

WINGTSUN **WELT**

Das Magazin der EWTO ▶

Ausgabe Nr. 38

Elementar
Inneres WingTsun
und
Chan-Buddhismus

Legendär
Kaicho
Jon Bluming

Unschlagbar
Alles geben bei
den ToughDays

Newman-Escrima
„ Ohne die richtige Einstellung
ist ein Kampf nicht zu gewinnen“

Jeden Monat neu: www.wingtsunwelt.com

[illegible]

Eine Übersicht über unsere gesamten Publikationen mit Bestellmöglichkeit im Internet unter:

Zurück in die Zukunft

oder

Vorwärts in die Vergangenheit



2014 war ein aufregendes Jahr:
Es gelang, unser WT ein ganzes Stück
„weiter“-zubringen.

„Weiter zurück“ zur alten chinesischen Tradition, indem wir uns wieder besannen auf die im Hongkonger wing chun längst vergessene chinesische „Schöpfungsgeschichte“. Wir wollen die Gesetze unseres Bewegens und unser jegliches Bewegung auf *WuJi*, *TaiJi*, *Yin/Yang* usw. zurückführen und begründen und daraus in Verbindung mit den klassischen Polaritäten wie „Aufmachen und Zumachen“ usw. unser Bewegungsmaterial generieren können.

Unser Bewegen geht von Stärke zu Stärke und nicht nur vom sicheren Hafen einer Endposition zum nächsten. In jedem beliebigen Punkt unseres Bewegungsflusses können wir somit optimale Kraft hervorbringen, die sich in Absorbieren oder Projizieren im „Meeting Point“ äußert.

„Weiter voran“ zu einem stilfreien, prinzipientreuen, funktionsorientierten Kampfkunst-System, das sich in ständiger Evolution befindet, bei dem die Form der Funktion folgt und nicht umgekehrt.

Ein System, bei dem es nicht darum geht, Übungen zu üben, sondern aus ihnen zu lernen.

Wir wollen nicht Techniken einschleifen, um sie 1:1 im Kampf anzuwenden, sondern die ewigen funktionalen Prinzipien des WT erkennen und verstehen und diese im Kampf umsetzen.

Kein „Gliederpuppen-WingTsun“ soll verwirklicht werden, sondern ein ganzkörperliches WT, das die Initialkraft des Rumpfes benutzt.

Unser WT soll konsequent den beiden Prinzipien von kooperativer Adaptation („Nimm auf, was kommt“) und indifferenter Assimilation („Ist der Weg frei, geh vor“) folgen.

Statt naiv zu hoffen, dass die traditionellen Formen *automatisch* die nötigen Kampffähigkeiten (1. *Achtsamkeit*, 2. *Gewandtheit/Geschicklichkeit*, 3. *Balance*, 4. *Körpereinheit*, 5. *sinnliche Wahrnehmung*, 6. *Timing/Distanzsinn*, 7. *Kampfgeist/Resilienz*) hervorbringen, steuern wir diese auf direktem Wege und gezielt an und überlassen nichts dem Zufall.

Die *Formen* verwenden wir zu dem Zweck, für den sie geschaffen wurden: um uns „in Form“ zu bringen, und zwar in Form mit uns selbst, so dass wir die *Körpereinheit* erlangen. Dann bewegen sich harmonisch alle unsere Körperteile, wenn sich ein einzelner bewegen will.

ChiSao trainieren wir, um *ein* Körper mit dem Gegner zu werden und über alle seine Absichten unmittelbar durch den „*Muskelsinn*“ Bescheid zu wissen, bevor er sie in die Tat umsetzen kann.

LatSao/Kampftraining, vertikal und horizontal, wird künftig mehr betont werden als zuvor, aber mit dem erforderlichen Augenmaß.

Über allem wird die Ausbildung der *Achtsamkeit* stehen, die wieder ihre Rolle und Bedeutung zugemessen bekommen soll, wie es im zen-buddhistischen Shaolin-Kloster und auch bei den japanischen Samurai der Fall war.

60

Keith R. Kernspecht: Der Chan-Buddhismus zeigt den Königsweg

Durch jahrelanges Beobachten, Ausprobieren und Studieren gelang es GM

Kernspecht, immer weiter zu den Wurzeln des WingTsun zu gelangen. In einem Interview teilt er sein Wissen mit uns.



6

„A Hobby and a Way of Life“ Kaicho Jon Bluming

Die fast 82-jährige Kampfkunst-Legende gab auf Einladung der EWTO in der Trainerakademie in München ein Seminar. Gelegenheit, einiges über das bewegte Leben und die Person dieses Hühnens zu erfahren und ihn in Aktion zu erleben.



76

Oliver König: Train like you fight

Wie man den wichtigsten Bedrohungen begegnen kann, zeigt Dr. Oliver König in diesem Artikel. Anschaulich dargestellt durch aussagekräftige Fotostrecken.



3

Editorial

Zurück in die Zukunft *oder*
Vorwärts in die Vergangenheit

4

Inhaltsverzeichnis

WingTsun

6

Rückblick-News

Jon Bluming

Großmeister Tsui Sheung Tin

Internationaler Lehrgang

Mallorca-Lehrgang

Velden-Lehrgang

Livorno-Lehrgang

Studium: Kampfkunst-Kongress

WingTsun academics

Piratenspektakel Eckernförde

SensoryAwareness

Who is Who: Trainerakademie
Heidelberg

42

International

Landestrainer berichten über ihre
Arbeit in den Ländern

60

Der Chan-Buddhismus zeigt den Königsweg

GM Kernspecht über seine
Bedeutung im WT

66

Auf Kurs Richtung Inneres WingTsun

Ein Erfahrungsbericht von
Markus Senft

70

Terminologie innerer Stile

Von der reinen Selbstverteidigung
zurück zur inneren Kampfkunst

72

Die Technik der Stehenden Säule

Ein kurzer Einblick am Beispiel des
Chen Taijiquan

75

Überleben ist kein Zufall

Die Psychologie der Eigensicherung

76

Train like you fight

Die häufigsten und gefährlichsten
Angriffe in der Selbstverteidigung

82

Es kommt auf die Regeln an

Anti-Bodenkampf von und mit
Meister **Thomas Schrön**

114

Thomas Dietrich: Newman-Escrima

Seine Begeisterung und Leidenschaft fürs 5-Angriffssystem, dem Newman-Escrima, kann er nicht leugnen. Er schafft es, auch seine Lehrgangsteilnehmer mit dem Escrima-Virus zu infizieren, indem er mit Humor fundiert sein Wissen und seine Erfahrung weitergibt.



88

ToughDays 2014

Die ToughDays brachten einen durchschlagenden Erfolg. Die Teilnehmer waren begeistert, ihre Grenzen in einem geschützten, vom Miteinander geprägten Rahmen und unter fachkundiger Anleitung ausloten zu können. Ab 2015 werden die ToughDays auch für Schülergrade angeboten.



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, Sabine Trost

Coverfoto:
André Walther

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.

88 ToughDays 2014

Ein Rückblick in Bildern
ToughGirls
Interview

96 Leadership

Kongress: Ein Rückblick in Bildern
Leadership-News
Die Leadership-Ausbildung
Auf den Inhalt kommt es an

102 Klassentreffen mit Lehrer

GM Kernspecht traf sich mit zwei seiner ältesten Schüler

104 Ja heißt ja! Nein heißt nein!

BlitzDefence für Frauen

106 Elefantenrennen

EWTO-Gewaltprävention

108 Erich Lind – ein Porträt

WingTsun im hohen Alter
bereichert das Leben

Escrima

113 Furiose Escrima-Demonstration

Ein Rückblick in Bildern

114 „Ich bin eher Handwerker als Theoretiker“

Thomas Dietrich, 6. Escrima-Meistergrad, über seine Leidenschaft

ChiKung

122 Das Katapult

Neues aus der Faszienforschung

125 Freiheit für das Bindegewebe

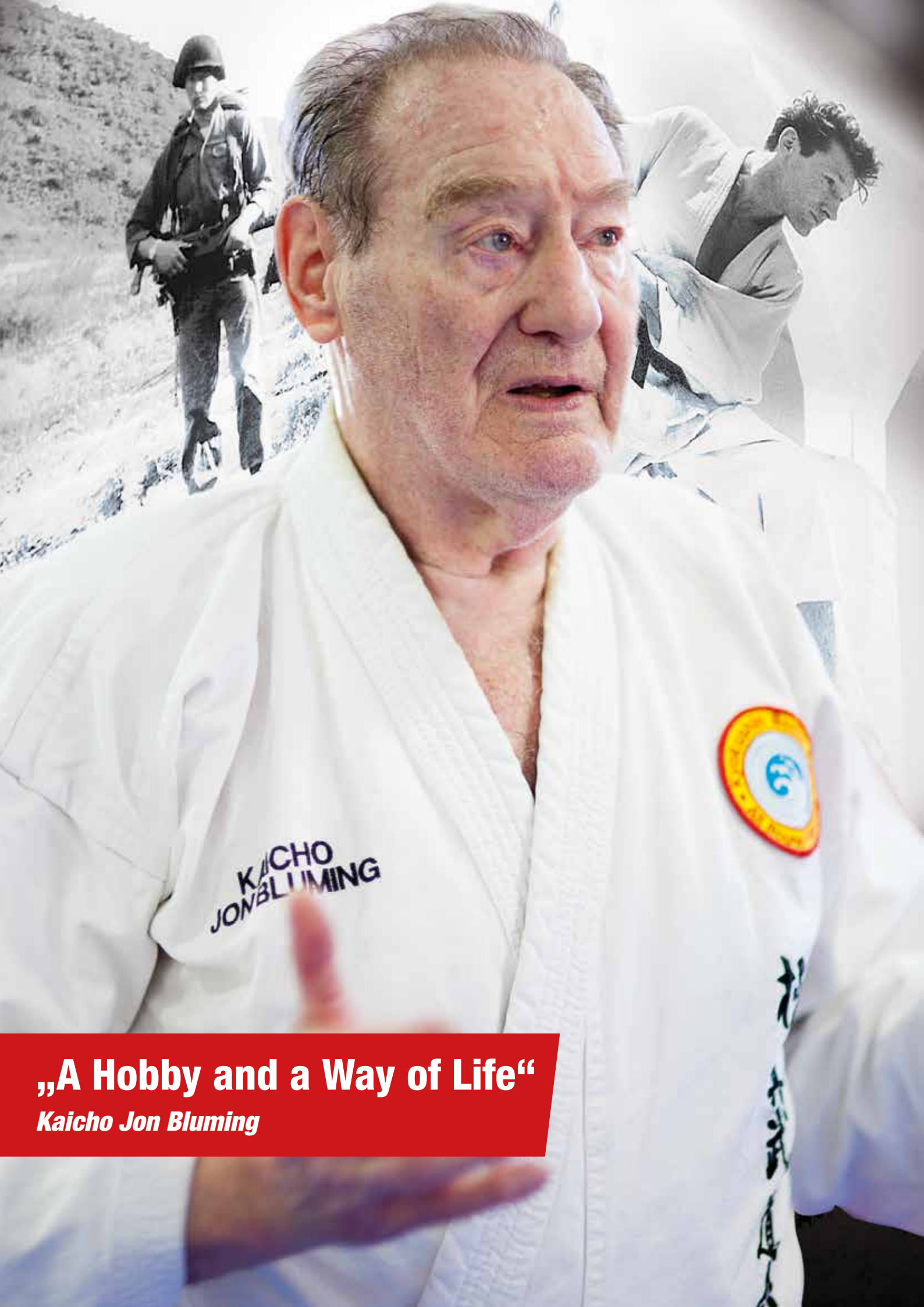
Übungen für ein elastisches Bindegewebs-Maschennetzwerk

128 Die WingTsun-Erste-Hilfe-Apotheke

Sonstiges

130 Trainingszubehör

133 Kalender



„A Hobby and a Way of Life“

Kaicho Jon Bluming

„Er ist voller Leidenschaft und einem inneren Feuer, das man in seinen Augen glühen sieht, wenn er unterrichtet“, berichtet **Christian Büttner** (3. HG) voller Begeisterung. „Diese einzigartige Legende und beeindruckende Persönlichkeit ist ein geschichtliches Monument der Kampfkünste.“

Die Rede ist von Kaicho **Johannes Cornelius („Jon“) Bluming**, 10. Dan Kyokushin Karate und 9. Dan Judo, Gründer der International Kyokushin Budokai (IKB), der auf Einladung seines Freundes GM Prof. Dr. **Keith R. Kernspecht** am 31. August 2014 bei DaiSifu Dr. **Oliver König** in der EWTO-Trainerakademie München ein Spezialseminar durchführte.

Was man ihm nicht anmerkt und Teilnehmer zum Staunen bringt: **Jon Bluming ist bald 82 Jahre alt** und das blühende Leben. Vielleicht liegt das daran, dass der gebürtige Niederländer eine bewegte Biographie hat. Harte Arbeit und Kriegserfahrungen prägten sein Leben schon vor seiner Zeit als europäischer Karate-Pionier.

Im Alter von sechs Jahren erlebte er den Ausbruch des Zweiten Weltkriegs und den darauffolgenden Einmarsch der Wehrmacht in seiner Heimatstadt Amsterdam mit. Er musste mitansehen, wie seine jüdischen Mitschüler für den Weitertransport in die Konzentrationslager gefangen gehalten wurden. Seinen Vater schickten die Deutschen als Zwangsarbeiter nach Frankreich. Weil er desertierte, bekam seine Familie keine Essensrationen. Im „Hunger-Winter“ von 1944, in dem viele Menschen auf der Straße starben, weil sie nichts zu Essen hatten, bettelte er mit seiner kleineren Schwester an den Türen der Reichen um Brot und sorgte dafür, dass er und seine Familie überlebten.

„Als der Krieg am 10. Mai 1945 vorbei war, litt ich an starker Unterernährung“, merkt der fast 2-Meter-Hühne **Bluming** heute an. „Ich war sicherlich kein Chorknabe, sondern eher ein Straßenjunge, der nur 45 Kilogramm wog.“ In der Nachkriegszeit kam er wieder zu Kräften und schwänzte öfters heimlich die Schule, um sich und seine Familie mit Gelegenheitsjobs durchzubringen. 1947 begann er mit dem Boxen. Das war eine gute Vorbereitung für seine

spätere Zeit als Soldat, in der er sich als Neuling gegenüber Älteren durchsetzen musste. So meldete er sich für ein militärisches Ausbildungslager, um mit der holländischen Marine in Südostasien Brücken zu bauen. Mit dem Ausbruch des **Korea-Krieges** am 25. Juni 1950 kam alles anders.

Seine Kriegserlebnisse und die Befreiung durch die Alliierten brachten **Jon Bluming** dazu, sich mit nur 17 Jahren freiwillig als **UN-Soldat** für den Kriegseinsatz zu melden. Er wollte sich bei den Alliierten „revanchieren“ und kämpfte unter anderem mit US-Amerikanern als einer der jüngsten Soldaten an vorderster Front in einem **blutigen Stellungskrieg gegen Chinesen und Nordkoreaner**. Er sah viele seiner Kameraden sterben und er schaffte es immer wieder, sich und andere aus prekären Situationen zu retten. Im Krieg schwor **Bluming**, dass er niemals einen Schritt zurückweichen würde, wenn es um seine Familie und um seine Freiheit gehe. Zwei Mal wurde er im Kampfeinsatz verwundet. Seine Taten wurden erst spät **mit ins-**

„Wenn es ein Jenseits geben sollte, so hoffe ich, meinen Schutzengel dort zu treffen. Dann umarme ich ihn oder besser: Ich betrinke mich mit ihm und spreche ihn darauf an, dass er wirklich gut auf mich aufgepasst hat, auf meiner Schulter saß und sicherlich den Kopf darüber schüttelte, wie dumm ich manchmal war“,
Kaicho Jon Bluming über seine Zeit als Soldat im Korea-Krieg.

gesamt 14 Orden gewürdigt, weil er eben stets im Einsatz war, anstatt sich im Ruhm zu sonnen: 370 Kampftage in zwei Jahren.

Im Februar 1951 verlegte man ihn wegen einer Schusswunde in das Militärkrankenhaus nach **Tokyo**. Kaum wieder auf den Beinen erkundete er die japanische Metropole und besuchte das **Kodokan Judo** Institut. Dort gab kein geringerer als **Kyuzo Mifune**, der da-



„Während die Schlacht in Hoengsong tobte, gab der Lieutenant den Befehl, die Bajonette aufzupflanzen und ich sah in dieser kalten, schrecklichen Nacht meine Freunde sterben. Ich schwor einen heiligen Eid, dass niemand ungestraft meine Familie anrührt und dass ich niemals und vor niemandem zurückweiche. Ich selbst bestimme, was richtig und was falsch ist.“

Kaicho Jon Bluming

mals weltweit höchstgraduierte Judoka (10. Dan), eine Vorführung. Damals ahnte **Bluming** nicht, welchen nachhaltigen Eindruck der legendäre Großmeister **Mifune** bei ihm hinterlassen sollte.

Dann kam wieder der Einsatz an der Front. Mit kurzen Unterbrechungen kämpfte er bis 1953 **in Korea in vorderster Linie**. Aus dem 17-jährigen Straßen-Punk wurde in dieser Zeit ein aufrechter Mann.

Direkt nach dem Krieg kehrte er dem Militärdienst den Rücken. Bei einer sechswöchigen Zwischenstation in Seoul verbrachte er seine Zeit im **Korean Judo College** unter der Leitung von **Choi In-Do**, einem Schüler des Judo Pioniers Dr. **Gert Schutte**. Sein Ehrgeiz und sein Engagement für die fernöstlichen Kampfkünste fingen Feuer und er kehrte nach Südostasien zurück.

„Ich lebte nur für Judo“, sagt er später. „Ich aß, ich dachte und ich träumte zusammen mit meinen Mitschülern im Dojo von Judo. Mit ihnen redete ich auch nur über Judo.“



„Bist du einmal in seinem Griff, kommst du da nie wieder raus!“

Sifu Oliver Hofmann, 4. HG

Bluming schaffte es innerhalb von 12 Monaten bei seinem Sensei Dr. **Gert Schutte** zum 1. Dan. Er wollte aber mehr. Er fand heraus, dass neben einer guten Technik vor allem Kraft und Geschwindigkeit sehr wichtig im Judo waren. Nur wusste er zu dieser Zeit nicht, wie er seine Kraft verbessern konnte. Er war stets auf der Suche. Über viele Jahre lernte er in **Japan, Korea** und anderen Ländern der Region **Judo, Nihon-Den Kobudo** bei **Ichitaro Kuroda** und **Takaji Shimizu** und landete schließlich beim *Kyokushinkai Karate* bei **Masutatsu Oyama** und wurde dessen Meisterschüler.

Kaicho **Jon Bluming** war stets für seine Kampfkunst auf Achse. Er bestritt viele Straßen- und auch Trainings- und Wettkämpfe. Er reiste durch **Kanada** und die **Vereinigten Staaten** sowie durch **Europa und Südostasien**, um sich in Dojos mit anderen zu messen und auch für den Verband da zu sein.

Die Liste der Auszeichnungen, die Kaicho **Jon Bluming** in seinem Leben erhalten hat, ist lang. Man liest immer wieder: „als erster Europäer ...“ So ist er als erster Europäer 1959 in die **Kenshusei aufgenommen worden**. Das ist eine Spezialklasse für die 25 besten Mitglieder des *Judo-Instituts Kodokan*, das von **Kyuzo Mifune** geleitet wurde. Ebenso einzigartig ist es: als Europäer in Japan Judo und Karate zu unterrichten, als „erster Europäer“ bzw. Ausländer überhaupt den 6. Dan und später den 10. Dan im Karate (aus Japan!) verliehen zu bekommen, als einer der ganz wenigen heute den 9. Dan im Judo (aus Japan!) zu tragen, Anfang der 1960 Jahre maßgeblich am Aufbau der *International Karate Organization* (IKO) mitgewirkt und die *Europäische Karate Organisation* (EKO) aufgebaut zu haben. Ein **Vollblut-Pionier und eine Kämpfernatur** eben.

Im Dezember 1961 gründete **Bluming** mit viel Enthusiasmus sein erstes Dojo, den **ersten „Karateclub“ in Europa**. Es folgten viele weitere innerhalb seines *Nederlandse Karate Associatie* (NKA).



Er unterrichtet sehr nah am Schüler und ist auf realistische Selbstverteidigung aus – **Jon Bluming** in Heidelberg

Seminar in München



Aus der Oberlage heraus ergreift Kaicho **Bluming** Jeffs rechten Arm. Gleichzeitig bringt er zur Stabilisierung des Gleichgewichts das rechte Bein nach vorn.

Mit seinem Oberarm klemmt er Jeffs Arm ein und drückt mit dem linken Knie gegen das Ellbogengelenk, um einen schmerzhaften Hebel zu erzeugen. Er verhindert so, dass Jeff sich frei bewegen kann. Dadurch kann Kaicho **Bluming** sein linkes Bein gefahrlos über Jeffs Kopf bringen und einen Armstreckhebel ansetzen, indem er sich nach hinten fallen lässt und die Hüfte gegen das Ellbogengelenk nach oben drückt und Jeffs Arm überstreckt.

Hart gearbeitet und gekämpft hat **Jon Bluming** viel in seinem Leben, für seine Familie, für andere Menschen, für die Freiheit und für seine Selbstfindung als Kaicho.

Seinen Lebensunterhalt bestritt er über viele Jahre als Mitarbeiter eines großen Spielcasinos. Auch in **Filmen** wirkte er mit und veröffentlichte **zwei Bücher** über Karate. Von seinem **Spielcasino-Job** finanzierte er unter anderem den Aufbau seines Verbandes. Dass er trotzdem seriös blieb, kann man daran erkennen, dass er bei vielen Gelegenheiten von **Prinz Bernhard von den Niederlanden** dadurch geehrt wurde, dass ihn dieser zum **persönlichen Bodyguard** bei offiziellen Anlässen berief.

Jeder Budo-Verband macht irgendwann die Erfahrung, dass trotz idealistischer Vorsätze seine Mitglieder stets die Gesellschaft mit ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit widerspiegeln – im Positiven wie im Negativen. So hat **Jon Bluming** neben seinen vielen Erfolgen, das Kyokushin Karate in Europa zu verbreiten und viele Turniere zu gewinnen, **auch Nackenschläge durch einst vertraute Weggefährten** erfahren müssen. Einige Male musste er um seinen Verband kämpfen und hat es immer wieder geschafft, die richtigen Entscheidungen umzusetzen.

Sein Alter merkt man Kaicho **Jon Bluming** heute kaum an. Was seine fast 82 Jahre angeht, so ist sein „biologisches Alter“ durch sein ausgeprägtes Körpergefühl und seine mentale Fit-

ness sicherlich um einige Jahre – wenn nicht Jahrzehnte – niedriger. Das haben auch die 30 Seminarteilnehmer mitbekommen, die auf Einladung von GM Prof. Dr. **Keith Kernspecht** und Dai-Sifu Dr. **Oliver König** in München aus unterschiedlichen Gründen erschienen waren.

„*Es ist wichtig, immer wieder mal über den Tellerrand zu gucken, um sich Inspirationen zu holen*“, sagt Sifu **Oliver Hofmann** (4. HG) aus Dessau. „*So haben wir im Seminar vor allem Basistechniken vermittelt bekommen. Darauf legt Kaicho Jon Bluming großen Wert.*“ Und nicht nur das. **Bluming** erklärt viel und will, dass seine Botschaften ankommen. „*Er unterrichtet sehr nah am Schüler und ist auf realistische Selbstverteidigung aus*“, fährt Sifu **Oliver Hofmann** fort. „*Vor allem am Boden haben wir gearbeitet. Bist du einmal in seinem Griff, kommst du da nie wieder raus! Gerade die Jüngeren können sich ein großes Beispiel an ihm nehmen.*“

Alle Teilnehmer waren begeistert und das Seminar ein voller Erfolg. Eben auch, weil die EWTO den Blick über den Tellerrand nicht vernachlässigt und immer wieder mit neuen Überraschungen aufwartet. Dafür lohnt es sich, einmal länger im Zug zu sitzen. „*Mancher mag sich wundern, warum eine solche lange Reise wegen der paar Stunden Lehrgang*“, sagt Sifu **Volker Pellen** (4. HG) aus Greifath, der für das Seminar mehr als 600 Kilometer angereist war. „*Weil sich jede Minute gelohnt hat. Solche Momente muss man leben, denn*

diese sind spärlich gesät. Es war mir eine Ehre, am Seminar der Legende teilzunehmen. Kaicho Jon Bluming ist ein Idol und Symbol für mich.“

Für **Jon Bluming** war und ist Budo stets „*a hobby and a way of life*“, wie es seine Vorbilder **Daigo** (Judo), **Kuroda** (Schwertkampf), **Kenji Kurosaki** (Karate & Kickboxen) sowie **Yotski Matsuura** vorgelebt haben. Das merkt man ihm an. „*Eine ausnahmslose Stille verbreitet sich, wenn er aus seiner bewegten Vergangenheit erzählt, teilweise nachdenklich wirkt, dann aber sofort aktiv auf der Matte ist und real demonstriert*“, schwärmt Seminarteilnehmer **Christian Büttner** (3. HG, 4. Dan Aikido) aus Marktrechwitz. „*Bluming Sensei ist ein wahrer Mann der Realität. Es gibt einen Ausdruck in den Künsten Japans, den man als Masakatsu Agatsu bezeichnet. Dies bedeutet so viel wie, der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst!*“

Diesen inneren Zustand lebt Kaicho Bluming auf einzigartige Weise.“

Text: Sifu Oliver Pfannenstiel

PS: Wer mehr über den großen **Jon Bluming** wissen will, findet viele Informationen in dem Artikel seines verstorbenen Freundes **Robert W. Smith**, der vielen als bester Autor für innere chinesische Stile gilt:

<http://www.datestsite.com/Via-Media/PDFs/MARTIAL%20MUSINGS-PDFs/MM-Judo.pdf>



„Kampfgeist, davon hat kaum einer mehr“

GM Keith R. Kernspecht über Kaicho Jon Bluming

WingTsunWelt: In welchem Zusammenhang hast du Kaicho **Jon Bluming** kennengelernt?

GM Keith R. Kernspecht: Ich kenne ihn schon seit etlichen Jahren. Aber ich suchte ihn dieses Mal auf, um ihn nach historischen Begebenheiten zu befragen, die mit ihm selbst und auch mit **Masutatsu Oyama** zusammenhängen.

WTW: Welche Parallelen siehst du in euren Lebenswegen?

KK: Er war wohl der Erste, der Karate im Ursprungsland (Japan) für sich entdeckte und nach Europa bzw. Holland brachte und für die Öffentlichkeit zugänglich machte. Er gründete einen internationalen Verband und reist und lehrt – mit bald 82 Jahren – noch immer unermüdlich.

WTW: Was verbindet euch?

KK: Die Liebe zur realistischen Kampfkunst, egal ob aus Japan oder China. Der Wille, nie aufzugeben, besonders nicht den Lebenstraum.

Außerdem mag ich **Jon Bluming**, einen Mann mit Ecken und Kanten. Ich helfe ihm, sein Lebenswerk zu vollenden und zu krönen. Zum Beispiel mit seiner großen und spannenden Biographie, in der neben **Oyama** auch Größen wie **Uyeshiba** (Aikido) und **Mifune** (Judo) vorkommen, und in der Kaicho kein Blatt vor den Mund nimmt. Zum Int. Lehrgang wird es fertig werden und **Jon Bluming** selbst wird es in Hockenheim präsentieren.

WTW: Welche Parallelen siehst du in Kaicho **Jon Blumings** Kyokushin Karate zum WingTsun, wie es von dir unterrichtet wird?

KK: Mehr als man denken mag, auch wenn Kaichos Kyokushin Sportkampf und mein WT rein selbstverteidigungsorientiert ist.

Kaicho **Bluming** unterrichtet neben purem Karate eine kluge Mischung aus Judo, Karate, Thai-Boxen usw. Ich habe sogar einen KungFu-Anteil entdeckt, der auf einen unbekannten Background von **Oyama** zurückzuführen ist, mit dem ich schon in den späten 1960er Jahren als Kempo zu tun hatte. Insofern gibt es manche handfeste Parallelen.



| Kaicho **Jon Bluming** und Großmeister **Keith R. Kernspecht**

WTW: Was können die EWTO und die WT-Lehrer von Kaicho **Jon Bluming** lernen?

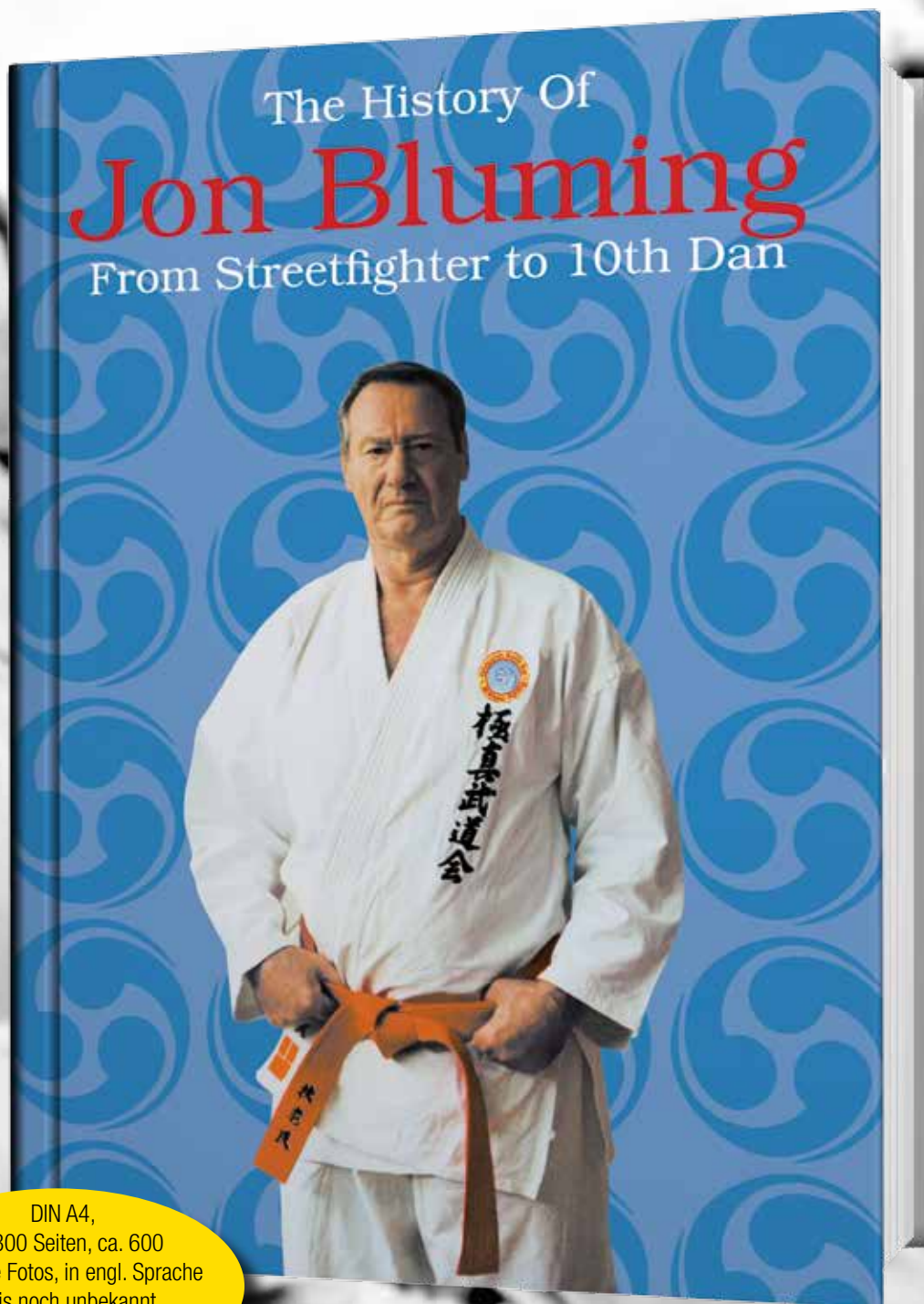
KK: Erstens Kampfgeist, davon hat kaum einer mehr. Zweitens Grappling am Boden. Kaicho dürfte darin immer noch der beste Lehrer sein. Und Kaicho geht immer noch zum Unterrichten auf den Boden, während ich das schon seit Jahren vermeide, obwohl ich ursprünglich aus dem Ringerlager komme. Drittens: Auch über das Wesen des Sportkampfes kann man von niemand mehr erfahren ...

WTW: Warum ist der Blick über den berühmten Tellerrand für WingTsun wichtig?

KK: In der EWTO haben wir das immer gemacht: Wir kommen ja vom

Ringen, vom Karate usw. Selbst als wir in den 1970er Jahren schon Wing Chun und dann WingTsun nach Europa und Deutschland brachten, praktizierten wir in der EWTO parallel authentisches Thai-Boxen und Escrima. Scheuklappen hatten wir nie auf. Ich schaue mir z.B. die inneren chinesischen, japanischen und koreanischen Kampfkünste genau an, aber beschäftige mich auch mit Sumo-Ringen, das wir gerade im Rahmen unseres englischen Bachelor-Studiums einführten.

Dabei geht es natürlich immer um unsere Kerndisziplin „WingTsun“, wie man die Prinzipien des WT gegen alle möglichen anderen Methoden erfolgreich einsetzen kann.



DIN A4,
über 300 Seiten, ca. 600
historische Fotos, in engl. Sprache
Preis noch unbekannt
Erscheinungstermin Mitte
2015.

The History of Jon Bluming: From Streetfighter to 10th Dan

Vorbestellungen unter:
equipment@ewto.com

Großmeister Tsui Sheung Tin

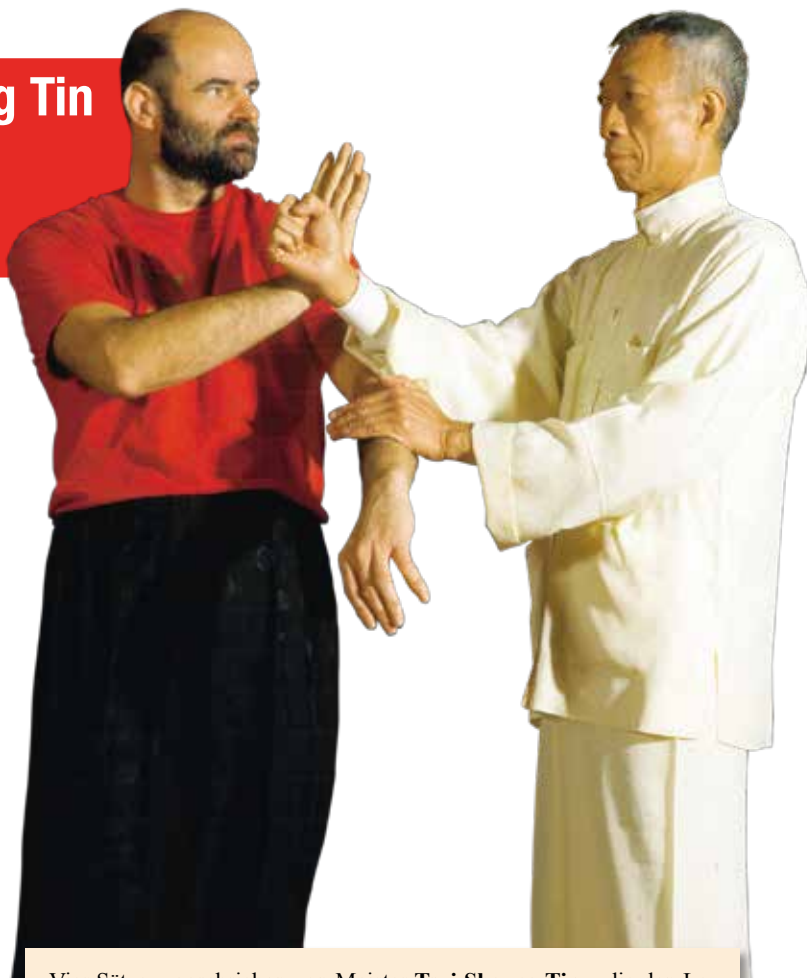
Die Kampfkunstwelt verlor einen weiteren direkten Schüler von Großmeister Yip Man

Am 29. Juli 2014 verstarb Großmeister **Tsui Sheung Tin** im Alter von 81 Jahren. Von ihm wurde meist als dem dritten direkten Schüler Großmeister **Yip Mans** in Hongkong nach den Meistern **Leung Sheung** und **Lok Yiu** gesprochen.

Meister **Tsui Sheun Tin** (oder **Chu Shong Tin**) wurde 1933 in Guandong/China geboren und zog 1949 nach Hongkong um. Im folgenden Jahr, während er bei der Gewerkschaft der Restaurantbediensteten arbeitete, traf er Großmeister **Yip Man**, der dort auf Einladung seines ersten Schülers, **Leung Sheung**, unterrichtete. Nachdem er den Großmeister mehrere Monate beobachtet und dessen Erklärungen zugehört hatte, war er so begeistert, dass er im Januar 1951 begann, diese Kampfkunst selbst zu erlernen. Es wird behauptet, dass er die Abläufe der *SiuNimTau* aufgrund seiner vielen Beobachtungen bereits konnte. Aber das waren natürlich nur die „äußerlichen“ Formbewegungen. Dabei zugute kamen ihm vermutlich seine Erfahrungen mit TaiChi, das er als Kind gelernt hatte.

In der Folgezeit erforschte und praktizierte er dann aber die *SiuNimTau* so gründlich, dass er von seinen Mitschülern den Spitznamen „*König der SiuNimTau*“ bekam.

Ende 1992 begleitete **Tsui Sheun Tin**, der damals Vorsitzender der VTAA in Hongkong war, Großmeister **Leung Ting** auf einer Lehrgangsreise durch Deutschland, bei der auf Schloss Langenzell die abgebildeten Fotos entstanden.



Vier Sätze – geschrieben von Meister **Tsui Sheung Tin** – die den Lesern einen flüchtigen Blick auf sein persönliches Empfinden für Wing Chun eröffnen sollen:

*The Wing Chun way is broad and deep
Persistent pursuit can keep your core fit
Once techniques reach the true and utmost pinnacle
Power roars like river and sea, day and night*

Der Wing Chun-Weg ist breit und tief.
Beharrliche Verfolgung kann deine Körpermitte leistungsfähig halten.
Wenn Techniken den wahren und höchsten Gipfel erreichen,
tost Kraft wie Fluss und Meer, Tag und Nacht.



INTERNATIONALER LEHRGANG 2014





WingTsun

Das Wetter meinte es nach dem ein wenig kühlen Frühjahr 2013 in diesem Jahr besonders gut und heizte allen beim Internationalen Lehrgang vom 07. bis 09. Juni in Hockenheim mit rekordverdächtigen Temperaturen bis zu 36° C ordentlich ein.





Heiß, heißer, Hockenheim

Dafür gab es mehrere Gründe: Entweder waren es die Außentemperaturen, das Stresstraining, die Fightfit-Einheiten oder in dem einen oder anderen Fall vielleicht auch der Prüfungsstress. Für einige Meister endete der Prüfungsstress bereits am Sonntagabend. Sie schlossen ihre sich über mehrere Monate hinziehenden mehrteiligen Prüfungen ab, nachdem Großmeister **Kernspecht** ihnen nochmals kräftig einheizte. Stolz nahmen sie bei der Abendveranstaltung ihre Urkunden in Empfang – so viele Meister wie nie zuvor bei einem Int. Lehrgang der EWTO. Die Schüler- und Höheren Grade schwitzten für ihre Prüfungen noch bis Pfingstmontag. Auch hier nutzten viele den Lehrgang, um sich prüfen zu lassen.



ChiKung

Das ChiKung-Team hatte sich im Vorfeld des Int. Lehrgangs wieder Gedanken gemacht und passend zum Thema „Kontrolle & Risiko“ Übungen zusammengestellt, die einerseits das WingTsun-Training und andererseits das allgemeine Wohlbefinden der Trainierenden fördern. Bestimmt wird die eine oder andere Übung direkt Eingang ins heimische Training gefunden haben.



Escrima



Die Escrimadores hielt es bei den Unterrichtseinheiten nicht in den Räumlichkeiten der Stadthalle. Vom Palmstick, über Stock und Schwert bis zum Escrima-Langstock gab es so keine räumlichen Einschränkungen der Bewegungsfreiheit. Gut, dass sie dann bei der furiosen Abendveranstaltung die Bühne für sich hatten (mehr dazu auf Seite 113).

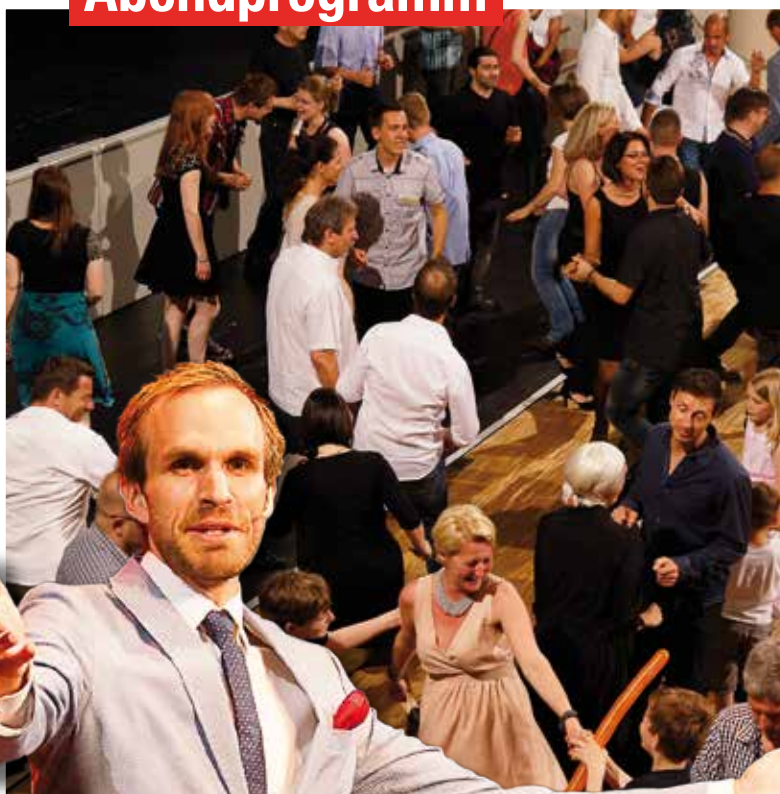


Kids

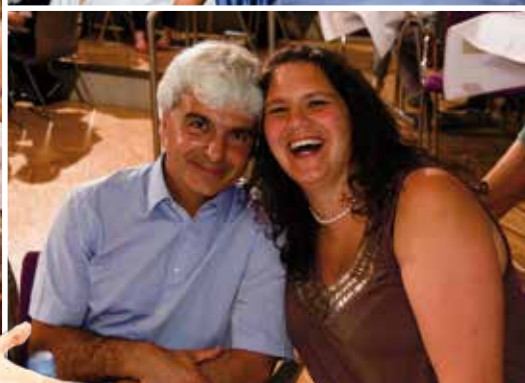


2013 wurde zum ersten Mal für den WingTsun-Nachwuchs eine **spezielle Kids-Betreuung beim Int. Lehrgang** angeboten – damit ihre Eltern derweil voll konzentriert trainieren und sie selbst den Unterricht und die Pausen gemeinsam mit neuen und alten WingTsun-Freunden verbringen können. Und dabei immer genügend Zeit für viel Spaß und ein Eis bleibt ...

Abendprogramm



Zauberer **Lupo** unterhielt während des Abends mit diversen Zaubertricks.



Nachdem sich alle an einem super organisierten Buffet gestärkt hatten und zuvor eine actiongeladene Escrima-Vorführung das Publikum begeistert hatte, sorgte der Gaststar **Thimon von Berlepsch** für verknotete Arme, atemloses Staunen, herzhaftes Gelächter. Seine Magie schlug alle in ihren Bann. Nach der folgenden WT-Demo war das bewegungsfreudige EWTO-Publikum bereit, sich von **Patrick Meißgeier** zum Mitmachen animieren zu lassen: Es durfte ausgiebig getanzt werden ...

Äußerst schlagkräftig ...



... setzen sich das Escrima- bzw. das WingTsun-Demo-Team in Szene. Während das WingTsun-Team um Meister **Thomas Schrön** eindrucksvoll den WingTsun-Weg eines grauen Mäuschen zur schlagkräftigen jungen Frau (dargestellt von **Emi Chiparova**) nachzeichnete, begaben sich die Escrimadores um Escrima-Meister **Thomas Dietrich** auf eine Zeitreise durch die Jahrtausende.

Nach dem Lehrgang ist vor dem Lehrgang

Um den reibungslosen Ablauf einer Veranstaltung in der Größenordnung des Internationalen Lehrgangs für mehrere Tage zu gewährleisten, sind langfristige Planung und Vorbereitung unerlässlich. Das meiste läuft fast „unsichtbar“ hinter den Kulissen und macht sich erst unmittelbar durch einen gelungenen Lehrgang bemerkbar. Ina Groß ist maßgeblich für die Koordination der organisatorischen Aufgaben verantwortlich. Die WTW-Redaktion wollte einmal wissen, woran sie denkt, wenn sie über den Internationalen Lehrgang nachdenkt ...

WTW: Ina, wann beginnt ihr mit der Planung des nächsten Internationalen Lehrgangs?

Ina Groß: Wir beginnen wenige Tage nach Beendigung des Lehrgangs mit den Vorbereitungen für den nächsten. Wir starten mit dem Auswerten der Feedback-Bögen. Im Team diskutieren wir dann, was beim nächsten Mal verbessert oder an Neuem umgesetzt werden kann. Ungefähr vier Wochen später treffen wir uns zum ersten Mal mit dem Team der Stadthalle, um ein gemeinsames Resümee zu ziehen.

Kurze Zeit danach müssen wir uns dann die inhaltlichen Themen und das Motto überlegen, unter dem der nächste Lehrgang stehen soll; denn in der WT-Welt, die jeweils im Dezember an alle Mitglieder verschickt wird, liegt immer das Plakat für den nächsten Lehrgang bei.

Es muss auch besprochen werden, welche Referenten und Gastdozenten eingeladen werden und was dafür Spezielles beachtet werden muss (z.B. Hotel, Flüge, Transfer, Übersetzer etc.) Ein großer Punkt ist auch die Planung der Abendveranstaltung: Was gibt es zu essen? Wer wollte oder könnte eine Demo machen? Welche Show-Acts können engagiert werden? Spielt eine Band oder legt ein DJ auf?

Dann müssen alle Informationen zusammengetragen werden, damit Ende des Jahres die Lehrgangsinformationen mit den Anmeldeformularen an die Schulleiter und Ausbilder geschickt werden können.

WTW: Wann erfolgen denn die ersten Anmeldungen?



Ina Groß: Manche melden sich sehr schnell bereits Anfang des Jahres an. Die profitieren vom Frühbucherrabatt in Höhe von 10%. Der Großteil der Anmeldungen erfolgt allerdings relativ kurzfristig erst 4 - 8 Wochen vor dem Lehrgang. Oder sogar noch später. Das ist für uns zusätzlich eine große organisatorische Herausforderung.

WTW: Würdet ihr euch wünschen, dass die Teilnehmer sich früher anmelden?

Ina Groß: Wenn du mich so direkt fragst: Ja! An der Organisation des Lehrgangs sind sehr viele Leute beteiligt, die ihre Arbeit koordinieren müssen. Die Einschätzung der anfallenden Aufgaben und die Größe der einzelnen Teams, die damit beschäftigt sind, hängen stark von der Anzahl der Teilnehmer ab.

WTW: Wann beginnt denn die „heiße Phase“?

Ina Groß: Kommt darauf an, was man darunter versteht, denn wir arbeiten eigentlich das ganze Jahr über jede Woche an der Planung des Int. Lehrgangs.

WTW: Also, ab wann wird fast nichts anderes mehr gemacht, als rund um den Internationalen Lehrgang zu arbeiten?

Ina Groß: Schätzungsweise sind vier Wochen vorher verschiedene Teams (Büro-, Video-, Verlags-, Versand-, Stadthallen-Team) – das sind insgesamt ca. 20 Mitarbeiter – hauptsächlich mit Arbeiten rund um den Lehrgang beschäftigt. Man muss zusätzlich berücksichtigen, dass am Freitag vor dem Int. Lehrgang außerdem der Leadership-Kongress stattfindet, an dem ca. 200 Personen teilnehmen. Auch dafür muss sehr vieles vorbereitet werden.

In der Woche vor dem Lehrgang sind wir täglich für den Aufbau vor Ort. Ein komplettes Büro (acht Rechner, zwei

Drucker, Scanner, Büromaterial, Foto- und Videoequipment, eigenes WLAN-Netz, Funknetz etc.) wird eingerichtet. Fahnen, Banner, Poster, Beschilderungen werden aufgehängt, Broschüren verteilt, Räume vorbereitet, Anmeldung und EWTO-Shop aufgebaut ...

WTW: Halt! Stopp! Es gibt ganz offensichtlich mehr zu tun, als wir in diesem Interview berücksichtigen könnten. Fühlt ihr euch manchmal überfordert mit so vielen Details?

Ina Groß: Nein, denn wir sind ein sehr gut eingespieltes Team. Jeder kennt seinen Aufgabenbereich und weiß, was zu tun ist und auch die Kooperation mit dem Team der Stadthalle Hockenheim ist aufgrund der langjährigen Zusammenarbeit optimal. Deswegen können wir die Lehrgangstage sehr genießen und freuen uns jedes Mal, so viele Menschen zu treffen, die miteinander eine gute Zeit verbringen.

Wir sind auch immer wieder stolz darauf, dass durch unsere Arbeit der passende Rahmen dafür geschaffen wird. Bei allen Beteiligten möchte ich mich persönlich für das jahrelange hervorragende Teamwork bedanken.

Wir bekommen jedes Jahr viel positives Feedback von den Teilnehmern und werden oft gefragt, wie wir dieses Event noch toppen wollen.

Ich bevorzuge es allerdings, immer wieder von Neuem zu beginnen und das jedes Mal sehr gut zu machen, ohne den Anspruch noch besser als letztes Mal sein zu müssen. Mit einer Ausnahme:

2016 wird der Internationale Lehrgang zur **Feier des 40-jährigen Jubiläums der EWTO!** Das wird dann doch eine Nummer größer!

WTW: Da werden Erinnerungen wach an die große 25-Jahres-Jubiläumsfeier von 2001!

Spannendes Mallorca

EWTO-Lehrgang mit großer Besetzung



Es ist immer wieder spannend – und dies beim Trainingsschwerpunkt Körperspannung umso mehr, die Gelegenheit zu haben, life mit einem Großmeister trainieren zu können. Und das auch noch in der traumhaft schönen Umgebung der idyllisch gelegenen Bucht von **Font de sa Cala** auf Mallorca.



Für einen entspannenden Ausgleich sorgten nicht nur für die Lehrgangsteilnehmer, sondern auch für **mitreisende Angehörige** die ChiKung-Einheiten.





Training für alle

Egal ob WingTsun-Anfänger oder -Fortgeschrittener – alle trainierten optimal in ihren Programmen und bekamen die neuesten Trainingskenntnisse aus Großmeister **Kernspechts** WingTsun-Forschung durch ihn persönlich bzw. seine hochqualifizierten [Groß-]Meister vermittelt.



Immer mehr Hörere Grade nutzen die tolle Trainingsatmosphäre auf Mallorca, um sich durch das geballte aktuelle Know-how der EWTO weiterzubilden und dies für sein eigenes Training und das seiner Schüler zu nutzen.

