

# Wing Chun Selbstverteidigung



Eine erste Bilanz, von René Lassalle

Im Juli 2015

## Rückblick:

11.03.2015 - Nach der Beendigung der achtjährigen Zusammenarbeit zwischen dem Verband, der „Martial-Arts-Academy“ und dem TuS-Hoheneggelsen war es schlecht bestellt um ein zukünftiges Trainingsangebot im Wing Chun. Auch für den Verband kam das Ende der Kooperation ziemlich plötzlich und abrupt, so dass auch hier für einen Moment Ungewissheit herrschte. Nach kurzer interner Abstimmung wurde den Mitgliedern (aus der Gemeinde Söhlde und deren Umkreis) jedoch versprochen, sich umgehend um eine Alternative zu kümmern.

Nach einem vielversprechenden Vorgespräch, zwischen dem Vorstand des SV-Bettrum und den Ausbildern der Martial-Arts-Academy, konnten die Weichen für den Wing Chun - Neustart in der Region gestellt werden.

**18.05.2015** – inoffizieller Neustart. Bekannte Gesichter betraten die neuen Location zum internen Probetraining. Man nutzte die Gelegenheit um die bisher erlernten Techniken, nach der längeren Zwangspause, wieder ins Gedächtnis zurückzurufen.

Aber auch der persönliche Dialog kam in dieser fast schon familiären Atmosphäre nicht zu kurz.

Fazit: Die Verbandsmitglieder nahmen den neuen Trainingsort und die bedingungslose Aufnahmebereitschaft unserer Sparte in den Verein durchweg positiv auf, einzig der neue Trainingstag wurde von Einigen kritisiert.

Nach dem freien Pfingstwochenende fieberte das Trainerteam, bestehend aus Marvin Hussing, René Lassalle und Leonie Lassalle als Helferin, dem ersten offiziellen Training im SV-Bettrum entgegen. Wie sind die Erwartungshaltungen derer die neu hinzukommen? bzw. würden überhaupt neue Leute kommen? - das waren die Fragen die sie umtrieben...

**01.06.2015** – volle Kraft voraus!! Zum Erstaunen aller, konnte das Kindertraining sogar mit einem Großteil an neuen Teilnehmern aufwarten. Die Begründungen der anwesenden Eltern reichten von den neuen Trainingszeiten, die nun endlich in den Terminplan der Kleinen passen, bis hin zu der Tatsache, dass das einstige Training im Nachbarort im Kinderbereich schlicht überlaufen war.

Die Kinder zeigten vollen Einsatz, sie nahmen die gezeigten Techniken wissbegierig auf und lauschten gespannt, wenn Informationen über die 300 Jahre alte Kampfkunst vermittelt wurden. Die Eltern, die dieses erste Training komplett verfolgt hatten, waren äußerst erstaunt, als sie sahen, mit welcher Konzentration und Disziplin die Kids die einzelnen Bewegungsabläufe der ersten Form des Wing Chuns nachahmten. Zwischen den anstrengenden Technikeinheiten standen Spiele zur Verbesserung der Reflexe und der Körperkoordination auf dem Programm. Für die Kids eine willkommene Abwechslung, zu den teilweise recht komplexen Übungsabläufen. Am Ende der Stunde konnten die Eltern ihre begeisterten Kinder wieder in Empfang nehmen.

Es gab eine kurze Pause, die für Gespräche mit den Eltern und zur Vorbereitung des Trainings der Jugendlichen / Erwachsenen genutzt wurde. Im Anschluss ging es, motiviert durch den erfolgreichen Auftakt mit den Kleinen, weiter in die nächste Einheit - das Training der Jugendlichen und Erwachsenen.

Im Gegensatz zur Kinderstunde verhielt sich hier die Aufteilung zwischen Neulingen und Bestandsschülern genau anders herum. Es waren mehr Bekannte über deren Erscheinen man sich freuen konnte. Hiermit hatten die Trainer allerdings gerechnet, denn im Gegensatz zu den Kids ist hier die Hemmschwelle, die es zu überwinden gilt, wenn man neu in eine Gruppe kommt, in der Regel größer. Auch diese Übungseinheit verlief äußerst positiv, man konnte fokussiert auf die Bedürfnisse Einzelner eingehen, Bewegungsabläufe auffrischen und Techniken vertiefen.

