1990er beim Aufbau von Schulen in Südtirol zur Seite Stand, ist mittlerweile zu meiner „rechten Hand" geworden. Seit 2006 liegt sein Unterrichtsschwerpunkt in Luxemburg; hier unterrichtet er an fünf Tagen in der Woche.

Erfolgreiche Trainingspartner
Ebenso erfolgreich verliefen die Prüfungen zum 5. Meistergrad für seine langjährigen Trainingspartner **Dr. Yves Hilpisch** und **Ralf Ackermann** (nicht im Bild), die seit 1990 bzw. 1993 meine Schüler sind. Ein toller Moment für mich als Landestrainer für Luxemburg und Belgien wallonisch

Auch Belgien wallonisch hat demnächst einen Meister
Ein weiterer, langjähriger Trainingspartner von **Sifu Rolf** ist mein Schüler **Sifu Rudi Vaneetvelde** aus Namur. Er ist der höchstgraduierteste Schulleiter in der Wallonie und hat erste Teile zu seinem 5. Meistergrad bestanden.

Der Weg zum Höheren Grad in der VWTO

Kleben will gelernt sein …
Landestrainer für den flämischen Teil Belgiens, **Sandro Faricelli** (4. HG), investiert viel Zeit, um das Kleben am Gegner in Verbindung mit einem intensiven Reak*Tsun*-Training zu üben.

Lehrgangsergebnis
Das harte Training hat sich bezahlt gemacht. Die VWTO (Vlaanderen WingTsun Organisatie) hat nach einer sehr fordernden Prüfung am 12./13. Oktober 2013 in Houthalen bzw. Zonhoven durch **DaiSifu Thomas Schrön** drei neue 2. Höhere Grade und einen neuen 1. HG. Herzlichen Glückwunsch: **Michael Vranken** (2. HG), **Omero Mercuri** (2. HG), **Filippo Marsili** (2. HG), **Dimitri Noukens** (1. HG)

Bulgarisches WingTsun-Kaleidoskop

Sifu Bagalev nahm auch 2013 am Internationalen Lehrgang in Hockenheim teil, wo sich jedes Jahr zahlreiche WingTsun-Begeisterte treffen, um gemeinsam zu trainieren, aus erster Hand von Meistern und Großmeistern zu lernen und ein paar schöne Tage mit Gleichgesinnten und Freunden zu genießen.

Neues Ausbilderteam

Immer mehr Schüler in Bulgarien nehmen an den Lehrgängen teil. Maßgeblich beteiligt an diesem Erfolg ist das neue Ausbilder- und Assistententeam.

Reportage über Selbstverteidigung

In einer Plovdiver Fernsehshow wurde eine Reportage über Selbstverteidigung gezeigt, zu der **Sifu Bagalev** als Referent eingeladen worden war. Auf einem Dach, auf dem ein russisches Flugzeug ausgestellt wird, demonstrierte er verschiedene Techniken.

Fernsehstar trainiert WingTsun

Der Gewinner der ersten Musiktalentshow X Factor in Bulgarien heißt **Raffi Boghossian**. Er ist ein Schüler von **Sifu Stanislav Bagalev** in der WingTsun-Akademie in Burgas. An seinem Geburtstag wurde er in eine Fernsehshow eingeladen, um die Kampfkunst mit **Sifu Bagalev** vorzustellen.

Back in the U.K.

Der Lehrgang 2013 mit **GM Prof. Keith R. Kernspecht** und **DaiSifu König** in Tunbridge Wells war wieder ein voller Erfolg. Viele konnten ihre Prüfungen für „Höhere Grade“ erfolgreich ablegen.

Ein Highlight dieses Jahr war die bestandene Prüfung zum 5. Meistergrad für den Landestrainer **Sifu Damion James**. Die eigentliche Prüfung fand in Italien beim Livorno-Lehrgang statt. In England im Oktober erhielt **Sifu Damion** offiziell seine Urkunde vor seinen Schülern im Rahmen des Lehrgangs mit **GM Kernspecht**.

Sifu Damion James ist Vater geworden! In der Lehrgangspause: seine Tochter **Mia**, die ihm wie aus dem Gesicht geschnitten ist, auf dem Schoß von **DaiSifu Oliver**.

DaiSifu Oliver König unterrichtet beim Lehrgang. Auch nächstes Jahr sind wieder Termine mit dem Leiter und Cheftrainer der EWTO, **GM Keith R. Kernspecht**, und mit **Meister König** geplant.

Italien erlebte die Kunst des Inneren WingTsun

Das internationale Seminar im Oktober in Italien war wie immer eine ganz besondere Gelegenheit des Studierens und Wachsens für alle Graduierungen – egal ob Meister oder Schüler. Sie kommen regelmäßig aus jedem Teil des italienischen Stiefels nach Livorno. Die italienische Organisation klappte einmal mehr perfekt, dank der präzisen Organisation des verantwortlichen Landestrainers **Meister Filippo Cuciuffo**, der durch ein professionelles Team bestehend aus den **Meistern Maurizio Corti**, **Alessandro Nascig**, **Giuliano Moni**, **Paul Pasquini**, **Camillo Docimo**, **Alberto Maffione** unterstützt wurde.

Das innere WingTsun und seine Anwendungen in der realen Situation! Seit langem führt **GM Kernspecht** die Höheren Grade in ganz Europa auf einen Weg der Weiterentwicklung in dieser außergewöhnlichen Kampfkunst.

Die Möglichkeit, den Unterricht Sigung Kernspechts zu genießen, ist schon ein außergewöhnliches Erlebnis. In der Lage zu sein, gleichzeitig mit weiteren großen Namen aus der internationalen EWTO-WingTsun-Szene, wie **Meister Oliver König** (8. Grad), **Meister Andreas Groß** (7. Grad) und **Meister Filippo Cuciuffo** (7. Grad) zu trainieren, macht diese Veranstaltung noch außergewöhnlicher.

Mehr Infos und News unter: www.wingtsun.it

Auf Stippvisite in der neuen NWTO-Kids-WingTsun-Gruppe

Unter der Leitung von **Tuan Anh Nguyen**, HG-Anwärter, wurde in diesem Sommer eine Kids-WingTsun-Gruppe in der NWTO-Akademie Amsterdam ins Leben gerufen. **Sifu** und **Lady-Sifu Schäfer** ließen sich einen Überraschungsbesuch dort nicht nehmen.

Feierliche Eröffnung unseres Schulhofgartens in Amsterdam-Osdorp

Zusammen mit der neuen Nachbarschafts-Netzwerkinitiative ‚Lucas Community', in der die NWTO einen unabhängigen Teil bildet, wurde die Neueröffnung unseres Schulhofgartens zusammen mit Hunderten von Besuchern gefeiert. Hier im Bild mit **Stadtrat Jesse Bos**.

Die Silberne Hochzeit der Schäfer-Sifus

Ein viertel Jahrhundert verging wie im Flug. Grund genug, um diesen Tag im Juli mit Freunden und ToDais zu feiern.

NWTO-Delegation zu Besuch beim EWTO-Lehrgang

Natürlich war die niederländische WingTsun-Organisation auch dieses Jahr wieder mit einigen fortgeschrittenen Schülern zu Gast bei der EWTO. Für 2014 ist geplant, beim Internationalen Lehrgang in Hockenheim mit dabei zu sein.

Mehr Infos und News unter: www.nwto.nl

Nicht nur Elche, Mitternachtssonne und Polarlicht

Pension und Hauptquartier des Sommercamps in Helsingborg/Schweden: Hier war vom 07. bis 10.08.2013 Treffpunkt, Büro, Speisesaal und Übernachtungsmöglichkeit.

Training bis ans Limit!

Es gibt keine Wunder, nur Training! Daher gab es schon einmal „dicke Backen“ auf dem nahegelegenen Sportplatz, wo bei bestem Sommerwetter täglich die Trainingseinheiten absolviert wurden.

DaiSifu Thomas Schrön und **Sifu Michael Stiehler** brachten wieder jede Menge WingTsun-Input mit, so dass eifrig trainiert werden konnte. Auch die drei Monate bis zu ihrem nächsten Besuch in der EWTO-Schule im schwedischen Helsingborg wird es nicht an Trainingsstoff fehlen.

Für das kommende Jahr sagen wir allen interessierten Schülern aus Schweden und auch Deutschland hiermit: „*Hjärtlig Välkommen till Sverige! Herzlich Willkommen in Schweden!*“

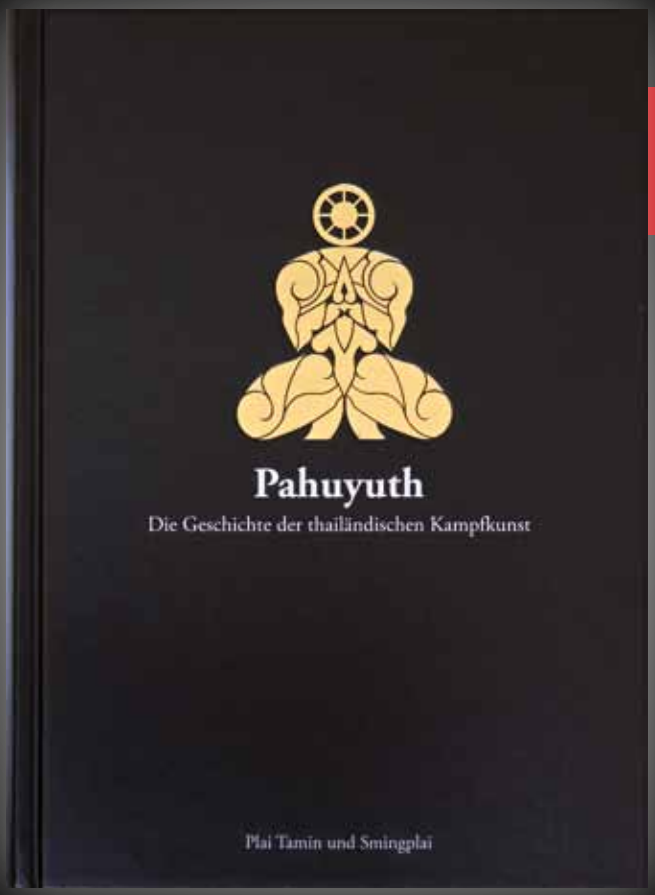
Viele Grüße vom Kap

WingTsun hat in Südafrika noch lange nicht den Platz, wie wir es von Europa her kennen. Das heißt, es liegt noch viel Pionierarbeit vor mir. Dank unserer EWTO-Vergangenheit in Südafrika haben zwei Schüler aus vergangenen Tagen wieder den Anschluss gefunden. Mit **Wynand** (7. SG) traf ich mich nun schon einige Male für Privatunterricht und **Andris** (3. SG) kam als zweiter Privatstudent hinzu.

Der nächste Besuch in Südafrika ist für Dezember geplant. Des Weiteren haben wir, meine Frau **Jeannette** und ich, uns dazu entschlossen, Deutschland im Mai 2014 zu verlassen. Nur so ist es möglich, eine Organisation aufzubauen!

Übrigens, die EWTO South Africa (PTY) Ltd ist eine eingetragene Firma. Das heißt, wer sich als WingTsun-Trainer in Südafrika bewerben möchte, hätte jetzt die Möglichkeit dazu.

Sihing Joachim Steinhofer, 1. HG WingTsun
eMail: headoffice@ewto.co.za



PAHUYUTH
Die Geschichte der thailändischen Kampfkunst

Pahuyuth ist der Name für das traditionelle thailändische Kampfwissen, das über 4000 Jahre überliefert wurde. Durch die geschichtliche Entwicklung und seine einzigartige Struktur ist es bis heute weitestgehend unbekannt, nicht nur in der westlichen, sondern größtenteils auch in der asiatischen und thailändischen Welt, und droht gänzlich verloren zu gehen.

480 Seiten, 25,6 x 18,2 cm, 48,- €
Erhältlich direkt bei paperwitch-Verlag (www.paperwitch.net) oder über den Buchhandel

Trainingsklamotten aus – Anzug oder Ballkleid an

EWTO-Ball in Prag

Statt verschwitzter Gestalten in WT-Trainingsbekleidung bewegten sich am Samstag, 2. März 2013 Menschen in Anzug oder Abendkleid im Tanzsaal Na Marjance in Prag 6 übers Parkett. Geladen waren alle Mitglieder der Prager WingTsun-Schulen und natürlich ihre besseren Hälften.

Nach offizieller Eröffnung und Dia-Show zur Auflockerung folgte das Tanzen. Walzer, Cha-Cha-Cha und Paso doble sollten wir lernen. Wir kämpften uns ohne Musik durch die verschiedenen Schrittfolgen, bevor die Band „Mejdan" die passenden Töne lieferte. Anfangs noch mit unsicheren Schritten stellten wir bald fest, dass WingTsun uns auch hier half: Das wichtige Timing, das uns **SiGung Kernspecht** und **Dai-Sifu König** sooft „eintrichterten", übertrugen wir schnell aufs Tanzen und mit Reak*Tsun* verbesserten wir fehlende Harmonien der Tanzpartner – und genossen den „Flug" übers Parkett.

Brünn (Brno) in Bewegung – Freizeitfestival

Die EWTO-CZ nimmt regelmäßig an großen Festivals für Freizeitaktivitäten teil. Eines davon ist „Brünn in Bewegung". Die EWTO-Schule Brünn präsentierte dem Publikum kommentierte WingTsun- und Escrima-Demonstrationen und eine Vorführung des Selbstverteidigungskonzepts für Kinder.

WingTsun an der Universität in Brünn

Seit September 2013 ist es möglich, an der Masaryk University (MU) in Brünn WingTsun zu studieren. Studenten aus den verschiedenen Fakultäten können hier erforderliche Credit points durch den Kursus „WingTsun – Kampfkunst und Selbstverteidigung" unter der Leitung von **Sifu Jan Outlý** erwerben.

WT-Kids in Brünn

Mit Kindern zu arbeiten, ist sehr wichtig. In Verbindung mit Selbstverteidigungskursen, Seminaren und Vorträgen wurde deshalb während der Sommerferien in der letzten Augustwoche in Brünn ein sog. Vorstadtcamp für Kinder organisiert. Auf dem Programm standen Selbstverteidigung, Prävention und verschiedene sportliche Aktivitäten.

Sowohl die Kinder als auch die Eltern waren sehr zufrieden und wünschten sich weitere ähnliche Veranstaltungen im Laufe des Jahres. Das Ausbilderteam – **Sifu Jan Outlý**, **Si-Hing Tuan Pham** und **SiJe Veronika Hrabčíková** – leistete gute Arbeit, hatte viel Spaß und freut sich auf die weitere Arbeit mit Kindern.

WingTsun-Hochzeit

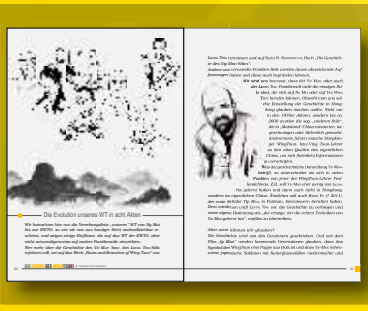
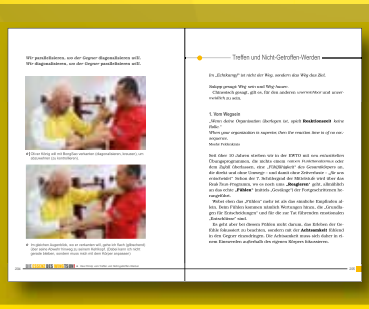
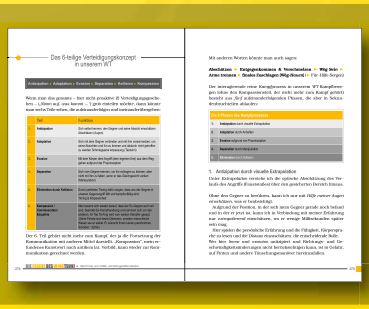
Eine Hochzeit ist immer ein großes Ereignis – besonders, wenn ein Freund des WT-Teams heiratet. Am Samstag, 24. August 2013 wurden **Petr Gajdošík** (1. HG) und **Hanka Sokoltová** (3. SG) im Schloss in Austerlitz getraut. Das Brünner Ausbilderteam wünscht ihnen alles Gute für ihren gemeinsamen Lebensweg.

Die Essenz des WingTsun!

Das neue Buch von Großmeister Kernspecht

Über 400 Seiten!
Über 300 Abbildungen!
Softcover

Keith R. Kernspecht

The Grandmaster – Schöngeist oder Schläger

Das Leben Yip Mans im neuen, bildgewaltigen Film von Kultregisseur Wang Kar Wai

Fast sechs Jahre ist es her, dass **Wilson Yip**s „Ip Man“ in die Kinos kam und Actionstar **Donnie Yen** als WingTsun-Großmeister unserer Kampfkunst ein Gesicht in der breiteren Öffentlichkeit gab. Der Erfolg im Kino in ganz Asien und auch in Europa und den USA gab gerechtfertigten Anlass zu einer Fortsetzung im Jahr 2010. Und im selben Jahr sprang scheinbar **Herman Yau** auf den Erfolgszug auf und brachte mit „Ip Man Zero“ seinen Beitrag zur Geschichte unseres Altmeisters in die Kinos, indem er sich den jungen Jahren von **Yip Man** stehen widmete.

Der Genrebegriff „Biopic“ machte im Zusammenhang mit den „Ip-Man“-Filmen vermehrt die Runde. Filme also, die das Leben einer Person behandeln und beleuchten – einer geschriebenen Biografie gleich. Was bei den Filmen so allerdings eher die falsche Bezeichnung war und auch zunehmend zu Verwirrung führte.

Was die wenigsten wissen ist, dass es bereits im Jahre 2008 Berichte und Hinweise gab, dass ein weiterer Regisseur sich um die Geschichte von **Yip Man** kümmere und einen Film daraus machen wolle. Genauer war dies sogar schon einige Jahre vor den Filmen von **Wilson Yip** in der Planung, sollte aber bis zum Jahre 2013 dauern, bis dieses Projekt unter dem Namen „The Grandmaster“ die Kinoleinwände erblickte und zum Beispiel die diesjährige 63. Berlinale eröffnete. Die lange Vorbereitungszeit und die involvierten Personen trieben über die Jahre die Erwartungen in den Film in ungeahnte Höhen. Am Ende kann der sehenswerte Film nicht allen Erwartungen gerecht werden.

Kein Geringerer als Regisseur **Wong Kar Wai** zeichnet für „The Grandmaster“ verantwortlich. **Wong** war es, der dem Hongkong-Film in den 1990er Jahren mit Filmen wie „Chungking Express“ oder „Fallen Angel“ fast im Alleingang nicht nur eine ganz eigene visuelle Sprache und eine ganz eigene Erzählstruktur gab, sondern ihm nebenbei auch noch weltweit Beachtung und Anerkennung verschaffte. Mit „The Grandmaster“ drehte er seinen zweiten Film um das Thema Kampfkunst herum. Als Hauptdarsteller wählte er für die Rolle des Yip Man **Tony Leung Chiu Wai**, einen der renommiertesten Schauspieler Hongkongs, der – obwohl selbst kein Kampfkünstler wie zum Beispiel **Donnie Yen** – schon in diversen Martial-Arts-Filmen zu sehen war („Hero“) und genauso in Komödien wie in Action-Klassikern von **John Woo** („Hard Boiled“, „Bullet in the Head“) zu überzeugen wusste.

Tony Leung verkörpert den WingTsun-Großmeister mit einer vornehmen Zurückhaltung und einem ausgeprägten Gespür für Anstand, Moral und Ethik und vermag doch in den Kampfszenen ebenso zu überzeugen.

… definitiv ein bildgewaltiger, opulenter und äußerst sehenswerter Film …

… wundervoll zart, unnahbar und zielstrebig: Zhang Ziyi …

Worum geht es?

Der Film handelt entgegen der Ankündigung nicht ausschließlich vom Leben und Wirken von **Yip Man**. Allerdings bietet dieses den Rahmen für die Handlung.

Kampfkunstmeister **Gong** will sich altersbedingt zur Ruhe setzen. Seinem Wirken im Norden Chinas ist es zu verdanken, dass die großen Stile des Nordens, darunter auch *Xing Yi Quan* und *Ba Gua Zhang* in einem Verband vereint sind. Seine eigene Kampfkunst gar vereint die Stärken beider Kampfkünste miteinander. Im Norden ernannte er bereits seinen Meisterschüler **Ma San** zum Nachfolger. Nun wünscht er sich einen letzten Kampf mit einem Vertreter des Südens.

Die Meister des Südens wählen **Yip Man** als ihren würdigen Vertreter, der dies zunächst ablehnt – sich seiner Stellung innerhalb der Riege der Meister des Südens wohl bewusst. **Yip Man** gewinnt den Kampf, was die Tochter Meister Gongs, **Gong Er** (wundervoll zart, unnahbar und zielstrebig **Zhang Ziyi**), nicht auf sich sitzen lassen will und **Yip Man** ebenfalls zum Kampf auffordert. Diesen verliert **Yip Man** aufgrund der Umstände, die ebenso die Grundlage für eine sich entspinnende Liebesgeschichte zwischen **Yip Man** und **Gong Er** sind, wie auch den Wunsch **Yip Man**s entfachen, die geheime Familientechnik – die *64 Hände* der Familie **Gong** – nochmals sehen zu können. Ein Wunsch, der sich am Ende nicht erfüllt. Ebenso wenig wie die Zuneigung zwischen **Gong Er** und **Yip Man** Erfüllung findet, weil beide sich ihren Idealen und Aufgaben sehr verpflichtet fühlen.

An dieser Stelle wird dann deutlich, dass auch diese Adaptation des Lebens von **GM Yip Man** nicht die biografische Genauigkeit in den Vordergrund stellt, sondern vielmehr eine vielschichtige Geschichte um den Charakter herum erzählen möchte.

Und diese Geschichte hat einige Erzählstränge, die den Zuschauer tief in die Befindlichkeiten einiger Charaktere entführt sowie in die Welt der Kampfkunst, ihrer Philosophie und Moral.

Der Actionfan und auch der WingTsun-Fan kommen nicht zu kurz. Und doch ist der faszinierendste Kampf in diesem Film der zwischen **Gong Er**, der Tochter **Meister Gong**s, und dessen Nachfolger im Norden, **Ma San**. An einem Bahnhof im nächtlichen Schneegestöber treffen hier *Xing Yi* und *Ba Gua* eindrucksvoll aufeinander und bilden den kämpferischen Höhepunkt des Films.

The Grandmaster ist kein WingTsun-Film und auch kein Yip-Man-Film. Man kann sogar darüber diskutieren, ob es sich überhaupt um einen Martial-Arts-Film handelt – zumindest ist es nicht **Wong Kar Wai**s bester Martial-Arts-Film. Aber es ist definitiv ein bildgewaltiger, opulenter und äußerst sehenswerter Film über die chinesische Kampfkunst, ihre Protagonisten, ihre Philosophie und die Denkweise von Kampfkunstgroßmeistern. Ursprünglich war der Film als „The Grandmasters“ angekündigt worden und die Mehrzahl im Titel wird dem Inhalt weitaus gerechter, da es mindestens um das Schicksal von fünf Meistern geht. Als künstlerisch wertvolles Werk besteht der Film in jedem Fall und wird das positive filmische Image unserer Kampfkunst weiter festigen.

Text: Frank Aichlseder

Großmeister des WingTsun

Spätestens seit dem filmtechnisch brillanten Film „Ip Man“ stellten sich nicht nur eingefleischte WingTsunler die Frage nach der Traditionslinie unserer Großmeister. Wer waren unsere WingTsun-Ahnen, die es uns heutzutage ermöglichen, WingTsun in der EWTO erlernen zu können?

Ng Mui

Vor etwa 250 bis 280 Jahren soll eine „Nonne“ namens **Ng Mui** aus dem Ort/Regierungsbezirk **Weng*Chun** eine Expertin eines seit etwa 1630 existierenden sog. „*Weißer-Kranich*“-Stils – einem einfachen, aber sehr praktischen KungFu-Stil aus *Fukkien* – gewesen sein. Wie **Chi Sin**, ein buddhistischer Mönch und KungFu-Experte des harten *Süd-Shaolin*-Stils, von dem später noch die Rede sein wird, war **Ng Mui** ein hohes Mitglied der *Hung-Moon*-Geheimgesellschaft.

Aus politischen Gründen mussten **Ng Mui**, **Chi Sin** und andere aus Fukkien flüchten. **Chi Sin** ging nach *Kwangtung* und versteckte sich auf den *Roten Dschunken,* wo er als Koch arbeitete.

Ng Mui dagegen flüchtete in den Grenzbezirk zwischen *Yunnan* und *Szechuan* und ließ sich am Fuß des *Tai-Leung-Berges* im *Bak Hok Koon*-Tempel nieder.

Die Legende berichtet davon, dass **Ng Mui die KungFu-Lehrerin eines Shaolin-Klosters** und **Chi Sin** der Abt dieses buddhistischen Klosters gewesen sein sollen. Leider hat das „Shaolin-Märchen“ viele Ungereimtheiten: Eine *Frau* in einem Männerkloster, noch dazu als Lehrerin, war damals völlig undenkbar. Nur in den *Geheimgesellschaften* konnten Frauen im alten China *Männer* führen. Darüber hinaus besteht nicht einmal Einigkeit darüber, ob es sich um das *noch existierende* (also nicht abgebrannte!) Shaolin-Kloster in Honan (Zentralchina) handelt, wie Großmeister **Yip Man** schrieb, oder um eines im Süden, von dem bisher nicht bewiesen werden konnte, dass es überhaupt je ein solches dort gab.

Am Tai-Leung-Berg sah **Ng Mui,** wie die Ortsansässigen ihre *KungFu*-Techniken übten. Diese kamen ihr interessant vor und brachten sie auf die Idee, ihre eigene Kampfkunstkonzeption und ihre Technik neu zu überdenken. Sie entwickelte sowieso gerade ein neues System, damit die chinesischen Rebellen das alte KungFu besiegen konnten, das in die Hände der nichtchinesischen Mandschu-Dynastie geraten war.

Der Legende nach beobachtete **Ng Mui** zwei Tiere im Kampf: einen **Kranich** und einen **Fuchs** (oder **Affen** oder eine **Schlange**). Davon inspiriert soll sie ihr neues System erschaffen haben. Wir sind inzwischen der Auffassung, dass es sich bei dem Kranich wohl eher um einen ihrer Schüler handelte, der mit dem *„Weißer-Kranich-Stil“* gegen einen Stilisten kämpfte, der aufgrund der Nähe zu Thailand mit dem *„Luftaffe-Stil“ (Ling Lom)* kämpfte.

Ng Mui und Yim Wing Tsun

Am Fuße des Berges unterrichtete **Ng Mui** wahrscheinlich einige wenige Schüler. Das Mädchen **Yim Wing Tsun** gehörte dazu. Sie war die einzige Tochter von **Yim Yee**, der etwas *südliches Shaolin-KungFu* gelernt hatte. Er soll auch ein *Hung-Moon*-Mitglied gewesen sein und war aus der Fukkien-Provinz entkommen. Vielleicht war er sogar noch aktives Hung-Moon-Mitglied, als er zum *Tai-Leung-Berg* kam. Möglicherweise diente sein Tofu-Stand als Kontaktstelle zu anderen geflohenen Hung-Moon-Mitgliedern. Vielleicht kaufte **Ng Mui** deshalb dort so oft Tofu ein.

Es kann sein, dass **Wing Tsun** die einzige weibliche Schülerin **Ng Mui**s oder ihre herausragende Lieblingsschülerin war, weshalb sie ihr heimlich ihre neu entwickelte – und noch namenlose – KungFu-Technik zeigte.

Leung Bok Chau und Leung Lan Kwai

Die neue *KungFu*-Technik gab **Wing Tsun** weiter an ihren Ehemann **Leung Bok Chau**, einen Kaufmann**,** der Salz von *Fukkien* nach *Yunnan* brachte, um es dort zu verkaufen. Selbstständige Salzhändler verstießen gegen das Monopol der Regierung, so dass man davon ausgehen kann, dass auch **Wing Tsun**s Ehemann den Geheimgesellschaften angehörte.

Als **Leung Bok Chau** diesen neuen Stil an **Leung Lan Kwai** oder andere unterrichtete, wollte **Leung Lan Kwai** vermutlich den Namen dieses *KungFu*-Stils wissen. Aber vorher hatten weder **Ng Mui** noch **Yim Wing Tsun** jemals daran gedacht, diesem Stil einen Namen zu geben. Da **Leung Bok Chau** diese Technik von seiner Frau **Wing Tsun** gelernt hatte, liegt es nahe, dass er der erste war, der sagte: *„Das ist Wing Tsun Kuen."* (= der Faust-Stil von der **Wing Tsun**).

Leung Lan Kwai könnte der Sohn oder zumindest der Neffe von **Leung Bok Chau** und **Yim Wing Tsun** gewesen sein. Er mag sogar als Kind von seiner Mutter gelernt haben. Vielleicht war auch er es, der die Technik seiner Mutter als *„Wing Tsun"* bezeichnete.

Leung Lan Kwai unterrichtete einen Schüler namens **Wong Wah Bo**, der Kampfkunst-Schauspieler auf den „Roten Dschunken" von Kwangtung war.

Leung Yee Tai & Wong Wah Bo

Leung Yee Tai erlernte auf der Theater-Dschunke von **Chi Shin**, dem nach Kwangtung geflüchteten Abt des Klosters, das noch sehr shaolinartige *Weng Chun* mit seinen tiefen und langen Ständen usw. Er war der Ruderer (engl. *poler*) der Dschunke und ein Experte der Langstocktechnik, die der des *Hung Gar* wohl noch sehr ähnelte.

Er lernte **Wong Wah Bo** kennen und war fasziniert von dessen *Wing Tsun*. Er empfand es dem *Weng Chun* von **Chi Shin** klar überlegen. **Wong Wah Bo** wiederum wollte die Langstocktechniken von **Leung Yee Tai** lernen. So machten sie einen **Tausch:** *Weng Chun-Langstock gegen Wing-Tsun-Faustkampf-Technik.*

Nachdem sie lange experimentiert hatten, modifizierten sie die original Langstocktechniken, um sie den *WingTsun*-Prinzipien anzupassen, wodurch sie heute nur noch wenige Ähnlichkeiten mit den Ursprungstechniken haben.

Als die Mandschus 1854 das Verbot der *Roten Dschunken* erließen, um damit der Verspottung der Ching-Dynastie Einhalt zu gebieten, wurden Dschunken-Arbeiter wie **Wong Wah Bo** und **Leung Yee Tai** arbeitslos. Sie begannen, *Wing Tsun* zu unterrichten, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen.

Leung Yee Tai hatte das Glück, mit dem Kräuterarzt **Dr. Leung Jan** einen begüterten und hoch talentierten Schüler zu finden. Dieser lernte allerdings so schnell, dass er seinen Todai (persönlichen Schüler) bald an seinen eigenen SiFu **Wong Wah Bo** weiterreichte, weil er selbst ihm nichts mehr beibringen konnte.

Dr. Leung Jan

Dr. Leung Jan (1816 - 1891) vereinte in sich das Wissen seiner beiden Lehrer **Leung Yee Tai** und **Wong Wah Bo**. Er machte sich bald über die Grenzen seiner Provinz hinaus einen Namen als *„KungFu-König“*. Intelligent, gebildet, hoch talentiert und offenbar auch mutig, besiegte er alle Herausforderer und brachte, wie man sagt, das Wing Tsun auf ein Niveau, das es hinterher lange nicht wieder erreichen sollte. Da seine Unterrichtszeit in Fatshan (ca. 1840 - 1885) noch nicht so lang zurückliegt, kann aufgrund von existierenden Berichten aus jener Zeit davon ausgegangen werden, dass er wirklich gelebt hat.
Dr. Leung Jan hatte einige für unser WingTsun interessante Schüler:
Wong Wah Saam, der vom alten **Dr. Leung Jan**, der schon seine Tür geschlossen hatte, den „Seitlichen“ Wing Tsun-*Gu-Lo*-Stil beigebracht bekommen haben soll, der weniger mittels Formen, sondern mittels kurzer separater Partnerdrills vermittelt wird.
Keith R. Kernspecht hatte diesen seltenen Stil, bevor er der Todai von **GM Leung Ting** wurde, ca. fünf Jahre lang in London von **Meister Joseph Cheng**, dem Schüler **Lee Sing**s, erlernt, der wiederum sowohl den *Yip Man*- als auch den *Dr. Leung Jan-Stil* studiert hatte. Manche *Gu-Lo*-Wing-Tsun-Stile entwickeln mehr als die sonstigen Wing Tsun-Stile die Rumpfbeweglichkeit durch Übungen, bei denen man sich vorbeugt und zurücklehnt. So verfügt man grundsätzlich über kurvige Angriffe und ähnliche Treffervermeidungsmethoden wie Boxer und nicht nur über die Wendung mit Gewichtsverlagerung.
Leung Bik *soll* von allen Schülern und Söhnen am meisten gelernt haben. Er hatte von seinem Vater besonders raffinierte Techniken gelernt und war in die Theorie (Konzept, Prinzipien) des Wing Tsun eingewiesen worden; vor allem wohl, damit er sich gegen **Dr. Leung Jan**s kräftigsten und wildesten Schüler durchsetzen und die Nachfolge seines Vaters als Großmeister des Gesamtstils antreten konnte. Es kam aber anders.

Chan Wah Shun

Chan Wah Shun war von Berufs wegen sehr stark, denn es gehörte zu seinen Aufgaben, jeweils 100 kg schwere Säcke voller Kupfermünzen zu transportieren. Seine Wildheit und Kraft und wohl auch die entsprechende Aggressivität, bescherten ihm seinen zweiten Spitznamen: *„Der Bulle von Fatshan“*.
Chan Wah Shun gelang es, die Söhne seines gerade verstorbenen SiFus, **Dr. Leung Jan**, aus Fatshan zu vertreiben, um sich selbst zu seinem Nachfolger zu erklären.
Während seiner Unterrichtsperiode soll sich Wing Tsun von einem *prinzipienorientierten inneren* zu einem *technikenorientierten äußeren* Stil entwickelt haben.
Dies vielleicht gar nicht, weil der Kämpfer **Chan Wah Shun** nur die Krafttechniken von **Dr. Leung Jan** erlernte, sondern weil er einfach die Prinzipien des WingTsun nicht in Worte fassen konnte.
Nur Talente wie der junge **Yip Man** schafften es, durch bloßes aktives Zusehen von ihm mehr als oberflächliche Techniken zu erlernen.
Interessanterweise besaß **Chan Wah Shun** aber wohl ein gewisses *observatorisches Talent,* dass er unter Beweis gestellt hatte, als er zunächst heimlich den Unterricht von **Dr. Leung Jan** beobachtete.

Dr. Leung Jans herausragendster Schüler war seit ca. 1858 **Chan Wah Shun**, dessen einer Spitzname ‚Wah der Geldwechsler‘ war.

Yip Man und Leung Ting

Zum Glück für unser WingTsun kam als *letzter* Schüler ein 11-Jähriger namens **Yip Man** zu **Chan Wah Shun**. Nur ein bis zwei Jahre blieben, um von **Chan Wah Shun** in *Fatshan* zu lernen. Bevor er starb, übergab er die weitere Ausbildung des „Kleinen" an seinen zweiten Schüler **Ng Chung So**. Von ihm lernte **Yip Man** weiterhin den (der Hongkong-Legende nach) aggressiven *„Ist der Weg frei, stoß' vor-* bzw. *„Ist der Weg nicht frei, mach' ihn frei-Wing-Tsun*-Stil" des „Bullen von Fatshan".

Nach ca. acht Jahren ging **Yip Man nach Hongkong**, wo er studierte und die Grundlage für ein klügeres chan-buddhistisches und vielleicht sogar prinzipienbasierendes Wing Tsun entstanden sein *soll*. In Hongkong, so berichtete **Yip Man** selbst in einem Interview dem Reporter des *„New Martial Hero"*, sei ihm **Leung Bik** begegnet, der von **Chan Wah Shun** aus Fatshan vertriebene Sohn seines KungFu-Großvaters **Dr. Leung Jan**, der ihn vier Jahre in der höher entwickelten Wing Tsun-Technik seines Vaters ausbildete, die er **Chan** angeblich nie gezeigt hatte. Wenn man **Yip Man**s jüngerem Sohn **Ip Chin** Glauben schenken will, erhielt **Yip Man** von **Leung Bik** drei Manuskripte, was seiner Meinung nach **Yip Man** als Nachfolger des *Dr. Leung Jan-Systems* bestätigen würde.

Als **Yip Man** nach **Leung Bik**s Tod (1913) mit 24 Jahren **nach Fatshan zurückkehrte**, um dort eigene Schüler zu unterrichten, musste er bald feststellen, dass er nur das den Leuten dort bekannte Wing Tsun des **Chan Wah Shun** unterrichten konnte, um nicht in den Ruf zu geraten, das „echte und originale" Wing Tsun mit fremden Stilen vermischt zu haben. Seine Schüler in Fatshan lernten also nur das einfache Wing Tsun **Chan Wah Shun**s.

Yip Man, Ehrengast bei **Leung Ting**s Hochzeit

Erst als **Yip Man** 57-jährig als armer Flüchtling vor den Kommunisten **wieder nach Hongkong** ging, konnte er dort das raffiniertere WingTsun unterrichten, das er *angeblich* von **Leung Bik** erlernt hatte – ohne sich Sorgen machen zu müssen, als Verwässerer der „wahren Lehre" zu gelten, weil dort Meister **Chan**s Wing Tsun unbekannt war. Er überzeugte **Leung Sheung**, den KungFu-Lehrer der Gewerkschaft der Hongkonger Restaurantarbeiter, von der Überlegenheit des WingTsun, so dass **Leung Sheung** seinen *Drachen-* bzw. *Choy-Lee-Fat-Stil*, in denen er Meister war, fürs WingTsun aufgab und **Yip Man** seine eigene Klasse mit seinen Schülern überließ.

Yip Man merkte bald, dass „die Kellner und Köche" sein WingTsun nicht so schätzten und honorierten, wie er selbst es getan hatte, als er bei **Chan Wah Shun**, **Ng Chung So** und später wohl **Leung Bik** Unterricht nahm. Er sah nicht ein, weshalb er ihnen für wenig Geld die größten Schätze offen-

baren sollte, für die er selbst ein Mehrfaches bezahlt hatte. So unterrichtete er oft nur unwillig und ohne die pädagogische Absicht, den Schüler zu korrigieren oder besser zu machen. Und nur wer seine Lehre wirklich zu schätzen und honorieren wusste, wurde in die Theorie, die dritte Form, die Holzpuppentechniken, die Langstock- und die Doppelmessertechniken eingeweiht – und nur an die soll er Hand angelegt haben, um ihnen *ChiSao* beizubringen. Bei allen anderen fürchtete er, sich „seinen Tastsinn zu verderben". Bezeichnenderweise waren es nicht seine direkten Schüler – die er offenbar als Konkurrenz empfand –, sondern meist begabte Schüler von Schülern (**Tang Sang**, **Leung Ting** u.a.), also seine KungFu-Enkel (in der Regel Studenten oder Polizeibeamte), denen er das zeigte, was er seinen eigenen Schülern vorenthielt.

Nach einiger Zeit entspann sich zwischen **Yip Man** und seinem ersten Schüler (in Hongkong) und sehr tüchtigen Lehrer **Leung Sheung** (1918 - 1978) ein erbitterter Streit, der dazu führte, dass er dessen talentiertestem Schüler **Leung Ting** die höchsten Theorien und Techniken (Punkttheorie, Holzpuppe und Doppelmesser) offenbarte, die er vor dessen SiFu und vor den meisten anderen direkten Schülern zurückgehalten haben soll.

Dem Ganzen setzte er die Krone auf, indem er den jungen **Leung Ting** zu seinem *„Nachfolger"* machte, wenn auch nur für seine Position als **Cheftrainer der *„Ving Tsun Athletic Association"***.

Yip Man zeigt dem jungen **Leung Ting** 1967 die Holzpuppentechnik

Kein Wunder, dass der junge **Leung Ting** nach dem Tode **Yip Man**s (1972) ohne dessen Protektion keinen guten Stand mehr hatte. Um auch nach außen hin zu dokumentieren, dass er etwas anderes macht als der Rest der Yip-Man-Schüler, schrieb er künftig seinen Stil mit „W", also „**W**ing Tsun.

Damit zog **Leung Ting** einen Schlussstrich und zeigte auch durch die Namensgebung, dass er den kraftsparenden „Altersstil" **Yip Man**s unterrichtete. Seitdem war der Stil **Yip Man**s in zwei Schulen gespalten:

- die Schule der ***„Traditionalisten"*** (engl. Schreibweise: Ving Tsun), in der fast alle alten Schüler **Yip Man**s zusammengefasst wurden und
- die Schule der ***„Reformer"*** (Schreibweise: Wing Tsun), womit man die „**Leung Ting-Schule**" und ihre Anhänger, die sich zum Teil (wie **Cheng Chuen Fun**) aus ehemaligen Schülern seines ersten Lehrers **Leung Sheung** rekrutierten, bezeichnete.

Nach **Yip Man**s Tod gab es eine Pressekonferenz, auf der verkündet wurde, dass **Leung Ting** kein Schüler **Yip Man**s sei. Es gibt aber Zeugen, die öffentlich bestätigten, dass **Yip Man** wirklich **Leung Ting** unterrichtete (vgl. WingTsun-Welt 19, S. 72 und „*Die Essenz des WingTsun*").

Keith R. Kernspecht

Ab 1976 konzentrierte sich **Keith R. Kernspecht**, der sich bereits als Teenager mit Kampfkunst aller Art beschäftigt hatte, auf das Wing Tsun **Leung Tings**, dazu thailändische Disziplinen und Escrima.
Anfang der 1970er Jahre erlernte der damals 30-jährige Kieler **Kernspecht** von **Sifu Joseph Cheng** in London zunächst den *weniger auf Formen basierenden* (!) Altersstil **Dr. Leung Jan**s: *Seitliches-Joseph-Cheng-Wing-Tsun*. **Joseph Cheng**s Lehrer war **Lee Sing**. Neben **Bruce Lee**, der Wing Tsun von Hongkong in die USA exportierte, war **Lee Sing** derjenige, der Wing Tsun 1956 (!) nach England brachte.
Kernspecht fand diesen noch geheimen und für Nichtchinesen verbotenen Stil nach Detektivarbeit und „überredete" den chinesischen **Meister Cheng** immer wieder aufs Neue, ihn dem Unterricht beiwohnen zu lassen. **Joseph Cheng** bezeichnete **Kernspecht** später als seinen *„Diebesschüler"*, denn offiziell durfte er in den 1970er Jahren keine Nichtchinesen unterrichten. 1976 „überwies" er **Kernspecht** an **GM Leung Ting** zu weiterführendem Unterricht.

