

WINGTSUN WELT

Der Kampf mit sich selbst WingTsun – mehr als nur Selbstverteidigung

WT (WingTsun) wurde vor über 250 Jahren von der Nonne NG Mui aus dem Shaolin-Kloster in China entwickelt, um sich auch gegen männliche Angreifer erfolgreich verteidigen zu können. Benannt wurde das neue Kampfsystem nach ihrer ersten Schülerin Yim WingTsun, was übersetzt „Schöner Frühling“ bedeutet.

Selbstverteidigung lernen

WingTsun ist kein Wettkampfsport, sondern auf die Selbstverteidigung spezialisiert und wird nach modernsten wissenschaftlichen Methoden trainiert. Von einer Frau erfunden, bedarf es nicht Kraft oder Akrobatik um den Gegner zu besiegen, vielmehr nutzt man die Kraft des Angreifers und lenkt sie gegen ihn. EWTO-Programme sind so aufgebaut, dass auf die sofortige Verteidigungsfähigkeit der SchülerInnen größtes Augenmerk gelegt wird.



Positive Nebeneffekte

Wenige Stunden WingTsun in der Woche stärken den Körper für den Arbeitsalltag, steigern das Wohlbefinden und erhöhen die Leistungsfähigkeit.

Ob Stressabbau mit sinnvoller Freizeitbeschäftigung und Spaß oder ganzheitliches Training für Körper und Geist – in jedem Fall stärkt WT das Selbstbewusstsein.

Trendsport für Kinder

Kids-WingTsun ist ein Selbstbehauptungsprogramm für Kinder. Ziel des Trainings ist die Verteidigung gegen gleichaltrige Angreifer oder Erwachsene.

Die Kinder lernen Verhaltensregeln für den Notfall, die sie wöchentlich in der Kids-WingTsun-Schule und in Rollenspielen auf der Straße üben.

Die WingTsun-Bewegungen verbessern die Beweglichkeit und Koordination

Als Hausaufgabe werden die Regeln zu Hause mit den Eltern wiederholt, damit auch diese die Sicherheitshinweise kennen und befolgen.

Gleichzeitig hat WingTsun bei Kindern auch einen gesundheitlichen Aspekt – mit regelmäßigen Trainingseinheiten können mangelnder Bewegung und Übergewicht entgegengewirkt werden.

Nähere Informationen finden Sie unter deine-selbstverteidigung.at

Anzeige

Fotos: © z.Vg.

