



# Kids WINGTSUN



**Trainingstipps  
vom Großmeister**

**Großwerden mit  
Kids-WingTsun**

Ein WT-Kid erzählt  
über seinen Weg zum  
Erwachsenen-WingTsun

**„Hör jetzt auf!“**  
Erfolgsgeschichten  
mit Kids-WingTsun

**Achtung „Mobbing“!**

Wissen, was zu tun ist mit Kids-WT

**Viel Spaß mit**  
- Spielen  
- Rätseln  
- Comics

# Liebe -Kinder, liebe Eltern,

an dieser Stelle möchte ich mich erst einmal kurz vorstellen. Mein Name ist Peter Thietje, ich bin 49 Jahre alt, verheiratet und habe einen fünfzehn Jahre alten Sohn. Zusammen mit meiner Frau Birgit leite ich in Eckernförde und Rendsburg im Bundesland Schleswig-Holstein im Norden Deutschlands zwei EWTO-Schulen. Zu meinen Unterrichtsschwerpunkten zählt seit Jahren zum einen das praktische Unterrichten von unzähligen Kindern in den verschiedensten Gruppen, zum anderen ist es die Weiterbildung von EWTO-Übungsleitern und -Trainern zu Kids-WingTsun-Fachtrainern. Sie sind es dann, die euch in euren WingTsun-Schulen unterrichten. Ob das Üben unseres Verhaltens in Streitsituationen oder die anderen vielen Rollenspiele, die ihr aus dem wöchentlichen Training kennt, viele davon stammen aus meiner Unterrichtsschatzkiste. Über dieses von mir maßgeblich mitgestaltete Kids-WingTsun-Programm der EWTO bin ich also mit euch verbunden.



## Werdet selbst zum Texter und Fotografen!

Sicherlich habt ihr schon den einen oder anderen Artikel in der Kids-WingTsun-Welt von mir gelesen – vielleicht über die Piraten oder über das Wasserskifahren. Es wäre aber schön, wenn ihr selbst uns über interessante Ereignisse in eurer EWTO-Schule informieren würdet. Das können z.B. gemeinsame Ausflüge eurer Gruppe sein. Ganz toll wären auch Erfolgsgeschichten, die ihr erlebt habt. Schreibt einfach auf, wie ihr euch z.B. mit Kids-WingTsun gewehrt habt. Ein Foto von euch an die Mail anhängen und schon habt ihr gute Chancen, in der Kids-WingTsun-Welt im nächsten Jahr abgedruckt oder auf der WingTsun-Welt online veröffentlicht zu werden. Ach so, bald hätte ich vergessen, euch zu sagen, wohin ihr das Ganze schicken könnt: [wt.welt@etwo.com](mailto:wt.welt@etwo.com)



Ich wünsche euch nun viel Spaß mit unserer Kids-WingTsun-Welt 2015

**Euer DaiSifu Peter Thietje**  
Referent für Kids-WingTsun der EWTO  
6. HG WingTsun

## IMPRESSUM

### Herausgeber

WingTsun GmbH & Co.KG, Keith R. Kernspecht,  
Dänische Str. 2-6, D-24103 Kiel

### WT-Welt Redaktion

Postfach 110322, D-69072 Heidelberg  
Tel.: +49 (0)173 7367494, Fax: +49 (0)6221 7258843  
E-Mail: [wt.welt@etwo.com](mailto:wt.welt@etwo.com)

**Redaktion:** Markus Senft (ms)  
Heidmarie Muxfeldt (hm), Tanja Fenz (tf)

**Berater:** Peter Thietje

**Zeichnungen:** Paletti-Comic **Satz/Layout:** Sabine Trost

### EWTO-Mitgliedsverwaltung

Postfach 110309, D-69072 Heidelberg - Germany  
Tel.: +49 (0)6221 7262700; Fax: +49 (0)6221 7262750  
E-Mail: [members@etwo.com](mailto:members@etwo.com)

### 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@etwo.com](mailto:equipment@etwo.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@etwo.com](mailto:headoffice@etwo.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.



# Kids-WingTsun-ZELTLAGER

Am Freitag, 18. Juli startete im Garten von **Tanja Fenz** das erste Kids-WingTsun-Zeltlager der EWTO-Schulen Göttingen und Duderstadt. Nachdem die Zelte aufgebaut waren und die Übernachtungsgruppen sich zusammengefunden hatten, starteten wir mit der „Brücke“, einem Vertrauensspiel. Wir machten einen Rundgang durch den großen Garten, bauten uns aus Steinen einen Lagerfeuerplatz und losging's

Toll, wie viele man in der richtigen Dunkelheit entdecken konnte, weil keine Straßenlaternen und Leuchtreklamen sie überstrahlten. Mit glühenden Stöcken wirbelten wir dann noch Achten ins Dunkel der Nacht. Das sah ganz toll aus. Am nächsten Morgen – noch vor dem Frühstück

**Philip:** Das Bratwurstessen und Campen haben mir am meisten Spaß gemacht.



– begannen wir mit dem Sonnengebet und Fitness- und Dehnübungen. Bevor das Zeltlager

mit dem Grillen. Auf der Suche nach Stöcken für unser Stockbrot gab es natürlich noch ganz viel anderes zu entdecken. Zum Beispiel einen riesigen Vogelkäfig, der Voliere genannt wird, in dem besondere Fasanen leben.

