

FIGHT

powered by
EWTO 

Selbstverteidigung von A bis Z



CLUB

394 610.
137 058.

So viele Fälle leichter und schwerer Körperverletzung gab es laut polizeilicher Kriminalstatistik im Jahr 2017. Und zwar nur in Deutschland. Was bedeutet, dass hierzulande pro Minute eine Person einer anderen Schaden zufügt!

Ja, Deutschland ist groß und dir ist noch nichts passiert, wirst du vielleicht sagen. Aber was sagst du, wenn wir fragen: Was machst du, wenn du in eine brenzlige Situation gerätst? Willst du Teil der Statistik werden? Vermutlich nicht. Damit dies nicht passiert, musst du wissen, wie du dich verteidigst. Dafür haben wir dieses E-Paper für dich entwickelt. Wir sind die EWTO, die Europäische WingTsun Organisation. Ausführlich von A bis Z erklären wir dir, wie du mit der Selbstverteidigungstechnik WingTsun deinen Körper so behältst, wie er sein sollte: unversehrt.

Klar, jemand anders taucht dann anstatt deiner in der Kriminalstatistik auf. Aber er hat es dann so gewollt – weil er aggressiv war. Weshalb dich auch kein Gericht verurteilen wird, da du nur von deinem Recht auf Notwehr Gebrauch gemacht hast.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen, beim Lernen – und beim am Leben bleiben.

Dein EWTO WingTsun Team

Editorial

Inhalt



F wie Flucht

14

K wie Körpersprache



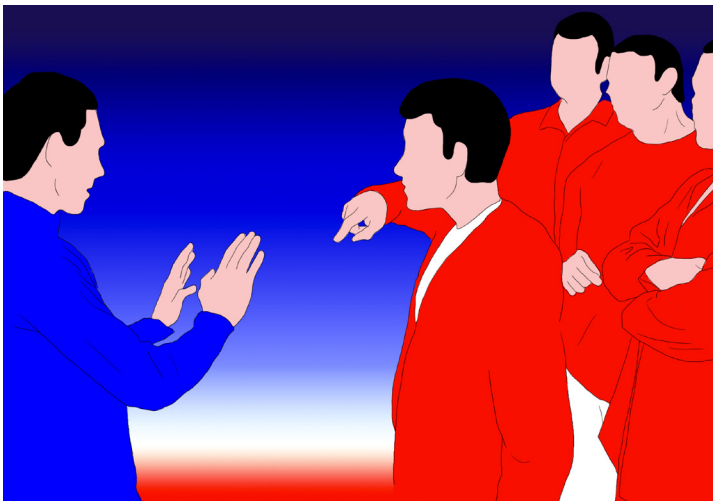
9

02 Editorial
03 Inhalt
04 A wie Adrenalin
05 B wie Bauchgefühl
06 C wie Chance
07 D wie Deeskalation
08 E wie Energie

09 F wie Flucht
10 G wie Grundlegend
11 H wie Hinterhalt
12 I wie Interview
13 J wie Judo & Co.
14 K wie Körpersprache
15 L wie Legende

16 M wie Messer
17 N wie Notwehr
18 O wie Orte
19 P wie Philosophie
20 Q wie Quark
21 R wie Ritualkampf
22 S wie Spezialeinheit

23 T wie Teamarbeit
24 U wie Unterwegs
25 V wie Vendetta
26 W wie WingTsun
27 X wie Xtra
28 Y wie Yip Man
29 Z wie Zivilcourage



T wie Teamarbeit

28

Y wie Yip Man



23

A

Adrenalin

Was im Körper bei einer Bedrohung passiert?

Eine Menge: Die Nebenniere schüttet Adrenalin aus. Die Atmung wird schneller, der Herzschlag nimmt zu, Blut schießt in großen Mengen in den Körper. Du schwitzt – und frierst. An Denken ist jetzt nicht mehr, nun ja, zu denken. Dein Gehirn hat nicht genug Blut dafür. Es geht nur noch um deinen Körper. Der ist nun auf Angriff oder Abwehr eingestellt. Er funktioniert nur noch – oder verharrt in Schockstarre (siehe F wie Flucht). Durch das Adrenalin kommt es zum Tunnelblick. Was den möglichen zweiten Angreifer, den du jetzt nicht mehr siehst, sicher freut (siehe H wie Hinterhalt). Die gute Nachricht zum Schluss: Der Endorphineffekt sorgt für ein herabgesetztes Schmerzempfinden – zumindest während der Schlägerei. Danach tut es weh...

Was kannst du tun?

Trainieren in einer EWTO-Schule. Im WingTsun lernst du in Form von Rollenspielen Stresssituationen wie diese kennen und kannst so im konkreten Fall die Ausschüttung von Stresshormonen teils kontrollieren. Aber vor allem erlernst du Verhaltensweisen, die in der Realität automatisiert ablaufen. Dies hilft dir, deine Schlaghemmung zu überwinden. Und der Schlag ist wichtig. Wer den ersten richtig setzt, gewinnt (siehe E wie Energie). Ein kleiner Trost zum Schluss: Auch die besten Fighter haben mit Adrenalin zu kämpfen.



Bauchgefühl

Von wegen Ratio...

Nicht nur kurz vor der Mittagspause gilt: Hör auf deinen Bauch. Ein besseres (kostenloses) Frühwarnsystem als ihn gibt es nicht. Du glaubst uns nicht? Dann glaube der traurigen Statistik: Bei Befragungen von Frauen, die vergewaltigt wurden, geben immer im Schnitt 70 Prozent der Frauen an, sie hätten ein komisches Gefühl gehabt. Dann aber nichts darauf gegeben. Du kennst sicher auch komische Gefühle. Die:

- Du fühlst dich an dem Ort, an dem du bist, unwohl. Geh.
- Du fühlst dich beobachtet und spürst Gefahr. Geh.
- Du hast das Gefühl, man redet über dich. Geh.
- Dir begegnen krude Typen. Geh. Auf die andere Seite.

Und merke dir diesen Satz ganz genau: Bauchgefühl, also Intuition, ist die beste Form zur D wie Deeskalation.

B



Schon nach nur drei Monaten Training kann man sich mit WingTsun effektiv verteidigen.

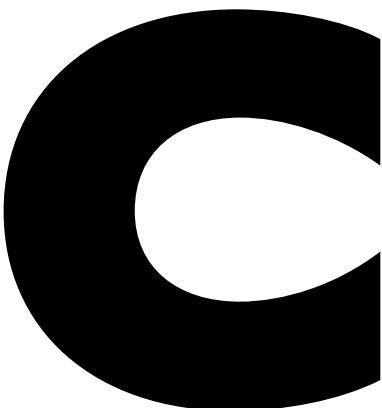
Chance

Du hast keine Chance, darum nutze sie

Die entscheidende Frage ist nicht: „Habe ich eine Chance, die Auseinandersetzung zu gewinnen?“ Die entscheidende Frage lautet vielmehr: „Gibt es eine Chance, die Auseinandersetzung zu verhindern?“ Diese Chance gibt es – wenn du auf dein B wie Bauchgefühl hörst. Und schon vor dem Konflikt merkst, dass sich vermutlich gleich einer anbahnt. Hast du den Moment verpasst oder der Schläger spricht dich aus dem Nichts an, einfach weil er sich schlagen will (R wie Ritualkampf), hast du genau eine Chance: keine, wenn du abwartest. Und eine, wenn du als Erster handelst und den Gegner schnellstmöglich nach EWTO-Regeln k.o. schlägst (siehe E wie Energie).