Weiches Leung-Ting-Wing-Tsun

GM Leung nahm **Kernspecht** als Schüler an und machte ihn aufgrund seiner Vorkenntnisse sofort zu seinem Vertreter für Deutschland. Er gab schon 1976 zusammen mit den Schülern der Kieler WingTsun-Abteilung des „Budo-Zirkel e.V.", den **Kernspecht** 1967 gründete, im Audimax der Universität Kiel vor mehreren hundert Zuschauern eine über 5-stündige Vorführung. Trotzdem trat kein neues Mitglied dem Verein bei. Das weiche, vorzugsweise mit der Kraft des Angreifers arbeitende „Leung-Ting-Wing-Tsun" war für alle der bis dahin in Deutschland vertretenen Budoarten zu ungewohnt.
Deshalb mussten die Interessenten, die sich anfangs vor allem aus Karateka und Jujitsuka rekrutierten, dort abgeholt werden, wo sie sich gerade befanden: bei den „Techniken des Abwehrens" und dem „Gegenangriff".

Zuerst noch technikenorientiertes Training

GM Leung Ting hatte schon in den späten 1960er Jahren in Hongkong begonnen, langes **„*ChiSao*-Partner- und Formentraining"** zu erfinden, wofür seine chinesischen Kollegen ihn heftig kritisierten. In Deutschland entwickelte er mit **Kernspecht** als seinem *ChiSao*-Partner dieses Programm weiter.
Kernspecht lud **GM Leung Ting** zwei- bis dreimal im Jahr für mehrere Wochen ein, auch um selbst Unterricht zu erhalten. Außerdem trainierte er mit **GM Leung Ting**s Bruder **Leung Tuen** (damals 5. Meistergrad und Vollkontaktmeister von Hongkong) intensiv *BiuDjie*-Manöver. Er erhielt durch **Leung Tuen** auch Einblicke in die geheimen Gebräuche und Erkennungstänze der Triaden. Ende der 1970er Jahre erweiterte **Kernspecht** sein Wissen bei den beiden ersten Schülern **Bruce Lee**s (†): **Jesse Glover** (†) und **Ed Hart** (†).
Keith R. Kernspecht trainierte in den 1980er Jahren – zusätzlich – mit seinem Sihing **Alan Lamb** (dem ersten nichtchinesischen Schüler

Die Traditionslinie unserer Großmeister

von **Joseph Cheng** und **Koo Sang**) die Holzpuppen-, Langstock- und Messerform der Hongkonger „***V***ing Tsun"-Schulen, die in der Tradition von **Yip Man**s Söhnen stehen.
Unserer Einschätzung nach war **Joseph Cheng** der beste Schüler und erfolgreichste Lehrer von **Lee Sing. Chengs** Schüler **Alan Lamb** und danach **Keith R. Kernspecht** als Schüler von **Leung Ting** waren wohl die ersten Westler, die das gesamte System meisterten.

Realitätsbasierende Ausbildung in Europa

In Hongkong gab es aber keine realistischen Übungen gegen Techniken anderer Stile, gegen Schlägerangriffe, Angriffe mit Waffen oder mehreren Angreifern. Mit all diesen **Innovationen** schaffte es der deutsche Landestrainer, WingTsun in Rekordzeit zu einem der beliebtesten Selbstverteidigungssysteme werden zu lassen und allein in Deutschland viel mehr Mitglieder zu haben als Wing Tsun (in den verschiedenen Schreibweisen) im Mutterland China.

Bald orientierten sich die Chinesen am deutschen Erfolgsrezept, führten z.T. 12 Schülergradprüfungen ein, aber unterrichteten neben den Soloformen fast nur noch die auswendig zu lernenden **Partner-*ChiSao*-Formen**, die in Deutschland aber nur eine Übergangslösung sein sollten, da nicht oft genug Meister zu jeder der inzwischen mehreren hundert Schulen reisen konnten, um echtes spontanes Fühlen vermitteln zu können – oder zumindest das, was man damals dafür hielt.
Keith R. Kernspecht brach die Partnerformen grundsätzlich „in kleinste Teile von nicht mehr als zwei bis drei zusammenhängenden Techniken" und griff mal so und mal so an, also mit Variationen. Allerdings breitete sich irgendwann die Gewohnheit von Hongkong aus, die **Partnerformen „in einem Stück" und im Detail festgelegt mit dem Partner „einzuschleifen"**, so dass der Lehrer nur noch zuzusehen brauchte.
Bis **Kernspecht** erkannte, dass es sich bei den langen Partnerformen um lineare, sequenzielle Prozesse handelt, die völlig ignorieren, dass es im Echtkampf um Transaktionen geht, die sich gegenseitig bedingen und sich gleichzeitig abspielen. Keine Spur des chinesischen Mottos: *„Verändere dich mit der Veränderung des Gegners."*

Die Befreiung der EWTO von der Vorherrschaft des Auswendiggelernten

Schließlich befreite sich die EWTO davon als (wie in Hongkong üblich:) **Hauptunterrichtsmittel**. Es wurde verstärkt darüber aufgeklärt, dass es im WT auf die *Prinzipien* und nicht auf „eingeschliffene funktionsisolierte (tote) Techniken" ankomme!
Keith R. Kernspecht hatte nie die Worte seines SiFus vergessen, dass es im *wahren* WingTsun um die *Prinzipien* und nicht um feste Techniken gehe. So nahm er seinen Meister **Leung Ting** beim Wort und begann im Jahre 2000 als 10. Meistergrad damit, WingTsun *zurück auf die Füße* zu stellen, so dass es wieder sicher auf den Prinzipien stand, wie es **Yim Wing Tsun** gewollt und es bei **Dr. Leung Jan** seine Vollendung nach der Mitte des 19. Jh.s erreicht hatte.

Der jüngste Großmeister des WingTsun

Im Januar 1979 reiste ein junger Mann aus der Schweiz mit dem Zug nach Kiel, um das zu lernen, was sein großes Vorbild **Bruce Lee** bei **GM Yip Man** in Hongkong gelernt hatte. Nach einer Woche intensiven Trainings fuhr er mit drei Sätzen *SiuNimTau*, dem 1. Schülergrad und einer Ausgabe des Buches „*Wing Tsun Kuen*“ im Gepäck zurück in seine Heimat. Dort trainierte er fleißig weiter die ersten drei *SiuNimTau*-Sätze und eignete sich die restlichen im Eigenstudium mit Hilfe des Buches an, bevor er sich wieder eine Reise und einen Lehrgang bei seinem **SiFu Kernspecht** leisten konnte.

Seitdem sind mehr als dreißig Jahre vergangen. Aus dem Teenager wurde ein Mann und aus dem 1. Schülergrad ein 9. Meistergrad. Was sich nie änderte, war seine Begeisterung für WingTsun. Noch heute liebt er es, morgens die Formen – es sind inzwischen einige dazugekommen – zu trainieren. In diesem Jahr konnte er in der Schweiz in Küsnacht das 30-jährige Bestehen seiner Schule feiern. Er hat seine Träume, WingTsun zu erlernen und WingTsun-Lehrer zu sein, erfolgreich umgesetzt. Dabei ist er dem traditionellen Unterrichtsstoff immer verbunden geblieben. Auf Wunsch seines SiFus **Großmeister Kernspecht** (10. Grad), der sich mehr auf die wissenschaftlichen Studien bezüglich eines in der heutigen Zeit wirksamen WingTsun konzentrieren möchte, sorgt er heute in der EWTO dafür, dass die traditionellen Lehrinhalte im Gesamtsystem erhalten bleiben, wobei er aber auch die Erkenntnisse seines SiFus mitträgt.

Escrima-Großmeister Bill Newman

Durch **Bruce Lee**s Vorbild auf das philippinische Escrima aufmerksam geworden, nahm **Keith R. Kernspecht** schon in den 1970er Jahren Kontakt zu dem Engländer **Bill Newman** auf. 1977 trafen sich die beiden Kampfkunstbegeisterten zum ersten Mal in Kiel, wo sie ihre Erfahrungen austauschten und sich „berochen“. Daraus entwickelte sich schnell eine sehr enge Freundschaft und eine Zusammenarbeit innerhalb der noch jungen EWTO. „**Master Bill**“, wie er von seinen Escrimadores respektvoll genannt wird, war einer der allerersten Europäer, der das damals in Europa sehr exotische Escrima kennen und lieben lernte. Er reiste durch ganz Europa, um es zu verbreiten. Er trainierte zwar außerdem auch das chinesische Wing Chun, mit dem er sogar noch vor seinem Freund **Kernspecht** begonnen hatte, aber er gab es zugunsten der Verbreitung und Entwicklung des Escrima in Europa auf. **Master Bill** verschrieb sich mit Haut und Haaren den Waffen und übernahm in der EWTO die Leitung der Escrima-Sparte. Im Laufe der Jahre flossen in seinen Waffenkampf außer den Elementen des philippinischen Escrima auch immer mehr der mittelalterliche Waffenkampf aus Europa mit ein. Er strukturierte mit „seinen Jungs“ den Unterricht und verzichtete auf Schnörkel und beschränkte sich auf das Wesentliche. So entwickelte sich das „5-Angriff-System“, das es auch Nichtwaffen-Fans ermöglicht, sich effektiv mit Alltagswaffen – wie Schlüsselbund, Handy, Wasserflasche, Regenschirm o.Ä. – zu verteidigen. Ganz wichtig ist es **Bill Newman**, 10. Meistergrad, dass Achtsamkeit das Training bestimmt, dass man auf sich selbst und auf seinen Trainingspartner achtet und nicht blindwütig mit einem Stock in der Gegend herumfuchtelt. Sein Motto: Nur so lässt sich angstfrei und mit Spaß lernen.

*Wer noch mehr über WingTsun und seine Hintergründe erfahren möchte, dem sei das Buch „Die Essenz des WingTsun – Jenseits von Techniken“ von **Keith R. Kernspecht** empfohlen (zu beziehen im EWTO-Verlag).*

„Ich erfinde WT bei jedem Unterricht wieder neu!“

Ein Interview mit Großmeister Kernspecht

Großmeister Kernspecht erläutert im Gespräch mit Markus Senft ausführlich, wie und aus welchen Gründen er WingTsun zu dem einzigartigen Selbstverteidigungssystem entwickelte, das die Schüler der EWTO heute erlernen können.

Womit beschäftigst du dich zur Zeit?
Grundsätzlich mit demselben Problem, das mich seit Ende der 50er Jahre des vorigen Jahrhunderts umtreibt: Wie kann man sich mit möglichst wenigen Bewegungen verteidigen? Oder besser durch die Art seines Bewegens überhaupt.
Und um das herauszufinden, brauchtest du mehr als 55 Jahre?
Ja, denn es gab keinen Stil, der das beibringen konnte oder wollte. Ich übte mich, wie ihr wisst, im *Ringen, Judo, Ju-Jitsu, Karate, Aikido, Kempo, Hapkido, Taekwondo, Escrima, Wing Chun, Ving Tsun, WingTsun*. Aber keiner dieser Stile lehrt Selbstverteidigung. Shotokan-Karate lehrt Shotokan-Karate, Ju-Jitsu lehrt Ju-Jitsu, Wing Chun lehrt Wing Chun.
Du meinst, jeder Stil sitzt in seinem Elfenbeinturm und schaut nicht raus auf die Straße, was da wirklich abgeht? Und was ist mit den modernen Mixed Martial Arts?
Die schauen auch nicht auf die Straße, die schauen auf den Ring. Ich mag den MMA-Sport! Es gibt inzwischen einige Reality-Video-Clips, die zeigen, wie erschreckend naiv und wenig street-smart MMA-Sportler sich in der Welt da draußen verhalten.
Du meinst, auch die betreiben keine Selbstverteidigung?
Wie **Bruce Lee** schon richtig feststellte: Alle machen nur etwas, das mit Selbstverteidigung am Rande zu tun hat.
Lass‘ es mich mit einem Wortspiel auf die Spitze treiben: In all den 55 Jahren meines unentwegten Lernens und Studierens hatte ich nicht den Eindruck, dass es darum ging, *mich* zu unterrichten. Alle wollten nur ihren *Stil* unterrichten.
Aber jeder Stil, selbst der beste, liefert nur Teilwahrheiten. Aus seiner Sicht scheint alles logisch. Aus der Sicht eines anderen Stils aber auch. Betrachte ich mir die wenigen wirklich funktionierenden asiatischen Kampfstile, so macht die gegenteilige Auffassung einer gegebenen oft genau so viel Sinn! Dennoch glauben die Anhänger fast religiös an ihre eingeimpfte Teilwahrheit.
Was sind denn nun funktionierende Stile?
Stile, die auf die Funktion schauen. Bei denen Funktion zuerst kommt und dann die Form. *Form follows function!* Leider beginnt bei den meisten Stilen alles mit der Form (Kata). Und meistens hört es damit auch auf. Dazwischen gibt es dann meist phantasievolle und straßenunerfahrene Erklärungen der Formbewegungen und an den Haaren herbeigezogene Anwendungen *(Bunkai)*.
Der neue Schüler will lernen, sich zu verteidigen, und alles, was er bekommt, sind Formen.
Ist es im WingTsun nicht ähnlich?
Traditionsgemäß ist es wohl so. Aber wie mein Lehrer **Leung Ting** schon schrieb, bedeutet Tradition: *„Nichts wurde verbessert!“*
WingTsun beginnt mit der *SiuNimTau*-Form (SNT), aber hier geht es in erster Linie nicht um Technikenlernen, sondern um Mentaltraining. Das

Im traditionellen WingTsun ist das Formentraining eine der wichtigsten Unterrichtsmethoden.

In scheinbar unbewegtem Stand soll in der *SiuNimTau*-Form unter anderem die Jin-Kraft erlernt werden.

Training der Achtsamkeit, der Vorstellungskraft, und zwar in einem scheinbar unbewegten Stand. Obwohl es im aufgeklärt sein wollenden Hongkong wenige aussprechen oder noch wissen, geht es um die Entwicklung der mysteriösen *Jin*-Kraft, um das Verknüpfen von Verbindungen zwischen den Körperteilen, um das Anbahnen der harmonischen Körpereinheit, dazu gehört auch die Atmung, über die wir im WT in diesem Stadium nicht wirklich sprechen, da sie sich automatisch anpasst.
Aber in der SNT gibt es doch auch Bewegungen zu lernen.
Ja, aber erst in zweiter Linie. Aber erkläre das bitte mal dem Schüler! Und was wäre wohl, wenn ich ihn bewegungslos 30 Minuten nur im speziellen Stand der SNT (IRAS) stehen lassen würde?
Dann hättest du hier nicht an die 60.000 Schüler!
Ja, vielleicht war das der Grund, weshalb die Meister vor uns Armbewegungen hinzugefügt haben. So wird es für die Anfänger interessanter; denn gerade Neulinge schauen immer auf die Arme. Hier erwarten sie Bewegungen. Dieses Erwartungsdenken muss man wohl erfüllen, wenn man nicht allein in seiner Schule stehen will. Gerade das Stehen, das, wenn man

so will, Meditieren im Stand, ist das Wichtige, die Armbewegungen sind der Zuckerguss darauf, um die bittere Medizin (das Stehen) zu ertragen. Das Stehen ist der erste Hinweis darauf, dass WingTsun, nach Meinung von **GM Yip Man** ein ursprünglich *nördliches* System, als ein sog. *innerer* Stil angelegt ist.

Ein innerer Stil, so wie Tai Chi, Pakua, Hsing-I?

Ja, man erkennt das schon am Aufbau: Stehen, wenige Bewegungen, eine Art *ChiSao*-Training, Kampf basierend auf Situationswahrnehmung und taktil-kinästhetischer Ausbildung, Benutzung *raffinierter*, statt *primitiver* Kräfte. Klar formulierte Prinzipien. Am Anfang die Entspannung. Und die Kraft kommt aus den Beinen und dem Rumpf und wird über die Arme auf den Gegner übertragen.

Auf die Bewegungen der Arme richtet der Neuling sein Erwartungsdenken.

Aber in der *SiuNimTau* merkt man davon (noch) nichts, da bewegen sich doch nur die Arme.

Man beginnt, konfuzianistisch Fehler vermeiden wollend, beim Kleinsten, dem von der Zentralachse Entfernten. Dann geht es mit der 2. Form *(ChamKiu)* immer dichter an die Zentralachse an die Quelle der Kraft, um bei der 3. Form anzugelangen, beim für mich wahren WingTsun. Hätten **Ng Mui** und **Yim Wing Tsun** bei **Prof. Tiwald** Sport- und Bewegungswissenschaften studiert, hätten sie das Pferd anders aufgezäumt. Von vorn! Und sie hätten auch den Mut gehabt, ihre Schüler Fehler machen zu lassen, denn so lernt man schneller und es bleibt mehr hängen.

Es ist dir offenbar ein Bedürfnis, neue Impulse in den Unterricht zu bringen.

Ich fühle mich in der Pflicht, zu Lebzeiten, ein Umdenken anzubahnen. Das kann nur langsam gehen. Ich finde mich in der kuriosen Situation, manchem zu widersprechen, was ich in den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts, ohne zu hinterfragen, nachplapperte. Das WingTsun, so wie es in Europa betrieben wird, egal wie es geschrieben wird, ist auf meinem „Mist“ aufgebaut. Wenn ich es jetzt besser weiß und anders darstelle, greift man mich mit meinen eigenen uralten Thesen an. Offenbar traut man mir nicht zu, nach so vielen Jahren und nachdem ich vor 13 Jahren als erster Schüler meines chinesischen Meisters den 10. Grad eines Großmeisters von ihm erhielt, noch dazulernen zu können.

Aber vielleicht wollen einige Leute auch selbst nicht mehr dazulernen und haben dicht gemacht.

Gut möglich. Es muss auch schrecklich für jemand sein, der vor Jahren eine Meister-Urkunde von mir erhielt und nur noch ein paar Sätze Messerform brauchte, um seiner Meinung nach „durch“ zu sein, die Dinge noch einmal auf andere Weise sehen zu müssen. Ein Sifu wie ich, der jeden Tag WingTsun neu erfindet und alles auf die Prinzipien aufbaut und alles mit ihnen erklärt, ist für manche eher eine Qual als ein Segen. Es tut mir leid, aber ich kann nicht anders.

Du bist ein ewig Dazulernender. Um WT besser zu verstehen, bist Du noch einmal zur Uni gegangen.

Und ich habe meine Schüler und Kampfkunstkollegen mitgeschleppt. Sehr viele haben jetzt ihren Bachelor, Magister und einige den Doktor gemacht.

Seit den 1990er Jahren arbeite ich mit mehreren bulgarischen Universitäten zusammen. Mein Freund, **Prof. Dr. Margaritov**, der ehemalige Sportminister, unterstützt mich in wunderbarer Weise.

In ähnlicher Weise arbeiten wir mit der englischen Universität in Derby/Buxton zusammen. Mit den Engländern

Das Auswendiglernen der Messerform vermittelt nicht automatisch das Verinnerlichen der WingTsun-Prinzipien.

führen wir zur Zeit ein Fernstudium mit zwei Wochen Präsenzpflicht in *„Theorie & Praxis der Kampfkunst“* durch. Mit den Bulgaren eines in *„Theorie & Praxis des WingTsun“*. Das englische Studium erfordert kein Abitur, aber einen akademischen Coaching-Lehrgang, das bulgarische setzt den Bachelor oder Vergleichbares voraus. Es wird Anfang 2014 beendet sein, so dass wir neue Kandidaten aufnehmen können. Für Neue, die am englischen Studium teilnehmen wollen, gibt es bald wieder neue Coaching-Lehrgänge.

Stimmt es, dass du für das Uni-Studium die sog. Inneren Stile Pakua, Hsing-I, Tai Chi Chuan erlernt hast?

Erlernt stimmt nicht, denn ich hatte bisher nur fünf Intensiv-Wochen dafür Zeit. Aber ich habe sie studiert und meine, sie und ihre Prinzipien ein gutes Stück verstanden zu haben. Alte, erfahrene nordchinesische Meister (meist Professoren) halfen mir dabei ohne Geheimniskrämerei. Wir haben auf Augenhöhe miteinander verkehrt.

Wie kamst du auf diese Idee und woher hast du die Kontakte?

Das geschah alles auf Anregung meines Mentors **Prof. Dr. Horst Tiwald**. Diesem Manne verdanke ich

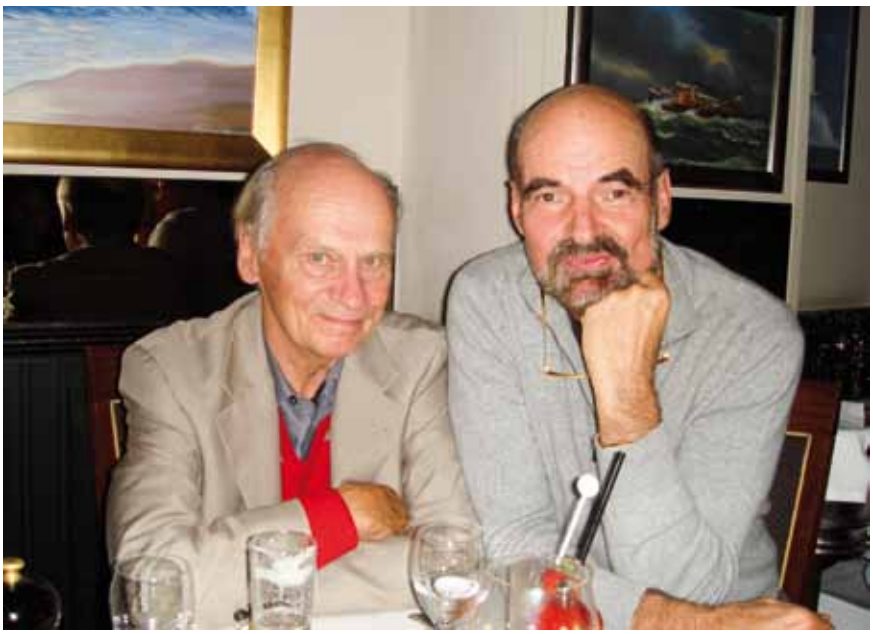
Die Absolventen des Studienganges „Theorie & Praxis des WingTsun“ an der Universität Plovdiv.

In Zusammenarbeit mit der englischen Universität Derby/Buxton bietet die EWTO einen Studiengang „Theorie & Praxis der Kampfkunst“ an.

mehr, als ich ausdrücken kann. Einer meiner ältesten Schüler schlug schon vor, ihn posthum und ehrenhalber zum 10. Grad zu ernennen und sein Bild unserer Ahnentafel hinzuzufügen.
Ich glaube aber, dass der bescheidene **Horst Tiwald** dagegen protestiert hätte. Er wollte nicht einmal, dass ich seine akademischen Titel bei Veröffentlichungen nenne. Auch da kann ich noch viel von ihm lernen.

Was willst du im WingTsun eigentlich ändern?

Streng genommen gar nichts. An der WingTsun-Technik gar nichts. Auch nichts an den Soloformen. Dafür aber manches an der traditionellen Unterrichtsmethode! Dass unsere chinesischen Vorfahren so ein geniales *Kampfsystem* wie WingTsun entwickeln konnten, muss nicht, wie ich oft hörte, bedeuten, dass sie auch eine entsprechend geniale *Unterrichtsmethode* herausgebildet haben.
Ihre Pädagogik beruht auf Auswendiglernen, auf drillmäßiges Gewohnheitendressieren und -einschleifen. Das passt gar nicht zu ihrem Chan-Buddhismus, bei dem es um Geistesgegenwart und auch Spontaneität geht.



GM Kernspecht mit seinem Mentor **Prof. Horst Tiwald**

Was mich auch stört und das Eintreten des Erfolges beim Einzelnen hinauszögert, ist das Einrasten am Ende einer Technik. Auch das widerspricht dem chan-buddhistischen Denken. Wir müssen dem Schüler erlauben, sich fließender zu bewegen, auch auf die Gefahr hin, dass er Fehler macht. Weg von den vielen Details und Don’ts zu den zwei Grundformen des Bewegens, dem Annehmen und dem Zurückgeben. Denn darum dreht sich alles. Der Schüler sieht sonst den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr.

Du meinst doch mit Wald die Prinzipien und mit den Bäumen die vielen Techniken?

Genau. Die Techniken sind nur die Beispiele, mit denen man den Schüler in den Soloformen, aber auch in den von meinem SiFu erdachten Partnerformen, konfrontiert, um die Prinzipien zu verstehen und zu verinnerlichen. Wenn er selbst Meister ist, braucht er sie eigentlich nicht mehr.

Meinst du das, wenn du in der „Essenz“ schreibst: *„Der Schüler soll nicht die Übungen lernen, sondern* durch *die Übungen lernen?“*

Bravo! Am Ende soll sich der WT-Meister, so wie ich ihn mir vorstelle, sich nicht durch spezielle Bewegungen auszeichnen, sondern durch eine Art des Bewegens, für die ich den Ausdruck „unspezifisch“ zwar nicht erfunden habe, aber für treffend halte.

Wir müssten uns noch über deine Lösung des anfangs angesprochenen Problems unterhalten.
Aber mit großem Vergnügen. Antworten ist einfacher, als mir Themen auszudenken.
Eingangs sagtest du, dass du schon immer, seit über 50 Jahren, auf der Suche seiest nach einem Selbstverteidigungssystem, das mit möglichst wenigen Bewegungen alle möglichen Probleme löst.
Du hast den Anfang unseres Austausches also nicht vergessen. Meine „unspezifischen" Bewegungen. Inzwischen – nach dem Studium bei **Prof. Tiwald** – würde ich lieber von unspezifischem „Bewegen" sprechen; denn es handelt sich nicht um spezifische Techniken gegen etwas Bestimmtes, sondern um eine allgemeine Art des Sichbewegens.
Ich hatte, nachdem ich so etwas Ähnliches bei dem Koreaner **Masutatsu Oyama** gesehen zu haben glaubte, die Vorstellung, dass man mit *„ventilatorflügelartigen"* Armbewegungen alle Faustangriffe abwehren und eventuell kontern könnte.
Je tiefer ich ins Karate einstieg, desto mehr vergaß ich diese Idee, denn ich ließ mich mit Bewegungen (Techniken) überfrachten. Die Mittel überwucherten den Zweck.
Du sahst den Wald nicht mehr vor lauter Bäumen?
Ich hatte vergessen, weshalb ich damit angefangen hatte. Ich lernte jetzt Karate. Aber ich wollte doch lernen, mich zu verteidigen.
Sie brachten dir nicht bei, dich zu verteidigen …,
… sondern ihren Karate-Stil.
Sie unterrichteten nicht dich …,
… sondern Karate! Ich sehe mit Freude, dass meine sprachlichen Gemeinheiten auf fruchtbaren Boden gefallen sind.
Wie stehst du überhaupt zum Karate? Hast du nicht sogar den 3. Dan?
Ich habe 10 Jahre lang erst Kempo, dann Karate im „Budo-Zirkel Kiel" unterrichtet. Dabei fällt mir jetzt ein, dass es in dem Kempo-Stil, den ich von einem Belgier oder Holländer lernte, eben solche „ventilatorflügelartigen" Bewegungen gab, in denen sich der Angriff des Gegners verfangen musste. Und ich weiß jetzt auch, dass **Meister Oyama** Kempo, also ursprüngliches KungFu, gelernt hatte.
Ich bin sicnher, dass du auch den chinesischeU rsprungsstil gefunden hast.
Du kennst mich gut. Ich habe ihn auch eingehend studiert. Er führte mich dann später zum Wing Chun, das ich Anfang der 70er Jahre des vorigen Jahrhunderts im Londoner Chinaviertel von **Sifu Joseph Cheng**, dem Schüler von **GM Lee Sing**, erlernte,

Zunächst lernte **GM Kernspecht** Wing Chun Anfang der 1970er Jahre von **Sifu Joseph Cheng** im Londoner Chinaviertel

bis **Joseph** mich 1975 zu **GM Leung Ting** „überwies“, von dem ich bis zum 10. Meistergrad und auch noch darüber hinaus WingTsun lernte.

Hast du deine unspezifischen Bewegungen im WingTsun gefunden?

Ja, aber auch hier lenkten mich die überwuchernden und detaillierten Partnerform-Techniken vom eigentlichen Zweck ab. Es ist so wie im Restaurant, wenn der Kellner mich fragt, wie ich das Steak fand. Ich sage dann: *„Versteckt unter der ertränkenden Sauce und den Sättigungsbeilagen!“*

Und wo hat sich das Unspezifische in unserem WT versteckt?

In meiner „Essenz“ behaupte ich: *„Alles Wichtige wird in der 1. Unterrichtsstunde unterrichtet.“*

Das gilt im Anfängerbereich für das unbewegte Stehen bei der SNT-Form. Und bei den Fortgeschrittenen betrifft es die allererste *ChiSao*-Übung, das „Rollen der Arme“ (*PoonSao*).

Im „Rollen der Arme“ steckt wie in einem Nukleus schon alles, verbunden mit den drei Ebenen und der Idee des dranbleibenden und einlullenden Sichanpassens, des Führungübernehmens und im richtigen Augenblick raubvogelartigen Herabstürzens auf die Beute.

Du zitiertest in Deinem Buch „*Vom Zweikampf*“ den klassischen Ausspruch: *„Ich fürchte den Leser des einen Buches!“*

Ja, irgendwie ist das unterschätzte und wohl auch mit der falschen Einstellung praktizierte PoonSao dieses eine Buch, in dem alles enthalten ist, was es braucht.

Wirklich alles?

Nein, natürlich nicht. Es fehlt noch die richtige Energie. Schlagtechnik. Schrittarbeit. Die Großen Sieben.

Deine Großen Sieben sind Achtsamkeit, Gewandtheit, Gleichgewicht, Körpereinheit, Staffel der Sinne, Timing und Abstandsgefühl, Kampfgeist.

Also die unerlässlichen Fähigkeiten, über die ein Kämpfer als Voraussetzung verfügen muss, um sich zu verteidigen?

Um sich mit „unserem WT“ zu verteidigen! Will er sich z.B. mit Kickboxen verteidigen, braucht er ganz andere Fähigkeiten. Dann braucht er Kraft, Bewegungsschnelligkeit, Ausdauer, Einsteckvermögen usw.

Und wie oder wo entwickelt der Schüler diese sieben Voraussetzungen?

Nach klassischer Auffassung durch das Üben der Soloformen. Mein chinesischer Meister hat sie dann zusätzlich durch seine Partnerformen ergänzt. Also durch Anwendungsformen.

Und du? Was hältst du davon?

Ich experimentiere mit Übungen, die diese Fähigkeiten gezielt, einfach und ohne Umwege entwickeln. Ohne die Formen, ohne Gedächtnisleistungen. Also auf direktem Wege.

Alles Wichtige steckt schon in den allerersten *ChiSao*-Übungen, dem „Rollen der Arme“ (*PoonSao*).

Nach klassischer Auffassung werden die Voraussetzungen zur Selbstverteidigungsfähigkeit durch die Formen entwickelt.

GM Leung Ting entwickelte Partnerformen zusätzlich zu den traditionellen Soloformen.

Viele sorgen sich, dass du die klassischen WT-Formen abschaffen willst.
Das wäre Quatsch! Wir haben doch sowieso nur vier kurze Boxformen. Ich will sie weder abschaffen, noch verändern.
Worin besteht denn deine Kritik an den Formen?
Sie dürfen nicht das Hauptunterrichtsmittel sein. Ein angeleitetes Partnertraining, das die Großen Sieben direkt ansteuert, ist mindestens genau so wichtig.
Und sonst?
Wenn ich von der 3. Form und vielleicht der Holzpuppenform absehe, werden mir die Formen nicht fließend genug praktiziert. Ständiges Abstoppen und Verharren in den Endpositionen ist kontraproduktiv zu den Zielen des WT als Kampfsystem.
Was ist daran Schuld?
Ein falsches Verständnis vom Motto *„Dim dim ching“* (Jeder Punkt deutlich). Der Schüler ist sich ständig unsicher, ob er die Technik richtig macht, überprüft die Endposition im Spiegel oder wartet auf das Okay seines Lehrers, bevor er weitermacht. Der Schüler verinnerlicht dieses Verharren in Endpositionen und entwickelt nicht das Fließen, den „Flow“.
Aber das ist doch eher ein Unterrichtsproblem.
Ja, es bedarf der Aufklärung des Lehrers. Am WingTsun ist grundsätzlich nichts falsch. Aber die Unterrichtsmethode muss wissenschaftlich hinterfragt werden dürfen. Da dürfen wir keine pietätvolle Scheu haben.
Aber dafür muss man die Ziele kennen, die man mit WT erreichen will, die Prinzipien usw.
Ein Ziel ist die Herstellung der Fähigkeit, sich selbst zu schützen.
Ein anderes die Entwicklung der Achtsamkeit.
Ein weiteres der Erhalt oder die Wiederherstellung der Gesundheit.
Aber am Anfang stand wohl der Wunsch nach persönlicher Sicherheit.
Deshalb möchte ich darauf Bezug nehmen, wie wir in der EWTO mit Hilfe des WT dieses erste Grundbedürfnis schnell befriedigen, nämlich durch *Blitz*Defence.
Wie entstand diese Idee?
Wer viele Jahre WT trainiert hat, sollte genug Mittel entwickelt haben, um sich zu verteidigen. Ganz anders sieht es mit jemand aus, der vielleicht erst wenige Monate übt. Aber gerade dieser hat ein Bedürfnis nach Sicherheit. Ähnliches gilt für Sicherheitskräfte, Polizeibeamte usw., die nur wenige Ausbildungsstunden zugemessen bekommen.
Solche Klienten mussten doch vor der Kreation des *Blitz*Defence WT-Kettenfauststoß-Salven abfeuern auf alles, was vor ihnen stand, oder?
Richtig, und auf diese *„Keule“* können sie weiterhin zurückgreifen, wenn die verhältnismäßigeren Mittel des

Ende der 1990er Jahre entwickelte **GM Kernspecht** das *Blitz*Defence-Programm.

*Blitz*Defence wider Erwarten nicht greifen sollten. *Blitz*Defence habe ich Ende der 1990er Jahre entwickelt. Es besteht aus Körpersprache, verbaler Kommunikation, Automatismen und einer angemessenen Vorwärtsverteidigung, die verantwortungsbewusst und angepasster vorgeht und im Idealfall aus einem einzigen K.-o.-Schlag besteht, falls alle Deeskalationsversuche erfolglos blieben.

Was war das Problem mit den Kettenfaustsẗößen?

Die oft fehlende Verhältnismäßigkeit, die westliche Gerichte erwarten. Wer mit 30 Kettenfaustsẗößen über jemand hergefallen ist, weil er den „Eindruck“ hatte, dass der gerade angreifen wollte, wird beim Richter wenig Verständnis ernten.

Blind-aggressive Kettenfaustsẗoßsalven sind noch nicht das wahre WingTsun.

Ich weiß die Antwort, aber frage trotzdem für den Laien: Weshalb überhaupt zuschlagen? Kann man nicht besser nur ausweichen und den Angreifer mit einem Hebel zur Vernunft bringen?

Das wäre bestimmt humaner. Aber diese Fähigkeit stellt sich leider erst nach Jahren ein. Solch ein Risiko ist keinem Unschuldigen zuzumuten, der den Angreifer nicht herausgefordert hat. Und es hat sich herausgestellt, dass ein Anfänger dann die besten Chancen hat, wenn er überraschend anfängt.

Wie bringt sich ein Anfänger von der richtigen Entscheidung, angreifen zu müssen, um eine Chance zu haben, zum Handeln, zum befreienden Schlag?

Dafür haben wir z.B. das „Triggerwort“, eine Idee, die ich meinem Freund **Geoff Thompson** aus England verdanke. Damit kommt man von der Entscheidung zum Entschluss.

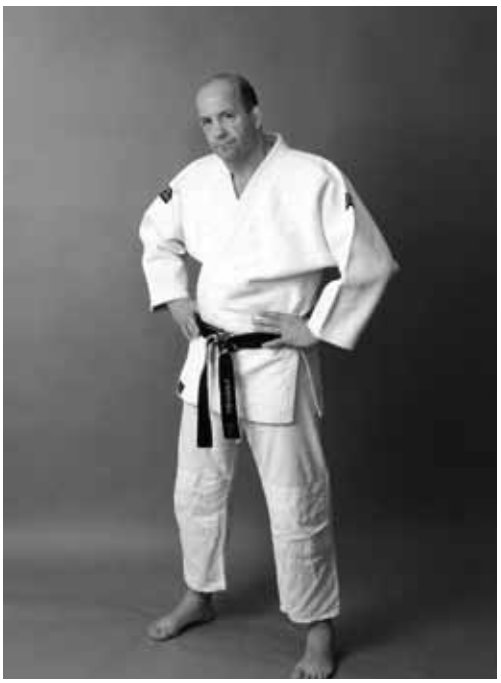
***Blitz*Defence existiert nun schon ziemlich lang. Wie hat es sich bewährt?**

Wir können auf 13 Jahre Erfahrung und privaten und behördlichen Einsatz in vielen Ländern der Welt zurückblicken. Es hat sich mehr als bewährt. In den rauesten Städten und in Krisengebieten. Entsprechende Berichte und Danksagungen bestätigen unsere Erwartungen.

Aufgrund der gemachten Erfahrungen haben wir es immer weiterentwickelt. Damit meine ich vereinfacht.

Worauf beruht *Blitz*Defence technisch gesehen?

Auf einer getarnten, nicht provozierenden Sicherheitshaltung, angewandter Psychologie, auf Achtsamkeit, Entschlossenheit, auf Ablenkung und



Links: Von **Geoff Thompson** übernahm **GM Kernspecht** für sein *Blitz*Defence-Programm die Idee des „Triggerwortes“.

Rechts: Unter anderem auf die Erkenntnisse von **Jesse Glover** griff **GM Kernspecht** bei der Entwicklung seiner *Blitz*Defence-Programme zurück.

einem Fauststoß, hinter dem das Körpergewicht versammelt ist.

Hast Du das alles selbst entwickelt?

Ich wollte, das wäre so. Aber ich habe zurückgreifen können auf Erkenntnisse von vielen Experten: wie **Jesse Glover** – Bruce Lees 1. Schüler und Assistenz-Lehrer, **Geoff Thompson** – den berühmtesten Türsteher Europas, **Bill Newman**, den ich wohl ebenso wenig vorstellen muss wie meinen chinesischen **Meister Leung**.

Worauf reagiert der *Blitz*Defence-Anwender?

Auf wenige optische Muster.

Wie viele Techniken müssen dazu erlernt werden?

Ich habe es geschafft, mit weniger als sechs Techniken (Kombis) auszukommen. Jede weitere Bewegung wäre eine zu viel zum Erlernen. Und es findet auch eine Aufgabenteilung statt: Unsere dominante (stärkere) Hand führt den K.o. herbei, die schwächere kontrolliert.

Kann man da eigentlich von wahrem WingTsun sprechen? Ich meine, WT in Deinem Sinne; denn Du kultivierst ja ein WT, das Achtsamkeit nach vorn stellt und nicht auf Gewohnheiten bzw. Automatismen aufbaut.

Die verwendeten sechs Techniken sind grundsätzlich dem WT entnommen. Die funktionellen Prinzipien dahinter ebenfalls. Dass es sich bei *Blitz*Defence für Anfänger nicht um die hohe Kunst eines philosophischen, spontanen, kreativen WT handelt, das geistesgegenwärtig „Sofort-Konzeptionen" im Sinne von **Prof. Tiwald** erstellt und „Bewegungen des Augenblicks" realisiert, handeln kann, versteht sich von selbst. Aber die blind-aggressiven Kettenfaust-Salven von dazumal, wo der vorangegangene Fauststoß der Grund für den nächsten ist und man nicht auf die Funktion schaut, sind auch noch nicht das wahre WingTsun. Beim *Blitz*Defence geht es in erster Linie um den Selbstschutz. Um ein WT, das das schnelle Sicherheitsbedürfnis von Anfängern erfüllt.

Ist es denn in erster Linie Sicherheit, was der Neuinteressent sucht, der in die EWTO-Schule kommt?

Ich denke, dass dies das vorherrschende Motiv ist, um sich mit WT zu beschäftigen. Wenn dieses berechtigte Bedürfnis erfüllt ist, gibt es andere Gründe, um weiterhin WT zu betreiben.

Was wären das für Gründe?

Eine asiatische Bewegungskunst, eine Philosophie in Bewegung zu erlernen, sich selbst auszudrücken, sich zu verwirklichen. WT bietet über die reine Selbstverteidigung hinaus so viele attraktive Möglichkeiten.

Könnte man sagen, dass das wahre WT erst nach dem *Blitz*Defence beginnt?

So wie man erst von der Kunst des Essens, vom Genießen und Feinschmecken sprechen kann, wenn es nicht mehr darum geht, dem Verhungern zu entgehen? Ja, vielleicht.

*Blitz*Defence will nicht mehr und nicht weniger sein als ein angewandtes und simplifiziertes WT für den Anfänger, der eine Abkürzung zur Selbstverteidigung sucht.

***Blitz*Defence ist nur eines der Unterrichtsprogramme, das du den traditionellen Programmen zur Seite gestellt hast, wollen wir über deine weiteren Innovationen sprechen?**

Sehr gern!

Du unterscheidest oft zwischen dem WingTsun oder Wing Chun, das man kennt und dem, das man nicht kennt, das für dich als Visionär und Entwickler schon eine Realität ist, mit der du experimentierst, aber für den Großteil deiner Schüler, die nicht direkt täglich an dir dran sind, noch fern und ein Versprechen auf die Zukunft ist.