Schließlich konnten wir uns alle am Lagerfeuer unser Stockbrot auf selbst gesuchten Stöcken braten. Als alle satt waren, wurde Gitarre gespielt und die Geschichte vom kleinen Adler vorgelesen. Dabei schauten wir uns die Sterne an.



zu Ende ging, bastelten wir als Erinnerung jeder einen Traumfänger mit Federn, die den Fasanen ausgefallen waren und die Tanja für uns gesammelt hatte.

**Leon:** Der Abend war besonders schön und das Zelten aufregend. Die Spiele am Anfang waren toll. Spannend war das Lagerfeuer und lecker das Stockbrot. Und wir waren fast die ganze Nacht wach. Das war auch toll. Danke an die Trainer.





## Ständiges Ärgern, Hänkeln, Ausschließen = **MOBBING**

Sascha geht heute wieder gern und mit einem guten Gefühl zur Schule. Dies war jedoch nicht immer so. Vor einiger Zeit war es so, dass seine Mitschüler ihn ohne erkennbaren Grund anfangen zu hänseln und zu ärgern. Er konnte sich nicht mehr auf den Unterricht in der Schule konzentrieren, da er auch dort geärgert wurde, ohne dass es dem Klassenlehrer auffiel. Es kam ihm so vor, als ob sich die ganze Klasse gegen ihn verschworen hätte. Doch warum nur? In den Pausen stand er abseits von den anderen Kindern. Scheinbar niemand mochte mit ihm spielen. Es ging sogar schon so weit, dass er nach der Schule auf dem Heimweg abgefangen und verprügelt wurde... bis er zum Kids-WingTsun kam.

### **Wie bekannt ist Mobbing?**

Sprechen wir im Unterricht das Thema Mobbing an, gibt es manchmal verschiedene Reaktionen. Manche wissen direkt, was mit dem Begriff „Mobbing“ gemeint ist. Andere runzeln erst einmal die Stirn, da sie diesen „Fachbegriff“ noch nicht kennen. Wiederum andere gucken bei dem Thema Mobbing leicht verschüchtert, weil

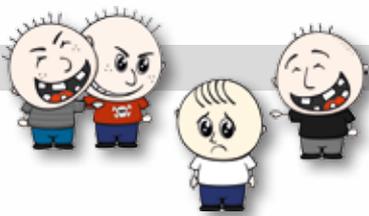
sie vielleicht selbst schon Mobbingopfer waren. Erkennst du dich hier ein Stück weit wieder?! Wir haben in unserem kleinen Bericht absichtlich den Begriff „Mitmensch“ gewählt, da Mobbing sowohl Kinder, egal ob Junge oder Mädchen, als auch Erwachsene trifft.

### **Mobbing kurzgefasst:**

*Wenn ein Mitmensch ständig geärgert oder an ihm herumgenörgelt, über ihn gelästert und dieser Mitmensch sogar aus der Gruppe ausgeschlossen wird, sprechen wir von Mobbing.*

### **Welche Gründe gibt es für Mobbing?**

Neid, Missgunst, eigene Unzufriedenheit, anderen gefallen wollen oder Ablenkung von sich selbst können unter anderem dazu führen, dass jemand anfängt, einen Mitmenschen zu mobben und mit dem Finger auf ihn zu zeigen. Auch



Vorurteile oder wenn jemand „anders“ zu sein scheint, sind dies für manche Gründe, einen Menschen zu mobben und ihn auszugrenzen.

### Wen betrifft Mobbing?

Der gemobbte Mensch kann meist nichts dafür, wenn er zum Opfer wird. Darum ist es wichtig, einen Mobbingangriff rechtzeitig zu erkennen und entsprechend darauf zu reagieren. Dass man nicht beim Mobbing mitmacht, ja bestenfalls sogar dem Opfer hilft, ist jedem von uns klar! Wie man hilft, erfahren etwas später noch. Doch zuerst einmal ...

*Fast immer sind es belanglose Gründe und das Mobbingopfer kann nichts dafür!*

Egal, welche Hautfarbe, Haarfarbe- oder -länge, ob zu groß oder zu klein, zu dick oder zu dünn, ob man eine Brille oder Zahnspange trägt oder nicht, man in der Schule besser oder schlechter ist als andere, man nicht die angesagten Klamotten an hat – wirklich jeden kann Mobbing treffen!

*Mobbing kann jeden treffen!!!*

Es kann soweit gehen, dass aus einem „zeigenden Finger“ mehrere werden, die auf einen gerichtet sind. Man wird von einer ganzen Gruppe schlecht behandelt.