EWTO-Mallorca-Lehrgang 2015

Wo: Font de Sa Cala, Mallorca
Wann: 26. April bis 01. Mai 2015 (Anreise 25. April, Abreise 02. Mai 2015)
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, Naturgenießen, Tanzen

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

Modernes WingTsun auf grüner Wiese





Dieser Farbkontrast! Die roten Boxhandschuhe glänzen auf der grünen Wiese am Wörthersee. Und wenn dann noch DaiSifu **Thomas Schrön** zu Besuch beim Sommercamp der EWTO-Österreich ist, dann wird es „tough“.

Dutzende Schüler drehen sich 20 Sekunden lang mit dem Finger auf dem Boden im Kreis und müssen danach ein Schlagpolster treffen. Am nächsten Tag sind die Höheren Grade dran – und ihnen geht es meist nicht besser mit dieser Simulation des Weiterkämpfens, nachdem man getroffen wurde. Ebenso realitätsnah geht es an den anderen Tagen weiter, wenn z.B. DaiSifu **Oliver König** zeigt, wie die klassischen Sektionen adaptiert werden müssen, um ebenso gegen run-

de Angriffe bestehen zu können. Mit Unterstützung von Sifu **Matthias Gold** wer-

den außerdem Stoßen, Ziehen und die Verteidigung gegen Ringerangriffe geübt – Situationen, die auf der Straße eintreten können.

Und wenn beim Anti-Bodenkampf plötzlich ein Ellbogen am Oberschenkel oder am Schultermuskel zu spüren ist, dann weiß man, dass das bereits in Velden zur Tradition gewordene *BlitzCombat*-Training mit Sifu **Andreas Plank** seine Wirkung zeigt und von den WT-Schülern in ihr Verteidigungsrepertoire aufgenommen wurde. Auch die Einflüsse vom Escrima, das in diesem Jahr wieder von Sifu **Norbert Hitter** unterrichtet wurde, werden sichtbar, denn ein guter Stand ist bei den modernen Programmen im WT noch viel wichtiger.

Um die Beweglichkeit zu gewährleisten – und zur Entspannung – durfte Chi-Kung unter Anleitung von Sifu **Andreas Sprosec** nicht fehlen. Dehn-/Kräftigung konnte wieder mit den TRX-Bändern erreicht werden, damit auch am nächsten Tag wieder kraftvoll zugeschlagen werden konnte – natürlich nur mit Schutzausrüstung.

Text: Barbara Ottawa



EWTO-Sommercamp Velden 2015

- Wo:** Jugendgästehaus Cap Wörth, Velden am Wörther See in Österreich
- Wann:** 14. bis 19. Juli 2015
- Was:** An 5 Tagen jeweils 3 Stunden hochkarätiger WingTsun-Unterricht sowie zusätzlich Escrima-, ChiKung- und BlitzCombat-Unterricht. Prüfungen können abgenommen werden.
- Wer:** WingTsun mit **DaiSifu Oliver König** und **Sifu Matthias Gold**, BlitzCombat 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

Amor vecchio non fa ruggine

Alte Liebe rostet nicht



© Tesagro Tessieri Fotolia.com

Im Jahr 1989 fand der erste Lehrgang mit Großmeister **Kernspecht** in der bekannten toskanischen Hafenstadt **Livorno** statt. Hier, nur wenige Kilometer vom vielleicht berühmtesten Turm der Welt – dem schiefen in **Pisa** – eröffnete DaiSifu **Filippo Cuciuffo** 1985 das Hauptquartier der WTOI, des italienischen Zweiges der EWTO. Mehrmals im Jahr finden seitdem mehrtägige Lehrgänge mit Großmeistern und höchsten Meistern der EWTO statt.



Seit Oktober gibt es einen neuen Trainingsort, der nicht mehr im Getriebe der großen Hafenstadt Livorno liegt, sondern in der ruhigeren, grünen Umgebung von **Tenuta Bellavista Insuere** mit der **Villa Spondone**. Das Anwesen wird geleitet von einem engagierten Team und bietet hervorragende Trainingsmöglichkeiten, wofür **König und Cuciuffo** aussprachen.



WingTsun, das süße Leben und viel Kultur

Aus ganz Europa reisen die Teilnehmer an – nicht nur, um WT-Unterricht auf höchstem Niveau zu genießen. Die Sonne der Toskana, die großartige Stimmung, das hervorragende Essen, der Strand, das vom Weinbau geprägte hügelige Hinterland mit historisch und kunstgeschichtlich interessanten Städten – kurz: *la dolce vita* – machen die Lehrgänge in Livorno seit jeher zu einem Highlight im jährlichen EWTO-Lehrgangskalender.

Spannende Begegnungen der Kampfkünste

„Was macht ihr eigentlich auf diesen Kongressen, bei denen es um die wissenschaftliche Seite der Kampfkünste geht“, ist eine beliebte Frage, die mir in den letzten Monaten häufiger gestellt wurde und: „Warum ist es so interessant, da hinzugehen?“

Nun, die Antwort auf die zweite Frage, bringt uns der ersten ein gutes Stück näher: Es ist faszinierend, so viele Menschen verschiedenen Alters, aus Ländern aller Kontinente, verschiedenster akademischer und Kampfsport/-kunst bezogener Titel an einem Ort zu treffen und sich nicht nur gegenseitig zu fragen, wer denn wohl am festesten zuschlagen kann – obwohl auch das zu gegebener Zeit bestimmt interessant sein könnte... Stattdessen ermöglicht dieser Variantenreichtum einmalige Einblicke in und Perspektiven auf die verschiedenen Kampfkünste, die man sonst jahrelang mühevoll recherchieren müsste. **Akademiker aller Forschungsgebiete** treffen sich auf „neutralem, anspruchsvollem Boden“, um sich ihrer gemeinsamen Leidenschaft hinzugeben: der Kampfkunst ... und porträtieren dabei jeweils ihre ganz persönliche Herangehensweise.

Die Wissenschaft im Bereich der Kampfkunst ist noch ein recht junger Zweig im Feld der akademischen Forschungen – sowohl international als auch in Deutschland selbst. Natürlich gibt es schon länger im Rahmen der Olympischen Spiele sportwissenschaftliche Untersuchungen und Versuche, einzelne Kampfsportarten zu fördern – hier vor allem durch das nationale Interesse begründet, bessere Ergebnisse zu liefern. So gibt es bereits seit ein paar Jahren einige akademische Sportinstitute in Deutschland, die sich verstärkt auf den Kampfsport ausrichten, wie z.B. die **Universitäten Leipzig, Hamburg, Köln, Jena oder Magdeburg**. Dabei lag der Schwerpunkt lange vor allem auf den Trainings-, Wettkampf- und Bewegungswissenschaften, der Biomechanik, der Sportpsychologie und der Sportmedizin so-



wie auch der Sportinformatik. Erst in den letzten Jahren nehmen vor allem **sportpädagogische** und **anthropologische Fragen** zum Kämpfen zu. Gerade das schulsportliche Bewegungs- und Erfahrungsfeld „Kämpfen“ rückt in das Interesse, da sich von diesem viel in Bezug auf die Stärkung des Selbstbewusstseins, der Mitentwicklung sozialer Kompetenzen und der Gewaltprävention versprochen wird.

Vereinzelte Publikationen, die sich des Themas „Zweikämpfen“ in den letzten Jahren annahmen, vervollständigen das Bild der Kampfkunstwissenschaft. Nicht zuletzt durch Großmeister **Kernspecht**, der bereits in den 1980ern das Buch „*Vom Zweikampf*“ verfasste und seitdem verstärkt Literatur zum Thema Selbstverteidigung und Kampflöge mit dem Schwerpunkt WingTsun verfasst, kommt rege Bewegung in das Thema. Durch ihn und sein Engagement war es der EWTO möglich, in den letzten Jahren **bereits zwei Masterstudiengänge und einen Bachelorstudiengang mit Universitäten in Bulgarien und England** zu realisieren. Auch hier werden von unseren Studenten akademische Fragen beantwortet, die helfen, die Kampfkunst weiterzuerforschen.

Seit 2011 finden in Deutschland jährliche Treffen im Rahmen der **Deutschen**

Vereinigung für Sportwissenschaften (DVS) statt, die zur Gründung einer eigenen Kommission führte: Kampfkunst und Kampfsport (KuK). Diese traf sich auch dieses Jahr wieder vom 9. bis zum 11. Oktober in Ludwigsburg. **Akademiker, die sich neben ihrem Hauptfach (häufig Pädagogik, Anthropologie oder Sport)** eben auch der Kampfkunst und dem Kampfsport gewidmet haben, trafen sich und tauschten sich aus. Dabei waren die verschiedensten Kampfkünste wie Judo, Boxen, Aikido, Mixed Martial Arts, Ringen, WingTsun und viele andere vertreten, um über das übergeordnete Thema „*Von Kämpfern und Kämpferinnen – Kampfkunst und Kampfsport aus der Geschlechterperspektive*“ zu diskutieren. Aus meiner Sicht gelungen war, dass es nur selten um eine spezielle Kampfkunst ging, sondern eben um **pädagogische oder soziologische Ansätze** und Blickrichtungen. Der große Vorteil dieses Symposiums lag unter anderem darin, dass die DVS auch eine Kommission beherbergt, die sich der „*Frauenforschung in der Sportwissenschaft*“ verschrieben hat und zu diesem Thema eingeladen werden konnte. Sie ermöglichte einen gelungenen Auftakt für viele weitere, spannende Vorträge um die Genderfrage im Rahmen der Kampfkünste. Dazu wird bald ein Ta-



Links: **Thomas Green, D. Brizin, Dr. O. König**
Rechts: Polnischer Schwertkampf



Links: **Dr. König** nimmt eine Auszeichnung für **Prof. Kernspecht** entgegen.
Rechts: **Sergio Raimundo** referiert über die Zahl 8 in den Kampfkünsten.

gungsband der DVS erscheinen, den ich nur empfehlen kann, um einen tieferen Einblick in die verschiedenen Forschungen zu erhalten.

Auf europäischer Ebene fand vom 15. bis zum 17. Oktober das internationale Pendant dazu statt, der **Kongress der IMACSSS (International Martial Arts and Combat Sports Scientific Society)**, an dem ich gemeinsam mit DaiSifu Dr. **Oliver König** teilnahm. Während der Schwerpunkt in Deutschland dieses Jahr vor allem auf pädagogischen und anthropologischen Aspekten lag, standen auf internationaler Ebene neben der anthropologischen Perspektive in erster Linie die Trainingswissenschaften im Vordergrund. Biomechanische Untersuchungen und Analyse-Möglichkeiten, sowohl speziell in einzelnen Stilen wie Judo, Jujutsu, Boxen, Karate, Chinese Kickboxing, als auch allgemeine, übergreifende Ansätze, wurden vorgestellt. Andere Vorträge konzentrierten sich auf die psychologischen Komponenten des Kampfsports sowie der Selbstverteidigung, wobei die Reichweite von Flow-Status-Untersuchungen unter Elite-Judokämpfern bis hin zur Evaluation von Stressfaktoren in einem Selbstverteidigungs-Szenario-Training reichten. Weitere Vorträge betrafen all-

gemeinere Herangehensweisen an die Kampfkunst. So wurde zum Beispiel ein mögliches Curriculum-Design vorgeschlagen, das man an Institutionen für das Hochschulwesen in Portugal anwenden könnte und wir beteiligten uns mit der Vorstellung eines allgemeinen Aufbaus des Forschungsfeldes „**Combatology**“, inspiriert durch die Aufbauarbeit von GM **Kernspecht**, der seit Langem dafür eine Lanze bricht.

Hier liegt mir vor allem am Herzen eine Grundstruktur zu schaffen, die es möglich macht, dass sich alle verschiedenen Kampfkünste und -sportarten auf verschiedenen Ebenen (technischen, taktischen, strategischen) treffen und miteinander austauschen können. Ein weiteres Ziel ist, dass in diesem Forschungsfeld ein hoher **interdisziplinärer** Austausch stattfinden kann: So dass in einem späteren Stadium nicht nur theoretische, bewegungswissenschaftliche oder psychologische Sphären eingeschlossen werden, sondern auch im trainingswissenschaftlichen Rahmen übergreifende didaktische Modelle und Methoden entwickelt werden, die allen Kampfkünsten helfen, nachdem sie Zweck und Ziele für sich formuliert haben.

Für mich persönlich ist dies eine spannende Zeit. Nicht nur, dass ich mit

dabei sein kann, wie sich das WingTsun durch unseren SiFu/SiGung neu erfindet und wissenschaftlich fundierter ist, als jemals zuvor, sondern durch die Konsolidierung und Etablierung akademischer Strukturen in Deutschland und auf internationaler Ebene, die sich mit der Kampfkunst beschäftigen, darf ich live miterleben und -gestalten, wie solche Prozesse entstehen und sich entwickeln.

Text: Dominique Brizin

Quellen:

Positionspapier zur Gründung einer dvs-Kommission „Kampfkunst & Kampfsport“ (April 2011). Zugriff am 6.11.2014 unter: <http://www.sportwissenschaft.de/index.php?id=1598>.

Dvs-Hauptversammlung 21.09.2011 Halle (Saale), TOP 3.3: Gründung Kommission „Kampfsport und Kampfkunst“. Zugriff am 6.11.2014 unter: http://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/img/gremien/kommissionen/Kampfsport_Kampfkunst/KommissionKuK.pdf

Abstract Book, 3rd World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts. University of Rzeszów, Poland.

Homepage IMACSSS: <http://www.imacsss.com/>

WingTsun academics

Die letzten Jahre haben wir ausführlich über die verschiedenen akademischen Studiengänge berichtet, die in Kooperation mit der EWTO entstanden sind: angefangen beim ersten Bachelor und darauf aufbauenden Magister, der 2004 in Bulgarien startete, über mehrere Sportscoaching-Kurse und den Bachelor in England und einem weiteren Magisterstudiengang 2012 in Bulgarien.

In all den Jahren habt ihr bereits einen kleinen Eindruck bekommen, was in den Studiengängen geschieht, wie diese aufgebaut sind. Jedoch kamen die Studenten selbst bisher noch nicht zu Worte. Deshalb haben wir dieses Jahr ein paar Interviews mit Studenten der verschiedenen Kurse für euch zusammengetragen.



| Die EWTO-Studenten 2012 in Kiten

Der **Sportscoaching-Kursus** ist eine in sich geschlossene akademische Qualifikation, zu dem ihr ein eigenes Zertifikat erhaltet, wenn ihr ihn erfolgreich abgeschlossen habt. Darüber hinaus bildet er die Voraussetzung für die folgenden verschiedenen Studiengänge. In einem dreitägigen Kompaktseminar erfahrt ihr, welches die Rolle und die Aufgaben eines Trainers sind, und erhaltet Grundlagen in Pädagogik und Didaktik. Im Anschluss stehen dann eigenständige Lektüre und Vertiefung im Vordergrund und es müssen mehrere Hausarbeiten geschrieben werden, die u.a. auch Trainingspläne umfassen, wie man einen Unterricht optimal aufbaut.

Hier die Stimme eines Sportscoach-Studenten:



Sebastian Hoppe:

„Als ich 2013 hörte, dass es ein Kampfkunststudium gibt, war ich sehr neugierig und zugleich auch etwas abgeschreckt wegen der englischen Sprache und meinen eher geringen Erfahrungen im Kampfkunstsportbereich. Ich dachte mir aber: ‚Einfach machen!‘

Angenehm überrascht war ich, dass ich trotz meiner nicht besonders guten Englischkenntnisse dem gut strukturierten Unterricht folgen konnte, der ausgewogen in Theorie und Praxis war. Diese Mischung gab mir eine sehr gute Übersicht über die Arbeit eines Sportcoaches und darüber hinaus einen Einblick in ein zukünftig mögliches Studium! Dennoch musste ich meine Sprachkenntnisse in den kommenden Wo-

chen ordentlich verbessern, damit ich die beiden Hausarbeiten gut bewältigen konnte. Dies erreichte ich durch kontinuierliche englische Lektüre von Fachbüchern und Webseiten, Radio hören und durch Wälzen meiner alten Grammatikbücher. Der Zeitaufwand war für mich sehr hoch – mehrere Stunden täglich, wobei die meiste Zeit für das Lesen der Fachliteratur, die ich mir bestellt hatte, verplant war und nicht zuletzt dadurch zu erklären war, dass die Frist für die Abgabe der Arbeiten recht knapp bemessen war.

Während der Hausarbeiten war die Betreuung durch die EWTO und die englischen Lektoren sehr gut. Kleinere Schwierigkeiten wurden schnell gelöst, so dass ich letztendlich erfolgreich ans Ziel kam: das **Sportscoaching-Zertifikat**. Es ist übrigens offiziell anerkannt – unabhängig vom Verband, was ich sehr wichtig finde! Durch diesen Kursus habe ich Lust auf mehr bekommen und würde mich über zukünftige Angebote von Bachelor- und Master-/Magisterabschlüssen oder sogar einen Doktor in Kampfkunst und Sportpädagogik freuen. Ich finde diese Gelegenheit einfach fantastisch. Vielen Dank für diese Möglichkeit!“

Wenn ihr noch keine akademische Laufbahn eingeschlagen habt, könnt ihr mit Hilfe des Sportscoaching-Kurses in das **Bachelor-Studium** einsteigen, das über die Universität Derby/Buxton (England) realisiert wird. Dazu ein Erlebnisbericht des Studenten DaiSifu **Thomas Schrön**:



„Eine Herausforderung war und ist auch jetzt im 5. Semester, dass das Studium auf Englisch absolviert wird. In der Sprache konnte ich mich zwar verständlich machen, mich auch irgendwie unterhalten, aber ich musste sie doch um einiges verbessern, um gute Ergebnisse zu

erzielen. Dies erreichte ich, indem ich mir vermehrt Filme auf Englisch anschaute und viele Bücher las. So konnte ich das Verstehen schnell verbessern – aber nicht das Sprechen! Das geht halt nur, wenn man es auch häufig tut und da habe ich in meiner Position eher wenig Gelegenheit. Zum Bewältigen der verschiedenen Aufgaben und Arbeiten hat es aber dennoch gereicht.

Was etwas der Verbesserung bedurfte, waren teilweise die Präsentationen in der Anwesenheitswoche. Meines Erachtens holte der Referent da etwas zu weit aus, um zu erklären, worauf es in den Modulen ankomme. Im aktuellen Semester war es aber deutlich besser geworden! Die Inhalte der Module waren sehr interessant, ausgewogen und ermöglichten neue Blickwinkel auf die Kampfkünste. Was die Vermittlung der Kampfkünste angeht, ist zu sagen, dass Professor **Charles Springs** Session im Karate sehr lehrreich war und natürlich waren SiFu **Kernspechts** Erläuterungen in „Theorie und Praxis des WingTsun“ einfach genial. Ich würde mir wünschen, dass noch mehr Kampfkünste in Theorie und Praxis vorgestellt werden.

Um das Studium und die guten Leistungen zu realisieren, musste ich natürlich meine Zeitplanung überarbeiten, an manchen Stellen

kürzertreten und auch einmal eine Nachtschicht einlegen. Dank der Unterstützung meines Ausbilder-teams konnte ich mich etwas aus der eigenen Schule herausziehen. Ich hätte im Vorfeld nicht gedacht, dass das Studium so aufwendig werden würde! Meine Motivation, das Studium zu absolvieren, war, wissenschaftliches Arbeiten kennenzulernen, um mich persönlich weiterentwickeln zu können, auch im Interesse meiner Schüler. Meine Erwartungen dahin gehend wurden vollends erfüllt! Meine Forschung, die in der „Independant Study“ gipfelt, beschäftigt sich mit der Optimierung von Trainingsmethoden und einer Neuorganisation der EWTO-Schülergrade, entsprechend der Richtlinien von GM **Kernspecht**. Um das wissenschaftlich umzusetzen, bediene ich mich eines Prozess-Optimierungs-Tools.

Ich finde, über die Jahre ist die Gruppe gut zusammengewachsen. Man spürt, dass jeder das Studium abschließen möchte und wir helfen uns gegenseitig – auch mit der Sammlung empirischer Daten.

Den Master werde ich auf jeden Fall anstreben und wenn es sich zeitlich einrichten lässt, dann auch gern den Doktor! Dabei finde ich beide Schwerpunkte sowohl Martial Arts als auch Sportpädagogik interessant!“



| Sumo mit **Arthur Schnabel**, Olympiamedaillengewinner



| Bodenkampf mit Budo-Legende **Jon Bluming**

Habt ihr bereits eine akademische Ausbildung absolviert, ermöglicht euch der Sportscoaching-Kursus den direkten Eintritt in das **Magister-Studium**, das bisher in Bulgarien realisiert wurde. Dazu eine Schilderung der Studentin **Stefanie Bohle**:

*„In meiner Magisterarbeit ‚Achtsamkeit im WingTsun‘ konnte ich mein persönliches Interesse, dem ich mich seit Beginn meiner WT-Karriere im Training widme, mit der wissenschaftlichen Recherche kombinieren, um einen akademischen Grad zu erreichen. Meine Frage war: ‚Wie kann ein Mensch in einer Selbstverteidigungssituation, die von Stress und Angst geprägt ist, achtsam handlungsfähig sein, wenn das bloße Bemühen um Achtsamkeit schon den Verlust derselben bedeutet?‘ Dank des Studiums und der Abschlussarbeit konnte ich für mich eine Antwort definieren. Seit meinem ersten Training bei meinem Sifu **Marco Barthel** hatte ich das Interesse, mich intensiver mit dem WingTsun in der Theorie – auf sportwissenschaftlicher, philosophischer neben der praktischen Ebene – auseinanderzusetzen.*

Anfängliche Unsicherheiten und Hemmungen, z.B. in welcher Sprache das Studium und die Magisterarbeit zu erfüllen seien, lösten sich recht schnell auf und ich war froh über meine Entscheidung, an dieser großartigen Möglichkeit der persönlichen und beruflichen Fortbildung im Bereich WingTsun teilgenommen zu haben, die meinen Erwartungen entsprach und mir einen tieferen



Magisterprüfungen

Oben: Die Magisterklasse mit dem Rektor, Prof. Dr. **Zaprian Kozludzhov**, Prof. Dr. **Veselin Margaritov**, Prof. Dr. **Keith R. Kernspecht** und Dr. **Oliver König** und dem Uni-Team an der Plovdiver Universität.

Links: Prof. **Margaritov** mit der Top-Dolmetscherin beim konzentrierten Übersetzen.

Rechts: Im Prüfungszimmer durfte die traditionelle Fahne mit dem Universitäts-Logo nicht fehlen.

Einblick in das Gesamtsystem gewährte.

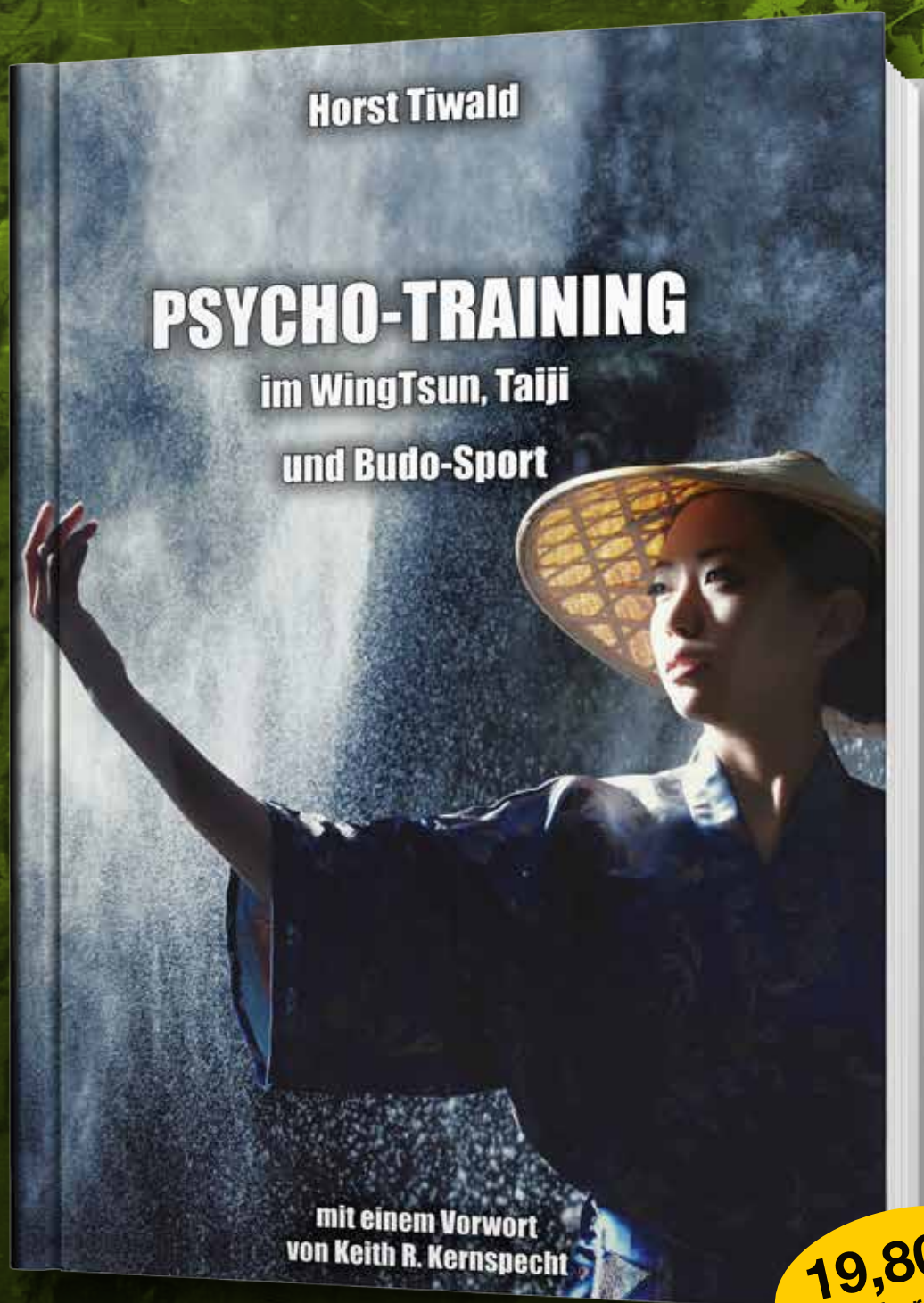
*Die klügsten Köpfe der bulgarischen **Hilendarskii Universität Plovdiv** unterrichteten uns in Psychologie, Trainingsmethodik, Statistik und weiteren Fächern. Dank der aufmerksamen Dolmetscherin vor Ort konnten alle Vorlesungen für uns Studienteilnehmer ins Deutsche übersetzt werden. Großmeister **Kernspechts** Ausführungen in „Theorie und Praxis des WingTsun“ waren ein Highlight! Wir lernten eine sehr lebhafte und persönliche Geschichte der Kampfkünste und im Besonderen des WingTsun durch GM **Kernspecht** kennen, mit spannenden Aussichten auf die Zukunft der EWTO.*

Neben dem vielen theoretischen und praktischen Training winkten die Präsenzaufenthalte in Kiten – gleich am Schwarzen Meer; mit gutem Wetter; noch besserem Essen, gut gelaunten Dozenten und Studenten. Die wirkliche Arbeit für das Studium kam immer erst nach den Aufenthalten: schriftliche Hausarbeiten, eng verbunden mit

Trainingsmethoden im WingTsun, die mich auch im eigenen Unterrichten voranbrachten und wechselseitig auch den Fortschritt des Studiums ermöglichten. Der Arbeitsaufwand hielt sich immer in machbaren Grenzen. Ich habe das Studium mit einer guten Note abschließen können, trotz des parallelen Auf- und Ausbau zweier Schulen und privatem Umzug – auch wenn ich mit all dem an meine Grenzen kam! Nachdem ich es jetzt wieder schaffe, achtsam zu leben anstatt im Stress, macht sich in mir wieder ein Wissensdrang breit. Wenn es ein Doktorstudium geben wird in den nächsten Jahren – ich bin bereit.“

Wir hoffen, euch mit diesen Eindrücken aus erster Hand ein wenig neugierig gemacht zu haben. Drücken wir den Studenten, die jetzt gerade studieren, die Daumen, dass sie alle ihren akademischen Abschluss – wie ihre Kommilitonen aus dem ersten bulgarischen Magisterstudiengang „Sportpädagogik mit Vertiefungsrichtung WingTsun“ – schaffen!

PSYCHO-TRAINING im WingTsun, Taiji und Budo-Sport



19,80 €
A5, über 300 S.

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

„Käpt'n Piet & Käpt'n Birgit, die Freie, gehen von Bord“

Eckernförder Piratenspektakel zum letzten Mal unter der Leitung der EWTO-Akademie Eckernförde!



„Man soll gehen, wenn es am schönsten ist!“, so sagt man.

Für Simo **Birgit** und DaiSifu **Piet** hat es noch etwas Positives. Sie wollen die nun gewonnene freie Zeit nutzen, um endlich einmal im Sommer gemeinsamen Urlaub mit ihrem Sohn machen zu können. Dies war schließlich aufgrund der intensiven Vorbereitungszeit und Proben für das Piratenspektakel in den vergangenen Jahren nicht möglich!

Nach 18 Jahren haben EWTO-WingTsun-Meister **Peter Thietje** und ChiKung- und Augenschultrainerin **Birgit C. Kiehn** ihre Beteiligung als Käpt'n Piet und Käpt'n Birgit, die Freie, beim Eckernförder Piratenspektakel beendet. Gemeinsam mit ihrem heute 15-jährigen Sohn **Joey Rick** gaben die beiden EWTO-Vertreter aus Eckernförde dem größten Stadtfest ihrer Heimatstadt eine besondere Note.

Das, was als kleines Stadtfest im Jahre 1997 begann, wurde im Laufe der Jahre zu einem Event der Sonderklasse. Angefangen hatte das Fest einmal im Binnenhafengelände der Stadt an der Ostsee. Wenige Jahre später mussten die Veranstalter wegen der gewaltigen Besuchermassen, die den Auftaktüberfall auf die Fischer miterleben wollten, das Ganze an den Strand verlegen. Dort konnten sich die Eckernförder und Rendsburger WingTsun- und ChiKung-Schülerinnen und -Schüler, die aktiv mitmachen, so richtig austoben. Gekämpft wurde mit Bootshaken, Säbeln,

Netzen, Eimern oder brennenden Fackeln.

Viel Einsatz

Simo **Birgit** war gemeinsam mit Ratsfrau **Sylvia Grabowski-Fillmer** in vielen Jahren u.a. für die Texte der Dialoge zuständig und spielte unzählige Male die verschiedensten Rollen in dem Spektakel am Ufer der Ostsee. Sie organisierte Proben und führte Regie bei den Spielen mit den Kindern.

Unterstützung gab es aber auch von vielen Seiten in der Stadt: Die



Wenn man Käpt'n **Piet** fragt, was für ihn am schönsten war, dann sagt er meistens: „Es waren die kleinen Fechtkämpfe mit den Kids in der Budenmeile am Hafen oder bei den Piratenspielen am Strand von Eckernförde.“

Marine war von Anfang an ein wichtiger Partner bei der Umsetzung der Anlandung der Schiffe und Boote von Seeseite. Die Bürgermeister der vergangenen 18 Jahre spielten ausnahmslos alle mit. Bei unserem ersten Rathausüberfall war es **Klaus Buß**, der spätere Innenminister von Schleswig-Holstein. Ihm folgten **Ingrid Ehlers**, damals 1. Stadträtin, und **Susanne Jeske-Paasch**, erste Bürgermeisterin der Stadt.

Begeisterung

Tausende begeisterter Kinder und Eltern verfolgten die Aktionen, die Käpt'n **Piet** und sein Team inszenierten.

Auch WingTsunler aus den verschiedensten EWTO-Schulen ließen es sich nicht nehmen, aktiv dabeizusein! Es ist eine lange Liste von in Piratenkostümen teilnehmenden EWTO-lern: Hier nur einige der Fortgeschrittenen, die dabei waren: Sifu **Christin Volkmer**, Sifu **Oliver Schütze**, Sifu **Torsten Rollberg & Sohn Arvid**, Sifu **Rolf Beier**, Sifu **André Sonntag** und Sifu **Volker Pellen** aus Grefrath mit seiner Frau **Mary Arnold** und Sohn **Noah**. **Kerstin Leckband** 2. HG WT und **Claudia Link** 1. HG WT aus der EWTO-Akademie Eckernförde waren fast von Anfang an dabei und spielten über 17 Jahre lang die nun legendären Kaperschwester! Diese Liste könnte noch unendlich weitergeführt werden.

Glanzvolles Finale

Danksagungen von allen Verantwortlichen der Stadt Eckernförde und ein riesiges Feuerwerk über der Eckernförder Bucht machten das Piratenspektakel 2014 wieder zu einem Highlight des Jahres für uns und viele Mitglieder und Freunde der Eckernförder und Rendsburger EWTO-Akademie. Und sorgten schon für ein paar wehmütige Gedanken.

Text: EWTO-Akademie Eckernförde



Bürgermeister **Jörg Siebel** war und ist ein besonders wendiger und kampfstarker Fechtpartner, wenn es um seine Stadtkasse geht, die von den Piraten alljährlich aus dem Rathaus entwendet wird.



Ein Trost allen Fans des Piratenspektakels: Es wird auch weiterhin stattfinden. Eine Vereinigung Gleichgesinnter wird versuchen, das Fest auf Kurs zu halten.

Ein Diamant im Ozean

Seit mehr als vier Jahren bietet Sascha Rimasch auf Einladung Großmeister Kernspechts Kurse in „SensoryAwareness“ für EWTO-Mitglieder an.

„SensoryAwareness“, im weitesten Sinne eine Methode zur ganzheitlichen Entwicklung der körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit, die letztlich der Entfaltung des individuellen Potenzials des Menschen dient, geht zurück auf die Arbeiten der Gymnastik- und Bewegungslehrerin Elsa Gindler (1885 - 1961) und des Schweizer Musikpädagogen Heinrich Jacoby (1889 - 1964), die ihrer Methode nie einen Namen gaben und immer nur von „der Arbeit“ sprachen.

Charlotte Selver (1901 - 2003) war direkte Schülerin von Elsa Gindler. 1938 emigrierte sie in die USA und entwickelte dort die Ansätze von Gindler/Jacoby weiter. Sie gab ihrer Methode den Namen „Sensory-Awareness“. Charlotte Selver beeinflusste mit ihrer Arbeit verschiedene Richtungen der Körpertherapie, Psychologie und Körperpsychotherapie. Sascha Rimasch trainiert seit 1991 WingTsun und studierte von 1996 bis 2003 als persönlicher Assistent bei Charlotte Selver.

„Diese Arbeit ist keine Diskussion, sondern Praxis. Der Ansatz ist der Organismus als Ganzes – die lebendige Gesamtheit, aus der all unsere Fähigkeiten ihren Ursprung haben. Die Erfahrung, unsere angeborenen Möglichkeiten zu erforschen, frei werden zu lassen und zu vertiefen, kann, wenn wir ihr nachgehen, weitreichende Folgen in allen Lebensbereichen haben.

Im Allgemeinen kann die Arbeit beschrieben werden als die allmähliche Entfaltung und Kultivierung der Wahrnehmungsfähigkeit, einer größeren Breite und Feinheit des Empfindens, die zugleich ein Erwecken und Befreien unserer inneren Energien bewirkt. Wir praktizieren dies durch Beschäftigung mit dem Spüren ... Beim Spüren begegnet man bewusst zum ersten Mal den schöpferischen, eigengesetzlichen



| Charlotte Selver und Sascha Rimasch

Kräften seiner eigenen Natur; man findet, dass man sich selbst orientieren kann, wo man früher gewöhnlich Rat suchte, und man erkennt, dass die zuverlässigsten Quellen der Information und Leitung in einem selbst liegen.“

Charlotte Selver 1901-2003

Charlotte Selver über ihre Lehrer

In dem Artikel „*SensoryAwareness and total functioning*“ aus den 1950er Jahren schreibt **Charlotte Selver** über ihre Lehrerin **Elsa Gindler** und deren Kollegen **Heinrich Jacoby**:

„Ich würde sagen, **Elsa Gindler** war eine Naturwissenschaftlerin, und zwar eine von außergewöhnlicher Qualität. Sie machte es zu ihrem Lebenswerk, zu erforschen, in welchem Maße wir Menschen unsere Empfindungs- und Wahrnehmungskraft entwickeln und in welchem Ausmaße wir mit den Kräften der Natur zusammenwirken; z.B. mit der spontanen Entwicklung von Energie während einer Tätigkeit, mit den Lebens- und Regenerationsprozessen, wie

sie in uns geschehen, mit der Dynamik des Wechsels von Tätigkeit und Ruhe, mit dem immer vorhandenen Zug der Schwerkraft usw.

Elsa Gindler fand heraus, dass man im Verlauf dieser Erfahrungen durch Wahrnehmen entdecken kann, wie hemmende Tendenzen zustande kommen. In dem Maße wie der einzelne empfindungsfähiger wird und lernt, sich mit dem allmählich Aufgedeckten zu befreunden, öffnet sich ihm langsam



| Erich Fromm



Alan Watts – beschrieb die „Arbeit“ von **Charlotte Selver** (gemäß **Jacoby/Gindler**) als „angewandtes Zen“

der Weg zu umfassenderem Erleben und tieferer Beziehung zu sich selbst, seinen Mitmenschen und allen Tätigkeiten im täglichen Leben.

Die Arbeit von **Heinrich Jacoby**, die der von **Elsa Gindler** so eng verwandt war, dass sie sie beide als eins betrachteten, war hauptsächlich darauf gerichtet, schöpferische Energien zu befreien und unsere Fähigkeit der Selbstentfaltung zu erforschen – sei es in unseren täglichen Aufgaben und Tätigkeiten oder in der Kunst. Er erkannte, dass die Art, in der wir gewöhnt sind, uns mit Aufgaben zu befassen, die Tendenz mit sich bringt, dass unsere lebendigen Energien behindert werden, während im Gegensatz dazu eine Einstellung auf Bereitschaft zum Erfahren des ganzen „Selbst“ im Kontakt mit unserer Tätigkeit, ihrer Dynamik gehorchend, sie befreit. Das Wesentliche seiner Arbeit lag darin, eine Einstellung des Aufnehmens und des Zulassens zu wecken, statt die üblichen Alternativen des „Sich-Mühe-Gebens“ oder „Anstrengungenmachens“ einerseits und des „Leichtnehmens“, „Loslassens“ und „Entspannens“ andererseits zu unterstützen.

Sascha Rimasch über seine Lehrerin Charlotte Selver

Nachdem ich ein paar Wochen mit **Charlotte** zusammen war, und ich mehr darüber erfahren hatte, wer sie ist und was sie tut, saßen wir zusammen am Küchentisch, als ich zu ihr sagte: „Ich möchte gern mit dir studieren!“

Charlotte Selver

Geboren am 04. April 1901 in Ruhrort/Duisburg als **Charlotte Wittgenstein**. Im Sommer **1920** beginnt sie in Berlin eine Ausbildung zur Fotografin. Bereits während des zweiten Lehrjahrs in München

- 1922** beginnt sie „Ausdrucksgymnastik“ in Dr. **Rudolf Bodes** Gymnastikschule in München zu erlernen..
- 1923** kommt sie in einen Kursus zu **Elsa Gindler**. Bis zu ihrer Auswanderung im Jahre 1938 nimmt sie an deren Kursen teil; außerdem besucht sie während dieser Zeit Kurse bei **Heinrich Jacoby**.
- 1925** geht sie mit einem Studienkollegen, **Hinrich Medau**, zunächst nach Berlin, um dort Bode-Gymnastik zu verbreiten.
- 1926** im Dezember heiratet sie den gleichaltrigen **Heinrich Selver**.
- 1928 bis 1935** führt **Charlotte Selver** ein Studio in Leipzig.
- 1931** wird ihre Ehe mit **Heinrich Selver** aufgelöst. Sie bleiben gute Freunde bis zu Heinrichs Tod im Jahre 1957.
- 1938** emigriert **Charlotte Selver** nach New York, wo sie in Kursen und Einzelsitzungen in der Nachfolge von **Elsa Gindler** arbeitet. Hier prägt sie auch den Begriff „Sensory Awareness“.
- 1944** lernt sie den Psychoanalytiker **Erich Fromm** kennen; durch ihn findet Charlotte viele Schüler/innen – u.a. kam **Fritz Perls** durch ihn in einen Kursus; die gemachten Erfahrungen flossen in seine im Entstehen begriffene **Gestalttherapie** ein.
- 1953** trifft sie den Zen-Philosophen **Alan Watts**.
- 1958** beginnt **Charles van Wycks Brooks** bei Charlotte Selver ein Studium.
- 1959** Gründung des ‚Komitees zur Förderung von Charlotte Selvers Arbeit‘
- 1963** schließlich heiratet sie **Charles van Wycks Brooks**.
- 1971** wird die ‚Sensory Awareness Foundation‘ (SAF) ins Leben gerufen, eine Stiftung, deren Ziel die Erhaltung und Dokumentation von **Charlotte Selvers** Lebenswerk ist; damals hieß sie zunächst ‚Charlotte Selver Foundation‘ (CSF)
- 1991** stirbt ihr zweiter Ehemann **Charles**.
- 1995** verleiht ihr das ‚California Institute of Integral Studies‘ in San Francisco den **Ehrendokortitel**.
- 1999** heiratet sie zum dritten Mal: **Peter Gracey**, der sie bis zu ihrem Tod umsorgt.
- 2000** wird das ‚Charlotte Selver Stipendium‘ am ‚Santa Barbara Graduate Institute‘ eingerichtet.

Am 22. August 2003 stirbt Charlotte Selver mit 102 Jahren in ihrem Heim in Muir Beach/Kalifornien.

Im Laufe der Zeit hatte sie mich ziemlich viel über mein Leben ausgefragt und ich hatte ihr immer ganz stolz berichtet, was ich alles weiß und was ich schon alles getan hatte, und sie antwortete: „Du weißt viel, Sascha. Wenn du mit mir studieren möchtest, musst du mir zwei Sachen versprechen: Du musst alles vergessen, was du je gelernt hast, und wenn Schmerz aufkommt, da musst du durch.“

Für mich hörte sich das nicht besonders schwierig an. Ich war eh nicht so der Streber und alles zu vergessen, klang erleichternd. Und Schmerz – ach, ich hatte so viel WingTsun trainiert, ich

dachte, es könne nicht so schlimm sein. Ich wusste nicht, dass sie damit etwas ganz anderes meinte als ich.

Als ich Charlotte zum letzten Mal sah, kurz bevor sie starb, sagte sie zu mir:

„Wir haben viel zusammen gearbeitet. Du hast die Qualität, und wenn ich sterbe, ist alles in Ordnung.“

Das waren ihre letzten Worte zu mir. Zwischen diesen und ihren ersten Worten lagen fast acht Jahre.

Text und Fotos: Sascha Rimasch

Kurstermine sind zu finden jeweils am Ende der Artikel unter:
www.wingtsunwelt.com/wissenswertes

Die EWTO-Trainerakademie Heidelberg

Who is Who in Heidelberg?



Leitet die Trainerakademie:
Andreas Groß

Als 2009 das in Privatbesitz der Familie zu Löwenstein befindliche Schloss Langenzell verkauft wurde, musste die EWTO-Trainerakademie ein neues Zuhause finden. Dabei gab es eine Vielzahl verschiedener Kriterien zu beachten: Um die langjährigen und gut ausgebildeten Mitarbeiter halten zu können, kam nur die nähere Region in Betracht. Heidelberg kam aus mehreren Gründen in die engere Wahl. Bereits 1979 hatte Großmeister Kernspecht die älteste Universitätsstadt Deutschlands nicht zuletzt wegen der geographisch zentralen Lage innerhalb Deutschlands, Österreichs und der Schweiz auserkoren. Als die Gelegenheit günstig war, sich auf dem denkmalgeschützten, infrastrukturell hervorragend gelegenen „Landfried-Areal“ einzumieten, war die Entscheidung schnell getroffen. Nach umfangreichen Umbaumaßnahmen konnte die neue, repräsentative

tative Zentrale der EWTO in Deutschland Anfang 2010 bezogen werden.

WTW: DaiSifu Andreas Groß, du bist der Leiter der EWTO-Trainerakademie in Heidelberg. Wird in den Räumen des „Landfried-Nordbaus“, in der Bergheimer Str. 147, Heidelberg nur trainiert?

AG: Nein, bei Weitem nicht. Hier sind heute mehrere Abteilungen der EWTO-Deutschland – Bürozentrale, Mitgliederverwaltung und Trainerakademie – unter einem Dach vereint, was manche Arbeitserleichterung mit sich bringt.

WTW: Bietet dieser neue Standort für die EWTO-Mitglieder Vorteile im Vergleich zu Schloss Langenzell?

AG: Wir haben bei der Auswahl bewusst auf eine optimale Verkehrsanbindung geachtet, um die Erreichbarkeit erheblich zu verbessern. Schloss Langenzell war eigentlich nur gut mit dem Auto zu erreichen. Jetzt ist man vom Heidelberger Hauptbahnhof nur einen Katzensprung von der Trainerakademie entfernt. Wenn man mit dem Flugzeug anreist, hat man außer den großen Flughäfen Frankfurt/a.M. und Stuttgart noch Frankfurt-Hahn oder den Baden-Airport zur Auswahl. Außerdem finden sich am Heidelberg Hauptbahnhof zahlreiche Fernbuslinien mit vielfältigen Zielen in Deutschland, ja sogar in ganz Europa. Wir sind auch nach wie vor mit dem Auto sehr gut erreichbar. Der Weg von der Autobahn zu uns ist ganz einfach: Die A656 führt vom Kreuz Heidelberg (A5/A656) direkt in die Stadt. Schon ca. 500 m nach Autobahnende kann man rechts direkt auf den großen Parkplatz des Landfried-Geländes abbiegen.

WTW: Super! Es ist also ganz einfach, auf welchem Weg auch immer, zur Trainerakademie zu kommen. Wie steht es mit Übernachtungsmöglichkeiten?

AG: Noch besser! Die Stadt Heidelberg ist eine weltberühmte Sehenswürdigkeit und bietet die ganze Bandbreite von Übernachtungsmöglichkeiten in jeder Preisklasse (über 6.000 Hotelbetten wurden 2013 offi-

ziell gezählt). Gleich in unmittelbarer Nähe zur Trainerakademie befindet sich auf dem Landfried-Gelände z.B. ein Hostel, in dem man sehr kostengünstig ein Zimmer buchen kann. Auf unserer Homepage oder auf Anfrage im Headoffice stellen wir eine Übersichtsliste zu Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung.

WTW: Die Trainerakademie Heidelberg ist die erste Adresse in Deutschland für die Aus- und Weiterbildung von EWTO-Ausbildern und Lehrern. Wer leitet den Unterricht?

AG: Wir haben zwei hoch qualifizierte WingTsun-Meister, die den regulären Unterricht hauptsächlich bestreiten. Das sind DaiSifu **Thomas Schrön** als 8. HG und Sifu **Sven Weipert** als 6. HG. Sie übernehmen den täglichen Unterricht. Darüber hinaus unterscheiden wir vom „normalen“ Unterricht für alle EWTO-Mitglieder die thematisch festgelegten Unterrichtstage. Darunter verstehen wir die Schülergradwochen, die Unterrichtswochen für die verschiedenen Höheren Grade oder die Tough-Days. Außerdem gibt es noch Lehrgänge für speziellere Zielgruppen, wie z.B. für ChiKung-, Kids-WingTsun-, EWTO-Gewaltpräventions- und Frauen-SV-Fachtrainer. Überdies bieten wir für die EWTO-Schulleiter die Leadership-Seminare und nicht zu vergessen die Studienwochen für unsere Universitätsabschlüsse an. Um auf deine Frage zurückzukommen: Unser vielfältiges Angebot wird von vielen verschiedenen Lehrern und Fachreferenten vermittelt. Auch Großmeister **Kernspecht** kommt regelmäßig nach Heidelberg.

WTW: Dürfen nur EWTO-Lehrer und -Ausbilder am Unterricht an der Trainerakademie teilnehmen?

AG: Zum täglichen, „normalen“ Unterricht ist jedes EWTO-Mitglied nach vorheriger Anmeldung herzlich willkommen, unabhängig aus welcher EWTO-Schule und von der Graduierung. Ein 0. Schülergrad darf genauso an der Trainerakademie trainieren wie ein 7. Höherer Grad.



Thomas Schrön

- ▶ EWTO-Mitglied seit 09.11.1979
- ▶ 1. Grad WT am 27.06.1985
- ▶ Sifu seit 01.01.1990
- ▶ DaiSifu seit 12.04.2004
- ▶ 3. Grad Escrima seit 03.08.2005
- ▶ 8. Grad WT seit 04.11.2012
- ▶ Lehrer an der Trainerakademie seit 2000
- ▶ Landestrainer für Schweden
- ▶ Nimmt am Bachelor-Studiengang der Universität Derby/Buxton teil.
- ▶ Leadership 4



Sven Weipert

- ▶ EWTO-Mitglied seit 01.12.1988
- ▶ 1. Grad WT am 22.01.1997
- ▶ Sifu seit 01.06.2002
- ▶ ChiKung-Lehrer
- ▶ 6. Grad WT seit 01.06.2014
- ▶ Lehrer an der Trainerakademie seit 2006
- ▶ Leadership 4

WTW: Wer darf zu den Spezialangeboten wie z.B. Schülergrad- oder HG-Wochen kommen?

AG: Die HG-Wochen sind den Höheren Graden vorbehalten. Die Schülergradwochen nutzen auch EWTO-Lehrer mit Höheren Graden, um zu wiederholen und sich auf den aktuellen Stand bringen zu lassen. Sie erhalten zu den Programmen jeweils zusätzliche Informationen, mit denen sie in ihrer heimischen Schule diese noch besser vermitteln können.

Die Schülergrade haben in diesen Wochen die Gelegenheit, schon gelernte Programme zu vertiefen, ihr aktuelles zu erlernen bzw. aus einem erweiterten Blickwinkel kennen zu lernen. Bei entsprechender Vorbereitung können sie auch eine Schülergradprüfung ablegen.

WTW: Aber lohnt sich das? Bei einem Prüfungslehrgang komme ich doch schneller und billiger zu meiner Prüfung.

AG: Bei einem Prüfungslehrgang habe ich sehr viele Teilnehmer, in der Trainerakademie bekommt der Schüler individuell Unterricht quasi in einer Kleinstgruppe. Das ist natürlich sehr viel intensiver. Anschließend kann man mit mehr WingTsun-Verständnis, einem guten Gefühl und einer (bei entsprechender Leistung) bestandenen Prüfung nach Hause fahren. Manchmal ist es auch ein zeitlicher Vorteil: Wenn jemand nämlich nicht mehrere Monate auf den nächsten Termin für einen Prüfungslehrgang warten möchte.

WTW: Wenn ich nun ganz intensiv WingTsun betreiben will, mit der Option sogar Lehrer werden zu wollen. Was bietet mir da die Trainerakademie?

AG: Wenn ich als Schülergrad schon solche Pläne ins Auge fasse, wäre eine Leadership-Ausbildung in Verbindung

mit einer EWTO-Leadership-Schule vor Ort möglich. Habe ich keine EWTO-Leadership-Schule in der Nähe und die Möglichkeit für längere Zeit nach Heidelberg zu kommen, können wir auch einen individuellen Ausbildungsplan für die Trainerakademie erstellen.

WTW: Wird in Heidelberg noch mehr als hervorragender EWTO-Unterricht geboten?

AG: Na klar! Heidelberg bietet jede Menge touristische Attraktionen. In der Umgebung findet man reizvolle Wanderwege. Außerdem gibt es, da Heidelberg eine alte Universitätsstadt ist, eine bunte und vielfältige Kneipen- und Kulturszene.

