



***WingTsun*** 

... mehr als nur Selbstverteidigung !

# **INFOMAPPE**

WingTsun Schule Luzern

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Unser Team.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Lageplan.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Unser Angebot.....</b>	<b>7</b>
WingTsun.....	7
Kids WingTsun.....	7
Gewaltprävention.....	7
<b>4. Was ist WingTsun?.....</b>	<b>8</b>
Die WingTsun Legende.....	8
Der vereinfachte WingTsun Stammbaum.....	9
WingTsun nach dem EWTOSystem.....	10
Gewaltprävention.....	11
Die WingTsun Prinzipien.....	12
Kraftsätze im WingTsun.....	13
Die Formen im WingTsun.....	14
Grundlegende Philosophien.....	17
<b>5. Die Wichtigsten Begriffe.....</b>	<b>18</b>
<b>6. Die Spielregeln.....</b>	<b>20</b>
<b>7. EWTO.....</b>	<b>21</b>
<b>8. FAQ – Deine Fragen, unsere Antworten.....</b>	<b>22</b>
<b>8. Unterrichtszeiten und Kurse.....</b>	<b>24</b>
<b>9. Kontakt und Adressen.....</b>	<b>25</b>

## **Vorwort**

Herzlich willkommen in den EWTO-WingTsun-Schulen Luzern, Cham und Schwyz!

Schön, dass Du Dich für WingTsun interessierst. Schon der griechische Philosoph Aristoteles sagte: "Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen".

Der Anfang ist jetzt getan und nun möchten wir Dir einen ersten Einblick in die Welt des WingTsun und unseren Schulen geben.

Ein kurzer Blick zurück: WingTsun ist eine chinesische Kampfkunst. Der Legende nach wurde sie von einer Frau vor etwa 250-300 Jahren entwickelt. Die Kampf-Prinzipien sind so ausgelegt, dass damit körperliche Unterlegenheit (Körpergrösse und Kraft) kompensiert wird.

Heute würde man sagen: Da steckt ein ganze Menge Erfahrung drin. Und so ist es auch – immer wieder wurde WingTsun von Generation zu Generation weiterentwickelt. Schliesslich wurde WingTsun durch unseren Grossmeister Keith R. Kernspecht den Bedürfnissen der Zeit angepasst und zwecks absoluter Effektivität für die Strasse und den Alltag perfektioniert.

Du lernst bei uns eines der effektivsten Selbstverteidigungssysteme, welches sich die physische und psychische Behauptung gegen grössere, stärkere und athletischere Angreifer in einer realen Selbstverteidigungssituation zum Ziel gesetzt hat.

Unsere Lehrer sind hoch motiviert, dieses Ziel mit ihren Schülern zu erreichen. Sie unterrichten diese innovative Technik und Praxis in einer bewährten Struktur und geben ihr Wissen und ihre Erfahrung gerne weiter – an Dich!

Unsere Lehrer lernen von unseren Meistern, die wiederum stetig weiter ausgebildet werden von Grossmeister Kernspecht. Somit wird Wissen von Stufe zu Stufe weitergegeben – Du profitierst also von einer Kette von Erfahrungen und dem Austausch zwischen den Meistern und Lehrern.

Wir wünschen Dir viel Spass beim Training!

SiFu Friedrich von Gellhorn und sein Team

## 1. Unser Team

**SiFu Friedrich von Gellhorn - Leiter der WingTsun Schule Luzern, Schwyz und Cham**



### 3. HG WingTsun

- Trainer 4 (Höchste Lehrerstufe WingTsun)
- Kids-WingTsun-Trainer
- Gewaltpräventions-Trainer
- ChiKung Übungsleiter

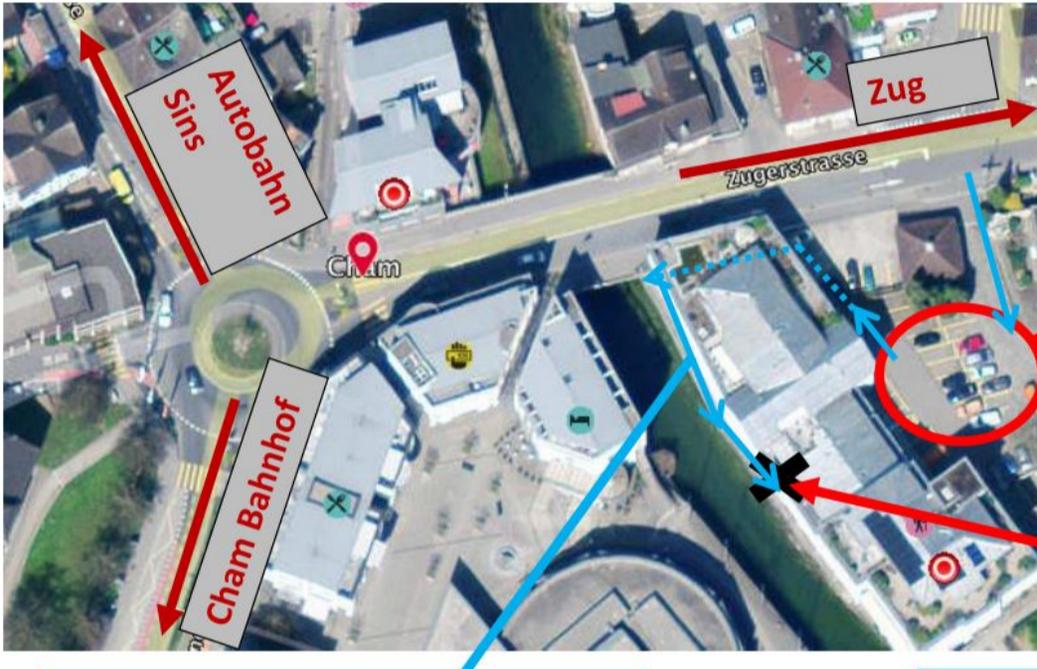


### 1. HG WingTsun

- Trainer 2
- Gewaltpräventions-Trainer

## 2. Lageplan

So finden Sie uns:



WingTsun Cham  
 Zugerstrasse 6  
 6330 Cham  
 079 425 14 91  
 wt-cham@ewto.ch

Innenhof  
 (Parkmöglichkeiten)

Eingang WingTsun Schule  
 (An Fenstern angeschrieben)

### Weg zur Schule:

Zunächst rechts vom Innenhof durch den Auto-Unterstand. Dann am hinteren Ende den Gang und die Treppe hinunter. Anschliessend links der Lorze entlang, bis zu unserer Schule.

### Weitere Parkmöglichkeiten:

- Coop- Parkhaus an der Zugerstrasse in Richtung Zug (auf der rechten Seite)
- Migros- Parkplätze im Neudorf-Center (gegenüberliegende Strassenseite)

### 3. Unser Angebot

Die WingTsun Schule Cham ist Mitglied der EWTO Schweiz und wird von SiFu Friedrich von Gellhorn geführt. Wir bieten Selbstverteidigung für Kids, Jugendliche und Erwachsene. Gesundheitsprogramme wie ChiKung sowie Gewaltpräventions- und Selbstbehauptungskurse an Schulen runden unser Angebot ab.

#### WingTsun

WingTsun ist eine Kung Fu-Kampfkunst, die vor allem Selbstverteidigung lehrt. WingTsun nutzt die Kraft des Angreifers, um reflexartig zu kontern. WingTsun verbindet als einzige Kampfkunst Selbstverteidigung und Gesundheitstraining, der Geist wird geschult, die Körpermotorik gefördert. WingTsun ist leicht zu erlernen und macht Spass! Und auch nach jahrelangem Unterricht gibt es immer wieder etwas Neues.

**Gruppenstunden finden täglich statt (siehe „Unterrichtszeiten“). Privatstunden nach Vereinbarung.**

#### Kids WingTsun

Im Kids WingTsun lernen Kindern auf spielerische Art wirkungsvolle Selbstbehauptung, effiziente Selbstverteidigung, Gefahrenerkennung und Wege, Konflikte gewaltlos zu lösen.

**Der Unterricht kann jederzeit gestartet werden.**

#### Gewaltprävention

Im Kids WingTsun und in unseren Gewaltpräventionskursen an Schulen lernen Kindern und Jugendlichen ihre Grenzen zu ziehen, zu bewachen und zu verteidigen. Die Kurse enthalten Massnahmen zur Gefahrenerkennung und Gefahreneinschätzung, Übungen zur Selbstbehauptung sowie einfache Selbstverteidigungstechniken. Sie lernen, wie ein gewaltfreies Leben gestaltet wird und werden so weder Opfer noch Täter. **Gerne stellen wir für Ihre Schule/Institution ein massgeschneidertes Programm zusammen!**

## 4. Was ist WingTsun?

### Die WingTsun Legende

Eine weit verbreitete Legende erzählt den Ursprung des WingTsun-KungFu so:

Das berühmte Shaolin-Kloster – von vielen als Wiege der chinesischen Kampfkünste (des KungFu) bezeichnet – wurde auf Befehl des herrschenden Mandschu-Kaisers von Regierungstruppen umstellt und abgebrannt. Das Shaolin-Kloster wurde verdächtigt, eines der Hauptzentren des Widerstandes gegen die Fremdherrschaft durch die Mandschus zu sein. Einige wenige Mönche konnten der Katastrophe entkommen. Eine dieser Überlebenden war die buddhistische Nonne Ng Mui. Sie flüchtete in eine entfernte Provinz Chinas, und lebte dort im Verborgenen. Sie wusste, dass sie als Frau, spätestens wenn das Alter sie einholte, gegen die im traditionellen Shaolin-KungFu geschulten Kämpfer der Regierung kaum noch eine Chance haben würde. Deshalb nutzte sie ihre Erfahrung und ihr Wissen, um einen neuen Kampfstil zu schaffen, der die Schwächen der herkömmlichen Stile ausnutzte. Sie übte und perfektionierte lange Zeit diesen neuen, noch namenlosen Stil, in ihrem Versteck. Bei einem ihrer Besuche im nahe gelegenen Dorf, lernte sie die junge Yim Wing Tsun kennen. Yim Wing Tsun wurde von einem Kriminellen bedroht. Dieser wollte sie zwingen, sich mit ihm zu verheiraten. Als Ng Mui das erfuhr, beschloss sie, der jungen Frau zu helfen. Sie unterrichtete Yim Wing Tsun in ihrer neuentwickelten Selbstverteidigung, und diese konnte nach einiger Zeit den Schläger herausfordern und besiegen. Zu Ehren dieser beiden Frauen wurde die neue Kampfkunst nach einer ihrer Gründerinnen benannt: WingTsun.