### Was hat Mobbing für Auswirkungen?

Es gibt verschiedene Auswirkungen: schlechte Leistungen in der Schule, Bauch- und Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Schweigsamkeit, Verschlossenheit, Antriebslosigkeit, Angst davor in die Schule/den Verein zu gehen, Schlaflosigkeit oder schlechte Träume. Auch kann dieses in einem Gewaltausbruch enden.

### Liebe Eltern!

*Habt ein offenes Ohr für euer Kind und fragt nach, falls ihr Anzeichen der genannten Auswirkungen bemerkt.*

Niemand wünscht sich, so etwas zu erleben. Darum ist es wichtig, Mobbing schnellstmöglich zu erkennen und direkt zu handeln! Nur wie?

### Was kannst du gegen Mobbing tun?

Hast du schon einmal erlebt, wie jemand gemobbt wird? Bist du vielleicht selbst schon Mobbingopfer gewesen?

**Schritt 1:** Sprich darüber! Wenn du selbst betroffen bist, sprich bitte mit jemandem, dem du vertraust. Ist ein anderes Kind betroffen, sprich



es darauf an. Mit jemandem reden, wirkt auf einen selbst sehr befreiend und gemeinsam kann man Probleme besser angehen! Bei wem fühlst du dich am besten aufgehoben? Wem du vertraust, entscheidest du allein! Dies gilt im Übrigen bei allen Problemen, Ängsten und Sorgen!

**Schritt 2: Plan A:** Suche das Gespräch mit dem Mobbingtäter. Wenn du dich vielleicht allein nicht traust, das zu tun, dann bitte doch deine Vertrauensperson mitzukommen.

**Plan B:** Ein Gespräch mit der Klassenlehrerin oder dem Klassenlehrer kann hilfreich sein.



nichts mit Feigheit zu tun, sondern ist die erste Wahl in einem Streit und bei Problemen!

### Aktiv gegen Mobbing!

Bist du betroffen oder merkst du, wie jemand anderes gemobbt wird? Rede mit deiner Vertrauensperson, deinen Eltern, dem Klassenlehrer oder der Klassenlehrerin darüber!!!

Mobbt eine Gruppe, ist es hilfreich zu wissen, dass die meisten nur „Mitläufer“ sind! Das heißt, sie plappern einfach nur dem Stärksten nach und machen mit, um selbst nicht aufzufallen oder zum Ziel zu werden. Meist gibt es einen „Anführer“. Stellt ihn zur Rede!

Wie man dem Mobbingtäter oder dem „Anführer“ seine Grenzen aufzeigt und was du machst, falls deine Grenzen verletzt werden, lernst du auf jeden Fall ausführlich in eurem Kids-WT-Unterricht.

Wir wünschen dir, euch, uns eine mobbingfreie Zeit! **Die WingTsun-Kids aus Dinslaken!**

PS: Falls häufiger Mobbing, Streit und Ärger in deiner Schule vorkommt, kann ein Gewaltpräventionskurs sicher Abhilfe schaffen. Dazu geben dein Kids-WingTsun-Trainer oder deine Kids-WingTsun-Trainerin dir gern Auskunft.

Oder schaue mit deinen Eltern im Internet nach. Dort lassen sich nützliche Tipps finden und sogar Adressen von Vereinen gegen Mobbing. Sie können dich zusätzlich beraten, falls die anderen Vorschläge nicht wirken sollten.

Dieses Vorgehen hilft nicht nur dir, sondern auch anderen Mobbingopfern, die sich vielleicht nicht trauen, darüber zu reden! Sprechen hat



# Acht weitere „Mottos des Monats“ für Kids-WingTsun



Als wir vor gut acht Jahren das Kinderkonzept „Kids-WingTsun“ in der EWTO einführen, hatten wir von Anfang an u.a. das Ziel, eine neue Wertevermittlung in unserem Kids-WingTsun-Programm zu verankern! Dies ist uns mit der ersten Serie von damals acht Postern mehr als gelungen. Begriffe wie Hilfsbereitschaft, Eigenverantwortung, Zivilcourage oder Kritikfähigkeit, um nur einige zu nennen, konnten wir so für Kinder erklären und verständlich machen.

Die engagierten Zeichner von **Paletti-Grafik**, die vielen von uns Eltern von früher u.a. durch die Comicfiguren **Fix & Foxi** in guter Erinnerung sind, konnten für die zeichnerische Umsetzung der neuen Mottos auch dieses Mal wieder von der EWTO gewonnen werden.

Acht neue Mottos haben wir ausgewählt. Sie wurden in wunderbarer Weise zeichnerisch umgesetzt! Diese Mottos – wie z.B. Zuverlässigkeit, Wertschätzung, Vertrauen, Willensstärke und

Aufgeschlossenheit – werden den Umfang unserer damals beschlossenen Wertevermittlung erweitern. Es sind Werte, die heute nicht mehr überall selbstverständlich sind.