WTW: Zum Abschluss noch eine persönliche Frage: Wie bist du zur Trainerakademie gekommen?

AG: Schon recht früh. Ich hatte auch im normalen Unterricht an einer EWTO-Schule begonnen. Irgendwann wollte ich mehr trainieren, als in meiner Schule vor Ort möglich war. Mein damaliger Lehrer hatte mich aufmerksam beobachtet und machte mir dann den Vorschlag, meinen Wissensdurst an der Trainerakademie zu stillen. Dafür bin ich ihm heute noch sehr dankbar; denn damit hat er meine WingTsun-Karriere optimal gefördert.

WTW: DaiSifu **Andreas**, vielen Dank für das ausführliche Gespräch.

Preise

1 Einheit (Vor- oder Nachmittag)	40 €
1 Tag (Vor- und Nachmittag)	80 €
1 Unterrichtswoche (Dienstag bis Sonntag)	375 €
1 Monat	1000 €

Trainingszeiten

Allgemeines Training	Dienstag bis Sonntag jeweils 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr
Spezial-Lehrgänge	Zeiten sind der entsprechenden Lehrgangsausschreibung zu entnehmen.
Bitte beachten: Manchmal fällt das allgemeine Training wegen Spezial-Lehrgängen oder Studienwochen aus, deshalb bitte immer vorher im Headoffice nachfragen.	

Schweiz 2013/14

Schulleitertagung
Giessbach im Juni**Meister im Grünen**

Die frische Bergluft und die intensive Sonne sorgten für gute Laune und lockere Bewegungen. Zum ersten Mal bot GM Schembri den Teilnehmer/innen ein TR4-Seminar im Rahmen des Schulleitertreffens an.

**Neue Werbung**

Präsentation der neuen Werbung für die EWTO-Schweiz. Der neue Slogan: *Fit für alle Fälle!*

Gruppenarbeit

im Grünen vor unserem Veranstaltungsort, dem Jugendstil-Grandhotel Giessbach – hier kann der rauchende Kopf gleich wieder gelüftet werden. Thema: *Was würden sich Schüler von einer optimalen Schule wünschen? Wie müsste sie aufgebaut sein?*



Schweizer Meister 2014



6. HG für **Manfred Szabo** (oben) und 5. HG für **Carlo Porfido** (li.) und **Ahmed Al-Jabaji** (re.)

Küsnacht



Waffenseminare
Trainerakademie
Küsnacht

Sifu **Denise
Rössler**, 4. HG,
Bülach/CH

Locarno



Schubsen im sonnigen Tessin

Fast wie in den Ferien mutet es an, wenn man im malerischen **Parco della Pace** WingTsun üben kann. Bei warmen 28° C waren die Schatten spendenden Bäume sehr willkommen.



Fünf Jahre, die bewegten

Ich bin nicht mehr das kleine schüchterne Mädchen, das mit eingezogenem Kopf durch die Bahnhofunterführung läuft. Ich lernte nicht nur Selbstverteidigung im WingTsun, sondern auch mich selbst kennen. Ich denke, ohne WingTsun wäre ich nicht die Person, die ich heute bin. Selbstbehauptung ist das Schlagwort: Ich gehe nicht mehr unscheinbar unter, sondern kann mich unter anderen behaupten. Nein zu sagen und meine Meinung zu vertreten, ist ein riesiger Erfolg für mich. Durch WingTsun lernte ich auch, meine Größe zu akzeptieren. Ich fühle mich wohl in meiner Haut und habe mehr Eigenvertrauen gewonnen. So manche Hürde war zu bewältigen. Jede einzelne brachte mich physisch wie psychisch/seelisch weiter.

Meine Eltern stützen mich ebenfalls in meiner ganzen Entwicklung. Wenn ich denke, wie oft sie für mich den Chauf-

feur gespielt oder mir zugehört haben, wenn eine weitere Hürde anstand. Aber nicht nur sie sind eine unglaubliche Stütze, auch Sifu **Fredy** und Sifu **Beatrice Markwalder**. Bei ihnen habe ich meine „zweite Familie“ gefunden. Diese zwei sind ein super Team. **Trix** ist das Organisationstalent und **Fredy** kann seine Freude an WingTsun so weitergeben, dass man es spürt. Beide nehmen jeden Menschen, wie er ist. Sie wollen niemanden verändern, aber trotzdem bewirken sie so viel.

Ich hätte nie gedacht, dass ich so weit komme, und jetzt stehe ich kurz vor dem ersten Höheren Grad.

WingTsun wird sich wandeln und ich wandle mich mit ihm.

*Text: Veronique Vogel (Oberbuchsiten);
Auszug aus der Arbeit zum 1. HG*

GM Prof. Kernspecht in Wien



Das Jahresereignis 2014

WT-ler aus Österreich, Deutschland, Italien, Tschechien und der Slowakei nutzten die Gelegenheit, am Unterricht für Höhere Grade und am Prüfungslehrgang teilzunehmen.

Während das Thema für die Höheren Grade die Theorie des Inneren WingTsun war, wurden beim Prüfungslehrgang actionreich die verschiedensten Reaktionen geübt.

WT-Doppelmesser

Bei der Doppelmesser- und Langstockklasse für die ganz Fortgeschrittenen ging es um Details fürs richtige Bewegen mit den Waffen.



Tatkräftige Beihilfe

GM Kernspecht wurde durch DaiSifu König, Sifu Matthias Gold und das Team der EWTO-Wien tatkräftig unterstützt.

St. Pölten



Höhere Grade

Mehrmals im Jahr finden auf Einladung von Sifu Fahri Özcan in der EWTO-Akademie St. Pölten HG-Klassen für WingTsun statt. Die Teilnehmer nutzen diese Möglichkeit gern, um vom Landestrainer DaiSifu Oliver König unterrichtet und geprüft zu werden.

Intensivwochen EWTO-Trainerakademie Wien

Zweimal pro Jahr finden in der Trainerakademie Wien traditionell die fünf Tage umfassenden Intensivwochen mit täglich fünf vollen Stunden Unterricht statt: Einmal jeweils am Anfang des Jahres – 2015 vom 02. - 06. Januar – und einmal im Sommer – vom 26. - 30. Juni 2015. DaiSifu **König** und Sifu **Matthias Gold** sind ein hochkarätiges Team, das ein intensives und abwechslungsreiches Programm bietet. Jeder findet erfahrungsgemäß passenden Trainingspartner – auch in den höheren Programmen. Die Beteiligung ist international: So waren dieses Jahr sogar unsere EWTO-Schulleiter aus Russland mit dabei (kleines Bild ganz rechts).



Fotos: Jiri Schwerthner



Leadership Fight Fit reloaded



Angebotserweiterung

Das Thema der letzten zurückliegenden Leadership-Schulungen in Wien war eine Neuauflage der „FightFit-Klasse“. Als Schulversuch wird in Wien und einigen ausgesuchten Schulen Österreichs das neue Konzept getestet. Es soll allen Schülern mit Lust auf mehr Bewegung, kämpferische Übungen und Auspowern am Schluss als Zusatztraining zur normalen WingTsun-Klasse angeboten werden.



Nach einem Theorieblock probierten alle Schulleiter begeistert die Beispiele für die einzelnen Trainingsteile aus. Höhepunkt bildete das Zirkeltraining am Ende unter Einbindung von *Jump-Box*, *Battle-Rope*, *Wurfdummy* usw.

Prüfungslehrgänge in der Trainerakademie Wien



Bewegen und schnelles Aufstehen aus der Bodenlage wird schon im 1. Schülerprogramm gelehrt und geprüft!



Anfänger trainieren *BlitzDefence* mit Sihing **Michael** im schwarzen „RedMan-Anzug“. Damit lässt sich unter erschwerten Bedingungen testen, ob und wie das Gelernte funktioniert.

Salzburg



Kontrolle des Gegners am Boden, schnelles Aufstehen etc. waren Themen beim Lehrgang mit Meister König in Salzburg in der EWTO-Schule bei Sifu **Norbert Hitter**.

Linz

Sifu **Andreas Plank** und Sifu **Gerd Binder** organisieren zweimal im Jahr den Prüfungslehrgang mit DaiSifu **König**.



72 Stunden ohne Kompromiss

Dies ist die größte Jugendsozialaktion Österreichs und wird von der Katholischen Jugend sowie der young.caritas organisiert. Sifu Fahri gab 24 Stunden lang Privatstunden.

Die Einnahmen kamen zur Gänze einem karitativen Zweck zugute.



Innsbruck

Am Ende eines Prüfungslehrgangs mit DaiSifu **König** – wieder einen stolzer neuer 12. Schülergrad. **Michele De Lucia** mit dem Leiter der EWTO-Akademie Innsbruck, Sifu **Gernot Redondo**, Meister **König** und dem Schulleiter Völs. Die 12. Schülergrad-Prüfung besteht aus einem beinhalten physischen und psychischen Belastungstest.

Wiener Neustadt

Dieser Lehrgang in Wr. Neustadt war ein ganz besonderes Ereignis, denn der Schulleiter, einer der ältesten Schüler von DaiSifu **Oliver König** – soll heißen im WingTsun am längsten dabei, nicht nach Lebensalter gerechnet – Sifu **Peter Zass**, erhielt seine Urkunde zum 6. Meistergrad. Herzliche Gratulation!



EWTO Flandern 2014



2014 war ein geschäftiges Jahr

SiGung **Kernspecht** bat mich, zusammen mit Sifu **Cosimo My** und Sifu **Michael König**, beim neuen Video „Potpourri“ als Trainingspartner mitzumachen. Das war eine großartige Erfahrung. Wir trainierten für zwei Stunden, anzugreifen und eine Lücke in SiGungs Verteidigung zu finden. Aber keine Chance! Es war sehr lehrreich für uns und wir hatten die Gelegenheit, WingTsun in seiner reinsten Form zu spüren.

Sandro Faricelli – Landestrainer für Belgien (flämisch)



Wir hatten u.a. die Ehre, beim Demo-Team von DaiSifu **Thomas Schrön** mitzuwirken. Zwei meiner Schüler – **Silvio Nicosia** und **Hans Vansichen** (oben re.) – führten einige realistische Freikampfszenen vor.



Im Oktober kam DaiSifu **Thomas Schrön** in den flandrischen Teil Belgiens, so dass meine Schüler die Möglichkeit hatten, direkt bei meinem SiFu zu trainieren. Alle waren sehr aufgeregt und total begeistert von seinem Unterricht.



Kontinuität auf der grünen Insel



Am 5. Juli kam DaiSifu Rainer Tausend, EWTO-Landestrainer für Irland, einmal mehr nach Dublin, um eine Reihe von Lehrgängen abzuhalten.

DaiSifu **Tausend**, der offiziell 1998 zum Landestrainer eingesetzt wurde, ist seitdem jedes Jahr drei Mal nach Irland gereist, um Schüler und Ausbilder der IEWTO zu unterrichten.

Der Ausbilderlehrgang fand am Samstag, 5. Juli mit Ausbildern aller fünf Schulen statt: Dublin-Blanchardstown,

Dublin Stadtmitte, Maynooth, Navan und Wexford. Ein besonderer Schwerpunkt des Lehrgangs waren die neuen Übungen, die Großmeister **Kernspecht** entwickelt hatte und deren theoretische Grundlagen er in seinem neuen Buch „Kursbuch: Inneres WingTsun“ veröffentlichte, das in Kürze auch in englischer Sprache erscheinen wird.

DaiSifu **Tausend** begann zunächst damit, eine Basisübung zu unterrichten. Im Laufe der nächsten Lehrgangsstunden fügte er mehr Einzelheiten und

Variationen hinzu und zeigte auf, wie die Bewegungen im Ernstfall angewendet werden können. Sowohl Schüler als auch Ausbilder trainierten dies eifrig und ehe man sich versah, waren drei Stunden vorbei. Nach einer wohlverdienten Pause folgten jeweiligen Prüfungen der Lehrgangsteilnehmer mit anschließender Verleihung der entsprechenden Grade.

Nach Ende des Lehrgangs ging's dann auf einige Pints wohlverdientes Guinness in den nächsten Pub.

Am nächsten Tag bot DaiSifu **Tausend** den Schulleitern die Möglichkeit, zu Privatunterricht bevor er nach Deutschland zurückflog.

In einigen Wochen wird er selbst bei seinem eigenen SiFu, Großmeister **Kernspecht**, Privatstunden nehmen. Dies ist eine der Stärken der EWTO und ein Beispiel für die Grundwerte der Organisation – fortwährendes Lernen und eigene Weiterentwicklung.

Text/Fotos: Sifu Michael O'Leary für die IEWTO

WingTsun-Sommerlehrgang in Sozopol



Text/Fotos: EWTO-Bulgarien

Meer, Sonne, Strand, Sand, Training, Lachen, Spaß und Freude ... so kann man kurz den Sommerlehrgang vom 30. Juli bis 3. August 2014 in Sozopol an der Schwarzmeerküste Bulgariens beschreiben.

Die Teilnehmer kamen aus Ruse, Varna, Dimitrovgrad, Plovdiv, Sofia, Chicago, Los Angeles, Virginia Beach, Belgien und Dänemark. Lehrer bzw. Ausbilder auf dem Lehrgang waren Landestrainer Sifu **Stanislav Bagalev** 5.HG, Schulleiter Sifu **German** aus Chicago 3.HG, Sihing **Rumen** 2. HG, **Marin** 1.HG, **Velin** 1.HG, **Stefan** 1.HG, **Boris** 1.HG Belgien.

Der Lehrgang 2014 war stärker besucht, die Teilnehmer motivierter, das Training intensiver und das Feiern heißer als im letzten Jahr.

Der Unterricht startete mit Wochenbeginn. Jeden Tag wurde ein anderer Schwerpunkt behandelt. Wichtige Punkte wurden wiederholt, um neuen Ideen und Anregungen für das eigene

Training und die Weiterbildung der Fähigkeiten zu erhalten.

Täglich wurden drei Stunden lang folgende Themen trainiert: die Zentrenpunkte und deren Verhältnis zu Geist und Körper, Arme und Beine in Einzelübungen, Partnerübungen für Kraft, Timing und Distanzgefühl, Reaktionen auf sich ändernde Situationen. Die Kampfanwendungen brachten Dynamik in den Unterricht und das Stresstraining diente dazu, die Reaktionen der Teilnehmer zu verbessern.

Durch den Unterricht waren die Leute so motiviert, dass sie sich nach jeder Trainingseinheit in kleinen Gruppen zusammentaten, um das neue Wissen weiterzuvertiefen.

Natürlich brachte nicht nur das Training Spaß, sondern auch die Zeit am Meer. Die Teilnehmer erlebten miteinander eine tolle Zeit.

Es war ein unvergesslicher Sommerlehrgang in Sozopol – voller Spaß, guter Laune und hartem Training!



Die Zukunft von WingTsun im Kosovo



Als EWTO-Landestrainer für Kosovo ist es mein Ziel, meine Erfahrungen mit den Großmeistern der EWTO meinen Schülern so schnell zu vermitteln, wie ich es kann.

Ich bemühe mich, Türen für den Erfolg meiner Schüler zu öffnen, in der Hoffnung, dass einige in der Zukunft selbst ihren Weg bis zum Großmeister gehen werden. Es gibt mehrere Schüler, die voller Enthusiasmus trainieren und alles daran setzen, nicht nur sich selbst zu verbessern, sondern auch die Entwicklung des WingTsun in unserem Land voranzutreiben.

Die Zahl der Schüler schwankt bisweilen, aber ich setze alles daran, mit einigen treuen Schülern zu arbeiten und mit ihnen ein gutes Team aufzubauen. Dann, denke ich, wird es einfach, WT zu verbreiten, was für mich an erster Stelle steht.

Die Bilder zeigen, wie Schüler WingTsun von heute umsetzen. Mein Motto ist, nicht nur WingTsun zu trainieren, sondern dies in einer Kultur der Höflichkeit, Toleranz und des Respekts zu tun. Harte Arbeit und Wirksamkeit stehen natürlich im Vordergrund, wenn es für die Selbstverteidigung notwendig ist, die immer das Leitmotiv des WingTsun ist.

*Sifu Naser Ramadani
EWTO-Landestrainer Kosovo*

Schweden



Liebe Daheimgebliebene, es ist wieder super in Schweden. Unser Sommercamp vom 08. bis 10. August ist ein voller Erfolg. Trainieren von Freitag bis Sonntag jeden Tag fünf Stunden hart – aber herzlich; getreu dem EWTO-Motto „We are Family“. Unsere Unterkunft und Verpflegung in Skottorp ist wieder bestens. Da können die müden Krieger nach dem Training immer wieder neue Kräfte sammeln, so dass sie ihre Prüfungen heute alle super bestanden. Da kann man nur sagen: „Allen ganz herzlichen Glückwunsch!“ und „Danke ans Team der Pension Bonsai!“

Dir, SiFu **Thomas**, ganz speziell vielen Dank für Dein Vertrauen, dass Du mich dieses Jahr allein losgeschickt hast. Schade, dass Du nicht hier bist, aber in Gedanken bist Du immer bei uns. Dein familiärer Einsatz zuhause geht allerdings vor. Heute war die Übergabe der Kids-WingTsun-Urkunden an die ersten schwedischen Kids-WT-Fachtrainer **Daniel Uddenhaed** und **David Lazic**. Sie hatten im April doch in der EWTO-Akademie Stieler in Kassel bei DaiSifu **Peter Thietje** (6.HG) erfolgreich am Kids-WT-Fachtrainer-Seminar teilgenommen. War echt ein Highlight. Habe diesen beiden ersten Kids-WT-

Trainern auch in Deinem Namen gratuliert und ihnen ganz viel Erfolg beim Aufbau schwedischer Kindergruppen gewünscht, die es so hier ja noch gar nicht gibt.

Im nächsten Jahr stehen die ersten Prüfungen der schwedischen Höheren Grade der EWTO-Schweden an. Bin schon gespannt. Ich glaube, darauf können wir uns ganz besonders freuen. Da haben wir doch in den letzten Jahren etwas geschafft.

Meine Schüler und die aus der befreundeten EWTO-Schule aus Nordhausen von Schulleiter **Tobias Rödiger** (2. HG) sind begeistert von Schweden, obwohl Du uns fehlst. Wir freuen uns aufs nächste Jahr, wenn Du wieder dabei sein kannst! Bis dahin ist die EWTO-Schweden sicherlich wieder ein Stück gewachsen, weil weitere WT-Begeisterte dazugekommen sind.

Bis bald viele Grüße aus Schweden
Sifu **Michael Stieler**, 5. HG

*Das Landestrainerteam EWTO-Schweden –
DaiSifu **Thomas Schrön** 8. HG und
Sifu **Michael Stieler** 5. HG*

NWTO Update 2014



Bachelor of Martial Art

Das Jahr 2014 begann recht intensiv für Sifu **Frank Schäfer** in der EWTO-Trainerakademie Heidelberg. Es stand das vierte Semester des Studiums 'Bachelor (Honor) of Martial Art – Theory and Practice' an, das sich langsam seiner Endphase nähert. Als Highlight dieses Semesters unterrichtete die Kampfsport-Legende Kaicho **Jon Bluming** als Gastdozent die Studenten.



Coaching-Projekt

Ein weiteres Special 2014 war das 6-monatige Management-Coaching-Projekt unter Leitung des praxiserfahrenen Olympioniken **Sjoerd Ham-burger** (Olympischer Ruderer 2008, 2012). Durch glückliche Umstände konnten die Sifus **Frank** und **Petra Schäfer** an dieser professionellen, staatlich organisierten (und subventionierten) Weiterbildung teilnehmen.



Neue Unterrichtsräume

Da die Gemeinde überraschenderweise Eigenbedarf für das NWTO-Schulgebäude anmeldete, blieb nach zweieinhalb Jahren nur ein Umzug. Allerdings lediglich zwei Straßen weiter, so dass alle Vorteile der Infrastruktur – wie gratis Parkplätze und eine gute Verkehrsanbindungen – nahezu unverändert blieben.

Vorteil der neuen Unterrichts-

räume: Sie liegen Parterre, was vor allem praktisch ist für ältere und gehandicapte Interessenten. Die Trainingsfläche ist etwas kleiner, aber durch eine bewegliche Trennwand kann bei Bedarf der Platz erheblich erweitert werden. **Die neue Adresse der NWTO-Akademie lautet:**
Reimerswaalstraat 5
1069 AE Amsterdam/NL



Internationaler Lehrgang

Die NWTO war diesmal endlich wieder in Hockenheim vertreten: mit 18 Personen! Trotz der schier unglaublichen Hitze zu Pfingsten war es ein supercooles Erlebnis mit hervorragenden Trainingsangeboten. Bei so vielen Teilnehmern eine besondere logistische Herausforderung.



Ansonsten hat die NWTO zwei neue Maskottchen: zwei Chihuahua-Damen namens **Candy** und **Sugar**.

Mehr Informationen unter:

www.nwto.nl [www.twitter.com/NWTO](https://twitter.com/NWTO)
www.facebook.com/NWTO.nl

Russland im Aufbruch



Teplo Severa

Es gab eine Vorführung der EWTO-Schule **St. Petersburg** beim Sommerfestival „Teplo Severa“ (wörtlich: „Nördliches Feuer“), das in den Außenbezirken St. Petersburgs drei Tage lang stattfand. Dieses Festival umfasste Vorführungen und Workshops verschiedener örtlicher Schulen, Studios und Organisationen. Unsere Ausbilder und Lehrer inszenierten eine bunte Mischung von WingTsun – seinen Inhalten und Anwendungsmöglichkeiten – und zeigten Möglichkeiten, sich in unterschiedlichen Situationen in der Stadt zu verteidigen.



FitFest

Am ersten Septemberwochenende machten wir beim „FitFest“ mit. Daran waren verschiedene Kampfkünste, Yoga, Tanz, Capoeira und andere Aktivitäten beteiligt. Die EWTO-Schule St. Petersburg veranstaltete den ganzen Tag über eine Reihe von Selbstverteidigungsseminaren.

ETAGI

Im Juli veranstaltete unsere Schule einen Workshop für Selbstverteidigung in öffentlichen Verkehrsmitteln und auf der Straße. Das Seminar fand auf dem Dach des Kunstzentrums Loft Project „ETAGI“ statt.



Dieses „Teplo Severa“-Festival bot nicht nur eine Gelegenheit für Vorführungen – hier: der St. Petersburger Schulleiter und Landestrainer Russland **Andrey Alexeev** und sein Trainingspartner **Mikhail Bychkov** –, sondern ebenso für die Veranstaltung eines Seminars, in dem Grundlagen der WingTsun-Verteidigungsprinzipien erlernt werden konnten – wie z.B. Abstandskontrolle und Griffbefreiungen.



Health Day

Im August nahm unsere Schule an einem anderen Festival der Stadt teil, bei dem Gesundheit, Sport und Fitness Thema war: dem „Den' Zdorov'ya“ (wörtlich: „Gesundheitstag“). Unsere Aktivitäten dort waren eine weitere Vorführung, bei der wir sowohl klassische Techniken wie *SiuNimTau* und *LatSao* als auch mehr zeitgemäße Elemente wie Verteidigung gegen zwei Angreifer oder Abwehren mit Stock gegen Messer zeigten.

Text und Fotos: Andrey Alexeev – Landestrainer für Russland

England



Sifu **Damion James** leitet die EWTO-England mit seinem Team und setzt dort die EWTO-Standards um. Das Highlight dieses Jahres war der actionreiche Lehrgang im Sommer mit drei der höchsten EWTO-Meister: **Oliver König**, **Thomas Schrön** und **Thomas Mannes**. **Ben Gosling** wurde am Ende des Lehrgangs zum Sifu ernannt.

Teneriffa mit GM Prof. Keith R. Kernspecht



Nicht nur zahlreiche Meister, sondern auch einige Lehrer- und Schülergrade nutzten die Chance, im Januar auf Teneriffa (Termin für 2015: auf der Rückseite des Heftes) am Strand Sonne zu tanken und das WT auf professionellem Level zu verbessern – dies ermöglichten GM Prof. **Keith R. Kernspecht** und sein Team. Ein Höhepunkt 2014 war die Ernennung zum Sifu für **Alexander Olich**, dem Landestrainer für Zypern.



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.

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.

Gil Friedman
Gurdjieff für Beginner

A5, 244 Seiten
Soft-/Hardcover ab 19,80 €
Beziehbar über:
www.ewto-shop.de



Slowakische Republik



EWTO-Slovakia

Zur Zeit repräsentieren 9 WT-Schulen die EWTO in der Slowakei. Viermal im Jahr werden Seminare mit DaiSifu **Oliver König** und seinem Team organisiert. Jeden Sommer findet ein Sommercamp mit fünf intensiven Tagen WT, Escrima und einem Theorieteil mit allen slowakischen Lehrern statt. Die fortgeschrittenen Schüler kommen regelmäßig zur Weiterbildung nach Wien, um die Zahl der Teilnehmer in der Slowakei und die Qualität des WingTsun zu steigern.



Tschechische Republik



Sommercamp Holešice

Eine der am meisten erwarteten WingTsun-Veranstaltungen des Jahres fand wieder Mitte Juli – das Camp in Südböhmen am Orlik-Stausee. Etwa 40 Studenten aus den WT-Schulen von Sifu **Roman** und **Jiří** trainierten nicht nur fleißig die ganze Woche, sondern konnten auch viel Sonne tanken und abends zusammen feiern. Der Schwerpunkt wurde diesmal auf die richtige Technik der Schläge und Tritte auf ein Polster gelegt. Die Schüler hatten außerdem Gelegenheit, bei einem Adrenalintraining ihre eigenen psychischen und physischen Stärken auszuprobieren.



Sommercamp Pecínov



Zwei weitere Termine wurden von Sifu **Lukas** organisiert. Es nahmen nicht nur seine eigenen Schüler teil, sondern auch viele aus den Schulen seiner Schulleiter. Eine Woche gehörte den Anfängern, eine zweite den Fortgeschrittenen und Höheren Graden. Täglich gab es sechs Stunden Training. Am Ende der Woche waren alle dementsprechend geschafft, aber trotzdem sehr zufrieden. Beide wurden dieses Jahr an einem neuen Veranstaltungsort durchgeführt: Hof Pecínov, etwa 50 km östlich von Prag gelegen. Die neu eröffnete, renovierte Ferienanlage hat allen sehr gut gefallen. Bekannt ist dieser Ort dank eines traditionsreichen Gestüts, weshalb man auch ringsherum überall Pferde sah.



Jährlich mehrere Seminare in Prag



Same Prodecure as Every Year

Mehrmals in jedem Jahr besucht DaiSifu **Oliver König** seine tschechischen Schüler mit seinem Lehrerteam – Sifu **Matthias Gold**, Sifu **Andreas Sprosec** und **Kostadin Lefterov** – in Prag. In den jeweils fünf Unterrichtsstunden werden die aktuellsten EWTO-Programme vermittelt, Prüfungen abgenommen, aber auch viele Übungen für die „Großen Sieben Fähigkeiten“ trainiert, die viel Action und Bewegung bringen.

Fotos: Jiří Schwertner

Neue Wege und neue Traditionen in Istanbul

Vom 27.08 bis 01.09.2014 war es einmal wieder soweit und eine Gruppe von Ausbildern und Schülern machte sich wie jedes Jahr auf den Weg nach **Istanbul**. Dieser im Spätsommer bzw. Herbst stattfindende Lehrgang ist mittlerweile eine feste Tradition geworden. Und ein fester Bestandteil dieses Lehrgangs ist auch, dass Escrima-Meister **Thomas Dietrich** hier seine Kunst vermittelt. Dieses Mal hatten die Teilnehmer sogar die Möglichkeit, **einzelnen in Privatstunden** von ihm zu lernen.

Was auch immer dazugehört, ist, sich von den kulturellen Errungenschaften der Stadt begeistern zu lassen. Allein schon die Unterbringung im **Hotel Sözbir Royal Residence**.

Das absolute Highlight dieses Jahr war, dass zum allerersten Mal überhaupt, **Privatstunden in der deutschen Botschaft in Istanbul** gegeben wurden. Auch wenn jeder Lehrgang in dieser Stadt aus fortwährend schönen oder interessanten Momenten besteht, ist es für das EWTO-TR-Team immer Aufgabe, die EWTO in der Türkei zu vertreten.

Die Anfänge in 2011 und 2012 hatten deutlich gezeigt, dass das Wiedereingliedern schon vorhandener alter Strukturen und Schulen nicht der Weg sein konnte, den die EWTO-TR gehen wollte. Man wurde von einer Gruppe Lehrer, die schon lang WingTsun praktizieren, herzlich empfangen und unterstützt. Sie machen ein gutes WingTsun, so wie es in der Türkei allgemein üblich ist.

Aber eine über 10 Jahre währende Abwesenheit der EWTO dort hat Lehrer und Schüler durch viele Hände gehen lassen. Viele verschiedene Meinungen und Konkurrenz anderer Organisationen untereinander haben es aus unserer Sicht schwer gemacht, den bestehenden Schulen dort mit neuen Ideen unsererseits, WingTsun so zu definieren, wie wir es heute in der



EWTO verstehen und leben. Also war die einzige Konsequenz, die wir daraus ziehen konnten, uns von allen, die vor Ort ein keineswegs schlechtes, aber für uns zu „altes“ WingTsun praktizieren, zu trennen und notwendigerweise einen **kompletten Neuanfang** zu wagen. In den letzten zehn Jahren hat sich die EWTO durch viele Innovationen von allen anderen abgesetzt. Und genauso wollen wir jetzt in der Türkei unterrichten und nicht mühsam alte Strukturen verbiegen, was unter Umständen

nicht einmal möglich ist.

Der Neuanfang ist in der **Sportakademie Istanbul** gemacht worden, wo wir junge Menschen, mit einem verstärkten Fokus auf Frauen, in WingTsun unterrichten. Genau hier wollen wir den Grundstein für den qualitativ hohen Standard, den wir in der EWTO haben, legen.

*Sifu Murat Taman und Sifu Sakir Kocabali
EWTO-Landestrainer Türkei*



Nicht kleckern, sondern klotzen

Gerade hatte sich das Jahr 2013 mit einem ausgezeichneten Vorweihnachtsseminar mit DaiSifu **Oliver** in **Zypern** verabschiedet, da begann das neue EWTO-WingTsun-Jahr 2014 für Zyperns EWTO-Landestrainer **Alexander Olich** mit einem intensiven Kleingruppentraining mit GM **Kernspecht** auf der schönen Insel **Teneriffa**. Einfach perfekt!



Alexander Olich wird Sifu

Der absolute Höhepunkt des Teneriffa-Aufenthalts für **Alexander** war neben dem Bestehen seiner Prüfung zum 2. HG seine Ernennung zum Sifu durch GM **Kernspecht**.



Leadership-Programm mit Dinner

Der frisch ernannte Sifu **Alex** reiste anschließend von Teneriffa direkt nach **Heidelberg**, wo er am ersten Teil des Leadership-Programms mit Sifu **André Sonntag** teilnahm. Abends wurde in gemütlicher Runde noch weiter gefachsimpelt.

Wieder in Zypern folgten zahlreiche Werbeveranstaltungen, um die junge EWTO-CYPRUS unter den Zypern noch bekannter zu machen. Dafür war eigens KungFu-Panda aus Hollywood angereist ...

Ein weiteres wichtiges Projekt brachte Sifu **Alex** ebenfalls auf den Weg: ein Seminar für den „Verein gegen häusliche Gewalt“ in der Hauptstadt Nikosia mit einem Vortrag über EWTO-Gewaltprävention. Die Leitung des Vereins war begeistert, stellte viele Fragen zu Theorie und Praxis und beschloss letztendlich, eine enge Zusammenarbeit mit der EWTO-Cyprus einzugehen.



Hockenheim

Nächste Station: Leadership-Kongress und Internationaler Lehrgang in **Hockenheim** 2014. Sifu **Alex** und vier seiner Schüler nahmen daran teil. Proportional zur Größe Zyperns und der Entfernung von fast 4000 km sagt er, ist das eine sehr gute Quote an zyprischen Schülern beim Lehrgang. Der Höhepunkt neben dem genialen Unterricht mit den Großmeistern und Meistern der EWTO waren für das zyprische Team die Prüfungen – diesmal sogar zwei Schüler auf den 12. SG.

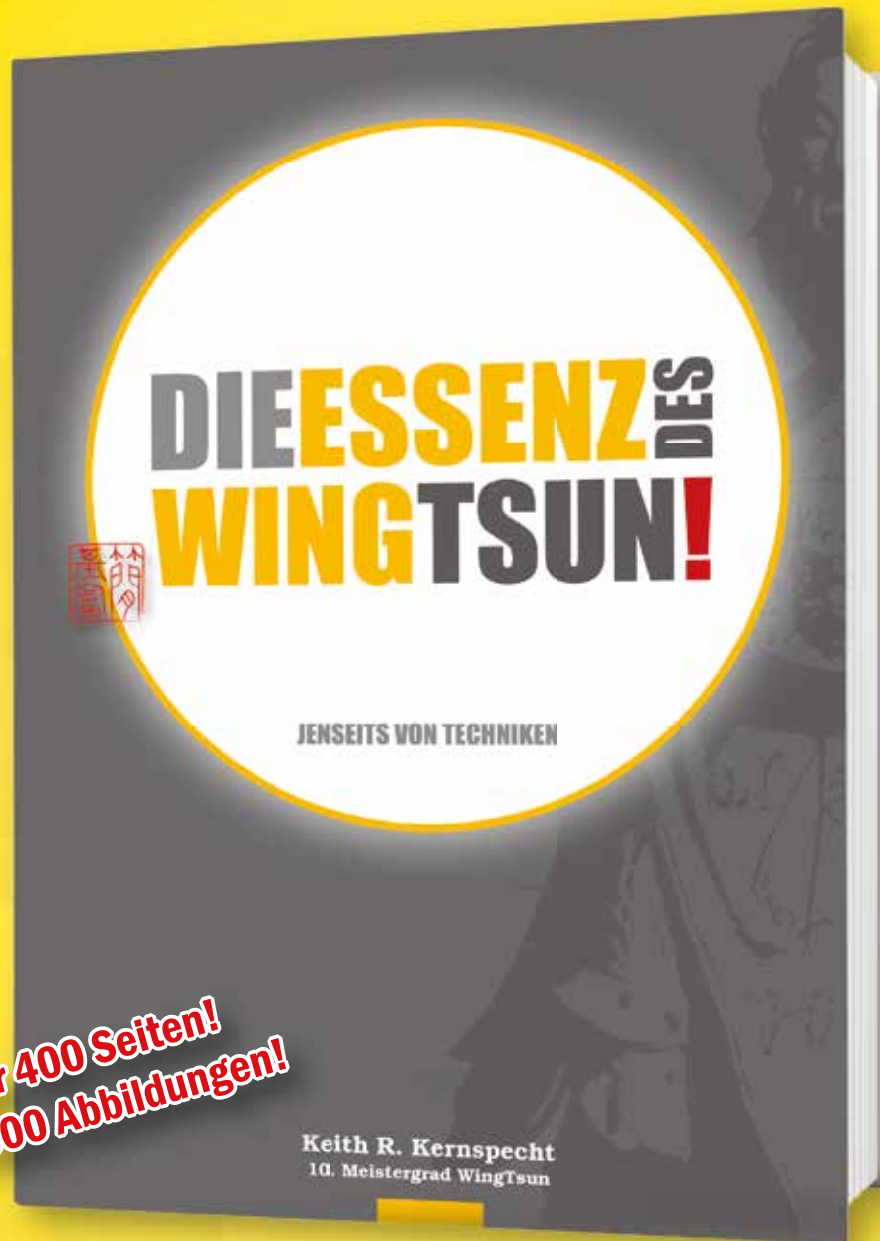


Text: Landestrainer Sifu Alexander Olich
ETWO-Cyprus

Die Essenz des WingTsun!

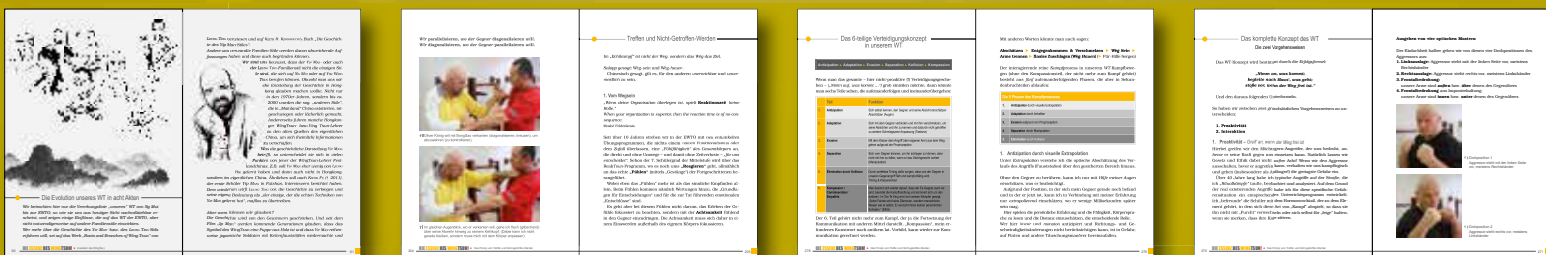
von Großmeister Kernspecht

Über 400 Seiten!
Über 300 Abbildungen!



Keith R. Kernspecht

Keith R. Kernspecht





**„Der Chan-Buddhismus zeigt
den Königsweg“**

Großmeister Kernspecht erklärt die Bedeutung der chan-buddhistischen Philosophie in den Konzepten der Inneren Kampfkünste.

WTW: SiFu KERNspecht, auf Twitter hast du angekündigt, dass du eine Arbeitsgruppe für Innere Stile ins Leben rufen und dazu verschiedene Spezialisten einladen willst. Welche Stile sind das?

GM Kernspecht: Ich denke auf der chinesischen Seite neben den *TaiChi*-Stilen etwa an *Hsing-I*, *Pakua*, *Tongbei*, aber auch an japanisches *Aikido*, an koreanisches *Hapkido* usw.

WTW: Welche Ziele verfolgst du mit diesem Vorhaben?

GM Kernspecht: Es geht nicht etwa darum, diese inneren Stile und ihre speziellen Techniken zu erlernen. Dafür würde ein Leben nicht ausreichen. Ich will es meinen hohen Lehrergraden ermöglichen, ein grundsätzliches Verständnis für die Prinzipien der Inneren Stile zu entwickeln. Damit sie den inneren Teil unseres WingTsun besser verstehen und erkennen.

WTW: Warum sind für dich gerade die Grundgedanken der Inneren Stile interessant?

GM Kernspecht: Weil WingTsun schon wie ein Innerer Stil angelegt ist. Ein Merkmal dafür ist, dass jemand längere Zeit *wie ein Baum steht*, ohne die Beine zu bewegen, und er sich gleichzeitig auf die Atmung konzentriert. Dabei lenkt er seine Achtsamkeit zuerst auf die Atmung und erst danach auf die Bewegung. Ähnlich, wie wir es in der *SiuNimTau* tun. Das ist der erste Hinweis, dass es Gemeinsamkeiten gibt.

Das zweite Merkmal ist die *Länge der Form*. Typisch für die Inneren Stile sind wenige relativ komplexe Formen mit vielen Bewegungen. Manche Leute behaupten, dass unsere drei kurzen Formen früher eine lange waren. Wie im *TaiChi*.

Im Unterrichtsaufbau der Inneren Stile folgt nach dem Formentraining das *taktile* Üben. Das findet man sowohl im *TaiChi* als auch im *Hsing-I* und im *Pakua*. Danach folgt ursprünglich der *Freikampf*, der bei den meisten Inne-

ren Stilen wegfällt, im WingTsun aber grundsätzlich noch vorhanden ist.

WTW: Wann und durch wen wurde die Einteilung in „innere“ und „äußere“ Kampfkünste gemacht?

GM Kernspecht: Ursprünglich gab es keine Einteilung in äußere und innere Stile. Dann haben sich *TaiChi*, *Pakua* und *Hsing-I* zu „Inneren“ Kampfkünsten erklärt.

Andere Stile folgten ihnen nach bzw. wurden von anderen dazugerechnet. An Gründen für die Zugehörigkeit zur Klasse der inneren Stile gibt es verschiedene und z.T. widersprechende. Ein Kriterium war z.B., dass ein Stil aus Chinas *Innerem* selbst und nicht aus dem *Aus-Land* (z.B. Indien) stammt.

Andere behaupteten, dass sie im Unterschied zu anderen sog. „innere“ statt äußere Kräfte benutzen. Manche definieren dabei „innere Kräfte“ als Zusammenspiel der Muskeln und verschiedenster anderer „Kräfte“ und dagegen „äußere Kräfte“ als bloße Kontraktion der Muskeln. Andere bemühen sagenhafte „Kräfte“, die nebulös beschrieben werden und arbeiten mit vielen bildlichen Begriffen. Andere wiederum bezeichnen mit „innerer Kraft“ einen Energiekreislauf, der nicht auf konventioneller Muskelkraft beruht, aber auch nicht esoterischen Ursprungs ist. Dafür werden Muskeln benutzt, von denen wir im Westen nicht glauben würden, dass sie zu diesem Zweck geschaffen sind. Beispielswei-



„Mich beeindruckten vor allem die philosophischen Gedanken, die hinter den Konzepten der Inneren Stile stehen.“

se beinhalten ihre Stoßbewegungen *Yin-Yang*-mäßig gleichzeitig auch ein Ziehen, das Ziehen birgt in sich schon das Stoßen. Muskeln, die im Westen zum Stoßen prädestiniert erscheinen, werden ersetzt durch ganz andere Muskelgruppen. Und das sogar mit dem Gegner zusammen. Mir selbst wurde das mit dem Blutkreislauf erklärt. Es ist immer das gleiche Blut, aber durch verschiedene Kreisläufe fließend. Keine Einbahnstraße, sondern immer ein Kreislauf.

Es gibt sehr viele verschiedene Definitionen.

Manche nennen ihren Stil einen „Inneren“, weil sie ihn für sich behalten und ihr Wissen nur mit besonderen Eingeweihten teilen wollen; wohingegen die „äußeren Stile“ in die Öffentlichkeit gehen.

Wieder andere sagen, dass ein „innerer Stil“ einer ist, bei dem man „innen“ also „geistig“ mit dem Training beginnt. Man macht eine Übung, um zu beobachten und die Achtsamkeit zu entwickeln, wobei die Kampffähigkeit nur ein willkommener Zweitnutzen ist. Der äußere Stil trainiert eine Bewegungsabfolge, um sie zu automatisieren und später in dieser antrainierten Form anwenden zu können.

WTW: Was ist für dich das Besondere an Inneren Stilen?

GM Kernspecht: Mich beeindruckt vor allem die philosophischen Gedanken, die hinter den Konzepten der Inneren Stile stehen. Nehmen wir einmal an, WingTsun wäre als innerer Stil konzipiert worden (als chan-buddhistischer Stil, wie GGM **Yip Man** behauptet, was ein wesentlicher Unterschied zu einem taoistischen wäre) dann würde man die Chan- bzw. Zen-Prinzipien wiederfinden. Dann wäre Achtsamkeit das oberste Prinzip. Dann wäre das Bewegen selbst erst einmal zweitrangig. Zunächst ginge es dann um die Entwicklung der selbstgelenkten Aufmerksamkeit, der Achtsamkeit, um das Erkennen der menschlichen Natur und das blitzschnelle Erfassen der momentanen Situation.

Eine Grundvoraussetzung für Achtsamkeit ist, dass etwas beobachtet wird. Am leichtesten ist es zu Beginn, einfach nur die *Atmung* zu beobach-



„Eine Grundvoraussetzung für Achtsamkeit ist, dass etwas beobachtet wird.“

ten. Gelingt das einigermaßen, fängt der Trainierende an, *simple Bewegungen* zu beobachten. Nach und nach widmet er sich der Beobachtung immer *komplexerer* Bewegungen, seine Aufmerksamkeit wird zunehmend umfassender.

Eine besondere Herausforderung beim Üben der Achtsamkeit besteht darin, dass sie immer wieder abgelenkt wird. Zum Beispiel durch Emotionen, oder durch Angriffe ...

WTW: Heißt das, dass die Fähigkeit Kämpfen zu lernen, gar nicht die eigentliche Intention von Inneren Stilen ist?

GM Kernspecht: Ganz genau! Die Buddhisten haben Kampfübungen herangezogen, um ihre *Achtsamkeit* zu trainieren. Die Fähigkeit, sich selbst verteidigen zu können, war erst das Nebenprodukt. Kämpfen an und für sich war nicht die ursprüngliche Idee.

Weil aber ganz offensichtlich die Kampffähigkeit durch diese Übungen außerordentlich gefördert wurde, haben sich die chinesischen Ritter der Praxis des Chan-Buddhismus bemächtigt und sie als Psycho-Training benutzt. Das Gleiche haben später die Samurai benutzt. Zum Beispiel, um mit Angst im Kampf umgehen zu können bzw. sie von Anfang an zu vermeiden. Zen-

Buddhismus und Schwertkampf gingen in Japan mehr oder weniger eine Ehe ein.

WTW: Die Kampffähigkeit scheint bei dieser Vorgehensweise also ganz nebenbei zu entstehen.

GM Kernspecht: Ja, sie ist das Nebenprodukt, auf das zwar nicht direkt gezielt wird, das aber oft überzeugender als durch die äußeren Stile erreicht wird; denn Achtsamkeit und Geistesgegenwart sind im Kampf das Wichtigste. In den meisten „blinden“ Sportarten mit immer dem gleichen Ablauf wie Leichtathletik oder Turnen ist die Wahrnehmung nicht das Wichtigste, in den Kampfkünsten schon. Dazu kommt noch der Umgang mit der Angst.

Auch hier unterscheidet sich der Chan-buddhistische Weg fundamental von der westlichen Herangehensweise. In der westlichen Trainingslehre wird das Aufkommen von Angst grundsätzlich akzeptiert und man trainiert, wie man mit ihr mittels Stressimpfung umgeht, z.B. im Szenario-Training. Der Zen-Weg aber sagt, dass Angst gar nicht erst vorkommen muss.

Wahrnehmung und Angst – diese beiden mentalen Fähigkeiten sind entscheidend im Kampf.

Für beide ist der Chan-Buddhismus (Zen) der Königsweg.

WTW: Alle Inneren Kampfkünste haben also in erster Linie mentales Training im Fokus?

GM Kernspecht: Zumindest müsste eine chan-buddhistisch gelenkte Kampfkunst mit der Übung der Achtsamkeit beginnen. Insofern würde es sich bei einer solchen Herangehensweise auch verbieten, mit Automatismen wie Drills, Reaktionen etc. zu arbeiten. Oder um mit Prof. **TIWALD** zu sprechen, geht es darum, blitzschnell eine „Sofortkonzeption“ zu (er)finden. Man greift nicht auf Second-Hand- oder Konserven-Techniken zurück. Beim Üben der Form ist die Aufgabe, jede Bewegung achtsam zu machen, nicht aber, die Übung auf Vorrat „einzüben“, um sie irgendwann einmal anzuwenden. Wenn man sich für seine Beobachtungsübung eine Bewegung aussucht, die obendrein noch nützlich für die Selbstverteidigung

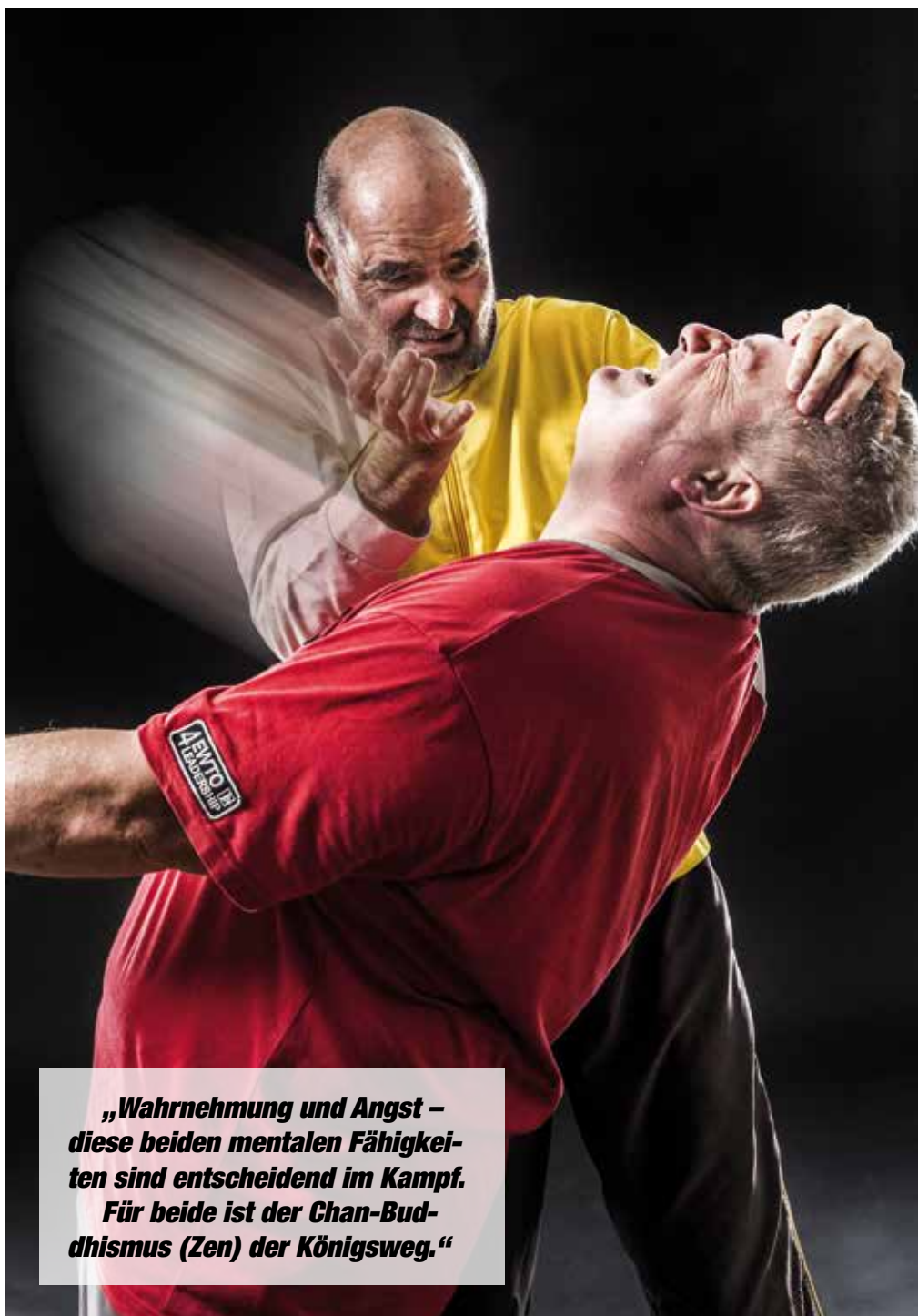
ist, dann umso besser. Es geht aber, wie gesagt, nicht darum, mit dem Ziel zu üben, die Bewegung *anwenden* zu wollen. Anwenden will man nicht „eingeschliffene Bewegungen auf Vorrat“, sondern die „funktionalen Prinzipien“.

Es gibt viele buddhistisch-orientierte Kampfkünste in China, Japan, Korea usw. Aber sie halten sich auch nicht wirklich konsequent an die Grundideen des Chan- bzw. Zen-Buddhismus. Im-

mer wieder verfallen die Praktizierenden in Automatismen und Drills, wie es die westliche Wissenschaft vorschlägt.

WTW: Ist diese besondere Herangehensweise des Chan-Buddhismus eine Idee, die typisch für Asien ist?