Danach gab es viele Meister, die das System an einen Nachfolger weitergaben. Es wurden nie mehr als eine Handvoll Schüler im WingTsun unterrichtet. WingTsun sollte ein Geheimstil bleiben. Erst Grossmeister Yip Man begann in den 1950iger Jahren die Kampfkunst und die Selbstverteidigung WingTsun öffentlich zu unterrichten.

Soweit die Legende. In groben Zügen dürfte sie auch stimmen. Es gab Ng Mui und es gab wohl auch Yim Wing Tsun. Allerdings dürfte Ng Mui kaum eine Nonne im Shaolin-Kloster gewesen sein: In Männerklöstern gab es keine Nonnen! Ein weiterer Punkt ist der angebliche Brand des Shaolin-Klosters: Wahrscheinlich ist es nie abgebrannt, denn es ist noch heute zu besichtigen und seine Gebäude sind mehrere hundert Jahre alt!



## WingTsun nach dem EWTOSystem

### WingTsun verbindet effiziente Selbstverteidigung mit natürlichem Bewegungstraining.

In kurzer Zeit lernst du, dich effektiv zu verteidigen und verbesserst dabei ohne zusätzlichen Aufwand deine körperliche Fitness und Beweglichkeit. Kondition, Alter und fehlende Vorkenntnisse spielen für das Erlernen und Anwenden von WingTsun keine Rolle. WingTsun macht Spass und gibt eine neue Art von Kraft – mental und körperlich!



### Logisch!

WingTsun ist wohl die logischste Kampfkunst überhaupt. Sie nutzt mit Raffinesse alle physischen und geometrischen Möglichkeiten des Körpers, um die auftretende Kraft eines Angriffes abzuleiten. So ist es auch körperlich schwächeren Personen möglich, sich effizient zu wehren.

### Die Kampfkunst aus China für jedermann und Frau.

Ursprünglich in China entwickelt, erreicht sie heute zwei Ziele. Sie lehrt optimales Verhalten in Angriffssituationen und hält den Körper fit und beweglich. WingTsun eignet sich für Frauen, Männer und Kinder, schult den Geist (Selbstvertrauen, Reaktionsfähigkeit) und fördert die Körpermotorik (Flexibilität, Schnelligkeit). WingTsun kann jeder lernen, weil es sich um natürliche Bewegungen handelt. Man braucht keine Vorkenntnisse oder akrobatisches Talent.

Abschließend noch ein paar Tipps:

→ **Tipp: NEIN sagt alles.**

Das Wort NEIN ist eine vollständige Aussage!

→ **Tipp: Klare Grenzen ziehen.**

Werde dir deiner eigenen individuellen Grenzen bewusst. Was passt dir – was nicht?

→ **Tipp: Hör auf dein Gefühl.**

Du weisst nicht, ob dir eine Situation behagt oder nicht? Handle nach deinem Gefühl!

## Gewaltprävention

Die fünf wichtigsten Tipps für Gefahrensituationen

### 1. Wachsam sein

Gefahren entstehen selten "aus dem Nichts". Allerdings kommt es Ihnen so vor, wenn Sie die Anzeichen für Gewalt nicht erkennen. Egal ob Bushaltestelle oder Diskothek, achten Sie darauf, ob Sie jemand anstarrt, sich Ihnen nähert. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl.

### 2. Ego abstellen

Klein begeben geht gegen das Ego, kann aber Leben retten. Bei einer Gruppe betrunkenen Halbstarker dürfen Sie ruhig die Strassenseite wechseln - ganz cool, als sei dies geplant gewesen.

### 3. Richtig gucken

Zweikämpfe beginnen mit einem herausfordernden Blick. Fixiert Sie ein Schläger, bleiben Sie ruhig. Schauen Sie ihm maximal eine Sekunde lang in die Augen, dann selbstbewusst an ihm vorbei. Wichtig: Nie den Blick nach unten senken, das macht Sie zum Opfer-Typen.

### 4. Weitergehen

Sie werden angerempelt. Jetzt nicht stehenbleiben und diskutieren, denn Täter schlagen genau in solchen Situationen zu. Sagen Sie laut "Entschuldigung!", aber warten Sie nicht auf die Antwort. Gehen Sie zügig weiter und beobachten Sie den Täter aus dem Augenwinkel.

### 5. Flüchten

Der Schläger hat sich "rangeredet", steht vor Ihnen. Vorsicht vor Friedensangeboten wie Händeschütteln oder Umarmen. Hier drohen Schläge und Kopfstöße. Wenn möglich, bleiben Sie auf Distanz. Attackiert Sie der Täter, bleibt Ihnen nur die Flucht nach vorne: Angriff ist die beste Verteidigung.

## Die WingTsun Prinzipien

Unsere Kampfkunst ist auf Prinzipien aufgebaut (WingTsun-Prinzipien), die uns in gefährlichen Situationen schnellstmöglich reagieren lassen. Kampfkunst ist die Kunst des Kämpfens, also mehr, als nur aneinandergereihte Techniken. Eine gute Kampfkunst engt in der Anwendung nicht ein - sie lässt dem Körper völlige Bewegungsfreiheit. Hier die Prinzipien auf einen Blick:

### 1. Ist der Weg frei, stoss vor!

Mit diesem Prinzip kann der Angegriffene das Kampfgeschehen von Anfang an "in der Hand behalten": auf feindseliges Überschreiten der eigenen Grenzen reagiert der WT-Kampfkünstler mit dieser sogenannten Universallösung. Dabei spielt die Art und Weise des gegnerischen Angriffs keine grundsätzliche Rolle.