Die EWTO als größter Profi-Verband für Selbstbehauptung & Selbstverteidigung im deutschsprachigen Raum fühlt sich verpflichtet, ein vorbildliches Verhalten auch in andere Bereiche des Lebens der Kinder zu bringen. Wir wünschen uns, dass die zusätzlichen Mottos des Monats unseren Kindern und auch uns Eltern helfen, die Zukunft für uns alle ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Eine der neuen Motto-Geschichten findet ihr auf der nächsten Seite.

Viel Spaß damit wünscht euer

**Peter Thietje**

Kids-WingTsun Fachreferent  
6. HG WingTsun



Toll! Endlich mal wieder raus an die frische Luft.

Ja, das hält fit und macht Spaß!

Na, ihr beiden? Geht's schon nicht mehr? Macht ihr schon schlapp?



Mein Gott, wenn ich gewusst hätte wie anstrengend das ist ...

Boah, bin ich fertig. Wie weit ist es denn noch? Sind wir bald da?

Ich glaube, die beiden da hinten machen etwas schlapp ...

Komm, SiJe, die brauchen etwas Motivation. Lass mich mal machen ...



Genau! Um besser zu werden, muss man außer seinem Körper auch seinen Geist trainieren. Zeigt euren Willen!

Überlegt doch mal, was passiert, wenn ihr hier unterwegs aufgibt. Und ihr werdet nie besser...!



Da hat er recht. Nur mit Willensstärke überwinden wir unseren inneren Schweinehund und erreichen unser Ziel!

Ja, zeigen wir's ihnen, wer wir sind. Nur nicht aufgeben! Das schaffen wir beiden.



Was glaubst du, wie stolz wir sind, wenn wir unser Ziel erreichen!!!



# Sicherheit hat viele Seiten



Wer ist schneller als die Polizei erlaubt? Richtig! Die Feuerwehr, der Rettungsdienst und natürlich die Kids vom WingTsun! Das müssen sie auch sein,



denn wenn eine Gefahr droht, zählt jede Sekunde. Um einen Eindruck zu bekommen, haben wir die **Feuerwache Weidenpesch in Köln** besichtigt und einen Feuerwehrmann getroffen, der seit 20 Jahren WingTsun macht. Daher ist er immer in Top Form, wenn es einmal brenzlich wird. Wir hatten nahezu unendlich viele Fragen, die alle beantwortet wurden. Vor allem aber hatten wir Spaß und einen lehrreichen Tag, daher bedanken wir uns nochmal herzlich bei allen, die mitgewirkt haben:

Ihr seid Spitze!





Diese Spielfiguren sind zum Ausschneiden. Falls ihr aber die Rückseite nicht zerschneiden möchtet, könnt ihr auch andere Spielfiguren verwenden oder sie kopieren.

Nach dem Ausschneiden wird (wie oben) gefaltet. Innen noch ein Tröpfchen Kleber, damit's stabil wird.



Ooops, eine alte Dame hat ihre Geldbörse verloren. Natürlich helfst ihr, indem ihr die Münzen auf einen Stapel neben das Spielfeld. Würfelt ihr den grauen Weg zu kommen, wo ihr die Geldbörse finden könnt. Dazu müsst ihr den falschen äußeren Weg. Auf dem inneren grauen Weg gibt es allerdings nur ein Feld mit Münze, könnt ihr euch Münzen verdienen, indem ihr ein Feld vorwärts bewegt. Für ein Feld bekommt ihr 2 Münzen und für 15 Liegestützen bekommt ihr 3 Münzen zurück. Das hilft euch, die Münzen auf den Stapel zurückzulegen. Der Gewinner ist der- oder diejenige, der die Geldbörse zuerst findet.



Du streitest dich um eine Münze. 3 Felder zurück



Du findest ein Paar Inliner. 3 Felder vor

Du hast dich schlecht ernährt und fühlst dich deshalb schlapp: 1x aussetzen



er, die Börse wiederzufinden. Stellt alle Figuren auf das Startfeld und legt die ausge-  
 num und zieht so viele Felder, wie der Würfel anzeigt. Das Ziel ist es, auf den inneren  
 ihr genau auf ein rotes Wechselfeld gelangen, sonst lauft ihr noch eine Runde auf dem  
 noch drei Wechselfelder, die euch wieder auf den falschen Weg zurückführen. Landet  
 ar Liegestütze macht. Für 5 Liegestütze bekommt ihr eine Münze, für zehn Liegestütze  
 n. Mit diesen Münzen könnt ihr, nach dem ihr gezogen seid, so viele Felder vor- oder  
 das rote Aufstiegsfeld besser zu treffen oder die roten Abstiegsfelder zu vermeiden.  
 t. Übrigens: Liegestütze erhöhen eure Schlagkraft, macht also möglichst viele.



Du kannst dank deines Kids-  
 WT-Trainings einen Streit  
 schlichten. Zur Belohnung  
 darfst du noch einmal würfeln.

