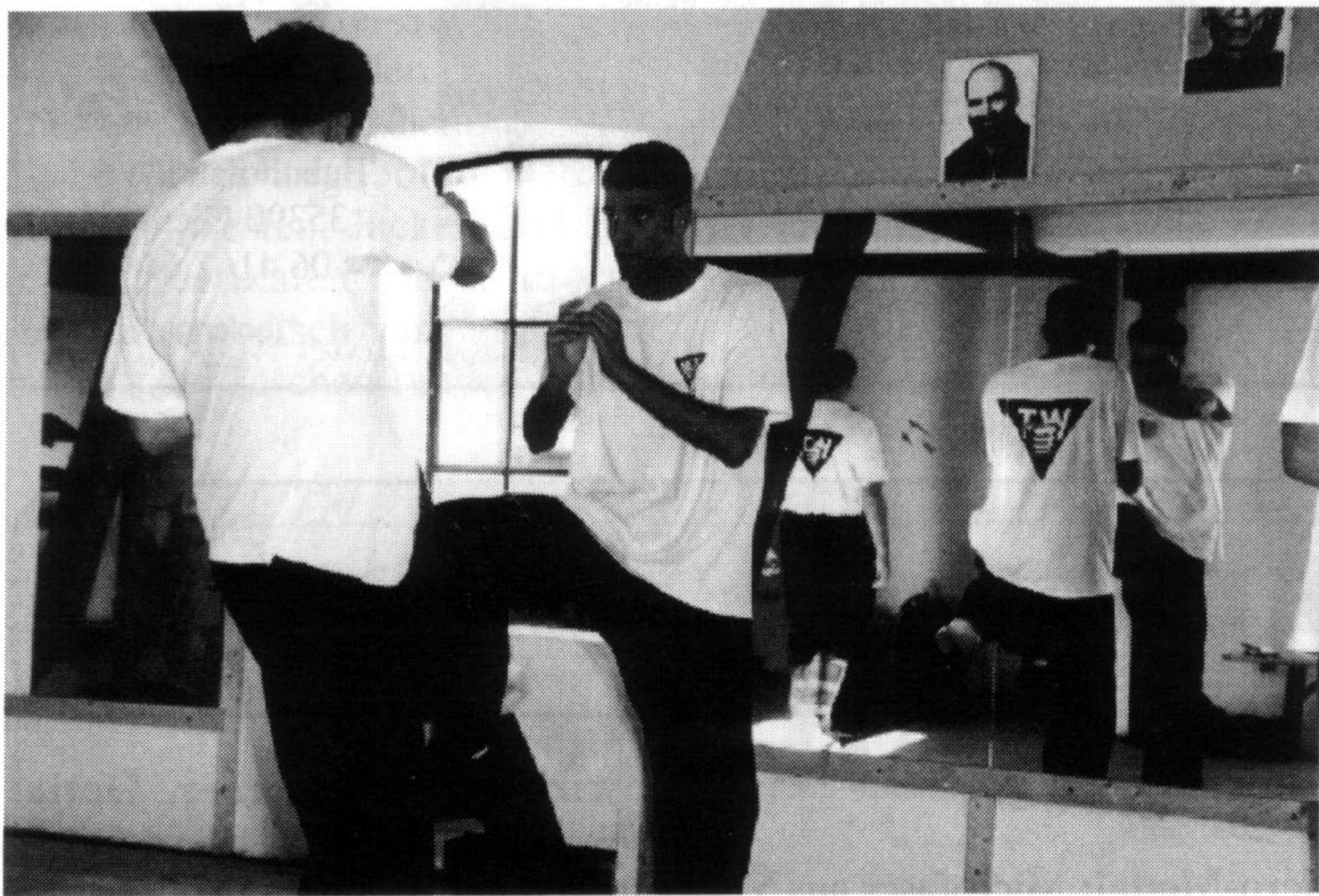


Im März eröffnete eine neue Schule für Selbstverteidigung in der Nordanlage 24 (im Hinterhof der Fa. Mootz) ihre Pforten. WT oder „WingTsun“ nennt sich die Kampfkunst, die vor ca. 300 Jahren von Frauen für Frauen aus traditionellen Kriegskünsten zu einem individuellen Selbstverteidigungssystem weiterentwickelt wurde. Nicht zuletzt deswegen ist WT gerade auch für Frauen (aber nicht nur für diese) ganz besonders interessant.

Mit artistischer Action im Stil der Hongkong-Klopper-Filme hat die eher subtile Form der Selbstverteidigung nichts zu tun. Dennoch stellt diese relativ sanfte Methode das vielleicht wirksamste System zur Abwehr eines Angriffs dar.

