Buchen. (adb) „Kämpfen lernen, aber Mensch bleiben und das Leben achten – das ist die eigentliche (Kampf-)Kunst“: Was an der Tür des Wing-Tsun-Zentrums Buchen steht, lernte eine Gruppe von 14 Kindern am Montag im Rahmen des Feriensommers kennen.

Bevor die Mädchen und Jungen an die traditionelle chinesische Kampfkunst herangeführt wurden, leitete ein gemütlicher Einstieg mit verschiedenen Aufwärmübungen den Nachmittag ein. Mit sichtlicher Freude übten sich die Kinder in den Tierbewegungen von Hund und Katze bis hin zur Schlange, um eine gewisse Kontrolle über ihren Körper zu bekommen und dabei den Gleichgewichtssinn zu trainieren.

Als direkter Einstieg in die Welt des Wing-Tsun wurden danach einfache Schlag- und Trittvorgänge erläutert: Zunächst übten die Kinder jene Bewegungen vor dem Spiegel, ehe das Schaumstoffpolster zur Hand genommen wurde, um das Gefühl zur richtigen Schlagfestigkeit zu finden.

Den Abschluss bildete eine Übungseinheit zur Selbstbehauptung. Hier erfuhren die Mädchen und Jungen neben dem Unterschied zwischen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, dass man sich immer wehren dürfe, wird man angegriffen – „aber alles, was man mehr macht, als der andere tut, ist zu viel“. Nachdem man sich zum Abschied auf traditionelle Wing-Tsun-Weise verbeugte, erging die Ermutigung zum Probetraining: Vielleicht hat manches Kind am Montag Lust auf ein neues Hobby bekommen!

Info: Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.wt-zentrum-buchen.de