Die Bandbreite des Nachholbedarfs bei den bisherigen Verbandsmitgliedern war groß. Sie reichte von Denen, die drei Monate kein Wing Chun praktiziert hatten, bis hin zu Denen, die während der Durststrecke in unserer Region zum Training nach Fümmelse (Wolfenbüttel) ausgewichen waren. Dadurch konnte jeder profitieren, die „Pausierer“ hatten hervorragende Übungspartner und die „Exil-Schüler“ konnten ihr Wissen gut weitergeben und die Erfolge beim Gegenüber umgehend erkennen.

### **Heute:**

Seit dem Ersten offiziellen Training am neuen Standort sind nun knapp zwei Monate vergangen. Die Teilnehmerzahl an den Trainingseinheiten ist den typischen jahreszeitbedingten Schwankungen ausgesetzt, aber ein positiver Trend lässt sich hier schon jetzt ausmachen.

Das neue 2-Trainer-Konzept hat sich etabliert. Es ermöglicht die Gruppe bei Bedarf aufzuteilen und an verschiedenen Techniken zu arbeiten. So kann gewährleistet werden, dass trotz der Kombination vieler neuer und einiger erfahrener Schüler, jeder auch individuell, seinem Level entsprechend, gefördert wird. Ein weiterer positiver Effekt aus der Doppelspitze ist, dass das Training an keinem Tag abgesagt werden musste, somit ist eine hohe Kontinuität gewährleistet.

Das Training zeichnet sich neben der entspannten Atmosphäre vor allem durch die Vielfältigkeit innerhalb der Trainingsgruppen aus. Diese Individualität ist für das Erlernen des Wing Chun enorm wichtig, denn durch die Unterschiede in Konstitution, Haltung, Spannung, Druck usw. jedes einzelnen Übungspartners, erhält das Gehirn andere Eindrücke, sich darauf jeweils einstellen zu müssen, beschert einem letztendlich den Trainingserfolg. Somit profitieren auch die Erfahrenen vom Training mit den Wing Chun-Neulingen. Und genauso wie man diese Unterschiede im physischen Kontakt zwischen den verschiedenen Trainingspartnern wahrnimmt, spürt man auch innerhalb kürzester Zeit die Fortschritte die diese selbst in den Bewegungsabläufen machen. Speziell bei den Newcomern sind die Steigerungen, die sich schon in diesem kurzen Zeitraum zeigen, wirklich enorm. Darüber hinaus ist es immer wieder überwältigend zu sehen, dass Menschen verschiedenster körperlicher Voraussetzungen und Verfassung, mit einer Erfahrung die von 6 bis 74 Lebensjahren reicht, so selbstverständlich und konzentriert zusammen trainieren können.

Das, und natürlich auch die Tatsache mit welcher Begeisterung aber auch Disziplin sich selbst die jüngsten Teilnehmer im Training durch die einzelnen Spiele, Übungen und Aufgaben kämpfen, zeigt deutlich wie richtig die Entscheidung für den Standort Bettrum und das dort angewendete Konzept ist. Und wie man es an den vergangenen Trainingsabenden beobachten konnte, scheint es nicht nur den Trainern gefallen zu haben...

### **Ausblick:**

Auftakt nach der Sommerpause ist am Montag den **07.09.2015**, und es steht so einiges an...

#### **Allgemeiner SV-Workshop:**

Nach den Ferien wird, bei entsprechender Nachfrage, ein mehrtägiger Selbstverteidigungs-Workshop stattfinden. Dieser richtet sich an alle Interessierten, egal ob jung oder alt, Frau oder Mann, auch mit körperlichem Handicap. Wir möchten mit Ihnen und Ihren Fähigkeiten in die Selbstverteidigung reinschnuppern. Ziel ist es, Sie durch einfache Tricks und Kniffe zu befähigen sich selbst zu verteidigen. Hierzu möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, um gefährliche Situationen schnell zu erkennen und akute Bedrohungen effektiv abzuwenden.