### 2. Wenn der Weg nicht frei ist, bleib kleben!

Falls der Angreifer das Vorstossen der Verteidigung behindern kann, bleibt der WT-Kampfkünstler einfach dran. Der WT-Kampfkünstler bleibt an der gegnerischen Abwehr "kleben", spürt, was geschieht und hat so die Kontrolle.

### 3. Wenn die Kraft des Gegners grösser ist, gib nach!

Ist die Kraft des Angreifers zu gross, hilft gezieltes Nachgeben, Aus-dem-Weg-Gehen, die Angriffsenergie ins Leere laufen zu lassen. Das Ziel ist - WEG! Antrainierte Reflexe lassen diesen Vorgang automatisch geschehen, lassen den WT-Kampfkünstler automatisch richtig reagieren.

### 4. Zieht sich der Gegner zurück, folge!

Aufgrund des ständigen Vorwärtsdruckes dringt der WT-Kampfkünstler sofort und automatisch wie Wasser in jede sich ergebende Lücke. Zieht sich der Angreifer zurück, bleibt der WT-Kampfkünstler dran und nutzt so seinen Vorteil. Während der WT-Kampfkünstler sich die Fähigkeiten (die Grossen 7) zur Realisierung des 2. und 3. Prinzips im Chi-Sao-Training aneignet, übt er auch das Zusammenspiel aller vier Prinzipien im Lat-Sao. Basis sind die WT-Formen.

**Die grossen Sieben:** Die sieben Verteidigungsvoraussetzungen im WingTsun:

- Aufmerksamkeit	- Wahrnehmungsfähigkeit
- Beweglichkeit	(Staffel der Sinne entwickeln und Distanzsinn)
- Gleichgewicht	- Timing
- Einheit des Körpers	-Kampfgeist
( wie man Kraft koordiniert einsetzt)	(der Wille, sich nie aufzugeben)

## **Kraftsätze im WingTsun**

Jeder Mensch hat Kraft – mehr oder weniger. Diese Kraft ist nicht von Nachteil, muss aber in die richtige Richtung gelenkt werden. Die vier WingTsun-Kraftsätze im Einzelnen:

### **1. Mach Dich frei von Deiner eigenen Kraft!**

Der WT-Kampfkünstler lernt, Muskulatur gezielt anzuspannen und vor allem zu entspannen. Denn nur entspannte Muskulatur ist fähig, schnell und kraftvoll zu reagieren!

### **2. Mach Dich frei von der Kraft Deines Gegners!**

Der WT-Kampfkünstler lässt die Kraft des Gegners ins Leere laufen (siehe 3. Prinzip im WT)

### **3. Verwende die Kraft des Gegners gegen ihn selbst!**

Die Kraft des Angreifers ist Kraft, die der WT-Kampfkünstler für sich nutzen kann! Der WT-Kampfkünstler verwendet diese nach dem Federprinzip: Je mehr die Feder zusammengedrückt wird, desto stärker schnell sie wieder hoch!

### **4. Füge zur gegnerischen Kraft Deine eigene hinzu!**

Jetzt kann der WT-Kampfkünstler zudem noch seine eigene Kraft im Gegenangriff hinzufügen.

## Die Formen im WingTsun

Es existieren insgesamt sechs Formen im WingTsun. Die Formen in den chinesischen Künsten sind allerdings nur schwer vergleichbar mit den "Katas" der japanischen Kampfkünste. Der Unterschied besteht u.a. darin, dass die Formen keinen Kampf gegen imaginäre Gegner darstellen, sondern dass man hier einzelne Positionen und Techniken übt. Somit spricht man von "internen Formen" im WingTsun, während Katas als "externe Formen" angesehen werden. Obwohl sie nicht sehr spektakulär aussehen, sind sie unerlässlich für das richtige Erlernen des WingTsun-Systems. Somit erhalten sie einen grossen Stellenwert innerhalb des WT-Systems. Im Folgenden sind die sechs Formen detailliert beschrieben:

### 1. Siu-Nim-Tau oder "Die kleine-Idee"

Der Name Siu-Nim-Tao hat grosse Bedeutung für jeden, der WT erlernen möchte. Mit der SNT beginnt das Studium des WingTsun, und schon dem Anfänger wird erklärt: "Wenn die Siu-Nim-Tao falsch ist, wird der/die KungFu-Schüler/-in in der Kampfkunst versagen." Diese Form wird noch ohne Schritttechniken im Vorkampfstand IRAS geübt, wobei dem Unterkörper ein oftmals nicht beachteter Zweck zukommt. Diese Form beinhaltet die fundamentalen Kampf-Techniken des WingTsun-Systems. Der Name, "Die kleine Idee", soll dem Anfänger verdeutlichen, dass er eine erste Idee über diese Kampfkunst bekommt und die nötige Einstellung zum Erlernen der Grundtechniken. Obwohl die SNT die erste Form darstellt, bedeutet dies nicht, dass sie nur für Anfänger ist.