David, nicht Goliath

Du hast Sorge, weil du körperlich unterlegen oder dem Gegner konditionell nicht gewachsen bist? Gute Nachrichten: Die Sorge musst du nicht haben. Kraft, Größe und Ausdauer sind im WingTsun keine Voraussetzung (siehe W wie WingTsun). Vor allem, weil dein Kampf nicht über zwölf Runden geht, denn du stehst ja nicht im Ring. Dir reicht ein einziger guter Schlag (siehe E wie Energie).



Deeskalation

Das Problem an der Deeskalation ist, dass dein potentieller Gegner sie womöglich gar nicht zulässt, weil er es auf einen R wie Ritualkampf abgesehen hat. Darum versuche gar nicht erst, ihm die Aggression auszureden. Besser ist es, beispielsweise bei einem bewussten Rempler in der Bar, einfach weiterzugehen und dem möglichen Gegner die Chance zu nehmen, eine Kampfsituation herzustellen. Bei einer verbalen Provokation gilt: Gehe nicht auf sie ein, gehe weiter, denn:

- Kämpfe niemals für dein Ego, nur für deine Gesundheit.
- Deeskalation ist die Vermeidung der Provokation.

Auf in den Kampf

Es nützt alles nichts? Dann nimm die hier gezeigte Position ein und gestikuliere. „Ich dachte, reden bringt nichts“, meinst du jetzt? Stimmt. Hier geht es aber auch um was anderes: Mit erhobenen Armen bist du in der perfekten Situation für den perfekten Schlag – auf den der Gegner nicht vorbereitet ist (siehe E wie Energie). Und dann nichts wie weg (siehe F wie Flucht).



D

E

Energie

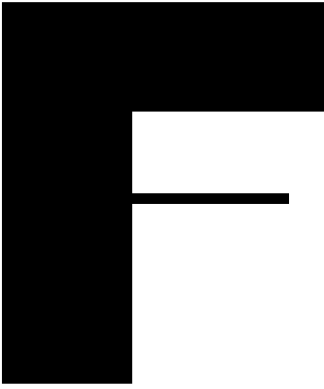
Erst ablenken...

Stehe gestikulierend vor dem möglichen Gegner (siehe D wie Deeskalation). So bringst du dich in eine aussichtsreiche Schlagposition. Kurz vor dem Schlag verwirrst du den Aggressor, fragst etwas Unsinniges, über das er nachdenken muss – wie: „Wann hat deine Mama Geburtstag?“ Das letzte Wort deiner Frage ist der Moment, in dem du triffst. Ein Satz wie dieser dient übrigens nicht nur der Ablenkung. Trainierst du den K.o.-Schlag immer mit diesem Satz, hilft dir das Ankerwort „Geburtstag“, die Schlaghemmung zu unterbinden.

...dann zuschlagen!

Nutze die Kraft deines Körpergewichts, wende den „Falling Step“ an: Während sich deine (rechte) Faust auf das Ziel zubewegt, ist dein rechter Fuß in der Luft, du kippst dich in den Schlag nach vorn. Die Faust trifft, kurz bevor dein Fuß den Boden berührt – und dein Körpergewicht geht in den Gegner über. Wo du treffen musst? Ziele zwischen Kinnspitze und Ohr, weil der Gegner seinen Kopf dann nicht wegdrehen kann. Wie das genau geht, lernst du in einer EWTO-Schule.





Flucht

Oder Fight, Flight, Freeze. Der Mensch ist von Natur aus ängstlich, denn: Mutter Natur wollte nicht, dass wir todesmutig auf einen Säbelzähntiger oder Bären zulaufen. Wir sollten besser in Todesstarre verfallen. In der Hoffnung, dass das Tier geht – und wir überleben. Was bei einem Bären hilft, ist bei einem bärigen Typen in der Bar aber die falsche Taktik. Hier heißt es: Angriff ist die beste Verteidigung (siehe E wie Energie). Flüchten ist sowieso oft nicht möglich. Manchmal musst du eben erst „die Arbeit erledigen“ und kannst danach nach Hause gehen. Das sind die Regeln, die du befolgen solltest:

- Nach einem Sieg gilt: Ortswechsel, nicht mit stolz geschwellter Brust wie ein eitler Pfau herumlaufen. Die Erde hier ist verbrannt. Und du bist kein Pfau.
- Ein Blick in die Runde ist in jedem Fall sinnvoll. Hat der Besiegte Verbündete? (siehe V wie Vendetta)
- Falls nötig: Auf jeden Fall Erste Hilfe leisten und den Notruf tätigen. Es ging ja nicht darum, den anderen nachhaltig zu schädigen, sondern darum, dich zu schützen.
- Auf dem Weg nach Hause lohnt ein regelmäßiger Schulterblick, ob jemand in die gleiche Richtung wie du geht...



Grundlegend

Bei Kampfsportarten wie Mixed Martial Arts mag es unabdingbar sein, einen Kampf auf dem Boden führen zu können. Bei der Selbstverteidigung, das wissen wir von der EWTO, sieht es anders aus. Hier gelten andere Umstände:

- Ein Sturz auf den Asphalt, am besten mitten ins Scherbenmeer, ist unangenehmer als der auf die Kampfmatte.
- Es gibt beim Straßenkampf keinen schützenden Ring Außenstehende könnten eingreifen – und zutreten.
- Ein Schiri? Fehlanzeige. Dazu kommt: Der Straßenkampf ist leider verroht. Wurde früher noch gestoppt, wenn Blut floss, lockt Blut heutzutage auch Feiglinge auf den Plan, die dann mitmachen. Merke: Es gibt keinen Opferstatus, es gibt nur dein Leben!

Die Regeln für den – bloß nicht! – Bodenkampf

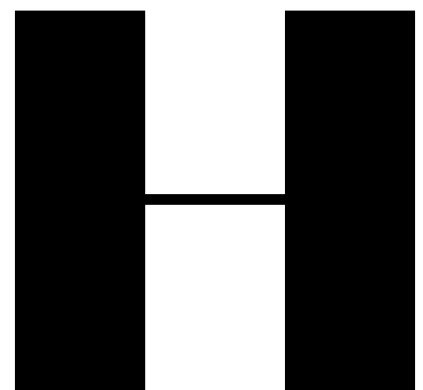
- Führe ihn nicht selbst herbei. Im Stehen sind die Chancen immer besser. Immer. Immer. Ja: immer.
- Achte auf einen sicheren Stand. Er ist die beste Garantie gegen ungewolltes Fallen.
- Du bist am Boden? Schütze unbedingt den Kopf mit deinen Händen. Egal, ob du so andere Körperstellen entblößt, dein Kopf ist dein Heiligtum.
- Nutze deine stärksten Muskeln – das sind deine Beine. Trete wild um dich, in der Hoffnung, so möglichst schnell wieder in eine aufrechte Position zu kommen.



Hinterhalt

Hell is around the corner

Ein Kampf Auge in Auge kündigt sich an. Und verläuft meist nach dem immergleichen Schema (siehe R wie Ritualkampf). Bei einem überraschenden Angriff von hinten ist dies anders. Da ist keine D wie Deeskalation mehr möglich. Du kannst nicht vorher auf dein B wie Bauchgefühl hören, und auch die Chance auf den ersten, richtigen Schlag (siehe E wie Energie) ist nicht gegeben. Jetzt heißt es Notfallprogramm: Wirst du von hinten attackiert, reiße die Arme hoch, greif dir in den Nacken und schütze deinen Kopf mit den Ellbogen. Versuche, dich umzudrehen und eintrainierte Schlagkombinationen einzusetzen, die ganz automatisch ablaufen (A wie Adrenalin). Ziele auf Hoden, Kehlkopf, Nase (siehe O wie Orte).



Diverse Militär–sowie
Polizeieinheiten weltweit
setzen auf WingTsun.
(S wie Spezialeinheit)

Interview

HAST DU WORTE?

