

Eine Schule für Körper und Geist

■ In der Wing Tzung Academy können Kinder Selbstverteidigung lernen.

Lustenau (cth) Freitagabend in der Wing Tzung Schule in Lustenau. Zwanzig kleine „Bruce Lee-Nachkommen“ trainieren hier mit Begeisterung verschiedene Schlagtechniken und Verteidigungsformen der 250 Jahre alten Kampfkunst. **Mathias** macht den Keil, eine einfache Übung, mit der man einen Angreifer fernhalten kann, Kollege **David** schwingt gekonnt seine Beine durch die Luft.

Im Jahr 1999 eröffnete **Hubert Riedmann** seinen Selbst-

verteidigungstempel und konnte so seine Leidenschaft für diesen Sport zum Beruf machen.

Jeder kann mitmachen

„Die Anfrage nach Wing Tzung wurde immer größer, da hier praktisch jeder mitmachen kann – auch Kinder“, erzählt Riedmann. „Für diese ist es ein idealer Sport, da sie spielerisch selbstbewusstes Auftreten für sich und ein sinnvolles, gewaltfreies Miteinander erlernen können“, so Riedmann weiter.

Die Sportart eignet sich, Aggressionen harmlos abzureagieren, ohne jemanden zu verletzen und das in Form einer sportlichen Betätigung. Wing Tzung steht aber nicht

für Kampfsport, sondern ist reine Selbstverteidigung. Riedmann erklärt das so, dass es wie eine Art Versicherung für die Kinder sein soll, „wenn es brennt, dann kann man was machen.“

Für viele Kinder ist es ein Vorteil, dass hier keine Wettkämpfe stattfinden oder nach Leistungen gemessen wird. Sie können ohne Druck arbeiten und Spaß haben. Hier ist jeder ein Sieger. Aber auch der Wut kann Kind hier freien Lauf lassen. Dafür gibt es eine bestimmte Übung, die der Schulleiter auch als Favorit bei seinen Sprösslingen bezeichnet: Mit Händen und Füßen darf auf ein Schlagpolster eingeschlagen werden. Das macht frei und stark.

Aufbau immer ähnlich

Der Aufbau des Trainings ist immer ähnlich. Am Anfang gibt es eine spielerische Aufwärmrunde, danach werden je nach Fortschritt Formen und Schlagpositionen geübt. Zum Schluss die geliebte Polsterübung. Alles überwacht von Bruce Lee, der in Bildern von der Wand herabschaut.

Für Hubert Riedmann erfüllt sich nächsten Monat noch ein Traum. Er lernt einen der letzten Schüler des legendären Altmeisters Lee kennen, den großen **Don Inosanto**. Dieser wird sicherlich ein paar neue Tricks verraten.



Mit einfachen Griffen lernen die Kinder, sich auch gegen Stärkere zu verteidigen.

(Fotos: cth)

<http://vndownload.vol.at>

Wing Tzung. Detaillierte Informationen über die Kampfkunst Wing Tzung zum Download (pdf, 92 KB).

VN-HEIMAT-UMFRAGE: Was gefällt dir in der Wing Tzung Schule?



Die Spiele machen großen Spaß. Die Formen und verschiedenen Taktiken, die wir lernen, finde ich auch gut.

MATHIAS VETTER, 9 JAHRE, LUSTENAU



Ich bin seit eineinhalb Jahren dabei und finde es super. Am meisten Spaß macht das Mattenspiel.

MATTHIAS LETH, 9 JAHRE, GÖTZIS



Ich bin seit ein paar Monaten dabei und finde es toll, dass ich mich schon so gut verteidigen kann.

TIJANA PAVLOVIC, 9 JAHRE, LUSTENAU



Die verschiedenen Techniken finde ich gut, und wie ich lerne, mich richtig zu verteidigen.

DAVID JÄGER, 10 JAHRE, GÖTZIS