

# Die Kinder gaben am Polster alles

*Im Rahmen des Buchener Ferienprogramms probierten Kinder die Kampfkunst Wing Tsun aus*

**Buchen.** (tra) Die Kinder gaben alles: Mit Fäusten, Ellenbogen und Knien bearbeiteten sie die großen Schlagpolster, die ihnen vom Trainer-Team des WT-Zentrums Buchen vor die Nase gehalten wurden. Obwohl die Polster fast größer als so manches Kind waren, waren die jungen Teilnehmer des Buchener Ferienprogramms, die am Mittwoch die Kampfkunst Wing Tsun (WT) ausprobierten, alles andere als schüchtern und gaben der schwarzen Schutz ordentlich eins mit.

Im Trainingsraum in der Mühlstraße war es voll: Viele Kinder waren gekommen, um einen kurzweiligen Einblick in die Kampfkunst Wing Tsun zu erhalten. Alles drehte sich um das sogenannte Kids-Wing Tsun. Das ist ein Trainingsprogramm, das speziell auf Kinder abgestimmt ist und im WT-Zentrum Buchen zwei Mal pro Woche, jeweils mittwochs und samstags, angeboten wird.

Im Kids-Wing Tsun lernen Kinder im Alter zwischen fünf und zwölf Jahren Selbstverteidigung und Selbstbehauptung und vor allem, wie man gefährlichen Situationen aus dem Weg geht und Gewalt vermeidet. Alles läuft spielerisch und mit viel Dynamik und Spaß ab: Die Kinder machen in kleinen Gruppen zum



Die Kinder bekamen einen allgemeinen Einblick in die Kampfkunst Wing Tsun und durften auch die großen Schlagpolster testen. Foto: T. Radan

Beispiel Bewegungszirkel, Reaktionsspiele sowie Schlagpolster- und Gesundheitsübungen. Rollenspiele, die auf die Alltagsrealität zugeschnitten sind, steigern das Selbstvertrauen der Kinder. Zudem verbessern die WT-Übungen die motorischen Fähigkeiten.

Auch beim Ferienprogramm des Kinder- und Jugendzentrums „Tüff“ der Caritas war das WT-Zentrum wieder dabei: Die Kinder- und Jugendlichen aus dem „Tüff“ machten Koordination- und Bewegungsspiele und erfuhren, wie viel Stärke eigentlich in ihnen steckt.

Das Buchener Wing Tsun-Team engagiert sich zudem auch jenseits des Ferienprogramms in der Jugendarbeit: Seit Jahren bietet das Team an Schulen Kurse in Gewaltprävention und Selbstbehauptung an. Erstmals fand ein Präventionskurs auch an der Abt-Bessel-Realschule in Buchen statt. Im Workshop bekamen 13- bis 14-jährige Mädchen gezeigt, wie effektiv sich gerade Frauen mit Wing Tsun verteidigen können.

① **Info:** Infos gibt es im Internet unter [www.wt-zentrum-buchen.de](http://www.wt-zentrum-buchen.de) sowie unter Tel. 0175/4170742 oder per Mail unter [wt-zentrum\\_buchen@web.de](mailto:wt-zentrum_buchen@web.de)