

Schlagtraining ist ganz schön anstrengend

20 Kinder probierten die Kampfkunst Wing Tsun aus – Ferienaktion des Jugendzentrums „Tüff“

Buchen. (tra) Für 20 Teilnehmer des Ferienprogramms des Kinder- und Jugendzentrums „Tüff“ drehte sich gestern alles um Kampfkunst: Im Buchener WT-Zentrum konnten sie das Selbstverteidigungssystem Wing Tsun ausprobieren.

Die Kinder bekamen vom Ausbilder-Team die grundlegenden Bewegungen des WT vermittelt und durften sich ausprobieren. Zum Beispiel beim Schlagtraining.

Im Wing Tsun werden Körper und Geist gefordert: Man verbessert Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit, Koordination und auch die Konzentration. Der Spaß stand gestern immer im Vordergrund: So erfuhren die Kinder zum Beispiel, dass es gar nicht so einfach ist, auf einem Balken stehen zu bleiben, wenn es der „Gegner“ darauf abgesehen hat, einen herunterzuschubsen. Die Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren machten auch einfache Selbstbehauptungsübungen. Im Wing Tsun gilt: Wer sich richtig verhält, kann sich aus der Opferrolle befreien.

Infos gibt es im Internet unter www.wt-zentrum-buchen.de



Es ist gar nicht so einfach, die Balance zu halten. Foto: T. Radan