



Die acht Prinzipien des Wing Tsun

- 1 Ist der Weg frei, stoß vor!
- 2 Wenn der Weg nicht frei ist, bleib kleben!
- 3 Wenn die Kraft des Gegners größer ist, gib nach!
- 4 Zieht der Gegner sich zurück, folge!
- 5 Mach dich frei von deiner Kraft!
- 6 Mach dich frei von der Kraft des Gegners!
- 7 Verwende die Kraft des Gegners gegen ihn selbst!
- 8 Füge zur gegnerischen Kraft deine eigene hinzu!

JUNIOR-INTERVIEW

Das Lernziel heißt „klare Haltung“

Rudi Hoffmann ist Schulleiter der Wing-Tsun-Schule Hannover. Er erklärt die Ziele der Sportart.

VON CHRISTIANE LOOSS

Herr Hoffmann, ist Wing Tsun etwas für Kinder?

Generell ist Wing Tsun ja Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Bei den Kindern ist das Wichtigere die Selbstbehauptung. Sie sollen lernen, angemessen zu reagieren, deeskalierend zu wirken. Aber sie sollen auch eine klare Haltung haben und sich wehren, wenn es nicht anders geht. Gleichzeitig ist es auch ein Bewegungsangebot.

Das heißt, das Training ist bei den Kindern auch anders als bei Erwachsenen?

Es ist ganz anders. Deshalb haben wir auch pädagogische Ausbildungen. Kinder haben ja viel kürzere Aufmerksamkeitsphasen. Deshalb wird zuerst gespielt, damit sie sich austoben können. Dann machen wir Übungen. Damit sie lernen, benennen zu können, was sie wollen und was nicht, machen wir viele Rollenspiele. So bringen wir ihnen bei, wie sie sich verhalten müssen, wenn sie zum Beispiel angesprochen werden.

Und auch die Prüfungen sind kindgerecht?

Genau. Zu einer Prüfung bei den Kleinen gehört unter anderem, dass sie die Notfallnummern wissen und was sie dann am Telefon sagen müssen.

Blieben die Kinder dabei, wenn sie mit Wing Tsun angefangen haben?

Unsere Quote ist sehr gut, die Kinder bleiben gerne. Und manche kommen sogar extra aus Langenhagen oder Sehnde. Es ist wirklich schön, sie als Trainer über die Jahre zu begleiten, zu sehen, wie sie aufwachsen, sich verändern, stabiler werden.



DER LEHRER: Rudi Hoffmann hat ein Konzept.

Hier wachsen Abwehrkräfte



WENN ES ERNST WIRD: Max Fröhlich (links) hält die Pratze, Jeremias Bogomdec haut drauf. So lernen die beiden, ihre Kraft einzuschätzen. Fotos: Petrow

NP-Junior
Die junge Sportseite

Beim Wing Tsun bekommen Kinder Selbstvertrauen

VON CHRISTIANE LOOSS

HANNOVER. „Bei uns an der Schule gibt es jetzt Streitschlichter. Und ich bin einer geworden“, erzählt Darius Sommer (7) den anderen Kindern im Sitzkreis stolz. „Wow, das ist ja cool. Das ist eine ganz tolle Sache. Da kriegt ihr bestimmt auch eine Schulung, damit ihr wisst, wie ihr euch am besten verhaltet“, meint Sifu Rudi Hoffmann, Schulleiter der Wing-Tsun-Schule Hannover in Linden.

Sifu ist die respektvolle Anrede für den Lehrer beim Wing Tsun. Hoffmann erklärt: „Am Anfang können die Kinder erzählen, was sie möchten. Egal, ob sie etwas Gutes erlebt haben oder vielleicht gesehen haben, dass ein anderes Kind geärgert oder sogar geschlagen wurde.“ Solche Situationen spielen die Kinder dann oft nach, und Hoffmann und Lehrer Timo Riemer erklären, wie sie sich in dem Fall besser verhalten hätten.

Melik Safak ist gern beim Wing Tsun. „Ich bin früher geärgert worden. Das ist jetzt weniger geworden – bestimmt, weil ich selbstbewusster bin. Und ich habe hier auch neue Freunde gefunden“, freut sich der Zwölfjährige.