Du hast keine Hausaufgaben  
 gemacht. Für so wenig Ar-  
 beitsfeier: 1x aussetzen



In einem Atlas hast du den  
 richtigen Weg gefunden:  
 3 Felder vor





Mit drei Jahren hatte ich keine Angst, jemanden etwas zu fragen. Als ich etwas älter war, so ab Mitte der ersten bis zweiten Klasse, war das dann anders. Doch dank WingTsun wurde ich immer selbstbewusster und heute traue ich mir wieder alles zu.

Wie z.B. letzte Woche bei uns im Schwimmbad. Meine Freundin Lisa vermisste ihre Taucherbrille, die sie an den Beckenrand gelegt hatte. Wir suchten sie überall.

Als mein Vater uns Bescheid gab, dass er ein Mädchen mit Lisas Taucherbrille gesehen hatte, das gerade in die Umkleidekabine ging, sind wir sofort dorthin. Dort sahen wir das Mädchen mit Lisas Taucherbrille. Ich sagte ihr, dass dies unsere sei. Daraufhin mischte sich ihre Mutter ein und sagte: „Nein, das kann nicht sein, die war in unserer Tasche.“

Mit energischer Stimme und ernstem Blick wiederholte ich noch einmal: „Nein, das ist unsere!“ Die Mutter bemerkte, dass sie damit bei uns nicht durchkommen würde, deshalb gab sie uns die Taucherbrille zurück.

Ich bin froh, dass ich meiner Freundin helfen konnte. Durch die Rollenspiele im WingTsun bin ich viel selbstsicherer geworden.

**Aliya, 11 Jahre**

Meine Schwester Mia und ich spielten auf einem Karussell, als ein Junge kam und uns immer fester anschob. Zweimal sagte ich dem Jungen, dass er aufhören solle. Als er nicht hörte, habe ich den Finger gehoben und richtig laut gerufen: „Hör jetzt auf!“ Es brachte etwas: Der Junge hörte auf und ging weg.

So hilft uns WingTsun auch auf dem Spielplatz.

**Elina**





Ich finde Kids-WingTsun ist eine gute Sache. Mir hat es schon in vielen Situationen geholfen, z.B. in der Schule. Dort wurde ich von jemandem festgehalten. Und ich konnte mich problemlos befreien. Außerdem traut sich aus meiner Klasse keiner mehr, mich anzugreifen, denn sie wissen, dass ich mich gut verteidigen kann. Als ich noch in der Grundschule war, hatten wir einen Selbstverteidigungskursus, der meiner damaligen Klasse half, sich besser zu verteidigen. Kids-WingTsun ist das Beste, was es gibt, um sich zu verteidigen.

**Emma, 11 Jahre, 7. Kindergrad**



Ich finde Kids-WingTsun gut, weil man Selbstverteidigung lernt. Als mich in der Schule mal ein Junge geschubst hat, habe ich mich umgedreht und ihn laut angeschrien, er solle es lassen. Danach hat er mich auch in Ruhe gelassen. In der Schule habe ich jetzt auch ein Patenkind und wenn es ein Problem hat, kann ich meinem Patenkind helfen.

**Luzie, 9 Jahre, 3. Kindergrad**



Am meisten Spaß machen mir die Spiele, weil ich mich dabei so richtig bewegen kann. Die Rollenspiele finde ich auch sehr gut.

Sie bereiten mich auf verschiedene Situationen vor.

Ich mache außerdem die 1. Form sehr gern, die ich schon komplett auswendig kann.

Ich fühle mich mit WingTsun stärker und sicherer, weil ich mich mit den Techniken verteidigen könnte. Ich musste Wing Tsun zwar noch nicht anwenden, aber wenn ja, bin ich gut vorbereitet.

**Mia Schmitt, 10 Jahre, 4. Kindergrad**

# Tipps und Tricks vom Großmeister



GM Giuseppe Schembri

Darauf kannst du beim Formentraining achten:

## 1 Stand SNT/CK: **Tipps: Gleichgewicht fühlen**



Wenn du mit der Form beginnst (beide Füße zusammen), bleibe kurz stehen und atme aus. Beobachte, wie du stehst. Wie ist dein Gleichgewicht?

Verlagere dein Gewicht zu den Fußspitzen, zu den Fersen, zur linken oder zur rechten Seite. So findest du schnell heraus, wo du ein gutes Gleichgewicht hast. Danach gehst du in den IRAS.



## SNT 1. Satz: Gekreuzter Tan, Gan, Kwan: **Tipps: Wo gehören die Arme hin?**



2

Wenn du beide Arme nach vorn schiebst, werden sich die Handgelenke kreuzen. Damit sie sich am richtigen Punkt treffen, nimmst du die äußere Hand (Tan) und stellst diese mit der Handwurzel an deine Brust (Zentrallinie). Dabei sind die Finger nach vorn gerichtet. Die Fingerspitzen sollten das Handgelenk der anderen Hand berühren (siehe Foto).

