

WingTsun Selbstverteidigung

Lass mich in Ruhe – das konnten alle Parkbesucher im August beim Wing Tsun Workshop immer wieder hören. Im Rahmen des Ferienprogrammes organisierte der Rat für Frauen den beliebten Workshop. Schnell waren auch alle Plätze belegt und leider landeten einige Interessierte auf der Warteliste.

Wing Tsun ist eine asiatische Kunst der Selbstverteidigung. Es geht darum, Gefahren rechtzeitig zu erkennen und mögliche Eskalation zu vermeiden.

Begonnen haben die Kinder mit verschiedenen Übungen. Dazu gehörte auf die richtige Atemtechnik zu achten, um mit möglichst lauter Stimme dem Gegenüber entgegenzutreten. So werden umstehende Erwachsene oder potentielle Helfer:innen aufmerksam auf die Situation gemacht. Die Kinder lernten mit diversen Konflikt-Situationen umzugehen.

Wie kommt man am Besten aus einem Schwitzkasten? Wie reagiere ich, wenn ich von hinten angegriffen werde? Wie befreie ich mich, wenn meine Hände festgehalten werden? Und dies alles, ohne selbst Gewalt auszuüben.



Die Kinder hatten im sommerlichen Park viel Spaß und waren voll bei der Sache, wenn Trainer Detlef Trippel von der Wing Tsun Schule Heilbronn die notwendigen Tricks zeigte. Diese wurden anschließend von den Kindern fleißig geübt und angewendet. Erst in Zweier-Teams und im Anschluss direkt mit dem Trainer.

Zum Abschluss wurden alle Techniken nochmals besprochen und die Kinder motiviert: Übung macht den Meister und stärkt das Selbstbewusstsein. Dazu gehört auch ein lautes: Lass mich in Ruhe