Das ist richtig. Ich beschäftige mich mit dem perfekten WingTsun, wie es sein könnte. Einem WingTsun, das Yin & Yang hat und nichts ausschließt. Ich weiß, dass das viele verwirrt und manche überfordert.

Könntest du uns eine Übersicht geben, wie du diese beiden WingTsun für dich unterscheidest? Vielleicht zuerst das übliche WingTsun – WingTsun, das man kennt?

Das übliche WingTsun (Wing Chun, Ving Tsun) ist ein äußeres, in der Version meines eigenen SiFus ein halb äußeres, halb inneres. Obwohl er es nicht so nennen würde.

Man lernt die traditionellen Solo-**Formen**, um die in ihnen enthaltenen Bewegungen (Techniken) zu lernen und durch ständiges rhythmisches Wiederholen einzuschleifen und zur zweiten Natur werden zu lassen.

Man lernt die **Anwendungen** jeder einzelnen Bewegung und „drillt" sich diese Bewegungen, die dann zu **festen Techniken** werden, ein. Auf eine bestimmte Bewegung des Gegners „produziert" man die dazugehörige Gegen-Bewegung.

Der Angriff hat Vorrang vor der Verteidigung. Die wirksamste Angriffstechnik ist der sog. „Kettenfaustst oß" mit Verfolgungsschritten, bei dem ein Fauststoß auf den anderen folgt. Man macht den zweiten, weil man den ersten gemacht hat und den dritten, weil man den zweiten gemacht hat, usw. Das Ganze geschieht *aggressiv* und ziemlich *blindwütig*, ohne dass man auf das jeweilige Argument (Frage) des Gegners hört.

Was *die Abwehren* betrifft, so werden sie nur nötig, wenn der eigene Fauststoß nicht die erwartete Wirkung zeigte. Gelingt es dem Gegner, den Angriff des „äußeren" WingTsun-Kämpfers abzuwehren, gibt dieser partiell im Arm-/Schulterbereich etwas nach.

Dann *rastet er in der Winkelstellung (BongSao, TanSao)* dieser *Endposition* ein, der Oberkörper ist angespannt, besonders die Schulterblätter, so dass er die auf ihn einwirkende Kraft *via* Bauchmuskeln über Knie und Füße auf den Boden leiten kann. Dadurch kann er sich vom Druck des Gegners in eine Wendung wegdrücken lassen (45°).

Dieses ist das WingTsun, das man kennt:

Es ist armlastig, hauptsächlich linear, orientiert sich am *„Keil"* und arbeitet mit dem, was die amerikanische Wissenschaft als „Automatismen" lobt.

Und das WT, das man nicht kennt, das WT als Möglichkeit?

Ich nenne es hier einmal das „innere" WT. Aber ich glaube nicht an die Dichotomie.

Man lernt ***auch*** die traditionellen *Soloformen*, aber nicht um die darin enthaltenen Bewegungen als Techniken einzuschleifen, die man im Kampf unbedingt „zur Anwendung bringen" will. Im inneren WT will man nicht die Übungen (Form-Techniken) lernen, sondern „mit Hilfe" der Übungen (Form-Techniken) lernen.

Im „inneren“ WingTsun geht es darum im Bewegen mit der Achtsamkeit in das Umfeld zu gehen.

Das perfekte WT, das man nicht kennt, ist linear und rund, orientiert sich am „*Keil*“ und am „*Ball*“.

Die Soloformen helfen uns *„als Übungen“*, uns zu ver-*ein*-en zum „*Keil*“ und zum „*Ball*“.
Grundsätzlich geht es im „inneren“ WingTsun darum, *nicht bestimmte Beweg**ungen** willkürlich zu realisieren*, sondern im *Beweg**en*** mit der *Achtsamkeit* hinaus in das Umfeld zu gehen, um dort aktuelle „Argumente“ aufzunehmen.
Es geht dabei *vorerst* darum, sich *dieses Umfeld vorzustellen (Yi)*, also mittels einer Vorstellung *(Yi)* achtsam in das Umfeld *hinauszugehen.*
Später im **realen Kampf** hat man dann gelernt, seine **Achtsamkeit** zum Gegner hin zu **weiten**, um von dort die aktuellen ***„Argumente“*** aufzunehmen.
Es geht also nicht darum, *fertige Beweg**ungen*** oder fertige *Gewohnheiten* zu realisieren, wie sie das rhythmische Bewegen prägen.
Über das Aufnehmen der aktuellen „Argumente“ aus dem Umfeld erfolgt ein *ganz spezielles Bewegen*, das besonders durch die *Arbeit der Faszien im ganzen „Gestänge“* geprägt ist.
Hier geht es um „Jin-Kraft“.
Dieses ist das WT, das man nicht kennt:
Es ist *rumpf*-geleitet, *ganz*-körperlich, linear **und** rund, orientiert sich am *„Keil“* **und** am *„Ball“*. Es wahrt seine jeweilige Struktur und gibt sie aber auch überraschend für die andere auf. Es ist spannungsgeladen, ohne verspannt oder schlaff zu sein, gibt aber auch bereitwillig wie ein elastischer Weidenzweig nach, der sich der Schneelast entledigt. Es folgt dem Chan-Buddhismus und baut nicht auf Automatismen, konditionierte Reflexe und Gewohnheiten auf!

Interview: Markus Senft

Formen – Was ist richtig und was ist falsch?

von GM Giuseppe Schembri, 9. Grad

Im Folgenden möchte ich einige der Fehler aufzeigen, die ich am häufigsten in der Ausübung der Formen sehe.

SiuNimTau

***Themen**: Achtsamkeit, Stehen, Sich-die-Bewegung-Vorstellen, Atmen, Anspannen und Entspannen, Timing, Bewusstwerden usw.*

Bevor wir uns den Fehlern zuwenden, möchte ich euch noch **ei**ne Möglichkeit vorstellen, die *SiuNimTau* gelegentlich auf andere Weise auszuführen: Mache die SNT so, dass du im IRAS stehst und dir die Bewegung, bevor du sie ausführst, erst einmal nur vorstellst. Beim 1. Satz stellst du dir z.B. vor, wie du den gekreuzten *TanSao* ausführst. Wenn du das gemacht hast, führst du die Bewegung tatsächlich aus. Jetzt stellst du dir den gekreuzten *GanSao* vor. Erst im zweiten Schritt führst du ihn aus. Verweile dann einen Moment bei der Vorstellung, wie du die Arme beim gekreuzten *KwanSao* bewegst. Dann führst du die Bewegung aus usw.
So fährst du fort. Bewegung für Bewegung, Satz für Satz, bis du die ganze Form gemacht hast. Und dann beobachte dich – was passiert?

Ein Fehler, der oft bei der SiuNimTau gemacht wird

6. Satz: DjamSao-Ellbogen senkt sich zu stark auf die Zentrallinie:

1 **Falsch:** Ich sehe oft, dass man beim 6. Satz den *DjamSao* zu eng macht. Der Ellbogen ist zu stark auf der Zentrallinie.

2 **Richtig:** Mit dem Drehen von *TanSao* zu *DjamSao* senkt sich der Ellbogen ein bisschen von der Mitte weg, die Handkante ist auf der Zentrallinie.

ChamKiu

Themen: *Auf-den-Punkt-Bringen, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Einheit, Timing usw.*

Ein Fehler, der oft bei der Cham-Kiu im zweiten Teil gemacht wird

1 **Falsch:** Die Fußtritte werden wieder zurückgezogen zum Absetzen.

2 **Richtig:** Beim Fußtritt das Bein dort absetzen, wo der Tritt geendet hat (wie ein großer Schritt).

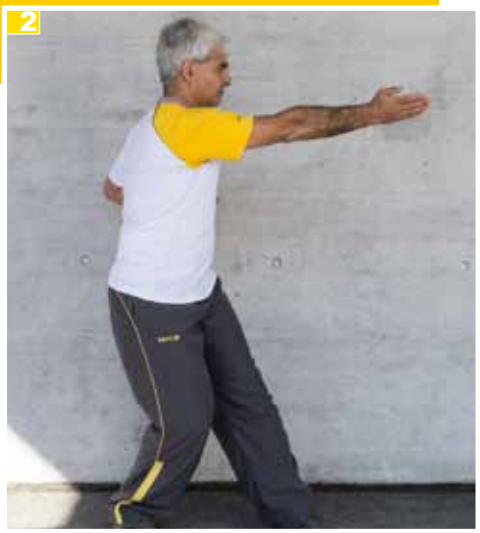
BiuDjie

Themen: *Loslassen, „Rumpf-ist-Trumpf-Form", Fließenlassen, Timing usw.*

Ein Fehler, der oft bei der BiuDjie gemacht wird:

1 **Falsch:** *TschanSao* (Spatenhand) zur Seite wird ohne Rumpfbewegung ausgeführt.

2 **Richtig:** Auch hier mit der *Tschan-Sao*-Bewegung zur Seite den Rumpf mit bewegen. So erhält die Bewegung eine ganz andere Dynamik.



Holzpuppe *(Muk Yan Chong)*

Themen: *Der Körper arbeitet, die Arme folgen dem Körper, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körpereinheit, Timing usw.*

Ein Fehler, der an der Holzpuppe gemacht wird

Im 1. oder 2. Satz (Bild 2. Satz) die 4. Bewegung:

1 2 3 Falsch: Arm wird zu *Tan*, ohne dass der Körper sich bewegt hat.

1 2 3 Richtig: Bewege den Körper, die Arme kommen einfach mit.

Langstock
(Luk Dim Boon Kwan)

Themen: *Körpereinheitskräftigung, Rumpf, der Stock wird so leicht wie ein Zahnstocher, eine Einheit mit dem Stock sein usw.*

Ein Fehler, der beim Langstock gemacht wird

1. Satz: Beim Herunterstoßen und Hochheben:

1 2 3 4 Falsch: Der Stock wird in einem Bogen nach unten oder nach oben gebracht.

1 2 Richtig: Der Stock sollte einfach senkrecht fallen, so vibriert er auch. Das Gleiche gilt auch beim Hochziehen.

Mein persönlicher Weg zu den Formen

Die Soloformen haben mich immer fasziniert, weil ich sie für mich allein zuhause üben konnte; denn als ich 1979 mit WingTsun begann, war mein SiFu über 1000 km weit weg und ich konnte nicht regelmäßig zu ihm, um zu lernen. Doch die Formen waren meine Möglichkeit, trotzdem WingTsun zu üben.

Ich trainierte also mit vollem Einsatz *SiuNimTau*, später *ChamKiu*. Es wurde für mich zu einem Ritual, Soloformen für mich auszuführen. Da ich merkte, dass man ein gutes Gefühl bekommt, wenn man sie häufig macht, fiel mir das regelmäßige Formentraining leicht und machte Spaß. Die Formen gaben mir viel Energie. Es gab eine Zeit, da habe ich die *BiuDjie* vielleicht 20 Mal oder mehr an einem Tag gemacht und das über ein ¾ Jahr lang. Ich merkte, wie sich mit dem vielen Üben meine Rumpfbeweglichkeit verbesserte. Dies war mir jedoch nicht gleich von Anfang an bewusst. Ich stellte nur fest, dass ich die *BiuDjie* anders machte als viele andere. Die Ausführung war anders. Meine Bewegungen dieser Form wurden immer fließender, und ich lernte immer mehr, loszulassen. Ich registrierte sofort, wenn die Bewegung für mich nicht stimmte.

Einmal sagte mir ein Schüler: „Du machst die *BiuDjie* nicht genau. Man kann die einzelnen Bewegungen nicht richtig erkennen und die Winkel sind nicht so klar.“ Ich freute mich über diese Aussage, für mich war es ein Kompliment.

Heute sehe ich bei vielen Schülern, dass sie die Formen nicht mehr so richtig machen. Sie geben sich leider nicht genügend Mühe und Zeit, sie zu lernen. Vor allem die Achtsamkeit geht verloren, d.h. man übt zwar die Abläufe, doch die Gedanken sind woanders. Dabei könnte man gerade hier diese Fähigkeit sehr gut trainieren.

Neutrales, absichtsloses Üben

Die Bewegungen der Formen sind lediglich Bewegungsbeispiele. Wichtig ist, dass man sich die Form nicht als Kampf vorstellt. Für mich sind sie auch eine sehr spezifische Gymnastik. Sie lehren mich die im WingTsun notwendigen Bewegungen und Fähigkeiten und ich lerne durch sie meinen Körper kennen.

Ich stelle mir auch keine Anwendung vor. Ich mache die Form neutral. Ich habe gelernt, die Formen ganz locker und ökonomisch, d.h. die Bewegungen entspannt, gelöst und fließend zu machen. Aber ebenso lernte ich, was angespannt bleibt, d.h. welche Muskelpartien aktiv sein müssen. In der *SiuNimTau* z.B. sind das die Beine, der

Doppelmesser
(Bart Cham Dao)

Themen: *Rumpfbeweglichkeit usw.*

Ein Fehler, der bei den Doppelmessern gemacht wird

2. Satz: Stoßende Messer

1 **Falsch:** Die Spitze des Messers geht nicht vor, sondern zeigt nach oben.

2 **Richtig:** Das Messer wird mit der Spitze nach vorn geschleudert.

Hüft-, Becken- und der Bauchbereich, d.h. die Halte-Muskulatur des Körpers (Corestability, siehe Artikel im ChiKung-Teil).

Dogmen in den Formen

Formen sind hier und da mit Dogmen belastet. Es gibt da z.B. das Dogma, dass der Ellbogen nur in der Mitte sein soll. Das stimmt so nicht. Eine der ersten Bewegungen der *SiuNimTau* wird mit Ellbogen außen ausgeführt. Und während der ganzen Form ist sicher zur Hälfte der Zeit der Ellbogen außen. Ist dir das schon aufgefallen? Das mit dem mittigen Ellbogen ist nur eine Idee, die man durch das Wiederholen ohne echte Aufmerksamkeit meint zu lernen.

Überprüfe also, ob alles, was du über die Form sicher zu wissen glaubst, auch wirklich so ist. Hiermit schärfst du deine Wahrnehmung.

Alles verändert sich – auch die Formen

Formen wachsen mit: Sie sollen mit dir besser werden und nicht gleich bleiben, d.h. sich unterscheiden, wenn du einen 1. SG oder später 4. HG hast. Trotzdem: Viele Schüler, die schon Höhere Grade sind und bei mir zur Prüfung antreten, fallen in der Ausführung beispielsweise der SNT zurück in ihre Schülerzeit als Anfänger. Sie spannen sich wieder so an, wie sie es zu Beginn gemacht haben, machen die Bewegungen nur mit den Armen und der Körper bleibt unbeweglich.

Positive Effekte der Formen in speziellen Situationen

Folgende positive Rückmeldungen über Aspekte der Formen habe ich direkt von Schülern erhalten:

Eltern haben mir gesagt, dass ihr Kind, wenn es nervös ist in der Schule oder sich nicht konzentrieren kann, einfach die *SiuNimTau* macht. So könne es sich wieder konzentrieren und beruhigen.

Bei **Sifu Joop** habe ich nach seinem Schlaganfall begonnen, mit ihm einarmig die Formen zu machen, da die rechte Körperseite gelähmt war. Mit der Zeit wollte der rechte Arm von allein auch mitmachen. Durch die Formen konnte **Sifu Joop** wieder einen Teil seiner Beweglichkeit zurückerlangen.

Vielleicht kennst auch du solche speziellen Situationen, in denen Formentraining geholfen hat? Wenn ja, freue ich mich über deine E-Mail an:

sifu.giuseppe.schembri@ewto.ch

Mit den Formen verbessere ich meine Fähigkeiten noch heute und ich freue mich, dass ich so beweglich bleibe. Noch mehr freue ich mich, wenn auch du mit den Formen deine Fähigkeiten und deine Befindlichkeit verbessern kannst.

Text: GM Giuseppe Schembri, 9. Grad
Fotos: Ethan Oelman

WingTsun gestern, WingTsun heute

Warum unser modernes WingTsun der EWTO anders aussieht

Immer wieder taucht die Frage auf, ob wir nun etwas anderes machen als „das traditionelle WingTsun“ oder ob wir gar in der EWTO überhaupt noch WingTsun machen. Auch, ob denn das, was wir machen, überhaupt wirksam funktionieren kann.

Die Frage wird meistens von Außenstehenden gestellt oder gar als Vorwurf erhoben, z.B. in Foren oder in Kommentaren zu Videos. Aber auch Schüler, die einige Jahre nicht da waren, stellen fest, dass in der Herangehensweise der EWTO grundlegende Wandlungen stattgefunden haben.

Keine Technik, sondern ein Prozess

Die EWTO vertrat zu allen Zeiten den taoistischen Grundsatz, dass Leben stets Veränderung ist. Aus diesem Grund ist Weiterentwicklung unumstößlich wichtig, um Stagnation und Erstarrung entgegenzuwirken. In den unteren Programmen neigt man dazu, auf die Techniken zu schauen und diese in Bildern im Kopf zu fixieren. So sieht man z.B. einen *BongSao* als Technik, die in einem 135°-Winkel abfotografiert werden kann. Der Anfänger benötigt solche Bilder, um sich ein Gedankengerüst aufzubauen. Er erlernt Grundtechniken, die ihm ein rudimentäres Bild vermitteln, das stark vereinfacht ist und an dem er sich ausrichten kann. In der Form, wo es hauptsächlich um das Körperbewusstsein geht, ist das okay, denn der Schüler lernt so, eine exakte Position anzusteuern. Der *Bong* wird sozusagen in einer genormten Mittelposition angesteuert, nicht ganz gestreckt und nicht ganz gebeugt, sondern in einem Winkel von 135°.

Im Gegensatz dazu betrachtet der Fortgeschrittene nicht die einzelne Technik, sondern den Ablauf und seine Funktion. Der *BongSao* z.B. ist für den Fortgeschrittenen ein Arm, der durch den Druck des Gegners verformt wird und ihm taktil vermittelt, wie er mit dem Körper ausweichen muss, um sich dann zu lösen und den Arm zum Gegenangriff zu verwandeln. Dieser Gesamt*prozess* lässt sich nicht in einem Bild festhalten (einer Technik), sondern höchstens in einem Film. Dabei ändert sich der Winkel des Armes ständig. Er rastet nicht in einem bestimmten Winkel ein, sonst würde ja ein Block entstehen und die gegnerische Kraft nicht abgeleitet werden.

Wer also kritisiert, dass diese oder jene Position im WingTsun nicht richtig ist, der ist noch im Anfängerstadium stecken geblieben oder betreibt das 1980er-Jahre-WingTsun der EWTO.

Orientierung nach ChiSao-Prinzipien

Es sind also nicht die einzelnen Techniken, die WingTsun charakterisieren, sondern das übergeordnete Gesamtprinzip:

1. Was kommt, an dem bleibe dran!
2. Was zurückgeht, das begleite nach Hause!
3. Ist der Weg frei bzw. hat dein Arm keine Fühlung (mehr), stoße vor!

Wenn es im Kampf wie WingTsun aussieht, ist es keines!

Da die Bewegungen nach den obigen Prinzipien immer der jeweiligen Situation angepasst werden, können sie ja nicht immer gleich aussehen. Der Gegner greift in verschiedenen Winkeln an, die Druckrichtung ist verschieden, die Angriffshöhe ist verschieden, der Angriff kann geradlinig oder kurvig sein etc.

Links: Hier der *BongSao*, wie er in der *SiuNimTau* erlernt wird.
Rechts: Tradtitioneller *BongSao* mit Partner – der Lehrer kontrolliert mit *BongSao*-Schablone den Winkel von 135°. Hier handelt es sich um ein veraltetes Modell. Aus heutiger Sicht ist dies kontraproduktiv, denn wir wollen bei der Abwehr weich nachgeben.

Hier ein Beispiel, wie der *BongSao* in der Praxis aussehen kann: Der gegebene Angriff kommt leicht rund und drückt den Arm des Verteidigers in einen *BongSao*. Dieser hält nicht bei einem Winkel von 135° an, sondern faltet sich weiter, um dann als spitzer Ellbogen im Ziel zu landen. Um auf den kurvigen Angriff effektiv reagieren zu können, ist die Grundhaltung der Arme etwas breiter und der Verteidiger muss Rumpfbewegungen einsetzen, um das Ziel aus dem Schlagbereich zu entfernen bzw. um wieder anzugreifen.

Wird der vordere Arm (*ManSao*) vom gegnerischen Faustst oß nach unten gedrückt, entsteht ein tiefer *Bong*. Würde der Verteidiger stur einen „Norm-*BongSao*“ machen, würde er gegen die Kraft des Gegners arbeiten.

Wer also vorgefertigte Techniken einsetzt, arbeitet schon einmal grundlegend nicht nach WingTsun-Prinzipien, denn er muss das, was nicht passt, passend machen.

Hier ein Beispiel: Wenn ich einen *Bong* unbedingt mit einem 135°-Winkel ausführen will und der Gegner gegen meinen *Bong* drückt, dann kann ich das natürlich mit Kraft kompensieren. Anstatt die Kraft abzuleiten und mit dem Ziel auszuweichen, baue ich dann Druck auf, um den Winkel zu halten. Wer ein kraftbetontes Wing Tsun (nicht das WingTsun der EWTO!) betreiben will, kann das gern machen, so wie das viele andere Wing Tsun-Stile (Wing Chun, Ving Tsun usw.) machen, aber man benötigt so mehr Kraft als der Gegner, um die Technik „funktionierend zu machen“.

Ich demonstriere das gern auf Lehrgängen, da ich aufgrund meines Körperbaues, der Körperkraft und Schnelligkeit diese Vorgehensweise gegenüber den meisten meiner Schüler anwenden kann. Ich haue dann einen „steifen *Bong*“ gegen den Angriff und überrenne den Schüler mit Kettenfaustst ößen. Anschließend bitte ich einen Schüler, der eindeutig körperlich schwächer ist, das gegen mich zu machen. Der Schüler fliegt dann entweder durch den steifen *Bong* durch die Gegend oder der *Bong* kollabiert und er wird getroffen.

Da in einer realen Auseinandersetzung die Chance relativ gering ist, von einem kleinen, schmächtigeren Gegner angegriffen zu werden, eignet sich diese Vorgehensweise auch schlecht zur Selbstverteidigung.

Die meisten Mitbewerber, die so arbeiten, zeichnen sich dadurch aus, dass ihre Lehrer überdurchschnittlich kräftig sind und der Unterricht ein Krafttraining betont.

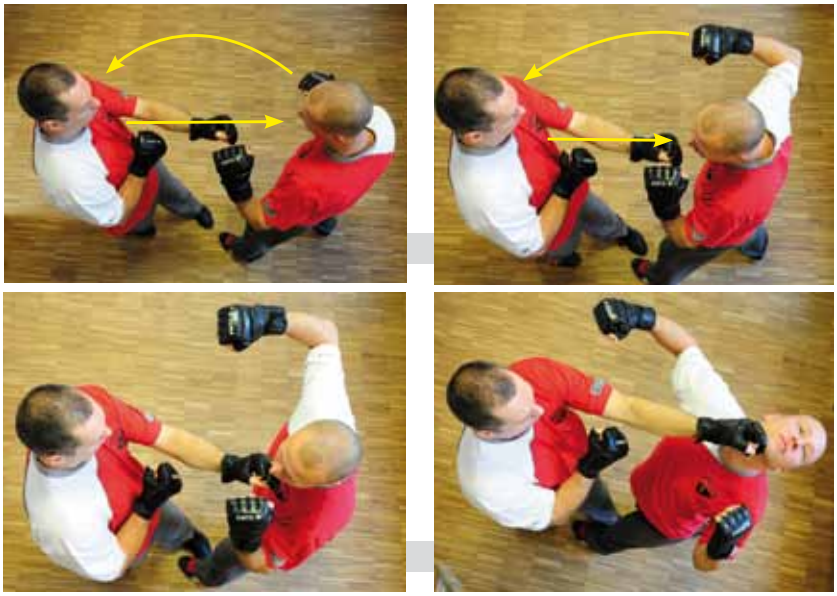
Zwei Konzepte: geradlinig und kurvig

Oft wird übersehen, dass auch im traditionellen WingTsun yin-yang-mäßig zwei Konzepte enthalten sind: das geradlinige (*SiuNimTau*- und *ChamKiu*-Form) und das runde WingTsun-Konzept (*BiuDjie*- und Doppelmesserform). Leider wurde früher das erste Konzept bis zum Exzess geübt und das zweite vernachlässigt. Aufgrund der traditionellen Unterrichtsreihenfolge wurde jahrelang mit geraden Angriffen und steifem Rumpf trainiert und als dann die *BiuDje*-Form an die Reihe kam, war der Schüler aufgrund der Konditionierung nicht mehr in der Lage, den Rumpf flexibel zu verformen und die Idee der kurvigen Angriffe zu verinnerlichen.

Das gerade und das kurvige WingTsun-Konzept kann man wie zwei verschiedene Werkzeuge betrachten, die man je nach Problem einsetzen kann. Beide haben ihre Daseinsberechtigung und beide sind in den modernen Programmen der EWTO von Anfang an enthalten. Der Schüler muss nicht warten, bis er die *BiuDjie*- oder die Doppelmesserform lernt, sondern führt die Bewegungsabläufe aus, die er zur Problemlösung im jeweiligen Programm benötigt.

Dabei wird aber nicht berücksichtigt, dass dies auf die jeweilige Situation ankommt.

- Ist der Weg für einen geradlinigen Angriff versperrt, dann ist der kurvige Angriff meist die beste Problemlösung.
- Stehe ich seitlich vom Gegner, so ist ein geradliniger Angriff meist auch nicht optimal. Der Gegner muss nur die Schulter hoch- und den Kopf etwas einziehen, dann trifft der geradlinige Angriff nicht mehr. Ein kurviger Angriff landet aber fast immer sicher im Ziel.
- Es gibt Fälle, wo ein kurviger Angriff schneller ist als ein geradliniger Angriff. Das wird in der Wissenschaft *Brachistochrone* genannt. Der direkte Weg muss also nicht der schnellere Weg sein.



Hier sieht man, wie der Angreifer einen kurvigen Angriff („über den Bogen“) macht, während der Verteidiger direkt („auf der Sehne des Bogens“) nach vorn stößt.

Warum ein geradliniger Angriff nicht automatisch besser ist als ein kurviger

Viele Wing Tsun-Anhänger glauben, dass ein gerader Angriff prinzipiell besser ist als ein kurviger. Dies wird meist damit begründet, dass der Weg eines geraden Angriffs ja kürzer ist als der eines kurvigen.

Das Motto:
Während der Gegner über den Bogen geht, gehen wir über die Sehne des Bogens.
Siehe Bildserie oben.

Dieses Motto wird oft zitiert und viele Wing Tsun/Wing Chun-Anhänger glauben, dass dies die ultimative Wahrheit ist.

Das Motto von Bogen und Sehne kann manchmal funktionieren, muss aber nicht. Im obigen Bildbeispiel schlägt der Gegner von sehr weit hinten in einem großen Bogen. Dies kommt aber sehr selten vor. Meistens erfolgt der Schlag von weiter vorn und der Bogen ist wesentlich kürzer.

Warum die Theorie von Bogen und Sehne in der Praxis oft nicht funktioniert. – Wie man es nicht machen soll!

Jeder kann einmal ausprobieren (am besten mit Schutzausrüstung), ob er sich mit geradlinigen Angriffen (Kettenfauststößen) gegen einen Gegner, der rund schlägt, durchsetzen kann.

- Der kurvig Angreifende bewegt meist den Kopf, stellt also kein fixes Ziel dar und gewinnt durch Vornehmen der Schulter an Reichweite. (siehe Bildserie A, S. 80)
- Manchmal geht der kurvig Angreifende auch zurück, wenn er schlägt. Auf diese Weise haben schon manche Wing Tsun-Leute Probleme bekommen! (siehe Bildserie B, S. 80)
- Oft ist die Distanz sehr nah. Die Faust des Gegners ist in etwa gleich weit weg vom Ziel wie die Faust des WingTsun-Angreifers. Der kurvige Angriff des Gegners muss keinen großen Weg mehr zurücklegen, sondern nur noch die Restdistanz, welche auf dem kürzesten Weg (gerade Linie) zurückgelegt wird. Starten nun beide Kontrahenten gleichzeitig, treffen auch beide gleichzeitig. Es wird also als WingTsun-Verteidiger ein besseres Timing benötigt, was beim Anfänger meist noch nicht vorhanden ist. (siehe Bildserie C)

Anfänger-Grundstellungen und die Standausrichtung des Fortgeschrittenen

Ein Grund, warum das WingTsun der EWTO heute so anders aussieht als in den 1980er Jahren, ist die **Anpassung an die reale Selbstverteidigungssituation**. **GM Kernspecht** hat in seinen Studien festgestellt, dass die meisten Auseinandersetzungen nicht wie in einem sportlichen Wettbewerb aus der Distanz starten, sondern in extrem kurzer Distanz beginnen. Dies und die Tatsache, dass zu über 90 % kurvige Angriffe (Haken, Schwinger) eingesetzt werden, führte dazu, dass wir in der EWTO unsere Trainingsmethodik dahingehend angepasst haben.

Wer versucht, *ChiSao* in kurzer Distanz mit und gegen kurvige Angriffe durchzuführen, wird feststellen, dass es unumgänglich wird, den Rumpf mitzubewegen. Der Stand muss verändert werden etc. Dann sieht WingTsun anders aus, aber die gleichen Prinzipien kommen zur Anwendung!

Der Anfänger lernt im IRAS zu stehen und den Vorwärtsstand mit beiden Beinen auf einer Linie, wobei das Gewicht zu 100 % auf dem hinteren Bein ist. Diese zwei Stände sind Grundtechniken. In der eigentlichen Auseinandersetzung muss der Stand aber der jeweiligen Situation angepasst werden.

Der IRAS ist in der kurzen Distanz, in der eine reale Auseinandersetzung stattfindet, sehr ungeeignet, da der Gegner leicht einen Tritt oder Kniestoß in die Genitalien anbringen kann (Bild 1, S. 81).

Der Vorwärtsstand (Bild 2, S. 81) eignet sich auch nicht. Hier die Gründe:

- Das Gewicht ist komplett hinten. Ein Ausweichen nach hinten ohne Schritt ist nicht möglich und führt zum Verlust des Gleichgewichts. Nicht immer ist es möglich, einen Rück-

A Kopf wegdrehen und Deckung beim Angriff „Durch das Drehen des Kopfes und die linke Deckungshand wird der Gegner nicht vom geradlinigen WingTsun-Faustst oß getroffen.“

B Da der Gegner bei seinem kurvigen Angriff zurückgeht, erreicht ihn der geradlinige Faustst oß nicht mehr.

C Der Gegner (rechts) hat sich schon so geschickt positioniert, dass die Distanz (A) von seiner Faust zum Kinn des Gegners gleich groß ist, wie die Distanz (B) des geradlinigen Fauststoßes zum Ziel. Startet der Gegner nun zuerst, trifft er auch zuerst. Der Vorteil eines längeren Angriffsweges (über den Bogen) ist hier nicht vorhanden.

1

Der IRAS ist anfällig für Tritte in den Genitalbereich.

2

Der WingTsun-Vorwärtsstand zum geradlinigen Angreifen

wärtsschritt zu machen (z.B. aus Platzgründen). Ein Rückwärtsschritt hat oft auch den Nachteil, dass wir zu weit weg sind für einen Konter und der Gegner so eine zweite Chance für einen Angriff erhält.

- Ein seitliches Ausweichen ist nicht möglich ohne Schritt, da beide Beine auf einer Linie stehen. Ein Schritt aber braucht mehr Zeit und das Risiko des Gleichgewichtsverlustes ist vorhanden (Bild 3 und 4, S. 82).
- Kurvige Angriffe sind aus dieser Position nur bedingt möglich.
- Beim Gegenangriff kann aus dieser Position schwer Druck nach vorn ausgeübt werden.

Fazit: Wir stehen in der nahen Distanz nicht in einer Anfänger-Grundstellung mit den obigen Nachteilen, sondern in einem sog. „*neutralen*“ Stand, der uns die Möglichkeit gibt, den Rumpf in alle Richtungen zu bewegen (Bilder 7 bis 10, S. 82). Ein Ausweichen nach links oder rechts, ein Zurückweichen nach hinten, ein Drehen für kräftige kurvige Angriffe und ein kräftiges Stoßen oder Schlagen nach vorn werden nun möglich (Bilder 11 bis 14, S. 82).

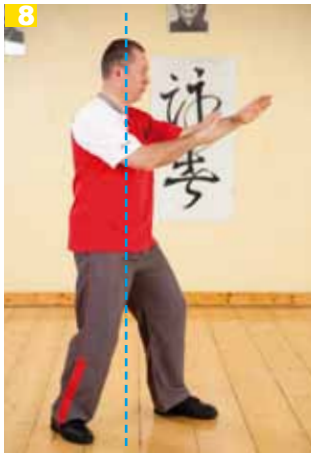
Ein Wenden nach links ist aus dieser Position nur bedingt möglich. Das Ziel kann nicht entfernt werden.

Eine Wendung nach rechts ist möglich, aber das Ziel ist immer noch nicht entfernt und die linke Schulter wird zum Gegner gedreht, so dass dieser nun seitlich, also in einer wesentlich besseren Position steht.

Ein kräftiger kurviger Schlag nach links ist nicht möglich.

Ein kurviger Schlag nach rechts ist möglich, aber nur durch seitliches Verdrehen. Wir bringen uns also in eine sehr schlechte Position.

Neutraler Stand von vorn



Neutraler Stand von der Seite

Bewegung nach vorn

Bewegung nach links

Ausweichen rechts

Ausweichen links

Drehung nach rechts

Drehung nach links

Wichtig: in der Praxis stehen wir mit diesem Stand mit Beinkontrolle und nicht „offen“, ansonsten kann der Gegner einfach einen Tritt im Genitalbereich landen (Bilder 15 bis 17).

Manche halten diesen Stand für nicht WingTsun-konform oder nicht traditionell. Dieser Stand ist aber im WingTsun-System enthalten. Er wurde jedoch früher traditionell sehr spät unterrichtet, denn er kommt erst in der Doppelmesserform „BartChamDo“ vor. Hier einige Bilder mit den WingTsun-Doppelmessern, in denen der zweispurige Stand unterrichtet wird (Bilder 18 bis 20).

Das Einhalten der Zentrallinie

Noch ein Mythos, der meist von Anfängern missverstanden wird. Viele glauben, dass sie immer entlang der Zentrallinie stoßen müssen. Das wurde ihnen von ihren Lehrern über Generationen eingetrichtert und dies wird mit religiösem Eifer praktiziert. Zugegeben, es gibt manchmal Situationen, in denen es sich empfiehlt, mit einem engen Fauststoß entlang der Zentrallinie zu stoßen.

Meistens ist die Zentrallinie aber besetzt und man schlägt dann gegen die Deckung des Gegners. Viele Abwehren aus dem traditionellen WingTsun funktionieren überhaupt nur, weil der Gegner ein Mitschüler ist, der sich an die „Regel“ hält, den Ellbogen eng zu halten und auf der Zentrallinie zu stoßen.

Die Zentrallinie hat natürlich ihren Wert. Sie zeigt aber nicht auf, auf welchem Weg man sklavisch zustoßen soll, sondern, wie man sich „zur Dochtlinie des Gegners ausrichten“ muss. Wer diesen kleinen Unterschied verstanden hat, ist auf dem Weg zur WingTsun-Meisterschaft schon ein großes Stück weitergekommen.

Wer mehr über die Funktionsweise des fortschrittlichen EWTO-WingTsun erfahren will, dem empfehle ich das neue Buch meines SiFus, GM Prof. Keith R. Kernspecht, „*Die Essenz des WingTsun – Jenseits von Techniken und Anwendungsdenken*“.

Text: DaiSifu Oliver König
Fotos: Markus Gensichen

Beinkontrolle, der vordere Fuß „schwebt“ über dem Fuß des Gegners

Der vordere Fuß steht auf dem vorderen Fuß des Gegners

Beinkontrolle von innen, Kontakt mit dem Knie

Stand mit Doppelmesser

Doppelmesser: Drehung von rechts

Doppelmesser: Drehung von links

Die Form folgt aus der Funktion

DaiSifu Andreas Groß über das Formentraining als Unterrichtsmethode

Die Formen gehören traditionellerweise zu den bekanntesten Unterrichtsmethoden des WingTsun. Dai-Sifu Andreas Groß erklärt, welchen Stellenwert sie heute im Unterrichtsprogramm der EWTO haben.

WTW: Sifu Andreas, du trainierst WingTsun bereits seit Anfang der 80er Jahre und hast alle Innovationen miterlebt, die **GM Kernspecht** auf Grundlage der Erkenntnisse aus seiner Forschungsarbeit im Laufe der Jahre in die Unterrichtsmethodik einfließen ließ. Worin unterscheidet sich das sog. „neue" WingTsun von dem der 1970er und 1980er Jahre?

AG: Früher orientierte sich der WT-Unterricht zum größten Teil an den Formen, d.h. an den darin beinhalteten miteinander verketteten Bewegungen, die man als „Techniken" verstand. Der Unterricht folgte im Wesentlichen den Formen. Es ging darum, die sog. „Techniken" aus den Formen möglichst 1:1 zur Anwendung zu bringen.

WTW: Hat sich die Ansicht bezüglich der Rolle der Formen verändert?

AG: Die Formen und ihre „herausgelösten Einzelbewegungen" stehen weiterhin hoch im Ansehen, aber nicht als Lieferanten von fertigen, direkt so verwendbaren Bewegungen für den Kampf. Im Kampf kommt alles anders, und eine sauber eingeschliffene Technik lässt sich erfahrungsgemäß nur schwerlich an den Armen des Gegners vorbeibringen.

WTW: Was ist dann die tatsächliche Aufgabe der Formen?

AG: Mit den Formen können die wichtigsten Anforderungen des WT-Profils abgedeckt werden:

1. Das Training der Konzentration und der Aufmerksamkeit – die vielleicht wichtigste Fähigkeit, ohne die man kaum einen Kampf bestehen kann.
2. Die Beweglichkeitsfähigkeit
3. Die Gleichgewichtsfähigkeit
4. Die Fähigkeit, jederzeit eine Körpereinheit herzustellen, die es dem WingTsun-Praktizierenden ermöglicht, z.B. die Form eines Keils herzustellen bzw. wie ein solcher zu wirken.
5. Die Schulung der sinnlichen Wahrnehmung, insbesondere der Augen und der Ausrichtung des Körpers.
6. Das Timing, d.h. die zeitliche Abstimmung von Bewegungen.
7. Sogar der Kampfgeist, das haben Forschungen in Asien ergeben, kann durch ein Formentraining gefördert werden, besonders, wenn eine Gruppe gleichzeitig Bewegungen ausführt und diese teilweise durch verbale Akzente verstärkt.

SiuNimTau auf einem Bein: Durch das Üben der *SiuNimTau* auf einem Bein kann der WT-Anfänger beispielsweise das Wahren des Gleichgewichts mit sich selbst verbessern.

WTW: Soll ich das so verstehen, dass wir den Formen nicht mehr den absoluten Stellenwert als das Allerwichtigste geben, von dem abhängt, ob man eine Prüfung zu einem höheren Grad besteht?

AG: Früher lag der Fokus größtenteils auf den Formen, heute liegt er auf den Fähigkeiten, die aber zum Teil durch die Formen entwickelt werden. Wir benutzen die Formen als Mittel zum Zweck. Der Zweck ist die Herstellung der Selbstverteidigungsfähigkeit. Die Bewegungen in den Formen sehen wir als „Übungen" an. Und wir wissen alle aus der Schule, dass es nicht darum geht, Übungen auswendig zu lernen, sondern darum, „mit ihrer Hilfe" etwas zu lernen. Nämlich die Großen sieben Fähigkeiten.

WTW: Um auf die Gleichgewichtsfähigkeit zurückzukommen: Es ist doch

Kettenhandflächenstöße: Mit Handflächenstößen lässt sich die Wirkung der eigenen Angriffe auf den Gegner besser dosieren als mit Faustsẗößen.

Schubsübung: Um die Gleichgewichtsfähigkeit gegen die Kräfte eines Angreifers zu entwickeln, hat **Großmeister Kernspecht** ein eigenes Programm erschaffen.

etwas ganz anderes, ob jemand auf einem Bein herumsteht oder ob ein Angreifer an einem zieht oder ihn herumschubst.

AG: Da dieses tatsächlich im traditionellen Unterrichtsprogramm fehlte, hat **GM Kernspecht** genau für diese Situation, mit der ja eigentlich jede Prügelei beginnt, ein eigenes Programm erschaffen, das möglichst früh unterrichtet werden soll.

WTW: Was das Wahrnehmungsvermögen anbelangt, werden die Formen wohl kaum helfen, den Tastsinn auszubilden.

AG: Ja, dafür gibt es gezielte *ChiSao*-Übungen, die aus wenigen, leicht zu erlernenden Elementen bestehen.

WTW: Aber es reicht doch nicht aus, sich mit sich selbst zu timen. Man muss seine Bewegungen ja auch noch mit denen des Gegners abstimmen.

AG: Die zeitliche Abstimmung der Bewegungen mit sich selbst ist natürlich erst der erste Schritt. Die Abstimmung seiner eigenen Bewegungen mit denen des Gegners, also eine Art „Vereinigung des eigenen Körpers mit dem des Gegners“, findet im *ChiSao*-Training statt. Hier geht es darum, der ersten Bewegung des Gegners nachzugeben bzw. ihr zuvor zu kommen.

WTW: Aber dass Formen den Kampfgeist ausbilden, ist doch etwas weit hergeholt.

AG: Deswegen haben wir ja auch die traditionellen Unterrichtsmethodik, die sich ja weitestgehend im Formentraining erschöpft, durch moderne, auch in den Spezialeinheiten genutzte Methoden des Mentaltrainings und der Stressimpfung ergänzt.

WTW: Wenn wir die Techniken also nicht 1:1 aus den Formen übernehmen, mit welchen Techniken bestreiten wir dann unseren Kampf mit dem Gegner?

AG: Traditionell benutzt man dafür „ein unspezifisches Bewegen“ wie Salven von Kettenfaustsẗößen, mit denen man den Gegner in Verbindung mit verfolgenden Schritten überschüttet.