Im Film waren diese Sprüche lustig. Im echten Leben lass es besser bleiben:

1_„Ich bin der König der Welt“

Titanic

2_„Wenn es blutet, kann man es töten“

Predator

3_„Niemand verarscht Jesus“

The Big Lebowski

4_„Chantal, heul leiser!“

Fack ju Göhte

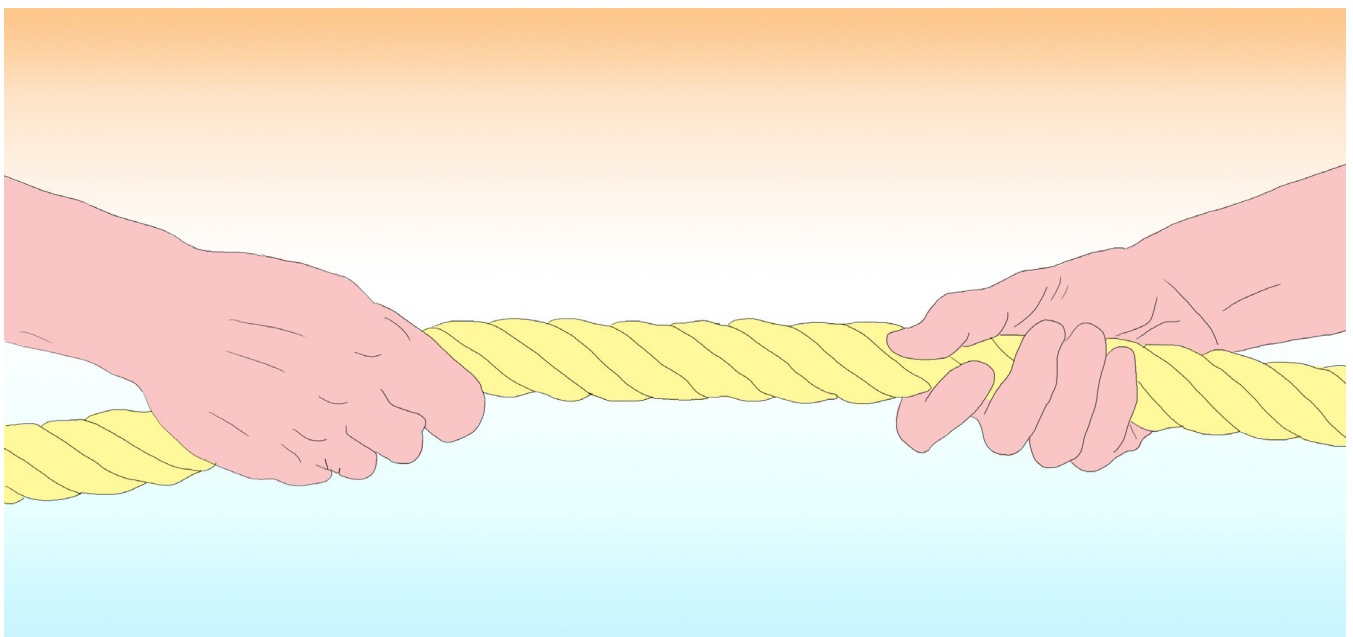
5_„Reden Sie mit mir?“

Taxi Driver

Schweigen. Silber. Gold.

Ein echtes Gespräch mit einem potentiellen Gegner ist noch weniger möglich als ein Kennenlernen beim Speeddating. Zwar hat die Person gegenüber in beiden Fällen Interesse an dir, nur ist es – anders als beim Speeddating – nicht der Wunsch nach Casual Sex, sondern die Legitimation für den folgenden Schlag. („Er hat aber gesagt!“) Ein potentieller Gegner redet entweder mit dir, weil er dich ablenken – und sich durch deine Deckung quatschen will – oder weil er sich durch die eigenen Worte stark macht. Also:

- Rede nicht mit dem Gegner, um ihn überzeugen zu wollen (Ein Gespräch mit einem Nacktmull ergäbe mehr Sinn. Erheblich mehr Sinn).
- Rede mit dem Gegner, um andere hören zu lassen, dass du die Konfrontation nicht willst. („Beruhige dich doch!“)
- Rede mit den Händen (siehe D wie Deeskalation), um dich so in die beste Position zu bringen (siehe E wie Energie).
- Rede über die geklärte Situation erst, wenn du den Ort des Geschehens verlassen hast (siehe F wie Flucht).



J

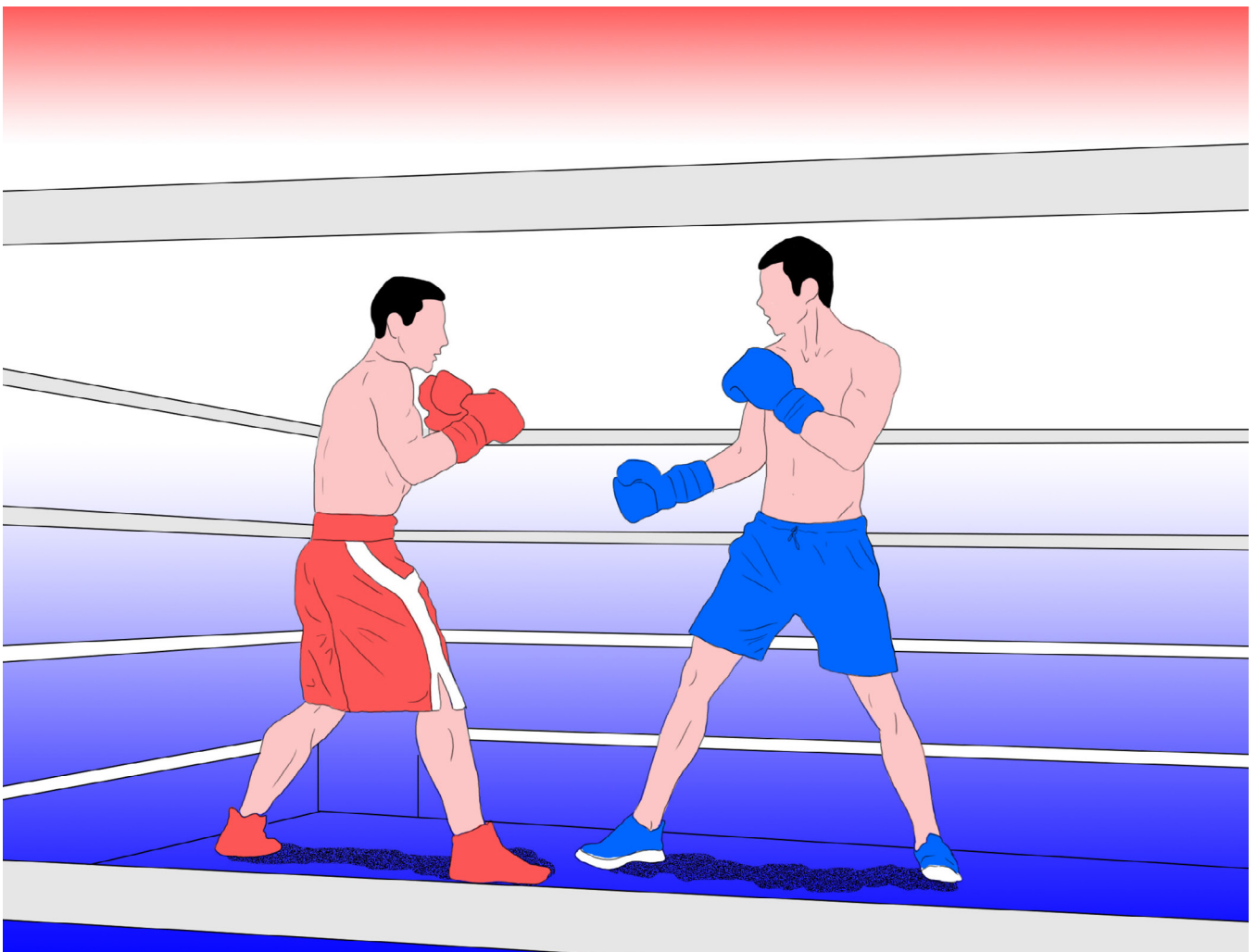
Judo & Co

Kampf oder Verteidigung? Das ist hier die Frage

Kampfsport ist gut. Trägt aber schon im Namen die Realitätsferne für den Konflikt im Alltag: Sport. Der kennt Regeln.