## **Tipps: Die eine Hand führt die andere**



Mache den Satz so, dass die linke Hand die rechte mitnimmt. Vom Tan zu Gan bewegst du deine linke nach unten, bis beide Arme unten sind (Gan). Dann bewegst du die linke nach innen und oben (Kwan) und die rechte Hand kommt mit. **So hast du deine erste ChiSao-Übung, mit dir selbst.**

SNT/CK: **Tipp: Aufmerksamkeit und Achtsamkeit**

**Immer, wenn du mit einem Arm arbeitest:** Achte gleichzeitig darauf, dass du deine andere Hand/Arm, die an der Seite liegt, nicht vergisst. Sie soll am selben Ort stehen bleiben, die Faust geschlossen.

Teile deine Aufmerksamkeit in beide Arme. Gebe darauf acht, wie du stehst und atmest und was du um dich herum wahrnehmen kannst.

**3**



**4** CK-Tritt zur Seite: **Tipp 1: Gut stehen, richtig treten**



Wenn du den Tritt zur Seite machst, beachte, dass du beim Treten das Körpergewicht so verlagerst, dass du immer ein gutes Gleichgewicht hast. Probiere aus, wie du das am besten machen kannst.

Beim Treten achte darauf, dass du mit der ganzen Fußsohle auf deinem Ziel auftrittst.

**Tipp 2: Übung mit einem Partner**

Achte darauf, dass du dein Bein beim Aufsetzen am Boden nicht vorher zurückziehst. Wenn du in der Position bist, wo du jetzt dein Bein heben würdest, soll dein Partner seine Hand leicht auf deinen Arm legen und dir sagen, was er spürt, wenn du dein Bein zum Tritt hebst.

Z.B. bewegst du vielleicht deinen Arm nach oben/unten oder vor/zurück? Oder verlierst du leicht das Gleichgewicht? Wenn du alles richtig machst, sollte dein Partner am Arm nichts davon spüren, dass du einen Tritt machst.



Allgemein zum Üben der Formen: **Tipp: Langsam üben**

**5**



Übe die Formen langsam, so kannst du dich besser konzentrieren und darauf achten, wie du dich bewegst.

Schließe auch einmal die Augen und beobachte dich, wie es ist, die Formen zu machen, ohne etwas zu sehen.

**Und nun wünsche ich dir weiterhin ganz viel Spaß beim WingTsun-Lernen.**

PS: Die Tipps sind auch für erwachsene Leser/innen tauglich ;-)

Größer werden mit

# Kids-WingTsun

Marcel ist heute dreizehn Jahre alt und trainiert WingTsun. Mit sieben Jahren begann er, Kids-WingTsun zu trainieren. In einem kleinen Interview erzählt Marcel über seinen Weg mit Kids-WingTsun.



## Kurze Vorstellung

Mein Name ist **Marcel**, ich bin dreizehn Jahre alt. Ich mache seit 2008, also seit der ersten Klasse, WingTsun und habe jetzt den siebten Schülergrad.

## Was hast du durch Kids-WingTsun gelernt?

Ich habe gelernt, mich zu verteidigen und selbstbewusst durch die Welt zu gehen. Ich weiß, wie ich mich am besten verhalte, wenn ich geärgert werde.

## Wie warst du vor Kids-WT und wie bist du jetzt?

An die Zeit vor Kids-WT kann ich mich nicht mehr erinnern. Jetzt kann ich mich verteidigen und habe also keine Angst vor Angriffen. Ich habe gelernt, selbstbewusst aufzutreten und so Provokationen aus dem Weg zu gehen.

## Wie hast du die 12 Kindergrade erlebt? Das Training? Die Prüfungen?

Besonders spannend fand ich die Verteidigung vom Boden aus und vor allem aber auch die Verteidigung gegen Messerangriffe. Die Prüfung auf zwölf war natürlich ein absoluter Hö-

hepunkt: Nachdem die Formen geprüft worden waren, durften alle mich mit verschiedensten Techniken – unter anderem auch mit versteckten Messern und Stöcken – angreifen, während ich selbst mich verteidigen musste. Zwischendurch musste ich Liegestütze, Sit-ups und Kniebeugen machen. Das war stressig und ziemlich anstrengend! Aber hinterher war ich sehr stolz, das Ganze gemeistert zu haben.

## Wieso bist du immer noch dabei?

Es macht mir Spaß, immer wieder neue, spannendere Techniken zu erlernen und mich gegen spektakuläre Angriffe zu verteidigen. Momentan lerne ich zum Beispiel, vom Boden aus nach



vorn und nach hinten aufzustehen. Dabei ist es wichtig, den Gegner die ganze Zeit im Auge zu behalten. Das ist nicht so einfach, denn man muss aufpassen, dass der Gegner sich nicht von oben auf einen stürzt, während man in der Hocke ist.