WTW: Aber das war doch in den 1970er und 1980er Jahren eine sehr wirkungsvolle Vorgehensweise.

AG: Das ist nach wie vor der Fall, obwohl sie nicht mehr den Überraschungseffekt hat wie früher. Nachdem **GM Kernspecht** diese Technik auf Ju-Jitsu-Lehrgängen vorgeführt hatte, wurde sie in deren offizielles Prüfungsprogramm aufgenommen. Ein anderer Grund, der nicht dafür spricht, sie als Universalwaffe zu verwenden, ist die vor Gericht immer wieder eingeforderte Verhältnismäßigkeit der Mittel. Es ist nicht sehr verhältnismäßig, einen Aggressor, der erst dabei war auszuholen, mit einer Salve von Kettenfaustsẗößen niederzustrecken. Dabei kann der Richter leicht auf die Idee kommen, dass der WingTsun-Verteidiger vielleicht der Angreifer war. Wir benutzen die Kettenfaustsẗöße aber weiterhin als „letztes Mittel", wenn uns im Stress nichts anderes einfällt.

WTW: Was machen wir heute stattdessen?

AG: Statt der Kettenfaustsẗöße benutzen wir „feiner dosierbare" Ketten-Handflächenstöße, die wir aber nicht so mechanisch abspulen. Stattdessen schauen wir genau auf die Situation und setzen die Handflächenstöße entsprechend achtsam ein.

WTW: Welche Bewegungen kommen sonst zum Einsatz?

AG: Nicht so sehr „formvollendete" Techniken aus den Formen, sondern Bewegungen der Art, wie sie auch im *ChiSao* aufgrund der Interaktion mit dem Gegner entstehen.

WTW: Wenn ich dich richtig verstanden habe, liegt der Unterschied von früher und heute darin, dass wir nicht mehr auswendig gelernte, eingeschliffene Formbewegungen als „Techniken" 1:1 mit Gewalt umsetzen wollen, sondern …

AG: … sondern dass wir solch eine „Art Bewegen" spontan benutzen, wie es in einem nicht vorher einstudierten *ChiSao*-Training nahezu von selbst entsteht.

WTW: Wenn ich zusammenfassen darf, liegt der Unterschied nicht in anderen Bewegungen, sondern in der Gewichtung der einzelnen Elemente des WingTsun, in dem in den letzten Jahrzehnten bei uns gewachsenen Verständnis, was mit den Formen erreicht werden soll …

AG: … und dass Formen und deren Bewegungen nur Übungen sind, Mittel oder Handwerkzeuge zum Zweck der Selbstverteidigung oder der Erhaltung der Beweglichkeit oder der Entwicklung von Bewusstsein, Je nachdem, was das EWTO-Mitglied für seine persönliche Entwicklung braucht.

WTW: Lieber Sifu Andreas, vielen Dank für dieses wegweisende Interview!

Fotos: Markus Gensichen

ChiSao-PoonSao: Die althergebrachten Unterrichtsprogramme sehen zur Ausbildung des Tastsinns gezielte *ChiSao*-Übungen vor.

Beweglichkeit führt zum Treffer-Erzielen

DaiSifu Thomas Schrön gibt praktische Trainingstipps

Nicht nur deswegen erachtet **Großmeister Kernspecht** „Beweglichkeit“ als eine der sieben Fähigkeiten, die notwendig für die Selbstverteidigung sind.

Aber Achtung!

Manch einer mag denken, Beweglichkeit wäre gleichbedeutend mit einer Art von Gelenkigkeit, die man benötigt, um z.B. in den Spagat gehen oder einen Flickflack schlagen zu können.

Andere meinen, Beweglichkeit sei biomechanisch optimales Bewegen oder würde sich in einer besonders aufrechten Haltung widerspiegeln.

Das ist nur zum Teil richtig. Natürlich wird Beweglichkeit u.a. von der Bewegungsfähigkeit der Gelenke, der Dehnfähigkeit der Muskeln und auch der Faszien bestimmt, aber alle Beweglichkeit nützt uns nichts, wenn wir sie nicht zielgerichtet einsetzen bzw. trainieren.

Im WingTsun unterstellen wir alles dem Kampf und seinen Gesetzen. Zwei Grundgesetze für erfolgreiche Selbstverteidigung lauten: Treffen und gleichzeitig nicht getroffen werden!

Dafür benötigen wir sowohl geistige als auch körperliche Beweglichkeit.

Wenn wir im WingTsun von körperlicher Beweglichkeit sprechen, unterscheiden wir zwischen der Gewandtheit des Rumpfes und der Geschicklichkeit der Extremitäten. Wichtig zu wissen ist, dass wir uns immer ganzkörperlich bewegen wollen. Und diese Art des Bewegens wird vom Rumpf geführt.

Gewandtheit benötigen wir im WingTsun, um

- den Angriffen des Gegners ausweichen zu können,
- selbst den Gegner zu treffen und
- um sein eigenes Gleichgewicht in allen Situationen zu bewahren.

Um die spezielle und optimale Beweglichkeit zu erzielen, die wir im WT brauchen, müssen wir besonders die im Chinesischen sog. „neun Gelenke“ frei machen:

1. Handgelenk
2. Ellbogengelenk
3. Schultergelenk
4. Hals
5. Hüfte
6. Knie
7. Fußgelenk
8. Steißbein
9. Wirbelsäule

Wenn ein Laie Bewegungen in einem Kampf beobachtet, hat er fast ausschließlich die Arm- und Beintechniken im Blick. Deswegen glaubt er, dass zuerst die Beweglichkeit derselben trainiert werden müsse. Doch der erste Anschein trügt. Das Fundament für die Arm- und Beinbewegungen sind die des Rumpfes. Deswegen müssen auch als Erstes die unspezifischen Bewegungen des Rumpfes entwickelt werden, bevor man die spezifischen Arm- und Fußtechniken lernt. Berücksichtigt man das nicht, wird man immer steif bleiben. Oder man hatte schon von Anfang an eine gute Rumpfbeweglichkeit.

Im Folgenden werden einige einfache Übungen vorgestellt, die die Beweglichkeit des Rumpfes fördern.

Ganze Hüftdrehung

Die Beweglichkeit der Hüftgelenke ist entscheidend für die Übertragung der Bewegungen aus den Beinen in den Rumpf und umgekehrt. Was wie eine Binsenweisheit klingt, wenn man es liest, stellt manchen vor große Probleme in der Ausführung. Der Begriff „hüftsteif“ hat es nicht von ungefähr ins Wörterbuch geschafft …

In die Hocke gehen

Rechtes Knie zum Boden

Über den rechten Unterschenkel absetzen und …

… in einer Drehung nach links zum Sitzen kommen. Man sitzt nun zur Ausgangsstellung um 180° gedreht.

Das linke Knie nach links zur Seite ablegen, dann …

… über den linken Unterschenkel Hüfte vom Boden heben.

Weiter nach links drehen und das rechte Bein aufstellen

Körpergewicht verlagern und linkes Bein auch aufstellen.

Nun hat man sich um 360° gedreht und befindet sich wieder in der Hocke.

Rund um den Partner

In dieser Übung wird die Beweglichkeit der Hüftgelenke mit der des Rumpfes kombiniert. Sich auf dem Boden zu Rollen ist eine Bewegungsart, die die meisten Menschen in ihrem Leben nur in der frühen Kindheit ausüben. In dieser Zeit macht man es automatisch, ohne darüber nachzudenken. Das könnte ein Hinweis darauf sein, wie wichtig das Rollen auf dem Boden für die Entwicklung unserer Beweglichkeit ist.

Ein **A** steht breitbeinig, **B** setzt sich seitlich und nimmt den Unterschenkel von **A** (auf der Abb. den rechten) zwischen die angewinkelten Beine.

Dann hält **B** sich mit beiden Händen am rechten Bein **A**s fest und …

… rollt in einer Drehung nach rechts auf den Rücken, so dass der Kopf zwischen **A**s Beine kommt. Mit der linken Hand hält **B** sich dabei am linken Bein von **A** fest.

Mit dem rechten Bein hakt **B** hinter das rechte Bein von **A** ein und dreht sich weiter nach rechts …

… um mit dem linken Bein hinter dem linken Bein von **A** einhaken zu können …

… rechts löst sich **B** und rollt weiter nach rechts, bis …

… **B** auf der linken Seite von **A** zum Sitzen kommt

Die gleiche Bewegungsabfolge wiederholt **B** nach rechts – jetzt über **A**s Rückseite, bis **B** wieder auf der rechten Seite in der Ausgangsposition ankommt.

Sich um den Stock winden – im Stand

Diese Übung ist bereits etwas anspruchsvoller, da man hier versucht, sich um ein veränderliches Hindernis zu bewegen. Ein Partner führt den Stock so gegen den anderen, als würde er ihn mit diesem langsam umdrücken wollen. Der andere Partner versucht, dem Stock durch ganzkörperliches Bewegen auszuweichen. Dabei behält er einen unveränderlichen, „erdverwurzelten" Stand bei.
Variante: Der Stock wird nicht nur in Höhe des Oberkörpers geführt, sondern auch unterhalb der Hüfte gegen die Beine. Dann gilt es, mit den Beinen auszuweichen. Es gibt für den Stockführenden keine feste Bewegungsabfolge.

Sich um den Stock winden – auf dem Boden

Die gleiche Übung wie oben beschrieben kann auch auf dem Boden ausgeführt werden. Dabei gilt es, den ganzen Körper zu bewegen. Vor allem Hüfte und Becken sollten intensiv eingesetzt werden. Es ist unerheblich, ob man dabei auf dem Rücken liegt oder über den Bauch rollt. Man kann auch zum Sitzen kommen. Wichtig ist, dass man dem Stock möglichst geschmeidig ausweicht. Der stockführende Partner bemüht sich um möglichst variantenreiche Bewegungen.

Fotos: Markus Gensichen

SensoryAwareness, die „Essenz des WingTsun“ und Es

Vor vielen Jahren fragte mich **SiFu Kernspecht**, ob ich helfen könne, mit SensoryAwareness dem EWTO-WingTsun frische Impulse zu geben. Meine innere Stimme sagte: „*Ja, aber es braucht etwas Zeit.*“

Mittlerweile ist einige Zeit vergangen und es hat sich bewiesen, dass die Entdeckungen meiner Lehrerin **Charlotte Selver** (1901 - 2003) in allen Lebensbereichen die Entfaltung des persönlichen Potenzials ermöglichen.

Beim Internationalen Lehrgang 2013 der EWTO in Hockenheim war ich kurz im Hotel, als mir einfiel, das neue Buch von SiFu, „*Die Essenz des WingTsun*“, zu kaufen.

Auf dem Weg zurück zur Stadthalle begegnete mir SiFu mit den Worten: „*Ach, ich habe auch ein Buch für dich!*“ Mein Gesicht strahlte und bei der Galaveranstaltung am Sonntagabend bekam ich das Buch überreicht. An diesem Abend bin ich nicht wie in den Jahren zuvor bis zum Schluss geblieben. Dieses Mal war nämlich meine Tochter mit dabei und als sie müde wurde, gingen wir in unser Zimmer.

Taja schlief ein und ich verbrachte weitere vier Stunden damit, das Buch zu lesen, bis ich am Ende angekommen war. SiFu schreibt gegen Ende, dass Es einfach irgendwann da war und nicht mehr weggegangen ist.

Was ist dieses Es?

Der eine hat Es, der andere hat Es nicht?

Wie kann der, der Es nicht hat, es sich erarbeiten?

Der Zen Meister **Shunryu Suzuki Roshi**, auch ein Schüler meiner Lehrerin **Charlotte**, sagte dazu: „*Wenn man Es nicht hat, erscheint es einem sehr geheimnisvoll. Wenn man Es hat, erscheint es einem als ganz ‚normal‘.*“

In meinen Kursen geht es ausschließlich um dieses Es. **Charlotte** hat es mir nie direkt verraten, aber sie bot mir die Möglichkeit, Es selbst zu entdecken. An meinen Reaktionen und Erfahrungen konnte sie erkennen, ob ich Es wirklich spürte oder ob ich nur etwas darüber wusste – und sie hielt uns alle an, es unseren Schülern nicht zu verraten, sondern es sie selbst entdecken zu lassen.

Als ich vor etwa zwei Jahren in Frankfurt mit **GM Kernspecht** zum Kaffee zusammensaß, fragte er mich, wie man in diesen Zustand schneller kommen könne als „durch jahrelanges Training“. Meine Antwort war: „*Das kann man nicht machen, das kann man nur erlauben.*“

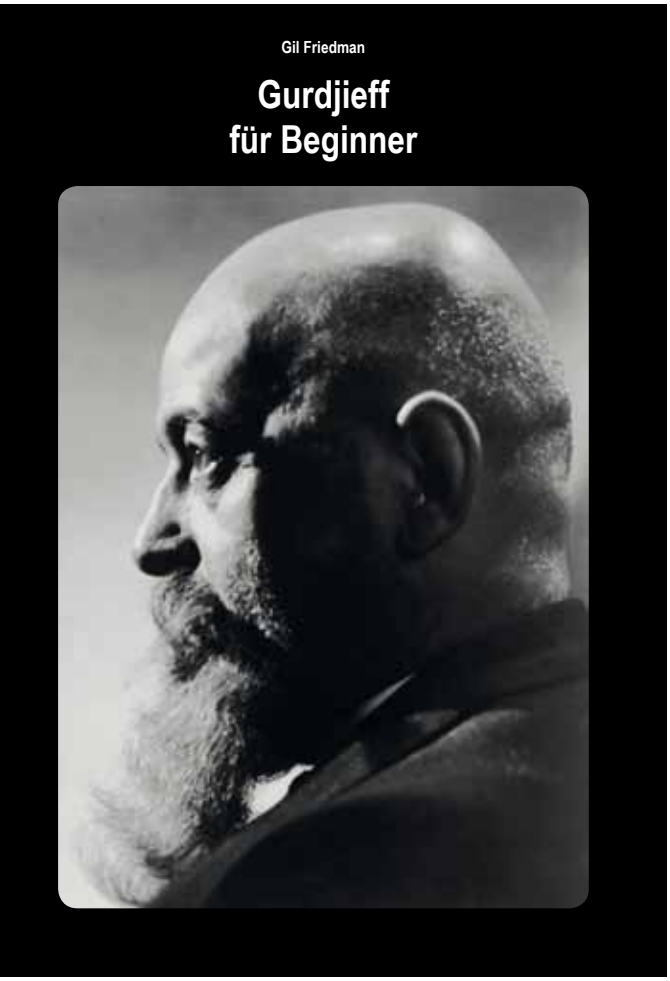
Text: Sascha Rimasch

„Wenn man Es nicht hat, erscheint es einem sehr geheimnisvoll. Wenn man Es hat, erscheint es einem als ganz ‚normal‘.“

Rezension des Buches:
Gurdjieff für Beginner – von Gil Friedman

Der praktizierende WingTsun-Anwender wird sich zuerst fragen, aus welchem Grund im Verlag der EWTO ein Buch mit psychologischem Inhalt erscheint, liegt unser Hauptaugenmerk doch auf der körperlichen Selbstverteidigung. Aber ist das wirklich alles, was WingTsun zu bieten hat?

WingTsun basiert seit jeher auf dem Primat der Prinzipien, wobei die Reihenfolge derselben nur insofern eine Rolle spielt, ob man das System pro- oder interaktiv anwenden möchte. Damit dürfte jedem Anwender klar sein, dass WT eben mehr ist, als nur das bloße Abspulen von Techniken und Bewegungen. Wenn es wirklich so ist, dass das physische Bewegen nur als Vehikel gedacht war, um die dahinterstehenden Prinzipien mental zu verstehen, dann müssen wir uns der drei Ebenen erinnern, die im WT eine Rolle spielen (www.wingtsunwelt.com/die-drei-ebenen-im-wingtsun)



und deren oberste Ebene das Ziel der Selbstvervollkommnung anstrebt.

Genau hier setzt die Lehre **Gurdjieffs** ein, in die **Friedman** mit seinem vorliegenden Buch einen sehr ausführlichen Einblick gewährt. Wenn WingTsun das Lerninstrument ist, um zu lernen, sich frei mit oder ohne den anderen zu bewegen, so ist die Arbeit **Gurdjieffs** ein hervorragendes Mittel, zu lernen, sich selbst zu erkennen und – wenn gewünscht – zu verändern. Wobei diese Veränderung ungewolltes automatisches Verhalten betrifft, aber durchaus auch weiterführend Charaktereigenschaften umfasst, die wir bei bewusster Beschäftigung mit uns selbst gar nicht haben möchten.

Man kann bestimmt durch das innere WingTsun, wie wir es heute in der EWTO praktizieren, körperlich erfahren, wie sich prinzipiengeleitetes Handeln anfühlt; man erlangt dadurch jedoch meiner Meinung nach noch nicht per se die Fähigkeit, dies auch auf anderen Ebenen, etwa der mentalen, anzuwenden. Dies bedarf genau so viel Übung wie das Umsetzen auf körperlicher Ebene.

Um dem Schüler den Weg zu weisen, dass das innere WingTsun mehr erwartet, als nur Bewegungsabläufe zu erlernen, enthält das Prüfungsprogramm der Höheren Grade der EWTO eine Ermittlung der Veränderung und Verinnerlichung von Fähigkeiten. Hierzu nutzen wir die vier Stufen der Kompetenzentwicklung aus der Entwicklungspsychologie (von der unbewussten Inkompetenz hin zur unbewussten Kompetenz). Möchten wir unser automatisiertes tägliches Handeln beeinflussen und verändern, kann dies ebenfalls nur durch eine Bewusstmachung der Prozesse in mehreren Schritten geschehen. Dies beschreibt **Friedman** mit dem Vorgang der Selbstbeobachtung und gibt viele hilfreiche Handlungsanweisungen, wie man im Folgenden damit umgeht, wenn das Verhalten vom Erwünschten abweicht.

Das innere WingTsun ist anpassend, bleibt flexibel und ist jeden Moment zur Veränderung bereit. Aber wie gut gelingt es uns, dies im alltäglichen Leben umzusetzen? Etwa beim Autofahren oder wenn uns etwas geschieht, worüber wir uns ärgern oder was wir nicht akzeptieren wollen. Häufig bringt man in solchen Situationen abwehrende Kräfte auf, gibt anderen die Schuld, dem Leben selbst und verfällt in Starre, statt zu versuchen mehr Informationen über die Sache zu erhalten (Vorschieben der *ManSao*), sich auf die Situation einzulassen (AntizipaTsun), sich mit ihr zu verbinden und sich ihr letztendlich anzupassen (AdaptaTsun).

Es geht also darum, sich ein Bewusstsein zu erarbeiten – für sein eigenes Handeln, aber auch für das Handeln der anderen, um deren Verhalten nachvollziehen zu können. Frei nach dem Grundsatz des chinesischen Strategen **Sun Tzu**: „*Kennst du dich und deinen Gegner, wirst du aus jedem Kampf erfolgreich hervorgehen.*“

Das Buch präsentiert die Werkzeuge der Arbeit **Gurdjieffs** in einer sehr einfachen und verständlichen Art und gewährt einen tiefen Einblick in die Vorgehensweise **Gurdjieffs** und in die Absicht, die er mit der Arbeit verfolgte. **Friedman** gibt dabei sehr anschauliche Beispiele, die das Werk praxisnah gestalten.

Zusammenfassend ist das Buch eine gelungene Eintrittskarte für diejenigen, die sich mit dem WingTsun auch über die physische Ebene hinaus beschäftigen möchten.

Dominique Brizin

EWTO-Leadership-Ausbildung für Schulleiter

Die Leadership-Seminare für Schulleiter werden auch 2014 wiederholt und es werden ständig Verbesserungen und Neuerungen eingeführt. Die wenigen Schulleiter, die die Kurse noch nicht besucht haben, sollten nun unbedingt die Chance ergreifen, auch im Interesse ihres Ausbilderteams, das sie kostenfrei weiterschulen können, aber auch im Interesse der Qualitätsverbesserung der örtlichen EWTO-Schule, wovon letztendlich die Schüler profitieren. Die Seminare sind für EWTO-Schulleiter kostenfrei! Auch 2014 werden wieder alle Kurse angeboten. Wer die Ausbildung schon gemacht hat, kann sich gern als Wiederholer zum Auffrischen und um sich die neuen Inhalte anzueignen auf die Liste setzen lassen. Wenn wir freie Plätze haben, ist eine Teilnahme auch für Wiederholer möglich.

Leadership-1-Schulung an der EWTO-Zentrale Heidelberg – Dozent Sifu Matthias Gold

Im Februar dieses Jahres durfte ich den Anfang des Schulungszyklus 2013 machen. Die dafür perfekt ausgestattete Zentrale in Heidelberg bot hierfür den idealen Rahmen. Aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz kamen Schulleiter und waren von Anfang an sehr positiv eingestellt. Mein Part bestand darin, das Konzept der Ausbildung generell zu erklären und in den folgenden Tagen tiefer in die Materie einzusteigen. Auf dem Programm stand u.a. ein kleines Einmaleins einer speziell auf WT-Schulen zugeschnittenen Betriebswirtschaft. Die Teilnehmer honorierten die Tage mit Aufmerksamkeit und Mitarbeit und einer großen Menge Spaß. Ich danke allen Teilnehmern und freue mich bereits auf die Schulungen 2014!

Leadership-3-Seminar Oktober 2013 – Dozent Sifu Lutz Trabert

Zu Beginn des LS-3-Seminarblocks starteten wir mit den betriebswirtschaftlichen Grundlagen für eine WingTsun-Schule. Hierzu zählten u.a. Themen wie Steuern und Recht. Neben den Kernthemen „WingTsun-Einführungsveranstaltung“, „Vertragsabschluss“ und „Telefontraining“ erarbeiteten wir auch Sonderthemen wie eine „Kurzeinführung“ für Interessenten, die unangemeldet, kurz vor dem Training erscheinen. Am letzten Tag befassten wir uns mit dem großen Themenbereich der Werbung. Außer auf die theoretischen Grundlagen der Werbung konnten wir auf die individuellen Situationen und Fragen der Teilnehmer eingehen. Der hohe Praxisnutzen der vier Seminartage wurde von allen Teilnehmern bestätigt. Während des gesamten Seminars wurden die theoretischen Anteile mit funktioneller Dehnung für unterschiedlichste Trainingsniveaus aufgelockert. Auch hier konnte das vermittelte Wissen unmittelbar für die Praxis des Unterrichtens verwendet werden. Für mich als Dozenten 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 2014.

Leadership-2-Seminar im April 2013 – Dozent Sifu Dominique Brizin

Das Jahr 2013 war für das Leadership-Programm sehr wichtig. Die Referenten um DaiSifu Oliver nahmen alle Inhalte des Programms noch einmal unter die Lupe und glichen die einzelnen Bereiche aus, so dass die Schulleiter vor Ort die Inhalte auch optimiert an ihre LS-Schüler weitergeben können. Außerdem wurden wichtige Inhalte ergänzt.
Neue Inhalte des Leadership 2 sind neben pädagogischen Grundlagen und dem Thema Sportverletzungen auch eine Präsentation über die wissenschaftliche Anwendung der Kampfkunst WingTsun. Hier wurde, wie in den anderen Themenbereichen, eine gesunde Mischung zwischen Theorie und Praxis angestrebt. Der Schwerpunkt des Leadership-2-Seminares liegt auf der Schulung der Ausbilder und so wurden zum einen viele Anleitungen erarbeitet, sich selbst weiterzuentwickeln, aber zum anderen auch, um WingTsun als Lehre professioneller zu vermitteln. Dank der sehr wissbegierigen und hoch motivierten Teilnehmer war es mir ein großes Vergnügen, als Referent tätig zu sein. Die Qualität konnte durch die Teilnahme und das konstruktive Feedback noch für kommende Generationen verbessert werden, wofür ich sehr dankbar bin. Mit solch motivierten Schulleitern sieht die Zukunft gut aus!

EWTO LEADERSHIP

Leadership-4-Seminar November 2013 – Dozent Sifu André Sonntag

Im Leadership 4 gab es sehr viele interessante neue Themen für die Teilnehmer, die für das Marketing und die Schulleitung von hoher Bedeutung sind. Zum Thema „Public Relations“ vermittelte ich den Teilnehmern, wie aktive Pressearbeit in der EWTO-Schule betrieben wird. Neben der Pressetextgestaltung waren sicherlich am interessantesten die praktischen Übungen zum Gespräch mit dem Journalisten und die Probeaufnahmen für ein WingTsun-Interview. Des Weiteren ging es in zwei Seminarteilen um das richtige Management für die Schulleitung. Hier gab es eine theoretische Einweisung in das Management. Und der Vergleich mit den WingTsun-Prinzipien war auch sehr interessant. Anschließend wurde das Management praktisch für die eigene EWTO-Schule angewendet. Zwischendurch wurden Übungen und Drills für den WingTsun-Unterricht vermittelt, die den Unterricht aufwerten. Die Teilnehmer haben sehr aktiv und aufmerksam mitgearbeitet und für mich als Dozent war es eine wahre Freude mit den dankbaren Teilnehmern zu arbeiten. Auf ins Jahr 2014! Ich freue mich darauf.

Die Teilnehmer der Seminare im Jahre 2013 waren von ihren Dozenten so begeistert, dass sie diesen einen Gutschein für Privatunterricht bei **GM Kernspecht** schenkten.
Auf diesem Wege noch einmal vielen Dank der Dozenten an die Teilnehmer!

„Don’t dream it, do it“

Die EWTO-Premium-Leadership-Ausbildung

Sabina Sprosec
Premium-Leadership-Ausbildung
EWTO-Trainerakademie Wien

Schon einige Monate nach Beginn meines WT-Trainings war meine Neugierde nach Vertiefung und mehr Information geweckt.
Da ich jahrzehntelange Erfahrung als Pädagogin habe, war mir bald klar, dass der Unterricht zwar von offenbar sehr kompetenten und engagierten Trainern durchgeführt wird, etliche Hintergrundinformationen zum besseren Verständnis mancher Abläufe in der Fülle aber beim „normalen“ Training nicht gegeben werden können bzw. vielleicht auch nicht für jeden Trainierenden notwendig sind. Zumal es jedem selbst überlassen ist, wie weit er sich auf WT einlassen will.

Die Leadership-Ausbildung bietet für mich die Möglichkeit, die Vielfältigkeit von WT aus verschiedenen Blickwinkeln, so auch aus der Sicht des Lehrenden, beleuchtet zu bekommen.
Je mehr ich WT dadurch „von innen“, also nicht nur oberflächlich, als eine Art der Selbstverteidigung kennenlerne, desto mehr wächst auch mein Respekt vor dieser, nicht nur den Körper, sondern die gesamte Persönlichkeit betreffende Methode. Auch vor denen, die diese mit viel Geduld vermitteln, stellen sie doch immer wieder ihre eigene fundierte Ausbildung und Kompetenz unter Beweis.

Dragan Bozojevic
Kombi-Premium-Leadership-Ausbildung in der EWTO-Schule Wien/Simmering

Mein Name ist Dragan Bozojevic. Ich bin im Leadership-Programm der EWTO. Als ich im Jahre 2008 mit WingTsun bei einem Probetraining in Berührung kam, war ich von Anfang an begeistert. Mich faszinierte die Leichtigkeit, mit der man sich kontrolliert zur Wehr setzen kann. So entschloss ich mich, WingTsun nicht zur hobbymäßig zu betreiben, sondern es zu intensivieren. Ich erfuhr von der Möglichkeit, direkt in Wien eine Leadership-Ausbildung zu absolvieren.
Da ich viel im gesamten Land unterwegs bin, war mir die Flexibilität und das umfangreiche Unterrichtsangebot sehr wichtig. Wenn man nicht täglich Unterricht besuchen kann, so sind die Intensivklassen mit geringeren Teilnehmerzahlen und längerer Unterrichtsdauer perfekt für mich.

Zusätzlich zum Praxisunterricht werden regelmäßig Theorieschulungen abgehalten. Hier geht es nicht nur um kampfbezogene Themen, sondern außerdem um Bereiche, die mir entweder im beruflichen oder auch im privaten Leben nützen können. Die bereitgestellten Unterlagen ermöglichten es mir, auch zu Hause nachzulesen.
In den vier Jahren, in denen ich mich durch das Leadership-Programm umfangreicher mit WingTsun und dessen Philosophie beschäftige, stellte ich fest, dass sowohl mein Bewusstsein für Körper und Geist, als auch die Motivation, an sich zu arbeiten, wesentlich gestiegen sind.
Aus jetziger Sicht war es die beste Entscheidung, die ich für mich persönlich getroffen habe.

Bettina Kronthaler
Kombi-Premium-Leaderhip-Kombinationsausbildung in der EWTO-Schule Völs/Tirol

Ich heiße Bettina Kronthaler, bin 24 Jahre alt und wohne in Innsbruck. Beruflich bin ich als Polizeibeamtin im Streifendienst tätig.
Mit dem WingTsun-Training habe ich vor etwa drei Jahren angefangen. Damals ging ich noch in die Polizeischule und war auf der Suche nach einem effektiven Selbstverteidigungssystem für den Polizeidienst.
Ich war von Anfang an vom WingTsun total begeistert und hatte das Gefühl, endlich das Richtige für mich gefunden zu haben. Als ich dann noch von der Leadership-Ausbildung erfuhr, gab es für mich kein Halten mehr. Nachdem ich die Prüfung zum vierten Schülergrad bestanden hatte, begann ich mit der Leadership-Ausbildung bei meinem Lehrer Michele De Lucia. Vorteile dieser Ausbildung beziehen sich sowohl auf mein Privat- als auch auf mein Berufsleben, da mir viele zusätzliche Inhalte vermittelt werden, die im regulären Gruppenunterricht nur am Rande gestreift werden – z.B. Wissen über Anatomie, über Life-Skills wie Zeitmanagement und Lebensplanung.

Es war für mich als Polizistin die bisher beste Entscheidung, diese Ausbildung zu machen, da ich trotz meines Schichtdienstes zeitlich nicht nur an den Gruppenunterricht gebunden bin, sondern auch durch zusätzlichen Privatunterricht bei meinem Lehrer ein viel intensiveres Training erhalte. Zusätzlich habe ich den Vorteil, mehrmals im Jahr ohne zusätzliche Kosten Unterricht an der Trainerakademie in Wien zu nehmen und auch an sämtlichen Lehrgängen mit DaiSifu Oliver König in Österreich teilnehmen zu können.
Außerdem kann ich viele Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ich als Leadership-Schülerin vermittelt bekomme, in meinem Beruf anwenden. Beispielsweise behalte ich bei gefährlichen und stressigen Einsätzen viel leichter die Übersicht und kann dadurch viel effektiver und zielorientierter arbeiten.
Für mich als begeisterte WingTsun-Schülerin ist das Leadership-Programm der EWTO die Premiumklasse im WingTsun und ich bin glücklich, diesen Weg gewählt zu haben.

Rene Honigschnabel
Kombi-Premium-Leadership-Ausbildung in der EWTO-Schule Wien/Margareten

Leadership ist aus meiner Sicht für jeden, der sich mit dem Fieber WT infiziert hat und eine Reise ins Innere des WingTsun machen möchte. Diese aufregende Reise beginnt damit, dass man sich mit gleichgesinnten WT-lern auf die Suche nach dem „Ziel“ macht. Die WT-ler, jeweils mit ihren eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, werden vom Leadership-Ausbilder mit „Werkzeugen“ ausgestattet, mit denen sie auf den richtigen Weg Richtung Ziel gelenkt werden. Das Einzigartige am Leadership ist zweifellos, dass man auf diesem Wege nicht allein gelassen wird. Die Ausbildung ist sowohl mit sehr viel Theorie, als auch praktischem Know-how ausgestattet. Nach vielen LS-Schulungstagen mit einer Menge Spaß, die Wissen und die Verbesserung von Fähigkeiten und Fertigkeiten gebracht haben, kann ich das Erworbene auch im täglichen Leben umsetzen. Zusätzlich profitieren ebenso meine Schüler im Unterricht. Nach Ende der zweiten Leadership-Schulungsreihe, kann ich das Ziel schon erkennen, nämlich das: „Der Weg ist das Ziel“ und es das WT einzigartig macht.

Die drei Säulen der Ausbildung

WT-technischer Part

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

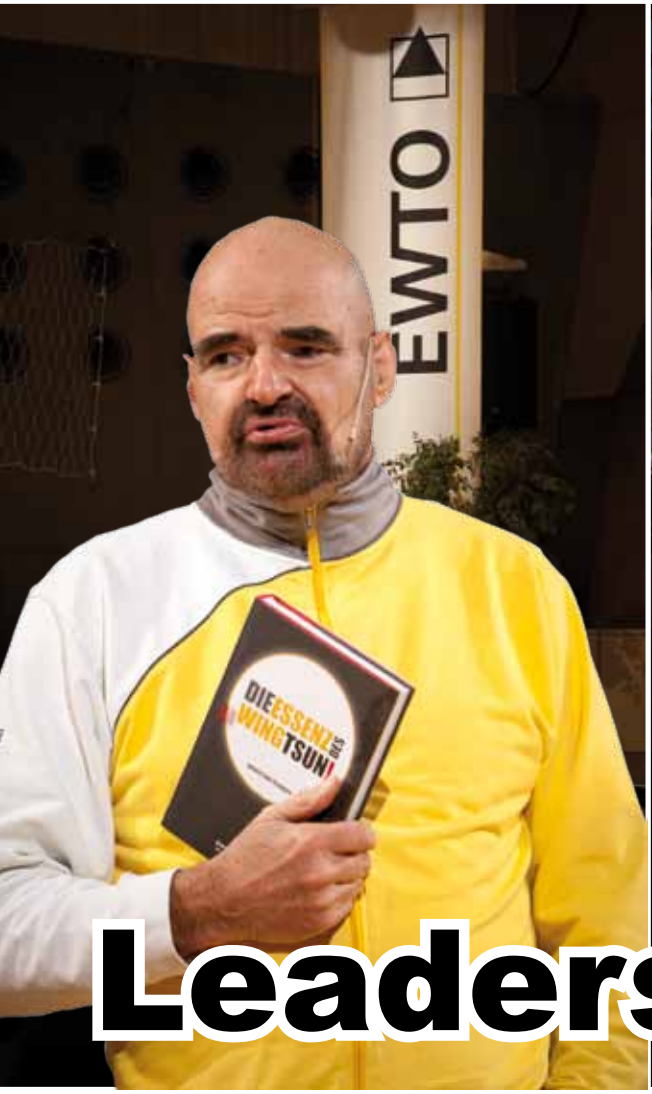
Theoretischer Part

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

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

Praxis als Trainee

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



Leadership-Kongres

Am Freitag vor Pfingsten fand auch in diesem Jahr wieder der Kongress für alle am Leadership-Programm teilnehmenden Schulleiterinnen und Schulleiter statt.
Wie jedes Jahr gab es eine kurze Begrüßung und die Vorstellung der Programmpunkte. Doch in diesem Jahr war da etwas Geheimnisvolles. Es sollte relativ „früh“ Programmende sein und dann eine Überraschung geben. Durch die Reihen ging ein Raunen. Es wurde ohne Erfolg gemutmaßt.
Es war nicht sein neues Buch, das **GM Kernspecht** vorstellte; denn dieses Geheimnis wurde zur Freude aller gleich am Anfang gelüftet. Er ließ es sich auch nicht nehmen, Inhalte aus dem Buch praktisch in seinem Unterricht zum Thema „Theorie und Praxis – „Kante oder Flachmann“ umzusetzen.
Vorher war noch das trockene, aber leider sehr wichtige Thema „SEPA – Single Euro Payments Area“, bei dessen Missachtung es zu bösen finanziellen Überraschungen kommen kann, behandelt worden.
Außerdem stellte die Projektgruppe für die neue Mitgliederzielgruppe ihre Ergebnisse vor: WingTsun ist auch in fortgeschrittenem Alter noch äußerst sinnvoll. Wenn vielleicht weniger unter dem Aspekt der Selbstverteidigung auf der Straße, so bietet WingTsun doch erhebliche Vorteile gesundheitlicher Selbstverteidigung, wie z.B. der Erhalt der Beweglichkeit oder die Verringerung der Sturzgefahr durch verbessertes Gleichgewicht und gute Körpereinheit.
Da tat anschließend allen ein bisschen Bewegung gut. Noch einmal war dann geballtes Zuhören angesagt zu guter Schülerwerbung durch eine eigens gestaltete Mappe mit viel Know-how und Neuerungen aus der IT-Abteilung der EWTO. Sie sind ständig dabei, allen in der EWTO das Leben zu erleichtern: neu gestalteter, benutzerfreundlicherer Onlineshop, Optimierung des Web- und Social-Media-Auftritts oder Vorlage für eine Webseite für Schulleiter.
Endlich war es soweit: die Überraschung. Der letzte Programmpunkt des Tages hieß: „The Grandmaster“. Alle brachen ins Kino nach Walldorf auf, wo nur für die Kongressteilnehmer ein Kinosaal gemietet worden war, um ihnen als Vorpremiere diesen Film zu präsentieren. Das war eine absolut gelungene Überraschung.

Nachtleben

Wir haben vier Türsteher gefragt, wie Gewalt in Diskos entsteht und verraten dir, wie du dich davor schützen kannst.

Gründe sich zu prügeln, gibt es genug. Ob der Streit um eine Parklücke oder dein elegantes Überholmanöver bereits eine körperliche Auseinandersetzung rechtfertigt, entscheidet im Zweifel immer das Gegenüber. Aber Fakt ist: Die Chance, dass du als Mann in eine Schlägerei gerätst, steigt mit dem Sonnenuntergang. Die meisten Hauereien finden im Nachtleben statt, egal ob man prominente Fälle aus den Medien als Beispiel nimmt oder Erfahrungen aus dem Bekanntenkreis. Kurz gesagt und wenig überraschend: Ein Besuch in der Großraumdisko ist potenziell gefährlicher als ein Stadtbummel. Dafür gibt es Gründe, die man kennen sollte. Nur wer die Motive der Schläger versteht, kann sich vor Gewalt schützen – idealerweise sogar ohne selbst zuschlagen zu müssen.

Warum Schläger hauen

Egal, ob ein Opfer geplant oder spontan ausgesucht wird, die Hintergründe der Tat sind oft die gleichen: Es geht meist um die soziale Stellung des Täters, sein Ansehen in der Gruppe oder der Öffentlichkeit, die er durch eine Präsentation seiner Macht steigern möchte. Entweder ist er mit Freunden unterwegs und sucht sich gezielt ein Opfer aus, um sich vor seinen Begleitern zu beweisen, oder er möchte Frust abbauen. Vielleicht fühlt er sich aber auch durch dich provoziert, weil du einige Sekunden zu lang zu ihm herübergeguckt hast. Oder zu seiner Freundin. Die Kombination aus Alkohol und Eifersucht kann innerhalb von Sekunden erhebliche Spannung in einen sonst eher langweiligen Partyabend bringen.

Überhaupt der Alkohol

Neben dem sozialen Umfeld und der eigenen Stellung in der Gruppe – mit der man ja meist abends loszieht – ist Alkohol der Zündstoff Nummer eins für Gewalt. Sowohl aufseiten des Täters als auch des Opfers. Ersterer verliert die Hemmungen, lässt sich viel eher zu Gewalt hinreißen und denkt nicht über die Konsequenzen seines Handels nach. Allerdings steht auch der Angegriffene oft unter Alkoholeinfluss und verpasst dadurch Chancen, die Situation im Ansatz zu deeskalieren, sei es aus Stolz oder weil er schlichtweg nicht merkt, dass er durch sein Verhalten andere provoziert. Du kannst am besten beurteilen, ob du dich hiervon angesprochen fühlen solltest.

Wörtlich genommen

„*Ey, was glotzt du so blöde?!*“ Mittlerweile hast du, wenn du dich mit dem Thema Ritualkampf beschäftigst, diesen Satz schon mal gehört, sei es im WingTsun-Unterricht, in Büchern von Großmeister Kernspecht oder ganz persönlich – live, nachts in der Örtlichkeit deiner Wahl. Im Training hast du gelernt, was nach diesem Satz meist folgt: Der Typ kommt näher, beschimpft dich, schubst dich und schlägt zu. Dagegen hast du *Blitz*Defence geübt, was letztendlich bedeutet: Der Typ kommt näher, beschimpft dich, schubst dich und du schlägst zu. Das funktioniert! Aber wenn du dich nicht beschimpfen lassen möchtest und es leid bist, andere k.o. zu schlagen, bevor sie es mit dir tun, solltest du „*Was glotzt du so blöde*“ vielleicht einmal wörtlich nehmen.

Denn so smart dein Blick sich auch anfühlen mag, hast du dir schon mal Gedanken gemacht, wie er bei anderen ankommt oder wie lang es dauert, bis dein Blick jemanden provoziert? Dreißig Sekunden? Zwanzig? Die Wahrheit ist kürzer und kann schmerzhaft sein: In der Realität ist die Chance hoch, bereits nach zehn Sekunden am Boden zu liegen.

Natürlich gibt es kein allgemeingültiges Gesetz, wie lang man fremde Männer in die Augen schauen darf. Aber stell dich doch einmal zum Spaß in einen Aufzug und schaue jemandem nur für fünf Sekunden genau in die Augen. Das sollte sich unangenehm anfühlen. Falls nicht, weißt du jetzt wenigstens, warum du in der Vergangenheit so oft in Schlägereien verwickelt warst.

Aber nicht nur die Dauer des Blicks ist entscheidend, auch die Blickrichtung und die Körperhaltung entscheidet, ob du als Opfer wahrgenommen wirst oder nicht. Deshalb hier einige Hinweise, wie du dich richtig verhältst. Szenario: Du stehst in einer Disko. Sobald du merkst, wie dich ein Aggressor fixiert, lasse dir erst einmal nichts anmerken. Besonders, wenn der Typ noch weit genug entfernt ist, tue einfach so, als ob du ihn gar nicht bemerkst. Vielleicht meint er dich gar nicht. Nach einigen Sekunden vergewisserst du dich, ob er wieder oder immer noch zu dir herüberschaut. Ist dies der Fall, solltest du seinen Blick erwidern. Allerdings nur kurz, maximal zwei Sekunden, dann geht dein Blick zur Seite, aber niemals nach unten – das symbolisiert Schwäche.