„Wir wollen nun mal ein bisschen mit der Pratze üben. Immer zu zweit. Ihr wehrt euren Gegner

ab, und der soll dabei zu Boden gehen“, ruft Riemer den Kindern zu. Violetta Koller (9) und Alice Will (10) holen sich eines der Schlagpolster, Violetta zieht den großen Handschuh an. „Mit aller Kraft, ihr wisst ja, das tut dem anderen nicht weh“, fordert Riemer auf. „Das Üben mit der Pratze ist ganz wichtig. Die Kinder lernen, sich selbst zu kontrollieren, ihre eigene Kraft zu spüren und die auch in die Pratze zu schlagen“, erläutert Hoffmann. Ganz wichtig: „Die Kinder lernen hier auch, Nein zu sagen“, betont der Trainer.

Aber was passiert, wenn sie sich nicht richtig wehren können und plötzlich auf dem Boden liegen, der Angreifer aber nicht aufhört? Max Fröhlich (9) und Jeremias Bogomdec (9) üben, wie sie sich auch dann verteidigen können. Jeremias liegt am Boden, Max greift ihn an und will ihn treten und schlagen. Aber Jeremias wehrt sich. „Immer gegen die Schienbeine treten. Oder die Knie“, erklärt er und lacht. „Dann rennt der schon weg, das tut ja weh. Auf jeden Fall ist er aber abgelenkt, und ich kann dann schnell aufstehen“, fügt er grinsend hinzu.

Diese Übung sei wichtig, auch weil sich die Zeiten geändert hätten, meint Hoffmann. „Früher gab es das nicht, dass noch weitergetreten wurde, wenn einer schon

am Boden lag. Inzwischen passiert das aber durchaus. Die Kinder müssen wissen, wie sie aus solch einer Situation wieder rauskommen“, erklärt Hoffmann.

Die nächste Übung steht an. „Ihr kennt ja den Schwitzkasten. In den wollen wir alle nicht genommen werden, richtig?“, fragt Riemer. Die Kinder schütteln den Kopf. „Bevor es der andere schafft, ziehen wir die Schultern und Arme hoch und gehen weg“,

erklärt Riemer. „Immer die Schultern hoch. Auch wenn er es so halb geschafft hat. Dazu Kinn runter und zurück mit dem Kopf. Den Kopf drehen wir dabei!“ lauten die nächsten Anweisungen.

Ein Ritual beendet schließlich die Stunde: Lehrer und Schüler stellen sich vor drei Bilder, die an der Stirnseite des Raumes hängen. Sie verabschieden sich von den Großmeistern Yip Man, Leung Ting und Dr. Kernspecht.



IM BODEN-KAMPF: Auch liegend und sitzend ist man nicht wehrlos. Ein gezielter Tritt gegen das Schienbein des Angreifers hilft schon.

JUNIOR-INFO

Eine Legende besagt, dass Wing Tsun vor mehr als 300 Jahren von einer buddhistischen Nonne eines Shaolin-Klosters als Kampfsystem für körperlich Unterlegene entwickelt wurde. Der Name stammt von ihrer ersten Schülerin, Yim Wing Chun, und wird meist mit „schöner Frühling“ übersetzt. Es gibt sowohl unterschiedliche Schreibweisen als auch Stilrichtungen. Wing Tsun ist effektive Selbstverteidigung mit dem Anspruch, sich wehren zu können, auch wenn man sich nicht auf die eigene Kraft verlassen will.

JUNIOR-UMFRAGE

Warum machst du Wing Tsun?

Es ist gut, weil ich mich dann wehren kann, wenn ich angegriffen werde.

Laura Hampe (9)

Ich lerne, mich zu verteidigen, aber ohne einen anderen dabei zu verletzen.

Nikita Chernyakhovsky (9)

Es bedeutet, dass ich mich auch als Mädchen nicht ärgern lassen muss.

Violetta Koller (9)

Es ist ruhiger als Karate oder Judo, dafür hat es mehr Technik, das ist wichtig für mich.

Alice Will (10)

Es ist Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Und gleichzeitig macht es noch Spaß.

Melik Safak (12)

Es macht mich mutiger und selbstbewusster.

Aleks Milovicz (12)