1. Satz	2. Satz	3. Satz	4. Satz
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gau Cha Tan Sao</li> <li>- Gau Chan Gan Sao</li> <li>- Kwan Sao</li> <li>-Sao Chong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yat Gee Cheung Kuen</li> <li>- Huen Sao</li> <li>- Sao Chong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tan Sao</li> <li>-Bon Heun Sao</li> <li>- Wu Sao</li> <li>- 1. Fook Sao</li> <li>- Bon Huen Sao</li> <li>- Wu Sao</li> <li>- 2. Fook Sao</li> <li>- Bon Huen Sao</li> <li>- Wu Sao</li> <li>- 3. Fook Sao</li> <li>- Bon Huen Sao</li> <li>- Wu Sao</li> <li>- Djark Cheung</li> <li>- Ching Cheung</li> <li>- Huen Sao</li> <li>- Sao Chong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jor Gam Sao</li> <li>- Yau Gam Sao</li> <li>- Hau Gam Sao</li> <li>- Chin Gam Sao</li> <li>- Shang Lan Sao</li> <li>- Shang Fak Sao</li> <li>- Shang Lao Sao</li> <li>- Shang Djam Sao</li> <li>- Shang Tan Sao - Tok Sao</li> <li>- Shang Djat Sao</li> <li>- Shang Biu Tze Sao</li> <li>- Chung Kiu Gam Sao</li> <li>- Shnag Tai Sao</li> <li>- Sao Chong</li> </ul>

5. Satz	6. Satz	7. Satz	8. Satz
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pak Sao</li> <li>- Yan Cheung</li> <li>- Huen Sao</li> <li>- Sao Chong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tan Sao</li> <li>-Jum Sao</li> <li>-Gwat Sao</li> <li>- Lau Sao</li> <li>- Huen Sao</li> <li>-Sao Chong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bong Sao</li> <li>- Tan Sao</li> <li>- Yan Cheung</li> <li>- Huen Sao</li> <li>- Sao Chong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tut Sao</li> <li>- Tut Sao</li> <li>- Tut Sao</li> <li>- Lin Wan Kuen</li> <li>- Huen Sao</li> <li>- Sao Chong</li> </ul>

### 2. Chum-Kiu oder "Brückenform"

Chum-Kiu bedeutet, die Arme des Gegners zu suchen. Damit wird eine Brücke zum Gegner geschlagen, über die der Angriff zu ihm getragen wird. Diese Form ist die Übungsfolge für den schon Fortgeschrittenen, der bereits die 1. Form, Siu-Nim-Tao, erlernt hat. In der 2. Form lernt man jetzt, sich gegen die Angriffe des Gegners zu verteidigen, indem man eine Brücke über seine Arme geschlagen

und so den Kontakt zum Gegner hergestellt hat. Die Techniken der Chum-Kiu-Form sind in jedem Falle ausreichend, um sich gegen schwerste Angriffe (Schläge, Tritte, Halten, Hebeln, Werfen, Würgen) erfolgreich zu wehren und den Angreifer unschädlich zu machen. In dieser Form werden bereits Schritte, Tritte und Wendungen mit gleichzeitigen Armbewegungen praktiziert.

### **3. Die Biu-Tze** oder "Stossende Finger"

Die Biu-Tze ist die dritte und fortgeschrittenste (Waffen- und gerätelose) Form im WT. In WT-Kreisen sagt man: "Die Biu-Tze verlässt niemals das Haus". Damit meint man, diese Form erlernt nur der, der sich seinem Si-Fu gegenüber als vertrauenswürdig und fleissig erwiesen hat. Während die erste Form die Grund- und die zweite Form die Verteidigungstechniken liefert, handelt es sich bei der dritten Form um aggressive und gefährliche Angriffstechniken. Die Techniken der 3. Form sind hauptsächlich raffinierte Angriffe mit Fingern, Ellbogen, Handkanten und Fäusten sowie Taktiken gegen besondere Angriffe und eine ausgeklügelte Fussarbeit. Weiterhin wird durch das ständige Üben der Biu-Tze eine neue Art der Kraft (peitschende, schneidende Kraft) erlernt, welche der Kraft aus den vorhergehenden Formen überlegen ist. Die Biu-Tze ist eine sehr elegante und geschmeidige Form, deren Bewegungen manchmal an eine gefährliche Schlange erinnern.

### **4. Die Muk-Yan Chong** oder "Holzpuppen-Form"

Die Holzpuppen-Techniken gehören zum fortgeschrittensten (waffenlosen) Unterrichtsprogramm des WingTsun. Insgesamt gibt es 116 Bewegungen in der Holzpuppenform. Davon sind 16 Tritte, acht für das linke und acht für das rechte Bein. Es gibt spezielle Bewegungen in der Puppenform, die gegen bestimmte Grundbewegungsmuster der anderen Formen entwickelt worden sind. Oft kann mit der Puppenform ein langsamerer und schwächerer Schüler schnellere und stärkere Mitschüler besiegen, die dieses fortgeschrittene Programm noch nicht erlernt haben.

### **5. LukDim-BoonKwun** oder "Langstockform"

Die Geschichte der Langstockform oder "6 1/2 Punkt Form" geht zurück auf den Mönch Chi Shin. In der weiteren Geschichte soll Leung Yee Tai dieses Wissen gegen das Wissen um die waffenlosen Boxtechniken von Wong Wah Bo getauscht haben. Somit fand der Langstock seinen Weg in das WT. Obwohl sich der Stand und die langen Armpositionen stark von den waffenlosen WingTsun-Techniken unterscheiden, werden dieselben Prinzipien und Konzepte angewendet.

### **6. BartChamDao** oder "Doppelmesserform"

Die Doppelmesser-Technik wird als das höchste (vielleicht sogar als das einzige tatsächliche) Geheimnis im WingTsun behandelt. Ebenso wie beim Langstock nimmt man an, dass unter Grossmeister Yip Man nicht mehr als 4 Personen die berühmte Bart-Cham-Dao-Technik vollständig erlernt haben.

