

WingTsun – Selbstverteidigung und Gesundheitstraining

WingTsun

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

Gesundheitsförderung in chinesischen Kampfkünsten.

In allen chinesischen Kampfkünsten spielt Gesundheitsförderung eine zentrale Rolle. Gemäss der Legende wurde beispielsweise das Shaolin-Kung Fu aus klassischen QiGong – Übungen entwickelt, welche ursprünglich dafür geschaffen wurden, dass die Mönche trotz der vielen Meditation körperlich fit blieben. Auch im WingTsun steckt viel Gutes für den Körper. Vor allem die Tatsache, dass im WingTsun körperliche Kraft zum Nachteil wird, weisst auf einen sehr ökonomischen Umgang mit dem Körper hin. Als dipl. Physiotherapeut erkannte ich schon früh, das gesundheitsfördernde Potential des WingTsun-Trainings und habe immer wieder Elemente aus dem WingTsun in meine klinische Arbeit integriert. WingTsun verhilft dem Übenden zu einer besseren Körperwahrnehmung und zu einer besseren Bewegungsökonomie.

Positive Auswirkungen des WingTsun-Trainings auf den Körper:

- **Gleichmässiger Aufbau der Körpermuskulatur & Bewahrung oder Herstellung des muskulären Gleichgewichts:**

Durch die ständige Bewegung der Arme wird die Armmuskulatur gleichmässig belastet. Ziel ist eine möglichst schnelle Bewegung ohne viel Kraftaufwand. Deswegen wird auch das Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen verbessert

- **Das Erlernen einer entspannten aufrechten Haltung verhindert Rückenbeschwerden.**

Während des gesamten Trainings soll der Körper in einer entspannten aufrechten Haltung sein. Durch die ständige Bewegung der Arme ist der Rumpf stets gefordert dynamisch zu stabilisieren. So wird aus dem Kampftraining gleich ein reaktives Training für die Rücken- und Bauchmuskulatur.

- **Schulung der Feinmotorik:**

Durch bis ins Detail vorgeschriebene Bewegungsabläufe der Formen lernt der Übende, einzelne Muskeln und Gelenke gezielt anzusteuern. Dies schult körperliche und geistige Flexibilität.

- **Schulung von Koordination und Gleichgewicht:**

Im Partnertraining führen rechte und linke Extremitäten unterschiedliche Bewegungen aus. Dies reguliert die Aktivität der rechten und linken Gehirnhälften und verbessert deren Zusammenarbeit. Die Koordination und die Körperwahrnehmung werden signifikant verbessert. Gleichzeitig muss mit dem Druck und dem Widerstand des Partners umgegangen werden. So wird die Standfestigkeit und der Gleichgewichtssinn verbessert.

Trainingsaufbau

Durch den ganzheitlichen Trainingsaufbau wird der Körper auf verschiedenen Ebenen gefordert ohne überfordert zu werden. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie jederzeit an Alter und individuelle Fitness der einzelnen Teilnehmer angepasst werden können.