

# Lernen, Verantwortung zu übernehmen

Wing Tsun für Eltern und Kinder auch in Linden und Reiskirchen – Es geht um geistiges und körperliches Wohlbefinden

KREIS GIESSEN (ee). Wing Tsun, eine vor 300 Jahren von einer buddhistischen Nonne entwickelte chinesische Kampfkunst und Gesundheitslehre wird bereits seit über einem Jahr in Gießen angeboten und sorgte für bundesweite Aufmerksamkeit. Über das besondere „Mutter-Kind-Training“ unter der Leitung von Frank Durst wurde bereits mehrfach berichtet. Was bisher lediglich in Gießen möglich war, gibt es fortan auch in Linden und Reiskirchen.

Der Name Wing Tsun (Schöner Frühling) ist auf die erste Schülerin jener Nonne zurückzuführen, die diese chinesische Lehre ins Leben rief. Bei WT handelt es sich um eine intelligente Art der realistischen Selbstverteidigung, die eine faszinierende Bewegungskunst darstellt. WT als Gesundheitslehre entwickelt ein neues Körperverständnis und Selbstbewusstsein. „Je früher desto besser“ ist das Motto vom Si-Hing Frank, wenn es darum geht, wann mit der WT-Ausbildung angefangen werden sollte. Im Laufe der Zeit öffneten sich ihm beim Kindertraining neue Dimensionen. „Ich bin ständig daran interes-

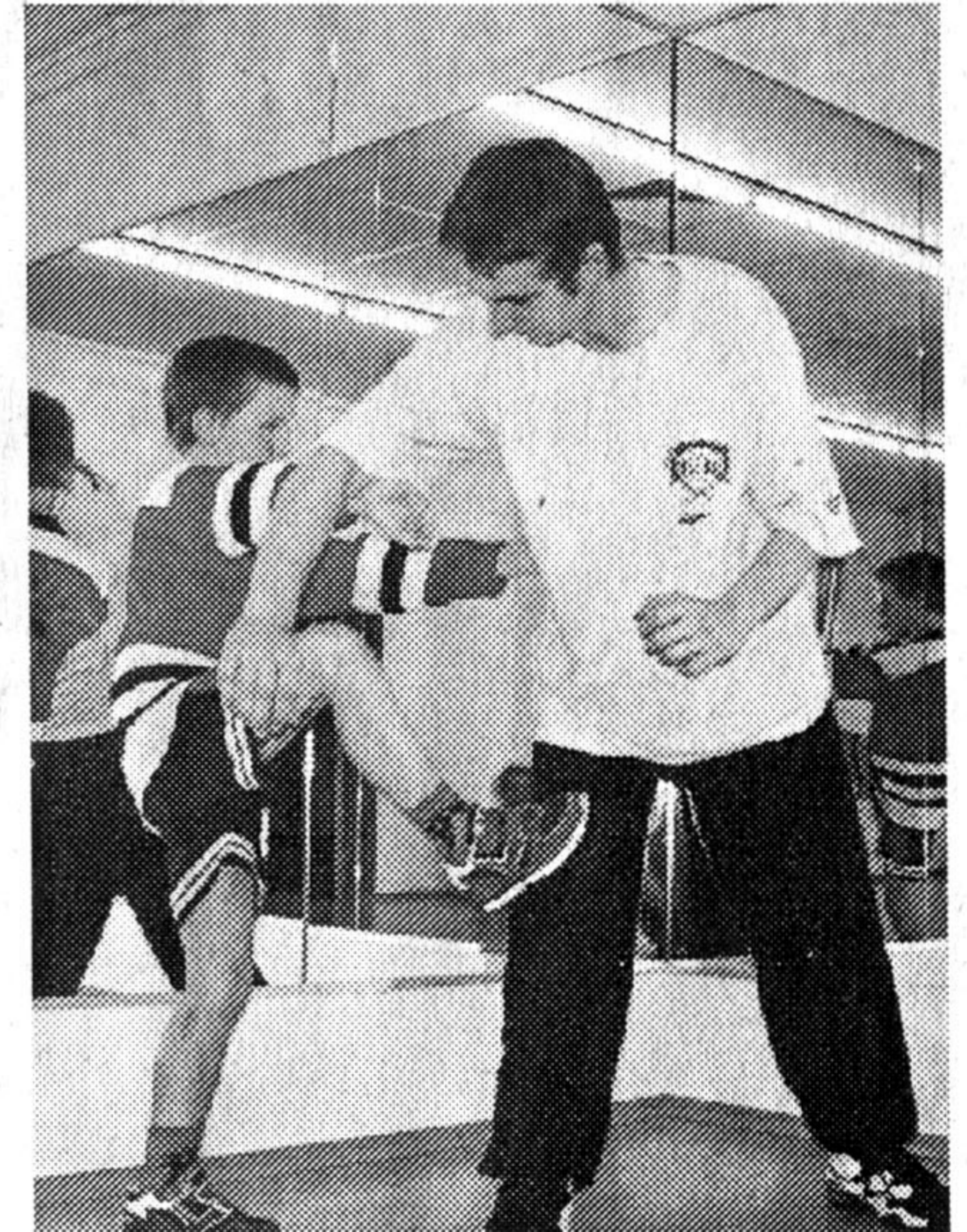
siert, neue WT-Inhalte zu entdecken, und die Kinder geben mir diese Möglichkeit...“, erzählt uns Si-Hing Frank, während sich die kleine Lea (vier Jahre alt) aus seinem Schwitzkasten befreit. Im Gegensatz zu vielen Erwachsenen bewegen sich die Kinder natürlicher, sie verinnerlichen die WT-Prinzipien unbefangener und gehen instinktiver und reflexartiger mit dem WT um. Die Unterrichtsweise muss den Kindern angepasst und viel vorsichtiger gestaltet werden. „Mir geht es hauptsächlich darum, dass die Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen.“ Unter dem Motto „immer für das Neue offen“, bot Si-Hing Frank ein ausgedehntes Programm für Eltern und Kinder gemeinsam an, populär genannt: Mutter-Kind-WT.