Jetzt kommt dein eigentlicher Auftritt: Brust raus, du machst Dich breit. Kopf hoch. Steve McQueen-Gesicht aufsetzen. Das hört sich zugegebenermaßen sehr stumpfsinnig an, aber der Ritualkampf an sich – also zwei Kerle, die sich benehmen wie Primaten – ist per se kein IQ-Test. Stattdessen musst du dir bewusst machen, dass Schläger ein Opfer suchen, keinen Gegner. Wenn du Selbstsicherheit ausstrahlst, ist die Chance groß, dass sich der Aggro-Vertreter jemand anderes sucht, um Stress zu machen. Deshalb ist es auch sehr wichtig, dass du glaubwürdig Selbstbewusstsein ausstrahlst. Wenn du schauspielerst, wird der Schläger das merken und es wird ihn nicht von seiner Tat abhalten. Vielleicht hast du dich schon einmal gefragt, warum bestimmte Personen so gut wie nie bedroht werden. Die Antwort ist Authentizität. Erstens strahlen sie Selbstsicherheit aus und zweitens haben sie sich durch Training und Erfahrung einen Gefahren-Radar zugelegt. Sie spüren bereits im Ansatz, ob eine Situation brenzlig werden könnte, und gehen entsprechend souverän damit um. Wenn du das noch nicht kannst, solltest du weiter körperliche Selbstverteidigung trainieren; denn umso besser dein technisches Können wird, desto sicherer wird auch dein Auftreten. Je fester du zuschlagen kannst, desto seltener wirst du es müssen.

Hast du deine Hausaufgaben gemacht, bist selbstsicher und strahlst das auch aus, kannst du in der beschriebenen Szene wie folgt weitermachen: Du hast den Blick erwidert und dann in die Runde geschaut. Durch die Disko. DEINE Disko. Du guckst, wie es die

Macker tun, über die du dich normalerweise amüsieren würdest. Und dann setzt du dich in Bewegung. Locker und lässig, mit einer Coolness die ihresgleichen sucht. Langsam … – mach‘ dir bewusst: Du flüchtest nicht vor einem Schläger, du gibst den Mädels auf der anderen Seite der Tanzfläche nur die glückliche Gelegenheit, dich einmal aus der Nähe zu betrachten. Je nachdem, wie du dich tatsächlich fühlst, kannst du deine Schritte auch beschleunigen, sobald dich der Schläger nicht mehr im Blick hat. Vernünftige Menschen würden nun die Gelegenheit nutzen, unbeschadet und ohne Gesichtsverlust die Location zu wechseln. Fragt sich, was Steve McQueen getan hätte.

Text: Markus Senft
Fotos: Markus Gensichen

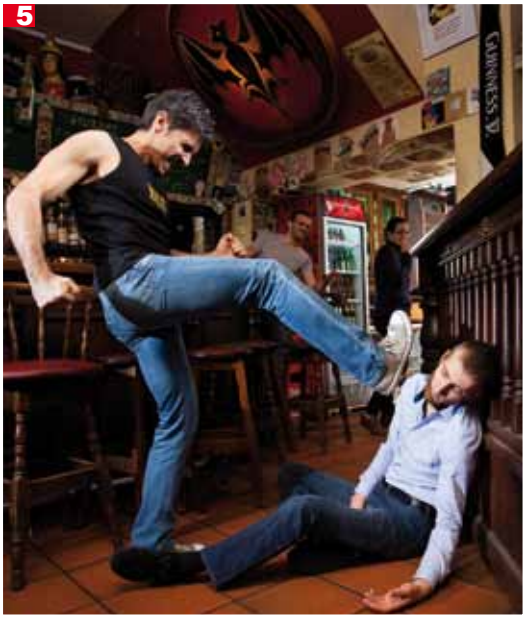
Ritualkampf: Das droht dir

1. Schritt: Visuelle Phase
Der Schläger guckt dich an.

2. Schritt: Verbale Phase
Er spricht dich an und durchbricht so die Distanz.

3. Schritt: Taktile Phase
Er berührt dich, um dich einzuschüchtern.

4. Schritt: K.-o.-Phase
„Aus dem Nichts“ schlägt er dich zu Boden.



5. Schritt: Tritt-Phase
Er tritt dich zusammen.

Erfahrene Türsteher erzählen aus ihrem Alltag

Norbert Schmitz (53)

Gastronom, München

„Wenn sich schon eine Schlange vor der Tür gebildet hat, achtet man meist nicht darauf, was weiter hinten passiert, sondern konzentriert sich immer auf die Gäste, die vor einem stehen. Da ist es natürlich schwierig, jemandem, der brav in der Schlange steht, schon anzumerken, ob er aggressiv ist oder später Ärger machen wird. Allerdings gilt: Je größer die Gruppe, die ankommt, desto weniger Gefahr geht von ihr aus; denn dann sind dort meist auch Leute dabei, die beruhigend eingreifen und die Situation deeskalieren. Bei Dreier-Gruppen hingegen sieht die Sache schon anders aus. Da ist es häufig so, dass einer oder schlimmstenfalls alle drei versuchen, den Starken raushängen zu lassen. Ich mach' diesen Job schon seit 35 Jahren und bin in der ganzen Zeit wahrscheinlich gerade zwei Mal in Schwierigkeiten geraten. Mit Kampfsport hab' ich auch nichts am Hut. Es hilft meist, einfach mit den Leuten zu reden, um die Situation zu entspannen. Man darf nicht auf die verbalen Beleidigungen eingehen. Die gehen bei mir in ein Ohr rein und beim anderen wieder raus. Irgendwann geht dem anderen dann die Luft aus, wenn er seinem Ärger erst mal Luft gemacht hat. Meine Erfahrung ist, dass sich die Leute meistens zusammenreißen vor der Tür, denn schließlich wollen sie ja auch in den Laden rein. Ich hab' allerdings auch gemerkt, dass vor allem reines Security-Personal Ärger anzieht. Vor allem, wenn sie eben nicht nur als Security, sondern auch als Türsteher fungieren. Diese stehen ganz anders da, sind anders präsent; vielleicht bedingt durch ihr Training oder ihre Ausbildung, aber ich habe oft den Eindruck, dass sie aggressives Verhalten irgendwie provozieren, auch wenn das gar nicht von ihnen beabsichtigt ist. Obwohl ich schon so lange dabei bin, kann ich nicht sagen, dass sich das Verhalten der Leute geändert hat. Die Kinder sind genauso wie ihre Väter. Am schlimmsten sind nach wie vor die 18-Jährigen. Die sind unverschämt und reden sehr viel dummes Zeug. Aber auch die Altersgruppe zwischen 30 und 35 macht oft Schwierigkeiten. Die haben fertig studiert, verdienen zum ersten Mal gutes Geld und kommen dann nicht klar damit, eventuell an einer Tür abgewiesen zu werden."

Rene Bluschke (39)

Sicherheitsmitarbeiter auf dem Oktoberfest

„Das Oktoberfest ist zwar eine Ausnahmesituation, doch herrschen dort im Prinzip dieselben Gegebenheiten wie auf jedem anderen Volks- oder Dorffest in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Es gibt nur zwei Sorten von aggressiven Menschen auf solchen Festen.

Zur ersten Gruppen gehören – ganz klar – die Betrunkenen. Die erkennt man schon von Weitem an ihrem schlingernden Gang. Und je nach Promillezahl sind sie entweder zugänglich oder gleich aggressiv. Rationale Argumente funktionieren da meist nicht. Ich bleibe immer freundlich und höflich, mache aber auch unmissverständlich klar, dass sie keine Chance haben, ins Zelt zu kommen. Bei uns darf jeder ins Zelt, wenn er sich benimmt. Ich reagiere niemals auf Provokationen, egal was man mir an den Kopf wirft. Ich bleibe ruhig, rede vernünftig mit ihnen, das hilft meist, die ärgste Aggression ein wenig verpuffen zu lassen. Ein auffälliges Merkmal bei diesen Menschen – und darauf achte ich immer – ist die Größe der Pupillen. Je kleiner sie sind, umso mehr hat er getankt, wenn nicht auch noch andere Substanzen dabei im Spiel waren. Hier sind wir sehr vorsichtig, nehmen sie auch mal ein wenig zur Seite, damit ihre Aggression nicht auch auf andere überspringt, die sich in unmittelbarer Nähe befinden.

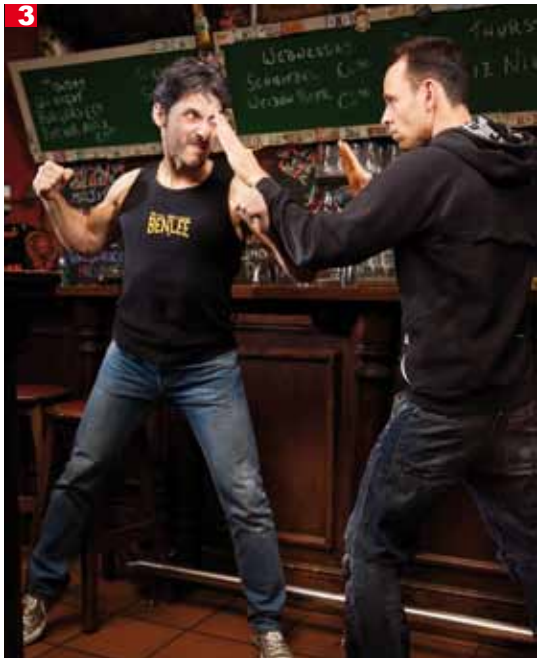
Zur zweiten Gruppen gehören Menschen, deren Mentalität so ausgelegt ist, dass sie sich denken, man kann sich alles erlauben. Inklusive der Grundhaltung: ‚Hey, ich hab' Geld, ich tu', was ich will.' Hier, so hat es meine Erfahrung gezeigt, herrschen großen Unterschiede zwischen den einzelnen Nationen. Da geht es um Ehre und Selbstwertgefühl, aber meist einfach nur um folgende Situation: Manche reisen tagelang, um auf der ‚Wiesn' dabei zu sein. Wenn sie dann nicht ins Zelt kommen, rasten sie komplett aus. Das ist aber nicht nur bei Ausländern so, auch Deutsche können sehr aggressiv sein, wenn sie nach sechs Stunden Zugfahrt aus Berlin oder Hamburg hier aufschlagen und vor verschlossenen Türen stehen.

Ich mache diesen Job auf dem Münchner Oktoberfest schon seit 2006. Und ich muss sagen, die Hemmschwelle sinkt immer mehr. Die Bereitschaft zur Gewalt ist und wird in Kombination mit Alkohol sehr hoch. Allein in der ersten Woche auf dem Fest hatten wir mehr Einsätze als im vergangenen Jahr. Vielen rutscht sehr schnell die Hand aus, viele werfen mit Flaschen oder Bierkrügen oder begrapschen weibliche Besucherinnen, so als wäre es ihr Recht. Solche Leute finden bei mir sehr schnell den Ausgang."

*Blitz*Defence: Das droht dem Angreifer

1. Schritt: Visuelle Phase
Sei wachsam. Nimm die Arme hoch, sobald der Gegner zu nah kommt.

2. Schritt: Verbale Phase
Lasse dich nicht einlullen. Wenn es sein muss, gehe einen Schritt zurück. Mache den Zeugen klar: „Ich will keinen Streit."



3. Schritt: Taktile Phase
Räume den Arm des Schlägers zur Seite und haue mit deinem Schlagarm so fest zu, wie du kannst. Gleichzeitig lenkst du den Schläger mit einer Frage ab

4. Schritt: K.-o.-Phase
Wenn du dein Körpergewicht in den Schlag gelegt hast, ist die Chance groß, dass dein Schlag Wirkung gezeigt hast. Falls nicht: Weiterschlagen!

5. Schritt:
Flüchten und ggf. Hilfe rufen.

Viktor Hacker (47)

Sprecher, Autor, Türsteher in Hamburg, u.a. Roschinsky's, Headcrash, Molotow

„Vor der Tür muss ich schon im Vorfeld sehen können, wer aggressiv ist oder unter Umständen im Laden Stress macht. Meist gelingt das auch und das ist auch gut so, denn es ist immer leichter, jemand vor der Tür abzuweisen, als ihn später wieder aus dem Laden zu bringen. Die fragwürdigen Typen erkenne ich an ihren Bewegungen und ihrer Körperhaltung. Entweder sind die Leute angespannt, weil sie unbedingt in den Club wollen oder bewegen sich ganz eckig und aggressiv, weil sie Streit suchen. Es gibt aber auch jene auffälligen Typen, meist Bullys, die sich in solchen Situationen allzu lässig und entspannt benehmen, weil sie bloß nicht auffallen wollen. Außerdem gibt es natürlich noch die Betrunkenen oder jene, die was weiß ich alles intus haben. Da sieht man es am Gesicht. Ich nenne das immer Gesichtsdisko, was bei denen abgeht, weil da alles im Gesicht zappelt, die Mimik und natürlich auch die Augen, die hektisch hin und her gehen, und manchmal bewegt sich ein Auge dann auch in 'ne ganz andere Richtung als das andere. Solche Leute fange ich schon vor der Tür ab. Ich gehe auf sie zu, nehme sie vielleicht beiseite. Wichtig ist hier, dass ich sie nicht vor einer Menge an Leuten bloßstelle. Das kann sie nämlich auch provozieren, wenn sie vor Publikum eine – aus ihrer Sicht – schmachvolle Abfuhr von mir bekommen. Dabei ist es mir immer wichtig, dass sie gleich merken, dass es keinen Sinn hat, mit mir zu streiten. Das ist wichtig, denn sie suchen oft nur einen Vorwand, um zuzuschlagen. Sie wollen eine Eskalationsspirale schaffen, die sie zur Gewalt legitimiert. Niemals gehe ich darauf ein. Ich komme ihnen sogar entgegen. Diese Jungs wissen oft auch gar nicht, in was sie da reingeraten sind, deshalb versuche ich ihnen einen Ausweg aus der Situation zu schaffen, ihnen zu helfen. Ziel ist es immer, das Ganze ohne körperliche Gewalt aus der Welt zu schaffen. Klar, das klappt nicht immer, und manche finden den Ausgang auch nur im 90 Grad Winkel, aber das ist eine sehr schlechte Ausgangssituation. Ich habe festgestellt, dass sich Aggression oft fortpflanzt und auf andere überspringt und auf jeden Fall, sowohl im Laden als auch vor der Tür, die Stimmung verändert. Die Leute sind angespannter und sensibler. Aber generell muss ich sagen, dass die Leute weniger nach Gewalt suchen, sondern nach Streit. Dabei lassen sich die falschen Leute mit den falschen Jungs ein, etwa mit mir. Da kommt etwa der Banker, der mich schubst und sagt: ‚*Mal gucken, was du so drauf hast.*' Ich denke mir dann: ‚Schau mich doch einfach an: Ich steh vor der Tür, habe noch alle Zähne und eine ungebrochene Nase. Findest du das wirklich clever, was du da machst?' Und was auch noch auffällig ist: Meist geht es bei solchen Streiten um keine großen Sachen, eher um Kleinigkeiten. Da kann es schon mal Stress geben, weil ich jemand, der eine Getränkedose in der Hand hält, nicht in den Laden lasse. Eine absolute Lappalie, aber für die ist es dann meist wert, sich mit mir anzulegen. Sie verhalten sich wie kleine Kinder in viel zu großen Körpern und haben kein Verhältnis mehr dazu, dass sie eigentlich ausgehen, um Spaß zu haben und nicht kapieren, dass sie den Spaß meist selbst beenden."

Frank Künster (46)

Türsteher King Size, Berlin

„Wenn es vor der Tür zu einer aggressiven Situation kommt, handle ich meist rein intuitiv. Das kommt auch daher, dass ich diesen Job seit 21 Jahren mache und weiß, was ich zu tun habe. Zu meinem Glück muss ich sagen, dass das Publikum vor meiner Tür weniger aggressiv ist oder zur Gewalt neigt. Es ist ein weitestgehend intelligentes Publikum, dass durchaus damit zurechtkommt, wenn ich es an der Tür abweise. Wenn es aber doch zu einer Konfrontation kommt, funktioniert am besten, dass man erst mal ruhig bleibt. Ich senke ein wenig meine Stimme, lasse die Arme, wo sie sind, also unten und drehe die Handflächen nach vorn. Es ist eine offene Geste, von der keine Bedrohung ausgeht. Das mag zwar ein Primatenverhalten sein, aber es funktioniert. Außerdem trete ich auch einen Schritt zurück, das schafft mehr Raum, auch für die aufgestaute Aggression, die sich so besser zerstäuben kann. Natürlich klappt das auch nicht immer, aber da ich in 21 Jahren mich höchstens sechs Mal prügeln musste, scheint es ein bewährtes System zu sein.

Ich kann die Leute zum Teil auch verstehen. Ich bin in einer exponierten Position und mir selbst ist es unangenehm, wenn es zu Gewalt kommt. Gegen verbale Schimpfattacken bin ich immun, da bin ich wie Teflon, da prallt bei mir alles ab. Von Arschloch bis Hurensohn wurde ich schon alles genannt. Aber mir ist klar, dass sie nicht mich als Person meinen, sondern die Position, die ich an der Tür innehabe. Und tatsächlich ist es mir sogar lieber, die Menschen beschimpfen mich und werden so ihre Wut los und können Dampf ablassen. Danach beruhigen sie sich meistens wieder und werden ruhig. Mindestens ein Mal die Woche höre ich den Satz: ‚*Ich komm' dann zurück und dann mach' ich dich fertig.*' Es ist noch nie einer wiedergekommen."

FRAUENKLASSE

Der EWTO sind mehr als 1000 Schulen angeschlossen. In Kassel gibt es eine ganz besondere, in der Männer keinen Zutritt haben. Dafür aber unsere Autorin Monika Herbst. Ein Besuch in der WingTsun-Frauenschule von Sifu Sabine Mackrodt

Wir sitzen im selben Zugabteil, die Frau und ich. Wir kennen uns nicht, wechseln ein paar Worte. Dann sagt sie einen Satz, der sitzt wie ein Schlag: „Eins ist klar, wenn hier ein Kerl reinkommt, der eine Frau angreifen will, würde er Sie nehmen." Sie hat das Buch gesehen, das ich gerade lese: „*Verteidige dich*[3] *– Selbstverteidigung für Frauen*". Die Frau hat Recht. Ich brauche uns beide nur anzusehen: Sie ist groß, kräftig, etwa Mitte 50. Sie erzählt, dass sie 30 Jahre lang auf Baustellen gearbeitet hat, als Geologin, als einzige Frau unter Männern. Sie beansprucht Platz im Zugabteil, sie spricht laut und sagt, was sie denkt. Sie scheint sich wehren zu können. Und ich? Groß bin ich auch, aber schmal. Ich sitze mit nach vorn gebeugter Haltung, die Beine übereinander geschlagen. Ich mache mich klein. Unbewusst. Und ich spreche eher leise. In dem Buch über Selbstverteidigung steht, dass ein Täter vor einer ernstzunehmenden Gegnerin zurückschreckt. Ich fürchte, ich bin keine ernstzunehmende Gegnerin. Das will ich ändern.

Ich fahre nach Kassel, in die WingTsun-Kampfkunstschule für Frauen von **Sabine Mackrodt**. **Sabine** unterrichtet seit 20 Jahren Selbstbehauptung. In ihre Kurse kommen Frauen wie ich. Frauen, die keine Opfer werden wollen. Frauen, die lernen wollen, sich zu verteidigen. Es geht um viel: Es geht um die eigene Freiheit. Die Freiheit, ohne Angst das tun zu können, wonach einem ist: auf einem einsamen Waldweg joggen, zum Beispiel, oder nachts alleine zu Fuß nach Hause gehen.

Die einzigen Männer, die beim Unterricht dabei sind, sind die WingTsun-Großmeister. Sie gucken uns von ihren Fotos an der Wand aus zu. Sonst sind wir unter uns. Insgesamt 15 Frauen, etwa zwischen 20 und 30 Jahre alt, stehen im hellen, großen Kursraum von **Sabine**. Wir machen ein paar Aufwärmübungen. Wir überkreuzen die Arme, greifen die Hände der Partnerin und versuchen uns gegenseitig wegzuziehen. Wir lachen viel dabei. Als **Sabine** das erste Rollenspiel erklärt, wird es Ernst: Es geht um eine blöde Anmache an einer Bushaltestelle. Ein entfernter Bekannter spricht uns an, während wir auf den Bus warten. Er rückt dabei unangenehm dicht heran. Beim ersten Mal sollen wir uns so verhalten, wie es viele von uns ohne den Selbstbehauptungskurs vermutlich tun würden: Der Angreifer kommt, wir versuchen ihn zu ignorieren, drehen uns weg, machen uns klein, sagen vielleicht leise „*Lass mich!*". Als ich das spiele, fühle ich mich hilflos und ausgeliefert. Obwohl

die Situation nur gestellt ist, packt mich ein Gefühl der Ohnmacht. Mir geht es wie damals, als kleines Mädchen. Ich war vielleicht neun oder zehn Jahre alt. Der Freund meines Bruders kitzelte mich. Ich wollte, dass er damit aufhört. Er kitzelte mich auch zwischen den Beinen. Ich fand es überhaupt nicht lustig, aber mein Protest war zu leise. Das wird mir jetzt klar, als ich die anderen beobachte, wie sie sich im Rollenspiel wegducken. Es wirkt überhaupt nicht abschreckend, wenn man sich kleinmacht. Eher im Gegenteil.

Dabei können sich selbst kleine Mädchen durchaus wehren. Das Problem: Ihnen wird meist nur beigebracht, freundlich und nett zu sein. Sie müssen aber auch lernen, klare Grenzen zu setzen und laut und unfreundlich zu werden, wenn es nötig ist. Wird ein Mädchen von einem Jungen angetatscht, soll sie sofort laut und deutlich sagen: „*Nimm deine Finger weg!*“ oder „*Lass‘ mich in Ruhe!*“

Und wie setzt man sich als erwachsene Frau gegen den aufdringlichen Bekannten an der Bushaltestelle durch? Das zeigt uns Selbstbehauptungs-Profi **Sabine** sehr eindrucksvoll. Dabei wirkt **Sabine** nicht so, als müsste man Angst vor ihr haben: Sie ist eine hübsche Frau mit langen, dunklen Haaren, freundlich und zugewandt. Sie lacht viel. Aber sie kann auch anders. Als ihr der fiktive Täter zu nahe kommt, macht sie ein paar schnelle Schritte zurück, raus aus der Gefahrenzone. Ihre Arme schnellen hoch, sie hält sie in Abwehrhaltung ausgestreckt vor den Körper. Sie fixiert den Gegner mit den Augen, reißt ihren Mund weit auf und brüllt ihn mehrfach laut an: „*Gehen Sie weg!*“, „*Gehen Sie weg!*“, „*Gehen Sie weg!*“. Ihre Stimme hallt im Raum. Sonst ist nichts zu hören. Kaum hat sich der Gegner weggedreht, spricht sie laut die anderen Wartenden an der Bushaltestelle an: „*Haben Sie gesehen, der hat mich angemacht. Kann ich mich zu Ihnen stellen? Dann fühle ich mich sicherer.*“ Wow, was für ein Unterschied zu unserem unbeholfenen Wegducken!

Aus Statistiken des Bundeskriminalamts weiß man: Je mehr sich eine Frau wehrt, desto eher bricht ein Angreifer die Tat ab. Ein Täter will ein Opfer, das für ihn keine Gefahr darstellt, er will

Effektive Abwehr – so geht‘s:

1: Aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung, dem Gegner in die Augen sehen.

2: Hände in Abwehrposition, auf Distanz gehen.

3: Dem Gegner mit lauter, deutlicher Stimme eine klare Anweisung geben, z.B.: „*Gehen Sie weg!*“

4: Den Abwehrsatz mehrfach wiederholen, bis sich der Gegner tatsächlich entfernt. Tut er das nicht, bereit sein zuzuschlagen.

keinen wehrhaften, starken Gegner. Das Rollenspiel an der Bushaltestelle zeigt, wie schwer es uns fällt, jemanden überzeugend abzuwehren: Als **Uschi**, meine Gegnerin, auf mich zukommt, hebe ich die Arme, schaue ihr in die Augen und rufe ihr zu, dass sie weggehen soll. Sie reagiert nicht. Warum? Was habe ich falsch gemacht? **Uschi**, selbst Trainerin an **Sabine**s Schule, erklärt mir, dass ich den Kopf schief gehalten habe, als ich versucht habe, sie wegzuschicken. Das wirkte freundlich auf sie und passte überhaupt nicht zu meiner Aussage. Auch die anderen Teilnehmerinnen haben Schwierigkeiten, klare Botschaften zu senden. Manche machen ein freundliches Gesicht dabei oder lächeln beschwichtigend. Oder sie sprechen zu leise. Die Abwehr ist nicht stimmig, sie überzeugt nicht. Körpersprache und Stimme müssen zu unseren Worten passen, macht **Sabine** klar. Die Körpersprache ist sogar das Wichtigste. Sie macht 65 Prozent von dem aus, was beim Gegner ankommt. Die Stimme bringt es immerhin noch auf 25 Prozent, das Gesagte nur auf 10 Prozent. Deshalb ist es so wichtig, dass neben der Stimme auch Gestik und Mimik eindeutig auf Abwehr geschaltet werden.

Direkter Blick, feste Stimme, eindeutig abwehrende Körperhaltung – diese Standards gelten immer, wenn eine Frau Grenzen setzt. Egal, ob sich der Hausmeister in ihre Wohnung drängelt, der Gast auf der Hochzeit der besten Freundin seine Finger nicht bei sich lassen kann oder der Professor beim Gespräch über die Examensarbeit zudringlich wird.

Das Rollenspiel mit der Bushaltestelle sieht **Sabine** eher als Einsteigerübung. Die Situation ist noch nicht so bedrohlich, da wir mit dem Täter nicht allein sind. Trotzdem ist das Schreien und Abwehren für mich anstrengend. Ich muss mich jedes Mal ein Stück überwinden. Nichts passiert automatisch, nichts instinktiv. Aber mir ist klar, ohne diese Übung würde ich es im Ernstfall nicht hinbekommen, mich konsequent zu verteidigen. **Sabine**

Gewalt gegen Frauen

Jede dritte Frau weltweit wird in ihrem Leben Opfer von Gewalt, wie eine alarmierende Studie der Weltgesundheitsbehörde in diesem Jahr ergeben hat. Die Frauen erleiden Schläge, sexuelle Nötigungen, Vergewaltigungen und andere Gewalttaten. Gewalt gegen Frauen gibt es danach in allen Ländern und in allen Schichten.
Und: Vier von fünf Gewalttaten passieren innerhalb von Beziehungen.
Für Deutschland gibt es repräsentative Zahlen zur Gewalt gegen Frauen vom Bundesfamilienministerium:
Danach hat sogar mehr als jede dritte Frau in Deutschland seit ihrem 16. Lebensjahr körperliche Gewalt erlebt. Diese reichte von leichten Ohrfeigen oder wütendem Wegschubsen bis hin zu Schlägen, Würgen und dem Einsatz von Waffen.
Fast jede siebte Frau gab an, seit ihrem 16. Lebensjahr sexuelle Gewalt erlebt zu haben. Abgefragt wurden strafrechtlich relevante Formen sexueller Gewalt, d.h. Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung sowie sexuelle Nötigung unter Anwendung von Gewalt oder Drohungen.

kennt diese Schwierigkeiten. Sie weiß, dass es für viele Frauen ein Kraftakt ist, laut zu werden und deutlich Grenzen zu setzen, weil sie damit gegen ihre Sozialisation arbeiten.

Sabine lässt uns deshalb genügend Zeit, um mental wieder Kraft zu tanken. Sie macht alberne Sachen, die uns auflockern. Wie die Übung, bei der zwei Partnerinnen Rücken an Rücken zueinander stehen und sich gegenseitig mit dem Po wegschieben sollen. Andere Übungen haben das Ziel, unsere Sinne zu stärken. Zum Beispiel, wenn wir uns mit geschlossenen Augen von unserer Partnerin durch den Raum leiten lassen – angeleitet vom Schnipsen ihrer Finger oder von Linien, die sie mit dem Finger auf unseren Körper „malt". Wir sollen lernen, auf uns zu hören, auf unsere Instinkte und auf unserer Bedürfnisse. Um eine Grenze zu verteidigen, muss man sie auch spüren.

Das ist wichtig. Denn viele Frauen haben Angst davor, überzureagieren. Sie machen sich mehr Gedanken darüber, wie ihre Abwehr beim Täter ankommen könnte, als über ihre eigenen Gefühle. Wir spielen eine Szene, in der uns ein fremder Mann nachts auf der Straße von hinten an der Schulter anfasst. Sabine überlässt uns die Entscheidung, ob wir sofort losschlagen oder versuchen, den Mann zunächst durch Stimme und Körperhaltung abzuwehren. Mir kommt beides übertrieben vor, er hat ja noch nichts gemacht. Vielleicht will er ja einfach nur nach der Uhrzeit fragen. „*Oh doch, er hat schon viel gemacht*", sagt **Sabine**. „*Oder würdest du nachts von hinten einfach jemand Fremdes anfassen?*". Sie hat recht und ich stecke meine ganze Energie in die Verteidigung: „*Gehen Sie weg! Gehen Sie weg! Gehen Sie weg!*", brülle ich den fiktiven Gegner an. Meine Arme sind in Abwehrposition. Ich schaue ihn wütend an. Die leise Stimme ist verschwunden. Ich kann schreien, und wie! Von meinem Auftritt eingeschüchtert, zieht meine Sparringspartnerin den Kopf ein, brummelt ein :„*Is ja schon gut*", und geht weg. Gewonnen! Es fühlt sich großartig an, auch wenn es nur ein Rollenspiel ist. Ich merke, dass das Schreien etwas mit mir macht. Dadurch, dass meine Stimme stärker ist, fühle ich mich auch stärker.

Auf dem Heimweg muss ich an die Frau im Zug denken, die Geologin, die mich wegen des Selbstverteidigungsbuches angesprochen hat. Sie hatte mir von einem Vorfall vor 30 Jahren in Paris erzählt. Sie war allein unterwegs, schick gekleidet mit Rock und hochhackigen Schuhen, auf dem Weg zu einem Geschäftstermin. Mehrere Männer kamen auf sie zu, wollten sie offensichtlich ausrauben. Einer fasste sie an. Sie richtete sich auf und drohte laut „*Euch mach' ich platt!*". Tatsächlich verzogen sich die Kerle wieder – auch wenn die Frau objektiv in einer Kampfsituation keine Chance gegen mehrere Männer gehabt hätte. Aber sie hat ihnen gezeigt, dass sie kein leichtes Opfer sein wird – und das hat gereicht.

Text: Monika Herbst
Fotos: Markus Gensichen

Mehr Infos zur WingTsun-Kampfkunstschule für Frauen von Sabine Mackrodt unter:
www.wingtsun-kassel.de

Zum Weiterlesen: „*Verteidige Dich³. Selbstverteidigung für Frauen*" von *Keith R. Kernspecht* und *André Karkalis.* Wu Shu-Verlag.

„Täter suchen Opfer, keine Gegnerin."

Monika Herbst: Frauen haben oft ein ungutes Gefühl, wenn sie nachts alleine unterwegs sind. Wie kann ein Selbstverteidigungs- oder Selbstbehauptungstraining helfen?

Sabine Mackrodt: Frauen lernen dort, wie sie sich realistisch verteidigen können. Das schafft Selbstbewusstsein. Und selbstbewusstes Auftreten schützt oft schon im Vorfeld: denn Täter suchen ein Opfer und keine Gegnerin.

Die Praxis zeigt, Gewalt passiert selten plötzlich und unerwartet. Die meisten Situationen ließen sich im Vorfeld klären. In meinen Kursen habe ich oft Aussagen gehört wie: „*Das kam mir gleich komisch vor.*" oder „*Irgendwas stimmte da nicht.*" Aber die Frauen sind unsicher, wie sie reagieren sollen, es fällt ihnen schwer, sich zu wehren. Sie wollen niemandem wehtun und das spiegelt sich in ihrer Stimme und in ihrer Körpersprache wieder. Da wird dem zögernden „Nein" noch ein abschwächendes Lächeln hinterher geschickt. So sind Frauen sozialisiert: immer nett, freundlich und hilfsbereit sein. Aber das ist in einer bedrohlichen Situation selten hilfreich.

MH: Was gehört zu einem guten Selbstverteidigungskursus?

SM: In einem Kursus sollte sich eine

Frau solcher Verhaltensweisen bewusst werden und lernen, wie sie Stimme und Körpersprache einsetzen kann, damit ihr „NEIN“ auch unmissverständlich als „NEIN“ ankommt. Eine körperliche Eskalation zu verhindern, sollte immer oberstes Ziel sein. In einem guten Kursus werden Rollenspiele gemacht. Hier können sich Frauen realitätsnah in Situationen ausprobieren und lernen, als Siegerin aus einer Konfrontation hervorzugehen.

Die Kampftechnik, die gelehrt wird, sollte für eine Anfängerin leicht umzusetzen sein und auch gegen einen stärkeren Angreifer funktionieren. So wie unser EWTO-WingTsun. Das Beherrschen einer Kampftechnik hilft den Frauen, auch im Vorfeld selbstbewusst aufzutreten.

MH: Wenn ich als Frau kein Opfertyp sein will, muss ich dann abends beim Ausgehen auf hochhackige Schuhe verzichten?

SM: Hochhackige Schuhe eignen sich nicht besonders zum Weglaufen, aber abgesehen davon: nein. Eine Frau mit kurzem Rock und hochhackigen Schuhen muss nicht mehr Angst vor einer Vergewaltigung haben als jede andere Frau auch. Vergewaltigung hat nichts mit sexueller Attraktivität zu tun, sondern mit Macht und Dominanz. Wichtig ist, dass sich eine Frau in der Kleidung, die sie trägt, gut fühlt. Wenn sie sich durch die Blicke und Reaktionen der Männer auf ihr Aussehen verunsichern lässt, sollte sie lieber etwas anderes anziehen. Wenn ihre Ausstrahlung dagegen stark und selbstbewusst ist und sie sich nicht als Opfer positioniert, ist es egal, was sie anzieht. Frauen müssen keine Männer werden, um stark und wehrhaft aufzutreten.

MH: Bei subtilen Annäherungen, wie der scheinbar zufälligen Berührung, bleibt als Frau die Angst, überzureagieren oder als zickig zu gelten. Wann hat ein Mann die Grenze überschritten?

SM: Wenn eine Frau das Verhalten eines Mannes als Grenzüberschreitung erlebt, dann ist es eine. Punkt.

Die Angst als zickig beurteilt zu werden, hält Frauen oft davon ab, sich zu wehren. Und das stärkt die Position des Täters. Sexuelle Belästigung wird in unserer Gesellschaft verharmlost und heruntergespielt. Dadurch verlieren sowohl die betroffene Frau als auch der Täter das Unrechtsbewusstsein für das Geschehene. Deshalb ist sexuelle Belästigung bei uns so verbreitet. Wir dürfen nicht vergessen: Sexuelle Belästigung kann der Auftakt sein, der Türöffner zu eskalierender Gewalt. Täter testen eine Frau, ob sie sich als Opfer eignet. Und das eben auch durch anzügliche Bemerkungen, „zufällige“ Berührungen, frauenfeindliche Witze und dergleichen mehr. Eine Frau sollte immer ihr eigener Maßstab dafür sein, wann ihre Grenze überschritten ist.

MH: Was mache ich, wenn mir mein Chef zu nahe kommt?

SM: Die Frauen in meinen Kursen sagen, dass es ihnen schwerer fallen würde, ihren Chef auf Abstand zu halten, als einen Fremden auf der Straße. Das liegt an seiner Machtposition. Was mache ich also, wenn mein Chef im Gespräch zu nahe an mich herantritt? Wichtig ist es, wie in jeder Selbstbehauptungssituation, klar zu sagen, was mich stört und was ich erwarte – ohne dabei zu lächeln. Das könnte ein Satz sein wie: „*Ich mag diese Nähe nicht, halten Sie bitte Abstand.*“

MH: Gewalt gegen Frauen bedeutet in den meisten Fällen häusliche Gewalt. Jede vierte Frau hat körperliche oder sexuelle Gewalt durch ihren jetzigen oder früheren Partner erlebt. Da hilft aber kein Selbstverteidigungskursus, oder?

SM: Wenn eine Frau entschieden hat, der Gewalt in ihrer Beziehung ein Ende zu setzen, hilft alles, was sie stärkt. Leider reagieren Frauen oft sehr spät auf die Gewalt, die ihnen (und ihren Kindern) angetan wird. Wenn sich Liebe und Gewalt mischen, wird die Gewalt oft verharmlost und heruntergespielt. In jeder dritten Beziehung, in der Gewalt eine Rolle spielt, gibt es langanhaltende Misshandlungen.

Auch häusliche Gewalt passiert nicht plötzlich und unerwartet. Auch sie baut sich auf. Auch hier geht es um Macht und Kontrolle. Deshalb ist es auch bei häuslicher Gewalt wichtig, rechtzeitig klare Ansagen zu machen und Grenzen zu ziehen. Ein Mann, der einmal schlägt, wird es wieder tun, wenn er sich nicht in einer Therapie mit seiner Gewalttätigkeit auseinandersetzt. Je länger eine Frau sich demütigen lässt, umso schwerer ist es oft für sie, aus der Opfer-Täter-Dynamik auszubrechen.

Eine Frau sollte sich unbedingt Hilfe holen. Frauenhäuser, Opferberatungen und andere Frauennetzwerke gibt es fast in jeder Stadt.

Ein Selbstverteidigungskursus ist, meiner Erfahrung nach, erst Jahre nach dem Ausstieg aus einer Gewaltbeziehung Thema. Hier können Frauen verstehen lernen, wie die Gewalt in ihrer Beziehung eskalieren konnte und was sie selbst dafür tun können, dass das nie wieder passiert.

MH: Sie unterrichten seit über 20 Jahren Selbstverteidigung. Haben sich die Frauen verändert? Sind sie selbstbewusster geworden?

SM: Frauen sind zwar heute eher berufstätig und verdienen ihr eigenes Geld, aber im Alltäglichen hat sich ihr Rollenverhalten kaum verändert. Frauen werden nach wie vor auf Eigenschaften wie freundlich, gefühlvoll, fürsorglich und kompromissbereit sozialisiert und sobald sie dem nicht entsprechen, als Mannweib oder Emanze abqualifiziert. Sie sind nach wie vor hauptverantwortlich für den Haushalt und die Versorgung der Kinder.

Ich habe gelesen, dass 72 Prozent aller Männer im Alter zwischen 20 und 25 Jahren die Lebensmittelversorgung der Partnerin oder Mutter/Großmutter überlassen. Und Frauen machen da nach wie vor mit, auch wenn sie berufstätig sind und Vollzeit arbeiten.

Bei den Frauen, die ich in meinem Unterricht erlebe, sehe ich, welche Schwierigkeiten sie nach wie vor haben, deutlich für sich selbst einzustehen. Es ist die gleiche Unsicherheit da wie vor 20 Jahren. Manchmal habe ich sogar fast das Gefühl, dass der Rollendruck noch größer geworden ist, durch den Spagat zwischen einem selbstbewussten Leben und dem Wunsch, dem Rollenklischee von Hausfrau und Mutter zu entsprechen.

Interview: Monika Herbst

Danger-Zone

Über die Distanz in der Vorkampfphase

Foto: Markus Gensichen

Stell' dir vor, du reist in ein fremdes Land und wirst am Flughafen von einem Zollbeamten lange und gründlich durchsucht. Du denkst, dass er deine Sprache nicht versteht. Aus Wut über die Situation entgleiten dir abfällige Bemerkungen. Daraufhin kommt der Beamte mit einem bösen Blick auf dich zu. Du bist dir nicht mehr sicher, ob er deine Worte nicht doch verstanden hat …

„*Das ist eine klassische Stress-Situation*", sagt EWTO-Konflikt-Experte **Dr. Hubert Beitler**, „*in der es absolut wichtig ist, die Absicht des anderen ‚lesen' zu können. Will er uns auf kurzer Distanz überraschend angreifen – in diesem Fall festnehmen – oder können wir uns in Sicherheit wiegen? Wann ist der entscheidende Moment?*" Bevor man sich versieht, kann eine Situation eskalieren und alles geht sehr schnell.

Es gibt keine Geschwindigkeit

Es gibt nur Distanz, lautet die Devise. „*Als WT-Lernende verstehen wir Distanz als räumliche Entfernung zwischen zwei Menschen, die dort beginnt, wo eine Person die Absicht für einen Angriff fasst*", erklärt **Dr. Hubert Beitler**, der zusammen mit **DaiSifu Jürgen Kestner** offizielle EWTO-Seminare zum Thema ‚Distanz in der Vorkampfphase' anbietet – zuletzt auf dem Internationalen Lehrgang 2013 in Hockenheim. Beide forschen an der Situation in naher Distanz im Zusammenspiel mit Frühwarnzeichen, Feinwahrnehmung und Absichtserkennung. „*Von der Distanz hängt auch ab, welche Angriffsart der Aggressor wählen wird. In diesem Sinne bedeutet räumliche Distanz für uns Reaktionszeit.*" Dieses Wissen tragen wir unbewusst mit uns.

Vertrauen ist gut – Distanz besser

Auch wenn Distanzverhalten von Mann und Frau sowie zwischen den Kulturen unterschiedlich erlernt sein mag und die Grenzen anders gezogen werden: Sobald ein ‚komisches Gefühl' entsteht, empfinden wir nahe Distanz als bedrohlich. Das kommunizieren wir durch unser Verhalten.

Mit anderen Worten – je nachdem, wie unsere Befindlichkeit ist, heißt das: Wie hoch unser gegenwärtiges Vertrauen in uns selbst und gegenüber anderen Menschen ist, drückt sich in unserem Distanzverhalten im Alltag aus. So setzen wir uns im Nahverkehrsbus zunächst auf die freien Plätzen, die weit auseinander liegen. Dann erst werden die anderen Sitze belegt. Wenn wir als Mitteleuropäer fremden Menschen die Hand schütteln, nehmen wir meist unbewusst einen Sicherheitsabstand von mehr als einer Armlänge ein – um nicht getroffen werden zu können. Dem sei angemerkt, dass der Brauch des Händeschüttelns aus einer kriegerischen Zeit stammt. Gibt man jemandem die rechte Hand, so will man nicht das Schwert gegen ihn ziehen. Man signalisiert eine friedfertige Absicht, sobald man eine nahe Distanz zum Gegenüber eingenommen hat und behält dennoch den anderen im Auge.