Schmales Handtuch lehrt böse Buben das Fürchten

Leiter der Schule ist Frank Durst, Typ „Schmales Handtuch“, der sogar nicht ins Bild des Eastern-Figh-



ters passen will. Schaut und hört man ihm aber nur wenige Minuten beim Training zu, dann wird klar, daß man sich nur die eigene Blödeheit bescheinigen würde, wollte man diesen „Hänfling“ ernsthaft angreifen. „Um entschieden gegen einen Aggressor vorgehen zu können, bedarf es weder überlegener Körperkraft noch artistischen Geschicks, die natürlichen Anlagen eines jeden Menschen genügen im Grunde. Nur muß man sich diese durch unsere zivilisierte Welt zwar verschütteten und verkümmerten, aber natürlich vorhandenen körperlichen Anlagen und instinktiven Reaktionen wieder aneignen“, erklärt Frank Durst eines der Grundprinzipien des WT, er selbst ist mit einem Körpergewicht von 70 kg bei 178 cm Körpergröße der beste Beweis für die Richtigkeit dieser These. An ihm wird deutlich, wie wenig Kraft und Körperbau mit Überlegenheit im Kampf zu tun haben, man muß weder Asket noch Athlet sein, um für die effektive Ausübung des WT gerüstet zu sein

le spielen, vielmehr sind Geschmeidigkeit, Körperbewußtsein, begründetes Selbstbewußtsein und eine daraus resultierende entspannte Gelassenheit gefragt. Und genau darauf arbeitet das Trainingssystem des WT hin. Jede Frau und jeder Mann, sofern sie/er nicht gravierende Handicaps hat, kann WT erlernen.

„Reale Selbstverteidigung muß wirksam, natürlich und konkret sein!“

„Wirksam“ bedeutet, einen Angreifer wirklich unter Kontrolle zu bringen, erfordert im Notfall mehr als nur halbherzigen Einsatz. WT lehrt, wie man im Ernstfall cool bleibt, dem Angreifer entschlossen entgegentritt und den weiteren Verlauf selbst „in der Hand behält“. Selbstbewußtsein und körperliches „Bei-Sich-Sein“ sind hierfür die wichtigsten Voraussetzungen. Zunehmend wächst die Fähigkeit, im Konfliktfall die Kontrolle zu behalten und selbst das Geschehen zu-

Waffenlose Selbstverteidigung in konsequentester Form - neue WT-Schule in Gießen eröffnet

„Schöner Frühling“ gegen Ohnmacht und Resignation

WT oder „Wing Tsun“ bedeutet wörtlich übersetzt „Schöner Frühling“ und bezieht sich auf den Namen der Frau, die WT einst begründete. Viele Zeitgenossen, besonders Frauen, wissen nur allzu gut um Notwendigkeit und Nutzen eines effektiven Selbstverteidigungspotentials, resignieren aber angesichts der hierfür scheinbar erforderlichen körperlichen Voraussetzungen. Ein Irrglaube, denn Alter, Muskeln und Schlagkraft dürfen für Nichtathleten und das sogenannte „schwache Geschlecht“ keine entscheidende Rol-

dominieren. Neben den rein körperlichen und gymnastischen Übungen wird besonderen Wert auf das Vermitteln des angemessenen Verhaltens in einer Gefahrensituation gelegt. Denn nicht immer ist Angriff die beste Verteidigung, manchmal - beispielsweise bei einem Messerangriff - kann durchaus auch mal Flucht die beste Lösung sein. Abwehr von Gefahr ist das Motto, gesundes Selbstvertrauen und -bewußtsein werden gezielt gefördert, aber dummstolzes „siegen wollen“ um jeden Preis ist verpönt.

„Natürlich“ bedeutet, daß nicht künstliche und zirkusreife körperlich-artistische Fähigkeiten, sondern souveräner Umgang mit den eigenen natürlichen Anlagen und das „Feeling“ für die Schwachstellen eines Aggressors die Basis realer (weil begründeter) Selbstsicherheit sind.