Es soll dadurch erreicht werden, dass sich Kinder in der vertrauten Umgebung sicherer fühlen, und dass Eltern mit ihren Kindern gemeinsam ein Hobby ausüben können. Besonders bei ganz kleinen Kindern ist es wichtig, dass das Training in der Anwesenheit eines Elternteils durchgeführt wird. In der Tat ist das Einstiegsalter in der Universitätsstadt sehr niedrig. Es

liegt zwischen drei und fünf Jahren. Die am Anfang verängstigten, an ihre Mütter geklammerten Jungen und Mädchen bewegten sich in kürzester Zeit mit den WT-Schritten souverän durch den Raum. Ihre Übungen seien immer spielerisch. Zu den Spielen gehörten vor allem die Spiele Eltern gegen Kinder, Kinder gegen Kinder und Eltern gegen Eltern. Es gehe hier darum, sicherer zu werden, miteinander und nicht gegeneinander zu üben, so dass die Verletzungsgefahr niedrig bliebe.

Bemerkenswert findet Durst, dass kleine Kinder, obwohl sie links von rechts nicht unterscheiden können, nach etwa zwei Monaten wesentlich besser als Erwachsene sind. „Sie sind ein gutes Beispiel dafür, dass die WT-Techniken bei schwächeren und kleineren Menschen wirkungsvoll sind.“ Ein anderes Ziel von Si-Hing Frank sei es, den Kindern zu ermöglichen, eigene Emotionen und die Emotionen der anderen besser kennen zu lernen.

Wer sich für Wing Tsun interessiert, kann Frank Durst unter der Telefonnummer 0171-2729060 erreichen.



Frank Durst übt hier mit einem Jungen. Wing-Tsun-Unterricht erfolgt immer in kleinen Gruppen und dient der Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Bild: Wißner