

# WingTsun

## Was ist WingTsun ?

WingTsun ist ein ursprünglich chinesisches Selbstverteidigungs-System, welches speziell auch körperlich unterlegenen Personen die Möglichkeit gibt, sich in Notlagen effizient zu wehren.

Im Gegensatz zu bekannten Kampfsportarten kennt WingTsun keine Wettkämpfe, sondern lehrt, wie du potentielle, reale Bedrohungen erkennst, umgehst oder entschärfst.

## Was bringt dir WingTsun?

Durch das Praktizieren der Übungen verbesserst du deine Verteidigungsfähigkeit, und trittst dadurch im Alltag selbstsicherer auf. Zudem schulst du besonders deine Beweglichkeit, Körperkoordination und deine Wahrnehmung im allgemeinen.

Dies führt zu einem gesundheits- und selbstbewussten Verhalten.

## Was du im WingTsun lernst.



Der moderne WingTsun Unterricht bildet körperliche und mentale Fähigkeiten aus, welche durch gezielte Übungen trainiert werden. Die wichtigsten kampftechnischen Aspekte werden in 12 Unterrichts-Module (Schüler-Grade) aufgeteilt. Ziel ist es, möglichst schnell eine Verteidigungsfähigkeit zu erreichen, mit der sich den häufigsten Bedrohungen und Alltags-Übergriffen begegnen lässt.

In den ersten vier Graden werden Gefahrenerkennung, Deeskalation, präventives Handeln sowie die wichtigsten Selbstverteidigungs-Techniken geübt. Solo- und

Partnerformen (fixe Abläufe) sind Übungen, welche dir einen Zugang zum WingTsun – Bewegungssystem öffnen.

In den Graden 5 – 8 werden die erworbenen Fähigkeiten weiter ausgebaut. Du erlernst deinen gesamten Körper (Hände, Ellbogen, Knie, usw.)n verschiedenen Positionen effektiv einzusetzen.

Die höheren Schülergrade 9 – 12 beinhalten die Verteidigung gegen bewaffnete Gegner, Überwältigung und Transport von Personen ohne diese zu verletzen, sowie Strategien gegen mehrere Angreifer.

## Wie lernst du WingTsun?



WingTsun ist traditionell ein sog. Familiensystem und wird auch heute noch „familiär“ unterrichtet.

Im Gegensatz zum militärischen Unterrichtsstil ist WingTsun individuell und kollegial geprägt. In der Regel üben alle Schülerstufen und Geschlechter gemeinsam. Neben Einzelübungen, gibt es Partnerübungen unter gleicher Graduierung und Gruppenübungen. Diverse Schlag- und Trittbungen am Polster dienen der Entwicklung der Schlagkraft, Kondition und Kampfgeist. Durch ausgefeilte Bewegungsübungen werden Motorik, Gleichgewicht und Körperkoordination erheblich verbessert.

### TIPP !

WingTsun ausprobieren, erklärt mehr als 1000 Worte.

**Melde dich für eine kostenlose Probelektion an!**