Der Kampf beginnt früher, als man denkt

Die Auseinandersetzung findet bereits sehr früh auf der ‚geistigen Ebene' statt. Sobald der Angreifer einen ‚mentalen Vorsprung' gewinnt, will er ihn zu seinem Vorteil, der Überraschung, einsetzen. Er braucht dazu Nähe, um auf sein Opfer einwirken zu können. Diese kann auch über einen längeren Blickkontakt hergestellt werden. Durch eine solche Fixierung zoomt man den anderen an sich heran. Das wirkt wie eine räumliche Distanzverringerung. Man baut eine ‚Beziehung' zum Gegenüber auf, in der es in unserem Fall um Selbstbehauptung oder Niederlage geht.

Sobald es der Gegner in dieser Vorkampfphase schafft, entweder uns in einem unaufmerksamen Augenblick zu erwischen oder eine Stress- und Adrenalinsituation zu schaffen, in der wir verkrampfen, einen Tunnelblick entwickeln oder uns die Angst lähmt, gewinnt er schon im Vorfeld die Oberhand und damit ohne großes Risiko den Kampf. Somit ist es nicht von der Distanz abhängig, ob man in eine brenzlige Situation gerät oder nicht, sondern meistens von uns selbst – unserer Feinwahrnehmung und mentalen Stärke. Die Distanz ist dabei Mittel zum Zweck.

Gefahren-Radar entwickeln

Das wissen auch Menschen, die sich beruflich ständig in derartigen Grauzonenbereichen zwischen vermeintlicher Sicherheit und plötzlichem Angriff bewegen. Sie haben im Laufe der Jahre einen ‚Gefahren-Radar' entwickelt. Dazu gehören u.a. Polizisten, Zollbeamte, Türsteher, medizinisches Pflegepersonal und Sozialarbeiter. Im WingTsun erlernen wir diese Fähigkeiten anfangs in den *Blitz*Defence- und dann zunehmend in anderen Programmen. Schon die Anfänger üben, den Gegner abzulenken und einen Überraschungsangriff zu starten. Dafür sollte man die eigene Absicht gut verschleiern können und ein sehr waches Auge haben. Für die fortgeschrittenen Schülergrade geht es umso mehr darum, Angriffssignale wie Ausholbewegungen zur Ohrfeige oder Trittansätze wahrzunehmen. Das lernen sie beispielsweise gut in den Programmen gegen Waffen: Wer den Stockangriff nicht erspüren kann, spürt den Stock. Natürlich wird die Feinwahrnehmung genauso in den waffenlosen Programmen geübt. Im Laufe der Jahre nimmt man immer mehr an unbewussten Signalen wahr. Gemeint ist die Absichtserkennung, das heißt, es soll eine Sensibilität für das Empfangen von Signalen erworben werden, die unterhalb der Bewusstseinsschwelle liegen und die einem Angriff vorausgehen. Gemeint sind die Technik und der exakte Zeitpunkt des unmittelbar bevorstehenden Angriffs. Spätestens als WT-Meister sollte man diese Fähigkeit ausgeprägt haben.

Das Seminar

Ziel dabei ist es, die Seminarteilnehmer mit speziellen Übungen für die Situation der unmittelbaren Distanzverkürzung zu sensibilisieren. „*Nach dem Motto ‚Erkenne dich selbst und erkenne*

deinen Gegner' geht es darum, in einer nahen, möglicherweise brenzligen Situation wichtige Signale des Gegenübers automatisch zu erfassen, um vorbereitet zu sein", sagt **Dr. Hubert Beitler**. „*Das lässt sich trainieren. In einer Art Aufmerksamkeitsschule in der Danger-Zone.*" So stehen die Teilnehmer in einer Übung in einer Schlange direkt vor dem ‚Einlasser'. An ihm gehen sie immer wieder vorbei. Manchmal versucht einer, den ‚Einlasser' anzugreifen, sobald die Distanz nah genug ist. Man weiß in dieser Übung nicht, wer wann wie angreift, sondern soll versuchen, das unmittelbar zu ‚erahnen'. Polizei-Ausbilder **DaiSifu Jürgen Kestner** und **Dr. Hubert Beitler** arbeiten schon seit vielen Jahren zusammen und besitzen jede Menge Erfahrung darin, wie sie ihre Seminarteilnehmer auf Situationen mit enormem Stress- und Gefahrenpotenzial vorbereiten. Man darf sich auf jede Menge wertvollen Input freuen.

Text: Sifu Oliver C. Pfannenstiel

Eine der Einstiegsübungen ist die Abwehr eines „erahnten" Angriffs

Eine Situation, wie sie auf der Straße oder auch in der Disko vorkommen kann: Oft dreht sich der Angreifer unmittelbar vor seinem Angriff absichtlich etwas weg, um uns zu täuschen oder in Sicherheit zu wiegen. Unmittelbar darauf erfolgt aus scheinbar entspannter Situation (siehe den lässig herunterhängenden rechten Arm des Angreifers) eine Ohrfeige. Sie ist für uns völlig unerwartet, wenn wir es nicht gelernt haben, die feinen Frühwarnzeichen eines Angriffs zu erkennen. Hier geht es um das „Unerwartete", mit dem wir in einer solchen Situation stets rechnen müssen. Bei speziell auf diesen Punkt fokussiertem Training entwickeln wir den entscheidenden mentalen Vorsprung, der uns schützt.

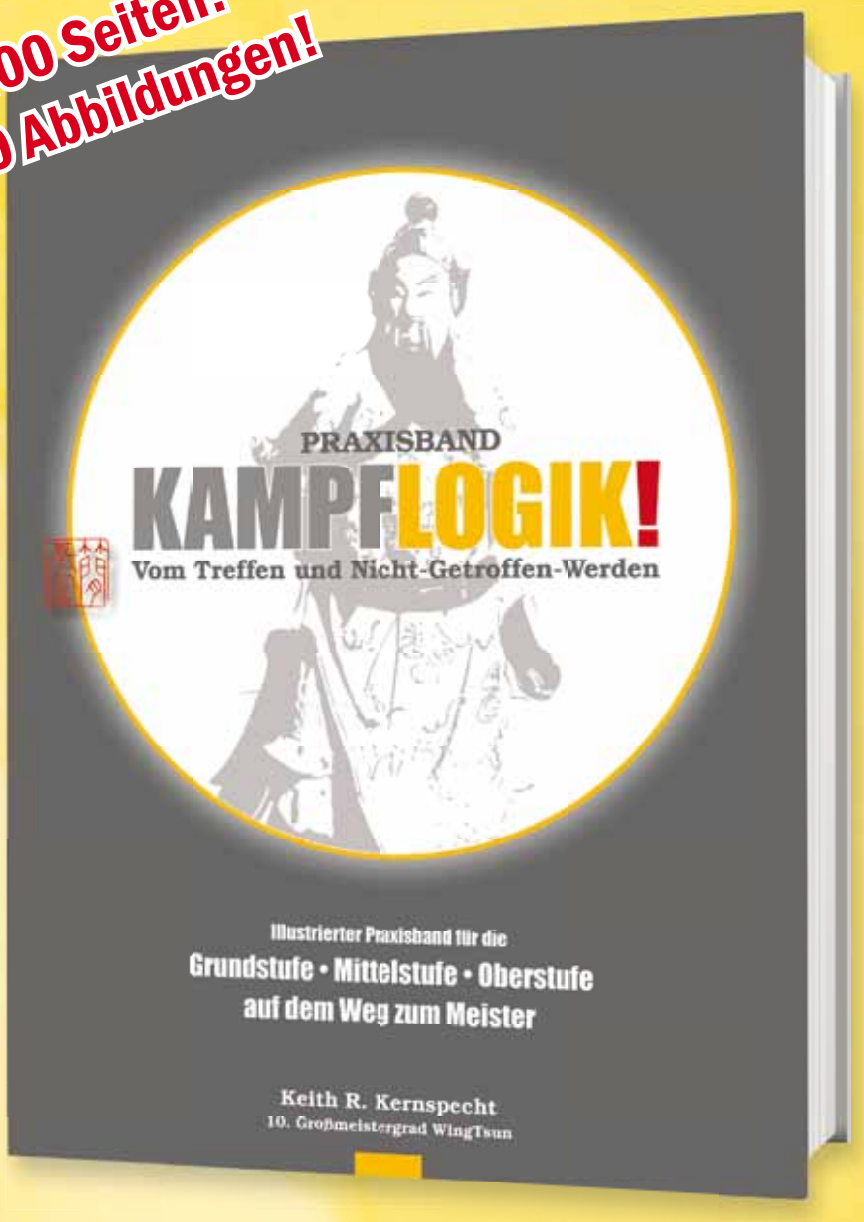
Die gleiche Übung – nur unter erschwerten Bedingungen

Durch das Verbinden der Augen wird der „Gefahrenradar“ auf anderen Sinneskanälen geschult. Nicht nur die Aufmerksamkeit nach außen auf den Gegner, sondern auch nach innen auf die eigenen Wahrnehmungen lässt sich durch solche Einschränkungen erheblich erhöhen.

Kampf. Logik. Praxis!

Kampflogik ! Das Praxisbuch von Großmeister Kernspecht

Über 400 Seiten!
Über 800 Abbildungen!



Keith R. Kernspecht

Jetzt bestellen: ewto-shop.de

EWTO

Was bedeutet „Survivability“?

Was ist Survivability?

Der Untertitel meines Buches „*Psychologie der Eigensicherung*“ (2002, 2012) lautet: Überleben ist kein Zufall. Tatsächlich ist das Überleben gefährlicher Situationen kein Zufall. **Siebert** (1996) hatte nämlich darauf hingewiesen, dass Personen, die Gefahrensituationen und andere Krisen erfolgreich bewältigt hatten, sich durch bestimmte Merkmale, Verhaltensstrategien usw. auszeichneten. Leider fehlte seiner Darstellung eine tiefer gehende Systematik. Ich habe deshalb die „Methode der kritischen Vorfälle“ (critical incidents) benutzt, um die entscheidenden Faktoren herauszufiltern.

Bei dieser Methode werden Menschen, die in bestimmten Situationen erfolgreich handelten, mit solchen Menschen verglichen, die versagt hatten. Konkret auf die Gefahrenbewältigung bezogen bedeutet das: Was taten Menschen, die Gefahren erfolgreich bewältigt hatten? Was dachten sie dabei? usw. Und was machten Menschen nicht oder falsch, die zum Opfer wurden? Ich habe daraus ein Modell entwickelt, das ich Survivability (von to survive und ability) nannte, das sich auf die psychologische Seite des Überlebens bezieht. Der Begriff Survivability wird nämlich meist auf konkrete Techniken zum Überleben in der Wildnis, im militärischen Bereich, für das Überleben von Kriegsschiffen im Kampf usw. Aber seltsamerweise wurde nie oder kaum die psychologische Seite des Überlebens betrachtet.

Survivability umfasst drei Bereiche:

1. Bereich

Psychologische Prozesse/Persönlichkeitsunterschiede: genaue Wahrnehmung der Situation, Stressbewältigung usw.

2. Bereich

Die richtige **Strategie: TIT FOR TAT**, die aus zwei Regeln besteht:

1. Sei grundsätzlich freundlich und kooperativ.
2. Sobald der andere unkooperativ, aggressiv usw. handelt, setze dich sofort zur Wehr. Sobald er wieder kooperativ handelt, sei auch wieder kooperativ.

Zwei falsche, gegensätzliche Verhaltensweisen lösen nämlich leicht Gewalt aus: Unfreundlichkeit/Aggression, aber oft auch das Gegenteil. Wer als schwach erscheint, wird oft von Gewaltbereiten angegriffen. Respekt löst nur der aus, der freundlich ist, aber sich wehren kann.

Respekt zu zeigen und selbst auszulösen, ist nämlich ein wichtiger Bestandteil des **Gesetzes der Straße** (Code of the street) und ein wichtiger Überlebensfaktor in **Kulturen der Ehre.**

Thompson (1999, S. 65) schreibt: *„Die Psychologie spielt im Straßenkampf eine sehr wichtige Rolle. Die Gegner müssen möglichst glauben, dass man keine Angst hat, keine Schmerzen spürt und unbesiegbar ist.*“

„An der Tür und besonders im Stadtzentrum von Coventry hängt dein Leben vom Respekt ab, den andere vor dir haben. Die gute Mehrheit respektiert dich, weil du ein Gentleman bist, die böse Minderheit nur, wenn du gut kämpfen kannst. ...

Alle, ob gut oder böse, verlieren bewusst oder unbewusst etwas Respekt vor einem, wenn man die andere Backe hinhält.“ (**Thompson**, 1999, S. 117)

3. Bereich

Handeln gemäß dem Mentalen Judo

Für die konkrete Umsetzung der Survivability in der Praxis verwende ich den Begriff Mentales Judo.

Dass ich angesichts der unüberschaubaren Zahl von Kampftechniken in Japan und in der ganzen Welt in den folgenden Ausführungen gerade den Begriff Judo benutze, hat verschiedene Gründe:

1. Auch Menschen, die keinen Kampfsport betreiben, können sich etwas darunter vorstellen.
2. Auch gibt es im Judo etwas Einmaliges: Wer Judo (und seine Varianten) lernt, lernt zuerst systematisch, sachgerecht zu fallen. Und dieses Fallenlernen ist deshalb eine wichtige Metapher, ein anschauliches Bild, weil es auch wichtig ist, nicht zu verzweifeln und die Kontrolle über die Situation zu verlieren, wenn es nicht gut läuft, wenn man in einer Krise ist, wenn man sich in Gefahr befindet oder nach einer Niederlage. Man muss wie im Judo lernen, weich zu fallen und wieder aufzustehen. Deshalb ist z.B. auch eine „Stressimpfung“ wichtig!

Das Mentale Judo besteht aus drei Stufen:

1. Stufe

Vor dem Umkippen des nichtaggressiven Zustandes einer Situation in Gewalt:

Eigensicherung:

- **Nichtsprachliche und sprachliche Signale der Selbstsicherheit**

Dr. Uwe Füllgrabe auf dem Internationalen Lehrgang 2013 in Hockenheim

Wer selbstsicher auftritt, wird seltener angegriffen.

- **„Gefahrenradar“**
  Angst oder voreilige Deutungen, z.B. eines blinkenden Gegenstandes als Messer, können die sachgemäße Gefahrenwahrnehmung beeinträchtigen. Die Betrachtung einer Situation mit gelassener Wachsamkeit ist möglich durch den vorherigen Erwerb von problemlösenden Fähigkeiten, die zum Gefühl der Kontrolle über die Situation führen und dadurch das Auftreten von Angst verhindern.
- **Reaktionsbereitschaft**
- **Mit Entschlossenheit handeln**
  Beispielsweise führte das Zögern von Polizisten, in einer kritischen Situation zu handeln, zu Verletzungen oder sogar ihrem Tod.

2. Stufe
Im Verlauf einer Krise (bei Schusswechseln usw.)
Bewältigung der Phasen einer Krise durch:

- **vorherige Stressimpfung** (vorherige geistige Vorbereitung auf Gefahrensituationen)
- **Abrufen automatisierter Verhaltensweisen**

3. Stufe
Bei schweren Verletzungen und Bedrohungen des Lebens

- **Aktivierung des psychologischen Immunsystems**
  Das psychologische Immunsystem besteht konkret aus Gedanken an wichtige Bezugspersonen, Ärger über den Täter u.Ä., um Gefühle und Gedanken der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit zu verhindern und um zu lebensrettendem Handeln zu motivieren.
- **Schrittweises Handeln zum Entkommen aus der Gefahrensituation**

Wie kann man Survivability erwerben?

In ihrem Buch „*Karate*“ schildern **Nishiyama** und **Brown** (1960) psychologische u.a. Prozesse, die nicht nur für Kampfsportarten, sondern auch für alle potenziell gefährliche Situationen gelten dürften. Sie argumentieren: Weil Karate den direkten Kontakt zwischen zwei und mehr menschlichen Wesen beinhaltet, spielen psychologische Faktoren eine wichtige Rolle. In vielen Fällen gewinnt die psychisch stärkere Person, selbst wenn sie körperlich unterlegen ist.

Nishiyama und **Brown** (1960) erwähnen zunächst zwei Begriffe, die von den klassischen Meistern der Kampfkünste gelehrt wurden. Beide beziehen sich auf die geistige Haltung, die erforderlich ist, wenn man einem tatsächlichen Gegner gegenübersteht. Und sie sind Grundlagen des Gefahrenradars:

Mizu no kokoro – Eine Geisteshaltung wie das Wasser

Mizu no kokoro bezieht sich auf die Notwendigkeit, den Geist ruhig zu machen, ähnlich wie die Oberfläche unbewegten Wassers. Um die Metapher weiterzuführen: Ruhiges Wasser spiegelt genau das Bild aller Objekte wider, die sich in seiner Reichweite befinden. Befindet sich der Geist in diesem Zustand, kann man den Gegner psychologisch richtig einschätzen, seine Bewegungen genau erkennen. Andererseits, wenn die Oberfläche des Wassers gestört ist, werden die Bilder, die sie widerspiegelt, gestört sein. Diese Analogie bedeutet: Wenn der Geist von subjektiven Vorstellungen beherrscht (Angst oder Überheblichkeit usw.) wird, kann man nicht die Absichten des Gegners erfassen, einen Angriff nicht erkennen und wird dann leicht überrascht.

Tsuki no kokoro – Eine Geisteshaltung wie der Mond

Dieser Begriff bezieht sich auf die Notwendigkeit, sich ständig der Gesamtheit der Gegner und ihrer Bewegungen bewusst zu sein, genauso wie das Mondlicht auf alles gleichermaßen in seiner Reichweite scheint. Wolken, die das Mondlicht blockieren, entsprechen der Nervosität oder Ablenkungen, die die richtige Erfassung der Bewegungen eines Gegners stören.

Eine derartige Geisteshaltung ist die Grundlage einer gelassenen Wachsamkeit. In einer gefährlichen Situation ist nämlich ICH-freies Denken notwendig. Wer nur an seine eigene Person, sein eigenes Schicksal denkt, wird abgelenkt, bekommt Angst usw. Deshalb ist es notwendig, dass in Gefahrensituationen die Gedanken, also die inneren Monologe, nicht ich-orientiert, sondern aufgabenorientiert, also problemlösend, sind. Ein japanischer Meister des Schwertkampfes drückte es so aus: „*Wenn man im Angesicht des Todes das Leben vergisst, den Tod vergisst, den Feind vergisst, wenn die Gedanken unbewegt sind und man frei ist von Regungen des Bewusstseins, wenn man spontan sich dem natürlichen Fluss seiner Empfindungen überlässt, dann ist man frei in jeder wechselnden Situation und in seinen Reaktionen unbehindert. Mag auch, wenn man sich inmitten zahlreicher Gegner befindet und nach vorn und hinten und rechts und links seine Hiebe und Stiche austeilt, ...weil... der Geist ruhig ist, tritt nicht die geringste Schwankung ein… Das ist das ganze Geheimnis der Schwertkunst.*“ (**Kammer** 1969, S. 77)

Nishiyama und **Brown** (1960) weisen auch auf die Notwendigkeit der Reaktionsbereitschaft und des entschlossenen Handelns hin. Sie meinen, dass durch das Karatetraining (und falls diese These wissenschaftlich bestätigt werden könnte, gilt dies natürlich auch für andere Kampfsportarten) diese psychologischen Faktoren für sportliche und real gewalttätige Interaktionen entwickelt werden.

Dr. Uwe Füllgrabe
Hann. Münden

Literatur:

Füllgrabe, U. (2002, 4. Auflage 2012). Psychologie der Eigensicherung: Überleben ist kein Zufall. Stuttgart: Richard Boorberg Verlag

Kammer, R. (1969).Die Kunst der Bergdämonen. Bergheim: O.W. Barth Verlag

Nishiyama, H. & Brown, R. C. (1960). Karate: The art of „empty hand“ fighting. Rutland, Vermont: Charles E. Tuttle Company

Siebert, A. (1996). Erfolgreich Krisen bewältigen: Anleitung zum Überleben. München: Hugendubel

Thompson, G. (1999). Die Tür: Erfahrungen eines Rausschmeißers. Burg Fehmarn: Wu Shu-Verlag Kernspecht

Brandneu!

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

Nun schon zum zweiten Mal verschicken wir eine eigenständige „kleine“ WingTsunWelt für unsere jüngsten EWTO-ler. In diesem Jahr haben wir uns noch einmal mehr ins Zeug gelegt, um das Heft noch kindgerechter zu gestalten. Die Palettis, vielen Erwachsenen noch (wenn auch vielleicht indirekt) bekannt aus ihrer Kindheit durch die Comic-Figuren Fix und Foxi, haben uns verstärkt durch ihre Zeichenkünste unterstützt. Quasi als „Väter“ unserer Figuren Sije und Sihing sorgten sie dafür, dass unsere Kids-WingTsunler mit den beiden wieder Lehrreiches, Lustiges und Rätselhaftes im Heft erleben können.

Dieses Heft wird in gedruckter Form nur an die Kinder verschickt, die am Kids-WingTsun-Programm teilnehmen. Für neugierige Erwachsene besteht jedoch auch dieses Mal die Möglichkeit, sich die Inhalte als Download auf den PC oder das Tablett zu holen.

Unter folgendem Link kann die zweite Kids-WingTsunWelt abgerufen werden:

www.wingtsunwelt.com/pdf/wtw2013-kids.pdf

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!
Eure WingTsunWelt-Redaktion

Power, Timing & Co

Die Grundlagen des Newman-Escrima

Oft bekommen wir die gleichen oder zumindest ähnliche Fragen gestellt: Funktioniert im Newman-Escrima Selbstverteidigung in Alltagssituationen? Basics und Kampfprinzipien – ist das das Gleiche? Machen wir Stockkampf oder Schwertkampf? Muss ich etwas an meinen Bewegungen ändern, wenn ich z.B. mit historischen Waffen trainiere, die ja meistens länger sind und auch häufig ein großes Gewicht haben, oder mit Alltagsgegenständen (meistens kurz und leicht)? Gibt es Parallelen zum WT oder haben wir nur Unterschiede? Wenn dem so wäre, müssten wir unterschiedliche Systeme mit jeweils anderen Anforderungen erlernen. Natürlich gibt es noch viel mehr Fragen, die uns gestellt werden, aber wir wollen einmal versuchen, viele davon mit der Erklärung der Basics und des Körpereinsatzes im Newman-Escrima zu beantworten.

Ziele der Teilnehmer

Vorweg noch kurz: Auf die Frage, wie das Interesse bei Escrima-Schülern gerade für dieses Kampfsystem geweckt wurde, haben sich folgende Zielrichtungen herauskristallisiert:

- Waffenkampf
- Formen
- Mittelalterwaffen
- Alltagsgegenstände/ Selbstverteidigung
- Wettkampf

Natürlich spielen auch immer „Spaß“, Training in der Gruppe und körperliche Fitness eine mehr oder weniger wichtige Rolle.

Fünf Angriffe

Newman-Escrima ist ein „5-Angriff-System“. Die vier Schlagrichtungen plus alle Stichvarianten legen die Reihenfolge unserer fünf Angriffe fest. Stellt euch einen Kreis vor, der von oben nach unten und von links nach rechts in vier gleichgroße Viertel geteilt ist.

Hieb Nr. 1

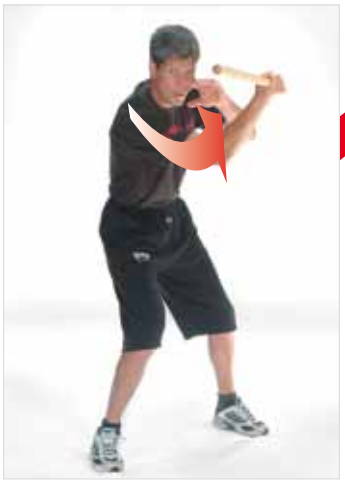
Alle Angriffe, die aus der Richtung von rechts oberhalb der Horizontale nach links unten ausgeführt werden, bezeichnen wir als Hieb Nr. 1.

Hieb Nr. 2

Von links oberhalb der Horizontale nach rechts ist Hieb Nr. 2.

Angriff Nr. 5

Alle Stiche – egal wohin in unserem Kreis und auch egal aus welcher Richtung – bezeichnen wir als Angriff Nr. 5.



Hieb Nr. 3

Von rechts nach links unterhalb der Horizontale ist Hieb Nr. 3.

Hieb Nr. 4

Von links nach rechts unterhalb der Horizontale ist Hieb Nr. 4.

Für alle Angriffe gibt es zwei Varianten:

- Variante 1 ist ein Angriff zum Angreifen
- Variante 2 ist ein Angriff zum Kontern.

Bei Variante 1 dringen wir in die Reichweite des anderen ein und müssen hierbei darauf achten, dass wir ab dem Moment, wo wir in seine Reichweite gelangen, unsere Waffe vor uns haben. Bei Variante 2, dem Angriff zum Kontern, dringt unser Gegenüber in unsere Reichweite ein, wobei wir jetzt zuerst den Kopf aus der Schlagrichtung nehmen und dann unsere Waffe einsetzen.

Soweit passt das schon einmal für alle Zielrichtungen der Teilnehmer.

Bei der Erläuterung zu den Angriffen haben wir für die ersten vier den Begriff „Hieb“ gewählt. Kurz gefasst, ist ein Hieb die Bewegung der Waffe, die aussieht wie ein Ringabschnitt, der am Ende der Vorwärtsbewegung – dem Auftreffpunkt – in eine Ellipse übergeht. Bei einer Klingenwaffe z.B. ist die Ellipse der Schnitt und endet immer in einer Stichbereitschaft.

Für ein Schlüsselbund beispielsweise, das ich als Waffe einsetzen muss, wäre die Ellipse die Wirkungsbewegung von nach dem Auftreffen hinter einem Gelenk bis zum Wieder-bereit-Sein für den nächsten Angriff. Auch dies ist so ähnlich wie eine Stichbereitschaft.

Da die Hände, egal welche Waffe wir gerade benutzen, nicht tiefer als Brusthöhe gehen, sind wir auf alle Fälle am Ende des Hiebes hinter der Waffe und optimal für den nächsten Angriff vorbereitet.

Acht Basics

Newman-Escrima ist ein strukturiertes System, das auf acht Grundtheorien basiert, die wir als Basics bezeichnen:

- Speed
- Power
- Timing
- Balance
- Focus
- Distance
- Transition
- Attitude

Basic 1 bis 4

Nehmen wir als einfaches Beispiel unseren Hieb Nr. 1. Am Anfang trainieren wir ihn für uns allein. Dies machen wir mit einer von uns gewählten Kraft (Power). Um Wirkung zu erzielen, benötigen wir beim Auftreffen eine von uns gewählte Geschwindigkeit (Speed). Diese beiden Basics müssen wir zeitlich so abstimmen (Timing), dass wir unser Gleichgewicht (Balance) nicht verlieren und eine möglichst hohe Kraftübertragung erreichen. Balance bedeutet im Newman-Escrima, dass wir jederzeit nach rechts, nach links, nach vorn bzw. nach hinten gehen können, ohne vorher das Gewicht komplett von einem auf das andere Bein verlagern zu müssen. Tritte mit jedem Bein sollten jederzeit möglich sein.

Basic 5 bis 6

Wenn ein Angreifer oder ein Trainingspartner dazukommt, benötigen wir zwei weitere Basics. Über das Anschauen (Focus) können wir Entfernungen (Distance) abschätzen. Werden wir angegriffen, müssen wir nicht nur unsere eigene Power und unseren eigenen Speed in einer guten Balance abstimmen können, sondern zusätzlich die Geschwindigkeit und die Kraft des anderen – also alles zusammen timen.

Basic 7

Während wir die Prüfungsleiter Step by Step nach oben klettern, trainieren wir mit unterschiedlichsten Waffen (Transition). Die Unterschiede liegen zum einen in der Handhabung. Bei einem Tonfa beispielsweise haben wir drei Enden, die mit unterschiedlicher Wucht auftreffen können. Zum anderen ergibt sich ein wichtiger Unterschied durch das Gewicht der Waffe (Glaive vs. Rattanstock). Außerdem bedingen die verschiedenen Waffenlängen (Langstock vs. Schlüsselbund und Co.) eine angepasste Handhabung.

Basic 8

Die richtige Einstellung (Attitude) benötigen wir nicht nur, wenn wir in eine Kampfsituation geraten. Jeder hat seine eigene Einstellung zum Leben. Dazu gehört natürlich auch das Training. Sind wir nicht bereit, alle Aspekte und Bewegungsstrukturen zu erlernen, können wir im Ernstfall nicht auf den der Situation entsprechenden Konter zurückgreifen. Sind wir als Schüler nicht in der Lage, durch Disziplin und ständiges Wiederholen das uns von unseren Großmeistern Gezeigte mit dem von uns Ausgeführten zu vergleichen, werden wir eine Kampfkunst niemals erlernen können. Nur wir selbst sind in der Lage, sie uns beizubringen. Neben vielen anderen sind dieses die Gründe, warum wir Attitude als das wohl wichtigste Basic einstufen.

Wenn wir den Einsatz der Basics mit den Notwendigkeiten für die Zielrichtungen der Teilnehmer vergleichen, stellen wir auch hier wieder fest, dass wir alles abdecken.

Sieben Gelenke

Oder: Wie kann man im Escrima ökonomisch arbeiten?

Stellen wir uns vor, wir haben eine Axt in den Händen und vor uns steht ein Baumstamm mit einem Durchmesser von 1,50 m. Wenn wir den fällen wollen, ist ökonomisches Arbeiten angesagt. Die Beschleunigung der Waffe, der Zeitpunkt des Auftreffens und nachfolgender Körpereinsatz zum Ausnutzen des Körpergewichts sind nötig, um eine hohe Präzision und die größtmöglich übertragene Kraft zu erreichen. Auch die Ausgangsposition wieder einnehmen, um den nächsten Axthieb vorzubereiten, müssen wir mit dem kleinstmöglichen Krafteinsatz schaffen, damit wir nicht zu schnell ermüden und nicht zu viel Zeit vergeuden.

Ein anderes Beispiel zur Verdeutlichung: Keiner von uns hat eine Chance in einem 100-m-Lauf schneller zu sein, als der Weltmeister über 100 m der Herren. Gegen **Bould** in seiner Paradedisziplin zu laufen, kann nur mit einigen nicht ganz erlaubten Tricks zum Erfolg führen. Wir könnten es schaffen, wenn wir die Distanz in sieben gleiche Teilstrecken aufteilen würden, an dessen Grenzen jeweils einer von uns stehen würde. Wir machen einen Staffellauf. Wenn wir nur einen Staffelstab hätten, würden wir am Ende wahrscheinlich doch verlieren. Da wir aber clever sind, besorgen wir uns alle einen Staffelstab und laufen alle – jeder an seiner Abschnittsgrenze – auf das Startzeichen hin zur gleichen Zeit los. Jeder von uns hat so nur ein Siebtel der Strecke

zu laufen. Das sollten wir doch hinkriegen, oder?

Die Aufteilung der sieben Strecken schaffen wir im Escrima durch folgende Gelenke:

- Hand (Schließen der Hand und nicht das Beugen des Handgelenks)
- Ellbogen
- Schulter
- Wirbelsäule
- Hüfte
- Knie
- Sprunggelenk (Fuß)

Dank dieser Bewegungsstruktur können wir nicht nur Zeit sparen, wenn wir alle sieben Gelenke gleichzeitig in Bewegung setzen. Der Einsatz jedes einzelnen der sieben Gelenke muss am Waffenende jeweils ein Siebtel der Strecke ausmachen, die unsere Waffe bis zum Ziel zurücklegt. Der Krafteinsatz hält sich durch das Aufteilen auf einem niedrigen Level und wir haben noch genug Reserven, um die Kontrolle über unsere Waffe in jeder Situation im Griff zu haben.

Wen wundert es noch? Auch hier trifft die beschriebene Bewegungsstruktur für alle Zielrichtungen zu.

Angriff

Jetzt brauchen wir nur noch zu beachten, dass wir das Wichtigste nicht vergessen: den ANGRIFF! Das Wichtigste an einem Angriff ist ein Ziel. Das Wichtigste an einem Ziel ist, dass ich es erreiche. Wiederum das Wichtigste am Erreichen des Ziels ist, dass ich mit meinem Angriff das bewirke, was ich bewirken möchte. Von einem vollen Wirkungstreffer bis zur Streicheleinheit sollte alles unter Kontrolle sein.

Kommen wir noch einmal auf die Zielgruppen zurück: Was müssen wir also ändern, wenn wir mit schweren, langen Mittelalterwaffen trainieren, anstelle leichter und kurzer Waffen – wie ein Schlüsselbund oder ein Palmstick? Klare Antwort: Außer der Distanz nichts!!!

Viel Spaß beim Nachdenken!
Euer Newman-Escrima-Team

Text: Thomas Dietrich
Fotos: Markus Gensichen

Die „Großen 7“-Fähigkeiten trainieren

Die Großen sieben Fähigkeiten des WingTsun auszubilden, ist unerlässlich, um meisterliches Können zu erreichen. Nur – wie gelingt das? Reicht es, „einfach“ viel WingTsun zu praktizieren? Dagegen spricht, dass nicht jeder, der lange und oft WingTsun-Unterricht besucht, automatisch diese Fähigkeiten entwickelt.

Es scheint also bestimmte Methoden zu geben, die zielführender sind. Die jüngste Entwicklung des WingTsun durch **GM Kernspecht** (10. Grad) in der EWTO zeigt, dass u.a. durch die Reak*Tsun*-Programme einige der Fähigkeiten deutlich schneller erreicht werden, als durch traditionelle Unterrichtsmethoden.

Üben ohne Stress und Adrenalin

Das ChiKung-Team hat die Entwicklung des WingTsun (Reak*Tsun*, „Rumpf ist Trumpf“) umgesetzt und damit dem ChiKung eine völlig neue Ausrichtung gegeben. Im ChiKung gibt es keine Kampfsituationen oder -anwendungen. Dies bedeutet, hier kann ohne Stress, Adrenalin oder Ehrgeiz geübt werden, was überraschend schnelle Fortschritte im Bereich des sensomotorischen Bewegen-Lernens bringt.

ChiKung-Übungen können also bewusst zur Ausbildung der WingTsun-Fähigkeiten eingesetzt werden. Welche Übungen stärken nun welche Fähigkeiten? Dieses Jahr beschäftigen wir uns mit dem Thema Beweglichkeit.

„Ich kann es jedem empfehlen, einmal mitzumachen.“

GM Schembri im Interview

WTW: Zuerst eine allgemeine Frage: Was ist dein Erfolgsgeheimnis?

Großmeister Schembri: Ich glaube, einen großen Anteil hat, dass ich bei allem, was ich tue, und zu all den Menschen, mit denen ich zu tun habe – und sogar mit jenen, mit denen ich momentan nichts zu tun habe – positiv eingestellt bin, dass ich mich mit allem verbunden fühle.

Zudem bleibe ich an der Sache dran und ich glaube an mich.

WTW: Weshalb gehst du persönlich ins ChiKung?

GMS: Hauptsächlich, um zu genießen, einfach den Anleitungen zu folgen. Es ist für mich wie Urlaub. Zudem, um die Beweglichkeit zu erweitern und noch lockerer zu werden. Es ist immer wieder eine neue Herausforderung.

Ich lerne auch immer wieder neue Übungen kennen, die ich im WT einbauen kann. Ich kann es jedem empfehlen, einmal mitzumachen.

WTW: Wie baust du ChiKung-Übungen ins WT ein?

GMS: Körperwahrnehmungsübungen sind für WingTsun wichtig, hier baue ich das ChiKung ein. Wenn man Übungen anleitet, die bewusst nichts mit Kampf zu tun haben, sind die Schüler entspannter beim Üben und lernen mehr.

WTW: Hast du Lieblingsübungen und wenn ja, welche?

GMS: Ich mache gern die Form. Und die Sensomotorischen Übungen faszinieren mich, da man hier mit wenig Aufwand sehr viel erreichen kann. Ich bin jedes Mal von Neuem erstaunt.

WTW: Vielen Dank für das Interview!

Ohne Beweglichkeit ist WingTsun nicht vorstellbar. Dabei geht es nicht um akrobatische Beweglichkeit, sondern darum, den natürlichen Bewegungsradius nach individuellen körperlichen Möglichkeiten auszuschöpfen. Ziel ist, sich leicht, ohne Anstrengung zu bewegen, Widerstände anzunehmen und sie zu umgehen. Wenn wir uns bewegen, so nach dem Motto: „*Mache dich frei von deiner eigenen Kraft.*“ Dann kann Energie erhalten und auf das gerichtet werden, was wirklich wichtig ist.

Der erste Schritt einer solchen Beweglichkeit ist, sich selbst zu erkennen, ein Bild über den Ist-Zustand der Ausführung des Bewegens zu gewinnen.

Wie läuft das Bewegen im Einzelnen ab? Welche Muskeln fördern das Bewegen? Welche stehen ihm entgegen? Wenn Ablauf und Status quo klar sind, kann als zweiter Schritt die Ansteuerungsfähigkeit ausgebaut werden. Indem das Bewegen mit (neuem) Bewusstsein ausgeführt wird, werden nach und nach bestehende Einschränkungen aufgehoben. Bei gleichbleibenden Übungen – wie z.B. der Form – wird durch wechselnde Schwerpunkte und wechselnde Fragestellungen ständig neue Bewusstheit erreicht.

Beweglichkeit

Üben der Form mit Schwerpunkten

Setze jedes Mal beim individuellen Üben von ChiKung- oder WingTsun-Formen einen anderen inhaltlichen Schwerpunkt. **Richte die Konzentration z.B. auf einen der folgenden Punkte:**

Gleichgewicht

Wie verändert sich der Schwerpunkt, wenn Arme/Beine bewegt werden, Vor-/Zurücklehnen erfolgt?

Atmung

Zum Beispiel bewusst bei der Form in den Bauch atmen oder das Vorwärts-Bewegen mit der Einatmung kombinieren, die Ausatmung mit dem Rückwärts-Bewegen.

Dehnung

Wie wird die Brustmuskulatur in die Länge gezogen, wenn die Arme noch etwas weiter als gewohnt in den *SaoChong* ziehen? Wie viel Länge lassen die Bauchmuskeln zu beim Rückbeugen?

„Rumpf ist Trumpf“

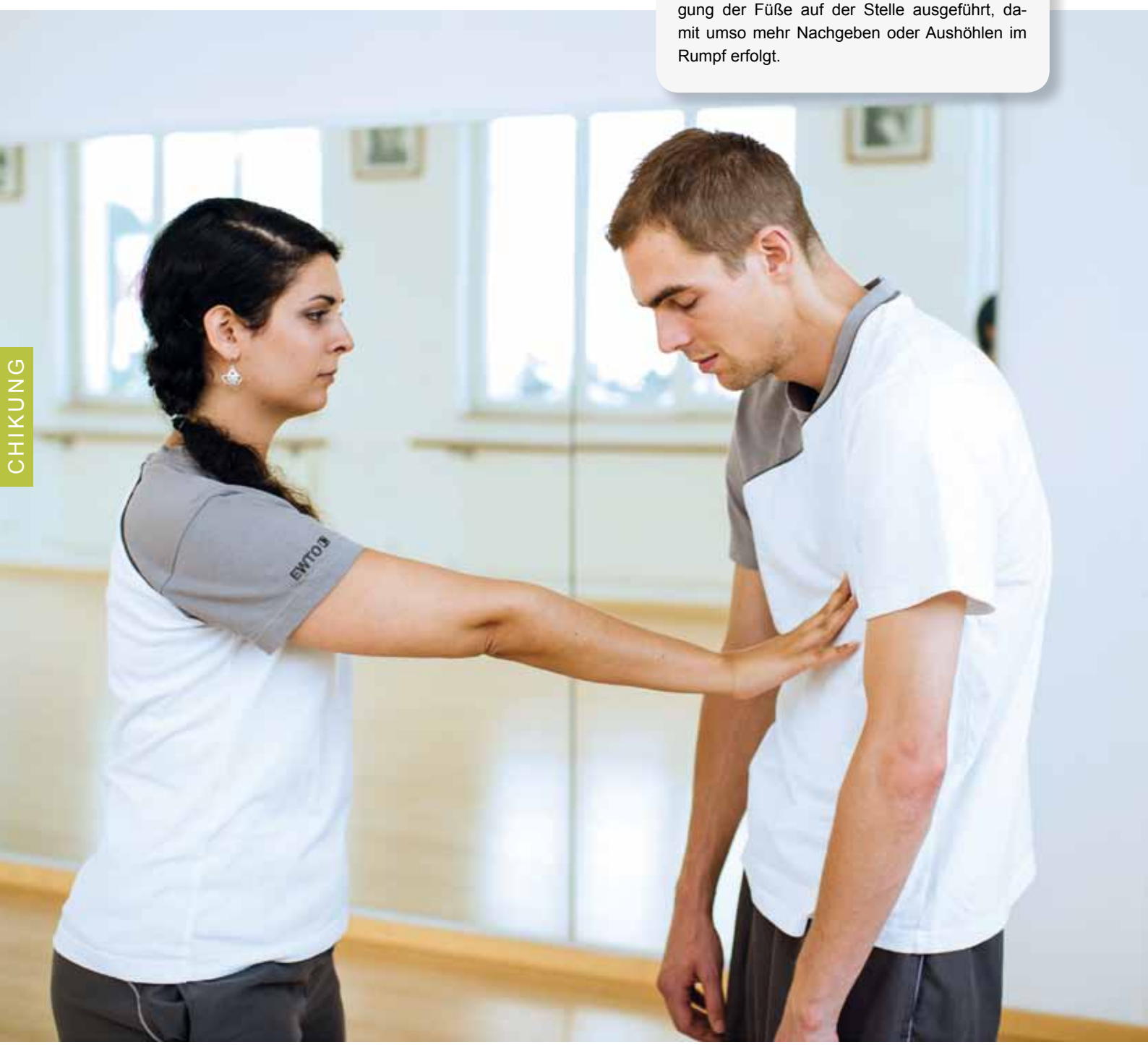
Damit das WingTsun nicht „arm-selig“ bleibt, gilt es, das *Chi-Sao* nur als einen Teil des „großen Ganzen“ zu sehen. Es geht nicht nur um Fühlen mit den Händen oder mit den Unterarmen, sondern um das Fühlen mit dem ganzen Körper (**Kernspecht**, Editorial 29.01.2012 „*Weitere Regeln für die ChiSao- bzw.* ReakTsun-*Etikette*“).
Mit folgender sensomotorischen Partnerübung kann das Fühlen mit dem ganzen Körper – vor allem auch mit dem Rumpf – trainiert werden:

Übung zur Rumpfbeweglichkeit

Ausgangsposition:
A steht aufrecht im IRAS oder im hüftbreiten Parallelstand, **B** steht gegenüber.

