



### **WingTsun ist persönliche Weiterentwicklung**

WingTsun wird in einer Gruppe trainiert, aber individuell. Die Fähigkeiten des einzelnen werden gefördert und ausgebaut.

### **WT ist gewaltfrei:**

WingTsun-Lehrer sind gegen jede Form von Gewalt. WingTsun ist reine Selbstverteidigung.

### **WT macht Spass:**

WT-Lehrer geben ihr Wissen in einer partnerschaftlichen und entspannten Atmosphäre weiter.

□

### **WT ist intensiv und vielfältig:**

Die Verteidigungsfähigkeit ist durch konzentriertes und regelmäßiges Training zu erlernen.

Im Mittelpunkt steht eine einmalige und facettenreiche Technik, die nur durch konzentriertes Üben und bewusstes Sich-Einlassen erlernt werden kann. Fließende Bewegungen und plötzliche Schnelligkeit gehen in einem systematischen und koordinierten Bewegungsablauf ineinander über:

Sie verschmelzen zu einer neuen und kraftvollen Einheit. Das systematische Erlernen von WingTsun steigert die körperliche und geistige Flexibilität und fördert die Wahrnehmungsfähigkeit. Den Weg dahin ergänzen gezielte Entspannungs- und Konzentrationstechniken sowie Atemübungen, die den Körper wieder „auftanken“.

WingTsun baut auf dem vorhandenen Potential der Schüler auf. Nicht Muskelkraft und Kondition sind die Voraussetzungen für WingTsun, sondern die Bereitschaft, sich auf seinen Körper einzulassen, seine Stärken kennenzulernen und zu nutzen. Das Erlernen eines koordinierten und gesunden Bewegungsablaufs sowie eine geschärfte Wahrnehmung stehen im Mittelpunkt des Trainings.

Wer WingTsun lernt, entwickelt ein neues Körperverständnis und ein neues Selbstbewusstsein. Durch intensives Training erhalten die Schüler mehr Sicherheit, sie werden sich ihrer selbst und ihrer Möglichkeiten bewusst.

Allein dieses neuarbeitete Selbstbewusstsein und das körperliche Bei-sich-Sein führt zu einem neuen Lebensgefühl. Persönliche Einschränkungen spielen im Alltag keine grosse Rolle mehr. Das Leben ist vielseitiger und lebendiger. WingTsunler verlassen die „Opferrolle“ und kommen schondeshalb seltener in gefährliche Situationen. Und wenn es doch dazu kommt, verfügen sie über eine effektive, waffenlose Technik. WingTsun ist konsequente Selbstverteidigung. WingTsun nimmt die Kraft des Angreifers auf, lenkt sie in seine eigene Kraft um, verstärkt sie und richtet sie gezielt gegen den Angreifer. Dieser Ablauf gleicht dem Schachspiel. Der Schachspieler ist eins mit seinen Figuren und kennt instinktiv seinen nächsten Zug, weil er das Handeln seines Gegenübers im Vorfeld durchdacht hat. So auch der WingTsunler: In Aktion setzt er seine Reflexe unmittelbar ein.

[zurück](#)

[zurück zur Startseite](#)