GM Kernspecht: Man findet die Ideen, die mit dem Chan-Buddhismus durchaus Ähnlichkeiten haben, auch in europäischen Bewegungslehren



„Wahrnehmung und Angst – diese beiden mentalen Fähigkeiten sind entscheidend im Kampf. Für beide ist der Chan-Buddhismus (Zen) der Königsweg.“

und Therapien (FELDENKRAIS, HANNA, ALEXANDER, JAKOBI, GINDLER, SELVER usw.). Bei meinen Recherchen bin ich auch auf österreichische Sportlehrer (GAULHOFER, STREICHER) gestoßen, die in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts führend in Europa waren. Sie haben sehr wichtige Dinge entdeckt und schon ganz früh erklärt, wie Unterricht sein müsse. Dabei gehen sie von „natürlichem Turnunterricht“ aus. Das ist auch ein Merkmal im Buddhismus: immer auf die *menschliche* Natur zu schauen. Die Österreicher haben sich das in Bezug auf Turnen gefragt und die *Funktion* nach vorn gestellt, wie wir es auch tun.

WTW: Es geht also um die Frage, welche Bewegungen man lernen sollte und wie man das am besten tun könnte?

GM Kernspecht: Darüber hinaus sogar um die Frage, *wie* Bewegungen überhaupt gelernt wird. Davon abgesehen muss man sich aus pädagogischer Perspektive zusätzlich immer Gedanken darüber machen, wie man Übungsmaterial generieren kann. Wie kommt man zu den zu üübenden Bewegungen? Bei den traditionellen Kampfkünsten scheint das einfach. Man zerteilt die *Form*, leitet daraus Drills etc. ab und hofft, dass diese dann irgendwann gebraucht werden.

Es gab z.B. einen Turnlehrer, der ging von der Frage aus, welche Bewegungen dem Menschen *in den verschiedenen Gelenken möglich* sind. Daraus hat er dann Übungen abgeleitet und diese katalogisiert. Damit war er überaus erfolgreich, denn man hatte eine riesige Anzahl von Übungen zur Verfügung, die sich hervorragend geordnet in den Schulunterricht integrieren und abfragen ließen. In der praktischen Anwendung sah das aus wie Gliederpuppenturnen. Die hatten keinerlei Rumpfbewegungen und keinen lebendigen Bezug zu einem praktischen Nutzen.

Man könnte, von der *SiuNimTau*-Form ausgehend, auch mutmaßen, dass das traditionelle WingTsun eigentlich so ein *Gliederpuppensystem* war. Deswegen sieht alles so mechanisch aus. Das hat aber Methode. Z.B. werden die Gelenke gestärkt. Sie müssen so stark sein, dass man den anderen wegstoßen kann. Starke Gelenke sind sehr wichtig.

Es gab in den 20er Jahren noch viele andere Herangehensweisen, bei denen die Entwickler z.B. von der Frage ausgingen, was *anatomisch* sinnvoll ist.

Wieder andere versuchten die Aufgabenstellung *physiologisch* zu lösen und fragten sich, was gesund und förderlich ist.

Oder man bevorzugte *rhythmische Bewegungen*.

WTW: Das alles hatte doch aber mit Kampfkunst nicht viel zu tun, oder?

GM Kernspecht: Nein, rhythmische Bewegungen ist im Kampf kontraproduktiv. Wenn wir als Kampfkünstler die Frage nach dem „richtigen“ Lernen stellen, dann müssen wir die *Funktion* im Auge behalten. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, welches Ziel wir verfolgen. Deswegen darf z.B. ein Stoß nicht so stark sein, wie es überhaupt möglich wäre. Man darf nur so viel Kraft in einen Stoß legen, dass man nicht gezogen werden kann. Umgekehrt beim Ziehen entsprechend. Man darf nicht so stark ziehen, dass man gestoßen werden kann. Häufig wird beim Kampfkunsttraining die Rechnung ohne den Gegner gemacht. Und ohne Eigenschutz. Deswegen ist *Biomechanik* allein nicht ausreichend. Und deshalb haben die inneren Kampf-



„Man darf nur so viel Kraft in einen Stoß legen, dass man nicht gezogen werden kann. Umgekehrt beim Ziehen entsprechend.“

künste eine andere Methode. Sie überlegen sich genau, wie sie sich bewegen müssen, dass der Gegner das nicht ausnutzen kann. Das machen sie mit einem ganz anderen Energiekonzept dem „makrokosmischen Energiekreislauf“. Prof. **TIWALD** beschrieb das gleiche anhand seines Funktionsbegriffs. Das Bewegen an und für sich ist schon die Funktion. Der Gegner und seine Bewegungen sind das Argument, das „x“, das die Funktion als „ergänzungsbedürftigen Spielraum“ vervollständigt.

WTW: Wie trainierst du selbst WingTsun als „Inneren Stil“?

GM KERNspecht: Zuerst „beobachte“ ich Stoßen und Ziehen mit ihren Variationen, d.h. ich erkenne, was da im Äußeren und Inneren bei mir und anderen geschieht. Stoßen und Ziehen deswegen, weil es die beiden Elementarbewegungen sind. In der Sprache eines inneren Stiles würde ich von „Einatmen“ und „Ausspucken“ sprechen oder von „Absorbieren“ und „Projizieren“. Weil das allgemeiner ist. Ziehen und Stoßen wäre schon zu gerichtet. Wenn ich meine Aufmerksamkeit an der Beobachtung von Stoßen und Ziehen geschärft habe, nehme ich weitere Attribute hinzu, die ein Gegensatzpaar bilden können – wie z.B. „öffnen & schließen“, „konvex & konkav“ etc. Diese Paare ergeben zusammen ein Ganzes, auch wenn sie an sich scheinbare Gegensätze sind. So erhalte ich nach und nach eine wachsende Vielzahl von Übungen. Hier aber nicht, um die Bewegung zu lernen, sondern um sie zu beobachten.

Laut chinesischer Philosophie muss man jede Bewegung, die man macht, auf die Schöpfungsgeschichte zurückführen können: *Wu-Ji*, *Tai-Chi*, *Ying-Yang*. Die chinesische „Schöpfungsgeschichte“ begann mit einem leeren Kreis. Da ist alles drin. Leer und voll. Dann wurde dieser Kreis in zwei Hälften geteilt. Das ist Ying-Yang. Dann erschien im Weißen etwas Schwarzes und umgekehrt. Man erkennt, dass es sich nicht um Gegensätze, sondern sich ergänzende Polaritäten handelt. Das eine lässt das andere entstehen. Vielleicht vergleichbar mit der westlichen Philosophie von These-Antithese-Synthese. Nichts ist mehr eindeutig, alles ist schon in jedem als Nukleus angelegt.

WTW: Ist diese chinesische Philosophie für den Kampf anwendbar?

GM KERNspecht: Oh ja und wie! Alle Bewegungen, die wir machen, machen wir in alle Richtungen. Sie werden sozusagen „sphärisch“. Das Bewegen wird dann immer kleiner gemacht. Bis man nichts mehr sieht. Dann kommt man letztendlich zum Säulestehen (siehe dazu: Artikel von **JAN SILBERSTORFF** auf Seite 72). In Wirklichkeit ist dieses „Stehen“ nicht unbeweglich. Aber die Bewegungen sind so klein, dass man sie nicht mehr sieht. Es sieht aus, als würde man sich nicht bewegen, aber man tut es doch. Man kommt zur Einheit mit sich selbst.

Das allein genügt aber noch nicht, um für eine Selbstverteidigungssituation bereit zu sein. Auch verwurzelte Bäume kann man fällen. Nachdem ich durch das richtig gemachte *Formentraining* gelernt habe, zur Bewegungs-Einheit

zu werden, muss der nächste Schritt erfolgen: das Zusammenwachsen mit dem Gegner durch *ChiSao*! Jetzt kommt der Übungspartner ins Spiel. Mein „Yin/Yang-Körper“ muss dann schon da sein, mein harmonisches, also „Yin-Yang-Bewegen“ ebenfalls. Wenn aufgrund meines *ChiSao*-Übens dieses Bewegen richtig ist, kann der Gegner nicht in meine Sphäre eindringen bzw. er wird in den Strudel meines Bewegens gezogen und einverleibt, *assimiliert*. Oder ich passe mich vorübergehend ihm an: Adaptation. Damit hängt der „makrokosmische Energiekreislauf“ zusammen, der an **TIWALD**s bzw. **FREGES** Funktion erinnern lässt.

WTW: SiFu **KERNspecht**, vielen Dank für dieses ausführliche und überaus interessante Gespräch.



„Biomechanik allein ist nicht ausreichend.“

Auf Kurs Richtung Inneres WingTsun



Nach 11 Jahren Rückzug vom aktiven WT-Studium wollte WT-Welt-Redakteur Markus Senft ganz praktisch erleben, wie sich die von Großmeister Kernspecht in seinen Büchern „Kampflogik!“, „Essenz des WingTsun“ und „Kursbuch: Inneres WingTsun“ beschriebenen Erkenntnisse und Weiterentwicklungen auf Unterricht und Training auswirken.

Oktober 2013

„Schubsen und Ziehen, Aufnehmen und Abgeben – mehr ist es nicht!“ „Ob man das wirklich so reduziert ausdrücken und vor allem in der Praxis auch umsetzen kann? Na, ich weiß nicht“, dachte ich mir, als ich das Vergnügen hatte, als Reporter vor Ort an einer der Meisterklassen meines SiFus, Großmeister **Kernspecht**, teilzunehmen.

Um es gleich vorweg zu nehmen: „Man kann!“ Etwas genauer: „SiFu kann!“ Das dürfte nun für die meisten, die ihn kennen, keine besonders überraschende Erkenntnis sein, doch ich

will im Folgenden meinen Weg zu dieser Einsicht schildern.

Tagelang hatte ich mir den Kopf über einen Artikel für die neue Ausgabe der WT-Welt 2013 (Nr. 37) zerbrochen. Thema sollte ein Aspekt zu SiFus aktuellstem Unterrichtsprogramm sein. Durchaus auch unter dem besonderen Gesichtspunkt der Unterschiede zu den sogenannten „traditionellen“ Programmen des WingTsun. Zwar hatte ich schon von Berufs wegen sowohl „Kampflogik!“ als auch „Die Essenz des WingTsun“ und natürlich Prof. **Tiwalds** „Psychotraining für WingTsun, Taiji und Budo-Sport“ mehrfach gelesen, doch ich kam nicht wirklich weiter. Die Materie erschien mir immer komplexer zu werden. „Komm‘ doch einfach mal wieder zum Unterricht! Dann klärt sich vieles von ganz allein“, bot mir SiFu an. „Da könnte etwas dran sein“, überlegte ich mir, denn schließlich hatte ich mein eigenes WingTsun-Training mangels Zeit bereits vor über 10 Jahren an den Nagel gehängt. Kurz darauf stand

ich im Kreis mit einigen hochgraduierter WT-Kollegen um SiFu, der mich sogleich für eine erste Demonstration einer Übung zu sich holte.

Linkes Bein nach vorn – so weit, so bekannt. Zweispurig breit. „Aha, das ist mir neu.“ „Ich werde dich jetzt an deinen Armen schubsen und du versuchst, nicht nachzugeben“, weist SiFu mich an. „Wie, NICHT nachgeben? Wie soll das zu verstehen sein? Ich habe Jahre mit dem Versuch verbracht, mir die Fähigkeit anzueignen, schon der geringsten einwirkenden Kraft nachzugeben ...“, bevor ich auch nur halbwegs meine Gedanken ordnen kann, fliege ich schon gefühlte vier Meter nach hinten. Das wiederum ist mir dann doch bekannt. Gleich nochmal – gleiches Ergebnis. „Du darfst nicht versuchen, die Kraft gleich in das hintere Bein zu lenken“, rät mir SiFu. Verwirrung komplett. Breitbeinig stehen, nicht nachgeben, das Gewicht nicht auf das hintere Bein verlagern – meine altbekannte WT-Welt scheint sich vor meinen Augen aufzulösen.

SiFu lässt mich noch eine Weile zapeln, zeigt mir wortwörtlich eine Ecke des Raumes und gibt mir die Zeit, die drei anderen selbst zu erkunden. Dann erlöst er mich aus meiner hilflos anmutenden Suche und beginnt, detailliert zu erklären.

„Wer nicht in der Lage ist, einer auf ihn einwirkenden Kraft Widerstand zu leisten und dabei sein Gleichgewicht zu halten, kann auch nicht wirklich nachgeben. Er gibt dann nach, weil er muss, nicht, weil er kann. In diesem Sinne bedürfen Nachgeben und Nicht-Nachgeben der gleichen Fähigkeit: Balance.“

Das macht theoretisch Sinn, praktisch ändert sich beim weiteren Üben dadurch nicht viel. Das wird aber schnell anders, als SiFu jedem Einzelnen ganz genau zeigt, wie er es schaffen kann, die einwirkende Kraft nicht gleich in das hintere Bein zu lenken. Nach und nach stellt sich ein vages Gefühl dafür ein, wie es klappen könnte. Und durch SiFus wiederholte Demonstrationen hat jeder die Möglichkeit, zu erfahren, wie es sich anfühlt, wenn man jemanden zu schubsen versucht, der Widerstand leistet und gleichzeitig sein Gleichgewicht halten kann. Für dieses Erlebnis muss man allerdings keinen Unterricht mit SiFu besuchen. Jede massive Wand tut es auch. Die „Wand“ SiFu kann allerdings zusätzlich zurückschubsen.

Nach einigen erfolglosen Versuchen, SiFu zu schubsen, kommt der eine oder andere – zum Beispiel ich – auf die Idee, es mit der hin und wieder durchaus bewährten Mit-dem-Kopf-durch-



die-Wand-Methode zu probieren. Dieses Experiment kann ich jedem nur bedingt empfehlen. Plötzlich ist nämlich da, wo vorher eine massive Wand war, gähnende Leere, in die ich mit all der unumkehrbaren Vehemenz stürze, mit der ich meinem Vorhaben Nachdruck verleihen wollte. Und gleich im nächsten Moment tut sich hinter der Leere eine neue Wand in Form eines Faust- oder Handflächenstoßes auf. Da bleibt nur Hoffen auf Gnade.

Deutlicher kann man nicht demonstrieren, dass die Fähigkeiten Nachzugeben und Nicht-Nachzugeben der gleichen Wurzel, nämlich der des

Gleichgewichthaltens, entspringen. Auf den ersten Blick zumindest, denn auf den zweiten stellt man schnell fest, dass die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu bewahren, von einer weiteren abhängt: der Achtsamkeit. Und nach und nach, abwechselnd oder in Kombination, geraten auch die anderen Fähigkeiten in den Fokus, die SiFu als „Große Sieben“ definiert hat. Und plötzlich fügen sich in dieser einfach anmutenden praktischen Übung die komplex anmutenden theoretischen Puzzleteile aus den oben genannten Büchern zusammen.

Während SiFus Unterricht bleibt mir freilich keine Zeit, solche Überlegungen anzustellen; denn kaum glaube ich, mich ein wenig in einer Übung zurechtgefunden zu haben, geht SiFu sogleich zur nächsten über. Dahinter steckt Methode. Er will seine Schüler davon abhalten, eine Übung zu oft zu wiederholen und dadurch erneut zur „toten Technik“ zu degradieren.

Mit der trockenen Bemerkung: *„Ich mute euch heute einen kleinen Parforceritt zu. Zeit zum intensiven Üben habt ihr ja dann zuhause“*, leitet SiFu eine neue Übung ein. Nun sollen wir nicht mehr schubsen, sondern ziehen. Entgegengesetzter Ablauf, gleiche Aufgabenstellung. Wir sollen nicht mitgehen, so wie wir es in (vermeintlicher) „WT-Manier“ verinnerlicht haben, sondern uns auf gar keinen Fall ziehen lassen.



Gleiche Aufgabenstellung, gleiches Ergebnis: Gar nicht so leicht! Wir versuchen unser Bestes, doch bevor wir uns zu sehr ins Ziehen und Nicht-Gezogen-Werden verbeißen können, geht SiFu schon dazu über, Schubsen und Ziehen zu kombinieren. Jetzt wird's kompliziert. Damit aber nicht genug. SiFu legt noch eine Schippe oben drauf. Jetzt soll abwechselnd am einen Arm gezogen und mit dem anderen geschubst werden. Spätestens jetzt verweigert mein Nervensystem seinen Dienst.

Ganz zum Schluss zeigt SiFu noch jedem, wie es sich anfühlt, wenn Schubsen und Ziehen, Nachgeben und Nichtnachgeben, Links und Rechts, Oben und Unten, Vorn und Hinten kombiniert werden. Ich persönlich fühlte mich an das Fahrgefühl in einer Jahrmarktsattraktion aus meiner Jugend erinnert: dem Breakdancer. Aber vielleicht fühlt sich so auch das ewige Wechselspiel von Yin und Yang an ...

Ein Jahr später ...

Seit Oktober 2013 habe ich ungefähr einmal im Monat an einem Lehrgang mit SiFu teilgenommen. Ein Jahr lang habe ich nun geschubst und gezogen, aufgenommen und abgegeben, geschlossen und geöffnet – und ich bin begeistert. Ich verspüre beim Trainieren wieder eine Begeisterung, an die ich mich aufgrund der langen Pause kaum noch erinnern konnte. Diese neue Begeisterung scheint sich auch nicht „abzunutzen“ – im Gegenteil: ich bin immer noch faszinierter. Was gar nicht so selbstverständlich ist, angesichts der Tatsache, dass ich eigentlich immer wieder die gleiche Übung trainiere. Eigentlich! Tatsächlich legt SiFu allerhöchsten Wert darauf, dass jeder beim Üben stets darauf achtet, nicht in Routine zu verfallen. Dazu fällt mir ein bekannter Ausspruch des großen Kybernetikers **Heinz v. Förster** ein: *„Ich bitte, nie zu sagen, das ist langweilig, das kenn ich schon. Das ist die größte Katastrophe! Bitte immer wieder sagen: Das ist neu für mich! Ich will das noch einmal erleben!“*

SiFu ist es gelungen, das Wesen der Begegnung im Zweikampf auf das Wesentliche zu reduzieren. Die Einfachheit der Ideen, theoretisch wie praktisch, ist bestechend. Schubsen und Stoßen, Öffnen und Schließen, Aufnehmen und Abgeben, Kurve und Gerade, Körpereinheit, Timing, Gleichgewicht, Achtsamkeit ... Ich frage mich oft, ob SiFu trotz oder wegen seiner immensen Erfahrung als WingTsun-Großmeister und Kampfkünstler den Schritt gehen konnte, so fundamental über das Wesen des Kampfes nachzudenken. Reduziert er dabei so lange, bis er „den Dingen auf den Grund geht“ oder betrachtet er immer weiter „von oben das große Ganze“?

Wie dem auch sei – für mich eröffnet diese Einfachheit den Raum für unendlich viele Möglichkeiten des Bewegens, des Handelns und des Denkens. Ich erlebe etwas, das ich während jahrelangen WT-Trainings häufig vermisst und selten so gefühlt habe, obwohl es „prinzipiell“ im WingTsun doch immer vorhanden gewesen sein sollte: Freiheit!

Freiheit im Bewegen! Ich meine nicht „Freiheit“ im Sinne eines vagen Begriffes, der jegliche Bodenhaftung und Bezug zum eigenen Selbst und zur Umwelt verloren hat. Nicht „Freiheit von allem“. Da fällt mir nochmal ein Zitat eines berühmten Denkers ein: *„Frei wovon? Was schiert das Zarathustra! Hell aber soll mir Dein Auge künden: frei wozu?“* lässt **Nietzsche** seinen Zarathustra fragen.

An Frage „Frei wozu?“ denke ich, wenn ich diesen (über)großen Begriff von „Freiheit“ heranziehe. Ich fühle mich in der besagten Einfachheit frei, ständig meine Möglichkeiten zu spüren, Chancen und Risiken abgleichen zu können, fortwährend im lebendigen Austausch mit den Vorgängen in mir und um mich herum zu stehen. Alles im Hinblick auf fest ins Auge gefasste Ziele. Nicht „irgendwas, irgendwie, irgendwann“. Sondern ganz konkret, so und nicht anders, genau jetzt. Einzigartig. Einmalig. Nie wiederholbar. Lebendig.

Diese Art des Trainierens erfordert und fördert Einssein. Im Sinne von Körpereinheit. Doch auch von Körper und Geist. Und Innen und Außen. In mir und um mich herum. Und das fühlt sich gut an. Während und nach jedem Training fühle ich mich in Kontakt mit mir selbst und der Welt.

Meine Gedankengänge erscheinen mir selbst ziemlich abstrakt und ich frage mich, wie es erst einem Leser ergehen wird.

Würde ich nicht die dazugehörige körperliche Erfahrung gemacht haben, dann könnte ich wahrscheinlich schon nach kurzer Zeit selbst nichts mehr mit meinen Worten anfangen. So erging es mir beim Lesen von SiFus Büchern vor gut einem Jahr. Ich konnte nicht „be-greifen“, was er damit meint. Erst durch das körperliche Erleben konnte ich mich buchstäblich auch in seine Texte „hineintasten“.

Ich kann deswegen nur jedem empfehlen:

Erlebe es selbst!

*Text: Markus Senft
Fotos: Florian Gobetz*



Rezension Kurs-Buch: Inneres WingTsun!

Wie bereits im einleitenden Vorwort beschrieben, richtet sich dieses Kurs-Buch sowohl an Interessenten und Neulinge, als auch an langjährige Praktizierende der Kampfkunst WingTsun.

Das Buch bietet dabei eine sehr übersichtliche Anordnung der verschiedenen Unterrichtskonzepte der EWTO, die zu zwei Hauptzielen bzw. zwei verschiedenen Möglichkeiten führen, sich in einer Selbstverteidigungssituation zu behaupten: dem *proaktiven* und dem *interaktiven* Ansatz.

Die Schüler durchlaufen beide Systeme, von denen jedes für sich genommen funktioniert und dennoch ergänzen sie sich auch gegenseitig.

Das proaktive Anfängerkonzept, das auf der Idee „Angriff ist die beste Verteidigung“ beruht, ist klar durchstrukturiert. Es basiert auf einfachen Bewegungen und ist daher schnell umsetzbar. Zur Vertiefung dieser Vorgehensweise seien Bücher wie „BlitzDefence“ oder „Kampflogik! Praxisband“ empfohlen.

In dem vorliegenden Werk geht es auch um das fortgeschrittene Konzept, dem interaktiven oder inneren WingTsun, dessen Ziel es ist, sich dem Gegner anzupassen, Eins mit ihm zu werden, um ihn dadurch zu besiegen – ganz im Sinne der Chanbuddhistischen Philosophie.

Es beinhaltet übersichtlich gestaltete, prägnante Modelle, die die Phasen in einem realen Kampf beschreiben, wobei verschiedene chronologische Reihenfolgen vorgestellt werden, die jeweils einen anderen Fokus beleuchten.

Dieser Gesamttablauf aus der Realität wird dann auf einzelne Etappen heruntergebrochen, die dadurch im Training unterrichtbar werden. Hier werden die Phasen erst getrennt voneinander geübt, wobei auch entsprechende Fähigkeiten erlernt werden. Dazu dienen klassische Unterrichtsmethoden, wie das *ChiSao* oder die *Soloformen*, ebenso wie neue Methoden, wie das *ReakTsun* oder die Routinen. Der Autor weist den einzelnen Unterrichtsmethoden ihre entsprechende Funktion im Training zu.

So wird erst das Skelett des zu Erlernenden umschrieben, das dann mit



Ringbuch, Softcover • DIN A5, 143 Seiten	15,00 €
Luxusausgabe • deutsch: 311 Seiten	25,00 €
Luxusausgabe • englisch: 361 Seiten	25,00 €
beide Hardcover mit Golddruck, Abmessungen: 9 cm x 13,5 cm	

Das Buch kann online bestellt werden: www.ewto-shop.de

Fleisch ummantelt wird – in Gestalt einer ausführlichen Theorie: Prinzipien, Mottos und Konzepten. Diese richtet sich dabei vor allem an die langjährig praktizierenden Leser im zweiten Teil des Buches und beleuchtet die Unterschiede des herkömmlichen zu dem durch **GM Kernspecht** modifizierten, aktuellen WingTsun in mehreren Etappen.

Im inneren WingTsun wird die Funktion über fertige Techniken gestellt, indem man sich ein Bewegungskonzept erarbeitet, das auf die ihm gestellten Fragen (Angriffe) im Moment der Fragestellung eine Lösung generiert. Dazu wird die Achtsamkeit geschult und natürlich alle Wahrnehmungsorgane (z.B.

Auge, Muskelsinn), die sicherstellen, dass die Frage richtig verstanden wird. Zum Erlernen der Wahrnehmung um uns herum gehören Erfahrung und Körper-Bewusstsein, die uns erst erlauben, uns im Raum zu erleben und damit auch den anderen gewahr zu werden.

Großmeister Kernspecht verweist in dem Buch auf viele Pole, in denen es eine Balance zu finden gilt, so zwischen Aufnehmen und Zurückgeben, Ziehen und Stoßen, Kontrolle und Risiko, Kleben und Lösen, Oberhand und Unterhand, Innen und Außen, Mitgehen und Führen, ganz im Sinne des Yin-Yangs.

Text: Dominique Brizin

Von der reinen Selbstverteidigung zurück zur inneren Kampfkunst

Ende 2011 kontaktierte GM **Kernspecht** Prof. **Tiwald**, weil er auf einen alten Text von diesem gestoßen war. Prof. **Tiwald** verstand es wie keiner vor ihm, das Bewegen und Handeln von GM **Kernspecht** in Worte zu fassen und es in Zusammenhang mit seinem unerschöpflichen Wissen über die Bewegungslehre und die chinesische Kampfkunst zu setzen. Aus der Begegnung der Beiden entstand in den letzten Jahren ein sehr modernes WingTsun. Und im Rahmen dessen tauchen verstärkt chinesische Begriffe auf, wie sie in den inneren Kampfkünsten Chinas Verwendung finden. Für viele WingTsun-Schülerinnen und Schüler sind diese Begriffe unbekannt. Deshalb präsentieren wir hier das kleine Wörterbuch des inneren WingTsuns und der inneren Kampfkunst.

Ba Gua

Die „Acht Trigramme“ sind die Basis des „**Yi Jing**“, des Buches der Wandlung, einem der ältesten Bücher Chinas. Ein **Trigramm** ist ein aus drei Linien bestehendes Symbol. Die jeweilige Linie kann durchgezogen sein und repräsentiert „**Yang**“ oder unterbrochen und repräsentiert dann „**Yin**“.

Der Theorie nach ist das **Ba Gua** das Ende einer Kette, die bei „**Wu Ji**“, dem Urzustand, dem großen Nichts, dem noch ungeteilten Ganzen beginnt. In „**Wu Ji**“ entsteht ein Gedanke und schafft damit die Polarität. Das eine kann ohne das andere nicht sein. Die Polarität der Dinge, die höchste Harmonie des Seins, nennen die Chinesen „**Tai Ji**“. Das Symbol dafür ist bei uns als „**Yin Yang-Symbol**“ bekannt. Aus dem geteilten Ganzen (**Tai Ji**) entstehen die beiden Seiten „**Yin**“ und „**Yang**“ (**Liang Yi**), symbolisiert durch eine durchbrochene oder durchgezogene Linie. Die Kombination aus den beiden Linien nennt man „**Si Xiang**“. Sie bilden „das große Yang“, „das kleine Yang“, „das große Yin“ und „das kleine Yin“. Symbolisiert durch zwei übereinander liegende Linien. Fügt man nun noch eine Linie



hinzu, so erhält man das „**Ba Gua**“. Acht drei-Strich Symbole, die den vier Himmelsrichtungen zugeordnet sind und den jeweils dazwischenliegenden Diagonalen.

Dan Tian

– Umschrift oft auch „**Tan Tien**“ – wird oft als „**Zinnoberfeld**“ übersetzt und bezeichnet das energetische und auch strukturelle Zentrum des Menschen.

Im Qi Gong spricht man klassisch von mindestens **drei unterschiedlichen Dan Tian**:

- dem **oberen** (shang) Dan Tian, das ungefähr zwischen den Augenbrauen liegt und dem Akupunkturpunkt Yin Tang entspricht,
- dem **mittleren** (zhong) Dan Tian, das direkt zwischen den Brustwarzen liegt und dem Akupunkturpunkt Tan Zhong entspricht sowie
- dem **unteren** (xia) Dan Tian (siehe oben), das dem Akupunkturpunkt Qi Hai entspricht.

Jing

– auch „**Nei Jing**“ – ist die Bezeichnung für die sogenannte „innere Kraft“, wie sie im Taijiquan entwickelt werden soll. Teilweise auch als „**Jin-Kraft**“ übersetzt. Sie ist das Gegenteil von „**Li**“, **äußerer Kraft**, die durch den Einsatz der Muskeln entsteht. „**Jing**“ entsteht durch eine Kombination aus hochwertiger Bewegungsfähigkeit und der Beherrschung der inneren Energie „**Qi**“.

Li

– auch „**Wai Li**“ – bezeichnet die Kraft, die durch bloße Verwendung der Muskulatur generiert wird.

Daher auch der Begriff „**Äußere Kraft**“. Sie steht im Gegensatz zu „**Jing**“, der „**Inneren Kraft**“. In den sogenannten Inneren Kampfkünsten wird auf die Kultivierung von „**Li**“ zu Gunsten von „**Jing**“ verzichtet.

Ming Men

Genannt „**Tor des Lebens**“. **Ming Men** ist der 4. Punkt auf dem Du Mai ge-

nannten Meridian. Ming Men liegt unterhalb des zweiten Lendenwirbels – also auf der Rückseite des Körpers – und damit dem Dan Tian quasi gegenüber. Daher sprechen einige auch vom „**hinteren Dan Tian**“. Ming Men spielt eine Rolle beim Schubsen/Stößen.

Qi

Oft übersetzt als „Energie“, aber in der Bedeutung auch „Luft“ oder „Atem“. Das „Qi“ bewegt sich im Körper auf den sogenannten Meridianen, auf denen sich auch die Akupunkturpunkte befinden. Das „Qi“ sammelt sich im „Dan Tian“ und kann dort durch Übungen vermehrt werden. Krankheit im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entsteht bei einem Mangel oder einem Stocken des „Qi“ im Körper. Aufgabe des Arztes ist es dann, durch Behandlung das „Qi“ wieder in Fluss zu bringen.

Qi Gong/Qigong

– Umschrift oft auch „Chi Kung“ – ist „die Arbeit mit dem Qi“. Unter „Qi Gong“ subsumieren sich eine große Anzahl von Übungen, die der Kultivierung des Qis auf unterschiedlichste Weise dienen. Hauptsächlich dient „Qi Gong“ der Gesundheit. Viele Übungen, wie beispielsweise die „Stehende Säule“, sind allerdings auch in der Kampfkunst beheimatet.

Shen

Prof. **Tiwald** übersetzt Shen als „Achtsamkeit“. Direkt aus dem Chinesischen übersetzt heißt es etwa „Geist“, „Seele“. Im Daoismus bilden „Shen“, „Qi“ und „Jing“ die Lebenskraft, auch „die drei Schätze“ genannt. In der Kampfkunst bezeichnet „Shen“ außerdem das hohe Niveau wahrer Meisterschaft.

Tai Ji

Oft übersetzt als „höchste Harmonie“ oder „das Höchste“, bezeichnet „Tai Ji“ eigentlich den Firstbalken einer Dachkonstruktion.

Im Chinesischen wird allerdings ebenso das auch bei uns sehr bekannte Yin-Yang-Symbol als „Tai Ji“ bezeichnet und meint damit das „höchste Prinzip“, den ewigen Wandel, dem die Din-

ge unterworfen sind. Siehe auch „Tai Ji Quan“.

Wu Ji

Der sogenannte „Urzustand“ im Daoismus. Das, was nicht zu beschreiben ist. Der Zustand, in dem nichts zu unterscheiden ist. Daher wird „Wu Ji“ oft auch als die Leere übersetzt. Symbolisiert wird „Wu Ji“ durch einen leeren Kreis.

Yi

Wird als „Vorstellung“, „Wille“ oder auch „Intention“ übersetzt. „Yi“ ist die Voraussetzung für das freie Fließen von „Qi“ und damit auch für die Bewegung des Körpers. Verschiedene Lehrsätze verdeutlichen die Wichtigkeit von „Yi“. „Yong Yi Bu Yong Li“ heisst es in den klassischen Texten des „Tai Ji Quan“. Damit ist gemeint, dass man die Vorstellung verwenden sollte für die Bewegung und nicht die primitive Muskelkraft. „Yi Dao Qi Dao“ meint, dass das „Qi“ dahin geht, wo sich die Vorstellung (Yi) befindet.

Yin

Die weibliche Seite des „Tai Ji“-Symbols. Steht für dunkel, weich, nachgiebig, aufnehmend, schwarz.

Yang

Die männliche Seite des „Tai Ji“-Symbols. Steht für hell, hart, widerstandsfähig, abgebend, weiß.

Zhan Zhuang

Die sogenannte „Stehende Säule“ ist die Basisübung im Tai Ji Quan. Siehe auch Artikel von **Jan Silberstorff**.

Eine kleine Ergänzung:

Prof. **Tiwald** verwendete und übersetzte die Begriffe Yi, Xin und Shen u.a. als „rechte Erkenntnis“ (Yi), „rechte Anstrengung“ (Xin) und „rechte Achtsamkeit“ (Shen), die unentbehrlich seien zum Erlangen der „rechten Erkenntnis“ und eine wechselwirkende Einheit bilden.

Drei der bekannteren inneren Kampfkünste Chinas:

Ba Gua Zhang/Baguazhang

Das Kämpfen nach den Prinzipien des Ba Gua gehört zusammen mit Taijiquan und Xingyiquan zu den drei klassischen Inneren Kampfkünsten Chinas. Es geht zurück auf Dong Hai Chuan und folgt den Prinzipien der Acht Trigramme, die die Basis der Hexagramme des Yi Jing, dem Buch der Wandlung, bilden.

Tai Ji Quan/Taijiquan

Oft auch „Tai Chi Chuan“ umgeschrieben. „Tai Ji Quan“ ist die Boxkunst, die nach dem Tai Ji-Prinzip funktioniert (siehe „Tai Ji“). Also die Boxkunst der höchsten Harmonie, die es schafft, die beiden Gegensätze Yin und Yang in Einklang zu bringen. Tai Ji Quan gilt als die weichste der sogenannten „inneren Kampfkünste“ (Nei Jia). Tai Ji Quan geht auf die Chen-Familie zurück, deren Vertreter Chen Wang Ting die Grundlagen Mitte des 17. Jahrhunderts legte. Später verbreitete sich die Kampfkunst auch in anderen Familien. Heute spricht man von 5 großen Familienstilen: *Chen*, *Yang*, *Wu* (alter Stil), *Wu* (auch *He*-Stil genannt) und *Sun*.

Die Silbe „Quan“ heisst übersetzt „Faust“ und deutet an, dass es sich um eine waffenlose bzw. eine hauptsächlich mit der bloßen Hand ausgeführten Kampfkunst handelt. Dennoch gibt es eine große Anzahl von Waffenformen im Taijiquan. Allerdings spricht man dann z.B. von Tai Ji Jian, wenn es sich um die Ausübung mit dem Schwert handelt, da die Silbe „jian“ übersetzt „Schwert“ bedeutet.

Xing Yi Quan/Xingyiquan

Xing Yi Quan beruht auf den Prinzipien der 5 Wandlungsphasen und den Bewegungen von 12 Tieren. Xing Yi Quan zählt neben Tai Ji Quan und Ba Gua Zhang zu den drei bekanntesten Inneren Kampfkünsten Chinas. Mutmaßlich ist sie einer der ältesten Kampfkünste sowie der Vorläufer des Ba Gua Zhang. Charakteristisch für Xing Yi Quan sind gradlinige Bewegungen und eine enge Verbindung zu den philosophischen Ideen des Daoismus.

Die Technik der Stehenden Säule in den inneren Stilen

– ein kurzer Einblick am Beispiel des Chen Taijiquan nach Großmeister Chen Xiaowang

von Shifu Jan Silberstorff

Mit einem Vorwort von Großmeister Kernspecht

Meister Jan Silberstorff, unser Freund und Kollege aus dem Chen Taiji, berichtet im Folgenden über ein Thema, das im WingTsun auch eine Rolle spielt, aber eine weniger beachtete.

Im WT kombinieren wir in der SNT-Form (3. Satz) das **Stehen** mit kleinen Armbewegungen, die bald wie von selbst ablaufen und deshalb als Objekte der Achtsamkeit oder Meditation dienen können.

Bei dieser ersten Stufe der praktischen WT-Ausbildung geht es um **Einswerden** mit sich selbst. Dazu ist als Erstes **Achtsamkeit** nötig, die sich nicht nur auf die Atmung und die Handbewegungen, sondern auch auf die Berührungsstellen mit dem Boden richtet.

Wir sind im Dialog mit dem Boden,

der Mutter Erde selbst. Wir geben Energie an den Boden ab und vom Boden kommt Energie hoch. Das ist keine Einbahnstraße.

Wir arbeiten an **Balance** – innerer und äußerer – und auch an „Neutralität“, damit wir uns schnell wandeln können. Darauf kommt es am Ende an, wenn ein Gegner dazukommt. Die Vereinigung mit sich selbst, die durch Solotraining mit Hilfe von Übungen wie Stehen, Formentraining usw. entwickelt wird, ist nur der erste nötige Schritt, der uns vorbereitet auf die Vereinigung mit dem Gegner.

Denn wenn ein Gegner dazukommt, reicht eine durch das Stehen entwickelte Struktur allein nicht aus. Dann geht es darum, sich mit der Veränderung des Gegners mit zu verändern. Man muss

sich so schnell verwandeln kann, dass der andere mit seinem Verwandeln nicht mitkommt.

Das ist dann die Aufgabe der folgenden Unterrichtsstufe: *ChiSao!*

Um Verständnis für die Arbeitsweisen der inneren asiatischen Stile auf einer breiten Basis zu vermitteln, wird es eine lose Arbeitsgruppe geben. Sie wird ca. sechs innere chinesische, japanische und koreanische Stile beinhalten. Dieses langjährige Projekt entsteht auf Anraten von Professor **Tiwald**. Diese Arbeitsgruppe „Konzepte innerer Kampfkünste“ steht in engem Zusammenhang mit den internationalen Universitäten, mit denen wir Studien durchführen.

GM Keith R. Kernspecht

Einige der wesentlichsten Merkmale eines guten Kämpfers sind ein wacher Geist, ein sehr gutes Gleichgewicht, die Möglichkeit, die Kraft seines gesamten Körpers gezielt abgeben zu können und dies dazu noch in genau dem richtigen, der Situation entsprechenden Augenblick. Es mag für den Laien nicht so aussehen, doch genau diese Fertigkeiten schult die Stehende Säule wie kaum eine andere Übung.

Schauen wir uns die Schriftzeichen der Stehenden Säule 站樁 (zhan4 zhuang1) genauer an, so finden wir bei 站 (zhan4), ‚stehen‘, links das Radikal 立 (li4), das einen Menschen zeigt, der auf der Erde steht. Daneben haben wir oben das Radikal 卜 (bu3), das für Prophezeiungen steht und darunter das Radikal 口 (kou3), das Mund bedeutet. Alle zusammen bedeuten ‚göttlich, beobachten, weissagen‘: zhan1 占. Aber es bedeutet auch ‚einnehmen, okkupieren (zhan4 bei gleichem Zeichen)‘. Dies erinnert an die Deutung



des Experten für alte Schriftzeichen, **Wang Ning**, der in zhan4 占 eine Burg mit aufgesetztem Banner sieht. Das zweite Zeichen 樁 (zhuang1) – ‚Pfahl‘, zeigt links das Radikal 木 (mu4) – ‚Holz‘ bzw. ‚Baum‘ und rechts 舂 (chong1), das das Zermah-

len von Getreide mit einem Mörser beschreibt.

Bringen wir dies zusammen, so erkennen wir in unserer Stehenden Säule einen Menschen, der so fest auf der Erde steht wie das Banner einer Burg; denn das Banner ist das letzte, was bei einer

Okkupierung noch steht. Erst wenn das Banner fällt, ist die Schlacht verloren. Dieser Mensch steht wie ein Baum, fest verwurzelt in der Erde scheint er bis in den Himmel zu reichen – und die innere Arbeit ist so gründlich, wie das Zermahlen von grobem Getreide zu feinem Mehl. Umgesetzt bedeutet dies, lotrecht zu stehen und die inneren Lösungsprozesse und Zusammenschlüsse so genau auszuarbeiten, dass die gesamte Schwere des Körpers nach unten sinkt und gleichzeitig alles im Körper miteinander in Verbindung gebracht wird.

Dies geschieht auf folgende Weise: Ist der Körper entsprechend seiner Natur lotgerecht ausgerichtet, was professioneller Korrekturen bedarf, finden gezielte Entspannungsprozesse statt, die eine gefühlte Verbindung zwischen jeweils den Schultern und den Hüften, den Ellbogen und den Knien sowie den Händen und den Füßen schaffen. In Folge tritt diese Verbundenheit auch für alle dazwischenliegenden Bereiche ein. Dadurch richtet sich die gesamte Muskulatur und dadurch der Haltungsapparat in die entsprechende, jetzt gefühlt richtige Position ein. Danach wird dieser Gesamtverbund wiederum mit unserem Energiezentrum, dem unteren Dantian, das an demselben Ort wie unser Körperschwerpunkt liegt, ausgerichtet, so dass eine Verbindung des Gesamtkörpers entsteht, der nun ganzheitlich vom Dantian aus gesteuert werden kann. Ganz nach dem klassischen Satz: *„Bewegt sich ein Teil des Körpers, bewegt sich der gesamte Körper.“*

Gleichzeitig sinkt durch das Lösen der Schwerpunkt ungewohnt stark nach unten, da die gesamte Körpermasse nun nicht mehr in dem Sinne gehalten, sondern nach unten losgelassen wird. Dies wird in der Fachsprache Waisanhe 外三合 (die äußeren drei Zusammenschlüsse) genannt.

So ist der Körper bei vollständiger Offenheit (idealer Entspannungsgrad) gleichzeitig optimal in sich geschlossen und der Schwerpunkt vollendet tief, ohne dass dies in einer Abhängigkeit zur Höhe des Standes wäre.

Dadurch, dass das Schwere nach unten sinkt, wird der obere Teil des Körpers frei und ‚entleert‘, wodurch wir nicht nur eine wirksame Flexibilität in unseren Gliedmaßen, sondern auch

eine hohe geistige (‚göttliche, weisende‘: 占 (zhan1)) Kraft und Ruhe entwickeln.

Auf diese Weise kann unsere Energie, die gleichzeitig Informationsträger ist, wieder frei und deutlich spürbar durch unseren Körper zirkulieren. Unsere Sensibilität in der Haut und unser Erstsinn wird dadurch deutlich erhöht.

Dieses Verfahren wird nun in Bewegung übertragen, so dass diese Fähigkeiten auch in einer freien Auseinandersetzung nicht verloren gehen. In dieser Phase jedoch muss noch etwas hinzugefügt werden:

Die mentalen Qualitäten von Herz und Verstand müssen sich vereinen. So auch die den Geist mit dem Körper verbindende Energie mit der Muskulatur sowie die Sehnen mit den Knochen. Der gesammelte und geeinte Geist führt jetzt die Energie, die die Muskeln aussteuert, die wiederum den Körper bewegen. Dies wird Neisanhe 內三合



| Kämpfen und Heilen – das gleiche Prinzip



| Meister Silberstorff korrigiert die stehende Säule (Hier in Chenjiagou)



| Stehende Säule – GM Chen Xiaowang

(,die inneren drei Zusammenschlüsse‘) genannt.

Durch die Verbindung des Wai- und Neisanhe entsteht die vollständige Einheit von Geist, Energie und Körper, wodurch uns ein Maximum geistiger und physischer Kraft zur Verfügung steht. Durch den erhöhten Sensibilisierungsgrad von Körper und Geist gelingt es uns, die Absichten des Gegenübers immer klarer bereits in einem Stadium wahrzunehmen, indem sie ihm selbst noch nicht bewusst sind.

Mit der Zeit wird diese natürliche Körperhaltung mitsamt dem inneren

Bewegungsprozess, wodurch der Körper nach außen hin weich und elastisch, im Inneren dabei aber äußerst stabil und widerstandsfähig ist, zu unserer gewohnten Körperhaltung und ersetzt somit die alte. Dieser sehr viel tiefgründiger koordinierte Körper ist nun weit besser in der Lage, mit auf sich wirkenden Druckverhältnissen sowie Schlägen, Würfen, Hebel etc. umzugehen, da diese in sich stehend entsprechend aufgenommen, abgeleitet und die eigene Kraft verschleißfrei hinzugefügt werden kann. Und da dies ein Zustand ist, der wie oben beschrieben zu unse-

rer Normalhaltung wird, erhöht sich die Möglichkeit, dies auch bei unerwarteten Angriffen umsetzen zu können, entsprechend.

Das Erstaunliche an dieser Struktur ist, dass uns dieses ganzheitliche und aus sich selbst heraus expandierende Gleichgewicht weiterhin ermöglicht, den anderen allein dadurch schon zu destabilisieren, dass er in Berührung mit uns gerät. Denn sein Nervensystem erfährt diese Überlegenheit und versucht sie durch Ausweichen zu kompensieren, was jedoch, da dies nicht bewusst erfahren wird, in der Regel in einem Gleichgewichtsverlust mündet. Durch erfolgreiche Praxis der Stehenden Säule wird daher die Erstaktion, das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen zu wollen, zunehmend unnötig. So können wir sofort unseren Angriff in feindliches Gebiet starten, ohne größere Gegenwehr fürchten zu müssen. Je größer diese Fähigkeit anwächst, umso unwichtiger wird die angewandte Technik, da der Gegner aufgrund seiner Unbalance dieser sowieso nichts entgegensetzen kann. Unter anderem geht es daher in fortgeschrittenem Stadium nur noch um die Praxis von Prinzipien, nicht mehr aber um die Ausführung von Techniken.

Zurückkommend zu unserem Eingangsstatement, haben wir jetzt ein Gleichgewicht geschaffen, das dem normalen ‚Gut-Stehen‘ unvergleichlich überlegen ist. Dazu haben wir ein Einfühlungsvermögen gewonnen, das in den Schiebenden Händen zu äußerster Kontrolle über das Gegenüber führt und dabei einen aktionsbereit wachsam und in hohem Grade anpassungsfähigen, aber auch deeskalierenden ruhigen Geist erhalten.

Körper und Geist sind bei entsprechendem Gongfu störungsfrei miteinander verbunden und eine, wie es im daoistischen Kanon beschrieben wird, natürliche und ursprüngliche Seinsart des Gesamtwesens Mensch ist wiederhergestellt. Dass dies einen hohen Grad an Gesundheit und damit auch ein langes Leben begünstigt, ist mehr als naheliegend und, gleichwie die kämpferische Fähigkeit, hinreichend bewiesen worden.

Text + Fotos: Jan Silberstorff

Dr. Uwe Füllgrabe

Psychologie der Eigensicherung: Überleben ist kein Zufall

Musashi, der berühmte japanische Schwertmeister, hat nicht nur über den Schwertkampf geschrieben, sondern auch wichtige psychologische Faktoren in Gefahrensituationen beschrieben. Diese Überlegungen werden in dem Buch *Psychologie der Eigensicherung* aufgegriffen und erweitert. Dieses Standardwerk ist jetzt in der 5. Auflage erschienen. Es beschäftigt sich mit der „Survivability“ (von to survive und ability), d.h. der psychologischen Seite des Überlebens.

Survivability umfasst drei Bereiche:

1. Psychologische Prozesse/ Persönlichkeitsunterschiede

Manche Menschen bewältigen Gefahrensituationen besser als andere, weil sie sich von diesen unterscheiden durch:

a. Persönlichkeitsunterschiede

Individuelle Unterschiede hinsichtlich der Wahrnehmung der Situation, Reaktionsbereitschaft, Stressbewältigung usw.

b. Kenntnisse von Gefahren in bestimmten Situationen, von der Psychologie gewaltbereiter Personen und deren Tricks und Angriffstechniken (ob sie also „streetwise“, „streetsmart“ sind) usw., des sachgemäßen Abschätzens von Bedrohungen durch den eigenen Partner oder Bombendrohungen.

c. Techniken zur Problembewältigung

Selbstverteidigungstechniken, Erste Hilfe usw.

2. Die richtige Strategie: TIT FOR TAT

Man könnte meinen, dass man immer freundlich sein müsse, um Gewalt zu vermeiden. Dass das nur eingeschränkt gültig ist, belegen Beispiele aus der polizeilichen Praxis. Dort wurden gerade Polizisten angegriffen, die beschrieben wurden als „immer freundlich“. Diese Paradoxie wird dadurch erklärbar, dass man wissenschaftliche Erkenntnisse betrachtet. So zeigten spieltheoretische Untersuchungen, dass zumeist die TIT FOR TAT-Strategie erfolgreich war,

die nur aus zwei einfachen Regeln besteht: Man muss freundlich sein, aber sich sofort gegen Betrug, Gewalt usw. wehren. Wer immer nur freundlich ist, kommt zwar in den meisten Fällen mit anderen Menschen zurecht, aber sein Verhalten wird von Gewaltbereiten als Schwäche betrachtet und er als leicht angreifbares Ziel. Deshalb ist ein differenziertes Verhaltensrepertoire wichtig: freundlich sein, aber im Notfall Selbstverteidigungstechniken abrufen.

3. Handeln gemäß dem Mentalen Judo

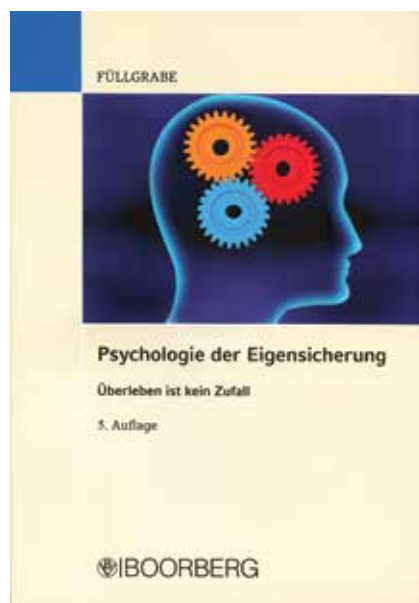
Dazu erstellte **Dr. Füllgrabe** aus dem Vergleich von Menschen, die Gefahrensituationen erfolgreich bewältigt haben, und solchen, die zu Schaden gekommen sind, und wissenschaftlichen Erkenntnissen ein Modell, das umfassend alle Phasen einer Gefahrensituation umfasst. Es wird aufgezeigt, was man in der jeweiligen Phase tun kann, um sein Überleben zu sichern, selbst wenn man in akuter Lebensgefahr ist. Dazu sind verschiedene Dinge notwendig, wie das Vorhandensein eines Gefahrenradars, d.h. der sorgfältigen Beobachtung der Realität und ein entschlossenes Handeln. Die rechtzeitige mentale und technische Vorbereitung auf Gefahren ist wichtig, nicht nur um zu überleben, sondern auch um posttraumatische Symptome zu vermeiden.

Gerade am Beispiel der Kampfsportarten wird die Bedeutung der Psychologie deutlich. Beispiele zeigen, dass selbst Kumite- und Kataerfolge nicht immer verhindern, dass man angegriffen und verletzt wird. Einer der Gründe dafür ist, dass Kampfsportarten oft nur Techniken vermitteln, aber nicht die Psychologie gewaltbereiter Personen. **Füllgrabe** betont deshalb, dass man „streetwise“ sein muss, d.h. dass man das Denken und die Verhaltensweisen von Personen in gewaltbereiten Umgebungen kennt. Dazu gehört z.B. auch, dass man weiß, dass Täter durch die Frage nach der Uhrzeit, dem Weg usw. Personen ablenken, um sie leichter angreifen zu können. **Füllgrabe** zeigt aber auch auf, wie man sich

gefahrlos selbst in solch gewaltbereiten Umgebungen bewegen kann.