Der Workshop erstreckt sich über 5 Trainingstage à 1,5 Stunden. Die Kosten betragen voraussichtlich 20 € für Vereinsmitglieder/innen des SV-Bettrum, für Nicht-Mitglieder/innen 30 €.

#### **Wing Chun „Cool bleiben!“ Escrima-/Stockkampf-Einstiegslehrgang:**

„Wer rastet der rostet!“ In diesem Lehrgang liegt der Schwerpunkt darauf, jedem Teilnehmer zusätzliche Kniffe und Tricks zu zeigen, wie er auch in den alltäglichen Bereichen seine Beweglichkeit im Rahmen des Wing Chun üben und verbessern kann. Im 2ten Part liegt der Schwerpunkt auf der Abwehr von Stockangriffen aus dem Escrima/Stockkampfereich. Hierzu bitte das Gespräch mit dem Trainerteam suchen, wir können gerne mal einen kleinen Einblick bieten, worum es in etwa geht. Zuschauer sind natürlich auch herzlich willkommen. Als Referent für den Lehrgang dürfen wir den, einigen schon bekannten, Wing Chun- und Open Mind Combat-Lehrer Lothar Kniebel aus Wolfenbüttel willkommen heißen. Den konkreten Termin gilt es noch abzustimmen, dieser wird dann aber rechtzeitig bekanntgegeben. Aus den Erlösen des Lehrgangs soll Trainingsmaterial beschafft werden.

### Schülergradprüfungen:

Im November werden voraussichtlich die ersten Schülergradprüfungen für die Newcomer fällig, einige Bestandsschüler gilt es bis dahin noch inhaltlich auf den 3. bzw. 4. Schülergrad vorzubereiten. Einen Termin für die Prüfungsabnahme wird der Verband rechtzeitig bekanntgeben. Abgenommen werden die Prüfungen typischerweise im Rahmen eines Lehrgangs, durchgeführt von unseren Sifu Michael Klinkosch.

Wie man sieht, stehen wir vor spannenden Herausforderungen im zweiten Halbjahr, die es gemeinsam zu bestreiten gilt.

### In eigener Sache:

Abschließend möchten wir uns noch bedanken. Unser besonderer Dank gilt dabei der Familie Gawlina, für die Idee und den hergestellten Kontakt zum Verein, sowie dem Vorstand des SV-Bettrum, hier speziell Friedhelm Schneider und Klaus Richter, für deren Interesse und Unterstützung. Weiterhin möchten wir uns bei den Verbandsmitgliedern, die mit ihrem regelmäßigen teilnehmen am Training maßgeblich zum Erfolg beitragen, aber auch allen neuen Trainingspartnern, die durch ihre Anwesenheit nicht nur das Training und die Gemeinschaft bereichern, sondern mit Ihrer Anmeldung auch den Fortbestand der Sparte im Verein sicherstellen, bedanken.

Für weitere Informationen zum Training, Workshop, Lehrgängen oder Anmeldungen hierzu sind wir unter den unten aufgeführten Kontaktdaten (telefonisch, per Facebook oder per eMail) erreichbar.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann besuchen Sie uns doch zum kostenlosen und unverbindlichen Probetraining im SV-Bettrum 1926 e.V. (Sporthalle Am Mühlenberg 9, 31185 Söhlde GT Bettrum).

Auf bald, wir würden uns freuen.

Marvin Hussing & René Lassalle  
Wing Chun Trainer

### Kontakt:

eMail [marvinhussing@yahoo.de](mailto:marvinhussing@yahoo.de)  
Tel./Whatsapp 0151 - 70067222  
Social Network <https://www.facebook.com/marvin.hussing>

eMail [Lassalle@web.de](mailto:Lassalle@web.de)  
Tel./whatsapp 0173 - 4824356  
Social Network <https://www.facebook.com/rene.lassalle>

Weitere Informationen sowie Trainings-/standorte und –zeiten finden Sie unter:  
<http://www.martial-arts-academy.net/>