- Es gibt nur einen Gegner.
- Es gibt Gewichtsklassen.
- Es gibt einen Ringrichter.
- Es gibt keine Waffen außer dem eigenen Körper.
- Der Kampf endet, wenn einer am Boden liegt.

All das gibt es auf der Straße nicht. Aber vor allem: Beginnt der Kampf hier nicht mit dem Gong, sondern mit dem Schlag. Ein geschulter Kämpfer benötigt für ihn aus 30 Zentimetern keine Zehntelsekunde. Das unvorbereitete Opfer aber hat eine Schrecksekunde von 0,10 Sekunden. Und kann so erst reagieren, nachdem er bereits k.o. ist. Darum verliert im Zweifel selbst der beste Kampfsportler gegen den Kneipenschläger. Und so gilt für dich: Wo Fairness fehlt, musst auch du sie nicht in Betracht ziehen. Ziehe dich lieber aus der Affäre. Wie? Schau bei E wie Energie nach.

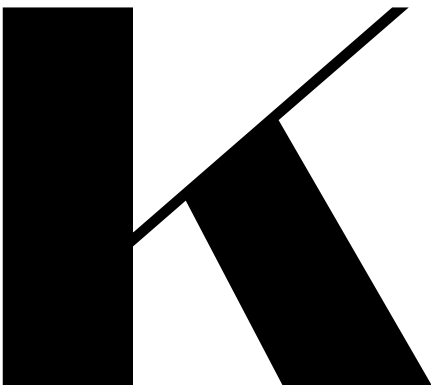


Körpersprache

Brust raus und Pokerface!

Selbst wenn ein selbstbewusster Auftritt nur ein Bluff ist, kann er helfen – weil du so automatisch die Opferrolle vermeidest. Und sich der potentielle Aggressor ein anderes Opfer sucht. (Dem du aber je nach Situation beistehen solltest, siehe Z wie Zivilcourage). Beachte stets folgende Regeln:

- Vermeide ein Blickduell: Es schürt Aggressivität.
- Achte auf deine Mimik: Schau nicht ängstlich, schau nicht arrogant. Schau durch die Person hindurch. (Du weißt schon, der Blick aus den Montagsmeetings...)
- Entziehe dich: Du spürst, wie man dich anschaut? Wechsle den Ort – nicht die Blickrichtung. Schaut du zurück, schürst du Aggression, schaut du weg, wirst du Opfer. Besser so: In einer Bar beispielsweise kann es schon reichen, vom Tisch aufzustehen und am Tresen einen Drink zu ordern – weil der Bereich nicht vom Aggressor aus einsehbar ist.
- Wachse über dich hinaus: Brust raus, Kopf hoch, sicherer Gang lautet der Dreiklang, sollten dir auf der Straße feindlich gesinnte Personen entgegenkommen. Der Blick ist auf die Entgegenkommenden gerichtet, aber auf keinen Fall zu Boden. Und schau unauffällig zurück – um zu sehen, ob Gefahr in deinem Rücken droht...





Legende

Der Gründer der EWTO, der Europäischen WingTsun Organisation, ist Keith R. Kernspecht, den wir dir hier vorstellen:

Egal ob Freistilringen, Catchen, Jiu-Jitsu oder Judo. Ob Kenpo, Shaolin-Kung-Fu, Shotokan- und Kyokushinkai-Karate, Bruce-Lee-KungFu, Ko-Budo, Hapkido, Taekwondo, Aikido, Escrima. Es gibt kaum eine Kampfkunstdisziplin, die Kernspecht nicht kann. Er besitzt viele Meistergrade. Zum Beispiel den 10. im WingTsun, den 8. im Kyokushin Allround-Kampf, den 6. im Escrima, den 3. im Aikido, und den 2. im Judo...

Von WingTsun erfuhr Keith R. Kernspecht Anfang der 70er in der Londoner China-Town – und war sofort begeistert. Er begann, intensiv zu trainieren und sich stärker mit der Kampfkunst zu beschäftigen. 1976 gründete er die ETWO, dessen Cheftrainer er seitdem ist. 1999 wurde ihm aufgrund seiner Verdienste um den Kampfsport von der bulgarischen Staatsuniversität Plovdiv sogar der weltweit erste Titel „Doktor der Kampfkunst“ verliehen, ein Jahr später bekam Kernspecht schließlich als erster Deutscher vom höchsten chinesischen Großmeister Leung Ting den 10. Großmeistergrad verliehen.

Oder um es mit den Worten des Nachrichtenmagazins „Der Spiegel“ zu sagen. Kernspecht ist „Doktor Faust“. Jetzt aber schnell weiter mit dem Buchstaben M wie Messer.



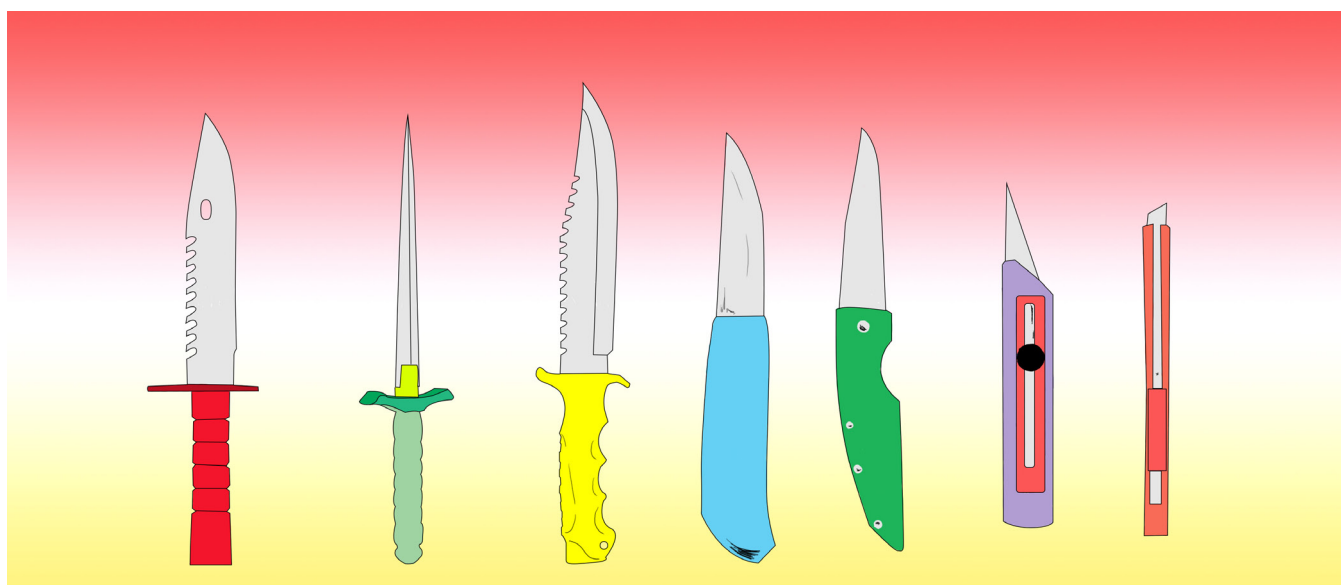
**WingTsun trainiert
Körper und Geist.
Und ist perfekt für
Stressabbau abends
nach dem Job.**

Messer

Hieb- und stichfeste Argumente

Es gibt ehrliche und verlogene Gewalt. Zweitgenannte ist die, bei der Waffen ins Spiel kommen. Was seit ein paar Jahren leider immer häufiger der Fall ist – wie wir bei der EWTO mitbekommen. Die beste Verteidigung gegen beispielsweise einen Messerangriff ist aber ganz simpel: rennen, rennen, rennen. In einem ungleichen Kampf wie diesem kannst du nicht gewinnen. Darum vergiss bitte diese Entwaffnungstechniken, die du im Kino gesehen hast. Die können gelingen – wenn du ein trainierter Profi bist. Und der Regisseur die Szene x-mal durchproben lässt...