Die Beherrschung von Kampfsporttechniken ist aber keineswegs nutzlos, nur muss sie mit psychologischen Faktoren unterfüttert werden. Es wird z.B. geschildert, wie eine 17-jährige WingTsun-Schülerin durch eine entsprechende technische und mentale Vorbereitung Zivilcourage ausübte.

Dieses Buch ist für jeden ein „Must have“, der mit Gefahrensituationen zu tun hat – beruflich wie Polizisten, Werk-schutzpersonal, Personenschützer, Angehörige der Justiz, Personal in psychiatrischen Kliniken, Feuerwehrleute usw. –, aber auch im privaten Bereich – etwa Frauen, die von ihrem Partner bedroht werden, in Fällen von Stalking, bei Drohanrufen oder beim Trekking, wie der Internationale Wildnisführer Verband in einer Besprechung dieses Buches betonte; denn in vielen Situationen muss man einen „Gefahrenradar“ entwickeln und sich durch eine „Stressimpfung“ auf Krisen vorbereiten.



Psychologie der Eigensicherung: Überleben ist kein Zufall

5. aktualisierte Auflage
Richard Boorberg Verlag,
Stuttgart, 2014

Train like you fight

Die häufigsten und gefährlichsten Angriffe in der Selbstverteidigung



Selbstverteidigung aus Sicht vieler Kampfkunststile

Ich generalisiere hier einmal absichtlich, denn leider trifft die folgende Darstellung sehr oft zu. Ich will aber ausdrücklich alle Kampfkünstler ausnehmen, die nicht in das untenstehende Schema passen bzw. die sozusagen schon auf dem richtigen Weg sind, die den Unterschied zwischen Selbstverteidigung und Kampfsport klar erkannt haben und aufgrund dessen, klare Rückschlüsse gezogen und ihren Unterricht dementsprechend (siehe unten) angepasst haben.

Sehr viele Kampfkünste und Kampfsportarten sehen Selbstverteidigungstraining nur als eine Ergänzung an, einen zusätzlichen Vorteil, den sie durch das Betreiben des speziellen Stils so ganz nebenbei einstreichen können oder auch als Möglichkeit, mit einem Extra-Abend „Selbstverteidigung“ pro Woche ihren Mitgliedern ein Zusatzangebot zu bieten.

Aufgrund des jeweiligen Stils und der in dem Stil enthaltenen Techniken werden nun Angriffe kreiert, die aber in der Regel so gar nicht oder äußerst selten vorkommen.

Beispiel: Im Judo ist der Schulterwurf eine sehr häufige Technik. Nun könnte man ja jemanden, der mit beiden Händen am Hals würgt, durch so einen Wurf unschädlich machen. Die Abwehr ist im Stil „Judo“ also schon vorhanden. Es wird nun ein passender Angriff dazu kreiert. Judo könnte durch die verschiedensten Stile ersetzt werden. Es handelt sich hier nur um ein Beispiel. Diese Vorgehensweise ist auch nicht zwingend für einen Stil, sondern hängt vom jeweiligen Lehrer ab.

Leider wird dabei allzu oft die Rechnung ohne den Wirt, den Angreifer, gemacht. Dieser greift meist nicht so wie geplant an und reagiert auch auf die Abwehr nicht so, wie im Training geübt.

Rückwärtsplanung

Um wirklich herauszufinden, was der Angreifer macht, muss man diesen studieren, so wie es GM Prof. **Keith R. Kernspecht** schon vor Jahren in seiner Forschungsarbeit getan hat. Aufgrund der Ergebnisse hat die EWTO ihre ge-

samten Schülerprogramme umgestellt und neu strukturiert.

Die Kernfragen sind:

- Wie läuft so ein Angriff eigentlich ab?
- Was sind die häufigsten Angriffe in realen SV-Situationen?
- Welche Angriffe sind am gefährlichsten?
- Gibt es geschlechterspezifische Unterschiede? usw.

Aufgrund dieser Analyse kann dann im Unterricht gezielt auf die Zielsetzung „Selbstverteidigung“ hingearbeitet werden.

Vorkampfphase: Wird oft nicht unterrichtet

Die Auseinandersetzung beginnt nicht mit einer Technik (z.B. Fauststoß, Würgen), sondern meist schon beim Blickkontakt. Hier unterscheidet Prof. **Horst Tiwald** schon zwischen Kontakt (z.B. Blickkontakt oder Ansprache) und Berührung (z.B. wenn ein Fauststoß meinen schützenden Arm berührt). Zwischen Kontakt und Berührung bleibt wertvolle Zeit, die es zu nutzen gilt, z.B. um sich zu positionieren, die Distanz zu vergrößern, eine Behelfswaffe zu ergreifen (ganz wichtig bei bewaffneten Angreifern) etc.

Der typische Ablauf beim männlichen Ritualkampf – von GM **Prof. Keith R. Kernspecht** schon vor Jahren veröffentlicht:

- Blickkontakt
- Rhetorische Phase
- Mit dem Finger Zeigen und Schubsen
- Kurvige Angriffe, wie z.B. Schwingen oder „Heumacher“
- Wenn der Gegner am Boden liegt: Nachtreten, meist zum Kopf

Immer wieder werde ich angefeindet, wenn ich behaupte, dass Kampfsport und Selbstverteidigung ein jeweils unterschiedliches Training erfordern. Die Praxis aber beweist, dass selbst Spitzensportler und Profis der verschiedensten Kampfsportarten, die ohne Zweifel ein hohes Kampfpotential besitzen, in echten SV-Situationen häufig die einfachsten Regeln missachten und so kalt

erwischt werden. Auf YouTube gibt es zahlreiche Videos, die das beweisen. Im jüngsten Video, das ich sichtete, wird ein Profi von einem Angreifer mit einem „Sucker-Punch“ erwischt, da er auf den Angriff offensichtlich gar nicht gefasst war, die Vorkampfphase offensichtlich nie geübt hatte etc. Da der Schlag des Angreifers nicht ausreichte, hat der Profikämpfer dann als Gegenschlag den Angreifer geworfen und ist mit ihm in den Clinch am Boden gegangen. Das war Fehler Nummer zwei, denn in der Selbstverteidigung sollte man dies tunlichst vermeiden. Oft hat der Angreifer nämlich Freunde, die dann in den Kampf eingreifen und ungehindert zum Kopf treten können, während man mit dem Angreifer am Boden herumrollt.

Oder es wird leichtsinnig ein Streit angefangen, der böse endet, weil die Angreifer sich nicht an irgendwelche Regeln halten und z.B. Waffen einsetzen. Wer gut in der Vorkampfphase geschult ist, vermeidet Auseinandersetzungen, deeskaliert und beobachtet seine Gegner und die Umgebung im Vorfeld genau. (siehe **Horst Tiwald**: „Achtsamkeits-Schirm aufspannen“)

Zeigen, Schubsen, Festhalten

So fängt es meist an: Der Gegner zeigt mit dem Finger, er schubst und er hält fest. Dies ist aber nur die Vorstufe, denn nun ist er schon so „geladen“, dass meist gleich zugeschlagen wird. Deshalb ist es sehr wichtig, im Unterricht die richtigen Reaktionen auf diese drei Angriffe zu üben; denn wenn hier schon reagiert wird, kommt es nicht zu einer schlimmeren Eskalation der Situation und ein größerer Schaden kann vermieden werden.

Gefährlichste Angriffe

Die Angriffe, die zum größten Schaden in realen SV-Situationen führen, müssen auch in den Programmen fest verankert und entsprechende Reaktionen regelmäßig geübt werden. Zu den gefährlichsten Angriffen zählen Tritte zum Kopf des Opfers, wenn es am Boden liegt und bewaffnete Angriffe.

Treten zum Kopf des auf dem Boden Liegenden

Leider kommt es immer häufiger vor, dass ein Opfer, das zuvor niedergeschlagen wurde, nun am Boden getreten wird, meist zum Kopf und manchmal von mehreren Angreifern. Dies ist einer der gefährlichsten Angriffe, da er zu schwersten Verletzungen bis hin zum Tode führen kann. Deshalb wird in der EWTO schon von Anfang an (Beginn im 1. Schülerprogramm) trainiert,

- a. möglichst nicht auf dem Boden zu landen,
- b. schnellstmöglich und um jeden Preis wieder aufzustehen und
- c. am Boden richtig auf Tritte zu reagieren.

In den folgenden Schülerprogrammen wird das Können verbessert und werden die Reaktionen ausgebaut.

Veränderungen im Laufe der Zeit

Unsere Programme passen sich den Veränderungen der Bedrohungssituation an. So war es in meiner Jugend weder gang und gäbe, jemandem am

Boden gegen den Kopf zu treten, noch wurde eine Person von mehreren malträtirt. Auch bewaffnete Angriffe waren sehr selten und wenn dann meistens im entsprechenden Milieu.

Die jüngste Entwicklung, der wir in unseren Schüler-Programmen Rechnung tragen, sind sogenannte „Leg-Takedowns“. Der Gegner stürmt auf einen zu, indem er die Beine umklammert und sein Gewicht einsetzt, um sein Opfer umzurennen. Die Angreifer schauen sich diese Angriffe aus MMA-Kämpfen im Fernsehen oder bei Videospielen ab und setzen sie dann erfolgreich auf der Straße ein. Deshalb ist es wichtig, auch gegen diese Angriffe entsprechende Strategien parat (bereit) zu haben.

Bewaffnete Angriffe

Der Einsatz von Waffen wie Messer, Schlagstöcke etc. kommt immer wieder vor und muss deshalb ebenfalls in den Unterrichtsprogrammen und im regelmäßigen Training einen entsprechenden Stellenwert haben. Auch wenn es oft kritisiert wird, z.B. Reaktionen und Verhaltensweisen gegen einen Täter mit

Klingenwaffe zu üben, weil die Chancen sehr schlecht stehen, unverletzt zu bleiben, kann das Thema nicht einfach ignoriert werden. Im Mittelpunkt des Trainings steht die Früherkennung, das Vermeiden, dass der Täter seine Waffe zum Einsatz bringt, aber auch der Einsatz von Behelfswaffen gegen den Angreifer. Wer regelmäßig und realistisch (z.B. mit Shock-Knife) mit Waffen trainiert, hat auf jeden Fall eine bessere Chance im Ernstfall als jemand, der das Thema ganz verdrängt und kein entsprechendes Training hat.

Szenario-Training: Wichtig, Stress!

Ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts ist Szenario- und Stresstraining. Dies bereitet den Schüler auf unabwägbar Situationen vor, stärkt seine Resilienz, sein Vermögen zu improvisieren und hilft ihm, auch im Stresszustand optimal zu reagieren. Ohne Stresstraining können die besten Reaktionen im Ernstfall versagen, da ein Hormoncocktail das gesamte System blockiert.

*Text: Dr. Oliver König
Fotos: André Walther*

Kurviger Angriff: Schwinger oder Heumacher



So fängt es an: Der Gegner droht verbal. Offene Haltung. Deckung ist hier besonders wichtig. Wenn die Arme nicht oben sind, hat man hier keine Chance!

Über den QR-Code gelangt Ihr auf einen Videoclip zu diesem Thema:



Dem Angriff wird aktiv begegnet. Nicht nur die FookSao-artige Abwehr, sondern der Schlag nimmt die Energie aus dem gegnerischen Angriff. Durch geschicktes Bewegen und Körpereinsatz wird die Kraft umgeleitet und optimale Schlagkraft generiert.



Höchste Gefahrenstufe: Bewaffneter Gegner

Das ist nichts für Anfänger! Leider kommt es immer häufiger vor, dass der Angreifer zur Waffe greift. Deshalb sind effektive Strategien und Reaktionen gegen bewaffnete Angreifer ein fester Bestandteil der EWTO-Programme.



Schon beim Ausholen wird die Distanz verkürzt. Ein Wegdrehen in den toten Winkel lässt die Waffe ins Leere gehen. Anschließend muss sichergestellt werden, dass der Gegner auf keinen Fall Gelegenheit erhält, ein zweites Mal anzugreifen.



Zeigen mit dem Finger



Diese Geste sieht sehr harmlos aus, ist aber brandgefährlich. Der Gegner ist schon auf 180 und hat die Faust geballt und in einer Position, wo er extrem stark und ansatzlos zuschlagen kann. Deshalb muss hier spontan gehandelt werden, um größeren Schaden zu vermeiden!



Die Vorwärtsdynamik des Fingerzeigens wird sofort in einen Zug verwandelt. So helfen wir dem Gegner, sein Gleichgewicht zu verlieren. Er läuft in den entgegenkommenden Fauststoß.

**„Es kommt auf
die Regeln an“**



Obwohl der Kampf am Boden im traditionellen Wing Chun kaum Berücksichtigung gefunden hatte, war er für Großmeister **Kernspecht**, der in jungen Jahren selbst Ringen trainierte und sogar auf einigen Catch-Veranstaltungen (heute „Wrestling“ genannt) als „der Würger“ auftrat, stets ein relevanter Gesichtspunkt für die Selbstverteidigung. Bereits in seinem Klassiker der 1980er Jahre „Vom Zweikampf“ führte er ihn als eine der fünf Phasen des Zweikampfes auf. „Anti-Bodenkampf“ war und ist seit jeher fester Bestandteil des EWTO-Unterrichtsprogrammes. Mit dem Aufkommen des medialen Hypes um die „Käfigkämpfe“ wurde das Thema „Bodenkampf“ auch unter WTlern zu einem beliebten Diskussthemata.

DaiSifu Thomas Schrön, 8. HG und Trainer an der Trainerakademie Heidelberg, beteiligt sich jederzeit gerne in Wort und Tat am Meinungsaustausch.

WTW: DaiSifu **Thomas**, wie relevant ist Bodenkampf innerhalb unseres WT-Trainings?

DaiSifu Thomas Schrön: Mit meinem SiFu, Großmeister **Kernspecht**, ziehe ich es vor, nicht von „Bodenkampf“, sondern vielmehr von „Anti-Bodenkampf“ zu sprechen, um deutlich zu machen, dass die Intention des Kämpfens auf dem Boden für uns eine ganz andere ist. Da es für uns im WT immer um effiziente Selbstverteidigung und nicht um sportlichen Wettkampf geht, wollen wir uns während eines Kampfes – wenn überhaupt – dann nur so kurz wie möglich, auf dem Boden liegend bewegen. Der wichtigste Grund dafür ist, dass wir immer damit rechnen müssen, dass weitere Gegner auf uns eintreten könnten, während wir uns mit einem auf dem Boden im Clinch befinden. Tritte zum Kopf eines Am-Boden-Liegenden sind höchst gefährlich und führen zu schwersten Verletzungen. Heute sind Tritte gegen den Kopf von Liegenden bei Auseinan-

dersetzungen auf der Straße leider gang und gäbe.

Deswegen geht es für uns nie um gegenseitiges Festhalten oder Ringen, was meistens mit sportlichem „Bodenkampf“ in Verbindung gebracht wird. Wir wollen uns schnell vom Gegner lösen können. Aus diesem Grund sprechen wir lieber von „Anti-Bodenkampf“.

WTW: Warum gelangt Anti-Bodenkampf in den letzten Jahren wieder verstärkt in den Fokus des WT-Trainings?

DaiSifu Thomas Schrön: Anti-Bodenkampf war immer ein Bestandteil eines kompletten WT-Trainings, in Hongkong nicht, aber in der EWTO! Aber es stimmt, dass in den letzten Jahren wieder verstärkt darauf geachtet wird. Das hat mehrere Gründe. Zum einen kommen in Selbstverteidigungssituationen auf der Straße heute immer häufiger Ringerangriffe vor, die schnell zu einem Kampf am Boden führen können, wenn man vorher nicht genügend aufmerksam war. Dieses veränder-



Wir trainieren den Bodenkampf nicht um seiner selbst willen, wie es z.B. für den sportlichen Wettkampf nötig wäre. Es geht uns nicht um gegenseitiges Festhalten und Ringen zum Zwecke der Selbstverteidigung.



te Kampfverhalten hängt vielleicht damit zusammen, dass MMA-Wettkämpfe große Popularität im Internet genießen und sich viele davon Angriffe anschauen und sie nachmachen. Auch wenn die meisten nicht explizit auf Bodenkampf spezialisiert sind, so muss man heute doch häufiger damit rechnen, in einem Kampf damit konfrontiert zu werden. Davon ganz abgesehen, haben sich die Unterrichtsmethoden im Zuge der Forschungen von Großmeister **Kernspecht** in den letzten Jahren wesentlich weiter entwickelt. Das Kämpfen am Boden kann heute – mit der richtigen Schwerpunktsetzung – sehr gut als effiziente Trainingsmethode eingesetzt.

WTW: Heißt das, man übt Bodenkampf nicht, um damit am Boden zu kämpfen, sondern um andere Trainingsziele zu erreichen?

DaiSifu Thomas Schrön: Nicht ausschließlich! Um trainieren zu können, wie man sich gegen Bodenkämpfer bzw. in Kämpfen, die zu Boden gehen, verteidigen kann, müssen wir natürlich wissen, wie diese am Boden agieren bzw. worauf man beim Kampf auf dem Boden achten muss. Hier lernen wir u.a. von einem der größten und erfahrensten Experten im Bereich Bodenkampf: Kaicho **Jon Bluming**. 9. Dan Judo. Klar sollte man in einer SV-Situation versuchen, so schnell wie möglich aus der Bodenlage wieder hochzukommen. Aber, wie macht man das? Das ist insbesondere in der Selbstverteidigung für Frauen wichtig.

Doch wie bereits angedeutet, setzen wir Bodenkampf auch als Trainingsmethode ein, um bestimmte Fähigkeiten der Großen Sieben zu entwickeln. Das Kämpfen auf dem Boden eignet sich hervorragend, um z.B. die *Rumpfbeweglichkeit* zu schulen. Oder *Kampfgeist* und *Durchhaltekraft* zu entwickeln. Man wird körperlich und geistig an die Grenzen gebracht. Man hat manchmal das Gefühl, es geht nicht mehr weiter. Und dann findet man doch einen Weg. An die Grenzen zu gehen, ist beim Schlagen, Stoßen oder Treten mit einem viel höheren Verletzungsrisiko verbunden. Man kann beim Kämpfen auf dem Boden sehr viel über den menschlichen Körper und seine Biomechanik erfahren. Wie funktionieren Gelenke? Wie kann man das Gleichgewicht zerstören? Wie kann man das eigene Körpergewicht und die Schwerkraft nutzen?

WTW: Sind die Techniken des „Anti-Bodenkampfes“ im WT besser als die des Bodenkampfes im MMA, Jiu Jitsu, Judo oder Ringen?

Links: Der Training am Boden eignet sich hervorragend zur Entwicklung der *Rumpfbeweglichkeit* und *Körpereinheit*. In der gezeigten Übung geht es darum, sich unter Beibehaltung von Körperspannung und ständigen Kontrolle des Übungspartners in der Oberlage kreisförmig von einer Positionen zur nächsten zu bewegen

Rechts: Eine Übung, in der vom oben sitzenden Trainingspartner ein typischer Würge- und Hebelangriff ausgeführt wird. Nur wenn man mit der Art der Ausführung vertraut ist, kann man lernen, wie man aus so einer Situation wieder herauskommen kann.

DaiSifu Thomas Schrön: Das erinnert mich an eine Frage, die **Arthur Schnabel** gestellt wurde, der im Rahmen des universitären Sportscoaching Kurses an der Trainerakademie Heidelberg (Näheres dazu siehe auf S. 40 in dieser WT-Welt), gefragt wurde: „Halten Sie unter absolut gleichen körperlichen Voraussetzungen der Kämpfer Ringen oder Judo im Bodenkampf für überlegen?“ **Arthur Schnabel** – u.a. Ringer, Sumo-Ringer, Olympia-Bronze-Medaillengewinner von 1984

im Judo – antworte kurz und knapp: „Kommt auf die Regeln an.“ Wobei wir wieder am Anfang unseres Gesprächs wären.

Es gibt aber noch ein paar weitere Unterschiede: WT hat als reine Selbstverteidigung keine sportlichen Regeln. Das heißt, wie ich anfangs schon erklärte, uns hilft auf der Straße kein Ringrichter, wenn wir oben auf dem Gegner liegen und Herumstehende uns den Kopf eintreten wollen. Die reine Bodenphase muss bei uns also vermie-

den oder schnellstens beendet werden. Dabei gilt es, die spezifischen klugen WT-Methoden (Prinzipien), die wir aus dem Stand kennen, auch in der Horizontalen unter veränderten Bedingungen anzuwenden. Bis das auch beim Schüler perfekt klappt, wird noch etwas Zeit vergehen. Ich kann allerdings verraten, dass unser Experten-Team von Kämpfern mit Bodenerfahrung daran arbeitet.

WTW: DaiSifu **Thomas**, vielen Dank für dieses Gespräch.





Positionen zwischen Kampf auf dem Boden und im Stand sind sehr gut dafür geeignet, neben *Balance*, *Rumpfbeweglichkeit* und *Körperlichkeit* auch das Reagieren auf die Impulse des Gegners zu üben.

Anti-Bodenkampf bedeutet auch, dass wir uns – so schnell wie möglich – wieder vom Gegner lösen und heraus aus der gefährlichen Lage auf dem Boden kommen.



TOUGH DAYS



Jetzt wird's Ernst

Bislang waren die ToughDays nur weiß/schwarze Theorie auf dem Papier. Doch nun verwandeln sich die geschriebenen Worte in Realität. Plötzlich steckt man in einem RedMan-Anzug. Man fühlt sich ganz schön eingeeengt und irgendwie in seinen Bewegungen behindert. Das mit dem Blickwinkel ist auch ganz schön eingeschränkt ...



Geschafft

Nach 18 Stunden vollem Einsatz haben alle es auch noch hinbekommen, sich das Spezial-T-Shirt überzuziehen. Das lässt das Kämpferherz gleich ein paar Takte schneller schlagen und der ein oder andere Mundwinkel ist bereit, sich zu einem Lächeln zu verziehen.



2014



Attacke!

Das Schlagpolster hat nichts zu lachen. Es werden oft ungeahnte in den Teilnehmern schlummernde Kräfte hervorge-
lockt: „Uaaah! Du hast es so gewollt! Keine Gefangenen!“ Gleich zwei RedMan in black ... Da geht doch noch was! Was wollen diese Michelin-Männchen von mir?!? Denen zeig' ich es.

Auch wenn die Emotionen manchmal überschießen zu dro-
hen, bei den ToughDays gibt es letztlich immer ein Miteinan-
der und gegenseitigen Respekt.



Durchhalten

Die Übungen sind ganz schön fordernd.
Da muss der innere Schweinehund
schon einmal Überstunden schieben.
Aber man wollte ja unbedingt seine
Grenzen ausloten ... „Also, halt die
Klappe! Ich mach' weiter!“





TOUGH *Girls*

... oder allein unter Wölfen

Vor einem Jahr wurden die so genannten ToughDays ins Leben gerufen. Liest man die Ausschreibung, sieht man das Bild des taffen Kriegers vor seinem geistigen Auge erstehen. Aber was ist mit den Kriegerinnen? Fühlen sie sich ebenfalls angesprochen? Die Teilnehmerlisten sprechen da für sich. Sie sind deutlich in der Minderzahl. Trotzdem gibt es sie: die ToughGirls. Die Teilnehmerin der ersten ToughDays, die dann im Februar dieses Jahres stattfanden, **Mary-Jane Arnold** (inzwischen 1. HG) hat ihre Gedanken zu diesem außergewöhnlichen Trainingsevent in Worte gefasst und geschrieben, was sie bewog, sich dazu anzumelden und die drei Tage auch durchzuziehen. Weitere persönliche Eindrücke schickten uns die ToughGirls **Diana Knospe** (2. HG) und **Anja Wolf** (3. HG).



Mary-Jane Arnold, 12. SG

Als einzige Frau durchkämpfte ich die ersten EWTO-ToughDays. Wenn es jemals eine Möglichkeit gab, sich zu beweisen, dann war es dort.

„Ich habe uns zu den EWTO-ToughDays angemeldet“, sagte mir mein Lebensgefährte und zeigte mir die Ausschreibung. Da war es, das Gefühl in der Magengegend, das man kennt, wenn man allein eine dunkle Gasse durchqueren muss oder vor dem Betreten eines wackligen Bootssteigs. Das Gefühl wurde im Laufe der Zeit nicht besser, denn die Tweets von den DaiSifus **Oliver König** und **Thomas Schrön** kündigten drei Tage härtestes Training an. Boxhandschuhe und Zahnschutz gehörten bis dato nicht unbedingt zu meiner gängigen Trainingsausrüstung.

Gute Vorbereitung zahlt sich aus

Nun hieß es für mich, auf keinen Fall „ablosen“. Mit diversen Fitnessprogrammen ergänzte ich mein Training.

Man soll mich gelegentlich sogar in Joggingsschuhen auf dem Feldweg gesehen haben. Während ich mich gleichzeitig auf den 1. HG vorbereitete, nahm ich auch wieder verstärkt an den Programmen für die 10. und 12. Schülergrade teil. Wer sich den Entspannungsteil des Unterrichts verdienen wollte, führte eine zusätzliche Runde Schlagkrafttraining durch und für diejenigen, die noch Lust hatten, boten wir in unserer Schule einen Kraftausdauerzirkel nach dem regulären Unterricht an. Es gab Stellen am Körper mit Muskeln, die ich vorher nicht kannte. Jetzt spürte ich sie. Auf den ToughDays sollte ich noch mehr von diesen Stellen kennenlernen, aber dazu später mehr.

Der Tag X

Wir, das waren mein Lebensgefährte und WingTsun-Lehrer **Volker Pellen**, WT-Meister **Stefan Fiege** und ich, reisten bereits am Vortag an. „Dann ist alles etwas entspannter“, meinte Volker. Entspannter? Davon konnte gar keine

Rede sein. Ich war ziemlich nervös. Andere Teilnehmer hatten ihre Vorbereitung und Anreise auf Facebook und Twitter dokumentiert. Irgendwie waren das nur Höhere Grade und Meister. Und von anderen Frauen hatte ich noch gar nichts gehört. Worauf hatte ich mich da nur eingelassen. Noch einmal schlafen und dann sollte es losgehen. Schlafen! Ihr wisst, was ich meine.

Zögernd ging ich die Treppen zur Trainerakademie der EWTO in Heidelberg hinauf. Nochmal tief durchatmen und dann in den Unterrichtsraum. Meine Befürchtungen bestätigten sich: Keine weitere Frau und hauptsächlich rote Ärmel und rote T-Shirts. „Würde es jemand merken, wenn ich heimlich verschwinde? In Heidelberg soll man prima shoppen können.“ Zu spät, jetzt gab es kein Zurück mehr.

Kurze Programmvorstellung, einige Hinweise zur Sicherheit und los ging's mit einem knackigen Aufwärmprogramm. Bei den ersten Übungen schwand bereits das vorherige Lächeln

aus dem Gesicht. Box- und Schlagdrills waren das Hauptthema des ersten Tages, dazu das Ausnutzen der Wand und explosionsartige Blitze, um nur einige Programmteile zu nennen. Das Training mit den Boxhandschuhen und Schlagkrafttraining der speziellen Art ließen die Luft dünn werden. „*Ich bin total ausgepowert!*“, habe ich zumindest gedacht, bis DaiSifu **Thomas** ankündigte, dass wir uns jetzt noch einmal richtig auspowern. Was ich da dachte, gehört nicht veröffentlicht. Danach war Tag 1 geschafft. War doch gar nicht so schlimm, oder? Aber dann

senkte sich langsam der Adrenalinspiegel und damit kamen die Schmerzen.

Tag 2

Der Wecker klingelte. Erster Gedanke: „Autsch!“ Mir tat alles weh und es lag nicht an den Betten. Doch, was kam dann für ein Gefühl? Ich war motiviert und konnte es selbst kaum fassen!

In der Trainerakademie stellte ich fest, dass auch bei den anderen Teilnehmern der erste Tag Spuren hinterlassen hatte. Heutiges Hauptthema waren Tritte. Es wurde nicht leichter. Nein, ganz

im Gegenteil, denn einige vom Vortag bekannte Übungen wurden gesteigert. „*Egal, wer hier mitmacht, möchte nicht geschont werden. Und ich schon gar nicht!*“, hatte ich das gesagt?

Ich bekam viel Lob und wurde anerkannt. Hier war man nicht Frau oder Mann, Schülergrad oder Meister. Hier war man ToughDay-Warrior. Mit dieser Einstellung, stellte ich fest, verging der zweite Tag wie im Fluge.

Müdigkeit stellt sich ein

Tag 3 stellte sich vor und ich bemerkte, dass die Steigerung von Schmerzen,



Diana Knospe, 2. HG

Schon die Ausschreibung zu den ToughDays gibt einen Ausblick auf das, was einen erwartet: Hier geht es körperlich und kämpferisch zur Sache.

Nicht nur die Methodik des Trainings, sondern auch die Einstellung der anderen Teilnehmer hat mich positiv beeindruckt. Während der drei Tage war die Stimmung immer locker, unkompliziert und freundlich. Und trotzdem zeigten alle den Willen, die eigenen Grenzen kennenzulernen und auch dementsprechend zu trainieren.

Dennoch waren die Übungen nie so, dass ich Angst vor ernsthaften Verletzungen hatte; denn es gab klare Anweisungen, nur auf den Körper zu schlagen. Je nach Trainingspartner und eigenen Vorstellungen konnte man sich und seinen Partner Schritt

für Schritt weiter fordern. Und das tat ich dann auch. Alles in allem war es eine schweißtreibende Sache – jedoch mit dem positiven Aspekt eines für mich realitätsnäheren Trainings.

In dieser Gemeinschaft – und natürlich mit den wie immer gut aufgelegten und alles erklärenden DaiSifus **Oliver** und **Thomas** – verging die Zeit wie im Fluge.

Mir persönlich haben die ToughDays gezeigt, wie wichtig es ist, einen guten Trainingspartner zu haben. Wenn die Angriffe richtig ausgeführt werden, dann funktionieren die Techniken, und man kann auch die „Großen Sieben“ effektiv trainieren.

Ich habe an dieser Art von Training richtig gefallen gefunden, so dass ich mich für nächstes Jahr wieder für die ToughDays angemeldet habe.



Schmerzen sind. Beine und Arme waren schwer geworden. Darum kam mir das Thema Übergang vom Stand in den Boden und Anti-Bodenkampf sehr gelegen. Habe ich so gedacht ... und voll mit Zitronen gehandelt. Nicht nur bei mir kroch die Müdigkeit in die Glieder. Die Konzentration nahm stetig ab. Jetzt hieß es noch einmal durchhalten und schließlich war es vollbracht: Sechs Stunden hartes Training und das drei Tage hintereinander. Zur Belohnung gab es noch ein exklusives T-Shirt. Ich weiß gar nicht mehr, wie ich das anbekam ...

Man wächst mit den Aufgaben

Ich war müde, aber glücklich. Ich war gewachsen und fühlte mich auch ohne hohe Absätze groß. Wir nahmen viele Eindrücke (und Abdrücke) mit nach Hause. Einzelne Bausteine haben wir inzwischen in unseren Unterricht eingebaut.

Es war klar, dass die EWTO-Tough-Days unter besonderer Beobachtung von außen stehen würden und so konnte man die Kommentare in den kommenden Tagen in den Foren verfolgen. Dazu möchte ich nur sagen: „Ja, so etwas gehört in jedes Training und ich

finde auch, dass es auf den Laufzettel zur HG-Prüfung gehört.“ Vielleicht gestaffelt; denn drei Tage hintereinander jeweils sechs Stunden Vollgas, so trainieren, glaube ich, nicht einmal die Profis aus dem Ring.

Vielen Dank an die DaiSifus **Thomas Schrön** und **Oliver König** für dieses unvergessliche Erlebnis.

Text: Mary-Jane Arnold

Fotos: Markus Gensichen

Anja Wolf, 3. HG

„Was wird mich dort nur erwarten“, waren meine ersten Gedanken nach meiner Anmeldung im Dezember 2013 zu den zweiten ThoughDays.

Also wollte ich nichts dem Zufall überlassen und begann, mich für die bevorstehenden drei Tage vorzubereiten. Viermal die Woche ins Fitnessstudio. Im Dezember war ich nicht nur fit, sondern hatte auch noch 10 kg abgenommen. Nun war es endlich so weit, die Sachen waren gepackt und die Zeit reif, endlich nach Heidelberg zu fahren.

Ich war völlig begeistert von diesen drei Tagen und kann jeder Frau nur empfehlen, diese Erfahrung zu machen.

Der prägendste Moment:

Mehrere Angreifer mit Schutzausrüstung hatten verschiedene

Aufgaben: z.B. zu versuchen, den Verteidiger auf den Boden zu bekommen. Ich wartete und wartete und wartete. Mit jeder Minute, die verging, und mit jedem Trainingspartner, dem ich zuschauen musste, wie er durch diese Situation kam, wurde „das Lampenfieber“ schlimmer.

Dann gab ich mir einen Ruck und entschied mich, als Nächste anzutreten. „Augen zu und durch!“, war mein Gedanke. Aufgeben keine Option. Als ich es geschafft hatte, war ich megastolz und es beschäftigte und prägte mich nachhaltig. Heute weiß ich, dass ich im entscheidenden Moment den Weg nach vorn nicht verpassen darf und mich nicht von der Situation einnehmen und dadurch lähmen lasse, sondern an mich glaube und dem vertraue, was ich gelernt habe.



„Wer hier mitmacht, möchte nicht geschont werden!“



Treffender kann man es nicht ausdrücken, als es Mary-Jane Arnold, Teilnehmerin bei den ersten ToughDays, in ihrer Reportage (siehe Seite 92 in diesem Heft) beschrieben hat. Will man wirklich wissen, welche dunklen Seiten DaiSifu Oliver König und DaiSifu Thomas Schrön dazu trieben, sich im Detail zu überlegen, wie man ein gutes Dutzend Menschen in nur drei Tagen 18 Stunden lang umfassend quält, und das dann auch noch als „Trainings-Event“ anzubieten? Wir wollten es wissen ...

WTW: DaiSifu Oliver, DaiSifu Thomas, habt ihr ein Bootcamp besucht oder wie seid ihr auf die Idee gekommen, einen Lehrgang zu entwickeln, der den Namen „ToughDays“ verdient?

DaiSifu Thomas: Inspiriert wurden wir durch Trainingseinheiten mit unserem SiFu, die er „WingTsun-Boxen“ nennt. Das hat uns so viel Spaß gemacht, dass wir es weitergemacht

haben und in unser tägliches Training einfließen ließen. Dabei stellten wir fest, dass die meisten Leute so eine Art Training gar nicht kannten. Es gab schon immer und gibt auch heute in der EWTO Leute, die gern härter trainieren. Dazu wollten wir den Schulleitern in einem kompakten Lehrgang Anhaltspunkte geben, wie man anspruchsvolles Pratzten- und Resilienz-Training gestaltet, Szenario-Training aufbaut, unter Stress übt (Stressimpfung). Auch die Verbesserung der „Großen 7 Fähigkeiten“ im WT ist eines der Ziele der ToughDays. Manche der Fähigkeiten, wie z.B. Kampfgeist, werden im normalen WT-Unterricht oft zu wenig geschult. Ebenso das Umsetzen der Fähigkeiten in allen Distanzen, z.B. in der Trittdistanz oder am Boden ist ein wichtiges Ziel. Der wichtigste Aspekt ist aber der Kampfgeist; denn Kampfgeist ist unerlässlich für den Kampf – ganz egal, welchen Stil man ausübt. Für mich ist Kampfgeist die wichtigste Fähigkeit im Kampf.

DaiSifu Oliver: Davon abgesehen wollten wir immer schon gemeinsam einen besonderen Event veranstalten. Leider fanden wir in der Vergangenheit keine Zeit dazu. Als wir dann aber die Idee für die ToughDays hatten, war klar, dass wir das unbedingt sofort umsetzen wollten. Wir möchten zum einen eine Veranstaltung machen, bei der die Teilnehmer so richtig gefordert werden, damit sie zum anderen, wenn sie nach Hause kommen, stolz auf ihre eigene Leistung sein können. Gleichzeitig soll das Ganze aber auch Spaß machen!

WTW: Ist das Trainieren des Kampfgeists nicht schon immer Teil des WT-Unterrichts gewesen?

DaiSifu Thomas: In den 1980er Jahren wurde das sehr viel geübt. Es gab dafür sogar ein eigenes Abzeichen: Die 6. SG-Prüfung war die „Klopper-Prüfung“. Und jeder war stolz darauf, wenn er sie bestanden hatte. Nach dieser Ära traten andere Trainingsaspekte in den Vordergrund, als jene, die in der Zeit das Hauptziel waren. Nach

und nach arbeitete GM **Kernspecht** die großen Fähigkeiten heraus, die alle ausgewogen und gleich intensiv trainiert werden. Übungen, mit denen diese Fähigkeiten trainiert werden können, geben wir den Schulleitern an die Hand.

WTW: Wie groß sollte der Anteil von Trainingsinhalten, wie sie bei den ToughDays vermittelt werden, im Unterricht sein?

DaiSifu Oliver: Die Intensität kann variiert werden. Kommt auch auf die Teilnehmer an. Im normalen Gruppenunterricht haben wir natürlich nur begrenzt Zeit. Da kann man die Inhalte immer wieder einmal einbauen, aber viele EWTO-Schulen haben ja auch eine Sparring- oder Fightfit-Klasse. Und da kommen all jene auf ihre Kosten, die härter trainieren, sich körperlich stärker fordern und kämpferischer arbeiten wollen. Einer der wichtigsten Aspekte in der Selbstverteidigung ist, dass der Schüler richtig schlagen lernt, auch und gerade unter körperlichem und psychischem Stress.

WTW: Sind das WT-spezifische Übungen oder woher kommen sie?

DaiSifu Oliver: Schon in den 1980er Jahren stellte SiFu uns für Prüfungen im Kreis auf und derjenige in der Kreismitte musste unter Stress seine Fähigkeiten unter Beweis stellen. Im Laufe der Jahre haben wir viele Übungen gesammelt. Besonders wichtig ist uns, dass die Übungen den Kampf simulieren, die Fähigkeiten des Schülers verbessern, aber Verletzung tunlichst vermieden werden. Heute haben wir genügend Erfahrung gesammelt, um das zu verwirklichen.

DaiSifu Thomas: So oder so ähnlich gibt es diese Übungen bestimmt auch beim Militär, bei der Polizei und in anderen realitätsorientierten Kampf- oder SV-Ausbildungen. Natürlich haben wir im Laufe von Jahrzehnten unsere Unterrichtserfahrung durch vielfältige Quellen inspirieren lassen. Speziell im Bereich der Trainingsmethodik kann man von anderen lernen, denn diese hat sich in den letzten Jahrzehnten rasant weiterentwickelt. Diese Trainingsmethodik mit WingTsun-Technologie umzusetzen, ist unsere Aufgabe.

WTW: Was ist denn das Besondere



am WingTsun im Vergleich zu anderen Angeboten?

DaiSifu Thomas: Das Besondere am WingTsun ist die einmalige Kombination der verschiedensten Gesichtspunkte, die für den Kampf relevant sind. Umfassend theoretisch (sport- und -bewegungswissenschaftlich, philosophisch, historisch) und praktisch in allen Aspekten (körperlich und mental). Und das nicht nur für absolute Spezialisten, sondern so aufbereitet, dass es für jedermann erlernbar ist.

DaiSifu Oliver: Und wir geben den besonders Interessierten und Enthusiastischen, die ihr Hobby und ihre Leidenschaft zum Beruf machen wollen, die Möglichkeit, auf die Erfahrungen aus Jahrzehnten erfolgreichen Arbeitens im professionellen Kontexts zuzugreifen. Aber das ist nochmal eine ganz andere Geschichte.

WTW: Wer darf an den ToughDays teilnehmen?

DaiSifu Oliver: Jeder ab dem 12. SG kann teilnehmen. Wir werden ab nächstem Jahr auch ToughDays für Schülergrade anbieten, die nur über zwei Tage gehen und bei denen die Übungen entsprechend angepasst sind.

WTW: Wer sollte an den ToughDays teilnehmen?

DaiSifu Thomas: Jeder, der seine eigenen Grenzen kennen lernen und WT in realitätsnäheren Situationen ausprobieren möchte, um zu sehen, was funktioniert und was nicht.

WTW: Habt ihr ein derartiges Training zum ersten Mal angeboten?

DaiSifu Thomas: Nein, in meinen eigenen Schulen in Aschaffenburg habe ich diese Art von Training schon seit Jahren eingebaut.

DaiSifu Oliver: Auch in Wien ist ein Training in diese Richtung nicht unbe-

kannt. Schon vor Jahren war Sparring mit Schutzausrüstung Teil jedes Trainings, auch das Umsetzen und Trainieren in allen fünf Distanzen unter Stress und erschwerten Bedingungen. Im Laufe der Jahre haben wir die Übungen verbessert und wir können nun ganz gezielt Fähigkeiten trainieren. Nicht zuletzt die akademische Ausbildung, die wir beide genossen haben (und immer noch genießen) trägt dazu bei, das Training auf wissenschaftlicher Basis zu verbessern.

WTW: Was sind eure Erfahrungen mit den ToughDays, die ihr bis jetzt zweimal angeboten habt?

DaiSifu Oliver: Die meisten Teilnehmer waren Meister oder hohe Lehrergrade und die waren ausnahmslos begeistert. Sie finden die Übungen, die sie gelernt und erlebt haben, sehr nützlich für ihren eigenen Unterricht und sie bringen sie mit Erfolg in ihren Schulen ein. Die Leute dort haben ebenfalls großen Spaß daran.

DaiSifu Thomas: Das heißt nicht, dass alle Teilnehmer top fit sein müssen. Jeder arbeitet entsprechend seiner eigenen Möglichkeiten und Grenzen.

WTW: DaiSifu Oliver, DaiSifu Thomas, vielen Dank für dieses Gespräch. Wir sind gespannt, was ihr euch für die nächsten ToughDays einfallen lassen werdet.

Nächste Termine:

Heidelberg

Dienstag, 17. - 19. Februar 2015 9:00 - 16:00

Lobbach

Samstag, 14. + 15. März 2015 9:00 - 16:00

Wuppertal

Samstag, 24. + 25. Oktober 2015 9:00 - 16:00

Begrenzte Teilnehmerzahl, Teilnahme nur nach Voranmeldung unter: headoffice@ewto.com

Leadership-Kongress 2014



Neueste Ergebnisse

Auch in diesem Jahr ließen es sich zahlreiche EWTO-Schulleiter und -Schulleiterinnen aus dem In- und Ausland nicht nehmen und folgten der Einladung zum Leadership-Kongress.

Sie konnten wieder viele neue Informationen, die es ihnen ermöglichen, die Leitung und Entwicklung ihrer EWTO-Schulen für ihre Schüler/innen und auch für sich selbst weiterhin zu optimieren. Außerdem brachte Großmeister **Kernspecht** die Teilnehmer auf den neuesten Stand seiner ständig in der Weiterentwicklung befindlichen Trainingsmethoden, um noch zielgerichteter und effektiver trainieren zu können

Doch nicht allein mit praktischen Trainingsinhalten versorgte er die Anwesenden: Er brachte auch sein neuestes Buch, die Luxusausgabe des „Kursbuch: Inneres WingTsun“, mit und zückte es nonchalant aus

der Hosentasche. Ein Privileg: Die Schulleiter/innen konnten als Erste dieses kompakteste – nicht nur vom Format, sondern auch vom Inhalt her – aller WT-Bücher auf dem Leadership-Kongress kaufen.

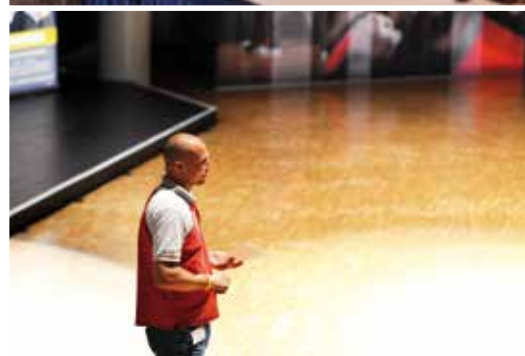


Perfekte Organisation

Leadership-Leiter Dr. **Oliver König** und sein Team hatten erneut ein interessantes und informatives Programm für den Kongress zusammengestellt, das dank der perfekten Organisation durch das EWTO-Headoffice-Team wieder zu einem Highlight für alle teilnehmenden Leadership-Schulleiter/innen wurde.



Wissen aktuell



Leadership-News

Nachdem die erste Leadership-Schulung bereits im Herbst 2007 durch DaiSifu **Oliver König** durchgeführt wurde, befinden wir uns jetzt bereits im achten Jahr der **kostenfreien** Schulungen durch die EWTO.

Über die Jahre hat sich ein starkes, motiviertes Team um DaiSifu **Oliver** gebildet, das die Schulungen nicht nur weitervermittelt, sondern inhaltlich auch noch umfangreiche Ergänzungen vorgenommen hat. Dadurch hat das Leadership-Programm die WingTsun-Ausbildung um viele wichtige Aspekte ergänzt, die es nicht nur für bestehende Schulleiter und ihre Ausbilder, sondern auch für Menschen interessant macht, die sich vorstellen können, ihr Hobby zum Beruf zu machen.

Darüber hinaus ist die Leadership-Ausbildung ein Garant zur **Qualitätssicherung** der EWTO: Einheitliche Standards und Optimierungen in werbetechnischem, administrativem oder auch trainingsbezogenem Hinblick sollten für alle Schulleiter Grund genug sein, nicht nur die Ausbildung selbst zu absolvieren und das Gelernte umzusetzen, sondern die Ausbildung auch vor Ort an ihre eigenen Ausbilder weiterzugeben.

Um dies zu unterstützen, sollen auch, wie bereits in der WingTsun-Welt 35 (2011) angekündigt, ab dem 1. Januar 2015 vor allem die engagierten und besser ausgebildeten Leadership-Kandidaten neue Ortslizenzen zugesprochen bekommen. Dies bedeutet konkret, dass man ab jetzt für den **Antrag auf eine Gebietslizenz** nicht nur die Trainer-1-Qualifikation, sondern **auch Leadership-1** als Mindestvoraussetzung erfüllt haben muss.

Langfristig wollen wir gemeinsam diese Standards noch weiter anheben, indem wir *dann* für einen Antrag auf Gebietslizenz den Trainer-2 und die Leadership-4-Qualifikation voraussetzen. Dies macht Sinn, da gerade die Schulungen der Leadership-Programme 3 und 4 die wichtigen Inhalte und Instrumente beinhalten, um eine Schule erfolgreich aufzubauen.

Wir erinnern uns: In den ersten beiden Teilen der Leadership-Ausbildung

werden/wird in erster Linie Ausbilderwissen vermittelt, das auch zuerst an die eigenen Ausbilder weitervermittelt werden sollte, damit diese den Schulleiter optimal beim Schulaufbau unterstützen können. Dabei gelten nach wie vor die folgenden Regelungen: Der Ausbilder kann für seinen Schulleiter eine eigene Klasse in der Schule anbieten und unterrichten, wenn er die Trainer-1-Qualifikation und Leadership-1 innehat.

Da das Leadership-Programm eine Art „begleitende Ausbildung“ darstellen sollte und somit auch gewünscht ist, dass motivierte Schüler frühzeitig ans Unterrichten herangeführt werden, gibt es die Option der **Assistenz-Ausbilderstelle**. Für diese benötigt der Schüler die Übungsleiter-Qualifikation (gültig ab 8. Schülergrad) und er darf zwar nicht eigenständig, aber doch unter Aufsicht eines Ausbilders mit mindestens Trainer-1 in einer Klasse mitunterrichten.

Alle Inhalte sind ab jetzt auch in einer neuen, optimierten und leichter anwendbaren Form auf der Leadership-Plattform für die Schulleiter zugänglich, so dass sie ihre Ausbilder optimal unterrichten können.

Natürlich werden auch 2015 wieder alle theoretischen und praktischen Leadership-Schulungen komprimiert an der EWTO-Trainerakademie kostenfrei angeboten. Die Termine entnehmt ihr bitte der Rückseite eures WingTsun-Welt-Magazins. Die Schulungen werden wieder in den bewährten Modulen unterrichtet, so dass ein Tag genau einem Modul entspricht. So ist es möglich, sich auch nur für einen bestimmten Tag anzumelden. In welcher Reihenfolge ihr die Module dabei absolviert, spielt keine Rolle, da jeder Tag/jedes Modul in sich abgeschlossen ist. Wenn dieses Jahr zum Beispiel der erste Teil zeitlich nicht passt, weil ihr bereits andere Termine habt, ist dies kein Grund, die anderen Teile nicht wahrzunehmen. Es ist nur wichtig, dass ihr irgendwann am Ende alle Teile habt, um die Urkunden zu erhalten.

Die Tabelle soll euch dabei helfen, alle Themen im Überblick zu sehen und zu überprüfen, welche Themen und Tage euch noch fehlen. Wenn ihr es nicht mehr wisst, könnt ihr euch

diesbezüglich auch gern im Headoffice melden. Die Mitarbeiter können euch mitteilen, welche Inhalte euch konkret noch fehlen. So müsst ihr keine Module doppelt besuchen. Dürft ihr aber!

Als farbliche Unterlegung haben wir der Einfachheit halber nur drei Bereiche unterschieden. Dabei sind die **gelbfarbenen** Inhalte dazu da, um die Werbung zu unterstützen und zu optimieren. Die **blauen** geben euch Ideen und Unterstützung für den Unterricht, während die **grünen** Bereiche zur eigenen persönlichen Entwicklung und Weiterbildung dienen, die ebenso zu einer erfolgreichen Leadership-Ausbildung gehören. Natürlich sind die vermittelten Hintergründe noch wesentlich weiter aufzufächern, aber für eine grobe Idee reicht diese Unterscheidung.

Wer darf nun zu den Leadership-Schulungen an der Trainerakademie kommen?

Da es nur **begrenzte Plätze** an der Akademie gibt, ist es unumgänglich, dass ihr euch für eine der Schulungen voranmeldet. Ohne fristgemäße Anmeldung ist die Teilnahme leider nicht möglich! Dabei werden die Teilnehmer wie folgt berücksichtigt:

1. Priorität wird den Schülern eingeräumt, die eine offizielle **Leadership-Pauschal-Ausbildung** in Zusammenarbeit mit einer der EWTO-Trainerakademien (Heidelberg, Wien, Zürich oder München) oder eine Leadership-Kombi-Ausbildung vor Ort zusammen mit der EWTO absolvieren. Genauso können vor allem **Schulleiter** an den Schulungen teilnehmen, denen noch Module fehlen.
2. Danach sind Schulleiter willkommen, die zwar bereits alle Schulungen besucht haben, sich aber freiwillig auf den neuesten Stand bringen möchten bzw. damals bei ihrer Ausbildung fehlende Inhalte noch nachgeschult haben möchten.
3. Wenn darüber hinaus noch Plätze frei sind, kann der gemeldete Leadership-Schulleiter Ausbilder seiner Schule zur Trainerakademie senden. Diese müssen aber offiziell als Ausbilder gemeldet sein! (Aktivierung als Ausbilder in der Datenbank des Headoffice).