## Grundlegende Philosophien

Drei grundlegende Philosophien sollen das WingTsun geprägt haben. Diese Prägungen beziehen sich jedoch keinesfalls nur auf das technische System, sondern auch auf die Einstellung zum Erlernen, sowie die familiäre Struktur des WingTsun. Die folgende Aufzählung ist nur als ganz grober Umriss zu sehen.

### **Taoismus**

Der Taoismus gilt als die Lehre vom Nachgeben, Fliesen und dem Einklang mit der Natur. Diese Philosophie geht zurück auf Lao-Tse sowie sein Werk Tao Te King, welches über 2000 Jahre alt ist. In der Übertragung auf das WingTsun bedeutet Taoismus u. a. das Fliesen von Bewegungen, das Nachgeben der gegnerischen Kraft sowie die Vermeidung von starren, unbeweglichen Positionen. Jedoch darf der Taoismus keinesfalls mit Schwäche oder opportunem Handeln verwechselt werden. Vielmehr ist die ständige Flexibilität und Anpassungsfähigkeit sowie die Eigenschaft, sich an jedem Punkt und zu jeder Zeit neu auszurichten und seinen Angriff neu zu strukturieren, gemeint.

### **Buddhismus**

Zweitens spielt der Buddhismus eine grosse Rolle innerhalb des WingTsun. Er beschreibt den Weg, mit welcher Einstellung der Schüler das WT erlernen sollte und mit welchem Arbeitseifer er dem Unterricht folgen muss. Die Buddhisten sagen: "Der Weg ist das Ziel" und somit sollte das Training nicht dem Erreichen eines vorher gesetzten Zieles dienen. Vielmehr ist das Training an sich bereits das Ziel. Nur so ist es möglich, mit seinem Geist beim Hier und Jetzt zu sein und seine Energie nicht an die Zukunft zu verschwenden. Im richtigen Ausüben der 1. Form (Siu-Nim-Tao) soll der Schüler einen Weg zum buddhistischen Denken aufgezeigt bekommen.

### **Konfuzianismus**

Letztens ist auch der Konfuzianismus massgeblich am Unterrichtssystem des WingTsun beteiligt. Konfuzius beschreibt den richtigen, moralisch anständigen Umgang miteinander sowie den gegenseitigen Respekt, der in jeder Situation vorherrschen sollte. Der familiäre Aufbau der Hierarchie im WingTsun (SiFu, Sihing, Todai etc.) geht auf das konfuzianistische Denken zurück. Jedoch sollte auch hier wieder klargestellt werden, dass es keinesfalls um ein blindes Folgen oder nicht gerechtfertigten Respekt geht, sondern vielmehr um ein gegenseitiges Respektsverhältnis zwischen Schüler und Lehrer. Als Leitsatz gilt: "Unterrichte deine Schüler so, wie auch Du unterrichtet werden möchtest" sowie im Umkehrschluss: "Behandle deinen Lehrer so, wie auch du behandelst werden möchtest".

## 5. Die Wichtigsten Begriffe

### Begriffe aus dem WT

Bong-Sao	Schwingenarm	Lan-Sao	Riegelarm
Bong-Gerk	Abwehr mit dem Schienbein nach innen	Lap-Sao	Greifende und/oder ziehende Hand
Chi-Sao	Klebende Arme, (Reflextraining der Arme, dient zur Sensibilisierung)	Lat-Sao	Übung zum Trainieren des Ablaufes von Pak-Sao und Punch (Später Nuk-Sao)
Chum-Kiu	Suchende Arme, (2. Form)	Lau-Sao	Schöpfender Arm
Dan-Chi	Einarmiges Chi-Sao, (kurz für Dan-Chi-Sao oder Chi-Dan-Sao)	Man-Sao	Suchender Arm, (vorderer Arm)
Fook-Sao	Brückenarm	Si-Gung	Grossväterlicher Lehrer
Gaun-Sao	Schneidender Arm	Pak-Sao	Schlagende Hand, Abwehr mit der Handfläche
Gum-Sao	Drückende Hand	Poon-Sao	Rollende Arme, (Chi-Sao-Grundzyklus)
Huen-Sao	Zirkelhand	Siu-Nim-Tao	"Kleine-Idee-Form" (1. Form, SNT)
IRAS	Innen rotierender Adduktoren Stand	Tan-Sao	Abgleitende Hand, splittende Hand (oft bezeichnet als "Handfläche oben" Hand)
Jam-Sao	Sinkender Ellbogen	Tut-Sao	Befreiende Arme
Kau-Sao	Zirkelarm	Wu-Saok	Beschützender Arm, (Hintere Arm)
Kuen-Sao	Faustos	Yap-Gerk	Abwehr mit dem Schienbein nach aussen
Kwan-Sao	Rotierende Arme		