NM



WingTsun setzt ganz klar auf Deeskalation. Es gilt: Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf.

Notwehr

Um nicht zu verlieren, musst du deine Schlaghemmung loswerden und als Erster zuschlagen (siehe E wie Energie). Aber was sagt eigentlich der Gesetzgeber dazu, wenn du in einer Bedrohungssituation so reagierst? Das hier steht im Paragraphen 32 des Strafgesetzbuches (Ach toll, es folgen gute Nachrichten...):

- „Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.“
- „Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.“

N



WingTsun kann man sogar studieren. Wo? An der Universität Plovdiv in Bulgarien beispielsweise.

Orte

Auf den Punkt genau

In der perfekten Welt triffst du diese Körperstellen deines Gegners. Während er sie bei dir (bitte) nicht trifft.

1_Augen

Sehen ist einer Deiner wichtigsten Sinne. Also schütze bitte Deine Augen, denn ein Treffer hier hat kritische Folgen.

2_Kinn

Hier platzierst du bitte den perfekten K.-o.-Schlag. Bumm! (siehe E wie Energie)

2_Nacken und Kehlkopf

Sei vorsichtig, bei einem Treffer droht Lebensgefahr!

3_Die Halsschlagader

Schon ein leichter Hieb auf diesen Blutdrucksensor (links wie rechts am Hals) kann zu einem K.o. führen.

4_Leber

Ein Treffer hier raubt dem Gegner die Luft.

5_Solarplexus:

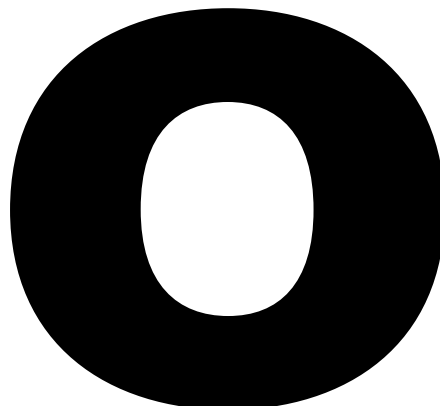
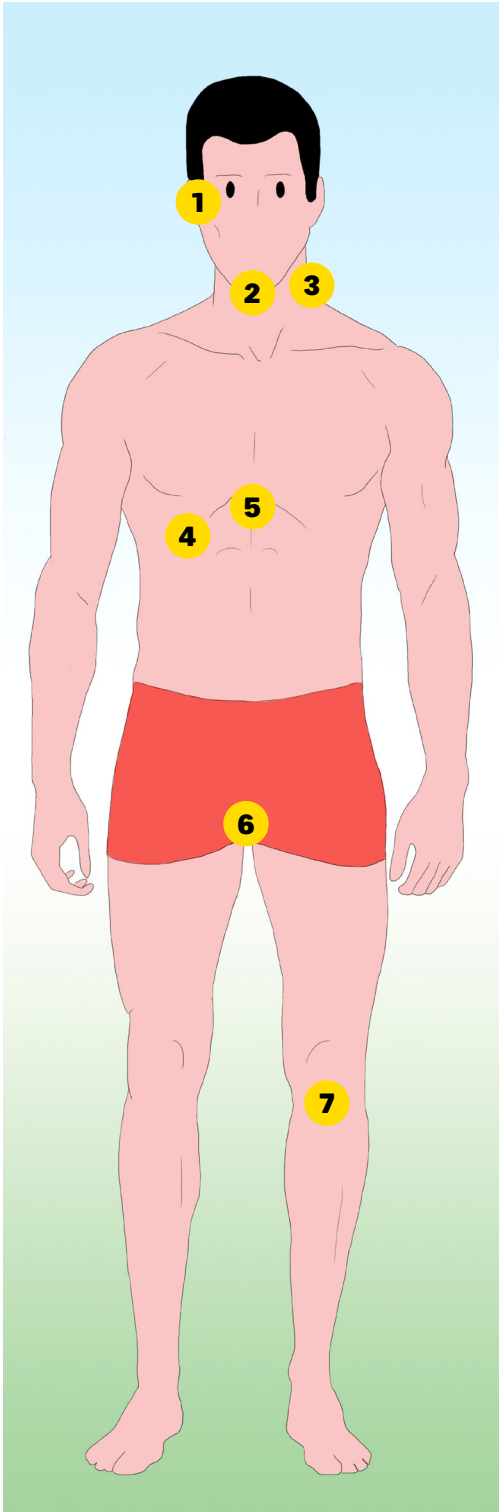
Schläge hierhin rauben dem Gegner ebenfalls die Luft. Nur ist die Stelle im Gemenge schlecht zu treffen.

6_Hoden

Du besitzt zwei davon. Weitere Erläuterungen sind daher wohl nicht nötig, oder?

7_Knie

Vorsicht, schon leichte Treffer hier können einen Bruch zur Folge haben. Autsch!



Philosophie

Bühne frei für die, die wissen, worüber sie reden:

- **„Ich fürchte nicht den Mann, der 10 000 Kicks einmal geübt hat, aber ich fürchte mich vor dem, der einen Kick 10 000 mal geübt hat.“**

Bruce Lee (1940 bis 1973), Ikone des Martial-Arts-Films und größter Kampfkünstler des 20. Jahrhunderts.

- **„Wenn du nicht stark bist, sei klug.“**

Sun Tzu (544 v. Chr. bis 496 v. Chr.) war ein chinesischer General, Militärstrateg und Philosoph. Sein Buch „Die Kunst des Krieges“ gilt als erstes Buch über Strategie.

- **„Das höchste Ziel der Kampfkunst ist, sie nicht einsetzen zu müssen.“**

Miyamoto Musashi (1584 bis 1645), ein herrenloser Samurai, ist vor allem durch sein Werk „Das Buch der fünf Ringe“ bekannt.

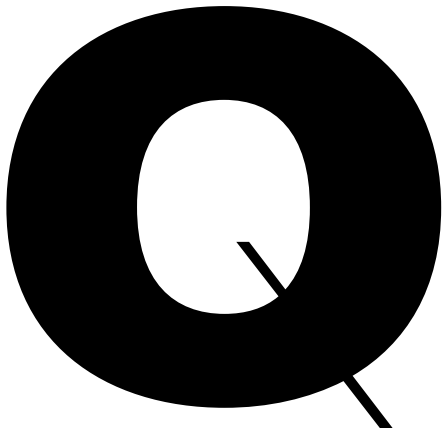
- **„Ich werde das Kämpfen nicht vermissen. Das Kämpfen wird mich vermissen.“**

Muhammad Ali (1942 bis 2016), ein Mann, der die Welt des Boxens für immer veränderte.



WingTsun wird an
1000 Schulen im
deutschsprachigen
Raum unterrichtet.