Ausführung:
B gibt punktuell Druck mit einem Finger z.B. auf das Brustbein von **A**, das Schulterblatt, den Bauch, die Wirbelsäule, die Hüfte etc.

So ist es richtig:
Die Übung wird zunächst immer ohne Bewegung der Füße auf der Stelle ausgeführt, damit umso mehr Nachgeben oder Aushöhlen im Rumpf erfolgt.



Corestability: Die Kraft von innen

Um die Funktion des Corestability-Systems verstehen zu können, ist es wichtig, den Unterschied zwischen stabilisierender und mobilisierender Muskulatur zu kennen.

Die vorwiegend stabilisierende Muskulatur (Haltemuskulatur)

Zu den hauptsächlich stabilisierenden Muskeln zählen die tief gelegenen, eingelenkigen (d.h. nur ein Gelenk überspannenden) Muskeln. Aufgrund ihrer gelenknahen Lage und ihres zur Gelenkkapsel parallelen Verlaufs, haben sie keine gute Hebelwirkung auf die Gelenkpartner (Knochen) und können das Gelenk dementsprechend nur bedingt bewegen bzw. Kraft generieren. Wie ihr Name schon sagt, sind sie eher für die Stabilisierung des Gelenks und die optimale Ausrichtung der Gelenkflächen zuständig. Entsprechend dieser Funktion ist auch ihre Zusammensetzung. Bei den vorwiegend stabilisierenden Muskeln überwiegen die langsam zuckenden, ausdauernden, sog. tonischen, roten Muskelfasern. Dadurch können sie ihre stabilisierende Funktion über lange Zeit wahrnehmen und sorgen für optimale Ausrichtung der Gelenke, so dass diese durch die mobilisierenden Muskeln bewegt werden. Würde die stabilisierende Muskulatur die Gelenkpartner nicht ständig ausrichten und gegenseitig stabilisieren, käme es durch die kräftigen, teils ruckartigen Bewegungen zur Schädigung oder Überlastung von Gelenkknorpel, Gelenkkapseln und Bändern.

Die vorwiegend mobilisierende Muskulatur (Bewegungsmuskulatur)

Die vorwiegend mobilisierenden Muskeln liegen oberflächlich und gelenkfern. Dadurch haben sie eine bessere Hebelwirkung auf die Gelenkpartner, also die Knochen. Oft ziehen sie über zwei oder noch mehr Gelenke und wirken entsprechend auch auf mehrere Gelenke des Bewegungsapparates ein. Ihre Aufgabe ist es, die Gelenkpartner zu bewegen, wobei diese Bewegungen teilweise sehr kräftig sind. Entsprechend besteht diese Muskulatur hauptsächlich aus schnell zuckenden, kräftigen, schnell ermüdenden, sog. phasischen weißen Muskelfasern. Die Bewegungsmuskulatur generiert sehr schnelle und sehr kräftige Bewegungen, ermüdet und übersäuert aber auch sehr schnell.

Man kann die Arbeit des vorwiegend stabilisierenden Muskelsystems und des vorwiegend bewegenden Muskelsystems mit Marathonläufern und Sprintern vergleichen. Das stabilisierende System sind in diesem Vergleich die Marathonläufer. Ein Marathonläufer läuft zwar nicht sehr schnell, hält aber seine Laufgeschwindigkeit während Stunden mehr oder weniger konstant. Die vorwiegend bewegende Muskulatur ist als Sprinter zu verstehen. Sie generiert unglaubliche Laufgeschwindigkeiten, ist aber nach kürzester Zeit ausgepowert und braucht eine Pause.

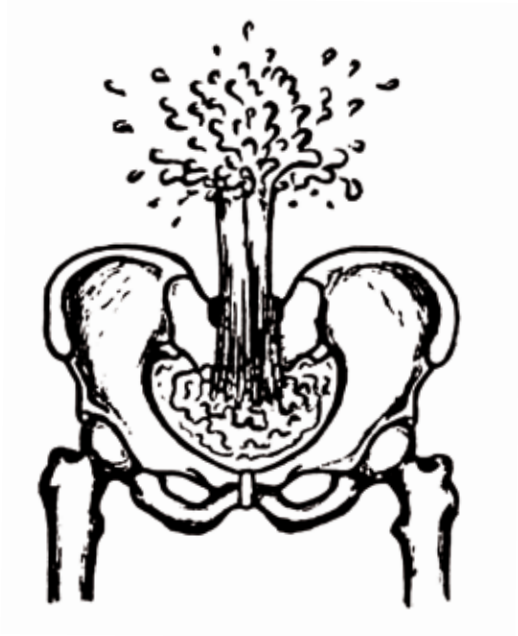
Die Corestability – das magnetisierende System

Die Corestability oder Tiefenstabilität des unteren Rumpfes ist das Herz, das Zentrum der Bewegung. Sie entsteht durch das optimale Zusammenspiel diverser Muskeln, die in der Tiefe, in und um das Becken angeordnet sind. Die Muskeln der Corestability sind unter den vorwiegend stabilisierenden Muskeln die wichtigsten überhaupt. Sie machen ein ökonomisches Bewegen des Körpers erst möglich. Die Corestability richtet uns lotrecht, entlang der Dochtlinie gegen die Schwerkraft auf. Sie ist das magnetisierende Zentrum, das das Gestänge (siehe GESTÄNGEMODELL **GM KERNSPECHT**), und damit den ganzen Bewegungsapparat aufrichtet und aufspannt. Kurz bevor wir eine Bewegung durchführen, werden die Muskeln des Corestability-Systems im Sinne eines Feedforward (im Voraus) aktiviert, um einen stabilen Anker für die Bewegung von Armen und Beinen zu gewährleisten.

In allen asiatischen Körperkulturen nimmt der Unterbauch, also der Körperabschnitt Becken (Becken inkl. Lendenwirbelsäule) eine zentrale Rolle ein. Dort ist zum Beispiel der Sitz des Dantian, was wörtlich übersetzt Zinnoberfeld bedeutet. Der Dan-tian ist unterhalb des Bauchnabels im Unterbauch angesiedelt und wird als Zentrum des Qi verstanden. In moderneren Systemen – wie dem Pilates – wird dieser Bereich das Powerhouse genannt. Egal, welches Erklärungsmodell wir verwenden, eines haben alle Modelle gemeinsam: Sie verstehen den Unterbauch als den Ursprung einer jeden Bewegung des Körpers.

Die Corestability wird durch das perfekte Zusammenspiel folgender Muskeln gebildet: Mm. multifidi, M. transversus abdominis, M. rectus abdominis (unterer Anteil), M. psoas major, Beckenbodenmuskulatur, Mm. intercostales (indirekt), Zwerchfell, Gesäßmuskulatur, tiefe Außenrotatoren der Hüfte und Kniebeuger.

Die Muskeln der Corestability bzw. des magnetisierenden Systems bilden ein stabiles Gefäß um das Becken und die Bauchorgane. Dadurch werden Becken und Brustkorb gegenseitig stabilisiert und die optimale Ausrichtung des Rump-



fes aufrechterhalten. Durch diese Aktivität werden Scherkräfte zwischen den Wirbeln vermindert und alle Strukturen (Wirbelgelenke, Bänder, Bandscheiben usw.) optimal geschützt. Die Muskeln des Corestability-Systems müssen uns den ganzen Tag stabilisieren und halten. Entsprechend überwiegen bei allen die tonischen, unermüdlichen Muskelfasern. Man kann sich die Corestability wie im obigen Bild als Springbrunnen vorstellen. Das Wasser steht für die Muskelaktivität, die aus dem Zentrum heraus den gesamten Körper durchfließt und das Gestänge (das Skelett) lotrecht entlang der Dochtlinie aufrichtet, damit dieses uns tragen und fortbewegen kann.

Das Trainieren der Corestability

WICHTIG: Coretraining (Rumpftraining) ist nicht dasselbe wie Corestability-Training! Die meisten Core-Übungen trainieren zwar eine Art Stabilität im Rumpf. Diese Form von Rumpfstabilität entsteht jedoch durch statische (isometrische) Aktivierung der vorwiegend bewegenden Rumpfmuskulatur und nicht durch die gewünschte Aktivierung der Tiefenstabilität.

Das stabilisierende System der Corestability lässt sich durch herkömmliches Krafttraining (Fitnessgeräte usw.) nicht trainieren. Durch Yoga oder Pilates erreicht man diese Muskulatur schon eher. Noch besser erreichen wir diese Muskeln durch die Körpereinheitsübungen unseres ChiKung. Richtig ausgeführt (korrekte Haltung und nicht zu viel Kraftausübung) führen diese Übungen zu einer optimalen Aktivierung der Corestability und des gesamten stabilisierenden Systems. Auch hier werden diese Muskeln jedoch nicht gezielt, sondern nur nebenher mittrainiert, was für den gesunden Menschen ohne Rückenbeschwerden völlig ausreicht.

Ein gezieltes, quasi ausschließliches Training der Corestability bedarf nicht nur hervorragender Körperwahrnehmung, sondern zusätzlich eines hohen Maßes an gezielter (selektiver) Körperkontrolle, also der Fähigkeit den Körper sehr selektiv anzusteuern. Gemäß meiner mehrjährigen Erfahrung als Physiotherapeut ist das korrekte Erarbeiten solcher Übungssequenzen ohne Anleitung durch einen geschulten Therapeuten für die meisten Menschen kaum möglich. Selbst wenn die Übung mit Hilfe eines Therapeuten erarbeitet wurde, pfuscht unser leistungsorientiertes Denken immer wieder dazwischen, was eine periodische Kontrolle des Trainings durch einen Therapeuten notwendig macht.

Core(-stability)-Übungen

Wie bereits gesagt, ist die Corestability-Muskulatur für die meisten Menschen schwer gezielt ansteuerbar. Auf dem richtigen Weg ist man, wenn sich die Muskelarbeit „nervig“ anfühlt, nicht unbedingt als „anstrengend“.

Frontstütz *(Bild 1)*

Ausgangsposition: Stütze dich auf Ellbogen und Knie, Zehenspitzen. Rolle das Becken wie beim IRAS ein, bis das Kreuz, der Rücken und der Kopf eine gerade Linie bilden (auf dem Foto durch den Stock hervorgehoben).

Aktion: Hebe nun die Knie minimal vom Boden ab, so dass höchstens eine WT-Welt darunter durchpasst, und halte diese Position für ca. 10 Sekunden.

ACHTUNG: Bei dieser Übung zeigt sich bei vielen die Tendenz, die Einrollung des Beckens nach wenigen Sekunden zu verlieren. Ein wichtiges Indiz dafür ist, wenn die Übung für den unteren Rücken anstrengend wird. Bleibt das Becken während der gesamten Übung korrekt eingerollt, sollte die Übung nur für die untere Bauchmuskulatur (unterhalb des Bauchnabels) anstrengend sein.

Fehlpositionen:

Bild 1.1: Knie zu hoch, Kopf zu hoch

Bild 1.2: Knie zu hoch, Kopf zu tief

Bild 1.3: Po nach oben durchgedrückt, Hohlkreuz (Beckeneinrollung verloren)

Side-Stütz *(Bild 2)*

Dies ist eine typische Coreübung, die die tief liegende Haltemuskulatur gut mittrainiert.

Ausgangsposition: Liege seitlich, auf dem Ellbogen aufgestützt, welcher sich gerade unter deiner Schulter befindet.

Aktion: Drücke nun den Körper hoch, so dass du nur auf Ellbogen und der Außenkante des unteren Fußes abgestützt bist. Verharre in der Position einige Sekunden.

So ist es richtig: Verharre nur so lange, wie du deinen Körper noch langsam und kontrolliert absenken kannst. Die Schulter befindet sich genau senkrecht über dem Ellbogen.

Varianten, wenn die Übung anfangs zu anstrengend ist:

Bild 2.1: Stütze dich auf Unterschenkel, Knie und Innenkante Fuß des oberen Beines ab

Bild 2.2: Stütze den Körper in der Stützposition auf Handpratzen ab. So kannst du ihn für eine Sekunde anheben (leicht machen = ein Teil des Körpergewichts von der Pratze wegheben) und wieder abstützen. Dies wiederholst du 2 - 3 mal. Später kannst du länger abheben.

Variante für die Bein-Innenseiten-Muskulatur:

Bild 2.3: Lege den unteren Fuß auf den oberen Oberschenkel. Drücke dich jetzt ab, auf der Innenkante des Fußes des oberen Beins und den Ellbogen gestützt.

1

1.1

1.2

1.3

2

2.1

2.2

2.3

EWTO-ChiKung-Ausbildung – Appetizer 2013

Die EWTO-ChiKung-Ausbildung hat sich in den letzten Jahren rasant weiterentwickelt und neuen Gesundheitserkenntnissen geöffnet, so dass man mit Stolz behaupten kann, dass EWTO-ChiKung besser ist denn je.

Insbesondere wurde die letzten Jahre intensiv und verstärkt enger mit **Großmeister Kernspecht** zusammengearbeitet, um die Gemeinsamkeiten vom gesundheitlichen zum kämpferischen WingTsun hervorzuheben und ein Trainingskonzept zu entwickeln, das dem WingTsunler erhebliche Vorteile auf beiden Linien – als Ergänzung – zum regulären WingTsun-Unterricht bietet.

Ebenso *rasant* hat sich das ChiKung-Team weiterentwickelt und Fortbildungen bei diversen Experten anderer Gesundheits- und Bewegungssysteme besucht, um einen ganzheitlichen Blick für die Materie Gesundheit und Bewegung zu erhalten. Unter anderem enthält EWTO-ChiKung deshalb Erkenntnisse aus den Lehren von Feldenkrais, Schamanismus, Reiki, Quantenheilung, professionellem Kraftsport, Holotropem Atmen, Autogenem Training und weiteren Konzepten.

Das Ergebnis ist eine geballte Ladung von Know-how, neuen Übungskonzepten für Unterricht und Alltag und bestens ausgebildeten Lehrerinnen und Lehrern, die ihr Wissen an neue Generationen von ChiKung-Ausbildern und -innen weitergeben. Auch die Unterrichtsunterlagen haben sich erheblich verändert. Inzwischen erhält jeder Teilnehmer einen Ordner mit Farbskript auf hochwertigem Papier. Somit wird das Unterrichten noch leichter und macht mehr Spaß.

Hier ein Beispiel aus den vermittelten Themen, so dass du siehst, was dich in der ChiKung-Ausbildung erwartet. Es ist bewusst so ausgewählt, dass du es eins zu eins ausprobieren kannst, um die volle Wirkung dessen zu erahnen, wenn du später im Seminar die gesamten Übungen vollständig erlebst.

Meinungen zum WT-ChiKung:

Volker Pellen mit Mary und Noah, EWTO-Schule Grefrath:
„Mitte Juni 2013 konnten wir **Meister Constantin Mock** und **Meisterin Regula Schembri** zu uns in die EWTO-Schule nach Grefrath einladen, um dort mit ca. 20 Interessenten die Trainerfortbildung zum ChiKung-Übungsleiter durchzuführen.
Ich habe die Ausbildung bereits vor Jahren genossen, wollte mir eine Auffrischung aber nicht entgehen lassen. Gleich vier meiner Schüler machten beim Seminar mit, so dass bei uns bald neben WingTsun und Escrima auch ChiKung eine feste Einrichtung werden wird. Es ist nicht nur Werbung und Prestige, dass wir immer wieder Spitzendozenten, wie **Dai-Sifu Peter Thietje** (Kids-WingTsun) oder **Meister Thomas Dietrich** (Escrima), zu uns in die Schule einladen. Es ist eher ein Geschenk an unsere Schüler. Im November wird uns **Sifu Sabine Mackrodt** besuchen. Im nächsten Jahr hoffen wir natürlich wieder auf das ChiKung-Team zum Trainer 1. Ich glaube, sie haben sich bei uns sehr wohl gefühlt."

Sabine Mackrodt, Schulleiterin in Kassel, sagt darüber:
„WT-ChiKung ist, meiner Erfahrung nach, eine perfekte Ergänzung zum WingTsun-Training. Kräftigungsübungen, sensomotorische Übungen, Dehnungsübungen und Entspannung waren beim Lehrgang ausgewogen kombiniert. Das Training steht für sich und stärkt zugleich die Fähigkeiten, die ich auch im WT brauche.
Und, **Petra**, deine präsente, ausgeglichene Art deinen Unterricht zu führen, hat mir gut gefallen!"

Thomas Hense, Hofheim: „Klasse Unterlagen, Mitschreiben war nicht nötig, konnte mich voll auf den Lehrgang konzentrieren!"

Britta Beutner, Frankfurt: „Das Skript ist toll zum Nachschlagen. Es steht alles so ausführlich und übersichtlich drin, dass ich auch nach dem Lehrgang immer wieder gern reinschaue."

Matías Dupont, Belgien: „It was well worth the trip! Tnx for an amazing weekend and we will see each other again in Trier!"

Du bist Schulleiter und möchtest eine ChiKung-Fortbildung bei dir vor Ort stattfinden lassen? Dann lade das EWTO-ChiKung-Team ein! Es wurden bereits 2012/2013 an mehreren Orten ChiKung-Übungsleiter-Seminare auf Einladung eines Schulleiters erfolgreich durchgeführt.

Wenn du ein EWTO-ChiKung-Seminar (Übungsleiter/Trainer/Schülerlehrgang) für dich und deine Schüler buchen möchtest, melde dich so früh wie möglich, im Minimum 6 Monate vorher, so dass ein passender Termin einplant werden kann.

Kontakt EWTO-ChiKung Team: ck-team@ewto.com **Oder direkt über das EWTO-Headoffice:** headoffice@ewto.com

SensoUno – Atemübungen

1. Vollatmung

Ausgangsposition: Die Übung kann stehend, sitzend oder liegend ausgeführt werden, wobei sich für Anfänger besonders die letzten beiden Varianten eignen. Eine Hand wird auf dem Brustkorb, die andere auf dem Bauch positioniert.

Ausführung:

1. Beobachte, wie du atmest. Hebt sich die Hand auf dem Bauch oder auf dem Brustkorb mehr? (Bild 3)
2. Atme nun nur in den Brustkorb, so dass sich die obere Hand (Bild 1) hebt und senkt, während die Hand auf dem Bauch ruhig bleibt.
3. Atme jetzt nur in den Bauch. Die untere Hand (Bild 2) hebt und senkt sich jetzt, die Hand auf dem Brustkorb bleibt ruhig.
4. Atme nun in Brust und Bauchraum, fülle Brustkorb, dann Bauch mit Luft und atme in umgekehrter Reihenfolge wieder aus. (Bild 3)
5. Stütze nun beide Fäuste in die Seiten und atme zu deinen Seiten hin, so dass sich die Fäuste seitlich bewegen. (Bild 4)
6. Lasse die Atmung einfach fließen. Was hat sich verändert?

So ist es richtig: Verweile bei jeder Aufgabe während einiger Atemzüge, forciere nichts.

Variante: Stelle dir beim Ausatmen vor, verbrauchte Partikel auszuatmen und beim Einatmen frische Energie aufzunehmen.

2. Atmen auf Zeiten

Ausgangsposition: Die Übung kann stehend, sitzend oder liegend ausgeführt werden; wobei sich für Anfänger besonders die letzten beiden Varianten eignen.

Ausführung: Atme komplett aus.

- Atme auf 4 Zeiten ein
- Halte auf 4 Zeiten den Atem an
- Atme auf 4 Zeiten aus

Wiederhole diesen Rhythmus 3 - 10 mal.

So ist es richtig: Eine „Zeit“ kann einem Herzschlag entsprechen oder einfach deinem Zählrhythmus.

Variante: Steigere den Rhythmus auf 8-8-8 oder sogar auf 12-12-12

Neu!

Optimierter Kopfschutz

- Abnehmbares Visier
- Besserer Schutz durch Kopfabdeckung

89,90 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand

Die EWTO-Sporttasche

Spezielle Features wie z.B.:
- ein separates Nässefach für Schmutzwäsche oder Schuhe
- eine außenliegende Tasche für 2 Escrima-Stöcke
- ein separates Bodenfach für Ordner, Schuhe oder sonstige Gegenstände

- je eine Innen- bzw. Außentasche für Handy, Geldbeutel usw.
- ein Schlüsselhalter zum Abnehmen und vieles mehr

Diese Tasche gibt es nicht im freien Handel – sie wurde exklusiv für EWTO-Mitglieder entwickelt!

Sehr strapazierfähiges Material passend zum Design der EWTO-Bekleidung

59,95 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand

Der EWTO-Rucksack

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 wahrlos Platz wegnehmen.

Design: passend zum EWTO-Trainingsoutfit
Material: 600D Polyester
Maße: ca. 46 x 31 x 17 cm,
Besonderheiten: verdeckt gearbeitete Reißverschlüsse

Reißverschlusstasche innen: Damit Sie kleinere Utensilien wie den Geldbeutel oder das Handy nicht permanent suchen müssen.

29,90 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand

Kampflogik!

Praxisband – Vom Treffen und Nicht-Getroffen-Werden
von Großmeister Keith R. Kernspecht
Weit über vierhundert Seiten praxisorientiertes Kampfkunstwissen, reich bebildert, Hardcover, DIN A4

49,80 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand

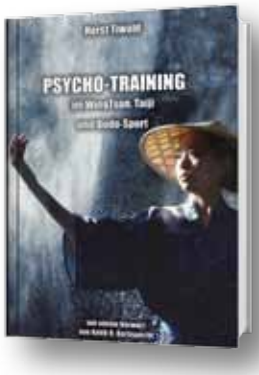
Die Essenz des WingTsun!

Jenseits von Techniken

von Großmeister Keith R. Kernspecht
„… zeigt, wie die Techniken zu „lebendigen" Techniken werden …"
Softcover, DIN A5

29,80 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand

Psycho-Training



Im WingTsun, Taiji und Budo-Sport
von Prof. Horst Tiwald
„… für Kampfkünstler und Kampfsportler aller Couleur eine ungemein ertragreiche Quelle weitreichender Kampfkunstphilosophie, …"
In Softcover oder als Liebhaberausgabe mit Hardcover und Goldprägung, DIN A5

Softcover: **19,80 €**
Hardcover: **26,80 €**
inkl. MwSt. zzgl. Versand

Bestellungen unter:
www.ewto-shop.com oder **equipment@ewto-shop.com**
Die Verfügbarkeit der Artikel sowie alle Preise sind ohne Gewähr!

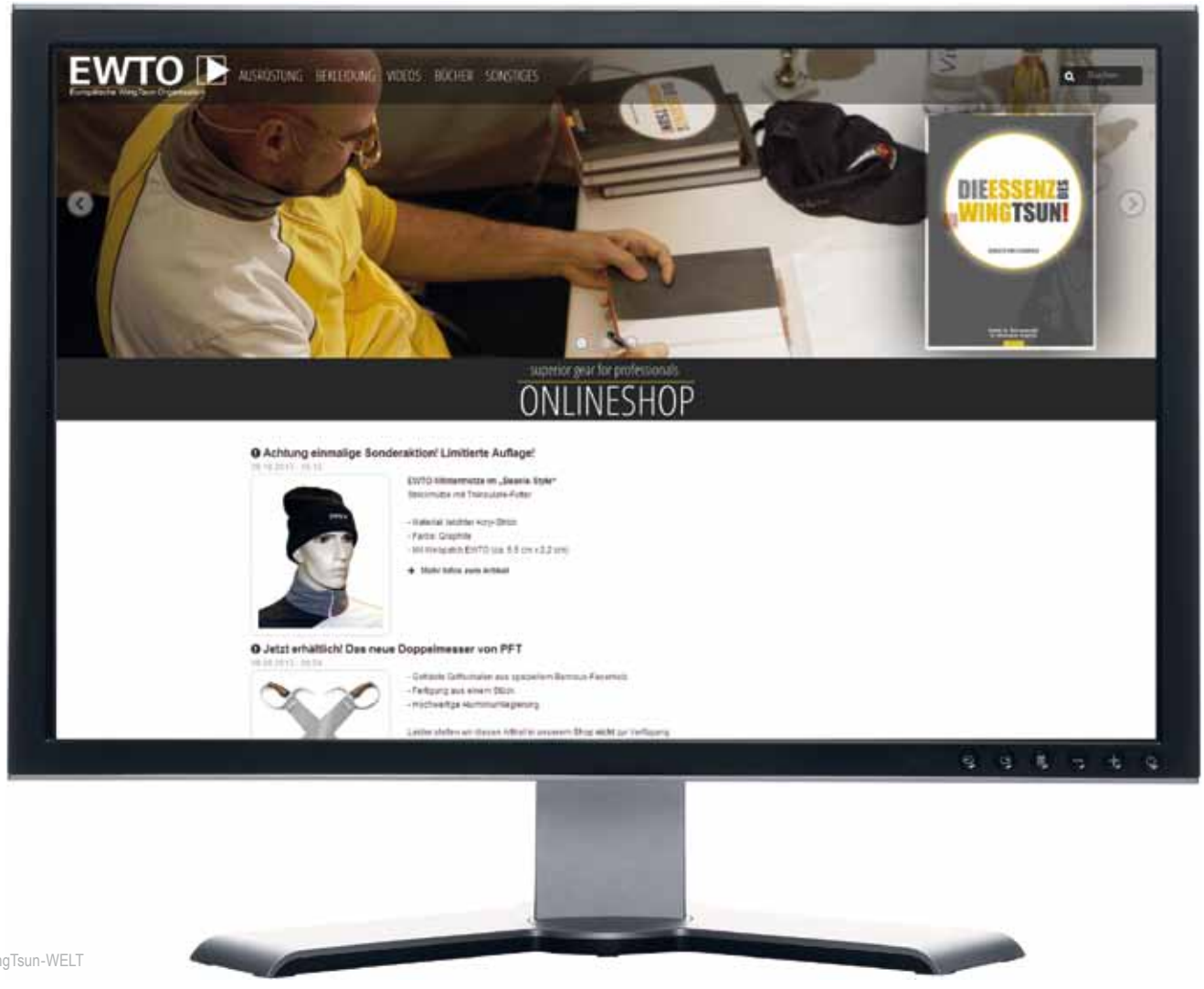
Neuer Onlineshop und weitere Internetprojekte

Am 1. August 2013 öffnete unser neuer Onlineshop „ewto-shop.de“ die virtuellen Pforten. Die Hintergründe, die wichtigsten Neuerungen und ein Ausblick auf kommende Projekte.

Wer sich mit dem Internet eine Weile beschäftigt hat, kann sicherlich bestätigen, dass es sich um ein sehr schnelllebiges Medium handelt. Es ist heute wichtiger denn je, mit den Trends und der Entwicklung im Internet mitzuhalten. Die EWTO hat früh erkannt, welchen Stellenwert das Internet hat und hat über die Jahre zahlreiche Webseiten und Plattformen für unterschiedlichste Zielgruppen und Aufgaben in Betrieb nehmen können. Die Reaktion auf Trends und neue Technologien führte leider auch dazu, dass diese Projekte oft eigenständig betrachtet und umgesetzt wurden. Herauskamen „Insellösungen“: zu guten Inhalten und Ideen, von denen diejenigen profitierten, die wussten, wo sie zu finden waren.

Durch Google und Facebook hat sich das Internet in den letzten Jahren stark verändert. Das Internet ist Mittelpunkt sozialer Interaktion geworden und auch die Benutzeroberflächen wurden zunehmend einfacher und benutzerfreundlicher. Mit einem neuen Anstrich allein war es also nicht getan. Deshalb verfolgt die EWTO seit 2013 ein klares und übergreifendes Konzept für diese Projekte, bei dem unser Onlineangebot enger verzahnt, optisch aufgewertet und standardisiert wird. Wir schaffen ein Netzwerk für die EWTO, mit dem die eigentliche Information leichter zugänglich und die Benutzererfahrung weiter verbessert wird.

Unser neuer Onlineshop ist der erste Baustein im neuen Internetkonzept. Auffälligstes Merkmal ist sicher der neue Look. Wer dabei noch ein Tablet oder ein Smartphone nutzt, freut sich



über die bessere Lesbarkeit, denn der neue Onlineshop wurde gleichzeitig für mobile Endgeräte entwickelt. Nicht nur die rückläufigen PC Absatzzahlen und zahlreiche Studien bescheinigen mobilen Endgeräten eine große Zukunft. Auf unserem Onlinemagazin für Mitglieder, der WingTsun-Welt online, erfolgt bereits jeder vierte Zugriff über Tablet oder Smartphone. Die Unterstützung dafür hatten wir im Dezember 2012, im Rahmen eines Updates, hinzugefügt.

Die nächste große Neuerung war die Zusammenfassung der beiden alten EWTO-Onlineshops. Alle Artikel sind jetzt in übersichtliche Kategorien unterteilt. Für den zielstrebigen Besucher steht natürlich eine Volltextsuche zur Verfügung. Auch bei den Zahlungsarten hat sich etwas getan. Technisch unterstützen wir nun PayPal, allerdings gibt es vor der endgültigen Freischaltung, noch rechtliche Fragen zu klären. Weitere Zahlungsarten lassen sich in Zukunft leicht nachrüsten.

Der Onlineshop wird in Zukunft ermöglichen, sich mit der EWTO-Mitgliedsnummer anzumelden. Diese Anmeldung wird in Zukunft für alle EWTO-Onlinedienste zur Verfügung stehen. Ein Serviceportal für Mitglieder ist bereits in Planung und wird dann Unterstützung in Vertragsfragen bieten und verwaltungstechnische Prozesse, wie eine Änderung von Stammdaten, für das Mitglied vereinfachen. In der Überlegung sind auch, weitere Vorteile beim Einkauf im EWTO-Onlineshop für EWTO-Mitglieder zu schaffen und die Möglichkeit, sich über Neuigkeiten rund um die EWTO, informieren zu lassen.

Zurzeit entwickeln wir außerdem an unserer offiziellen EWTO-App für iPhone, iPad und Android-Geräte. Die App bündelt die wichtigen Elemente unseres Onlineangebots und richtet sich primär an Interessenten und Mitglieder. Die integrierte Schulensuche hilft dabei, die richtige Schule zu finden und im Videobereich lassen sich die Videos der EWTO von unterwegs oder von der Couch genießen. Die neuesten Tweets und Editorials von **GM Kernspecht** dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Neuer Onlineshop auf Tablet & Smartphone

EWTO-App

Wir hoffen, dass wir mit unserer Arbeit das Onlineangebot weiter verbessern können. Wir haben deshalb eine eigene E-Mail-Adresse eingerichtet:

feedback@ewto.de

Über Anregungen, Lob oder Kritik würden wir uns sehr freuen.

An alle EWTO-Mitglieder

Die EWTO wächst (dank eurer Mithilfe) in ganz Europa zügig weiter. Deshalb benötigt sie auch weiterhin eine gut funktionierende Mitgliedsverwaltung. Die bisherigen Erfahrungen zeigen aber, dass folgende Punkte unbedingt mehr beachtet werden müssen, um die vielfältigen Aufgaben flüssig abwickeln zu können:

1. Anschriftenänderungen von EWTO-Mitgliedern

In solchen Fällen Änderungen bitte sofort – unter Angabe der EWTO-Mitgliedsnummer – weiterleiten (Anschrift siehe unten)

2. EWTO-Jahresbeiträge

Die Mitgliedsverwaltung versendet jeweils für die Folgejahre (d.h. nach Ablauf des ersten Jahres der EWTO-Mitgliedschaft) Rechnungen über den EWTO-Jahresbeitrag. Dies erfolgt rechtzeitig vor Ablauf des Gültigkeitszeitraumes der Ausweismarke, die ja als Basis des regulären Trainings erforderlich ist. Diesen Rechnungen hängen Überweisungsträger an. Bitte ausschließlich diese Überweisungsträger zur Einzahlung des Folgebeitrages benutzen! Sie enthalten bereits alle wichtigen Daten des Einzahlers. Somit werden Missverständnisse bei Geldeingang/Zubuchung künftig minimiert. Andererseits heißt dies natürlich auch, dass Mitglieder nach Ablauf des ersten Jahres ihren EWTO-Beitrag nicht mehr von sich aus überweisen, sondern immer unsere Rechnung abwarten sollen. Wenn ein Mitglied wider Erwarten einmal keine Rechnung von uns erhalten sollte, dann möge es sich unbedingt mit der Mitgliedsverwaltung in Verbindung setzen. Falls der Jahresbeitrag nämlich nicht bezahlt wird, folgen danach entsprechende Zahlungserinnerungen und Mahnungen.

3. Mitglieder aus dem Ausland

Bitte unbedingt das Konto beim Postgiroamt Karlsruhe benutzen:

IBAN-Nr.:
DE56 6601 0075 0206 4197 51
SWIFT-Code: **PBNKDEFF**

4. Verfahren bei Kündigung

Kündigt immer zuerst bei eurer Schule und erst dann bei der EWTO-Mitgliedsverwaltung (unter Beifügung einer Kündigungsbestätigung eures Schul- bzw. Gruppenleiters). Andernfalls kann eure Kündigung nicht ordentlich abgewickelt werden.
WICHTIG: Um die dreimonatige Kündigungsfrist einzuhalten, kündigt bitte in jedem Fall drei Monate vor Ablauf eurer Mitgliedschaft (falls ihr wirklich einmal länger auf die Schulleiterbestätigung warten solltet, könnt ihr diese, nach Erhalt, auch später nachreichen).

5. An Leiter von WT-Schulen, -AGn und -Gruppen

Lasst die Antragsteller/Schüler beim Ausfüllen des Aufnahmeantrags für die EWTO und für eure Schule bitte nicht im Stich! Am besten tragt ihr selbst alle Angaben ein – so seid ihr sicher, dass sie o.k. sind. Bitte achtet vor der Zusendung der Unterlagen auf folgende Punkte:
Dass bei Minderjährigen die Erziehungsberechtigten den Antrag ebenfalls unterschrieben haben (sonst ist er ungültig) sowie die Anschrift der Erziehungsberechtigten für die Nachnahmesendung (oberes Feld im Antrag) ausgefüllt wurde. Der erste Jahresbeitrag wird nun immer per Nachnahme eingezogen. Bitte dringend beachten! Weist noch einmal jeden Antragsteller darauf hin, dass er eine NN-Sendung erhalten wird und dann € 45,00 + Nachnahmegebühr bereithalten muss! (Mitgliedern, die im Ausland wohnen, können wir allerdings keine NN-Sendungen schicken.)
Beigefügte Passbilder bitte rückseitig mit dem Namen des Mitglieds und der Schule beschriften! (Falls sie sich ablösen sollten, haben wir sonst nämlich keine Chance, sie dem richtigen Antragsteller noch einmal zuzuordnen.)
Bearbeitet die EWTO-Anträge künftig noch viel sorgfältiger und vollständig – auch wenn dies neben dem „Tagesgeschäft“ ablaufen muss – und verzögert nicht die Abgabe der Neu-Anträge (Abgabefrist: max. 10 Tage nach Unterschrift!), sonst sind längere Wartezeiten unvermeidlich!
Noch immer müssen wir enorme Zeit aufwenden, um folgende – bei sauber ausgefüllten Anträgen vermeidbare – zusätzliche Arbeiten zu erledigen:

- nicht eingetragene Postleitzahlen heraussuchen
- unleserlich geschriebene Namen mühsam entziffern
- enträtseln (besonders oft bei ausländischen Namen), was wohl Vor- und was Nachname ist (sie sind häufig auch falsch oder vertauscht eingetragen)
- die richtige Schreibweise des Nachnamens herausfinden, obwohl das Schreiben von Umlauten (ä, ü, ö) im Antrag erlaubt ist ... usw.

Nur wenn alle WT-Gruppenleiter die aufgeführten Punkte beachten, kann eine reibungslose Abwicklung der Mitgliedsverwaltung garantiert werden. Jeder kommt dann schneller zu seinen Ausweisen; Anfragen können zügiger geklärt werden – kurz das Leben wird, mit vergleichsweise wenig Mühe, für alle leichter!