### Wie siehst du deine Zukunft mit WingTsun?

*Ich möchte auf jeden Fall noch bis zum zwölften Schülergrad kommen. Die Zeit danach kann ich mir noch nicht vorstellen.*

### Was rätst du anderen Kindern, damit sie auch bis zum 12. Kindergrad kommen?

*Geht regelmäßig zum Training und habt euer Ziel vor Augen. Freut euch auf Dinge wie Messer- und Anti-Bodenkampf und seid bereit, das Gelehrte zu erlernen!*

### Was habt ihr als Eltern bemerkt: Wie hat sich Marcel verändert? Warum habt ihr ihn damals angemeldet?

*Marcel ist sehr selbstsicher und von seinen Fähigkeiten, schwierige Situationen zu meistern, überzeugt. Er strahlt nach außen die nötige Ruhe und Gelassenheit aus. Dabei lässt er sich nicht provozieren.*

*Damals fand in der von Marcel besuchten Schule eine Informationsveranstaltung für alle Schülerinnen und Schüler statt. Wir fanden das Konzept, dass insbesondere anhand von Alltagssituationen praktische Übungen stattfinden, überzeugend, gerade vor dem Hintergrund, dass wir Eltern nicht immer da sein und unsere Kinder beschützen können. Wir konnten Marcel überzeugen, zum Probetraining zu gehen. Daraus sind dann all die vielen Jahre geworden und ein Ende ist nicht in Sicht!*

### Fühlt Ihr euch jetzt sicherer/beruhigter, wenn Marcel unterwegs ist?

*Wir fühlen uns sehr sicher und das schon seit Jahren. Wir sind überhaupt nicht beunruhigt, wenn Marcel allein oder gar in der dunklen Jahreszeit noch unterwegs ist. Wir konnten uns selbst davon überzeugen — wenn ich als Vater ihn ein bisschen „ärgere“, um sein WT-Können herauszufordern — dass er mit seinen erlernten Fähigkeiten unangenehme Situationen gewachsen ist.*

### Wie habt ihr die Trainingszeit von „außen“ erlebt?

*Ich kann mich nicht erinnern, dass auch nur ein Training in all den Jahren ausgefallen ist. Ich finde die Organisation nach wie vor gut.*

*Marcel hat nicht viel von seinen Trainingseinheiten erzählt und das war und ist ein gutes Zeichen, denn klammheimlich hat er immer wieder unter fachkundiger Anleitung Fortschritte gemacht, so dass wir überrascht waren, wenn wieder eine Einladung zum Lehrgang bzw. zu einer Prüfung ins Haus flatterte. Nur einmal war er etwas demotiviert, da „sein“ SiFu nicht so häufig anwesend war, wie Marcel sich das gewünscht hätte. Aber auch das wurde bestens geregelt.*

*Mir sind besonders die Prüfungslehrgänge in bester Erinnerung; habe ich es doch kaum versäumt, einen solchen Lehrgang direkt zu beobachten. Ich war beeindruckt von der Lehrmethodik, mit der die Kinder und Jugendlichen gefordert, aber auch herausgefordert worden sind („Heh, gib mir Deine Uhr! ☺“). Die Mischung aus einerseits Ernsthaftigkeit und andererseits den spielerischen Elementen haben diese Lehrgänge auch für mich zu einem spannenden Erlebnis gemacht.*

### Habt ihr noch einen Tip an die anderen Eltern?

*Nein, keinen.*





Hallo, wir heißen **Lena** und **Jana** und haben viele Jahre lang Kids-WingTsun trainiert. Auch wenn wir jetzt schon zu alt für das Kids-WT-Training sind, denken wir doch gern an die Zeit zurück. Wir haben auch sehr viel gelernt, das uns immer wieder in den unterschiedlichsten Situationen geholfen hat. Unser Vater hat mehrere Bücher für Kinder geschrieben und in die Abenteuergeschichten von **Poco**, dem Fuchs, sind viele unserer Erfahrungen und alltäglichen Erlebnisse eingeflossen. Auch solche, die direkt mit den Themen aus dem Kids-WingTsun-Unterricht zu tun haben. Die Bücher sind nicht nur zum Lesen. Es gibt auch Seiten zum Malen, zum Spielen, zum Rechnen und um eigene Entdeckungen zu starten. Sie sind super geeignet, um sie gemeinsam mit den Eltern zu lesen. Vielleicht ist das ja auch für euch interessant. Wir haben die Geschichten geliebt und lesen sie noch heute gern, auch wenn wir schon „groß“ sind. Unser Vater hatte diese Geschichten erfunden und wir hatten die Idee, dass er sie doch endlich aufschreiben soll. „Ja, ja, man hat es nicht leicht mit seinen Eltern, bis sie mal tun, was man will.“ ;- ) Viel Spaß in eurem Kids-WingTsun-Training!  
**Eure Lena und Jana**