P



Quark

Es gibt viele Weisheiten, die auch auf Kampfsituation angewendet werden können. Das Problem: Leider stimmen die meisten nicht (Tja, so ist das halt mit Phrasen):

Der Stärkere gewinnt

Von wegen! W wie WingTsun wurde von einer Frau entwickelt und kommt ohne große Kraft aus. Es geht wie auch sonst im Leben um (geistige) Beweglichkeit und (perfektes) Timing. Merke: Ist die Kraft des Gegners größer, gib nach, indem du sie ins Leere lenkst und so gegen ihn verwendest.

Legalität schlägt Legitimität

Das mag stimmen. Nur ist es dem Gegner egal, ob er rechtlich auf sicherem Boden steht (siehe N wie Notwehr). Hält er es für legitim zuzuschlagen, ist ihm die Legalität egal.

Ist der Kampf vorbei, ist er vorbei

Das wäre sehr schön. Gäbe es nicht die unumstößliche Wahrheit, dass Rache ein altes Mittel der Kriegsführung ist (siehe V wie Vendetta).

Der Klügere gibt nach

Und ist dann aber hoffentlich auch klug genug zu gehen. Eine Situation bereinigt man nicht, indem man sie aussitzt, sondern indem man sich ihr entzieht (siehe F wie Flucht oder V wie Vendetta).

Übung macht den Meister

Ja, korrekt. Noch besser ist es allerdings, das Gelernte nicht nur zu trainieren, sondern es weiterzugeben – um es zu verinnerlichen. Denn wer etwas begreift, setzt es besser um als jemand, der es nur wiederholt (siehe E wie Energie).



WingTsun können nicht nur Frauen und Männer, sondern auch Kinder lernen.

Ritual

Die Welt mag sich rasant entwickeln, geht es um die körperliche Auseinandersetzung unter Männern herrscht seit Jahrtausenden Stillstand. Jeder Kampf hat genau vier Phasen:

1. Die visuelle Phase

Du entdeckst am möglichen Ort des Geschehens eine Person von der Gefahr ausgehen könnte. Dein Blick und der des Aggressors treffen sich – einen Tick zu lang: „Was guckst du?“ Willkommen in der nächsten Phase.

2. Die verbale Phase

Für D wie Deeskalation bleibt nicht mehr viel Zeit. Der Gegner kommt schnell provozierend näher und redet auf dich ein. Du redest auch (siehe I wie Interview), aber nicht mit ihm, sondern für das Publikum, alle sollen wissen, dass du beschwichtigen willst. Und: Du redest auch mit den Händen, das ist für die nächste Phase wichtig (siehe E wie Energie).

3. Die körperliche Phase

Schubser, Rempeler – der Aggressor bereitet nun den Höhepunkt vor. Bist du bereit oder tappst du (leider) in die A wie Adrenalin-Falle?

4. Der Schlussakt

Jetzt liegt es an dir. Entweder lässt du dich einmal, zweimal oder dreimal treffen und wachst im Krankenhaus auf oder du kommst ihm zuvor, fragst nach dem „Geburstag seiner Mutter“ und schlägst zu (siehe E wie Energie).

R



Mit WingTsun kann man sich auch gegen körperlich überlegene Gegner problemlos verteidigen.

Spezialeinheit

Quizfrage: Was haben...

- die Grenzschutztruppe 9 der Bundespolizei (GSG 9)
- das Kommando Spezialkräfte (KSK)
- das Sondereinsatzkommando der Polizei (SEK)
- das Hostage Rescue Team des FBI (HRT)
- die italienische Zentrale Operative Sicherheitseinheit (N.O.C.S.)
- die französische Recherche Assistance Intervention Dissuasion (R.A.I.D.)

...und viele andere Spezialeinheiten gemeinsam?

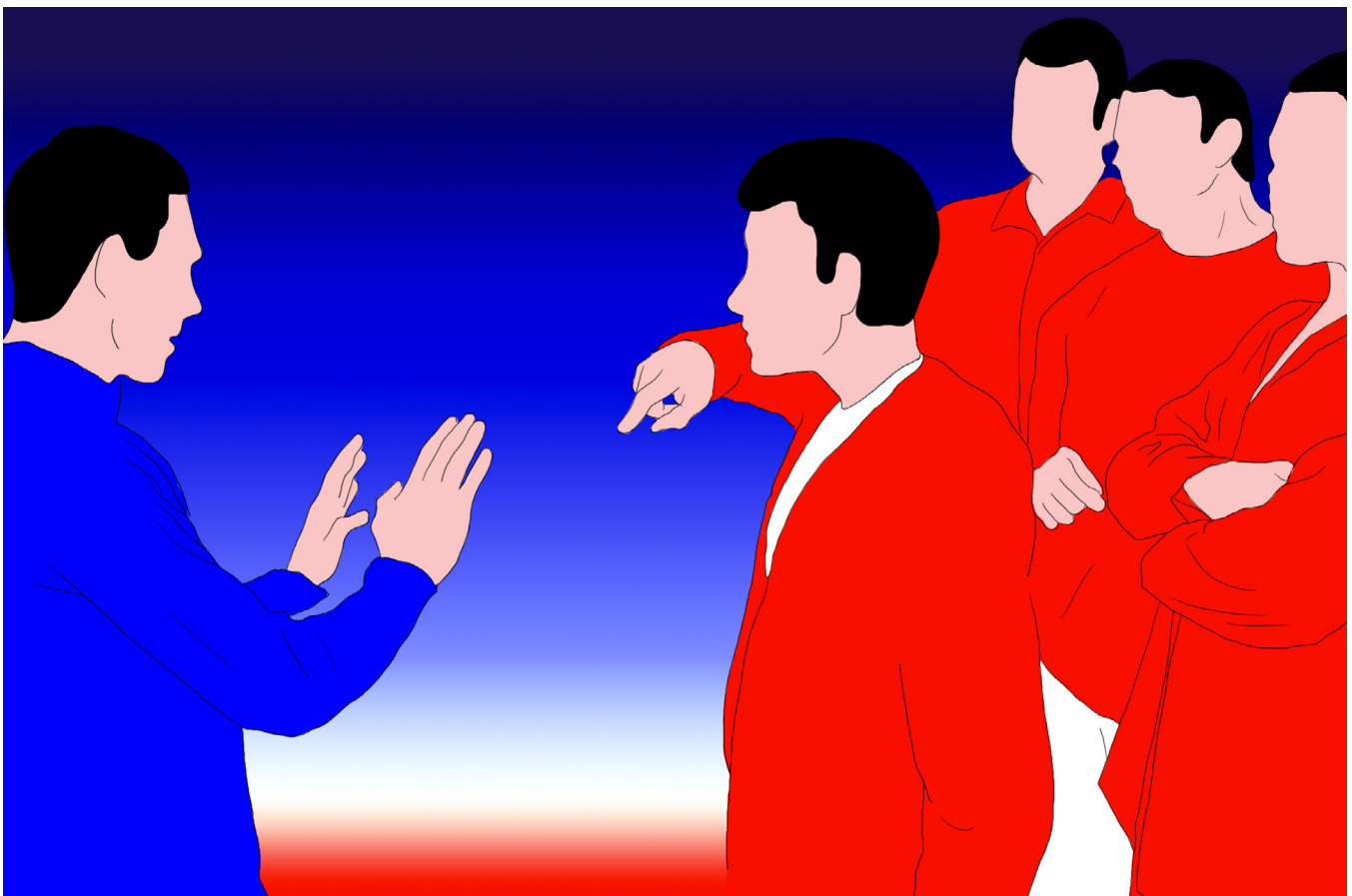
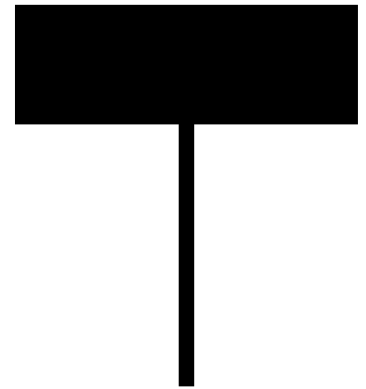
Sie trainieren für den waffenlosen Ernstfall auch WingTsun; denn schon Anfang der 90er Jahre unterrichtete Keith R. Kernspecht (L wie Legende) erstmals Mitglieder einiger der oben genannten Spezialeinheiten bei einem Workshop in Göttingen, viele andere Termine (anderswo auf der Welt) folgten. Oder um es in Anlehnung an den einstigen Slogan von Kinderschokolade zu sagen: Was für staatliche Elitekämpfer gut ist, kann für normale Bürger ja nicht schlecht sein, oder? Darum: Ab in eine EWTO-WingTsun-Schule!