## Begriffe aus der Familie

Chinesisch	Deutsch	Beispiel
To-Dai	Schüler	
Si-Hing	Älterer Bruder	Alle männlichen Schüler, die vor Dir der Schule beigetreten sind
Si-Je	Ältere Schwester	Alle weiblichen Schülerinnen, die vor Dir der Schule beigetreten sind
Si-Fu	Vater/Lehrer	In den WingTsun Schule Cham: Si-Fu Friedrich von Gellhorn
Si-Pak	Onkel	Der ältere Bruder Deines Si-Fu
Si-Dai	Jüngerer Bruder	Alle männlichen Schüler, die nach Dir der Schule beigetreten sind
Si-Mui	Jüngere Schwester	Alle weiblichen Schülerrinnen, die nach Dir der Schule beigetreten sind
Si-Suk	Onkel	Der jüngere Bruder Deines Si-Fus, Dein Si-Fu ist sein Si-Hing, also sein ältere Bruder
Si-Gung	Grossvater	Si-Fu Deines Si-Fu, also GM Giuseppe Schembri
Si-Jo	Ur-Grossvater	Si-Fu Deines Si-Gung, also GM Keith R. Kernspecht
Si-Mo	Ehefrau	Die Ehefrau von Si-Fu / Si-Gung
Si-Dai-Gung	Ur-Ur-Grossvater	z.B. Yip Man

## 6. Die Spielregeln

Eine chinesische WingTsun-Schule hat ihre eigenen in Jahrhunderten gewachsenen Schul- bzw. Spielregeln. Wer bei uns Mitglied ist, sollte diese Regeln kennen und respektieren.

Hier die wichtigsten Unterrichtsregeln:

- Bei der Begrüssung und bei der Verabschiedung am Ende eines Unterrichts steht der für diesen Unterricht bestimmten Lehrer/Übungsleiter vorne.
- Der Schulleiter Friedrich von Gellhorn sollte im Unterricht als Si-Fu (WT-Lehrer/“Vater“), angesprochen werden!
- Dass im Unterricht jeder mit jedem übt, also höhere Schüler mit niedrigeren die Programme üben, ist keine Lehrerassistenz, sondern zum Erlernen des WT und auch zum Verstehen, was Kampfkunst eigentlich bedeutet, notwendig.
- Den Unterricht führt der für den Unterrichtstag zuständige Lehrer oder ein von dem leitenden Lehrer eingeteilter Schüler. Assistierende Lehrer oder Übungsleiter erfüllen die ihnen zugeordnete Rolle und laufen nicht willkürlich ausbessernd herum. Sollte in Ausnahmefällen ein höher Graduiertes als der Unterrichtsleitende zur Übung erscheinen, so unterstützt er den Unterrichtsleitenden, übernimmt aber nicht dessen Funktion.
- Beim Ausführen der ersten Form Siu-Nim-Tao in jeder Übungsstunde, richtet sich jeder nach dem höchsten Anwesenden Lehrer oder dem Unterrichtsleitenden. Dies ist auch eine meditative Abstimmungsübung der Anwesenden untereinander. Wir lassen die alltägliche "Person" vor dem Übungsraum.
- Rollenverhältnisse Übungspartner-Übungspartner, Schüler-Lehrer, Lehrer-Schüler sind zu beachten. Sollte man den Unterrichtsraum während des Unterrichts verlassen (Toilette, etc.), so teilt man dies dem leitenden Lehrer oder Assistenten mit (es könnte auch jemanden schlecht sein, etc.). Willkürliches "rein und raus Geränne" während des Unterrichts sollte vermieden werden.
- Beim Betreten oder Verlassen des Unterrichtsraumes (grosser Raum) sowie am Beginn des Trainings, verneigt man sich in Richtung der Bilder der Meister beziehungsweise Grossmeister unseres Stiles. Wir verbeugen uns dabei nicht vor Menschen, denn alle Menschen, egal, wie weit sie auf ihrem Weg sind, haben Fehler und Schwächen, an denen sie arbeiten. Wir verbeugen uns vor der Überlieferungskette, die es uns ermöglicht, unsere Kampfkünste hier und jetzt an diesem Ort zu üben.
- Bei Prüfungslehrgängen übernimmt man die Urkunde mit beiden Händen und einer kleinen Verbeugung.

## 7. EWTO

### Gegenüberstellung des EWTO WingTsun-System mit anderen Stilen

Herkömmliche Stile	EWTO System
Voraussetzung: Körperkraft, Gelenkigkeit im Hüftbereich, Ausdauer	Keine besonderen körperlichen Voraussetzungen. Rumpfbeweglichkeit. Theoretisches Verständnis ist gefragt
Keine echte Selbstverteidigungschance für Schwächere, besonders Frauen.	Echte Selbstverteidigungschance für Schwächere, da frauenspezifisch konzipiert. Von Frauen für Frauen gegen Männer entwickelt.
Unnötige Schnörkel, Schönheit und Vielfalt der Bewegung als Selbstzweck	Nimm auf was kommt, begleite was geht
Aktionen des Gegners werden als Störung aufgefasst, die die eigene saubere Technik behindert	Die Aktionen des Gegners werden begrüsst als Impuls- und Energiespender, durch die unsere Reaktion erzeugt werden.
Kraftsammeln durch Ausholen (telegraphieren)	Ansatzloses Stossen und Treten
Weite Bewegungen	Sehr kurze Bewegungsabläufe
Lassen Abstand und Pausen entstehen, sodass der Gegner sich erholen und seinen Angriff neu organisieren kann	Durch Ketten ununterbrochener Angriffe in getimter Folge und durch ständiges Verfolgen des Gegners hat dieser keine Möglichkeiten zur Erholung

*Quelle: Diese Gegenüberstellung ist exemplarisch dem Buch „Vom Zweikampf“ von Dr. Prof. Keith R. Kernspecht, Grossmeister und Cheftrainer der EWTO entnommen (ISBN 3927553026).*

### Die Europäische WingTsun Organisation

Die EWTO ist der grösste Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsverband Europas und wird durch ca. 1500 Ausbildungsstätten vertreten, in denen über 55.000 Mitglieder aktiv trainieren. Seit über 35 Jahren garantiert die EWTO den gleichbleibenden Standard des original EWTO-WingTsun. Der Verband ist in der Schweiz durch die EWTO-Akademie Küsnacht ZH, geleitet von Grossmeister Guiseppe Schembri, vertreten. Hier werden unsere Ausbilder weitergebildet und geprüft.

