Selbstverteidigung im Alltag kennengelern

BUCHEN. "Grenzen ziehen, bewachen und verteidigen", so fasst Michael Gottschick, Leiter des Wing Tsun-Zentrums in Buchen, die Inhalte der Kampfkunst zusammen. Im Rahmen des Buchener Ferienprogramms lernte eine Gruppe von rund 20 Kindern zwischen fünf und zehn Jahren am Montag grundsätzliche Techniken kennen.

Bevor sie an die traditionelle chinesische Kampfkunst herangeführt wurden, wies der Trainer auf die Traditionen hin. So ist die Verbeugung zu Beginn und am Ende der Trainingseinheit ein festes Ritual. Sie symbolisiert Respekt, sowohl vor Trainingspartnern als auch vor den Entwicklern der Kampfkunst.

Danach folgten Aufwärmübungen, hierbei imitierten die Kinder verschiedene Bewegungen von Tieren. Ziel dieser Übungen ist es, dass Kinder Kontrolle über ihren Körper bekommen und gleichzeitig den Gleichgewichtssinn trainieren.

Das Zentrum ist gespickt mit Bildern von prägenden Personen, aber

auch etliche Utensilien hängen an den Wänden der Räumlichkeiten und boten den Kindern ein entsprechendes Ambiente.

Als Einstieg wurden Schlag- und Trittvorgänge auf spielerischer Art mit den Kindern geübt. Wichtig bei dieser Kampfkunst ist es, eine möglichst frontale Position zum Gegenüber einzunehmen. Zwischendurch konnten sie an Schaumstoffpolstern immer wieder Tritte und Schläge ausprobieren und erlangten auf diese Weise auch ein erstes Gefühl für ihre Bewegungen.

Abschließend wurde eine Konfliktsituation im Alltag mit Hilfe der Kinder nachgestellt. Dabei mussten die Jungen und Mädchen die erlernten Techniken erstmals anwenden und wurden dabei immer wieder verbessert und unterstützt. So konnte den Kindern gezeigt werden, dass eine Befreiung aus einer schwierigen Lage möglich ist, sofern man sich richtig verhält. Vielleicht sieht Gottschick manche in seinen Anfängerkursen demnächst wieder.



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung stehen im Buchener Wing-Tsun-Zentrum im Mittelpunkt.