Die Leadership-Ausbildung

1 EWTO LEADERSHIP

LS 1.1 (Ausbilder)	LS 1.2 (Ausbilder)	LS 1.3 (Ausbilder)	LS 1.4 (Ausbilder)	LS 1.5 (Ausbilder)
Leadership: Einführung	Zeit- und Lebensma- nagement	Theorie & Praxis: Kräftigung	WT & CK – 2 Seiten einer Medaille: Theorie & Praxis	Praxis 1 (SG 1-4)
Zeit- und Lebensplanung	Rhetorik und Kommu- nikation	Leadership: Erfolg – Mental/Coaching	Probeunterricht	
Unterrichtsgestaltung	Neuschüler- Betreuung	Schülerbindende Maß- nahmen	Notwehrrecht	
		Umfrage in der EWTO-Schule		

2 EWTO LEADERSHIP

LS 2.0 (ehem. 1.6) (Ausbilder)	LS 2.1 (Ausbilder)	LS 2.2 (Ausbilder)	LS 2.3 (Ausbilder)	LS 2.4 (Ausbilder)
Anatomie I Grundlagen	Anatomie II Schultern & Arm	Psychologie: The Work	Praxis 2 (SG 5-8)	EWTO-Sparte ChiKung: Einblick ins Programm
Gesundheitsaspekte SNT; Gesundheits- SNT	Leadership: Life Plan	EWTO-Sparte: Escrima		Pädagogik
Leadership: Punkte zu zum Erfolg	Muskelverkürzungen: Theorie & Praxis	EWTO-Sparte: Frauen-Selbstbehaup- tung		WingTsun: Der rote Faden
Psychologie: Grundbedürfnisse		WingTsun: Wissenschaft		Sportverletzungen

3 EWTO LEADERSHIP

LS 3.1 (Schulleiter)	LS 3.2 (Schulleiter)	LS 3.2 (Schulleiter)	LS 3.4 (Schulleiter)	LS 3.5 (Schulleiter)
BWL-Grundlagen für Schulleiter (Steuern und Co.)	72-Stunden-Regel	Vertragsabschluss (Grundlagen)	Werbung	Praxis 3 (SG 9-12)
Wege des Einkommens	Große & Kurz-Info- Veranstaltung (Grund- lagen)	Vertragsabschluss (Ablauf)	Werbung konkret: Messe	
	Info-Veranstaltung (Praxis)	Interessenten-Kontakt (Telefonat, E-Mail)	Werbung konkret: Google adwords	
Dehn- und Kräfti- gungsübungen	Dehn- und Kräfti- gungsübungen	Dehn- und Kräfti- gungsübungen	Werbung: Lösungen für konkrete Probleme	

4 EWTO LEADERSHIP

LS 4.1 (ehem. 3.6) (Schulleiter)	LS 4.2 (Schulleiter)	LS 4.3 (Schulleiter)	LS 4.4 (Schulleiter)	LS 4.5 (Schulleiter)
Optimierung des Inter- netauftritts	Public Relations I (Grundlagen)	Public Relations II (Videos usw.)	Nachbearbeitung & Inkasso	Praxis An der Trainerakade- mie werden alle 12 Schülergrade in drei Paketen den Schullei- tern vermittelt. In der EWTO-Schule vor Ort sind die Schü- lergrade in vier Pake- te mit je drei Schüler- graden aufgeteilt.
Stärken und Vorteile der EWTO	Management I (Grundlagen)	Management II (Praxis)	EWTO-Leadership- Team in der eigenen Schule	
Systematische Opti- mierung der EWTO- Schule	Drills: Praxis	Drills: Praxis	Drills: Praxis	
Drills: Praxis				

Ideen und Unterstützung für den Unterricht
Persönliche Entwicklung und Wiederholung
Erfolg & Werbung

Auf den Inhalt kommt es an

Ein ausgezeichnetes Beispiel, wie ein Schulleiter und sein Team Leadership vor Ort umsetzen ...

Viele Hersteller locken uns Verbraucher mit schönen Verpackungen und den dazugehörigen Versprechungen, damit wir doch bitte ihr Produkt kaufen. In manchen Fällen klappt das ganz gut. Meistens ist man aber doch eher enttäuscht vom Inhalt. Diese Erfahrung kennt jeder zur Genüge. Für die Kampfkunst gilt das Gleiche. Eine schöne Verpackung sagt noch lange nichts über deren Inhalt aus.

Die EWTO als großer, professioneller Verband für WingTsun wollte mit Einführung des Leadership-Programms durch DaiSifu **Oliver König** im Jahre 2007 erreichen, dass Verpackung sowie Inhalt optimiert werden. Hinzu kommt, dass Großmeister **Kernspecht** unermüdlich daran arbeitet, unser WingTsun auf eine höhere Ebene zu heben. Das Ziel, unser Handeln zu optimieren und alle am gleichen Strang ziehen zu sehen, wird immer mehr erreicht. Und nicht nur das: Aus einem Verband mit vielen Schulen wurde mehr und mehr eine Gemeinschaft. Das schafft man nicht nur durch Weiterbildungen, sondern dazu gehören auch die Einstellung der Großmeister, Meister, Lehrer und Schüler zu dieser Gemeinschaft und das Vorleben der Idee.

Für unseren eher kleinen Schulverbund vor Ort gilt dieselbe Idee. Mit 12 Standorten über drei Bundesländer verteilt, galt es, unser Leadership-Programm so zu optimieren, dass unsere Ausbilder den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen und die Gemeinschaft gestärkt wird. Die Möglichkeiten der Weiterbildung durch die EWTO sind vielfältig und werden auch von vielen genutzt. Wie schafft man es jedoch, mehrmals im Jahr diesen Vorteil zu nutzen? Zeitlich und finanziell ...

Mit Sifu **Cosimo My** (6. HG) haben wir einen mehr als engagierten und fähigen Meister als Teamleiter vor Ort. Er gibt sein Wissen authentisch und ohne Schnörkel an seine Ausbilder weiter. Trotz seiner hohen Graduierung oder gerade deswegen, sollte man meinen, dass es ausreicht, wenn die Umsetzung der Weiterbildung bei ihm liegt.



So war es bislang immer und so wird es auch bleiben. Das ist gut so. Die Frage war jedoch: Wie kann man das umfangreiche Wissen eines so großen Verbandes für uns in der heimischen Schule noch besser nutzbar machen?

Die Ausbildung unserer Ausbilder bestand bisher aus normalem Gruppenunterricht, Einzeltraining, Lehrgängen und Leadership-Unterricht. Zusätzliche Weiterbildungen im Bereich ChiKung, Escrima, Kids-WingTsun usw. bedeuteten immer zusätzlichen Aufwand und Reisekosten. Die Idee für 2014 war es nun, den teilnehmenden Ausbildern eine Fortbildungsangebot der Extraklasse anzubieten, um das Training in den EWTO-Akademien unseres Schulverbundes auf ein noch höheres Niveau zu heben, ohne den Zeit- und Kostenaufwand zu erhöhen. Ein paar Anrufe und E-Mails später stand das Weiterbildungsprogramm auf sicheren Beinen.

Der Anfang

Das Jahr begann mit der einmal im Monat stattfindenden Leadership-Ausbildung bei Sifu **Cosimo**, bei der sich alle zum Ausbilderteam Gehörenden trafen, um neue theoretische und vor allem praktische Inhalte des WingTsun aus Meisterhand zu lernen und sie gemeinsam zu üben.

Mit Sifu **Cosimos** unglaublicher Motivation und Begeisterung vergehen diese Termine schneller als einem lieb ist. Natürlich dienen diese Treffen, die jeweils sechs Zeitstunden dauern, auch dem Erfahrungsaustausch und der Ideensammlung, um das vorhandene Angebot in allen Bereichen zu verbessern und zu erweitern.

Als Novum wurden dieses Jahr zusätzlich auf Einladung von Meister **Cosimo** hochgraduierte Meister der Sparten WingTsun, ChiKung, Escrima und Kids-WingTsun eingeladen, um zum einen direkt von der Quelle lernen zu können und zum anderen den Leadership-Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, ohne zusätzliche Reisekosten 1a-Unterricht zu bekommen.

ChiKung mit Sifu Petra Weipert

Als Erste besuchte uns Sifu **Petra Weipert**, die mit ihrer herzlichen und unkomplizierten Art das ChiKung mit Begeisterung und Fachwissen allen Teilnehmern näherbrachte und neue Ideen für den eigenen Unterricht bot. Außerdem eine hervorragende Möglichkeit, sich selbst und seinen Körper wahrzunehmen und kennenzulernen.



Kids-WingTsun mit DaiSifu Peter Thietje

Jeder der DaiSifu **Piet** kennt, weiß, was gemeint ist: Sein unfassbarer Erfahrungsschatz lässt einen immer wieder staunen! Durch seine lockere und inhaltsreiche Unterrichtsweise schafft er es, den unerfahrenen Teilnehmern die „Angst“ vor dem Unterricht mit Kindern zu nehmen. Den „erfahrenen Wiederholern“ zeigt er, dass der Weg der richtige ist und manche Probleme durchaus normal und lösbar sind. Motivation pur!

Escrima mit Meister Thomas Dietrich

Die Sonne scheint, 23°C, lauer Wind. Dazu ein grinsender Escrimador, der für Newman-Escrima begeistern kann wie kein zweiter! Eine geballte Power an Wissen, unglaublich viel Speed in der Inhaltsvermittlung, eine sehr gute Balance zwischen Spaß und Ernsthaftigkeit, wenn es um Waffenkampf geht. Nach so einem Motivationsschub wurden direkt eine Hand voll ordentlicher Schwerter, mit denen man auch trainieren kann, geordert!

SensoryAwareness mit Sascha Rimasch

Eine Trainingseinheit mit **Sascha** ist immer eine Erfahrung wert. Eigentlich reicht dieser Satz, denn darum geht es: das bewusste Spüren in all seinen Facetten. Theoretisch und praktisch schafft **Sascha** es, den Augenblick zu nutzen und jeden daran zu erinnern, sich auf das Hier und Jetzt zu besinnen. Großartig!

DaiSifu Thomas Schrön

Ob es sinnvoll ist, DaiSifu **Thomas** während eines Sommercamps nach zwei vorangegangenen Trainingstagen einzuladen, darüber lässt sich nicht streiten. Frisch motiviert aus dem Urlaub kommend, brachte er alle Teilnehmer an ihre Grenzen. Mit Voll- und Leichtkontaktparrings sowie Anti-Bodenkampfeinheiten holte er alles aus den Teilnehmern heraus. Das sah man an den ehemals weißen T-Shirts, an den roten Köpfen und dem Boden der Akademie, der ähnlich mitgenommen wie die Trainierenden aussah. Nach 3 bis 5 Flaschen Wasser und dem ein oder anderen T-Shirt pro Person war auch dieser Tag leider irgendwann zu Ende.

Fazit

Das Ergebnis ist überwältigend: Bezogen auf die Inhalte, ist das außerordentliche Fachwissen der einzelnen Dozenten unglaublich. Mit Begeisterung und Freude werden neueste Erkenntnisse und Erfahrungen aus unzähligen Trainings- und Unterrichtsstunden vermittelt. Das spürte man auch bei den Teilnehmern; denn alle 12 Termine wurden von allen wahrgenommen. Die Resonanz zeigt ganz deutlich, dass dieses Jahr ein besonderes und richtungsweisendes war.

Aber was entscheidender ist: der Umgang auf Augenhöhe miteinander, trägt zu dem Lernerfolg bei; denn ohne egozentrisch zu sein, macht das Miteinander einfach mehr Spaß und ermöglicht die Freude am gemeinsamen Lernen und dem persönlichen Erfolg. Und das ist der wahre Gewinn am Leadership-Programm, der gemeinsame Fortschritt und die Weiterentwicklung der Inhalte für alle.

Und das möchte doch jeder: Eine formschöne Verpackung, mit hochwertigem Inhalt, der zum außergewöhnlichen Genuss wird!

Text: Christian Hauser

Fotos: Cosimo My/Matthias Maske

Klassentreffen mit Lehrer

Auf eine Tasse Kaffee traf sich GM Kernspecht in der Fußgängerzone von Kiel mit zwei seiner ältesten Schüler. Thomas Mannes, 7. HG WT, hatte 1977 seine ersten WingTsun-Bewegungen bei Achim Lemke, einem der allerersten WingTsun-Schüler Sifu Kernspechts, gelernt.

WTW: SiFu Kernspecht, Achim Lemke ist einer deiner ältesten Schüler. Wann hat er begonnen, WingTsun bei dir zu lernen? War das noch zu Zeiten des Budo-Zirkels oder hattest du bereits die EWTO gegründet?

GM Kernspecht: Den Budozirkel Kiel e.V. habe ich 1967 zusammen mit einigen Kollegen aus dem Abendgymnasium gegründet. Wir trainierten zu Beginn verschiedene Kampfsportarten wie Kempo, Wu Shu, Ju Jitsu, Karate und Ringen. Als ich dann in London Anfang der 1970er Jahre Wing Chun kennengelernt hatte, gründete ich eine Wing Chun-Abteilung und übergab die Karate-Abteilung an **Werner Popp**, einem der Pioniere des Shotokan in Deutschland. Aus dieser Wing Chun-Abteilung entwickelte sich dann erst die **DWTO**, deren offizielles Gründungsjahr 1976 ist, und dann die **EWTO**. Soweit ich mich erinnere, war **Achim** schon in den ersten Tagen dabei.

WTW: Achim, kannst du dich erinnern, was dich damals dazu bewogen hat, ausgerechnet so eine exotische Kampfkunst wie „KungFu“ zu erlernen und noch dazu das völlig unbekannte WingTsun?

Achim Lemke: Damals wurde von der Schule aus auch Judo-Unterricht angeboten. Mein Vater wollte, dass ich dort mitmache, damit ich mich wehren konnte. Dort wurde aber hauptsächlich nur Fallschule trainiert, was ich ziemlich langweilig fand. Ich war also immer auf der Suche nach etwas, das wirklich funktioniert. Nach dem Judo versuchte ich es mit Karate und landete dann beim Taekwondo. Eines Tages kam SiFu **Kernspecht** dort ins Training zu Besuch und erzählte sagenhafte Anekdoten. Er hatte seinen Schüler **Uwe Delfs** dabei, der war damals ziemlich schwächling. Ich war mir sicher, dass ich ihn „zu Tode treten“ könnte. Wir trainierten dann auch ein wenig zusammen und **Uwe** meinte zu mir: „Greif mich mal irgendwie an!“ Ich versuchte es mit einer Schlagkombination und ehe ich mich versah, hatte er meine Arme „gefesselt“. Das machte er zweimal hintereinander. Ich war total begeistert. Das wollte ich auch lernen. Endlich brauchte ich nicht mehr zu treten.

WTW: Sifu **Thomas**, du bist Saarländer. Wie hast du vom damals fast völlig unbekannten WingTsun erfahren, das im hohen Norden Deutschlands unterrichtet wurde und was bewog dich den weiten Weg auf dich zu nehmen?



| Bei einem Lehrgang mit **Leung Tuen** (†), der 1977 nach Kiel kam

Thomas Mannes: Nach **Bruce Lees** Film „Enter the Dragon“ wollten alle Kampfkunstinteressierten **Bruce Lees** Stil trainieren. Die meisten gingen zum Karate, weil außer Judo und Ju Jitsu nicht viel mehr an asiatischen Kampfkünsten angeboten wurde. Im Karate-Magazin wurde dann 1976 ein Bericht über die berühmte WingTsun-Vorführung mit GM **Leung Ting** im Audimax der Universität Kiel veröffentlicht.

Achim Lemke: Da war ich dabei! Bei der Vorführung im Audimax!

Thomas Mannes: Nachdem ich also diesen Artikel gelesen hatte, habe ich mir sofort das erste Buch über WingTsun gekauft. In diesem Buch war hinten ein Feedbackfragebogen. Den habe ich ausgefüllt und an SiFu geschickt. Und er hat mir zurückgeschrieben. So kam es zu einem ersten Briefwechsel. Eigentlich wollte ich schon 1976 mit WingTsun anfangen, aber ich musste mir erst etwas Geld in einer Schlosserei verdienen. 1977 fuhr ich dann zum ersten Mal nach Kiel, um dort endlich WingTsun zu lernen. SiFu war damals Gymnasiallehrer und hatte zu der Zeit Abiturprüfungen in Deutsch und Englisch, deswegen konnte er mich nicht unterrichten. Als blutiger Anfänger durfte ich damals auch noch nicht beim regulären Unterricht in der Kieler WT-Schule mitmachen. SiFu verwies mich dann an **Achim Lemke**, damit er mir in zehn Stunden die Grundbegriffe und -bewegungen des WingTsun beibrachte. Ich lernte bei **Achim** die *Siu Nim Tau* bis zum 3. Satz und Anwendungen wie *Tan Sao/Fauststoß* und *Kettenfauststöße*. Ich bewunderte **Achim** für seine Vorwärtsschritte mit Kettenfauststößen. Er schien, gleichsam durch die Halle zu schweben.

WTW: Achim, kannst du den typischen Ablauf eines Trainings von damals beschreiben?

Achim Lemke: Das Training bestand üblicherweise aus sehr wenigen Elementen, die dafür umso intensiver geübt wurden. Viel Wert wurde auf das korrekte Ausüben der *Form* gelegt. Und natürlich Grundtechniken: Sogenannte Drills wie z.B. *Pak Sao/Fauststoß*, *Tan Sao/Fauststoß*, etc. oder stundenlang Vorwärtsschritte mit Kettenfauststößen. Und sehr früh wurden „Anwendungen“ trainiert. Das bedeu-

KLASSENTREFFEN MIT LEHRER

tete meist, dass einer mit vollem Einsatz angriff und man versuchte, mithilfe der gelernten „Techniken“ damit klar zu kommen.

WTW: SiFu, in den 70er Jahren galten die westlichen Kung Fu-Anhänger als „chinesischer als die Chinesen“. Hast du **Achim** und **Thomas** mit einer traditionellen Tee-Zeremonie als deine Schüler aufgenommen?



GM Kernspecht: Das stimmt, wir nahmen die chinesischen Traditionen sehr ernst, aber eine Teezeremonie als Aufnahme-ritual haben wir – in der Regel – nicht durchgeführt. Es gab aber in den Anfangsjahren Ausnahmen, wenn mein Lehrer, Großmeister **Leung Ting**, hier zu Besuch war.

Thomas Mannes: Also bei einem meiner ersten Besuche in Kiel dachte ich schon, dass ich irgendwie getestet werde wie im Shaolin-Kloster, als ich einmal mit SiFu verabredet war und auf ihn wartete. Gerade als ich gehen wollte, hat er mich dann zu sich gerufen. Er saß im gegenüberliegenden Café und hat mich beobachtet.

GM Kernspecht (lacht): Ja, das hätte vielleicht ein Test deiner Geduld sein können. Tatsächlich war ich schon früh vor Ort und wollte die Zeit sinnvoll nutzen. Deswegen setzte ich mich ins Café und korrigierte Klassenarbeiten. Da muss ich dich wohl zunächst übersehen haben.

WTW: Ist das WingTsun von damals noch mit dem von heute vergleichbar? Worin seht ihr die größten Unterschiede und was blieb unverändert?

Thomas Mannes: Das Training von heute ist nicht mehr wirklich mit dem von damals vergleichbar. Ich erinnere an einen Lehrgang mit SiGung **Leung**

Ting. Sechs Stunden pro Tag haben wir nur die *Siu Nim Tau* geübt. Eine Woche lang. Die anwesenden Ausbilder haben zwischendurch unsere Beine mit Low Kicks malträtiert, um zu sehen, ob wir genügend Beinspannung hatten. Es gab insgesamt drei Prüfungsabschnitte: *Siu Nim Tau*, *Cham Kiu*, *Biu Djie*. Die Prüfung zum 6. Schülergrad war eine Hürde. Da ging es richtig zur Sache. Danach durfte man dann beginnen, die *Cham Kiu* zu lernen. Ich erinnere mich auch noch an eine der ersten Trainingseinheiten, die ich in der Kieler Schule mitmachen durfte. Danach war ich grün und blau vom *Pak Sao/Fauststoß* üben. Nach dem Training wurde die Hantelbank hereingefahren. Ich konnte SiFus Gewichte noch nicht einmal aus der Halterung heben.

GM Kernspecht: Aber später war **Thomas Mannes** der einzige meiner Schüler, der auf der *Schnellschen Maschine* mehr drücken konnte als ich. Er sagte mir später, dass er meinen persönlichen Rekord von 200 kg verbessern konnte.

WTW: **Achim**, ist es richtig, dass dich Schüler aus anderen Städten bestechen wollten, um dir die damals noch hochgeheime *Cham Kiu* zu zeigen?

Achim Lemke: Ich kenne dieses Gerücht. Tatsächlich haben **Thomas Mannes** und **Michael Fries** nicht mich bestochen, sondern einen anderen Ausbilder.

Thomas Mannes: Ja, wir waren so heiß darauf, die *Cham Kiu* zu lernen und wir wollten nicht so lang warten. Deswegen haben wir Geld zusammengelegt und mit diesem „Argument“ konnten wir einen Kieler Ausbilder „überzeugen“. Er hat uns die *Form* dann in einem Kieler Park gezeigt.

WTW: SiFu **Thomas**, für dich wurde WingTsun zum Beruf und zur lebenslangen Leidenschaft. Du bist heute einer der höchstgraduierten Meister der EWTO und unterrichtest in deinen Schulen immer noch täglich. Was fasziniert dich bis heute an dieser Kampfkunst?

Thomas Mannes: Ich habe durch WingTsun viel von der Welt gesehen. Ich habe sehr viele Länder bereist und schon an den verschiedensten Orten WingTsun unterrichtet und Menschen kennengelernt. Durch WingTsun bleibe ich jung und kann trotz der vergangenen Zeit sagen: Es fängt doch gerade erst an!

WTW: **Achim**, du hast WingTsun nicht zu deinem Lebensmittelpunkt gemacht. Hatte deine aktive Zeit als WTLer trotzdem Einfluss auf dein Leben?

Achim Lemke: Ich habe ca. 4 - 5 Jahre lang WingTsun trainiert. Das war eine ganz tolle Zeit. Wir waren hier in der Kieler Schule eine unglaublich gute Truppe. Es gab Hauer, Furchtlose, Bewegungstalente und Normalos. Wir haben hart trainiert, sind oft an unsere Grenzen gegangen und hatten das Gefühl, etwas ganz Besonderes zu machen. Ich bin dann damals nach London gegangen und habe dort Musik studiert. Mein Geld verdiente ich später aber als Englischlehrer. Erst vor drei Jahren bin ich wieder in meine alte Heimat zurückgekehrt. WingTsun hat mir vieles gegeben. Ich wurde viel ruhiger, musste meine Aggressivität nicht mehr ausleben und konnte innere Ruhe finden. Die *Form* ganz langsam zu machen, ist für mich bis heute Meditation. Durch WingTsun habe ich gelernt, wie ich mich einschätzen kann.

WTW: SiFu **Kernspecht**, es ist unglaublich beeindruckend zu sehen, wie du mit deiner Begeisterung für eine Sache, für WingTsun, andere Menschen inspiriert hast.

GM Kernspecht: Ich freue mich immer ganz besonders, wenn ich mit ganz alten Schülern und Wegbegleitern zusammensitzen und mit ihnen gemeinsam auf eine lange Geschichte zurückblicken kann. Das ist ein großer Teil meiner eigenen Begeisterung: diese mit anderen Menschen zu teilen.

WTW: Großmeister **Kernspecht**, SiFu **Thomas**, **Achim**, vielen Dank für dieses überaus kurzweilige und interessante Gespräch.



Ja heißt ja! und Nein heißt nein!



Seit 2002 gibt es die didaktische Schulung „**BlitzDefence** für Frauen“. Sie richtet sich an alle interessierten Ausbilder/innen, die sich in Sachen Selbstverteidigungsunterricht für Frauen und Mädchen weiterbilden möchten.

Auslöser für dieses Angebot war die Erkenntnis, dass alltägliche Gewalt für Frauen definitiv kein Ritualkampf ist, wie ihn Großmeister **Kernspecht** so detailliert für Männer herausgearbeitet hat.

Für Frauen ist sexuelle Belästigung alltägliche Gewalt. Und Beziehungsge-
walt ist alltägliche Gewalt.

Gewalt, die auf verschiedenen Ebenen ausgeübt wird, psychisch, körperlich, und sexualisiert, und bei der sich Abhängigkeit und Gewalt oft vermischen.

Ziel der Schulung ist es, Grundlagenwissen zu vermitteln, das meiner Erfahrung nach unerlässlich ist, um einen sinnvollen Selbstbehauptungs-, Selbstverteidigungsunterricht zu gestalten.

Immer wieder höre ich Sätze wie: „*Heute sind Frauen doch gleichberechtigt.*“ „*Heute ist das doch alles nicht mehr so schlimm.*“ „*Das Frauenbild von heute ist doch stark und unabhängig.*“ usw.

Erstaunlich, wie ich finde. Auch heute noch, nach mehr als 25 Jahren Unterrichtserfahrung in diesem Bereich, kommen Frauen und Mädchen mit den gleichen Hemmungen und Ängsten in meinen Unterricht. Es fällt ihnen schwer, klar und deutlich Nein zu sagen – und das besonders, wenn sie den Täter kennen.

Gerade in der Teenie-Generation scheint die Unsicherheit aktuell wieder größer zu werden.

Was nicht verwunderlich ist. Wir leben in einer von Medien durchtränkten Welt. Internet und Fernsehen machen Rollenbilder allzeit gegenwärtig. Es gibt zurzeit so etwas wie einen Backlash (siehe Kasten) in unserer Ge-



| Im Plenum werden wichtige Fragen besprochen.



| **Sabine Mackrodt** erläutert theoretische Grundlagen für den Unterricht

sellschaft. Zum Beispiel wird das in der Popkultur deutlich.

Dort wird Weiblichkeit zu einem sexualisierten, pornografisierten Bild. Es geht ausschließlich um die Frage des Aussehens. Selbstverwirklichung beschränkt sich auf Äußerlichkeit. Wirklich selbstbewusstes, selbstbestimmtes und kraftvolles Auftreten kommt selten vor.

Gleichzeitig scheint es einen messbaren Trend von Gewaltverharmlosung zu geben. **Christian Pfeiffer** (Direktor des kriminologischen Forschungsinstituts) hat Zahlen vorgelegt:

1985 endeten 28 % aller Vergewaltigungen mit der Verurteilung des Täters (das ist mehr als jeder 4. Vergewaltiger). 2012 war es nur noch jeder 10. Vergewaltiger.

Und es gibt ein Gefälle zwischen den Bundesländern: die höchste Verurteilungsrate liegt bei 24 % und die niedrigste bei 4 %. Die Auslegung des § 177 StGB *Sexuelle Nötigung; Verge-*

waltigung macht das möglich. Der Paragraph sieht vor, dass der Täter Gewalt anwenden bzw. seinem Opfer mit „*einer Gefahr für Leib und Leben*“ drohen



| **Sabine Mackrodt** unterrichtet seit 1990 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Backlash

(dt. Gegenschlag, Rückschlag)

Damit bezeichnet man: gegen als fortschrittlich erachtete Entwicklungen gerichtete Bestrebungen oder auch die Rückkehr konservativer Wertvorstellungen sowie die Einflussgewinnung von dahin gehend orientierten Kräften.

Der Sozialwissenschaftler und Politologe **Simon Möller** folgert in seiner Studie, dass der antifeministische Backlash bestimmten Mustern folgt: Sexismus und sexuelle Gewalt werden erotisiert, trivialisiert sowie singularisiert; eine Täter-Opfer-Umkehr findet statt; die Existenz sexistischer Dominanzverhältnisse wird bestritten; eine feministische Hegemonie an den Universitäten, in den Medien und im Kulturbereich wird suggeriert und der Begriff „Feminismus“ wird stigmatisiert.

muss. Weinen, mehrfaches Neinsagen reicht nicht aus. Gesetzlich relevant ist ausschließlich die körperliche Abwehrhaltung.

Das bedeutet, eine Frau, die zwar Nein sagt, dann aber starr ist vor Angst und keine deutliche Gegenwehr leistet, hat kaum Chancen, dass die Vergewaltigung vor Gericht auch als solche anerkannt wird. (<http://dejure.org/gesetze/StGB/177.html>)

Bei Raubdelikten beispielsweise ist das völlig anders. Wenn jemandem die Tasche geklaut wird, ist das Raub, egal ob er/sie sich gewehrt hat oder nicht.

Um Frauen und Mädchen gut zu unterrichten, ist es wichtig die Zusammenhänge zu verstehen und zu lehren, Gewalt als solche zu erkennen, sie zu benennen und ihr frühestmöglich zu begegnen.

Selbstbehauptung bedeutet zu reagieren, möglichst bevor es zur körperlichen Eskalation kommt. Und hier liegen die inhaltlichen Schulungsschwerpunkte. Das ist heute so aktuell wie schon 2002 als meine Schulung zum ersten Mal stattfand.

*Text: Sifu Sabine Mackrodt
Fotos: Markus Gensichen*

Neu bei der EWTO-Gewaltprävention

Körperbauwerke, Spießrutenlauf und Elefantenrennen

WingTsun-Welt: Was sind denn Körperbauwerke, Spießrutenlauf und Elefantenrennen?

DaiSifu Roy Schirdewahn: Das sind drei von mehr als 200 neuen Spielen und Übungen, die die Schulung zum Fachtrainer 2 der EWTO-Gewaltprävention beinhaltet.

WTW: Seit wann gibt es den neuen Fachtrainer-2 EWTO-Gewaltprävention?

Roy: Diese Ausbildungsstufe der EWTO-Gewaltprävention gibt es ganz neu seit diesem Jahr. Die erste Schulung fand am 10. + 11. Mai in der WingTsun-Akademie Lübeck statt.

WTW: Was unterscheidet den Fachtrainer 1 vom Fachtrainer 2?

Roy: In dem Fachtrainer 1 geht es im Kern um Sicherheit. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind die zentralen Themen. Es geht darum, dass die Schüler nicht in eine Opfer- oder Täterrolle hineinwachsen bzw. diese schnell wieder verlassen. Bei dem Fachtrainer 2 steht die Sozialkompetenz im Mittelpunkt.

WTW: Warum ist Sozialkompetenz so wichtig?



| Ein eingespieltes Referententeam: Meister **Roy Schirdewahn** und **Anka Segendorf**

Roy: Was sollen und müssen wir wirklich in der Schule lernen? Da gibt es eigentlich nur vier Dinge, die unbedingt jeder lernen sollte: Lesen, Schreiben, Rechnen und Sozialkompetenz. Sicherlich sind etwas Allgemeinbildung, Kunst, Sport, Religion usw. auch nicht

unwichtig, aber die wichtigsten Grundfähigkeiten bleiben Lesen, Schreiben, Rechnen und Sozialkompetenz. Die Sozialkompetenz ist so wichtig, dass sie in vielen Grundschulzeugnissen gleich an erster Stelle steht. Im weiteren Leben entscheidet die persön-



| Die Absolventen des Fachtrainer 1 freuen sich schon auf den zweiten Teil der Fachtrainerausbildung.

liche Sozialkompetenz über Erfolg und Misserfolg im Beruf sowie im privaten und gesellschaftlichen Leben.

WTW: Okay. Und wie wird die Sozialkompetenz bei der neuen Schulung unterrichtet?

Roy: Der wichtigste Grundstein für eine gute Sozialkompetenz ist Sicherheit. Sicherheit im Sinne von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Dieser Grundstein wird mit der „Sicherheit nach Noten“ ja bereits beim Fachtrainer 1 gelegt. Beim Fachtrainer 2 kommen spezielle Module wie „Starke Klassengemeinschaft“, „Faires Miteinander“, „Anti-Mobbing“, „Werte“ usw. dazu. Die neuen Module können dann mit ihren vielen Übungen nach Wunsch und Bedarf mit den Kursen aus dem Fachtrainer 1 kombiniert werden.

WTW: Bietet der Fachtrainer 2 der

EWTO-Gewaltprävention noch weitere Inhalte?

Roy: Ja, zu den neuen Modulen kommen außerdem Übungen zu den Großen 7 sowie Spiele und Übungen für besondere Situationen oder Bedürfnisse. Dies sind Übungen und Spiele zur emotionalen Intelligenz, in unruhigen Situationen, zum Umgang mit Konflikten, zum Abbau von Aggressivität usw. Hinzu kommen Tipps und Erfahrungen aus 20 Jahren Gewaltpräventionsunterricht.

WTW: Für wen ist der neue Fachtrainer 2 der EWTO-Gewaltprävention geeignet bzw. wer kann daran teilnehmen?

Roy: Der Fachtrainer 2 ist der Schritt vom Fachtrainer zum Experten für Gewaltprävention. Jeder, der regelmäßig Gewaltpräventionskurse gibt, sollte

diesen Schritt zum Erfolg gehen. Auch für unsere Kids-WingTsun-Trainer sind die 200 neuen Spiele und Übungen natürlich sehr attraktiv. Sie lassen sich alle sofort in den Kinder- und Jugendunterricht übertragen. Viele Übungen sind auch sehr gut für den Erwachsenenunterricht, Firmenkurse usw. geeignet. Die Voraussetzung für die Teilnahme am Fachtrainer 2 ist natürlich der bestandene Fachtrainer 1 der EWTO-Gewaltprävention.

WTW: Gibt es schon Schulungstermine für das Jahr 2015?

Roy: Ja, für das kommende Jahr sind bisher jeweils drei Wochenendkurse für den Fachtrainer 1 bzw. 2 geplant. Weitere Termine können gern nach Absprache vereinbart werden.

WTW: Danke für die Informationen.



Die Termine für die EWTO-Gewaltpräventions-Kurse können im Heft dem Spezialkalender entnommen werden, sind auf der WTW online im Kalender angegeben oder können im EWTO-Headoffice erfragt werden, wo auch die Anmeldung erfolgt.

Neben reichlich theoretischem Input kommen auch Action und Spaß nicht zu kurz, wenn verschiedene Spiele und Übungen praktisch ausprobiert werden. Alles in allem eine ausgewogene Mischung.





**„Ohne WingTsun würde ich
wahrscheinlich nur noch
mit dem Rollator gehen“**

Erich Lind wirkt topfit. Seine 83 Jahre sieht man ihm nicht an. Dabei hat er wegen seines Bronchial-Asthmas einen Behindertenausweis und er muss Herzmedikamente nehmen. Davon wissen jedoch nur die wenigsten. Und auch sonst gibt es ein paar Dinge, die er seinen älteren Nachbarn lieber verheimlicht ...

In der Wohnung von **Erich Lind** gibt es keinen Fernseher. Dafür steht in seinem Schlafzimmer eine Holzpuppe. Wenn Besuch kommt, macht er die Schlafzimmertür zu, damit sie niemand sieht. Vergisst er das einmal und wird gefragt, was das ist, sagt er: „*Das ist ein chinesischer Kleiderständer.*“ **Erich** wohnt in einer Seniorenwohnanlage im 1300-Einwohner-Dorf Biesfeld, östlich von Köln. Dort weiß niemand, dass die Holzpuppe ein Trainingsgerät für WingTsun ist – und es soll auch so bleiben. Er hat seinen Nachbarn zwar erzählt, dass er WingTsun macht, aber wenn beim Seniorentreffen jemand genauer nachfragt, stapelt er so tief wie irgend möglich. Dann sagt er etwas wie: „*Ja, da hebt man mal den einen Arm, dann den anderen, dann ein Bein. Das könnt ihr alles auch.*“ Sie glauben ihm.

Er sagt das, weil er nicht angeben will. Er weiß, dass sich die Fragenden selbst körperlich kaum noch etwas zutrauen, aus Angst, sich zu überlasten. So wie sein zwei Jahre jüngerer Nachbar, der mit dem Rollator immer seltener vor die Tür geht, und dem Erich immer wieder einbläut, dass er mehrmals am Tag seine Runde gehen soll – weil er sonst irgendwann gar nicht mehr gehen kann. Diesem Nachbarn und auch den anderen will **Erich** nicht vor den Kopf stoßen, indem er ihnen erzählt, dass er sogar jemanden k.o. schlagen könnte, wenn es wirklich darauf ankäme und er sich verteidigen müsste.

Erich ist anders als die meisten älteren Menschen, mit denen er zusammenwohnt. Das ist ihm bewusst. Dass es ihm körperlich und geistig so gut geht, hat viel mit Disziplin zu tun – und mit WingTsun. Er ist das älteste aktive EWTO-Mitglied mit Höherem Grad. WingTsun ist für ihn weit mehr als ein Hobby. Es ist sein Lebensinhalt. Und das sagt er nicht einfach so dahin, wie



| Die Kampfkunst füllt sein Leben und gibt ihm neue Ziele

das ein junger Mensch vielleicht sagen würde. Er zieht seinen Lebensmut daraus – in einer Phase, in der das Leben im Abbau ist. Seine Frau ist vor 20 Jahren gestorben, seine beruflich aktive Phase längst Vergangenheit. Es gibt keinen geregelten Tagesablauf mehr. Und wenn er sich nicht selbst darum kümmert, gibt es auch keine regelmäßigen Termine. Die Kampfkunst füllt sein Leben und gibt ihm neue Ziele. Wenn er sein WingTsun nicht hätte, müsste er sich wahrscheinlich einen Fernseher anschaffen. Aber er weiß genau, dass sich die Muskeln in seinem Alter durch Nichtstun in kürzester Zeit abbauen würden und auch ihm das Gehen sehr bald schwerfallen würde.

Deshalb setzt er sich montags und freitags in seinen grünen Opel Corsa und fährt zum Escrima-Training ins etwa 30 Minuten entfernte Overath. Dienstags fährt er zum WingTsun-Privatunterricht nach Steinenbrück – zu Sifu **Franky**. Auch dorthin ist er, je nach Verkehrslage, 20 bis 30 Minuten unterwegs. Den Aufwand ist es ihm wert. Zwei Stunden verbringen die beiden zusammen. Die erste Stunde nutzen sie, um zu reden. Oft kommt **Erich** in Hochstimmung und sprühend vor Energie an. Manchmal ist er aber auch betrübt, weil das Alleinsein und Altwerden eben nicht immer einfach ist. Und da ist dann jemand, der ihm zuhört. Der ihm mit Ver-

ständnis begegnet. Der nicht nur Lehrer ist, sondern auch Freund und Enkel. Und der ihm auch einmal zeigt, wie das Handy funktioniert. An anderen Tagen kommt **Erich** ganz aufgeregt zum Training. Er ärgert sich über etwas – über Politik zum Beispiel. Das tut ihm nicht gut. Sein Blutdruck ist ohnehin zu hoch. An solchen Tagen reden die beiden, bis **Erich** zur Ruhe gekommen ist und sie konzentriert zusammen arbeiten können. Oft geht es um Philosophie und Religion, beispielsweise um Buddha und seine Gemeinsamkeiten mit Jesus.

Anschließend übt der Senior an der Holzpuppe – wie heute in der WingTsun-Schule in Overath. Schnell hat er sich umgezogen, das bunte Hawaiihemd getauscht gegen die graue Sporthose und das weiß-rot-graue T-Shirt. Jetzt steht er in dem großen gelb gestrichenen Raum mit schwarz-weißem Yin-Yang-Symbol auf dem Boden und bewegt sich schnell und geschickt. Er nähert eine Hand der Holzpuppe, weicht mit der anderen aus, tritt gleichzeitig mit dem Fuß und stemmt dann beide Hände gegen den Korpus. Dritter Satz. Er übt den Handflächenstoß. Bis zum ersten Höheren Grad hat er es schon geschafft. Er ist konzentriert bei der Sache. Wie er gekonnt mit beiden Armen und gleichzeitig mit einem Bein unterschiedliche Bewegungen ausführt, das würde jeden Trainer für Seniorengymnastik in Begeisterung versetzen. Und



genau solche Anforderungen sind es, die nicht nur die Muskeln trainieren, sondern auch das Gehirn. Im Gespräch und ohne Vorwarnung simuliert Sifu **Franky** einen Angriff. Ohne auch nur einen Moment zu zögern, wehrt Erich diesen ab. Mit einer Reaktionsschnelle, die selbst deutlich jüngere Menschen ohne Training nicht hinbekommen.

Ja, der Körper – der ist **Erich Lind** wichtig, wie jedem Sportler. Die Waage hat er streng im Blick. Sobald er über 66 Kilo kommt, tritt er beim Essen kürzer.

Noch ein Grund, warum er sich fehl am Platze fühlt bei den anderen Senioren, bei denen die einzige Gemeinsamkeit darin zu bestehen scheint: „*Sich bei ihren regelmäßigen Treffen Süßes in den Körper jagen*“, wie er es formuliert. Es stört ihn, dass sich die Gespräche nur ums Essen drehen und er mit niemandem über Politik reden kann oder über darüber, was er gerade liest: „*Ohne Buddha wäre ich kein Christ.*“ Da ist auch niemand, der fit genug wäre, ihn auf einem seiner ausgedehnten Spaziergängen zu begleiten, die ihn durch die

hügeligen Laubwälder vor der Tür im Bergischen Land führen. Also nutzt er die Zeit, um im Kopf die WingTsun-Formen durchzugehen. Wenn keiner in der Nähe ist, der ihn für „bekloppt“ halten könnte, führt er die Bewegungen auch aus.

Er sagt, dass er langsam geht, nicht wie ein Junger. Wer ihn begleitet, stellt dagegen ein durchaus strammes Tempo fest. Es bringt ihn auch nicht aus der Puste, wenn er nebenbei erzählt oder wenn es bergauf geht. Entgegen-

„Ich könnt' mich selber verprügeln“, war einer dieser Sätze, die Sifu Franky oft von ihm zu hören bekam, wenn es einmal nicht so klappte. Inzwischen weiß Erich, dass einem die Bewegungen, mit denen sich die alten Meister und Großmeister jahrzehntelang beschäftigt haben, nicht einfach zufallen.

kommende Spaziergänger begrüßt er freundlich lächelnd und mit einer festen und lauten Stimme, die man dem älteren Herrn gar nicht zugetraut hätte. Auf dem Heimfahrt im Auto klingelt das Handy. Der Enkel ist dran und fragt seinen Opa, ob der ihn nächste Woche zu einem wichtigen Prüfungstermin fahren könne. Der Termin ist ausgerechnet an einem Dienstag, dem Tag, an dem Erich immer zum Privattraining zu Sifu **Franky** fährt. Trotzdem sagt er seinem Enkel zu. Er hofft, mit seinem Lehrer einen anderen Termin vereinba-



| Holzpuppentraining mit Sifu **Franky**

ren zu können. Das Training ausfallen zu lassen, ist keine Option für ihn. Er ist ehrgeizig. Es fällt ihm nicht leicht, seine Grenzen zu akzeptieren. Bis vor elf Jahren hat er noch Aikido trainiert. Als Siebzigjähriger. Wenn er im Zweikampf vom Gegner auf die Matte geworfen wurde und sich dort abrollte, war ihm hinterher oft schwindlig. Das ignorierte er lange Zeit. Er wollte weiterkommen, die nächste Dan-Prüfung ablegen ... bis er beim Training plötzlich ganz weiß im Gesicht wurde. Die anderen schickten ihn zum Arzt. Der stellte einen extrem hohen Blutdruck fest. Der obere Wert lag irgendwo zwischen 240 und 260. Der Arzt verbot ihm den Sport, sagte: „Was nützt Ihnen der Dan, wenn Sie in der Prüfung tot umfallen?“

Vor allem die Übungen mit dem Fallen und Rollen hatten offensichtlich den Blutdruck stark nach oben getrieben. Was tun? **Erich** hatte sein Leben lang Kampfsport betrieben: Judo, Boxen, Jiu-Jitsu. Nichtstun kam für den damals 72-Jährigen nicht in Frage. In dem Dojo, in dem er sein Aikido-Training absolvierte, wurde auch WingTsun angeboten. Er hatte keine Ahnung, was das war, fragte den Lehrer nur, ob man dabei abrollen müsse. Als dieser verneinte, meldete er sich zu WingTsun und Escrima an.

Beim Escrima reichen inzwischen seine Kräfte häufiger nicht mehr, um die eineinhalb Stunden Gruppentraining

durchzuhalten. Irgendwann werden seine Bewegungen langsamer, unpräziser. Seine Trainingspartner nehmen Rücksicht darauf, bauen Pausen für ihn ein, in dem sie ihm die eine oder andere Bewegungsfolge noch einmal erklären. Hat er wieder Kraft gesammelt, geht es weiter. Dass er Pausen machen muss, damit kann er mittlerweile umgehen. Er ist geduldiger geworden und nachsichtiger – auch sich selbst gegenüber.

Am Anfang kam er seinem Lehrer oft vor wie ein Pferd, das wie verrückt am Strick zieht, obwohl es angebunden ist. „Ich könnt' mich selber verprügeln“, war einer dieser Sätze, die Sifu **Franky** oft von ihm zu hören bekam, wenn es einmal nicht so klappte. Inzwischen weiß **Erich**, dass einem die Bewegungen, mit denen sich die alten Meister und Großmeister jahrzehntelang beschäftigt haben, nicht einfach zufallen.

Beim nächsten Seniorentreffen wird **Erich** wieder dabei sein ... weil er sich verpflichtet fühlt. Aber wichtig sind ihm andere Dinge: Gerade hat er die Prüfung zum ersten Technikergrad im Escrima bestanden. Im nächsten Jahr soll die Prüfung zum zweiten Technikergrad im WingTsun folgen. Einen Fernseher braucht er hoffentlich noch lange nicht ...

Text: Monika Herbst

Das erste WingTsun-Buch speziell für Frauen



Buch und CD-Rom
nur 19,95 €
AU 20,60 € • CHF 33,70

Empfohlen von:
SAT1, Petra, Shape,
Woman, Mädchen,
Vital u.v.m.



Bestellung: www.verteidigedich.de oder Telefon: 09777-3580920

Furiose Escrima-Zeitreise durch die Jahrtausende



Schall und Rauch

Außer dem jeweils zeitgemäßen Outfit inkl. zugehöriger Waffen sorgten eine Beamer-Show auf großer Leinwand im Hintergrund und andere Showeffekte für einen furiosen Auftritt nicht nur mit Schall und Rauch.



In diesem Jahr skizzierte das Escrima-Demo-Team bei der Abendveranstaltung des Internationalen Lehrgangs eine Reise durch die Jahrhunderte. Neben Bewohnern der Steinzeit ließen sie u.a. mittelalterliche Ritter im Kampfgetümmel wieder auferstehen. Das war vorher intensiv geprobt worden.



Daumen hoch...

Die auf der Bühne demonstrierte Leichtigkeit sollte nicht vergessen lassen, dass zu einer solchen Show außer jahrelangem Escrima-Training zur Beherrschung der Waffen, genügend Enthusiasmus gehört, um sich in seiner Freizeit mit Ideen und deren organisatorischen Umsetzungen zu befassen, damit der Daumen des Publikums immer nach oben zeigt.

„Ich bin eher Handwerker als Theoretiker“

**Thomas Dietrich: Meine Erfahrungen, Gedanken und
mein Verständnis zum Newman-Escrima**



Thomas Dietrich, 6. Meistergrad Escrima, trainiert und unterrichtet seit über 30 Jahren Newman-Escrima. Als Leadership-Referent gibt er regelmäßig den EWTO-Schulleitern und -Ausbildern – nicht nur den begeisterten Escrimadores unter ihnen – einen umfassenden Einblick in die faszinierende Welt des Waffenkampfes. Nicht selten sind seine Vorträge für den einen oder anderen der Beginn einer zweiten Leidenschaft neben dem WingTsun.

Worte und Beschreibungen zu verstehen, die von einem selbst geschrieben worden sind, ist einfach. Es für jedermann verständlich zu machen, hingegen ist schon schwieriger. Probieren will ich es aber trotzdem.

Für mich ist es sehr wichtig, mein Verständnis des Newman-Escrima überprüfen zu lassen, um auch weiterhin einen Unterricht geben zu können, der den Anforderungen des Weltchefs-trainers GM Bill Newman entspricht.

Als ich mit dem Escrima-Training begann, war es mir ziemlich egal, wie die theoretischen Zusammenhänge funktionierten. Oft habe ich gesagt, dass ich eher der Handwerker als der Theoretiker bin.

Mit fortschreitendem Wissen wird es jedoch immer wichtiger, den Aufbau des Systems zu verstehen, um den nachfolgenden Escrima-Generationen eine effiziente und möglichst schnell zum Ziel führende Unterrichtsmethodik zur Verfügung zu stellen.

Newman-Escrima wird für mich immer mehr ein System, in dem der Schüler am Anfang Techniken lernt. Dies ist nötig, um Abläufe und Timing zu erlernen. Wenn die „Technik“ aber erst einmal sitzt und die Muskelerinnerung (*muscle memory*) anstelle Nachdenkens zum Zuge kommt, wird das Newman-Escrima immer mehr ein System, das nicht auf festgelegten Techniken basiert.

Wenn ich am Anfang meiner Ausbildertätigkeit in den Unterricht ging, hatte ich immer einen strukturierten Trainingsplan, der aus verschiedenen Übungen und Programmpunkten der Schülergrade bestand. Leider waren dann gerade die Schüler, für die ich die Pläne erstellt hatte, nicht beim Training.



GM Bill Newman

Heute komme ich in den Unterricht und nehme mir ein *Thema* anstelle einer zu üben Technik vor – z.B. das Bewegen des Körpers mit sieben Gelenken oder die richtige Schrittarbeit. Dann suche ich eine Übung aus. Diese Übung kann ich mit Schülern aller Graduierungen auf ihrem Leistungslevel trainieren.

Als Beispiel sei der Dachkonter genannt: Nicht nur, dass ein 12. SG natürlich den Dachkonter besser machen muss als ein 1. SG, vielmehr muss ein 12. SG in der Lage sein, den Dachkonter so auszuführen, dass die Winkel – egal aus welcher Richtung der Angriff kommt, auch bei einem nachgezogenen Schlag – am Ende derart angepasst wer-

den, dass der Weg zum Kopf des Gegners frei ist. Ob man beim Dachkonter dann links oder rechts offline geht, ist bei den Fortgeschrittenen nicht mehr so festgelegt wie bei den Anfängern.

Der wichtigste Grund, die theoretischen Hintergründe zu verstehen, ist, alle aufkommenden Fragen sehr einfach und auf immer gleiche Art und Weise beantworten zu können.

Körpersprache lesen lernen

Einen harten Angriff zu parieren, ohne zum Angriff bereit zu sein, ist ein schwieriges Unterfangen. Der Aggressor ist in voller Bewegung, während

Was ist Newman-Escrima?

Newman-Escrima ist ein 5-Angriffs-System mit zwei Varianten des Angriffs. Im Folgenden werde ich versuchen, verschiedene Ebenen des Kampfes zu erläutern, die im Newman-Escrima von zentraler Bedeutung sind:

- **Körpersprache lesen**
- **Basics**
- **zwei Varianten des Angriffs**
- **das Wichtigste beim Angriff**
- **die Offline-Schrittarbeit**
- **der Einsatz der sieben Gelenke beim Hieb**

ich noch stehe. Um die zum Parieren nötige Geschwindigkeit aufzunehmen (genauer: um die Wucht aufzubauen, mit der der Gegner bereits angreift), braucht es zu viel Zeit. Dieser Vorteil des Angreifers ist nicht aufzuholen.

Bewege ich mich jedoch zu früh, kann der Angreifer seinen Hieb in Richtung meiner neuen Position neu einstellen, d.h. er zieht nach. Dieses würde bedeuten, dass ich in dem Moment meines Parierens direkt im Druck des Angreifers stehe und mein Angriff mehr ein Block wird. Ein Block ist lediglich der

Versuch des Stoppens eines gegnerischen Angriffs durch das „Hinhalten“ der eigenen Waffe an eine Stelle, die wahrscheinlich von der Bahn des Angriffs gekreuzt wird. Ein Block bedeutet, dass ich den Angreifer nicht durch einen eigenen Angriff unter Druck setze.