[www.ewto.com](http://www.ewto.com) | [www.ewto.ch](http://www.ewto.ch)

*Quelle: Offizielle Pressemitteilungen der EWTO*

## 8. FAQ – Deine Fragen, unsere Antworten

### Wie oft sollte man den Unterricht besuchen?

Einmal die Woche sichert stetigen Fortschritt. Wer schneller vorankommen möchte, sollte sein Unterrichtspensum auf 2-3 x pro Woche erhöhen. Du kannst an allen drei Standorten, also in Luzern, Cham und Schwyz trainieren.

### Wie lange läuft die Mitgliedschaft?

Die Mitgliedschaft läuft ein Jahr und verlängert sich dann jeweils um ein weiteres Jahr. Möchte man nicht mehr verlängern, teilt man dies jeweils drei Monate vor Vertragsende schriftlich dem Schulleiter mit. Der Vertrag kann von beiden Seiten drei Monate vor Ablauf gekündigt werden.

### Was kann ich tun, wenn ich längere Zeit nicht zum Unterricht kommen kann?

Solltest Du mal länger krank sein oder beruflich längere Zeit ins Ausland reisen, können wir das besprechen. Es gibt hier verschiedene Möglichkeiten, den Vertrag zu unterbrechen.

### Wann brauche ich WT-Kleidung oder Ausrüstung?

Für die ersten Unterrichtseinheiten ist keine spezielle Kleidung erforderlich. Bequeme Sportsachen und saubere Hallenschuhe reichen für den Anfang. Am besten passt eine schwarze oder graue Trainingshose und ein weisses T-Shirt (chinesische Tradition). Spätestens bis zur 4. Prüfung sollte man sich WT-Trainingskleidung und Schutzsausrüstung (Faustschutz und Tiefschutz) zulegen.



WT-Shirt	CHF	35.00
WT-Hose	CHF	75.00
WT-Sweatjacke	CHF	65.00
WT-Kapuzenjacke	CHF	70.00
WT-Faustschützer	CHF	35.00

Diese und weitere Artikel (z.B. Bücher) können in Deiner WT-Schule bestellt werden.

### Sind Prüfungen und Lehrgänge kostenpflichtig?

#### Intensivklassen / Intensivtage:

Solche Klassen sind ein zusätzliches Angebot zum wöchentlichen Gruppenunterricht. Diese sind kostenpflichtig und werden gesondert ausgeschrieben.

#### Lehrgänge mit Prüfungsmöglichkeit:

Prüfungslehrgänge sind nicht im Mitgliedsbeitrag enthalten. Sie dienen der Intensivierung des Könnens und gelten als Qualitätsstandard der EWTO. Kinderprüfungen sind kostenlos!

#### Preise (Stand 1/2017):

Prüfungslehrgänge CHF 70.00 Prüfungsgebühr CHF 40

## 8. Unterrichtszeiten und Kurse

### Gruppenunterricht

Tag	Einheit	Zeit	Ort
Montag	WT Erwachsene	19:30 – 21:00	Luzern
Dienstag	WT Erwachsene	20:00 - 21:30	Schwyz
Mittwoch	Kids WT	13:30 - 14:30	Luzern
	Kids WT	16:45 - 17:45	Schwyz
	WT Erwachsene	20:00 - 21:30	Cham
Donnerstag	WT Erwachsene	19:30 – 21:00	Luzern
Freitag	Kids WT	17:00 - 18:00	Cham
	WT Jugendliche	18:00 - 19:00	Cham
	WT Erwachsene	19:15 - 20:45	Cham

### Privatstunden, Kleingruppen und Gewaltpräventionskurse für Schulen

Datum und Uhrzeit nach Vereinbarung.

### Lehrgänge

Prüfungslehrgänge werden bekannt gegeben.

### Probetraining

Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit nach Anmeldung möglich.

## 9. Kontakt und Adressen

### Kontakt

Friedrich von Gellhorn, Schulleiter WingTsun Schule Luzern, WingTsun Schule Schwyz und WingTsun Schule Cham

076 383 25 32

[wt-luzern@ewto.ch](mailto:wt-luzern@ewto.ch)

[wt-schwyz@ewto.ch](mailto:wt-schwyz@ewto.ch)

[wt-cham@ewto.ch](mailto:wt-cham@ewto.ch)

[www.wingtsun.ch/schwyz](http://www.wingtsun.ch/schwyz)

[www.wingtsun.ch/luzern](http://www.wingtsun.ch/luzern)

[www.wingtsun.ch/cham](http://www.wingtsun.ch/cham)

<https://www.facebook.com/WingTsun.Schulen.Luzern.Cham.Schwyz>

<https://plus.google.com/113408609439721132782/posts>

### Adressen

Schwyz: Strehlgasse 15, 6430 Schwyz

Luzern: Montessori Schule, Abendweg 1, 6006 Luzern

Cham: Zugerstrasse 6, 6330 Cham