

INFORMATIONSBLATT FOLGE 261

WING CHUN KUNG FU

Wing Chun Kung Fu ist eine ca. 400 Jahre alte chinesische Kampfkunst, die sich auf das Erbe des Shaolin Kung Fu stützt. Die Idee, die hinter der Entwicklung von Wing Chun stand, war es, das Wissen aus den damals in China bestehenden Kampfkünsten zu vereinen und eine möglichst effektive Kampfkunst zu schaffen, die das geeignete Mittel gegen jeden erdenklichen Angriff sein soll.

Außerdem sollte die Kampfkunst durch ihre Direktheit leichter zu verstehen und somit schneller zu erlernen sein. Die bekannten Shaolin Techniken haben sich teilweise als zu hart erwiesen und in der Ausführung als zu schwierig. Die weiche Kunst des Tai Ji war für den Zweikampf oft zu weich und so musste ein Mittelweg gefunden werden.

Das Ergebnis hieß Wing Chun. Als einziger Kung Fu-Stil von einer Frau erfunden, war es besonders wichtig, die Kampfkunst auch effektiv einsetzen zu können, wenn der Gegner körperlich überlegen ist. Somit wurde es zu einem wichtigen Element die Kraft des Gegners aufzunehmen und sie gegen ihn zu wenden.

Wing Chun gilt heute als eine der effektivsten Selbstverteidigungstechniken überhaupt. Dennoch ist es weit mehr als reine Selbstverteidigung. Wing Chun ist eine komplette Kampfkunst bei der Philosophie und Tradition dahinter stehen.

Das Training ist sowohl für komplette KampfkunstanfängerInnen, sowie für bereits erfahrene KampfsportlerInnen geeignet. Obwohl viele Techniken am Anfang leicht aussehen, erweist sich die Ausführung doch als schwierig. Koordination, richtiger Stand, richtiger Schlag alles will gelernt sein. Alleine und mit Partnern werden die Techniken in abwechslungsreichen Übungsstunden trainiert und ausprobiert. Durch einfache Qi Gong Übungen soll auch die innere Kraft der SchülerInnen gestärkt werden. Bestimmte Muskelgruppen werden trainiert und die Schnelligkeit bei Schlag- und Trittbewegungen verbessert. Trainiert wird sowohl alleine, mit Partner, als auch gemeinsam in der Gruppe.



Ziel ist es, den Körper und den Geist ganzheitlich zu trainieren. Letztendlich soll jede/r Wing Chun-Praktizierende mit der Zeit seinen eigenen Stil entwickeln und aus der breiten Palette der erlernten Techniken wählen können.