## Der Buchtipp „Poco, der kleine Fuchs“



Die Geschichten „*Der kleine Fuchs Poco, der auszog, um herauszufinden, was das ... ist*“ sollen helfen, Kindern wichtige Werte – ihre eigenen Werte – zu vermitteln, sich immer wieder selbst damit auseinanderzusetzen und beim Vorlesen Zeit miteinander zu verbringen und Aufmerksamkeit zu schenken. Gleichzeitig hat „*Der kleine Fuchs*“ nicht

den Anspruch, dass seine Erkenntnisse allgemeine Gültigkeit haben. Vielmehr sollen diese einfach zur Diskussion, zum Miteinander und zum Erfahrungsaustausch in der Familie und bei Freunden beitragen. Alle Bücher mit **Poco** beginnen und enden gleich. Dazwischen bekommt **Poco** von verschiedenen Tieren ihre Ansicht zum jeweiligen Thema. Doch damit ist er nie zufrieden – erst die weise Eule verhilft ihm zu seiner ganz eigenen Erkenntnis ...

Die Bücher aus der Reihe „*Der kleine Fuchs Poco*“ könnt ihr über die Internetseite [www.der-kleine-fuchs.net](http://www.der-kleine-fuchs.net) bestellen.

**Auszug aus dem Band „Der kleine Fuchs, der auszog, um herauszufinden, was das Schönste auf der Welt ist!“**



Über die Antwort von seiner Mutter und seinem Vater war **Poco** nicht ganz zufrieden, deshalb macht er sich auf den Weg, um seine Antwort zu finden.



**Poco** trifft auf die Biene und den Regenwurm; beide geben interessante Antworten ... Dann trifft **Poco** eher zufällig in einer Notlage auf ein Huhn, über deren Antwort er sehr verduzt war!



Nach kurzer Zeit, es war dunkel geworden und der kleine Fuchs humpelte durch den Wald nach Hause ... Da traf er die weise

Eule, die ihn letztendlich auf seine gesuchte Antwort brachte. Glückliche und zufriedene ging **Poco** nach Hause, um sie seiner Mutter zu erzählen...



1. bis 5. Preis:



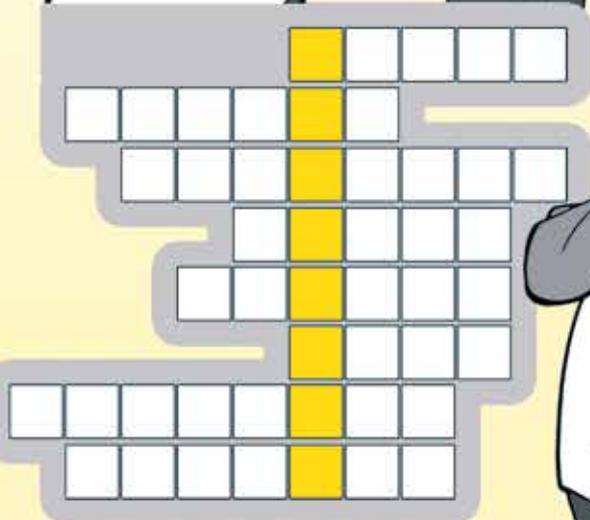
6. bis 15. Preis:



16. bis 20. Preis:



abznetrainingklanbelhanbadekqa  
ugrfaafausteklbsaöflenzahategd  
tojlemnebvajssahxntyipmanndsm  
mahtrittnebegvacdkewtomjugrkl  
mnepextansaolönmsnbeidlknajme  
lanmhnbeolksbhelmskjlbgongsaom  
jmalnskelmsbjswingtsunhsgenb



Und? Herausgefunden?  
Na, dann das Lösungswort auf  
eine Postkarte schreiben und  
an uns schicken:

EWTO Trainernakademie  
Bergheimerstraße 147  
69115 Heidelberg  
Einsendeschluss ist der 15.02.2015  
Es gilt das Datum des Poststempels.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Hallo Kinder,  
auch dieses Jahr haben wir wieder ein tolles Preisrätsel für euch. Mit tollen Preisen! Damit wird das Training noch sicherer. Und so geht's:  
Im oberen grauen Feld sind acht Begriffe aus dem Kids-WingTsun versteckt (alle nur in Leserichtung)  
Tragt diese Begriffe passend in das untere Lösungsfeld ein und findet so das Lösungswort heraus.  
Teilnehmen können alle angemeldeten Kids-WingTsun-Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr.

Aua!  
Menno, pass' doch auf!  
Das tut fies weh!

Oh,  
'tschuldigung, ich ver-  
suche ja aufzupassen.  
Ist allerdings echt  
schwierig ...

Schon viel  
angenehmer! Ich muss  
nicht mehr dauernd daran  
denken, dass es gleich  
wehtut.

Ohne die  
Faustschützer wäre  
dein Supertreffer  
echt heftig.

Cool!  
Mit meinen  
Schienbeinschützern kann  
ich treten, ohne zu  
verletzen ...

... , und zusam-  
men mit den Faustschüt-  
zern kann man wirklich  
effektiver trainieren.

**Schreist du noch oder trainierst du schon?**