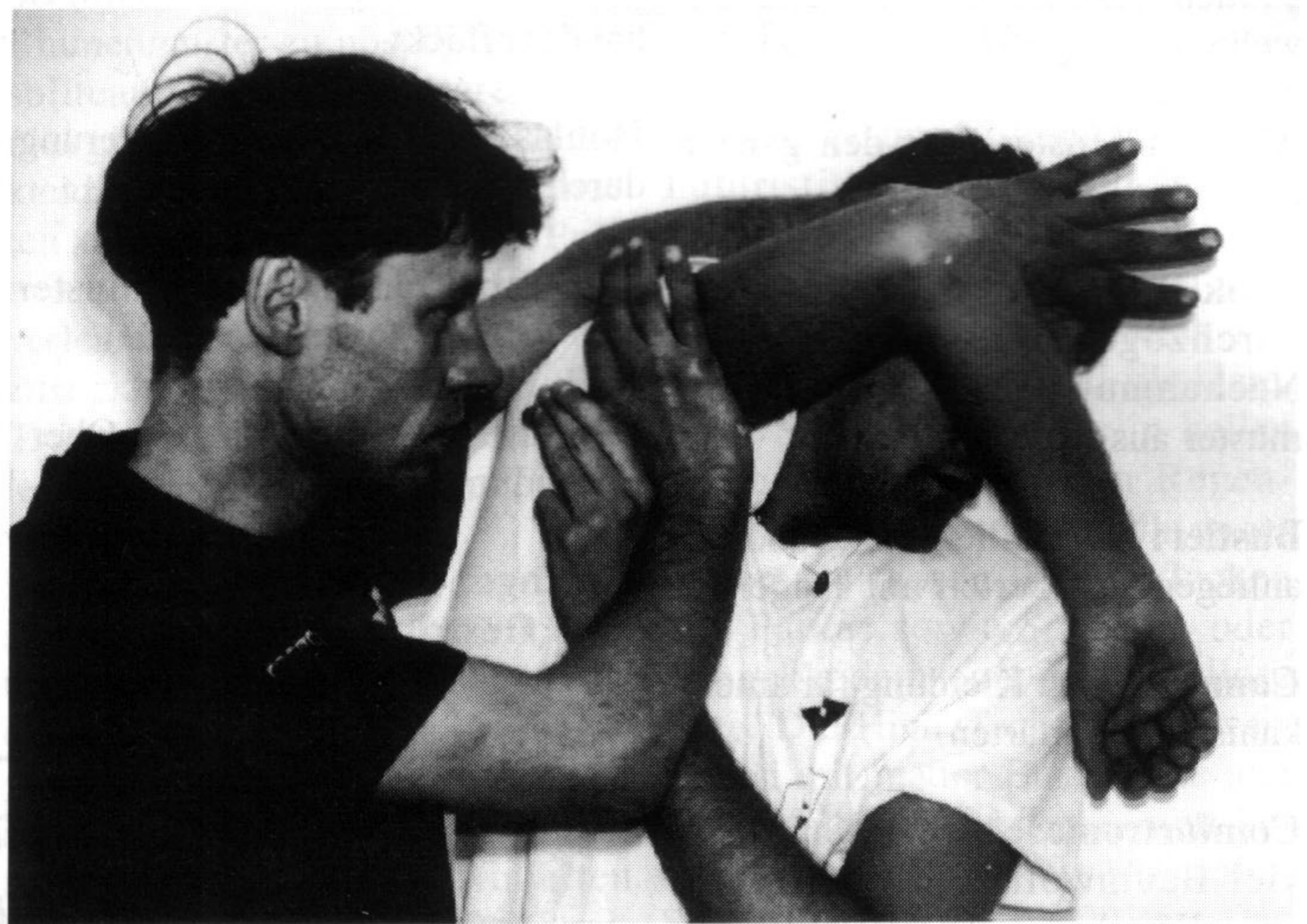
„Konkret!“ will ausdrücken, daß eine reale Selbstverteidigung der Alptraum jedes Angreifers sein kann und soll. Statt vor Schreck wie gelähmt und hilflos abzuwarten, wendet das „Opfer“ ohne Zögern das Blatt, indem es entschlossen zum Gegenangriff übergeht. Dabei wird jede kleinste Blöße im Angriff aufgespürt und konsequent genutzt, um

tiv wenig zu tun, WT lehrt, die Kraft des Angreifers zu nutzen und gegen ihn selbst zu richten. Dabei wird die Angriffsenergie durch kontrolliertes Nachgeben „geborgt“, die angegriffenen Körperteile werden so „aufgeladen“, und diese geben dann, fast ohne eigenes Zutun, die Kraft des Gegners unverbraucht und mit ganzer Wucht an diesen zurück. Das hört sich zwar kompliziert an, ist aber die einzig folgerichtige Methode für körperlich schwächere „Opfer“. In Wirklichkeit spielt sich dieser Vorgang in Sekundenbruchteilen ab. Möglich wird dies erst durch ein weiteres Grundprinzip des WT: die Schulung der sogenannten „taktilen“ (durch Tastsinn gesteuerten) Reflexe. Blitzartig beginnt die Abwehr schon im Augenblick des Angriffs.

Beherrschen - nicht plattmachen

Dieses Motto steht über allem. Charakterschwache WT-Schüler, die sich nur das Rüstzeug für wüste Schlägereien aneignen wollen, haben in der WT-Schule keine Chance. Je mehr sie in die Geheimnisse der Kampfkunst eingeweiht werden, umso höher werden auch die Anforderungen an Charakter und Selbstdisziplin.

Und so ganz nebenbei -jenseits aller Selbstverteidigungsaspekte- hat WT auch einen ganz realen Nutzen für Gesundheit und Wohlbefinden: Eine unglaubliche Bereicherung des individuellen Bewegungs- und Sinnespotentials und ein konkreter



den Gegner mit energischen Attacken auf mehrere empfindliche Ziele gleichzeitig unter Kontrolle zu bekommen.

Hao peng? Karate „light“?

Mit Karate, Judo etc. hat WT rela-

Zugewinn an umfassender und natürlicher Selbstsicherheit sind logische Folgen und mehr als nur nützliche Nebeneffekte des WT-Trainings.

Kostenloses Probetraining und Einführung: jeweils Montags von 18:30 bis 19:45 Uhr. (gh)