Mit freundlichen Grüßen
Eure Mitgliedsverwaltung

EWTO-Mitgliedsverwaltung
Abteilung der
WingTsun GmbH & Co. KG
Postfach 110309
69072 Heidelberg
Tel.: +49 6221 7262700
Fax: +49 6221 7262750
E-Mail: **members@ewto.com**

EWTO-Lehrgangskalender 2014 für *WingTsun*

Stand: 20.11.13*

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1.	Neujahr	Sa Kiel **Ausbilder-LG** +Trainer 4	Sa **Livorno**	Di	Tag der Arbeit **Mallorca**	So **Wiesbaden Polizei-LG**	Di **Offenbach**	Fr	Mo	Mi **Livorno**	Allerheiligen München **Ausbilder-LG** +Trainer 4	Mo
2.	Do	So Kiel **Ausbilder-LG**	So **Livorno**	Mi	Fr **Mallorca**	Mo	Mi	Sa	Di	Do **Livorno**	So München **Ausbilder-LG**	Di
3.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Tag der dt. Einheit **Livorno**	Mo	Mi
4.	Sa	Fastnacht	Di	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa **Livorno**	Di	Do
5.	So	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa **Berlin** +Trainer 4	Di	Fr **München**	So **Livorno**	Mi	Fr
6.	Heilige 3 Könige	Do	Do	So	Di	Fr Hockenheim **LS-Kongress**	So **Berlin**	Mi	Sa **München**	Mo	Do	Sa
7.	Di	Fr	Fr **Fürstenfeldbruck**	Mo	Mi	Sa Hockenheim **Int. Lehrgang**	Mo	Do	So	Di	Fr	So
8.	Mi	Sa	Sa	Di	Do	Pfingstsonntag Hockenheim **Int. Lehrgang**	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
9.	Do	So **München**	So	Mi	Fr	Pfingstmontag Hockenheim **Int. Lehrgang**	Mi **Weil am Rhein**	Sa	Di **Kempten**	Do	So	Di
10.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi **Weil am Rhein**
11.	Sa	Di	Di	Fr **St. Blasien**	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa **Tunbridge Wells**	Di	Do
12.	So	Mi	Mi	Sa **Tunbridge Wells**	Mo	Do	Sa	Di	Fr Trainerakademie **Prüf.-/Vorb.kl.** +Trainer 4	So **Tunbridge Wells**	Mi	Fr
13.	Mo	Do	Do	So **Tunbridge Wells**	Di	Fr	So	Mi	Sa Wiesenbach **Ausbilder-LG** +Trainer 4	Mo	Do	Sa
14.	Di	Fr	Fr	Mo	Mi **Livorno**	Sa	Mo	Do	So Wiesenbach **Ausbilder-LG**	Di	Fr **Freiburg**	So
15.	Mi	Sa	Sa	Di	Do **Livorno**	So	Di **Velden**	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
16.	Do Costa Adeje **Teneriffa**	So	So	Mi **Wolfhagen**	Fr **Livorno**	Mo	Mi **Velden**	Sa	Di	Do	So	Di
17.	Fr Costa Adeje **Teneriffa**	Mo	Mo	Do	Sa **Livorno**	Di	Do **Velden**	So	Mi	Fr	Mo	Mi
18.	Sa Costa Adeje **Teneriffa**	Di	Di	Karfreitag Trainerakademie **Prüf.-/Vorb.kl.** +Trainer 4	So **Livorno**	Mi	Fr **Velden**	Mo	Do	Sa **Plovdiv**	Di **Schwanewede**	Do
19.	So Costa Adeje **Teneriffa**	Mi	Mi	Karsamstag Wiesenbach **Ausbilder-LG** +Trainer 4	Mo	Fronleichnam	Sa **Velden**	Di	Fr	So **Plovdiv**	Mi **Norderstedt**	Fr
20.	Mo	Do	Do	Ostersonntag Wiesenbach **Ausbilder-LG**	Di	Fr	So **Velden**	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
21.	Di	Fr	Fr	Ostermontag Wiesenbach **Waffen-Seminar**	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
22.	Mi	Sa **Küsnacht**	Sa **Neuss**	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa **Wien**	Mo
23.	Do	So **Küsnacht**	So **Neuss**	Mi	Fr **Augsburg**	Mo	Mi **Livorno**	Sa **Tunbridge Wells**	Di **Münster**	Do	So **Wien**	Di
24.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa **München**	Di	Do **Livorno**	So **Tunbridge Wells**	Mi **Hannover**	Fr	Mo	Heilig Abend
25.	Sa	Di	Di	Fr	So	Mi	Fr **Livorno**	Mo	Do	Sa **Aschaffenburg** +Trainer 4	Di	1. Weihnachtstag
26.	So	Mi **Livorno**	Mi	Sa	Mo	Do	Sa **Livorno**	Di	Fr	So **Frankfurt** +Trainer 4	Mi	2. Weihnachtstag
27.	Mo	Do **Livorno**	Do	So **Mallorca**	Di	Fr	So **Livorno**	Mi	Sa **Overath**	Mo	Do	Sa
28.	Di **Offenbach**	Fr **Livorno**	Fr	Mo **Mallorca**	Mi	Sa	Mo	Do	So **Overath** +Trainer 4	Di	Fr	So
29.	Mi		Sa **Püttlingen** +Trainer 4 **Livorno**	Di **Mallorca**	Himmelfahrt **Frankfurt** +Trainer 4	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
30.	Do		So **Homburg** **Livorno**	Mi **Mallorca**	Fr **Wiesbaden Polizei-LG**	Mo	Mi	Sa	Di	Do **München**	So	Di
31.	Fr Kiel **Prüf.-/Vorb.kl.** +Trainer 4		Mo		Sa **Wiesbaden Polizei-LG**		Do	So		Fr München **Prüf.-/Vorb.kl.** +Trainer 4		Mi

***Alle Angaben ohne Gewähr. Termine bitte unbedingt vor Anreise/Buchung unter +49 (0)6221 7262600 telefonisch bestätigen lassen!**
Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com

EWTO-Spezialtermine 2014

für *WingTsun* -Schüler, -Ausbilder und -Höhere Grade

(in der Trainerakademie Heidelberg, wenn nicht anders gekennzeichnet)

Stand: 20.11.13

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1.	Neujahr	Sa Kiel **Ausbilder-LG** +Trainer 4	Sa	Di **Intensivwoche auf 1.+ 2. HG**	Tag der Arbeit **Mallorca SG-Woche**	So	Di	Fr	Mo	Mi	Allerheiligen München **Ausbilder-LG** +Trainer 4	Mo
2.	Do	So Kiel **Ausbilder-LG**	So	Mi **Intensivwoche auf 1.+ 2. HG**	Fr **Mallorca SG-Woche**	Mo	Mi	Sa	Di **Intensivwoche auf 3. HG**	Do	So München **Ausbilder-LG**	Di **SG-Woche**
3.	Fr	Mo	Mo	Do **Intensivwoche auf 1.+ 2. HG**	Sa **SG-Woche**	Di	Do	So	Mi **Intensivwoche auf 3. HG**	Tag der dt. Einheit	Mo	Mi **SG-Woche**
4.	Sa	Fastnacht	Di **SG-Woche**	Fr **Intensivwoche auf 1.+ 2. HG**	So **SG-Woche**	Mi	Fr	Mo	Do **Intensivwoche auf 3. HG**	Sa	Di	Do **SG-Woche**
5.	So	Mi	Mi **SG-Woche**	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr **Intensivwoche auf 3. HG**	So	Mi	Fr **SG-Woche**
6.	Heilige 3 Könige	Do	Do **SG-Woche**	So	Di	Fr Hockenheim **LS-Kongress**	So	Mi	Sa	Mo	Do	Sa **SG-Woche**
7.	Di	Fr	Fr **SG-Woche**	Mo	Mi	Sa Hockenheim **Int. Lehrgang**	Mo	Do	So	Di **SG-Woche**	Fr	So **SG-Woche**
8.	Mi	Sa	Sa **SG-Woche**	Di **Intensivwoche auf 3. HG**	Do	Pfingstsonntag Hockenheim **Int. Lehrgang**	Di	Fr	Mo **Intensivwoche auf 4. + 5. HG**	Mi **SG-Woche**	Sa	Mo
9.	Do	So	So **SG-Woche**	Mi **Intensivwoche auf 3. HG**	Fr	Pfingstmontag Hockenheim **Int. Lehrgang**	Mi	Sa	Di **Intensivwoche auf 4. + 5. HG**	Do **SG-Woche**	So	Di
10.	Fr	Mo	Mo	Do **Intensivwoche auf 3. HG**	Sa	Di	Do	So	Mi **Intensivwoche auf 4. + 5. HG**	Fr **SG-Woche**	Mo	Mi
11.	Sa	Di ~~WingTsun Tough Days~~ ausgebucht !	Di **WingTsun Tough Days**	Fr **Intensivwoche auf 3. HG**	So	Mi	Fr	Mo	Do **Intensivwoche auf 4. + 5. HG**	Sa **SG-Woche**	Di	Do
12.	So	Mi ~~WingTsun Tough Days~~ ausgebucht !	Mi **WingTsun Tough Days**	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr Trainerakademie **Prüf.-/Vorb.kl.** +Trainer 4	So **SG-Woche**	Mi	Fr
13.	Mo	Do ~~WingTsun Tough Days~~ ausgebucht !	Do **WingTsun Tough Days**	So	Di	Fr	So	Mi	Sa Wiesenbach **Ausbilder-LG** +Trainer 4	Mo	Do	Sa
14.	Di	Fr	Fr	Mo **Intensivwoche auf 4. + 5. HG**	Mi	Sa	Mo	Do	So Wiesenbach **Ausbilder-LG**	Di	Fr	So
15.	Mi	Sa	Sa	Di **Intensivwoche auf 4. + 5. HG**	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
16.	Do Costa Adeje **Teneriffa**	So	So	Mi **Intensivwoche auf 4. + 5. HG**	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
17.	Fr Costa Adeje **Teneriffa**	Mo	Mo	Do **Intensivwoche auf 4. + 5. HG**	Sa	Di **SG-Woche**	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
18.	Sa Costa Adeje **Teneriffa**	Di	Di	Karfreitag Trainerakademie **Prüf.-/Vorb.kl.** +Trainer 4	So	Mi **SG-Woche**	Fr	Mo	Do	Sa	Di	Do
19.	So Costa Adeje **Teneriffa**	Mi	Mi	Karsamstag Wiesenbach **Ausbilder-LG** +Trainer 4	Mo	Fronleichnam **SG-Woche**	Sa	Di **SG-Woche**	Fr	So	Mi	Fr
20.	Mo	Do	Do	Ostersonntag Wiesenbach **Ausbilder-LG**	Di	Fr **SG-Woche**	So	Mi **SG-Woche**	Sa	Mo	Do	Sa
21.	Di	Fr	Fr	Ostermontag Wiesenbach **Waffen-Seminar**	Mi	Sa **SG-Woche**	Mo	Do **SG-Woche**	So	Di	Fr	So
22.	Mi	Sa	Sa	Di	Do	So **SG-Woche**	Di	Fr **SG-Woche**	Mo	Mi	Sa	Mo
23.	Do	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa **SG-Woche**	Di	Do	So	Di
24.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do	So **SG-Woche**	Mi	Fr	Mo	Heilig Abend
25.	Sa	Di	Di	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	1. Weihnachtstag
26.	So	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa	Di **Intensivwoche auf 1.+ 2. HG**	Fr	So	Mi	2. Weihnachtstag
27.	Mo Kiel **Intensivwoche auf 1.+ 2. HG**	Do	Do	So **Mallorca**	Di	Fr	So	Mi **Intensivwoche auf 1.+ 2. HG**	Sa	Mo	Do	Sa
28.	Di Kiel **Intensivwoche auf 1.+ 2. HG**	Fr	Fr	Mo **Mallorca**	Mi	Sa	Mo	Do **Intensivwoche auf 1.+ 2. HG**	So	Di	Fr	So
29.	Mi Kiel **Intensivwoche auf 1.+ 2. HG**		Sa	Di **Mallorca SG-Woche**	Himmelfahrt	So	Di	Fr **Intensivwoche auf 1.+ 2. HG**	Mo	Mi	Sa	Mo
30.	Do Kiel **Intensivwoche auf 1.+ 2. HG**		So	Mi **Mallorca SG-Woche**	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
31.	Fr Kiel **Prüf.-/Vorb.kl.** +Trainer 4		Mo		Sa		Do	So		Fr München **Prüf.-/Vorb.kl.** +Trainer 4		Mi

***HG= Höhere Grade (ehemals TG- und PG-Grade)**

Alle Angaben ohne Gewähr. Termine unbedingt vor Anreise/Buchung telefonisch unter +49 (0)6221 7262600 bestätigen lassen!

Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com

EWTO-Lehrgangskalender 2014
für *Escrima*

Stand: 07.11.13*

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1.	Neujahr	Sa	Sa **Livorno**	Di	Tag der Arbeit **Mallorca**	So	Di	Fr	Mo	Mi	Allerheiligen	Mo
2.	Do	So	So **Livorno**	Mi	Fr **Mallorca**	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
3.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Tag der dt. Einheit	Mo	Mi
4.	Sa	Fastnacht	Di	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa **Livorno**	Di	Do
5.	So	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa **Maulbronn**	Di	Fr	So **Livorno**	Mi	Fr
6.	Heilige 3 Könige	Do	Do	So **Küsnacht**	Di	Fr	So **Maulbronn**	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
7.	Di	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa Hockenheim **Int. Lehrgang**	Mo	Do	So	Di	Fr **Neuss**	So
8.	Mi	Sa	Sa	Di	Do	Pfingstsonntag Hockenheim **Int. Lehrgang**	Di	Fr	Mo	Mi	Sa **Overath**	Mo
9.	Do	So	So	Mi	Fr	Pfingstmontag Hockenheim **Int. Lehrgang**	Mi	Sa	Di	Do	So **Limburgerhof**	Di
10.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
11.	Sa	Di	Di	Fr **Seesen**	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	Do
12.	So	Mi	Mi	Sa **Seesen**	Mo	Do	Sa	Di	Fr	So	Mi	Fr
13.	Mo	Do	Do	So **Berlin**	Di	Fr	So	Mi	Sa **Nürnberg**	Mo	Do	Sa
14.	Di	Fr	Fr **Neuss**	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
15.	Mi	Sa	Sa **Overath**	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
16.	Do	So	So **Limburgerhof**	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
17.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa **Livorno**	Di **Wien**	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
18.	Sa	Di	Di	Karfreitag	So **Livorno**	Mi	Fr	Mo	Do	Sa **München**	Di	Do
19.	So	Mi	Mi	Karsamstag	Mo	Fronleichnam	Sa	Di	Fr	So **Ulm**	Mi	Fr
20.	Mo	Do	Do	Ostersonntag	Di	Fr	So	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
21.	Di	Fr	Fr	Ostermontag	Mi	Sa **Lübeck**	Mo	Do	So	Di	Fr	So
22.	Mi	Sa	Sa	Di	Do	So **Kiel**	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
23.	Do	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
24.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Heilig Abend
25.	Sa	Di	Di	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	1. Weihnachtstag
26.	So	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa **Livorno**	Di	Fr **Seesen**	So	Mi	2. Weihnachtstag
27.	Mo	Do	Do	So **Mallorca**	Di	Fr	So **Livorno**	Mi	Sa **Seesen**	Mo	Do	Sa
28.	Di	Fr	Fr	Mo **Mallorca**	Mi	Sa	Mo	Do	So **Berlin**	Di	Fr	So
29.	Mi		Sa	Di **Mallorca**	Himmelfahrt	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
30.	Do		So	Mi **Mallorca**	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So **Küsnacht**	Di
31.	Fr		Mo		Sa		Do	So		Fr		Mi

***Alle Angaben ohne Gewähr. Termine bitte unbedingt vor Anreise/Buchung unter +49 (0)6221 7262600 telefonisch bestätigen lassen!**
Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com

EWTO ▶ Österreich und EU-Länder 2014

mit DaiSifu Oliver König, 8. Grad WT, 5. Grad E

(wenn nicht anders angegeben)

WingTsun ▶

Akademie Wien *EWTO-Büro 01 5963340*

WT-Lehrgang mit GM Kernspecht
- **Sa 22.11. + So 23.11.**

WT-Lehrgang für alle Graduierungen
- **So 26.01.**
- **Sa 05.04.**
- **Do 19.06.** (Feiertag)
- **Sa 20.09.**

WingTsun-Tag für Höhere Grade
- **Sa 25.01.**
- **So 16.03.**
- **So 16.11.**

Spezialkleingruppen
für Höhere Grade und Ausbilder
- **So 16.02.** LS-KG, Höhere Grade, Thema folgt
- **So 04.05.** LS-KG, Höhere Grade, Trainer 4
- **Mo 08.12.** (Feiertag) LS-KG, Höhere Grade, Thema folgt

Trainer 4-Lehrgang
- **Sa 25.01.**
- **So 04.05.**
- **Sa 20.09.**
- **So 16.11.**

Intensivwochen
für alle Graduierungen WT und Escrima
- **Do 02.01.–Mo 06.01.**
- **Di 27.06.–Di 01.07.**

Intensivwochenenden/-tage mit Sifu Gold
- **Sa 22. + So 23.02.**
- **Sa 22. + So 23.03.**
- **Sa 12. + So 13.04.**
- **Sa 17. + So 18.05.**
- **Sa 12.07.**
- **Fr 15.08.** (Feiertag)
- **Sa 06. + So 07.09.**
- **Sa 18. + So 19.10.**
- **Sa 08. + So 09.11.**
- **Sa 13. + So 14.12.**

EWTO-Leadership mit Referenten/DaiSifu König
- **Fr 03.–Mo 06.01.** LS 1 Teil1 + 2
- **So 16.02.** LS-KG
- **Sa 15.03.** LS-Spezialevent
- **So 04.05.** LS-KG
- **Sa 31.05.** LS 3 Teil 1
- **So 01.06.** LS 3 Teil 4
- **Do 19.06.** (Feiertag) LS-SL Meeting
- **Fr 27.–Mo 30.06.** LS 2 Teil 1 + 2
- **Sa 11.10.** LS 4 Teil 1
- **So 12.10.** LS 4 Teil 4
- **Sa 15.11.** LS-Spezialevent
- **Mo 08.12.** (Feiertag) LS-KG

BlitzCombat-LG mit Sifu Plank
- **Sa 08.02.**
- **Sa 24.05.**
- **Sa 23.08.**
- **Sa 01.11.**

Kids-WingTsun-Fachtrainer mit Sifu Bacher
- **Sa 01.03. + So 02.03.**

Gewaltprävention-Fachtrainer mit Sifu Bacher
- **Sa 25.10. + So 26.10.**

Wr. Neustadt *Sifu Zass 02622 25472*
- **So 06.04.** für alle Graduierungen
- **So 21.09.** für alle Graduierungen

St. Pölten *Sifu Özcan 0664 2315482*
- **Di 11.03.** für Höhere Grade
- **Di 24.06.** für Höhere Grade
- **Di 09.09.** für Höhere Grade
- **Di 02.12.** für Höhere Grade

Linz *Sifu Binder 0664 2339598*
- **Fr 07.02.** für alle Graduierungen
- **So 07.12.** für alle Graduierungen

Salzburg *Sifu Hitter 0650 7621280*
- **Sa 08.02.** für alle Graduierungen
- **So 25.05.** für alle Graduierungen
- **So 07.09.** für alle Graduierungen
- **Sa 06.12.** für alle Graduierungen

Innsbruck *Sifu Redondo 0676 9252413*
- **Sa 11.01. + So 12.01.** LG und Intensivklasse
- **Sa 21.06. + So 22.06.** LG und Intensivklasse
- **Sa 08.11. + So 09.11.** LG und Intensivklasse

Klagenfurt *Günther Wurzer 0650 5556792*
- **Fr 07.02.** für alle Graduierungen
- **Fr 16.05.** für alle Graduierungen
- **Fr 14.11.** für alle Graduierungen

Bratislava/SK *EWTO-Büro 01 5963340*
- **Sa 08.03.** für alle Graduierungen
- **So 15.06.** für alle Graduierungen
- **Sa 27.09.** für alle Graduierungen
- **Sa 29.11.** für alle Graduierungen

Prag/CZ *EWTO-Büro 01 5963340*
- **So 09.03.** für alle Graduierungen
- **Fr 13.06.** WT-Trainerseminar (nur für tschechische und slovakische ÜL bis Trainer 3)
- **Sa 14.06.** für alle Graduierungen
- **So 28.09.** für alle Graduierungen
- **So 30.11.** für alle Graduierungen

Trainerakademie München/D *Andreas Ertl +49 (0)151 50412280*
- **So 09.02.** für alle Graduierungen
- **Sa 24.05.** für alle Graduierungen
- **Fr 05.09.** Intensiv für alle Grade
- **Sa 06.09.** für alle Graduierungen

Augsburg/D *Sifu Schulin +49 (0)172 7674868*
- **Fr 23.05.** für alle Graduierungen

Livorno/I *EWTO-Büro 01 5963340*
mit GM Keith R. Kernspecht und DaiSifu König
- **Mi 26.02.–So 02.03.** für alle Graduierungen
- **Mi 14.05.–So 18.05.** für alle Graduierungen
- **Mi 23.07.–So 27.07.** für alle Graduierungen
- **Mi 01.10.–So 05.10.** für alle Graduierungen

mit DaiSifu König
- **Sa 29.03.–So 30.03.** Ausbilder-/HG-LG

Plovdiv/BG *EWTO-Büro 01 5963340*
- **So 18.10.–So 19.10.** für alle Graduierungen

Tunbridge Wells/GB *EWTO-Büro 01 5963340*
mit GM Keith R. Kernspecht und DaiSifu König
- **Sa 23.08. + So 24.08.** für alle Graduierungen

mit DaiSifu König
- **Sa 12.04. + So 13.04.** für alle Graduierungen
- **Sa 11.10. + So 12.10.** für alle Graduierungen

Escrima ▶

Akademie Wien *EWTO-Büro 01 5963340*

Lehrgang mit GM Newman
- **Di 17.06.** LG und Intensivklasse

Lehrgang mit Sifu Dietrich, 6. Grad E
- **Sa 08.03. + So 09.03.**

ChiKung ▶

Akademie Wien *EWTO-Büro 01 5963340*

Gesundheitsabend mit Sifu Regula Schembri
- **Fr 28.03.**

ChiKung-Übungsleiterlehrgang
mit Sifu Regula Schembri
- **Sa 29.03. + So 30.03.**

Weitere Meisterlehrgänge

Internationaler Lehrgang
EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

Spitzenevent mit internationalen hochkarätigen Unterrichtenden, abends Party u.v.m.
- **Sa 07.06.–Mo 09.06.** Hockenheim/D

Teneriffa *EWTO-Büro 01 5963340*

Meister-Lehrgang am Strand von Costa Adeje
- **Do 16.01.–So 19.01.**

Mallorca *EWTO-Büro 01 5963340*

Trainingswoche
mit GM Keith R. Kernspecht, GM Bill Newman, GM Schembri, DaiSifu König, DaiSifu Groß u. a.
- **Sa 26.04.–Sa 03.05.**

Velden *EWTO-Büro 01 5963340*

Sommercamp am Wörthersee
mit DaiSifu König und Sifu Gold
- **Di 15.07.–So 20.07.**

EWTO-Ausbilder-Lehrgang
EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600
- **Sa 01.02. + So 02.02.** Kiel/D
- **Sa 19.04. + So 20.04.** Wiesenbach/D
- **Sa 13.09. + So 14.09.** Wiesenbach/D
- **Sa 01.11. + So 02.11.** München/D

EWTO-Leadership-Kongress
EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600
- **Fr 06.06.** Hockenheim/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

EWTO Schweiz 2014

mit GM Giuseppe Schembri, 9. Grad WT, 5. Grad E

WingTsun

Akademie Küsnacht *info@ewto.ch*

Lehrgang mit GM Keith R. Kernspecht

- **Sa 22.02.**
  für alle Schülergrade:
  12.00–15.00/50 CHF
  Spezialklasse ab 5. SG:
  16.30–18.30/95 CHF
  (alle Einheiten zusammen 125 CHF)
- **So 23.02.**
  ab 6. SG:
  12.00–14.00 und 15.30–17.30/150 CHF

WingTsun-LG

- **Sa 24.05. für alle** 12.00–15.00/50 CHF
- **Sa 30.08. für alle** 12.00–15.00/50 CHF
- **Sa 30.08. HG** 16.00–18.00/95 CHF
- **Sa 19.10. für alle** 12.00–15.00/50 CHF

Intensivwochen

- **Fr 07.02 + So 09.–Mi 12.02.** 09.45–16.15/350 CHF
- **Di 15.07.–Sa 19.07.** 09.45–16.15/350 CHF
- **Mo 20.10.–Fr 24.10.** 09.45–16.15/350 CHF

WT-Klasse für Höhere Grade Kosten: 70 CHF

- **So 12.01.** 12.30–15.00
- **So 12.01.** 16.00–17.30 Meister ab 4. Gr/150 CHF
- **So 25.01.** 13.00–18.00 3. Gr Ausbilder/150 CHF
- **So 09.03.** 12.30–15.00
- **So 09.03.** 16.00–18.30
- **Sa 12.04.** 12.30–15.00
- **Sa 12.04.** 16.00–17.30 Meister ab 4. Gr/150 CHF
- **So 04.05.** 12.30–15.00
- **So 04.05.** 16.00–18.30
- **Sa 14.06.** 14.00–17.00 2. Gr (ab 1. Gr)/120 CHF
- **So 15.06.** 14.15–16.45
- **Sa 28.06.** 12.30–15.00
- **So 31.08.** 14.00–17.00 Ausbilder/120 CHF
- **Sa 06.09.** 12.30–15.00
- **Sa 06.09.** 16.00–17.30 Meister (ab 4. Gr)/150 CHF
- **So 19.10.** 16.00–18.30
- **Sa 09.11.** 12.30–15.00
- **Sa 09.11.** 16.00–17.30 Meister (ab 4. Gr)/150 CHF
- **So 07.12.** 14.15–16.45

WT-Intensiv-Lehrgang für Höhere Grade

- **Di 11.03.–Fr 14.03.** 09.45–16.15/380 CHF
- **Di 04.11.–Fr 07.11.** 09.45–16.15/380 CHF

Langstock (nur mit Voranmeldung) Kosten: 150 CHF

- **So 08.03.** 11.30–13.00
- **So 08.03.** 14.00–15.30
- **Sa 28.06.** 16.00–17.30
- **Sa 16.08.** 11.30–13.00
- **Sa 16.08.** 14.00–15.30
- **So 14.12.** 11.30–13.00

WingTsun-Trainer 4 Kosten: 150 CHF

- **Sa 08.02.** 14.00–15.30
- **Mi 12.03.** 18.30–20.00
- **Mi 05.11.** 18.30–20.00

WingTsun-Ausbilderklasse Kosten: 60 CHF

- **So 12.01.** 09.30–11.30
- **Sa 08.02.** 11.15–13.15
- **So 09.03.** 09.30–11.30
- **Sa 12.04.** 09.30–11.30
- **So 04.05.** 09.30–11.30
- **So 15.06.** 11.15–13.15
- **Sa 28.06.** 09.30–11.30
- **So 17.08.** 09.30–11.30
- **Sa 06.09.** 09.30–11.30
- **So 26.10.** 11.15–13.15
- **So 09.11.** 09.30–11.30
- **So 07.12.** 11.15–13.15

WingTsun-Frauen-LG mit Denise Rössler

- **Sa 11.01.** 11.00–14.00/50 CHF

Bern Nord *christoph.pfister@ewto.ch*

- **Do 23.01.**
  für Höhere Grade 16.30–18.30/95 CHF
  für alle 18.45–21.45/50 CHF

Bern West *alex.wenner@ewto.ch*

- **Do 12.06.** Zeiten/Kosten s. Bern Nord

Cham *guenter.koenig@ewto.ch*

- **Fr 23.05.** 18.00–22.00/70 CHF
- **Fr 05.12.** s.o.

Diessenhofen *info@ewto.ch*

- **Mi 02.04.** 18.00–22.00/70 CHF

Frauenfeld *peter.zollinger@ewto.ch*

- **Fr 28.03.** 18.00–22.00/70 CHF

Genf *andreas.rampf@ewto.ch*

- **Do 27.03.** 18.00–22.00/70 CHF
- **Do 25.09.** 18.00–22.00/70 CHF
- **Do 04.12.** 18.00–22.00/70 CHF

Giessbach *info@ewto.ch*

- **Mi 03.–Fr 05.09.** Spezialseminar

Kloten *denise.roessler@ewto.ch*

- **Fr 04.04.** 18.00–22.00/70 CHF

Lachen *ernst.baumgartner@ewto.ch*

- **Di 01.04.** 18.00–22.00/70 CHF

Locarno *info@ewto.ch*

- **Sa 05.07.** 15.00–17.30/**So 06.07.**11.00–13.30/80 CHF

Oberbuchsiten *fredy.markwalder@ewto.ch*

- **Mi 05.03.** 18.00–22.00/70 CHF
- **Mi 17.09.** s.o.

Schaan FL *niko.grammenidis@ewto.ch*

- **Fr 24.01.** 18.00–22.00/70 CHF
- **Fr 13.06.** s.o.
- **Fr 19.09.** s.o.

Schaffhausen *robert.thein@ewto.ch*

- **Di 16.09.** 18.00–22.00/70 CHF

St. Gallen *martin.piper@ewto.ch*

- **Fr 21.11.** 18.00–22.00/70 CHF

Thun *carlo.porfido@ewto.ch*

- **Do 10.04.**
  für Höhere Grade 16.30–18.30/95 CHF
  für alle 18.45–21.45/50 CHF
- **Do 18.09.** s.o.

Weil am Rhein *sifu-roger@wt-weil.de*

- **Mi 09.07.** 18.00–22.00/70 CHF
- **Mi 10.12.** s.o.

Wil *samuel.lutz@ewto.ch*

- **Mi 09.04.** 18.00–22.00/70 CHF

Winterthur *sifu.boersig@ewto.ch*

- **Do 30.01.** 18.00–22.00/70 CHF
- **Do 03.07.** s.o.

Escrima

Akademie Küsnacht *info@ewto.ch*

Lehrgang mit GM Bill Newman

- **So 06.04.**
  Kleingruppe 10.30–12.00/60 CHF
  für alle 12.00–17.00/80 CHF
- **So 30.11.** s.o.

Escrima-Lehrgang Kosten: 70 CHF

- **So 17.08.** 12.00–16.00

Escrima-Kleingruppe Kosten: 100 CHF

- **Sa 08.02.** 08.45–11.00
- **So 15.06.** 08.45–11.00
- **So 26.10.** 08.45–11.00
- **So 07.12.** 08.45–11.00

Escrima-Ausbilderklasse Kosten: 60 CHF

- **So 12.01.** 08.15–09.15
- **So 09.03.** 08.15–09.15
- **Sa 12.04.** 08.15–09.15
- **So 04.05.** 08.15–09.15
- **Sa 06.09.** 08.15–09.15
- **So 09.11.** 08.15–09.15

ChiKung

Akademie Küsnacht *info@ewto.ch*

ChiKung-Seminar mit Sifu Regula Schembri

- **Sa 05.04.** 10.00 - 13.00/50 CHF
- **Sa 04.10.** s.o.

Weitere Meisterlehrgänge

Internationaler Lehrgang

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

Spitzenevent mit internationalen hochkarätigen Unterrichtenden, abends Party u.v.m.

- **Sa 07.06.–Mo 09.06.** Hockenheim/D

Teneriffa *EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600*

Meister-Lehrgang am Strand von Costa Adeje

- **Do 16.01.–So 19.01.**

Mallorca *EWTO-Büro 01 5963340*

Trainingswoche
mit GM Keith R. Kernspecht, GM Bill Newman, GM Schembri, DaiSifu König, DaiSifu Groß u. a.

- **Sa 26.04.–Sa 03.05.**

EWTO-Ausbilder-Lehrgang

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

- **Sa 01.02. + So 02.02.** Kiel/D
- **Sa 19.04. + So 20.04.** Wiesenbach/D
- **Sa 13.09. + So 14.09.** Wiesenbach/D
- **Sa 01.11. + So 02.11.** München/D

***Änderungen vorbehalten. Aktuelle Informationen erhältst Du durch die Akademie Küsnacht – info@ewto.ch**

Offizielle *WingTsun* ▶-Meister-Lehrgänge 2014 durch GM Keith R. Kernspecht, 10. Grad

bzw. GM Schembri, 9. Grad; DaiSifu König, 8. Grad

Aschaffenburg

• Sa 25.10.
mit GM Kernspecht sowie GM Schembri, DaiSifu König und DaiSifu Groß
Event-Lehrgang erst ab 8. SG:
12.00–14.00/80 €

Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.00–16.30/80 €

Augsburg

• Fr 23.05.
mit DaiSifu König
für alle Graduierungen:
18.00–21.00/40 €

Berlin

• Sa 05.07.
mit GM Kernspecht
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.30–17.00/80 €

mit GM Kernspecht, DaiSifu König, DaiSifu Groß
HG-Spezialklasse erst ab 12. HG:
17.15–19.15/80 €

• So 06.07.
mit GM Kernspecht, DaiSifu König, DaiSifu Groß
Spezialklasse erst ab 8. SG:
12.00–14.00/60 €
für alle Graduierungen:
15.00–18.00/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Frankfurt

• Do 29.05. (Himmelfahrt)
mit GM Kernspecht, DaiSifu König, DaiSifu Groß
HG-Spezialklasse erst ab 12. SG:
12.00–14.00/80 €
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.00–16.30/80 €

• So 26.10.
(Zeiten und Kosten s.o.)

Freiburg

• Fr 14.11.
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 07.03.
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 €)

Hannover

• Mi 24.09.
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 €)

Heidelberg (EWTO-Trainerakademie)

• Di 11.02.–Do 13.02. ausgebucht!

• Di 11.03.–Do 13.03.

WingTsun-Tough-Days
mit DaiSifu König und DaiSifu Schrön
ab 12. SG und für HGs:
09.00–12.00 und 13.00–16.00
(nur nach **verbindlicher** Voranmeldung/240 €)

Heidelberg (Wiesenbach)

• Mo 21.04. (Ostermontag)
Waffen-Seminar für Höhere Grade
mit GM Kernspecht
Langstock ab 2. HG
12.00–13.30
Doppelmesser ab 3. HG
14.30–16.00
(100 € je Einheit, beide zusammen 150 €)

Internationaler Lehrgang

in Hockenheim (bei Heidelberg)
mit GM Kernspecht u. GM Newman sowie GM Schembri, DaiSifu König, DaiSifu Schrön, DaiSifu Groß u. a.
• Sa 07.–Mo 09.06. (Pfingsten)

Homburg/Saar

• So 30.03.
mit GM Kernspecht
Spezialklasse erst ab 8. SG:
12.30–14.30/60 €
für alle Graduierungen:
15.00–18.00/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Kempten

• Di 09.09.
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 €)

München

• So 09.02. *EWTO-Trainerakademie*
mit DaiSifu König
Spezialklasse erst ab 8. SG:
11.00–13.00/60 €
für alle Graduierungen:
14.00–17.00/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

• Sa 24.05. *EWTO-Trainerakademie*
mit DaiSifu König
(Zeiten und Kosten s.o.)

• Fr 05.09. *EWTO-Trainerakademie*
mit DaiSifu König
Intensivklasse für alle Graduierungen:
18.00–19.30/100 €

• Sa 06.09. *EWTO-Trainerakademie*
mit DaiSifu König
Spezialklasse erst ab 8. SG:
10.00–12.00/60 €
für alle Graduierungen:
13.00–16.00/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

• Do 30.10. *EWTO-Trainerakademie*
mit GM Keith R. Kernspecht
für alle Graduierungen:
18.00–21.00/40 €

Münster

• Di 23.09.
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 €)

***HG= Höhere Grade (ehemals TG- und PG-Grade)**
Alle Angaben ohne Gewähr. Termine unbedingt vor Anreise/Buchung unter +49 (0)6221 7262600 telefonisch bestätigen lassen!
Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com

Offizielle *WingTsun* ▶-Meister-Lehrgänge 2014 durch GM Keith R. Kernspecht, 10. Grad

bzw. GM Schembri, 9. Grad; DaiSifu König, 8. Grad

Neuss

• Sa 22.03.
mit GM Schembri
für alle Graduierungen:
12.00–16.00/50 €

• So 23.03.
mit GM Schembri
HG-Speziallehrgang ab 12. SG:
10.30–12.30 und 14.00–16.00/je 60 €
(beide Einheiten zusammen 100 €)

Norderstedt

• Mi 19.11.
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 €)

Offenbach

• Di 28.01.
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 01.07.
mit GM Schembri
(Zeiten und Kosten s.o.)

Overath

• Sa 27.09.
mit GM Kernspecht und GM Schembri
für alle Graduierungen:
16.00–19.00/40 €

• So 28.09.
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):
17.30–19.00/80 €

Püttlingen

• Sa 29.03.
mit GM Kernspecht
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.00–16.30/80 €
HG-Spezialklasse erst ab 12. SG:
17.00–19.00/80 €

Schwanewede

• Di 18.11.
mit GM Schembri
für alle Graduierungen:
17.30–21.30/50 €

St. Blasien

• Fr 11.04.
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 €)

Weil am Rhein

• Mi 09.07.
mit GM Schembri
für alle Graduierungen:
18.00–22.00/50 €

• Mi 10.12.
mit GM Schembri
(Zeiten und Kosten s.o.)

Wolfhagen

• Mi 16.04.
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)

• Sa 22.02.
mit GM Kernspecht
für alle Schülergrade:
12.00–15.00/50 CHF
Spezialklasse ab 5. SG:
16.30–18.30/95 CHF
(alle Einheiten zusammen 125 CHF)

• So 23.02.
mit GM Kernspecht
ab 6. SG:
12.00–14.00 und 15.30–17.30/150 CHF

Livorno (I)

• Sa 29.03. + So 30.03.
mit DaiSifu König
HG-Klasse (Detailinfo später)

Mallorca (E)

• 27.04.–02.05. (Anreise 26.04./Abreise 03.05.)
mit GM Kernspecht, GM Newman,
GM Schembri, DaiSifu König, DaiSifu Groß
u. a.

Plovdiv (BG)

• Sa 18.10. + So 19.10.
mit DaiSifu König
für alle Graduierungen (Detailinfo später)

Teneriffa (E)

• Do 16.01.–So 19.01.
für alle Graduierungen:
10.00–13.00/100 € pro Tag
(alle 4 Tage 320 €)

Tunbridge Wells (GB)

• Sa 12. + So 13.04.
mit DaiSifu König
für alle Graduierungen (Detailinfo später)

• Sa 23. + So 24.08.
mit GM Kernspecht und DaiSifu König
für alle Graduierungen (Detailinfo später)

• Sa 11.10. + So 12.10.
mit DaiSifu König
für alle Graduierungen (Detailinfo später)

Velden (A)

EWTO-Sommercamp am Wörthersee
mit DaiSifu König u. a.

• Di 15.–So 20.07.

Wien (A)

• Sa 22.11. + So 23.11.
mit GM Kernspecht
Preise und Zeiten bitte telefonisch erfragen!

* HG= Höhere Grade (ehemals TG- und PG-Grade)

Alle Angaben ohne Gewähr. Termine unbedingt vor Anreise/Buchung unter +49 (0)6221 7262600 telefonisch bestätigen lassen!
Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com

Spezial-Lehrgangskalender 2014 für *WingTsun* & *Escrima*

Stand: 19.11.2013*

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 21.04. **Wiesenbach**

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 2014")

Di 28.01.	16.00–18.00		**Offenbach**
So 09.02.	11.00–13.00		**München**
Sa 22.02.	16.30–18.30		**Küsnacht**
Fr 07.03.	16.00–18.00		**Fürstenfeldbruck**
So 23.03.	10.30–12.30 + 14.00–16.00	**HG-Spez-LG**	**Neuss**
Sa 29.03.	17.00–19.00	**HG-Spezial**	**Püttlingen**
So 30.03.	12.30–14.30		**Homburg/Saar**
Fr 11.04.	16.30–18.30		**St. Blasien**
Mi 16.04.	16.00–18.00		**Wolfhagen**
Sa 24.05.	11.00–13.00		**München**
Do 29.05.	12.00–14.00	**HG-Spezial**	**Frankfurt**
Di 01.07.	16.00–18.00		**Offenbach**
Sa 05.07.	17.15–19.15	**HG-Spezial**	**Berlin**
So 06.07.	12.00–14.00		**Berlin**
Sa 06.09.	10.00–12.00		**München**
Di 09.09.	16.00–18.00		**Kempten**
Di 23.09.	16.00–18.00		**Münster**
Mi 24.09.	16.00–18.00		**Hannover**
So 28.09.	11.00–13.00 + 15.30–17.30	**HG-Spez-LG**	**Overath**
Sa 25.10.	12.00–14.00	**Event-Lehrgang**	**Aschaffenburg**
So 26.10.	12.00–14.00	**HG-Spezial**	**Frankfurt**
Fr 14.11.	16.30–18.30		**Freiburg**
Mi 19.11.	16.00–18.00		**Norderstedt**

Prüfungs-/Vorbereitungsklassen für HG

Kosten: 100 €
Zeiten: 10.30–12.00 auf 1. + 2. HG
12.30–14.00 auf 3. + 4. HG
14.30–16.00 auf 5. + 6. HG

Fr 31.01.	**Kiel**
Fr 18.04.	**Trainerakademie HD**
Fr 12.09.	**Trainerakademie HD**
Fr 31.10.	**Trainerakademie München**

WingTsun-Tough-Days

Ab 12. Schülergrad und für HGs nur nach Voranmeldung!

Kosten: 240 €

Di 11.02.–Do 13.02.	**Trainerakademie HD** ausgebucht!
Di 11.03.–Do 13.03.	**Trainerakademie HD**

Ausbilder-Lehrgänge (ÜL, Tr 1, 2, 3)

Kosten: 170 €
Zeiten: 8.00 bis ca. 19.00

Sa/So 01./02.02.	**Kiel**
Sa/So 19./20.04.	**Wiesenbach**
Sa/So 13./14.09.	**Wiesenbach**
Sa/So 01./02.11.	**Halle München**

Trainer 4*-Lehrgänge

***Die Themen werden kurzfristig bekannt gegeben.**
Nur nach Voranmeldung!
Kosten: 80 €

Fr 31.01.	16.30–18.00	**Kiel**
Sa 01.02.	13.30–15.00	**Kiel**
Sa 29.03.	15.00–16.30	**Püttlingen**
Fr 18.04.	16.30–18.00	**Trainerakademie HD**
Sa 19.04.	13.30–15.00	**Wiesenbach**
Do 29.05.	15.00–16.30	**Frankfurt**
Sa 05.07.	15.30–17.00	**Berlin**
Fr 12.09.	16.30–18.00	**Trainerakademie HD**
Sa 13.09.	13.30–15.00	**Wiesenbach**
So 28.09.	17.30–19.00	**Overath**
Sa 25.10.	15.00–16.30	**Aschaffenburg**
So 26.10.	15.00–16.30	**Frankfurt**
Fr 31.10.	16.30–18.00	**Trainerakademie München**
Sa 01.11.	13.30–15.00	**Halle München**

Trainer 4-Prüfungen

Nur nach Voranmeldung!
Kosten: 100 €

Sa 01.02.	ab 15.00	**Kiel**
Sa 19.04.	ab 15.00	**Wiesenbach**
Sa 13.09.	ab 15.00	**Wiesenbach**
Sa 01.11.	ab 15.00	**Halle München**

EWTO-Leadership-Events Deutschland

Trainerakademie HD
Für Schulleiter und nur nach Voranmeldung!

07.02.	ab 9.30	**LS 1_1**
08.02.	ab 9.30	**LS 1_2**
09.02.	ab 9.30	**LS 1_3**
10.02.	ab 9.30	**LS 1_4**
29./30.03.	ab 9.30	**LS 1_Praxis**
09.05.	ab 9.30	**LS 2_0**
10.05.	ab 9.30	**LS 2_1**
11.05.	ab 9.30	**LS 2_2**
12.05.	ab 9.30	**LS 2_4**
24./25.05.	ab 9.30	**LS 2_Praxis**
06.06.	**Leadership-Kongress in Hockenheim**	
03.10.	ab 9.30	**LS 3_1**
04.10.	ab 9.30	**LS 3_2**
05.10.	ab 9.30	**LS 3_3**
06.10.	ab 9.30	**LS 3_4**
18./19.10.	ab 9.30	**LS 3_Praxis**
28.11.	ab 9.30	**LS 4_1**
29.11.	ab 9.30	**LS 4_2**
30.11.	ab 9.30	**LS 4_3**
01.12.	ab 9.30	**LS 4_4**

Leadership-Termine in Österreich siehe Lehrgangsplan Österreich

Italien (Livorno)

mit GM Keith R. Kernspecht und DaiSifu König

Veranstalter: WT-Italia, DaiSifu Filippo Cuciuffo
Anmeldung: **Tel. 0039/0586961432 (deutschsprachig)**
Fax 0039/0586964892
E-mail: wtoi@libero.it
Lehrgangsort: Centro Commerciale Marilia – Training auf Terrasse mit Meerblick in der Nähe vom Hotel „Universal" (direkt am Meer)
Zeiten: Mi 14.30–17.30; Do–So 9.30–13.00
Extra Escrima mit GM Bill Newman:
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 26.02.–So 02.03.
Mi 14.05.–So 18.05.
Mi 23.07.–So 27.07. Italien-Sommer-Lehrgang
Mi 01.10.–So 05.10.

EWTO-ChiKung

mit Sifu C. Mock, Sifu R. Schembri und Sifu P. Weipert

ChiKung-Schülerlehrgänge

Kosten: 49 € bzw. 39 € / 80 CHF

22.02.	14.00–18.00	**Kassel**
05.04.	10.00–13.00	**Küsnacht**
04.10.	10.00–13.00	**Küsnacht**

ChiKung-Ausbilderlehrgänge

Kosten: 280 € Frühbucher/320 € bzw. 400 CHF

15./16.03.	ab 9.00	ÜL	**Trainerakademie HD**
29./30.03.	ab 9.00	ÜL	**Akademie Wien**
27./28.09.	ab 9.00	ÜL	**Trainerakademie HD**
06./07.12.	ab 9.00	ÜL	**Trainerakademie München**

EWTO-Gewaltprävention

mit DaiSifu Roy Schirdewahn

Kosten: 280 €

05./06.04.	ab 9.30	**Lübeck**
31.05./01.06.	ab 9.30	**Trainerakademie HD**
11./12.10.	ab 9.30	**Overath**

Kids-WingTsun

mit DaiSifu Peter Thietje

Kosten: 280 €/*120 €

25./26.01.	ab 9.30		**Augsburg**
15./16.03.	ab 9.30		**Hamburg**
12./13.04.	ab 9.30		**Kassel**
14./15.06.	ab 9.30		**Trainerakademie HD**
23./24.08.	ab 9.30		**Overath**
01./02.11.	ab 9.30		**Trainerakademie HD**
08.11.	ab 9.30	***Update**	**Hamburg**

Selbstbehauptung für Frauen

mit Sifu Sabine Mackrodt

Kosten: 280 €

01./02.02.	ab 10.00	**Overath**
14./15.02.	ab 10.00	**Kassel**
17./18.05.	ab 10.00	**Hamburg**
02./03.08.	ab 10.00	**Trainerakademie HD**
18./19.10.	ab 10.00	**Kassel**

***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