

## WingTsun – Selbstverteidigung und Gesundheitstraining

**WingTsun** verbindet effiziente Selbstverteidigung mit natürlichem Bewegungstraining. In kurzer Zeit lernen die Übenden, sich wirksam zu verteidigen und verbessern dabei ohne zusätzlichen Aufwand die körperliche Fitness und Beweglichkeit. Konstitution, Alter oder Vorkenntnisse spielen keine Rolle, das heisst, WingTsun kann bis ins Alter ausgeübt werden. Jede/r lernt auf der Basis seiner gegebenen Fähigkeiten und baut diese aus.

**WingTsun ChiKung** steht für ganzheitliches Körpertraining, basierend auf WingTsun Bewegungen (ohne Selbstverteidigung). TeilnehmerInnen trainieren sich kräftiger, beweglicher und lernen, Verspannungen vorzubeugen.

Sensitivität gegenüber dem eigenen Körper ist gefragt: wie viel kann er leisten, wo soll er entlastet werden? Nach modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen gewinnt man den natürlichen Bewegungsumfang zurück. Damit verbessert sich die Versorgung der Gelenke und reduziert sich deren Belastung. Die gesunde Haltung beugt Rückenbeschwerden vor; Atem- und Entspannungsübungen bringen das Nervensystem ins Gleichgewicht.

### Ausgangslage:

Die chinesische Kampfkunst WingTsun wurde ursprünglich bereits zur Selbst-Verteidigung und Gesund-Erhaltung des Körpers entwickelt. Wie anders als mit einem gesunden, agilen Körper hätte man sich optimal zur Wehr setzen können?

### Spezielle Wirkungen von WingTsun-Unterricht auf den Körper:

- **Gleichmässiger Aufbau der Körpermuskulatur, Bewahrung oder Herstellung des muskulären Gleichgewichts.** Die Gelenke werden durch die eigene Muskulatur geschützt und durch gezielte Bewegung genährt.
- **Das Erlernen einer entspannten aufrechten Haltung verhindert Rückenbeschwerden.** Um den vollen Bewegungsumfang zu nutzen und die bestmögliche Kraft ausüben zu können, ist die richtige Haltung von grundlegender Wichtigkeit.
- **Schulung der Feinmotorik:** Durch bis ins Detail vorgeschriebene Bewegungsabläufe der Formen lernt der Körper, Muskeln gezielt an- und andere gleichzeitig zu entspannen. Die Ansteuerung der einzelnen Muskeln verhilft zu einem vertieften Körpergefühl, welches wiederum potentielle Schädigungen durch Überanstrengung beziehungsweise Überdehnung verhindern kann, indem es sie rechtzeitig erkennt.
- **Schulung von Koordination und Gleichgewicht:** Bei Partnerübungen führen rechte und linke Extremitäten unterschiedliche Bewegungen aus. Dadurch wird ein Ausgleich der Arbeit der rechten und linken Gehirnhälften unterstützt und die Koordination wesentlich verbessert. Gleichzeitig muss mit dem Widerstand des Partners umgegangen werden. So wird die Standfestigkeit und das Gleichgewichtsgefühl gesteigert.

Der ganzheitliche Unterrichtsaufbau stellt eine optimale Forderung, ohne Überforderung für den Körper dar. Die Übungen sind so aufgebaut, dass die individuelle Fitness des einzelnen berücksichtigt werden kann. So wird sichergestellt, dass alle Teilnehmer profitieren, indem sie ihre persönliche Leistung steigern.

### Ausbildung unserer LehrerInnen und AusbilderInnen

Die Ausbildung umfasst nebst WingTsun spezielle Ausbilder-Seminare, welche Wissen über Anatomie (des Bewegungsapparats), spezielle Muskelstärkungs- und Verlängerungsübungen und didaktische Kenntnisse vermittelt. Die AusbilderInnen sind verpflichtet, diese Seminare in regelmässigen Abständen zu wiederholen, um ihr Wissen aufzufrischen und zu vertiefen.