Teamarbeit

Spiel in Unterzahl

Gegen mehrere Angreifer hast du keine Chance? Stimmt, wenn sie alle gleichzeitig angreifen. Was in der Regel nicht der Fall ist. Meist gibt es einen Anführer der Gruppe. Deine Aufgabe: ihn zu erkennen und zuerst zu bekämpfen. Dann stehen deine Chancen gut, dass die Gruppe den Mut verliert und auseinandergeht – während du dich an F wie Flucht erinnerst. Wichtig ist dabei nur: Habe bei der Attacke niemals Gegner im Rücken (siehe H wie Hinterhalt). Suche dir darum die perfekte Angriffsposition und behalte die anderen Akteure dabei stets im Auge. Stets.



Unterwegs

Reiseportal

Ja, das Leben ist gefährlich. An diesen Orten war es das im letzten Jahr ganz besonders (siehe die Mordrate...).

- 1**_Los Cabos, Mexiko. 365 Tote, 328245 Einwohner, Rate 111,3
- 2**_Caracas, Venezuela. 3387 Tote, 3046104 Einwohner, Rate 111,1
- 3**_Acapulco, Mexiko. 910 Tote, 853646 Einwohner, Rate 106,6
- 4**_Natal, Brasilien. 1378 Tote, 1343573 Einwohner, Rate 102,5
- 5**_Tijuana, Mexiko. 1897 Tote, 1882492 Einwohner, Rate 100,7
- 6**_La Paz, Mexiko. 259 Tote, 305455 Einwohner, Rate 84,7
- 7**_Fortaleza, Brasilien. 3270 Tote, 3917279 Einwohner, Rate 83,4
- 8**_Victoria, Mexiko. 301 Tote, 361078 Einwohner, Rate 83,3
- 9**_Guayana, Venezuela. 728 Tote, 906879 Einwohner, Rate 80,2
- 10**_Belém, Brasilien. 1743 Tote, 2441761 Einwohner, Rate 71,3

Zum Vergleich: 91 Fälle von Mord und Totschlag gab es 2017 in Berlin bei über 3,5 Millionen Bewohnern. Das entspricht einer Mordrate von 2,6. Ach ja, von wegen liebes Hannover: Mit 1834 Fällen von gefährlicher und schwerer Körperverletzung ist die Stadt Deutschlands Spitzenreiter...

U



Jede WingTsun-Bewegung hat einen chinesischen Namen. Fak-Sao heißt zum Beispiel Peitschenarm.

Vendetta

Racheengel

Herzlichen Glückwunsch, du hast die Auseinandersetzung für dich entschieden. Jetzt aber ist es Zeit zu gehen, denn der Gegner mag am Boden liegen, aber...

- ... weißt du, wie viele seiner Freunde hier noch stehen?
- ... weißt du, ob derjenige, der dir gleich gratulieren will, dich nur ablenkt – während Gegner Nummer Zwei sich ungesehen in deine Richtung aufmacht (siehe H wie Hinterhalt)?
- ... weißt du, ob der gerade besiegte Gegner vielleicht nur das schwache Vorkommando war, bevor der viel gefährlichere Aggressor um die Ecke kommt? Weißt du nicht, also Abmarsch.

NA WARTE!

Rache ist ein beliebtes Thema in Hollywood.

DER ROSENKRIEG

Ins Essen der Frau urinieren? Aus dem Hund des Mannes Pastete machen? Ja, und noch viel mehr...

JOHN WICK

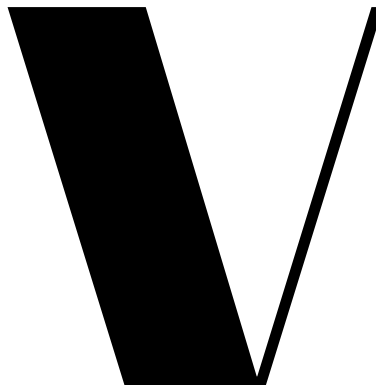
Nachdem ein Hund getötet wird, folgt ein episches Gemetzel über 100 Minuten – von dem es zum Glück einen zweiten Teil gibt.

KILL BILL

Uma Thurman auf einem Rachefeldzug gegen ihr Ex-Attentatskommando zu sehen, ist grandios.

RAMBO

Mit einem Vietnam-Veteran sollte man sich nicht anlegen. Wie der Sheriff einer Kleinstadt erfahren muss. Oder um es mit Rambo zu sagen: „Die haben das erste Blut vergossen, nicht ich.“



WingTsun

Geschichtsunterricht

Methode statt Kraft. Das war die Idee der chinesischen Nonne Ng Mui, die WingTsun Mitte des 16. Jahrhunderts entwickelte, um sich auch gegen stärkere Gegner verteidigen zu können. Der große Unterschied zum damals vorherrschenden Kung-Fu ist (auch heute noch), dass die Bewegungen des WingTsun anpassungsfähiger sind, mehr Praxisnutzen haben und der Krafteinsatz ökonomischer ist. Weshalb es – auch heute noch – ganz egal ist, ob der Gegner stärker oder größer ist. Der Name WingTsun, was so viel wie „schöner Frühling“ bedeutet, kommt übrigens von dem Mädchen Yim Wing Tsun, dem die Nonne Ng Mui ihr neues Kampfkunstsystem erstmals offenbarte (sie wollte es nur an eine loyale Schülerin weitergeben). Damit diese sich des Schlägers Wong erwehren konnte, vor dem, weil er ein versierter Kung-Fu-Kämpfer war, alle im Dorf Angst hatten.

Lust auf mehr?

Auf youtube gibt es eine Dokumentation über Ng Mui.
Stichwörter: „Krieger der Vergangenheit Kung Fu Nonne“



Xtra

Du willst es doch auch!

Dann trau dich und komm zum Training vorbei. Und finde heraus, ob das, was hier im E-Paper steht, auch stimmt (was es natürlich tut, Ehrensache).

Deine Auswahl an Trainingsmöglichkeiten ist groß. Es gibt in Deutschland, Österreich und der Schweiz 1000 EWTO-WingTsun- Schulen. Such dir eine aus. Wir warten auf dich:

<https://schulen.ewto.de/>



Gutschein

über eine Woche kostenfreies Probetraining in einer WingTsun-Schule
(Bitte ausdrucken und zum ersten Training der Trainingswoche mitbringen)

WingTsun 

DIE INTELLIGENTE SELBSTVERTEIDIGUNG

(Name) _____

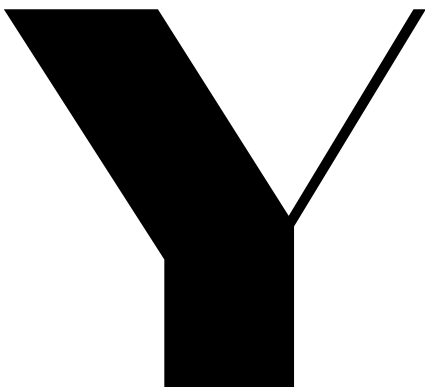
Unterschrift und Datum _____

EWTO 

Yip Man

Hinter diesem comicartigen Namen verbirgt sich ein 1893 in Fatshan, China geborener Mann, der als Großmeister des WingTsun gilt und auf den sich viele Varianten der Kampfkunst beziehen. Du kennst ihn vielleicht schon aus einer Filmreihe, aber die Version, die du auf iTunes oder Netflix angesehen hast, hat einen Rechtschreibfehler: Die „Ip Man“-Filme müssten Yip Man-Filme heißen. Aber welche Filmverleiher sprechen schon Kantonesisch?