Diese Beispiele zeigen, dass die richtige Einschätzung sowohl der eigenen Optionen als auch der des Gegners kampfscheidend ist.

Die gute Nachricht: Bewegungen eines anderen Menschen sind lesbar. Man

kann sie deuten. Wenn z.B. jemand auf der anderen Straßenseite entlanggeht oder besser gesagt entlangschleicht, mit gebeugtem Rücken, schmerzverzerrtem Gesicht und mit kleinen Schritten, dann liegt die Vermutung nah, dass er Schmerzen hat. Eine genauere Diagnose können wir allerdings nur durch Anschauen erst einmal nicht treffen. Ein Arzt braucht jahrelange Erfahrung, um eine richtige Diagnose zu stellen. Dieses Deuten von Symptomen wird selten ganz fehlerfrei sein und es benötigt viele Gespräche mit dem Betroffenen.

Ähnlich verhält es sich in der Kampfkunst. Habe ich unzählige Male einen Angriff Nr. 1 beobachtet, von der Ausholbewegung über die Schrittarbeit bis hin zum Hieb, habe ich schon bei der Ausholbewegung eine Idee, was auf mich zukommen kann. Wenn ich oft genug bewusst wahrgenommen habe, welche Angriffsmöglichkeiten dem Angreifer bei der gleichen Ausholbewegung noch bleiben (es könnte beispielsweise ein *C-Cut*, Nr. 2 werden), kann ich sehr gut eingrenzen, wie ich mich bewegen muss, um den Angriff adäquat zu kontern.

Genauso verhält es sich natürlich auch bei allen anderen Angriffen mit der Waffe, bei Fauststößen, Ellbogenstößen, Tritten ... Je öfter wir gesehen haben, wie ein Angriff aussieht und vor allem wie er beginnt, umso eher können wir ihn erkennen und Gegenmaßnahmen ergreifen.

Die erste und einfachste Gegenmaßnahme ist das Spiegeln des gegnerischen Angriffs. Ist die Waffe des Gegenübers von mir aus gesehen links oben (Ausholbewegung für Hieb Nr. 1), nehme ich meine Waffe auch nach oben. Dadurch spare ich mir die Ausholbewegung und bin bereits hinter der Waffe, wenn das Gegenüber seinen Angriff ausführt. Genauso funktioniert das natürlich auch bei allen anderen Angriffen.

Wenn ich die Bewegungen des Gegenübers verstehe, kann ich schon gewisse Finten oder Fallen für ihn einbauen. Holt er z.B. zu einem Hieb Nr. 2 aus (von mir aus gesehen rechts oben), kann ich meine rechte Kopfhälfte als Ziel anbieten, um den Angreifer dazu zu bringen, seinen Angriff genau dort zu platzieren.



Die richtige Einschätzung sowohl der eigenen Optionen als auch der des Gegners ist kampfscheidend

Dieses „Spiel“ ist unendlich erweiterbar. Wichtig ist, dass wir einen klaren Vorteil haben, wenn wir eingrenzen können, welcher Angriff auf uns zukommt.

Lesen lernen

Um richtiges Lesen des Gegners zu lernen, muss das Training entsprechend gestaltet werden. Nur zu erkennen, was der Gegner im Schilde führt, ist nur ein Teil des erfolgreichen Konterns. Die optimale Positionierung des Körpers und der Waffe, die Schrittarbeit in der richtigen Ausrichtung und Distanz, die mich im günstigsten Fall so stellt, dass ich den Gegner treffe, der Gegner mich jedoch nicht, gehört ebenso dazu.

Die Fähigkeit zum richtigen Zeitpunkt in der richtigen Entfernung zum Gegner den Hieb mit der nötigen Härte ausführen zu können, basiert auch auf der Wahrnehmungsschulung. Sie ist das visuelle „Vorspiel“.

Die taktischen Gegenmaßnahmen bilden einen großen Teil des Trainings:

- genaue Schrittarbeit
- Haltung der Waffe
- Ausrichtung zum Gegner
- Blick (*Focus*)
- Position der freien Hand
- Bereitschaft, aktiv zu werden (Spannung in den Gliedmaßen) und den Gegenangriff durch einen eigenen Angriff zu brechen oder ihm auszuweichen, um einen Angriff in die Flanke des Gegners zu starten.

All das sind Mosaikteile, die zusammengesetzt das Newman-Escrima ausmachen.

Die Newman-Escrima-Basics (Grundlagen)

Als Escrimador muss ich für alles bereit sein – in meinem individuellen Stand, aus dem ich in alle Richtungen gehen, treten und schlagen kann, wie wir es bereits in den ersten beiden Schülergraden lernen (*offlining/mind & body*). Jede Bewegung wird mit einer bestimmten Geschwindigkeit und einer bestimmten Kraft durchgeführt. Unsere Bewegungen müssen zeitlich so aufeinander abgestimmt sein, dass wir ein optimales Gleichgewicht haben. Dieses bedeutet, dass wir in der Lage sind, in jede Richtung zu gehen und auch ohne größere Gewichtsverlagerung mit dem



Ohne die richtige Einstellung ist ein Kampf nicht zu gewinnen

hinteren oder vorderen Bein treten können. Auch beide Arme sollten zu jeder notwendigen Bewegung in der Lage sein. Die Schlagschulter ist nicht zu weit vorn, aber auch nicht zu weit hinten. Die Füße stehen ungefähr schulterbreit auseinander und in einer guten Startposition mit der *Live Hand* bereit, um zu tun, was nötig ist.

Wenn ich die Bewegungen nicht nur für mich allein ausführe, beispielsweise beim Formentraining, sondern ein Gegenüber dazukommt, benötige ich Distanz. Diese messen wir visuell. Wenn ich angegriffen werde, muss ich die Attacke des anderen mit meiner Geschwindigkeit und meiner Kraft so *timen*, dass ich im Moment des Kontakts meiner Hiebwaaffe mit dem Gegner die optimale Wirkung erziele und auch schnell wieder das richtige „Gleichgewicht“ erlange, d.h.:

Je weiter der Escrima-Schüler in seinen Programmen voranschreitet, desto unterschiedlicher werden Länge, Gewicht und Handhabung der Waffen. Eine Tonfa z.B. hat mindestens drei unterschiedliche Reichweiten und wird einmal mit einer Hand und einmal mit zwei Händen genutzt. Am deutlich-

sten ist der Reichweitenunterschied zwischen einem Messer und einem Langstock oder Gleve. Mit dem Einsatz der sieben Gelenke sollten dennoch alle Waffen – gerade auch bei großen Gewichtsunterschieden – auf die gleiche Weise mit Körpereinheit bewegt werden. Es darf bei der Ausführung nur kleine Unterschiede geben. Die Handhabung eines Messers vergleiche ich gern mit Tischtennispielen. Dort wird wegen des geringen Gewichts die Schlagbewegung durch den Einsatz des Handgelenks unterstützt. Beim Tennis wiederum wird das Handgelenk gar nicht eingesetzt. Auch bei der Handhabung des Gleve darf das Handgelenk durch das größere Gewicht nicht eingesetzt werden. Würde ich es trotzdem tun, wären Schäden am Handgelenk und Unterarm sowie Ellbogen die Folge. Auch die Kontrolle über die Schlagbewegungen wäre nicht mehr gegeben.

Ohne die richtige Einstellung ist ein Kampf nicht zu gewinnen, Bewegungen nicht zu lernen oder die Eigendisziplin einzuhalten, die zur ständigen Überprüfung der eigenen Fähigkeiten nötig ist. Wenn wir *Attitude* nur auf den Punkt „Kämpferherz“ reduzieren,

Ziel des Bewegens mit Körpereinheit ist eine größtmögliche Effizienz im Sinne der Kraftübertragung



bin ich der Meinung, dass dieses Basic nicht erlernbar wäre. Natürlich bekommt jeder, der intensiv Kampfkunst trainiert, eine „selbstbewusstere“ Ausstrahlung. Der Umgang mit Schmerz, Angst und körperlicher Belastung, der an die Grenze des Machbaren geht, ist jedoch nur schwer zu unterrichten.

Welches Basic ist das Wichtigste?

Ohne Kraft und Geschwindigkeit in der Waffenbewegung gibt es keine hohe Aufschlagkraft. Ohne das richtige *Timing* und die richtige *Balance* kann die Kraft nicht auf das Ziel übertra-

gen werden. Nur wenn der *Focus* eine richtige Einschätzung der Distanz ermöglicht, ist das Erreichen des Zieles gewährleistet. Nur wer die *Transition* beherrscht und unterschiedliche Waffen mit unterschiedlichen Distanzen und Handhabungen einsetzen kann, ist flexibel genug für eine effektive Selbstverteidigung mit Waffen. Die einzige Grundlage, die eventuell einen kleinen Vorsprung in der Gewichtung unter den einzelnen Basics hat, ist die *Attitude*. Ohne die richtige Einstellung zum Training ist das Erlernen der anderen Grundlagen nicht möglich. Auch im Kampf ist die Einstellung entscheidend!

Was ist wichtig für einen Angriff?

Neben den Basics, dem Einsatz der sieben Gelenke für die Körpereinheit, dem Grundsatz „*Be behind your weapon!*“ und der Berücksichtigung des Timings eines Angriffs zum Angreifen bzw. Angriff zum Kontern müssen wir besonders auf folgende Punkte achten:

- Das Wichtigste für einen Angriff ist das Ziel. Wenn wir auch nicht immer zum Ziel schauen, so müssen wir uns dennoch darüber im Klaren sein, wo unser Ziel ist, um die Geschwindigkeit sowie die einzusetzende Kraft in Verbindung mit der Entfernung einschätzen zu können.
- Das Wichtigste am Ziel ist, dass ich es erreiche. Die richtige Distanz und das perfekte Timing aller einzelnen Bewegungskomponenten sind wichtig für den optimalen Einsatz der sieben Gelenke und der damit verbundenen Aufschlagkraft.
- Das Wichtigste am Erreichen ist, dass ich mit meinem Angriff das bewirke, was ich bewirken möchte. Von einer „Streicheleinheit“ bis zum hundertprozentigen Einsatz der Kraft muss alles möglich sein. Dies ist auch die Grundlage für ein realistisches Partnertraining, weil dieses auf einer guten Kontrolle über die eigene Waffe basiert.

Bewegung mit Körpereinheit

Ziel des Bewegens mit Körpereinheit ist eine größtmögliche Effizienz im Sinne der Kraftübertragung. Die Kraftübertragung soll durch möglichst alle großen Muskeln des Körpers sowie durch Einbringung des Körpergewichts erreicht werden. Hierfür haben wir sieben Gelenke zur Verfügung:

1. **Fuß** – Hiermit sind alle Gelenke gemeint, die vom Sprunggelenk ab nach unten zum Fuß gehören.
2. **Knie**
3. **Hüfte**
Diese erstgenannten drei Gelenkgruppen arbeiten immer zusammen. Probiert doch einmal eine Kniebeuge, ohne eure Hüfte zu beugen.
4. **Wirbelsäule** – Hiermit sind alle Wirbel der Wirbelsäule gemeint, die zur Drehung und Beugung des Körpers nötig sind.
5. **Schulter**

6. Ellbogen

7. **Hand** – Bei der Hand ist nicht das Handgelenk gemeint, sondern „*Loose Hands*“, d.h. das Schließen *aller* Finger der Hand erst beim Auftreffen der Waffe.

Jedes dieser Gelenke soll optimal eingesetzt zur Überbrückung der nötigen *Distance* und Erlangung der Hiebstärke beitragen.

Die Vorteile hieraus sind: Zeitersparnis, Dynamik, Kraftersparnis und eine schnelle, neue Schlagbereitschaft mit einer guten Kontrolle und Gleichgewicht.

Die beiden Varianten des Angriffs

Das Newman-Esgrima ist ein Angriffssystem. Wir glauben, dass es mehr Chancen auf Erfolg gibt, wenn man nicht nur versucht, den gegnerischen Angriff abzuwehren, sondern stattdessen selbst angreift.

Variante 1 ist ein Angriff zum Angreifen:

Als Angreifer dringe ich in die Reichweite des Gegners ein. Im Moment des Eindringens in die Schlagreichweite seiner Waffe muss ich hinter meiner Waffe sein. Die Ausholbewegung muss abgeschlossen sein, bevor mein Kopf in die Reichweite der gegnerischen Waffe kommt. Will ich die Seite des Gegners treffen, gehe ich in einen Winkel von ca. 30° - 45°, um in der richtigen Distanz hinter meine Waffe zu kommen (*Offlining*).

Nehmen wir einmal eine theoretische Grunddistanz von 2 m an. Die Reichweite des Gegners beträgt 1,5 m. Ab dieser Distanz muss ich hinter meiner Waffe sein.

Wenn meine Ausholbewegung, wie z.B. beim Angriff Nr. 3, rechts außen ist, müssen sich der Winkel, in dem wir mit dem Schritt *offline* gehen und der Schlagwinkel des Angriffs kreuzen. Die Winkel müssen so verlaufen, dass ich durch meine Waffe geschützt und gut *on balance* angreife. Aus dieser Position muss ich in der Lage sein, noch alle sieben Gelenke einzusetzen, um eine hohe Schlagkraft und Ökonomie in der Bewegung erreichen zu können.



Die Mittelalterwaffen stehen für Mystik, Kampf, Kraft und Effizienz

Variante 2 ist ein Angriff zum Kontern:

Der Angreifer dringt in meine Reichweite ein und will mich treffen. Wenn ich bei dieser Variante zuerst meine Waffe bewege, dann müsste ich diese um meinen Körper bewegen. Diese Bewegung nach außen würde zu einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber Finten führen und birgt die Gefahr, getroffen zu werden.

Um das zu verhindern, muss ich meinen Kopf aus der Angriffslinie bringen. Die wichtigste Schaltzentrale im Körper ist nun einmal der Kopf. Diese Bewegung machen wir als Einheit von Kopf und Körper durch die *Offline*-

Schrittarbeit. Erst danach wird wieder durch den Einsatz der sieben Gelenke der Konterschlag durchgeführt. Ziel ist dann der *Angriff zum Angreifen* der Gegner.

Nehmen wir an, ich werde mit einem Hieb Nr. 1 – einem Angriff von mir aus gesehen links oben – angegriffen. Durch mein Spiegeln der gegnerischen Waffe – meine Waffe ist bereit für einen Hieb Nr. 2, also links oben – schaffe ich es, bei optimalem *Timing* den Angreifer mit meinem Hieb Nr. 2 am Kopf zu treffen, ohne selbst getroffen zu werden. Leider erreichen wir nicht immer das Optimum. In diesem Falle würde der gegnerische Angriff anstel-

le meines Kopfes meine Waffe treffen (*Angriff zum Kontern*), diese leicht ablenken und mir somit ausreichend Platz für einen *Angriff zum Angreifen* (Variante 1) verschaffen.

Ein Newman-Escrima mit vielen Facetten



Bei meiner Frage an Schüler, welche Komponenten und Trainingsinhalte am Newman-Escrima für sie wichtig sind, bekomme ich immer wieder die oben gezeigten Teilbereiche genannt. Die Frage, die wir uns in diesem Zusammenhang stellen müssen, ist:

„Wie bekommen wir die unterschiedlichsten Trainingsinhalte in eine Struktur, ohne mehrere Kampfsysteme erlernen zu müssen oder das Newman-Escrima zu verwässern?“

Körperliche Fitness

Die Unterrichtsstunde ist so aufgebaut, dass ein vernünftiges Aufwärmen zu Beginn des Trainings stattfindet. Dieses kann durch eine hohe Wiederholungszahl an unterschiedlichen Schlagübungen aus unserem System erfolgen. *Offline Exercises* ohne Partner, die 5 Angriffe, *Figure 8* in mehrere Richtungen und natürlich durch das *Warm-up*. In diese Übungen einige Handflächenstöße und Tritte eingebaut, das Ganze mit links und rechts geübt und schon sind wir wach, aufgewärmt und bewegungsspezifisch vorbereitet für den Unterricht. Am Ende des Trainings können die Schlagübungen mit höherer Geschwindigkeit unter Einsatz des ganzen Körpers und mit Wucht ausgeführt werden – ein gutes *Work-out*.

Koordinationstraining

Hiermit sind unterschiedliche Übungen gemeint, deren Nutzen im Kampf nicht direkt ablesbar ist. Koordination benötigen wir nicht nur zum Erlernen von Hieben, Stößen und Tritten. Beim Training mit zwei Waffen verheddert sich auch schon einmal ein Stock! Mit

den richtigen Übungen trainiert, ist dies aber schnell abgestellt. Dies ist aber nur ein Nebeneffekt. Hauptsächlich brauchen wir die von mir gemeinten Koordinationsübungen, um die richtige Reihenfolge von Hieben und Schritten bei den beiden Varianten des Angriffs zu meistern. Es ist ein hoher Grad an Disziplin nötig (*Attitude!*), um die Anpassung von dem, was ich tue und dem, was ich tun soll, hinzubekommen.

Formentraining

Es soll dazu dienen, Bewegungen stressfrei üben zu können. *Basics* und die richtige Körperbewegung mit sieben Gelenken soll so häufig „richtig“ geübt werden, dass der Körper durch Muskelerinnerung die richtige Abfolge und Gewichtsverlagerung auch unter Stress durchführen kann.

Wettkampf

Sollte dazu dienen, die eigenen Fähigkeiten zu überprüfen. Die Schutzausrüstung ermöglicht es beiden Kontrahenten, sowohl den Angriff zum Angreifen als auch den Angriff zum Kontern mit hundertprozentiger In-



Zur Überprüfung der eigenen Fähigkeiten: Wettkampf



**Selbstverteidigung:
Ein zentraler Beweggrund**



Spaß ebenso!

tensität durchführen zu können. Ein spezielles Anti-Stresstraining braucht danach niemand mehr! Achtet aber immer darauf, die richtigen Bewegungsmuster anzuwenden und euch nicht ein spezielles Wettkampf-Escrima anzueöhnen!

Mittelalterwaffen

Die Mittelalterwaffen stehen für Mystik, Kampf, Kraft und Effizienz. Für uns sind sie Mittel zum Zweck. Wenn ich einen Hieb Nr. 1 mit einem Ratanstock ausführe, brauche ich eigentlich keinen Körpereinsatz, weil ich kaum Gewicht bewegen muss. Mache ich den gleichen Hieb aber mit einer schweren Waffe oder einem Schwert, bringt mir das Gewicht der Waffe sehr schnell einen effizienten Körpereinsatz bei. Wenn ich dies gelernt habe, wird auch der Umgang mit dem Stock besser und durch Übertragbarkeit (*Transition*) ebenfalls der Umgang mit allen anderen Waffen. Beim Training mit Mittelalterwaffen und schweren Waffen folgen wir NICHT den Fechtmeistern des Mittelalters, sondern trainieren Newman-Escrima mit allen theoretischen und praktischen Hintergründen.

Selbstverteidigung

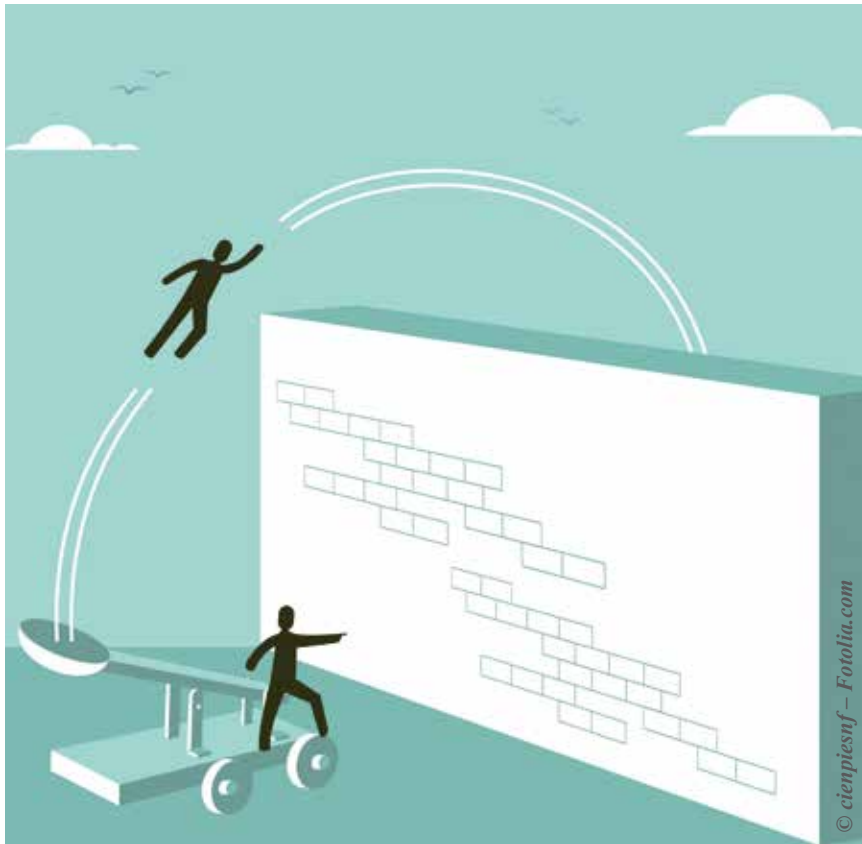
Klar ist das ein zentraler Beweggrund für das Erlernen einer Kampfkunst. Gerade bei der Selbstverteidigung mittels eines Waffenkampfsystems kommen hauptsächlich kurze Waffen wie Schlüssel, Handy oder PET-Flasche zum Einsatz. Wie bereits erwähnt, lernt der Escrimador den Gebrauch verschiedenster Arten von Waffen – ob kurz oder lang macht beim Newman-Escrima keinen Unterschied. Lediglich das Anpassen an unterschiedliche Distanzen ist zu erlernen. Auch hier gilt: Kein eigenes System im System!

Spaß

Niemand zwingt uns zum Training. Also immer Trainieren mit einem Lächeln auf den Lippen!!!

Text: Thomas Dietrich

Das Katapult des Bewegungsapparates



- Zellen
- Fasernetzwerk (Matrix)

Die Matrix = das Netzwerk

Das Matrix-Netzwerk gibt jeder Struktur ihre Form und ihr Volumen. Dieses Netzwerk besteht wiederum bei allen Strukturen des Bewegungsapparates aus drei Grundbausteinen:

- Zwei Arten von Fasern:
 - Kollagene Fasern
 - Elastische Fasern
- Grundsubstanz (wasserbindende Proteine)

Kollagene Fasern

Kollagene Fasern bestehen aus Eiweißmolekülen und sind ein sehr wichtiger Bestandteil des Bindegewebes. Sie kommen in allen Bindegewebsarten und damit im gesamten Bewegungsapparat in verschieden hoher Konzentration vor. Kollagen verleiht dem Gewebe Stabilität und Struktur. Es kann Zugkräfte absorbieren, wie es in Bändern, Kapseln, Sehnen, Faszien und dem Bindegewebe zwischen einzelnen Muskeln notwendig ist. Seine Zugbelastbarkeit ist vergleichbar mit der von den Stahlseilen, die bei Kränen verwendet werden.

Die kollagenen Fasern richten sich immer nach der Belastungsmaxime aus. Erfolgt die Belastung immer in gleicher Richtung, so ordnen sie sich parallel zu einander an (z.B. bei Sehnen und Bändern). Wirkt die Belastung aus verschiedenen Richtungen, so ordnen sie sich zu einem maschengitterartigen Geflecht. Diese Anordnung kommt z.B. innerhalb des Muskels vor. Die einzelnen Fasern bestehen aus mehreren wellenförmigen Kollagenfibrillen, die in Gruppen in sich verschraubt sind. Die Wellenform lässt eine gewisse Längendehnung zu (ca. 5 %) und schützt die Faser dadurch vor Schädigung bei abrupten Zugbelastungen.

Elastische Fasern

Auch elastische Fasern kommen in allen Strukturen des Bewegungsapparates in unterschiedlicher Konzentration vor. Vor allem in Gefäßen ist ihr Anteil relativ hoch. Elastische Fasern lassen

Neueste Forschungen belegen, dass unser Bewegungsapparat Kräfte freisetzen kann, die über die reine Muskelkontraktionskraft hinausgehen. Diese „verborgene Kraft“ steckt in unseren Faszien und dem Bindegewebe. Diese können die Muskulatur verstärken – im ungünstigen Fall aber auch hemmen. Was sich daraus für das eigene Kraft- und WingTsun-Training ableiten lässt, wird im Folgenden dargestellt. Anregungen für praktische Übungen runden die Betrachtung ab.

1. Was sind Faszien?

Um die Zusammenhänge von Muskeln und Bindegewebe zu verstehen, hilft es, sich zunächst die Struktur der Faszien genauer anzusehen.

Faszien sind weiße bindegewebige Hüllen, die jeden Muskel umhüllen. Alle Faszien zusammen bilden eine Art dreidimensionales Netzwerk, das durch die Knochen aufgespannt wird – ähnlich wie bei einem Zelt oder einem Lampion.

Lange Zeit hat man den Faszien keine weitere Beachtung geschenkt und sie

lediglich als passive Hüllen betrachtet, die den Muskel zusammenhalten. Erst in den letzten Jahren ist das Fasziennetzwerk immer mehr ins Zentrum der Bewegungsforschung gerückt und man hat erkannt, dass die Faszien viel mehr sind als reine Hüllstrukturen. Faszien – wie auch das Bindegewebe innerhalb der Muskeln – spielen eine wichtige Rolle bei der Kraftentwicklung und übernehmen zusätzlich auch noch sensorische Funktionen zur Eigenwahrnehmung (Propriozeption).

Bevor wir die Wirkung der Faszien und des Bindegewebes im Muskel auf unser Bewegen und damit auch unser WingTsun analysieren, schauen wir uns kurz an, wie und woraus Faszien sowie auch Bänder und Sehnen eigentlich aufgebaut sind.

Das Bindegewebe des Bewegungsapparates

Alle Strukturen des Bewegungsapparates – Bänder, Sehnen, Gelenkkapsel, Faszien und sogar Knochen und Gelenkknorpel – bestehen aus zwei Grundbausteinen:

eine Dehnung auf bis zu 150 % ihrer Ursprungslänge zu.

Wie der Name schon nahelegt, geben sie dem Gewebe Elastizität und Flexibilität. In Sehnen, Bändern und Faszi- en werden bei Zugbelastungen erst die elastischen Fasern gedehnt. Erst wenn diese voll gedehnt sind, wird die Kraft auf die kollagenen Fasern übertragen, die sich dank ihrer Wellenform um weitere 5% verlängern können. Die elastischen Fasern nehmen die Kraft also zum Schutz der kollagenen Fasern bremsend auf. Die Energie, die sich so bei der Verlängerung in der elastischen Faser speichert, sorgt nicht nur dafür, dass sich die elastischen Fasern wieder zur Ursprungslänge verkürzen, sondern sie verkürzt zudem die kollagenen Fasern wieder und stellen so deren Wellenform wieder her.

Grundsubstanz/Wasser

Die Grundsubstanz bindet Wasser und gibt so dem Gewebe sein Volumen. Man kann sich die Grundsubstanz wie einen Beutel zur Eiswürfelproduktion vorstellen. Im Gegensatz zum Eiswürfelbeutel bindet die Grundsubstanz das Wasser jedoch nicht, indem sie es hüllenartig umschließt, sondern indem sie das Wasser mit Hilfe von physikalischen und chemischen Kräften von innen aus an sich bindet.

Diese anatomische Ausgestaltung der Faszi- en und des Bindegewebes ermöglicht einen enormen praktischen Nutzen für unseren Bewegungsapparat.

2. Katapultmechanismus der Faszi- en

Im Jahre 1998 stellten Kram & Dawson fest, dass Kängurus viel weiter springen können, als man durch die reine Muskelkontraktionskraft ihrer Beinmuskeln erklären könnte. Bei der Analyse der zugrundeliegenden Sprungbewegungen entdeckten die Wissenschaftler erstmals den sogenannten Katapult-Mechanismus. Die Sehnen und die Faszi- en der Beine werden hier wie elastische Gummibänder vorgespannt. Erst das gezielte Loslassen der in dieser Vorspannung gespeicherten, kinetischen Energie ermöglicht diese erstaunlichen Sprünge, die wir bei Kängurus beobachten können.

Dieselben Mechanismen stellte man anschließend auch bei Gazellen fest.

Im Jahre 2009 gelang es Sawicki und anderen, durch den Einsatz moderner portabler Ultraschallgeräte nachzuweisen, dass eine Arbeitsteilung zwischen Muskeln und Faszi- en auch bei menschlichen Bewegungen der Beine stattfindet. Überraschenderweise stellte sich hierbei heraus, dass die kinetische Speicherenergie der menschlichen Beinfaszi- en denen von Gazellen in nichts nachsteht, ja diese sogar teilweise übertrifft!

Nehmen wir als Beispiel das Seilspringen. Die Sprungbewegung beim Seilspringen resultiert nicht in erster Linie aus Muskelkontraktion des Wadenmuskels. Man konnte vielmehr nachweisen, dass die Sprungbewegung hauptsächlich durch ein Federn des Bindegewebs-Maschennetzwerks entsteht und die Muskelfasern selbst nur als Taktgeber funktionieren. Dies kann aber nur funktionieren, wenn das Fasziennetzwerk in gutem elastischen Zustand ist.

Die oben genannten Wissenschaftler haben sich in ihren Studien nur auf Faszi- en konzentriert. Ich persönlich bin überzeugt, dass eine gut strukturierte Faszie allein nicht ausreicht, sondern dass der Zustand des Bindegewebes innerhalb des Muskels genauso wichtig und entscheidend ist.

Aus diesem Grunde spreche ich im weiteren Verlauf nicht mehr vom Fasziensystem, sondern vom Bindegewebs-Maschennetzwerk. Was ich unter diesem Begriff verstehe, hier in einer kurzen erklärenden Übersicht:

Das Bindegewebs-Maschennetzwerk

Der gesamte Bewegungsapparat ist von einem Netzwerk durchzogen. Vom Großen ins Kleine betrachtet, haben wir erst das dreidimensionale Fasziennetzwerk, das den Körper vollends in alle Richtungen durchzieht. Weiter haben wir ein ähnliches bindegewebiges Netzwerk im Inneren des Muskels – zwischen den Muskelfaserbündeln, den Muskelfasern und den kleinsten Teilchen der Faser. Das Ganze wird immer dünner und feinmaschiger und ist schließlich nur noch unter dem Mikroskop zu erkennen.

Die Knochen und Gelenke spannen als flexibles Gestänge dieses Maschen-

netzwerk des Bewegungsapparats wie einen Lampion auf. Würde man alle Muskelfasern entfernen, bliebe eine lampionähnliche, dreidimensionale, hochelastische Skulptur des Bewegungsapparates bestehen. Die verkürzungsfähigen Muskelfasern sind in dieses System eingewebt und bewegen das Maschennetzwerk im Schwerfeld der Erde.

Man kann also sagen, dass der Bewegungsapparat zwei unzertrennlich miteinander verbundene Systeme beinhaltet: als passives, hoch elastisches System das Bindegewebs-Maschennetzwerk und als aktiv verkürzungsfähiges System die Muskelfasern.

Obwohl – oder besser **weil** – diese beiden Systeme strukturell unzertrennlich mit einander verwachsen sind, können sie sich gegenseitig verstärken wie oben bei der Beschreibung des Katapultmechanismus.

Leider können die beiden Systeme sich aber genauso auch gegenseitig hemmen, was im Folgenden erläutert werden soll.

3. Gegenseitige Abschwächung des aktiven und passiven Bewegungssystems

Wird ein Muskel nicht vollumfänglich benutzt, neigen die Maschen des Bindegewebsnetzwerkes dazu, zu verkleben. Durch diese Verklebungen geht die Elastizität und mit ihr der Katapultmechanismus verloren. Die Bewegung wird immer unökonomischer, braucht übermäßig Kraft. Weiterführend kommt es aufgrund dieser unökonomischen Benutzung der Struktur zu nachfolgenden Problemen:

- Ist das Bindegewebe verklebt, können sich die Muskelfasern nicht mehr richtig entfalten, der Stoffwechsel wird verschlechtert und es entstehen Muskelhartspann und druckempfindliche Stellen, sog. Triggerpunkte.
- Verlangt man von einem Muskel, dessen Bindegewebe verklebt ist, trotzdem schnelle und kräftige Bewegungen, kann es zu schmerzhaften Verletzungen der Faszi- en und des Bindegewebes im Muskel kommen. Weiter führt das u.U. zu Vernarbungen und damit zu bleibendem Elastizitätsverlust im Maschennetzwerk.

- Schließlich gehen dadurch Elastizität, Flexibilität und letztendlich auch die Kraft eines Muskels – ja sogar von ganzen Muskelketten – verloren. So wie unter A und B geschildert, wird nicht nur allein das Fasziennetzwerk aussehen, sondern auch das Bindegewebsnetzwerk innerhalb des Muskels. Die geschilderten Vor- bzw. Nachteile werden sich daher in großem Umfang auswirken.

Konsequenzen für das eigene Training

Im klassischen Krafttraining in den Fitnesszentren wird das Hauptaugenmerk fast ausschließlich auf die Muskelfaser gelegt. Man lässt den Muskel gegen Widerstand arbeiten (verkürzen), was Muskelwachstum stimuliert.

An das passive System, das Bindegewebs-Maschennetzwerk, wird kaum gedacht und dessen Elastizität infolgedessen nicht oder kaum trainiert.

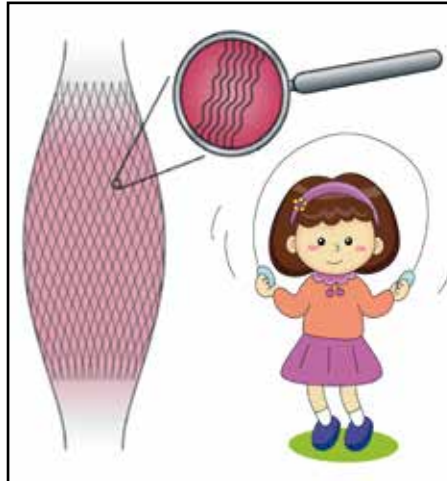
Je freier und elastischer dieses Bindegewebs-Maschennetzwerk ist, umso besser kann es jedoch, wie wir gesehen haben, elastische Energie speichern und diese anschließend für Bewegungen wieder freisetzen, die so weniger reine Muskelkraft benötigen.

In den letzten zwei Jahren hat das Verständnis für die Faszien zugenommen. Die Fitnessbranche hat dieses Arbeitsfeld für sich erkannt und man hört immer mehr von Fascial Fitness. Fascial Fitness wird unterteilt in:

- Fascial Stretch (Fasziendehnung)
- Rebound Elasticity (Rückstoßelastizität)

Fascial Fitness im WingTsun

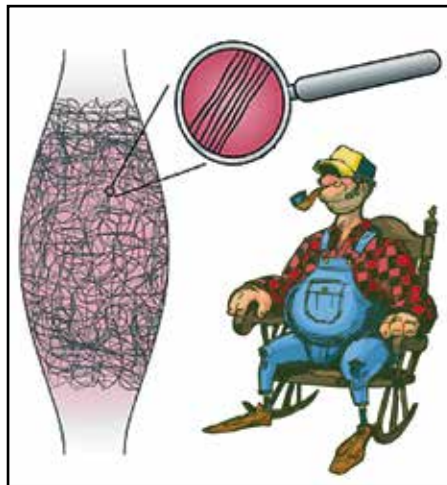
- Im WingTsun betreiben und betreiben wir schon immer Fascial Fitness, ohne es zu wissen. Die Gesundheits-SiuNimTau oder ebenfalls die ChiKung-Form beinhalten viel Fascial Stretching oder auch Fascial Release.
- Was die Rebound Elasticity angeht, haben wir mit der *BiuDjie*-Form ein vollumfängliches Ganzkörper-Trainingsprogramm. Sie trainiert die Elastizität unseres Bindegewebs-Maschennetzwerk in höchster Form, wenn wir bei ihrer Durchführung das Augenmerk auf maximales Loslassen einerseits und Dynamik ander-



© wizdata – Fotolia.com

A

zeigt die Faszie der Wadenmuskulatur eines Menschen, der sich viel bewegt. Die Struktur der kollagenen Fasern ist wellenförmig. Eine solche Faszie ist flexibel, kann Bewegungsenergie speichern und anschließend im Sinne des Katapultmechanismus wieder freigeben.



© dolimac – Fotolia.com

B

zeigt die Faszie der Wadenmuskulatur eines „Stuhnhockers“. Hier sind die Fasern ohne Struktur. Es ist kein Netzwerk mehr erkennbar. Auch die Wellenstruktur des Kollagens, die wie oben beschrieben die Fasern vor Verletzungen schützt, ist nicht mehr vorhanden. Eine solche Faszie kann keine Energie speichern und ist bei geringster sportlicher oder ruckartiger Betätigung sehr anfällig für Verletzungen.

erseits legen. Wer die Gelegenheit hat, Großmeister Schembri bei der *BiuDjie* zuzusehen, kann dies gut beobachten.

4. Kann Dehnen das Maschennetzwerk elastisch halten?

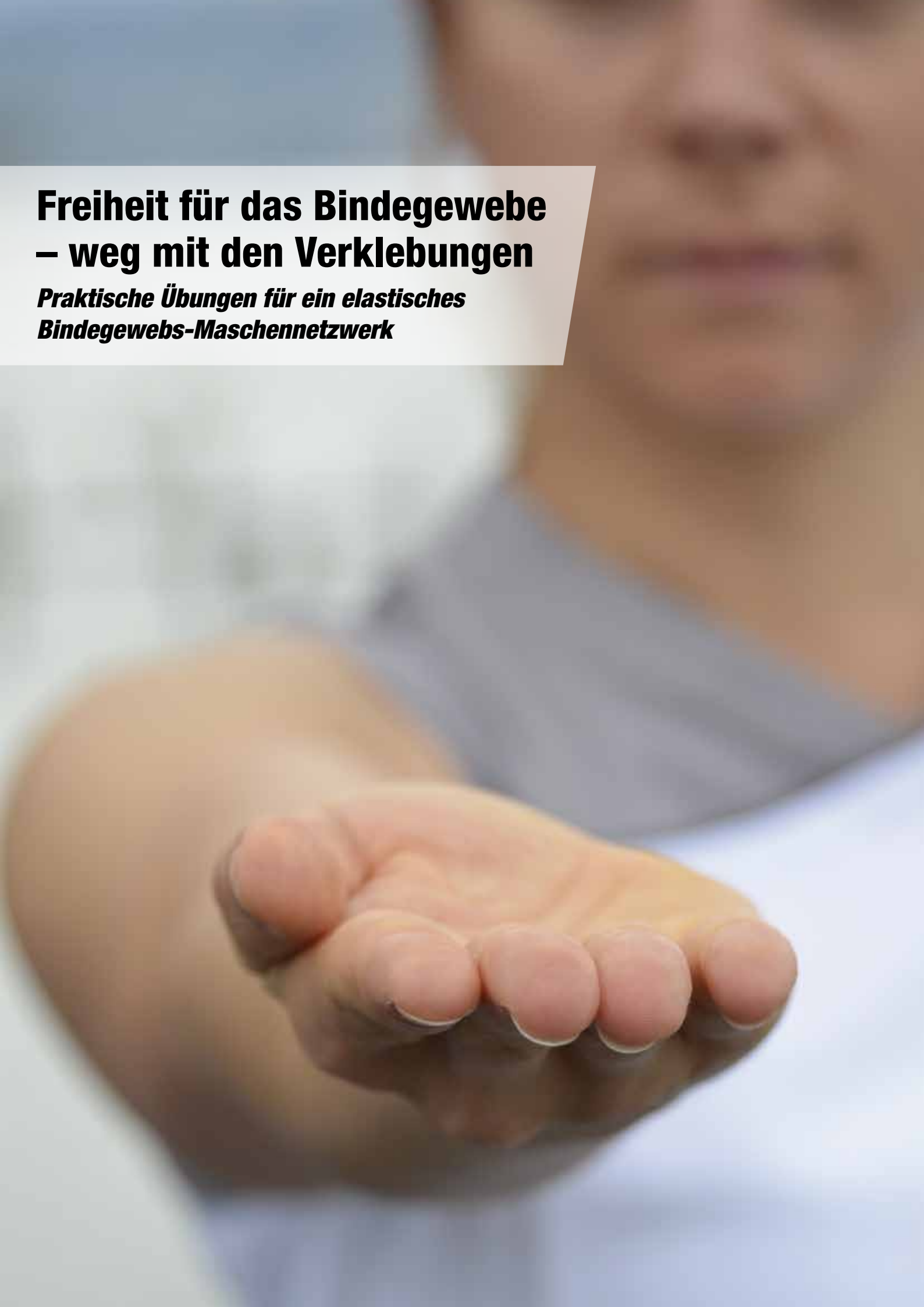
Wie viel Länge ein Muskel hergeben kann, hängt primär vom Zustand des Bindegewebs-Maschennetzwerks ab. Es geht also beim Dehnen nicht darum, die Muskelfasern lang zu dehnen und damit die verkürzungsfähigen Einheiten im Muskel auseinanderzuziehen. Dazu brauchen wir nicht zu dehnen, denn das erledigt bereits der sog. Antagonist, also der Gegenspieler des jeweiligen Muskels.

Vielmehr geht es beim Dehnen darum, Verklebungen im Maschennetzwerk zu lösen und zu befreien, um volle Elastizität des Bindegewebs-Maschennetzwerkes zu erreichen.

Ein gedacht idealer Bewegungsapparat ohne jegliche Verklebungen innerhalb des Netzwerkes bräuchte folglich gar nicht gedehnt zu werden. Er müsste zum Erhalten der optimalen Netzwerkstruktur nur regelmäßig in allen möglichen Richtungen vollständig durchbewegt werden. Mit anderen Worten: Es würde reichen, mindestens einmal täglich unsere ChiKung-Form durchzuführen und der Körper bliebe maximal flexibel.

Leider ist aber unser Alltag oft geprägt durch Bewegungsmangel sowie einseitige muskuläre Belastung. Um das auszugleichen, helfen Dehnübungen verbunden mit Bewegungen, die das Maschennetzwerk entkleben und es geschmeidig halten. Einige praktische Dehnungen, wie sie u.a. in der ChiKung-Form vorkommen, stellt **Claudia** zum Ausprobieren gleich anschließend vor.

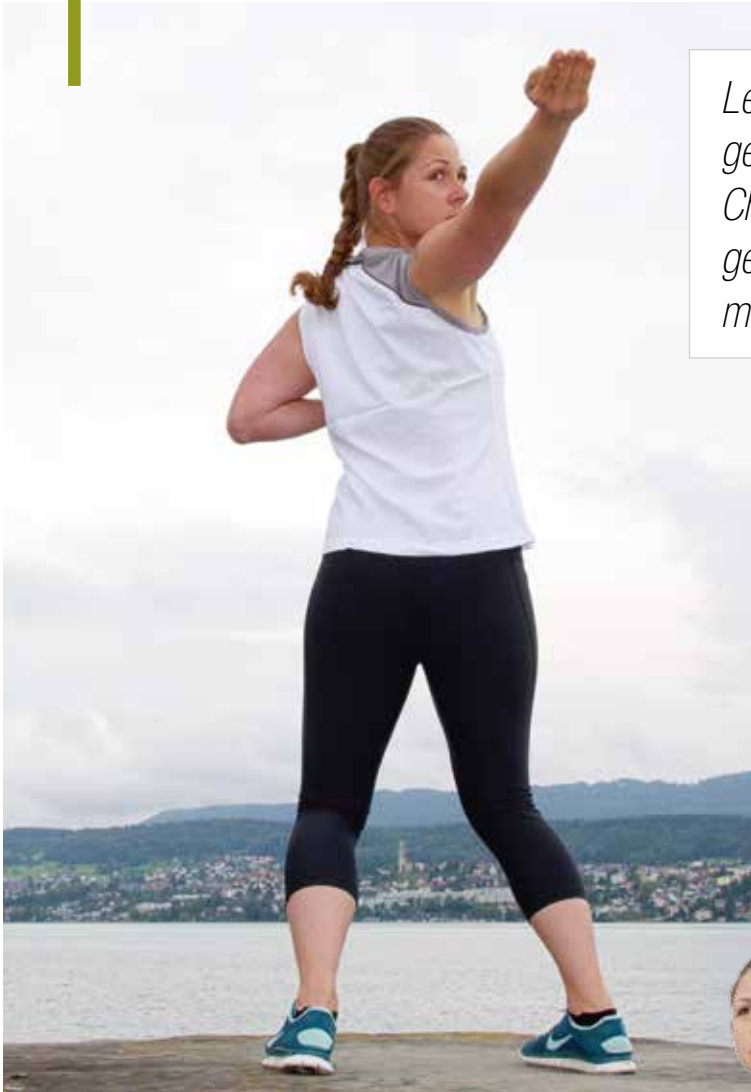
Text: Samuel Lutz



Freiheit für das Bindegewebe – weg mit den Verklebungen

***Praktische Übungen für ein elastisches
Bindegewebs-Maschennetzwerk***

1



Leichtathletikfrau **Claudia**: „Ich gehe gern und oft joggen. Danach die ChiKung-Form oder einige Dehnungen daraus am See – so startet für mich ein perfekter Sonntagmorgen.“

2

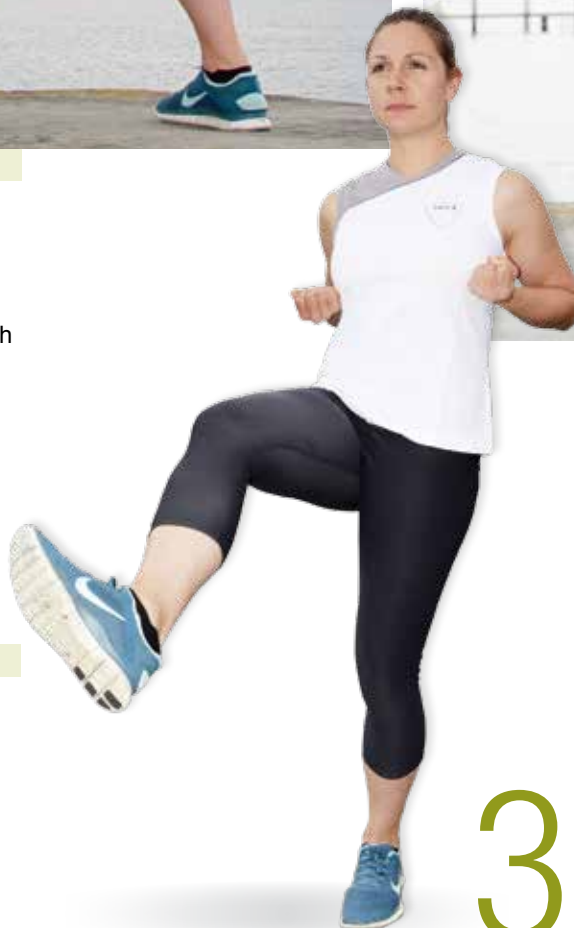


Körper-Arm-Drehung

Während die Füße nach vorn ausgerichtet bleiben, drehe ich mich aus dem ganzen Körper so weit nach hinten, wie dies möglich ist. Der Arm wird dabei ebenfalls ausgedreht. Dies zieht sehr angenehm die ganze Seite bis in die Unterarmmuskulatur lang.

Bein ausdrehen in der Luft

Macht das Hüftgelenk beweglich und die kleinen Muskeln darin werden lang. Drehen, bis es nicht mehr weitergeht. Gleichzeitig kann ich mein Gleichgewicht üben.



Beinrückseite strecken

Super nach dem Joggen! Wichtig ist, dabei den Rücken gerade zu halten und die Hüfte nach hinten herauszuschieben. Fuß anwinkeln, damit auch die Wade gut gedehnt ist. Jetzt noch das Bein leicht ausdrehen, die Hüfte leicht hin und her drehen, um noch etwas weiterzukommen.

3

4



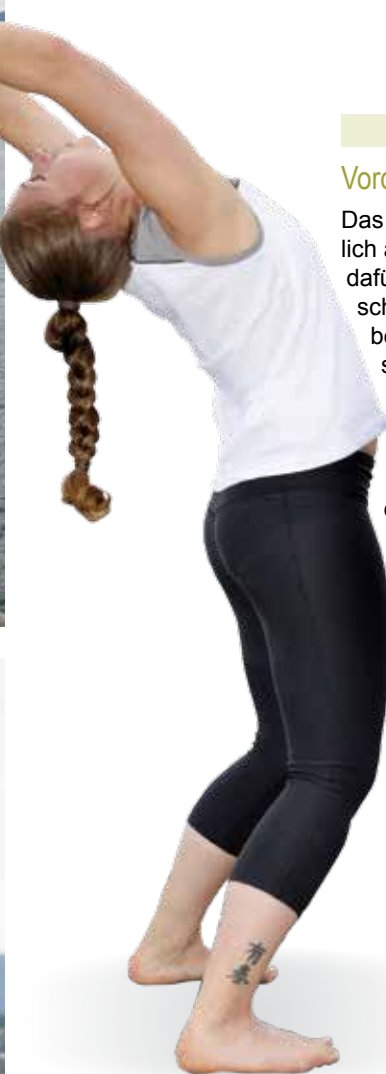
Seite dehnen mit Armzug

Zieht wunderbar die ganze Körperseite lang, die seitliche Rumpfmuskulatur, den breiten Rückenmuskel (Latissimus). Dehnt auch super bis in die Schulter und Armmuskulatur, wenn ich gleichzeitig mit dem Arm schräg nach oben ziehe, in die Verlängerung des Körpers.

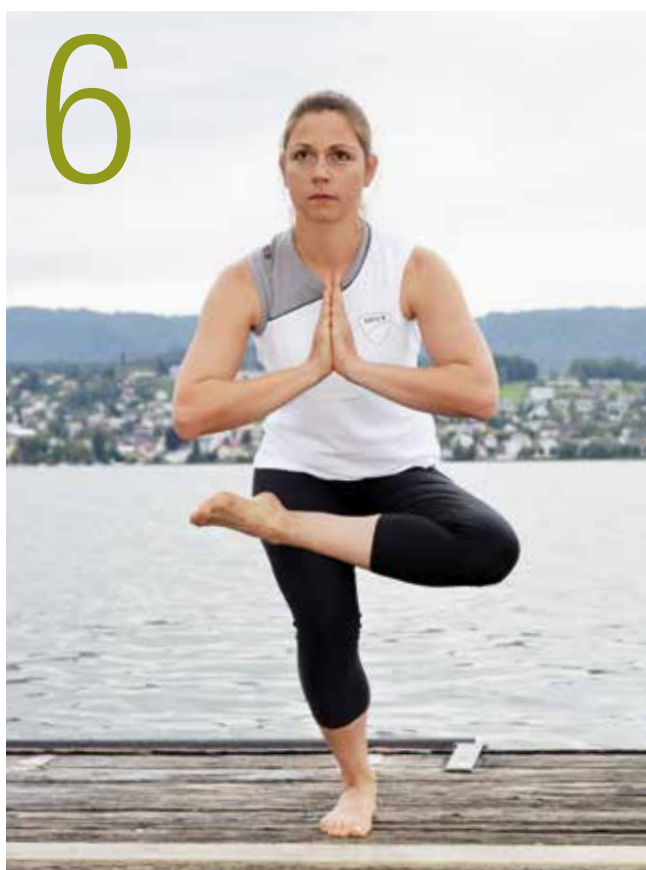
Vorderseite langmachen

Das Rückbeugen ist ziemlich anstrengend. Es streckt dafür, wenn man sich wirklich schön rund wie ein Bogen beugt, nicht nur den Bauch, sondern auch die vordere Bein-, die Hüft- und Brustmuskulatur in die Länge. Ich bewege mich in der Position während drei Atemzügen immer etwas weiter nach hinten.