Wen du ganz sicher kennst, ist der hier: Bruce Lee. Dass er zur Ikone der Kampfkunst aufstieg, hat er Yip Man zu verdanken, denn dieser war sein Lehrer. Bruce Lee spielt in „The Grandmaster“ von Wong Kar-Wai, der sich mit dem Leben Yip Mans ab den 30er auseinandersetzt, zwar nicht mit. Aber: Ein Martial Arts Meisterwerk ist der Film trotzdem. Filmtipp! Auf der Illustration unten siehst du übrigens Yip Man an einer WingTsun-Holzpuppe, dem Trainingsgerät fortgeschrittener Lehrer. Sie ist der perfekte Trainingspartner; denn sie ist immer motiviert, immer parat und beschwert sich nie – egal wie hart man sie schlägt.

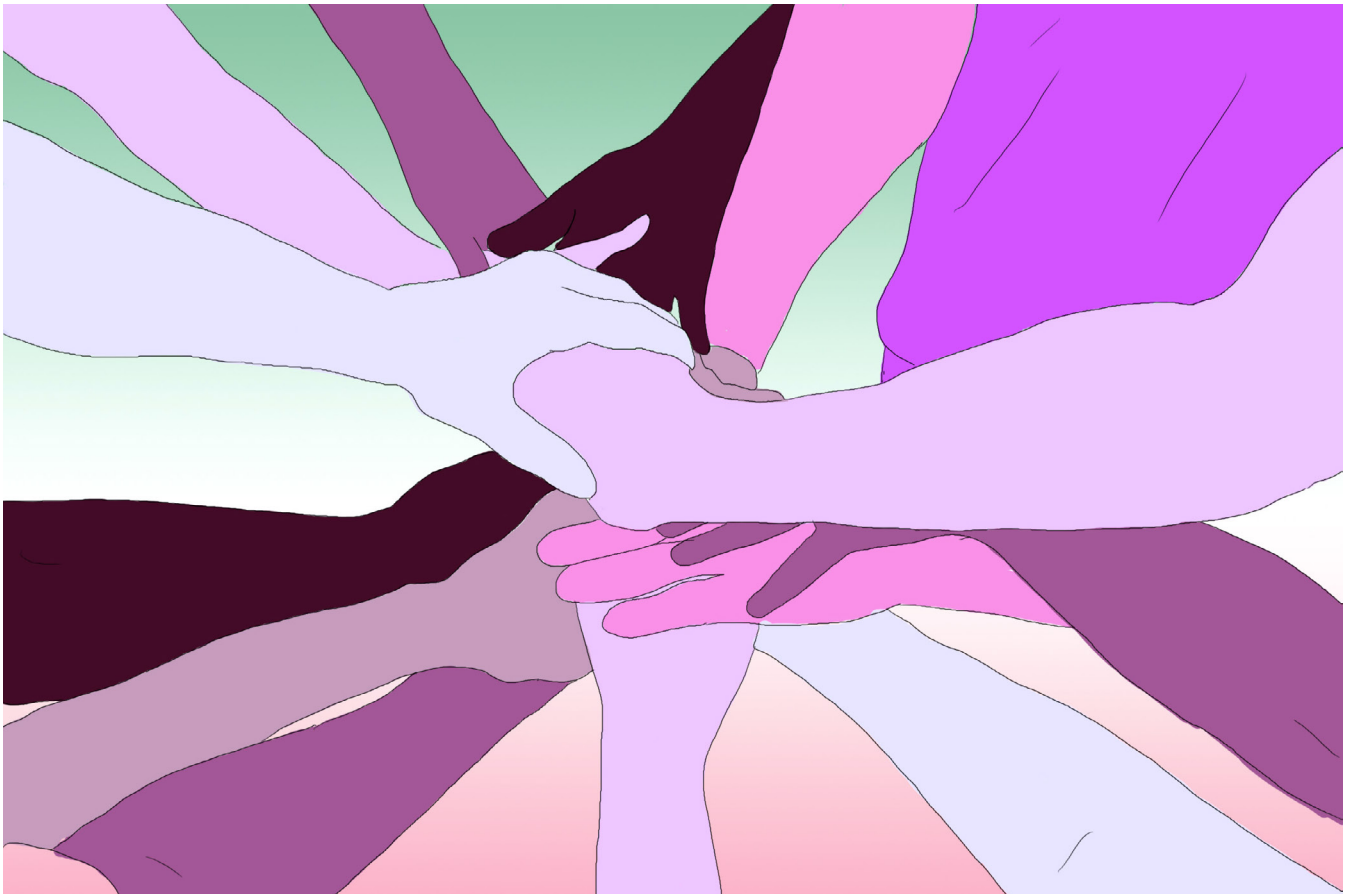
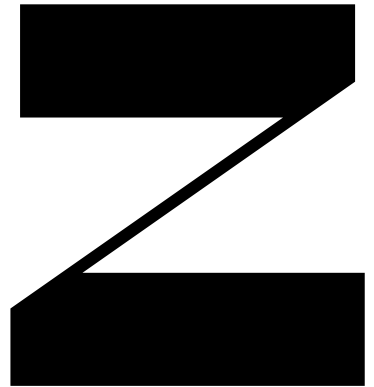


Zivilcourage

„Mut, den jemand beweist, indem er humane und demokratische Werte (z. B. Menschenwürde, Gerechtigkeit) ohne Rücksicht auf eventuelle Folgen in der Öffentlichkeit, gegenüber Obrigkeiten, Vorgesetzten u. a. vertritt“. So definiert der Duden Zivilcourage. Oder um es klar zu formulieren:

Wer kein Menschenfeind ist, hilft anderen. Und wer nicht von einem Menschenfeind verletzt werden will, hilft sich selbst.

Gut, dass du durch WingTsun bald dazu in der Lage bist...



Impressum

FIGHT CLUB

Idee und Konzept

Karkalis Communications

Chefredaktion

Gordon Detels

Artdirektion

Franziska Goppold

Inhaltliche Beratung

Dr. Oliver König

Koordination

Martin Dlugi

Illustration

Marie Mohanna

**Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt,
Angaben gemäß § 5 TMG:**

**„Fight Club“ ist eine Veröffentlichung der EWTO,
Europäische WingTsun Organisation. Die EWTO ist
eine Abteilung der WingTsun GmbH & Co. KG**

WingTsun GmbH & Co. KG

**Geschäftsführer: Prof. em. Dr. Keith R. Kernspecht,
Andreas Groß, Dr. Oliver König, Giuseppe Schembri**

Dänische Straße 2 - 6, D-24103 Kiel

E-Mail: headoffice@ewto.com

Die EWTO behält sich sämtliche Rechte an den E-Paper-Inhalten ausdrücklich vor und erlaubt die Nutzung ausschließlich zu eigenen privaten Zwecken (also keine Verbreitung in internen Firmennetzen oder im Internet, keine Weitergabe an Dritte, etc.). Außer in den engen Grenzen der urheberrechtlichen Ausnahmetatbestände dürfen die Inhalte weder vervielfältigt, noch verbreitet und/oder archiviert werden.