5



6



Bein und Po dehnen

Zusätzlich zu den Dehnungen aus der Form mache ich gern diese Übung für Bein- und Po-Muskulatur. Das eine Bein liegt auf dem Oberschenkel des Standbeins, das ich mehr und mehr beuge – also leicht in die Hocke gehe. Dabei halte ich den Rücken ganz gerade, schiebe die Hüfte nach hinten. Auch hier bewähren sich drei lange Atemzüge, während derer ich immer etwas tiefer gehe.

Fotos: Ahmed Al-Jabaji



Die WingTsun- Erste-Hilfe-Apotheke

Thema: „Kühlen“

Jeder kennt sie, die kleinen Missgeschicke, die eigentlich im Alltag oder WT-Unterricht besser nicht vorkämen, aber hin und wieder jeden doch einmal treffen: eine Prellung, ein Umknicken im Fußgelenk, ein Überhitzen bei sommerlichem Training. Wie reagiert man darauf am besten?

Der folgende Artikel soll dir als Teil einer Artikelserie einen Überblick geben, welche Maßnahmen und welche Mittel in einer EWTO-WingTsun-Schule (oder auch zuhause) genutzt werden könnten und zur Verfügung stehen sollten.

Warum kühlen?

Erste Wirkung des Kühlens ist, Schmerzen zu betäuben und die Verletzung so erträglicher zu machen.

Außerdem wird mit dem Kühlen beim Auftreten von Verletzungen einem entstehenden Entzündungsprozess entgegengewirkt. Die Gefäße verengen sich durch die Kälte, was ein Anschwellen und Blauwerden verhindert. Die „Eistonne“ der Nationalelf bei der Fußballweltmeisterschaft bleibt uns dazu gut in Erinnerung. Dabei ist der Begriff eigentlich eine Übertreibung: Es handelt sich um 10 - 15°C kaltes Wasser.

Sinnvoll ist kurzzeitiges Kühlen auch bei Hitzeerscheinungen im Sommer – z.B. bei einem heißen Kopf nach längerem Freiluft-Training. Hier bewirkt eine Kühlung der Arme oder Beine, dass das „abgekühlte“ Blut zum Rumpf zurückgeführt wird und die Körpertemperatur sinkt. Abzuraten ist aber vom direkten Übergießen der Kopfhaut mit kaltem Wasser, weil das zu einer extremen Stresssituation für den Körper führt und die Thermoregulation kurzfristig negativ beeinflusst. Lieber nur ein feuchtes Tuch auf Stirn oder Nacken legen. Wichtig dabei: Oberkörper erhöht lassen (nicht komplett flachlegen oder Beine hoch).

Material fürs Kühlen

- Kühl-/Eiskompressen oder Coolpack (lagern im Gefrierteil des Kühlschranks)
- Eisspray
- Ein dünnes Baumwoll- oder Leinentuch, zur Not auch Küchenpapier oder Taschentuch

tuch, zur Not auch Küchenpapier oder Taschentuch

- Kühlende Gele/Salben z.B. Mobilat, Voltaren, Traumeel, Arnica-Gel

Anwendungsgebiete

Bei Verstauchungen, Schlagtraumata, Quetschungen und weiteren inneren Verletzungen, die mit Schmerz im Muskel einhergehen.

Nicht verwenden bei:

Blutungen, Brüchen, Hautirritationen wie Entzündungen, Rötungen, Jucken, Hautverletzungen, Allergien gegen Inhaltsstoffe der Salben oder des Sprays.

Grundregeln zum Kühlen

- Fühlt sich Kälte gut an, dann kühlen!
- Fühlt sich Wärme gut an, dann eher wärmen!



Tipp: Man kann

hier auch die Haut fühlen: Warme, heiße Haut kühlen, kalte Haut wärmen.

- **Nicht mehr als 30 Sekunden am Stück kühlen**, damit der Körper die Kälte nicht mit eigener Hitzeproduktion ausgleicht! Besser immer wieder, mit Pausen, so lang kühlen, bis der Körper nicht mehr mit Hitze an dieser Stelle reagiert. Das kann auch schon einmal 24 - 48 Stunden dauern.
- Stets ein trockenes oder – wenn angenehm – feuchtes Tuch zwischen Kühlkompressen und Haut legen, damit die Kälte nicht zu Erfrierungserscheinungen wie Bläschenbildung führt. **Eis nie direkt auf die Haut legen** und aus dem gleichen Grund auch Vorsicht walten lassen bei der Verwendung von Kühlsprays. Packungsbeilage beachten!
- Vorsicht beim Kühlen in der Nähe von Augen oder Geschlechtsteilen!



© Kzenon – Fotolia.com

EWTO-Sporttasche

„Special Design“

Neues
Design: schwarz
mit rotem Piping

Neue Features:

- Material: jetzt aus robuster Microfaser
- Hochwertige Original-YKK-Reißverschlüsse mit edlen EWTO-Zippert
- Zusätzlicher Schultergurt

Spezielle Features wie z.B.:

- Verstärkter Boden im Ordnerfach
- Außentasche für 2 Escrima-Stöcke oder ähnliche Trainingsmittel
- Bodenfach mit rundumlaufendem Reißverschluss für Ordner, Schuhe oder andere Gegenstände
- Ein separates Nässefach für Schmutzwäsche oder Schuhe.
- Maße: ca. 75 x 35 x 28 cm (LxBxH)
- Je eine Innen- bzw. Außentasche für Handy, Geldbeutel usw.
- Ein Schlüsselhalter zum Abnehmen u.v.m.



64,95 €

inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 2710074

Exklusiv für EWTO-Mitglieder entwickelt!
Nicht im freien Handel erhältlich!

EWTO-Cap

Das
EWTO-Cap für
sonnige Tage. Fürs
Training und die
Freizeit!

Das EWTO-Cap beinhaltet die „Die Großen 7 Fähigkeiten“ und die „WingTsun-Prinzipien“.

Materialdaten:

- 6-Panel-Cap im Destroyed-Look
- Material: 100% Baumwolle – washed chino twill – mit gesticktem Logo auf dem Schirm
- Verschluss aus Metall inkl. EWTO-Logo-Prägung



20,00 €

inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 2000000

Erhältlich
ab Frühsommer 2015

EWTO-Rucksack „Special Design“

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.

34,95 €
inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 2720074



Optimierungen zum Vorgänger:

- Neue noch hochwertigere Ausführung
- Material: Microfaser
- Farbe: schwarz mit rotem Piping
- Hochwertige Original-YKK-Reißverschlüsse edlen EWTO-Zipperrn

Reißverschlusstasche innen:

Damit Sie kleinere Utensilien, wie den Geldbeutel oder das Handy, nicht permanent suchen müssen.

Netzseitentaschen: Auch für die Trinkflaschen gibt es eine Besonderheit. Diese können ab sofort in zwei Netzseitentaschen praktisch verstaut werden.

Maße: ca. 46 x 31 x 17 cm

Inneres WingTsun



Kurs-Buch

In mehr als einem halben Jahrhundert wissenschaftlichen Studierens und täglichen Praktizierens erforschte Großmeister Kernspecht die Kampfkunst WingTsun. Im vorliegenden Kurs-Buch beschreibt GM Kernspecht den Weg zum Inneren WingTsun in bisher komprimiertester Form.

Ringbuch, Softcover, DIN A5
15,00 €

inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 5400084

Inneres WingTsun Luxusausgabe



Das neue erweiterte Kurs-Buch

Die Luxusausgabe der neuesten Veröffentlichung „Kurs-Buch: Inneres WingTsun“ Es ist eine erweiterte „Vademecum“-Ausgabe. Das Buch lässt sich bequem in jede Hosentasche stecken, ist aber gleichzeitig ein Schmuckstück im Regal für jeden bibliophilen WingTsunler. Auch auf Englisch erhältlich.

Hardcover, DIN A5
25,00 €

inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 5400184

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
Art.Nr. 5450184

Hardcover, DIN A5
33,80 €

inkl. MwSt. zzgl. Versand
Art.Nr. 5450084

Bestellungen unter:

www.ewto-shop.com oder **equipment@ewto-shop.com**

Die Verfügbarkeit der Artikel sowie alle Preise sind ohne Gewähr!

Druckfrisch!



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

Unsere „kleine“ WingTsunWelt mausert sich. Zum dritten Mal haben wir eine eigenständige Zeitschrift für unsere jüngsten EWTOler gestaltet. Durch Lob und Kritik konnten wir noch besser auf das eingehen, was unseren WingTsun-Kids gefällt. Unser Zeichner-team, die Palettis – quasi „Väter“ unserer Figuren Sije und Sihing, war wieder mit Begeisterung dabei, Geschichten mit den beiden zu illustrieren, Spiele zu entwerfen oder sich Rätsel auszudenken. So ist es eine bunte Mischung aus Lehrreichem, Lustigem und Rätselhaftem geworden, die es im Heft zu entdecken gibt. Dieses Heft erhalten in gedruckter Form nur die Kinder zuge-

schickt, die am Kids-WingTsun-Programm teilnehmen und die Kids-WT-Schulleiter.

Auch dieses Mal besteht aber für neugierige Erwachsene die Möglichkeit, sich die Inhalte als Download auf den PC oder das Tablet zu holen.

Unter folgendem Link kann die Kids-WingTsunWelt Nr. 3 abgerufen werden:

www.wingtsunwelt.com/pdf/wtw2014-kids.pdf

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und empfiehlt uns weiter!

Eure WingTsunWelt-Redaktion

PS: Mehr zum Kids-WingTsun-Programm und die entsprechende Ausbildung für Fachtrainer erfährt ihr über headoffice@ewto.com

EWTO-Spezialtermine 2015

für *WingTsun* ▶ -Schüler, -Ausbilder und -Höhere Grade
(in der Trainerakademie Heidelberg, wenn nicht anders gekennzeichnet)

Stand: 18.11.2014*

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1.	Neujahr	So Kiel Ausbilder-LG	So	Mi Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Tag der Arbeit Mallorca	Mo	Mi	Sa	Di	Do	Allerheiligen München Ausbilder-LG	Di
2.	Fr	Mo	Mo	Do Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
3.	Sa	Di	Di Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Karfreitag Trainerakademie Prüf.-/Vorb.kl. +Trainer 4	So	Mi	Fr	Mo	Do	Tag der dt. Einheit	Di	Do
4.	So	Mi	Mi Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Karsamstag Wiesebach Ausbilder-LG +Trainer 4	Mo	Freiwilligendienst	Sa	Di	Fr	So	Mi	Fr
5.	Mo	Do	Do Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Ostersonntag Wiesebach Ausbilder-LG	Di	Fr	So	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
6.	Heilige 3 Könige	Fr	Fr Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Ostermontag Wiesebach Waffen-Seminar	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
7.	Mi	Sa	Sa	Di	Do	So	Di	Fr	Mo Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Mi	Sa	Mo
8.	Do	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Do	So	Di
9.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa	Di SG-Woche	Do	So	Mi Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Fr	Mo	Mi
10.	Sa	Di SG-Woche	Di	Fr	So	Mi SG-Woche	Fr	Mo	Do Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Sa	Di	Do
11.	So	Mi SG-Woche	Mi	Sa	Mo	Do SG-Woche	Sa	Di	Fr Trainerakademie Prüf.-/Vorb.kl. +Trainer 4	So	Mi	Fr
12.	Mo	Do SG-Woche	Do	So	Di	Fr SG-Woche	So	Mi	Sa Wiesebach Ausbilder-LG +Trainer 4	Mo	Do	Sa
13.	Di	Fr SG-Woche	Fr	Mo	Mi	Sa SG-Woche	Mo	Do	So Wiesebach Ausbilder-LG	Di SG-Woche	Fr	So
14.	Mi	Sa SG-Woche	Sa Lobenfeld WT-ToughDays für Schülergrade	Di	Himmelfahrt	So SG-Woche	Di	Fr	Mo	Mi SG-Woche	Sa	Mo
15.	Do	So SG-Woche	So Lobenfeld WT-ToughDays für Schülergrade	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di Intensivwoche auf 3. HG	Do SG-Woche	So	Di
16.	Fr Costa Adeje Teneriffa	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi Intensivwoche auf 3. HG	Fr SG-Woche	Mo	Mi
17.	Sa Costa Adeje Teneriffa	Festnacht WT-ToughDays	Di	Fr	So	Mi	Fr	Mo	Do Intensivwoche auf 3. HG	Sa SG-Woche	Di	Do
18.	So Costa Adeje Teneriffa	Mi WT-ToughDays	Mi	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr Intensivwoche auf 3. HG	So SG-Woche	Mi	Fr
19.	Mo	Do WT-ToughDays	Do	So	Di	Fr	So	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
20.	Di	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
21.	Mi	Sa	Sa	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
22.	Do	So	So	Mi	Fr Hockenheim LS-Kongress	Mo	Mi	Sa	Di Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Do	So	Di
23.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa Hockenheim Int. Lehrgang	Di	Do	So	Mi Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Fr	Mo	Mi
24.	Sa	Di	Di Intensivwoche auf 3. HG	Fr	Pfingstsonntag Hockenheim Int. Lehrgang	Mi	Fr	Mo	Do Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Sa Wuppertal WT-ToughDays für Schülergrade	Di	Heilig Abend
25.	So	Mi	Mi Intensivwoche auf 3. HG	Sa	Pfingstmontag Hockenheim Int. Lehrgang	Do	Sa	Di	Fr Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	So Wuppertal WT-ToughDays für Schülergrade	Mi	1. Weihnachtstag
26.	Mo Kiel Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Do	Do Intensivwoche auf 3. HG	So Mallorca	Di	Fr	So	Mi	Sa	Mo	Do	2. Weihnachtstag
27.	Di Kiel Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Fr	Fr Intensivwoche auf 3. HG	Mo Mallorca	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
28.	Mi Kiel Intensivwoche auf 1.+ 2. HG	Sa	Sa	Di Mallorca	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
29.	Do Kiel Intensivwoche auf 1.+ 2. HG		So	Mi Mallorca	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
30.	Fr Kiel Prüf.-/Vorb.kl. +Trainer 4		Mo Intensivwoche auf 4. + 5. HG	Do Mallorca	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr München Prüf.-/Vorb.kl. +Trainer 4	Mo	Mi
31.	Sa Kiel Ausbilder-LG +Trainer 4		Di Intensivwoche auf 4. + 5. HG		So		Fr	Mo		Sa München Ausbilder-LG +Trainer 4		Do

*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 2015

für WingTsun

Stand: 18.11.2014*

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1.	heilige 3 Könige	So Kiel Ausbilder-LG	So Livorno	Mi	Tag der Arbeit Mallorca	Mo	Mi	Sa	Di	Do	Allenheiligen München Ausbilder-LG	Di
2.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
3.	Sa	Di	Di	Kürschtag Landakademie Prüf.-Vorb.kl. +Trainer 4	So	Mi	Fr	Mo	Do	Tag der dt. Einheit Tunbridge Wells	Di	Do
4.	So	Mi	Mi	Karussell Wiesbaden Ausbilder-LG +Trainer 4	Mo	Freizeitsport	Sa Berlin +Trainer 4	Di	Fr	So Tunbridge Wells	Mi	Fr
5.	Mo	Do	Do	Ostersonntag Wiesbaden Ausbilder-LG	Di	Fr	So Berlin	Mi	Sa München	Mo	Do	Sa
6.	Heilige 3 Könige	Fr Wiesbaden Polizei-LG	Fr Fürstentumbruck	Ostersonntag Wiesbaden Waffen-Seminar	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
7.	Mi	Sa Wiesbaden Polizei-LG	Sa	Di	Do Vilshofen	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
8.	Do	So Wiesbaden Polizei-LG	So	Mi	Fr Augsburg	Mo	Mi	Sa	Di	Kempten Livorno	So	Di
9.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa München	Di	Do	So	Mi	Fr Livorno	Mo	Mi
10.	Sa	Di	Di	Fr St. Blasien	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa Livorno	Di	Do
11.	So	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr Trainerakademie Prüf.-Vorb.kl. +Trainer 4	So Livorno	Mi	Fr
12.	Mo	Do	Do	So	Di	Fr	So	Mi	Sa Wiesbaden Ausbilder-LG +Trainer 4	Mo	Do	Sa
13.	Di	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa Frankfurt +Trainer 4	Mo	Do	So Wiesbaden Ausbilder-LG	Di	Fr	So
14.	Mi	Sa	Sa	Di	Himmelfahrt Livorno	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
15.	Do	So München	So	Mi	Fr Livorno	Mo	Mi	Sa Küsnacht Velden	Di	Do	So	Di
16.	Fr Costa Adeje Teneriffa	Mo	Mo Uni-Woche HD	Do	Sa Livorno	Di	Do Küsnacht Velden	So	Mi	Fr	Mo	Mi
17.	Sa Costa Adeje Teneriffa	Fastnacht	Di Uni-Woche HD	Fr	So Livorno	Mi	Fr Küsnacht Velden	Mo	Do	Sa Plovdiv	Di Schwanewede	Do
18.	So Costa Adeje Teneriffa	Mi	Mi Uni-Woche HD	Sa Neuss Tunbridge Wells	Mo	Do	Sa Küsnacht Velden	Di	Fr	So Plovdiv	Mi Norderstedt	Fr
19.	Mo	Do	Do Uni-Woche HD	So Neuss +Trainer 4 Tunbridge Wells	Di	Fr	So Velden	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
20.	Di	Fr	Fr Uni-Woche HD	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr Freiburg	So
21.	Mi	Sa	Sa Sports Coach HD	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa Wien	Mo
22.	Do	So	So Sports Coach HD	Mi	Fr Hockenheim LS-Kongress	Mo	Mi Livorno	Sa	Di	Rheine	So Wien	Di
23.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa Hockenheim Int. Lehrgang	Di	Do Livorno	So	Mi	Celle	Mo	Mi
24.	Sa	Di	Di	Fr	Pfingstsonntag Hockenheim Int. Lehrgang	Mi	Fr Livorno	Mo	Do	Hannover	Sa Küsnacht	Di Heilig Abend
25.	So	Mi	Mi	Sa	Pfingstmontag Hockenheim Int. Lehrgang	Do	Sa Livorno	Di	Fr	So Küsnacht	Mi	1. Weihnachtstag
26.	Mo	Do	Do	So Mallorca	Di	Fr	So Livorno	Mi	Sa Overath	Mo	Do	2. Weihnachtstag
27.	Di Offenbach	Fr Livorno	Fr	Mo Mallorca	Mi	Sa	Mo	Do	So Overath +Trainer 4	Di	Fr	So
28.	Mi	Sa Livorno	Sa Püttlingen +Trainer 4 Livorno	Di Mallorca	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi Vilshofen	Sa Neuss	Mo
29.	Do		So Livorno	Mi Mallorca	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do München	So Neuss	Di
30.	Fr Kiel Prüf.-Vorb.kl. +Trainer 4	Mo	Mo	Do Mallorca	Sa	Di Offenbach	Do	So	Mi	Fr München Prüf.-Vorb.kl. +Trainer 4	Mo	Mi
31.	Sa Kiel Ausbilder-LG +Trainer 4		Di		So		Fr	Mo		Sa München Ausbilder-LG +Trainer 4		Do

*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-Lehrgangskalender 2015

für *Escrima* ▶

Stand: 27.10.2014*

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1.	Neujahr	So	So Livorno	Mi	Tag der Arbeit Mallorca	Mo	Mi	Sa	Di	Do	Alleheiligen	Di
2.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa Mallorca	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
3.	Sa	Di	Di	Karfreitag	So	Mi	Fr	Mo	Do	Tag der dt. Einheit	Di	Do
4.	So	Mi	Mi	Karsamstag	Mo	Freileichnam	Sa	Di	Fr	So	Mi	Fr
5.	Mo	Do	Do	Ostersonntag	Di	Fr	So	Mi	Sa Nürnberg	Mo	Do	Sa
6.	Heilige 3 Könige	Fr	Fr	Ostermontag	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr Neuss	So
7.	Mi	Sa	Sa	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa Overath	Mo
8.	Do	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So Limburgerhof	Di
9.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
10.	Sa	Di	Di	Fr Seesen	So	Mi	Fr	Mo	Do	Sa Livorno	Di	Do
11.	So	Mi	Mi	Sa Seesen	Mo	Do	Sa	Di	Fr	So Livorno	Mi	Fr
12.	Mo	Do	Do	So Berlin	Di	Fr	So	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
13.	Di	Fr	Fr Neuss	Mo	Mi	Sa Maulbronn	Mo	Do	So	Di	Fr	So
14.	Mi	Sa	Sa Overath	Di	Himmelfahrt	So Maulbronn	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
15.	Do	So	So Limburgerhof	Mi	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
16.	Fr Costa Adeje Teneriffa	Mo	Mo	Do	Sa Livorno	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
17.	Sa Costa Adeje Teneriffa	Fastnacht	Di	Fr	So Livorno	Mi	Fr	Mo	Do	Sa	Di	Do
18.	So Costa Adeje Teneriffa	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa	Di	Fr	So	Mi	Fr
19.	Mo	Do	Do	So	Di	Fr	So	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
20.	Di	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo	Do	So	Di	Fr	So
21.	Mi	Sa	Sa	Di	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
22.	Do	So	So	Mi	Fr Hockenheim LS-Kongress	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So Küsnacht	Di
23.	Fr	Mo	Mo	Do	Sa Hockenheim Int. Lehrgang	Di Wien	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
24.	Sa	Di	Di	Fr	Pfingstsonntag Hockenheim Int. Lehrgang	Mi	Fr	Mo	Do	Sa München	Di	Heilig Abend
25.	So	Mi	Mi	Sa	Pfingstmontag Hockenheim Int. Lehrgang	Do	Sa Livorno	Di	Fr Seesen	So Ulm	Mi	1. Weihnachtstag
26.	Mo	Do	Do	So Mallorca	Di	Fr Lübeck	So Livorno	Mi	Sa Seesen	Mo	Do	2. Weihnachtstag
27.	Di	Fr	Fr	Mo Mallorca	Mi	Sa Kiel	Mo	Do	So Berlin	Di	Fr	So
28.	Mi	Sa Livorno	Sa	Di Mallorca	Do	So	Di	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
29.	Do		So Küsnacht	Mi Mallorca	Fr	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
30.	Fr		Mo	Do Mallorca	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo	Mi
31.	Sa		Di		So		Fr	Mo		Sa		Do

*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 2015

mit DaiSifu Oliver König, 8. Grad WT, 5. Grad E
(wenn nicht anders angegeben)

vorläufig!

WingTsun

Akademie Wien EWTO-Büro 01 5963340

WT-Lehrgang mit GM Kernspecht

• Sa 21. + So 22.11.

WT-Lehrgang

für Höhere Grade und für alle

• So 25.01.
• Sa 11.04.
• Do 04.06. (Feiertag)
• Sa 19.09.

Spezialkleingruppen mit DaiSifu König

für Höhere Grade und Ausbilder

• Sa 24.01. Thema folgt
• So 14.06. Thema folgt
• So 15.11. Thema folgt

Trainer 4-Lehrgang

• Sa 24.01.
• So 14.06.
• So 15.11.

Intensivwochen

für alle Graduierungen WT und Escrima

• Fr 02.–Di 06.01.
• Fr 26.–Di 30.06.

Intensivwochenenden/-tage mit Sifu Gold

• Sa 07. + So 08.02.
• Sa 14. + So 15.03.
• Sa 18. + So 19.04.
• Sa 16. + So 17.05.
• Sa 20. + So 21.06.
• Sa 05. + So 06.09.
• Sa 24. + So 25.10.
• Sa 07. + So 08.11.
• Sa 19. + So 20.12.

EWTO-Leadership mit Referenten/DaiSifu König

• Sa 03.01.–Di 06.01. LS 1 Teil 3 + 4
• So 03.05. LS-Praxis + Spezial-Event
• Sa 30.05. LS 3 Teil 2
• So 31.05. LS 3 Teil 3
• Fr 26.–Mo 29.06. LS 2 Teil 0 + 4
• Sa 17.10. LS 4 Teil 2
• So 18.10. LS 4 Teil 3
• Sa 14.11. LS-Praxis + Spezial-Event

BlitzCombat-LG mit Sifu Plank

• Sa 14.02.
• Sa 23.05.
• Sa 29.08.
• Sa 07.11.

Kids-WingTsun-Fachtrainer mit DaiSifu Thietje

• Sa 17. + So 18.01.

Gewaltprävention-Fachtrainer

mit DaiSifu Schirdewahn
• Fr 20. + Sa 21.02. Fachtrainer 1
• Sa 21. + So 22.02. Fachtrainer 2

Innsbruck

Sifu Redondo 0676 9252413

• Sa 10. + So 11.01. LG und Intensivklasse
• Sa 20. + So 21.06. LG und Intensivklasse
• Sa 07. + So 08.11. LG und Intensivklasse

Klagenfurt

Günther Wurzer 0650 5556792

• Fr 13.03. für alle Graduierungen
• Fr 19.06. für alle Graduierungen
• Fr 06.11. für alle Graduierungen

Oberösterreich

Sifu Binder 0664 2339598
Sifu Plank 0669 19046480

• So 11.05. für alle Graduierungen
• So 29.11. für alle Graduierungen

Salzburg

Sifu Hitter 0650 7621280

• Sa 14.02. für alle Graduierungen
• So 10.05. für alle Graduierungen
• So 06.09. für alle Graduierungen
• Sa 28.11. für alle Graduierungen

St. Pölten

Sifu Özcan 0664 2315482

• Di 24.03. für Höhere Grade
• Di 16.06. für Höhere Grade
• Di 08.09. für Höhere Grade
• Mi 02.12. für Höhere Grade

Wr. Neustadt

Sifu Zass 02622 25472

• So 12.04. für alle Graduierungen
• So 20.09. für alle Graduierungen

Augsburg/D

Sifu Schuln +49 (0)172 7674868

• Fr 08.05. für alle Graduierungen

Bratislava/SK

EWTO-Büro 01 5963340

• Sa 21.03. für alle Graduierungen
• So 07.06. für alle Graduierungen
• Sa 26.09. für alle Graduierungen
• Sa 05.12. WT-Trainerseminar (nur für tschechische und slowakische ÜL bis Trainer 3)

Limasol/CY

Sifu Olich +357 (0)99 104165

• Fr 10. + Sa 11.07. für alle Graduierungen
• Fr 12. + Sa 13.12. für alle Graduierungen

Livorno/I

EWTO-Büro 01 5963340

mit GM Keith R. Kernspecht und DaiSifu König

• Mi 13.05.–So 17.05. für alle Graduierungen
• Mi 22.07.–So 26.07. für alle Graduierungen
• Mi 07.10.–So 11.10. für alle Graduierungen

mit DaiSifu König

• Sa 28.03.–So 29.03. Ausbilder-/Schulleiter-LG

München/D

Andreas Ertl +49 (0)151 50412280

• So 15.02. für alle Graduierungen
• Sa 09.05. für alle Graduierungen
• Sa 05.09. Intensiv für alle Grade

Plovdiv/BG

EWTO-Büro 01 5963340

• Sa 17.10.–So 18.10. für alle Graduierungen

Prag/CZ

EWTO-Büro 01 5963340

• So 22.03. für alle Graduierungen
• Fr 05.06. WT-Trainerseminar (nur für tschechische und slowakische ÜL bis Trainer 3)

• Sa 06.06. für alle Graduierungen
• So 27.09. für alle Graduierungen
• So 06.12. für alle Graduierungen

Tunbridge Wells/GB

EWTO-Büro 01 5963340

mit DaiSifu König

• Sa 18. + So 19.04. für alle Graduierungen
• Sa 03. + So 04.10. für alle Graduierungen

Vilshofen/D

Christian Vogt +49 (0)160-6388937

• Do 07.05. für alle Graduierungen
• Mi 28.10. für alle Graduierungen

Escrima

Akademie Wien EWTO-Büro 01 5963340

Lehrgang mit GM Newman

• Di 23.06. LG und Intensivklasse

Lehrgang mit Sifu Dietrich

• Sa 07. + So 08.03.
• Sa 10. + So 11.10.

Escrima-Tage mit Sifu Hitter

• So 12.04.
• So 08.11.

ChiKung

Akademie Wien EWTO-Büro 01 5963340

Ausbilder-Lehrgänge mit Sifu Regula Schembri

• Fr 27.03. Übungsleiter-Update
• Sa 28. + So 29.03. CK-Trainer-Lehrgang

Weitere Meisterlehrgänge

Internationaler Lehrgang

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

Spitzen-Event mit internationalen hochkarätigen Unterrichtenden, abends Party u.v.m.

• Sa 23.05.–Mo 25.05. Hockenheim/D

WingTsun-ToughDays

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

• Di 17.–Do 19.02. für Höhere Grade Heidelberg/D
• Sa 14.–So 15.03. für Schülergrade Lobbach/D
• Sa 24.–So 25.10. für Schülergrade Wuppertal/D

Teneriffa

EWTO-Büro 01 5963340

Meister-Lehrgang am Strand von Costa Adeje

• Fr 16.–So 18.01.

Mallorca

EWTO-Büro 01 5963340

Trainingswoche

mit GM Keith R. Kernspecht, GM Bill Newman, GM Schembri, DaiSifu König, DaiSifu Groß u. a.

• Sa 25.04.–Sa 02.05.

Velden

EWTO-Büro 01 5963340

Sommerncamp am Wörthersee

mit DaiSifu König und Sifu Gold

• Di 14.–So 19.07.

EWTO-Ausbilder-Lehrgang

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

• Sa 31.01. + So 01.02. Kiel/D
• Sa 04. + So 05.04. Wiesenbach/D
• Sa 12. + So 13.09. Wiesenbach/D
• Sa 31.10. + So 01.11. München/D

EWTO-Leadership-Kongress

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

• Fr 22.05. Hockenheim/D

EWTO Schweiz 2015

vorläufig!

mit GM Giuseppe Schembri, 9. Grad WT, 5. Grad E

WingTsun

Akademie Küsnacht

info@ewto.ch

Lehrgang mit GM Keith R. Kernspecht

- Sa 24.10.
für alle 12.00–15.00/60 CHF
Spez. ab 8. SG 16.30–18.30/95 CHF
(alle Einheiten zusammen 135 CHF)
- So 25.10.
HG-Spezial ab 12. SG:
12.00–14.00 und 15.30–17.30/150 CHF

WingTsun-Lehrgang

- Sa 07.02.
für alle 12.00–15.00/60 CHF
Spez. ab 8. SG 16.00–18.00/95 CHF
- Sa 06.06. s.o.
- Sa 29.08. s.o.

Formen-Lehrgang

- Sa 17.10. 10.00–17.30/150 CHF
Siu Nim Tau, Cham Kiu, Gesundheits-SNT ab 6. SG
- So 18.10. 10.00–16.00/150 CHF
Biu Tze ab 1. HG

WT-Klassen

- So 11.01. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 11.01. 12.30–15.00 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 11.01. 16.00–17.30 für Meistergrade/150 CHF
- So 24.01. 14.30–16.30 auf 4. Gr (4-6 HP)/120 CHF
- So 22.02. 11.15–13.15 für Ausbilder/60 CHF
- So 08.03. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 08.03. 12.30–15.00 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 08.03. 16.00–18.30 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 12.04. 11.15–13.15 für Ausbilder/60 CHF
- So 12.04. 14.15–16.45 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 03.05. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 03.05. 12.30–15.00 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 03.05. 16.00–17.30 für Meistergrade/150 CHF
- So 07.06. 11.15–13.15 für Ausbilder/60 CHF
- So 07.06. 14.15–15.45 für Meistergrade/150 CHF
- So 14.06. 14.00–17.00 auf 1. Gr/120 CHF
- So 12.07. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 12.07. 12.30–15.00 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 12.07. 16.00–18.30 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 16.08. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 30.08. 13.00–18.00 auf 3. Gr/150 CHF
- So 06.09. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 06.09. 12.30–15.00 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- Sa 03.10. 11.15–13.15 für Ausbilder/60 CHF
- So 08.11. 09.30–11.30 für Ausbilder/60 CHF
- So 08.11. 12.30–15.00 für HG/Lehrergrade/70 CHF
- So 08.11. 16.00–17.30 für Meistergrade/150 CHF
- Sa 12.12. 11.15–13.15 für Ausbilder/60 CHF
- So 12.12. 14.15–16.45 für HG/Lehrergrade/70 CHF

WT-Intensiv-Tage für Höhere Grade

- Di 10.03.–Fr 13.03. 09.45–16.15/380 CHF
- Di 03.11.–Fr 06.11. s.o.

Intensivwochen

- Fr 06.02 + So 08.–Mi 11.02. 09.45–16.15/350 CHF
- Di 14.07.–Sa 18.07. s.o.
- Mo 19.10.–Fr 23.10. s.o.

Langstock (nur mit Voranmeldung)

- So 15.03. 11.30–13.00/150 CHF
- So 15.03. 14.00–15.30/s.o.
- Sa 11.07. 11.30–13.00/s.o.
- Sa 11.07. 14.00–15.30/s.o.
- Sa 15.08. 11.30–13.00/s.o.
- Sa 15.08. 14.00–15.30/s.o.
- So 13.12. 11.30–13.00/s.o.

WingTsun-Trainer 4

- Mi 11.03. 18.30–20.00/150 CHF
- So 12.04. 17.00–18.30/s.o.
- Mi 15.07. 18.30–20.00/s.o.
- So 06.09. 16.00–17.30/s.o.
- Mi 04.11. 18.30–20.00/s.o.

Bern Nord

christoph.pfister@ewto.ch

- Do 22.01.
Spez. ab 8. SG 16.30–18.30/95 CHF
für alle 18.45–21.45/60 CHF

Bern West

alex.wenner@ewto.ch

- Do 04.06. Zeiten/Kosten s. Bern Nord

Cham

guenter.koenig@ewto.ch

- Fr 27.05. 18.00–22.00/70 CHF
- Fr 11.12. s.o.

Diessenhofen

salvatore.raspa@ewto.ch

- Mi 25.04. 18.00–22.00/70 CHF

Frauenfeld

peter.zollinger@ewto.ch

- Fr 27.03. 18.00–22.00/70 CHF
- Fr 25.09. s.o.

Genf

andreas.rampf@ewto.ch

- Do 26.03. 18.00–22.00/70 CHF
- Do 01.10. s.o.
- Do 03.12. s.o.

Giessbach

info@ewto.ch

- Mi 02.–Fr 04.09. Spezialseminar

Kloten

denise.roessler@ewto.ch

- Do 29.01.
Spez. ab 8. SG 16.30–18.30/95 CHF
für alle 18.45–21.45/60 CHF
- Do 02.07. s.o.

Lachen

ernst.baumgartner@ewto.ch

- Di 14.04. 18.00–22.00/70 CHF

Locarno

info@ewto.ch

- Sa 27.06. 15.00–17.30/80 CHF
- So 28.06. 11.00–13.30/80 CHF

Oberbuchsitzen

fedy.markwalder@ewto.ch

- Mi 18.03. 18.00–22.00/70 CHF
- Mi 16.09. s.o.

Schaan FL

niko.grammenidis@ewto.ch

- Fr 23.01. 18.00–22.00/70 CHF
- Fr 05.06. s.o.
- Fr 18.09. s.o.

Schaffhausen

robert.thein@ewto.ch

- Di 15.09. 18.00–22.00/70 CHF

St. Gallen

martin.piper@ewto.ch

- Fr 04.12. 18.00–22.00/70 CHF

Thun

carlo.porfido@ewto.ch

- Do 09.04.
HG-Spez. auf Anfrage 16.30–18.30 und 19.00–21.00/
150 CHF (beide Teile)
- Do 17.09.
Spez. ab 8. SG 16.30–18.30/95 CHF
für alle 18.45–21.45/60 CHF

Wil

samuel.lutz@ewto.ch

- Mi 08.04. 18.00–22.00/70 CHF
- Fr 02.10. s.o.

Worb

patrick.buehler@ewto.ch

- Mi 24.11.
Spez. ab 8. SG 16.30–18.30/95 CHF
für alle 18.45–21.45/60 CHF

Escrima

Akademie Küsnacht

info@ewto.ch

Lehrgang mit GM Bill Newman

- So 29.03.
Kleingruppe 10.30–12.00/60 CHF
für alle 12.00–17.00/80 CHF
- So 22.11. s.o.

Escrima-Lehrgang

- So 16.08. 12.00–16.00/70 CHF

Escrima-Kleingruppe

- So 22.02. 08.45–11.00/120 CHF
- So 12.04. s.o.
- So 07.06. s.o.
- Sa 03.10. s.o.
- Sa 12.12. s.o.

Escrima-Ausbilderklasse

- So 11.01. 08.15–09.15/60 CHF
- So 08.03. s.o.
- So 03.05. s.o.
- So 12.07. s.o.
- So 06.09. s.o.
- So 08.11. s.o.

ChiKung

Akademie Küsnacht

info@ewto.ch

ChiKung-Seminar mit Sifu Regula Schembri

- Sa 11.04. 10.00–13.00/50 CHF
- Sa 26.09. s.o.

Weitere Meisterlehrgänge

Internationaler Lehrgang

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

Spitzenevent mit internationalen hochkarätigen Unterrichtenden, abends Party u.v.m.

- Sa 23.05.–Mo 25.05. Hockenheim/D

Teneriffa EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

Meister-Lehrgang am Strand von Costa Adeje

- Fr 16.01.–So 18.01.

Mallorca

EWTO-Büro 01 5963340

Trainingswoche

mit GM Keith R. Kernspecht, GM Bill Newman, GM Schembri, DaiSifu König, DaiSifu Groß u. a.

- Sa 25.04.–Sa 02.05.

EWTO-Ausbilder-Lehrgang

EWTO-Zentrale +49 (0)6221 7262600

- Sa 31.01. + So 01.02. Kiel/D
- Sa 04.04. + So 05.04. Wiesenbach/D
- Sa 12.09. + So 13.09. Wiesenbach/D
- Sa 31.10. + So 01.11. München/D

Offizielle *WingTsun* ▣-Meister-Lehrgänge 2015

durch GM Keith R. Kernspecht, 10. Grad

bzw. GM Schembri, 9. Grad; DaiSifu König, 8. Grad

Augsburg

• Fr 08.05.
mit DaiSifu König
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00/60 €
für alle Graduierungen:
18.30–21.30/40 €
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Berlin

• Sa 04.07.
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 05.07.
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

• Sa 13.06.
mit GM Kernspecht, GM Schembri, DaiSifu Groß
HG-Spezialklasse erst ab 12. SG:
12.00–14.00/80 €
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
15.00–16.30/80 €

Celle

• Mi 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 €)

Freiburg

• Fr 20.11.
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 06.03.
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

• Do 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

• Di 17.–Do 19.02.
mit DaiSifu König und DaiSifu Schrön
WingTsun-Tough-Days ab 12. SG und für HGs
in der EWTO-Trainerakademie:
09.00–12.00 und 13.00–16.00
(nur nach verbindlicher Voranmeldung/240 €)

• Sa 14.–So 15.03.
mit DaiSifu König und DaiSifu Schrön
WingTsun-Tough-Days für Schülergrade
in der Maienbachhalle, Lobbach:
09.00–12.00 und 13.00–16.00
(nur nach verbindlicher Voranmeldung/160 €)

Heidelberg (Wiesenbach)

• Mo 06.04. (Ostermontag)
mit GM Kernspecht
Waffen-Seminar für Höhere Grade
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 23.–Mo 25.05. (Pfingsten)

Kempten

• Di 08.09.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. SG:
16.00–18.00 und 18.30–20.30
(60 € je Einheit, beide zusammen 100 €)

München (EWTO-Trainerakademie)

• So 15.02.
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 09.05.
mit DaiSifu König
(Zeiten und Kosten s.o.)

• Sa 05.09.
mit DaiSifu König
(Zeiten und Kosten s.o.)

• Do 29.10.
mit GM Keith R. Kernspecht
für alle Graduierungen:
18.00–21.00/40 €

Neuss

• Sa 18.04.
mit GM Kernspecht und GM Schembri
für alle Graduierungen:
16.00–19.00/40 €

• So 19.04.
mit GM Kernspecht und GM Schembri
HG-Speziallehrgang ab 12. SG:
11.00–13.00 und 15.30–17.30
(60 € je Einheit, beide zusammen 100 €)

mit GM Kernspecht
Trainer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben):
17.30–19.00/80 €

• Sa 28.11.
mit GM Schembri
für alle Graduierungen:
12.00–16.00/50 €

• So 29.11.
mit GM Schembri
HG-Speziallehrgang ab 12. SG:
10.30–12.30 und 14.00–16.00
(60 € je Einheit, beide zusammen 100 €)

*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 B-Meister-Lehrgänge 2015

durch GM Keith R. Kernspecht, 10. Grad bzw. GM Schembri, 9. Grad; DaiSifu König, 8. Grad

Norderstedt

• Mi 18.11.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. BG:
18.30–19.30 Uhr
für alle Gradstufen:
18.30–21.30 Uhr
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Offenbach

• Di 27.11.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. BG:
18.30–19.30 Uhr
für alle Gradstufen:
18.30–21.30 Uhr
(alle Einheiten zusammen 90 €)

• Di 28.11.
mit GM Schembri
(Zellen und Kosten s.o.)

Owerath

• Sa 26.09.
mit GM Kernspecht und GM Schembri
für alle Gradstufen:
18.30–19.30 Uhr
• So 27.09.
mit GM Kernspecht und GM Schembri
WG-Spezialeinheit ab 12. BG:
11.00–13.00 und 15.30–17.30 Uhr
(je nach Stunden zusammen 100 €)
mit GM Kernspecht
Teilnehmer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben)
17.30–19.30 Uhr

Püttlingen

• Sa 26.09.
mit GM Kernspecht
Teilnehmer 4 (Thema wird kurzfristig bekanntgegeben)
15.30–19.30 Uhr
WG-Spezialklasse erst ab 12. BG
17.30–19.30 Uhr

Rheine

• Di 22.09.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. BG:
18.30–19.30 Uhr
für alle Gradstufen:
18.30–21.30 Uhr
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Schwanewede

• Di 17.11.
mit GM Schembri
für alle Gradstufen:
17.30–21.30 Uhr

St. Blasien

• Fr 19.04.
mit GM Schembri
Spezialklasse erst ab 8. BG:
18.30–19.30 Uhr
für alle Gradstufen:
18.30–21.30 Uhr
(alle Einheiten zusammen 90 €)

Viehhofen

• Di 17.11.
mit DaiSifu König
für alle Gradstufen:
18.30–21.30 Uhr
• Mi 18.11.
mit DaiSifu König
(Zellen und Kosten s.o.)

Wuppertal

• Sa 26.–So 27.09.
WingTsun Tough-Days für Schülergrade
mit DaiSifu König und DaiSifu Scheff
18.30–21.00 und 12.30–18.30
(nur nach verbindlicher Voranmeldung 150 €)

Küsnacht (CH)

• Di 14.–Sa 19.07.
mit GM Schembri
EWTO-Sommerintensivwoche

• Sa 26.10.
mit GM Kernspecht
für alle Schülergrade:
17.30–19.30 Uhr
Spezialklasse ab 8. BG:
18.30–19.30 Uhr
(alle Einheiten zusammen 120 CHF)

• Sa 26.10.
mit GM Kernspecht
WG-Spezialeinheit ab 12. BG:
12.30–14.00 und 15.30–17.30 Uhr CHF

Mallorca (E)

• 26.04.–01.05. (Anreise 23.04./Abreise 02.05.)
mit GM Kernspecht, GM Hammer,
GM Schembri, DaiSifu König, DaiSifu Groß
u. a.

Plovdiv (BG)

• Sa 17. • Sa 18.10.
mit DaiSifu König
für alle Gradstufen (Zahlung später)

Tenerife (E)

• Fr 19.–Sa 19.11.
Meister-Lehrgang für alle Gradstufen:
18.00–21.00 Uhr pro Tag
(alle 4 Tage 120 €)

Tunbridge Wells (GB)

• Sa 18. • Sa 19.04.
mit DaiSifu König
für alle Gradstufen (Zahlung später)
• Sa 02. • Sa 04.10.
mit DaiSifu König
für alle Gradstufen (Zahlung später)

Welden (A)

• Di 14.–Sa 19.07.
mit DaiSifu König u. a.
EWTO-Sommercamp am Wörthersee

Wien (A)

• Sa 21. • Sa 22.11.
mit GM Kernspecht
Probe- und Zellen bitte telefonisch anfragen!

Spezial-Lehrgangskalender 2015 vorläufig!

für *WingTsun* & *Escrima*

Stand: 27.11.2014*

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 06.04.

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 2015“)

Di 27.01.	16.00–18.00	Offenbach
So 15.02.	11.00–13.00	München
Fr 06.03.	16.00–18.00	Fürstfeldbruck
Sa 28.03.	17.00–19.00	HG-Spezial Püttlingen
Fr 10.04.	16.30–18.30	St. Blasien
So 19.04.	11.00–13.00 + 15.30–17.30	HG-Spezial Neuss
Fr 08.05.	16.00–18.00	Augsburg
Sa 09.05.	11.00–13.00	München
Sa 13.06.	12.00–14.00	HG-Spezial Frankfurt
Di 30.06.	16.00–18.00	Offenbach
Sa 04.07.	17.15–19.15	HG-Spezial Berlin
So 05.07.	12.00–14.00	Berlin
Sa 05.09.	11.00–13.00	München
Di 08.09.	16.00–18.00 + 18.30–20.30	Kempten
Di 22.09.	16.00–18.00	Rheine
Mi 23.09.	16.00–18.00	Celle
Do 24.09.	16.00–18.00	Hannover
So 27.09.	11.00–13.00 + 15.30–17.30	HG-Spez. Overath
Sa 24.10.	16.30–18.30	Küsnacht
So 25.10.	12.00–14.00 + 15.30–17.30	HG-Spez. Küsnacht
Mi 18.11.	16.00–18.00	Norderstedt
Fr 20.11.	16.30–18.30	Freiburg
So 29.11.	10.30–12.30 + 14.00–16.00	HG-Spez. Neuss

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 30.01.		Kiel
Fr 03.04.		Trainerakademie HD
Fr 11.09.		Trainerakademie HD
Fr 30.10.		Trainerakademie München

WingTsun-ToughDays

Nur nach Voranmeldung!

Kosten: 240 € bzw. 160 €

Di 17.02.–Do 19.02.	für HG	Trainerakademie HD
Sa 14.03.–So 15.03.	für SG	Lobfeld
Sa 24.10.–So 25.10.	für SG	Wuppertal

Ausbilder-Lehrgänge (ÜL, Tr 1, 2, 3)

Teilnahmevoraussetzung ÜL: ab 6. SG, Mindestalter 16 J. (gültig wird der ÜL mit 8. SG)

Kosten: 170 €

Zeiten: 8.30 bis ca. 19.00

Sa/So 31.01./01.02.

Kiel

Sa/So 04./05.04.

Wiesenbach

Sa/So 12./13.09.

Wiesenbach

Sa/So 31.10./01.11.

Halle München

Trainer 4*-Lehrgänge

*Die Themen werden kurzfristig bekannt gegeben.

Nur nach Voranmeldung!

Kosten: 80 €

Fr 30.01. 16.30–18.00

Kiel

Sa 31.01. 13.30–15.00

Kiel

Sa 28.03. 15.00–16.30

Püttlingen

Fr 03.04. 16.30–18.00

Trainerakademie HD

Sa 04.04. 13.30–15.00

Wiesenbach

So 19.04. 17.30–19.00

Neuss

Sa 13.06. 15.00–16.30

Frankfurt

Sa 04.07. 15.30–17.00

Berlin

Fr 11.09. 16.30–18.00

Trainerakademie HD

Sa 12.09. 13.30–15.00

Wiesenbach

So 27.09. 17.30–19.00

Overath

Fr 30.10. 16.30–18.00

Trainerakademie München

Sa 31.10. 13.30–15.00

Halle München

Trainer 4-Prüfungen

Nur nach Voranmeldung!

Kosten: 100 €

Sa 31.01. ab 15.00

Kiel

Sa 04.04. ab 15.00

Wiesenbach

Sa 12.09. ab 15.00

Wiesenbach

Sa 31.10. ab 15.00

Halle München

EWTO-Leadership-Events Deutschland

Trainerakademie HD

Nur nach Voranmeldung!

Fr 20.02. ab 9.30

LS 1_1

Sa 21.02. ab 9.30

LS 1_2

So 22.02. ab 9.30

LS 1_3

Mo 23.02. ab 9.30

LS 1_4

Sa 28./So 29.03. ab 9.30

LS 1_Praxis

Fr 08.05. ab 9.30

LS 2_0

Sa 09.05. ab 9.30

LS 2_1

So 10.05. ab 9.30

LS 2_2

Mo 11.05. ab 9.30

LS 2_4

Fr 22.05. Leadership-Kongress in Hockenheim

Sa 20./So 21.06. ab 9.30

LS 2_Praxis

Sa 26./So 27.09. ab 9.30

LS 3_Praxis

Fr 09.10. ab 9.30

LS 3_1

Sa 10.10. ab 9.30

LS 3_2

So 11.10. ab 9.30

LS 3_3

Mo 12.10. ab 9.30

LS 3_4

Fr 27.11. ab 9.30

LS 4_1

Sa 28.11. ab 9.30

LS 4_2

So 29.11. ab 9.30

LS 4_3

Mo 30.11. 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 25.02.–So 01.03.

Mi 13.05.–So 17.05.

Mi 22.07.–So 26.07. Italien-Sommer-Lehrgang

Mi 07.10.–So 11.10.

EWTO-ChiKung

mit Sifu C. Mock, Sifu R. Schembri und Sifu P. Weipert

ChiKung-Lehrgänge für alle

Kosten: 49 €/50 CHF

07.02. 14.00–18.00

Kassel

11.04. 10.00–13.00

Küsnacht

28.06. 14.00–18.00

Bad Wildungen

26.09. 10.00–13.00

Küsnacht

31.10. 14.00–18.00

Bad Wildungen

ChiKung-Intensivwochenende für alle

Kosten: 1 Tag € 59 / beide Tage € 95

10./11.10.

Trier

ChiKung-Ausbilderlehrgänge

Kosten: 280 € Frühbuche/320 € bzw. 400 CHF

28./29.03. CK-Trainer

Akademie Wien

20./21.06. CK-Übungsleiter

Krefeld

07./08.11. CK-Übungsleiter

Trainerakademie HD

EWTO-FrauenSV

mit Sifu Sabine Mackrodt

Selbstbehauptungsseminar für Frauen und Mädchen

Kosten: 65 €

04.07. 11.00–16.00

Kassel

Fachtrainer-LG „Frauen-Selbstbehauptung“

Kosten: 280 €

28.02./01.03.

Kassel

01./02.08.

Heidelberg

14./15.11.

Kassel

EWTO-Gewaltprävention

Fachtrainer-LG mit DaiSifu Roy Schirdewahn

Kosten: 280 €

24./25.01. Fachtrainer 2

Overath

20./21.02. Fachtrainer 1

Wien

21./22.02. Fachtrainer 2

Wien

28.02./01.03. Fachtrainer 2

Augsburg

14./15.03. Fachtrainer 1

Münster

04./05.07. Fachtrainer 1

Trainerakademie HD

Kids-WingTsun

Fachtrainer-LG mit DaiSifu Peter Thietje

Kosten: 280 €

17./18.01.

Wien

14./15.02.

Münster

29./30.08.

Trainerakademie HD

*HG= Höhere Grade (ehemals TG- und PG-Grade)

Alle Angaben ohne Gewähr. Termine unbedingt vor Anreise/Buchung telefonisch unter +49 (0)6221 726260 bestätigen lassen!

Nähere, stets aktuelle Informationen und evtl. Terminänderungen unter www.ewto.com