Deine EWTO-Akademie

Körperliche Fitness – Kampfkunst – Selbstverteidigung

Bewegt sich mein Gegner, bin ich schon da!
Selbstverteidigung mit WingTsun

"Viel wichtiger als ein harter Fauststoß ist das Selbstbewusstsein, das man durch das Training erlangt. Das ist es, was Täter abschreckt."
— GM Keith R. Kernspecht

Die Struktur im Chaos

Bereits in der ersten WingTsun-Stunde gehen wir intensiv auf das Thema Selbstverteidigung und Selbstbehauptung ein. Wir klären wie gefährliche Situationen ablaufen, in welcher Phase der Eskalation man sich befindet und welche Möglichkeiten man hat, um sich selbst zu behaupten und notfalls zu verteidigen. Durch unsere Struktur bringen wir etwas Ordnung in die chaotische Situation.

Trainingsmethodik

Die EWTO-Akademie bietet ein Training an, welches auf wissenschaftlicher Basis aufgebaut mit traditionellen Übungen verbunden ist, da der EWTO-Verband mit zwei Universitäten zusammenarbeitet. Trainer und Lehrer haben jahrelange Erfahrung und sind systematisch ausgebildet.

Wie trainieren wir?

In einer gemeinschaftlichen Atmosphäre starten wir früh mit Partnerübungen und erarbeiten praktische und effektive Vorgehensweisen für die Selbstverteidigung. Die Größe und die Kraft spielen dabei eine untergeordnete Rolle. Unser WingTsun zeichnet sich dadurch aus, dass es nicht nur unabhängig von Alter, Geschlecht und Gewicht ist, sondern vor allem auch die Vorkampfphasen behandelt: Was kann ich tun bevor die Situation eskaliert? Hierbei geht es um Rhetorik und Körpersprache, um Positionierung und um Achtsamkeit. Nur wer schnell die Anzeichen für eine potenziell gefährliche Situation erkennt, ist auch in der Lage diese zu vermeiden.

Spaß und Stressabbau

Die Übungen in unserem Training sind sehr vielfältig und machen Spaß. Durch Schlagkrafttraining und durch Training der Körperstruktur ergänzen wir die Fähigkeiten, die für die Selbstverteidigung notwendig sind und schaffen gemeinsam ein neues Körpergefühl.

Sieben Fähigkeiten, ein Prinzip – WingTsun ist Kampfkunst mit System

“Kung Fu bedeutet Training und Disziplin für ein übergeordnetes Ziel – egal ob es sich hierbei um die Erhaltung der Gesundheit, die Kultivierung des Geistes oder der Selbstverteidigung handelt.” — Bruce Lee

Von der Selbstverteidigung zur Kampfkunst

Je mehr wir die Fähigkeiten entwickeln, desto mehr verlassen wir den Themenbereich der reinen Selbstverteidigung und begeben uns in den Bereich der Kampfkunst. Hier lösen wir Probleme nicht einzig und allein mit der erstmöglichen Gelegenheit, sondern entwickeln vielseitige Strategien. Die Bewegungen werden dadurch immer freier und flüssiger und der Geist wird immer ruhiger. Je mehr Kompetenzen wir entwickeln, umso mehr Selbstbewusstsein strahlen wir aus. Hier schließt sich der Kreis wieder: Je selbstbewusster wir sind, desto weniger müssen wir uns verteidigen!

Das WingTsun-Prinzip

In der Kampfkunst geht es darum, den Körper und den Geist zu schulen und für alle Eventualitäten bereit zu sein. WingTsun konzentriert sich hierbei nicht auf Techniken, sondern auf Prinzipien. Unser Kernprinzip lautet: “Begrüße was kommt, begleite was geht, ist der Weg frei, gehe vor!”. Im Ernstfall fällt somit die Entscheidung weg, welche Technik zu Anwendung kommt.

Das Ziel der Kampfkunst

Das Bewegen wird frei und natürlich. Ziel ist es, dass jeder sein persönliches Potenzial entdeckt und jeder sich so bewegt, wie es für ihn und für die Situation am besten passt. Das Wissen um die eigenen Fähigkeiten sorgt für eine ruhigere und besonnenere Ausstrahlung, die immer noch die beste Verteidigung gegen Anfeindungen aller Art ist.

Fitness und Gesundheit

Natürlich kommt hierbei der gesundheitliche Aspekt und die persönliche Fitness nicht zu kurz. Wie im Kampfsport üblich, steigern auch wir unsere Schlag- und Trittkraft an Schlagpolstern und mit Fitnessübungen. Der sportliche Aspekt und der Stressabbau runden jedes Training ab.

Auch ein langer Weg beginnt mit dem ersten Schritt!

Je konkreter wir festlegen was wir gerade lernen wollen, umso schneller erreichen wir unser Ziel. Aus diesem Grund ist unser WingTsun in Lernabschnitte und Meilensteine eingeteilt. Diese Struktur macht das Lernen nicht nur effektiver, sondern ermöglicht auch ein abwechslungsreiches Training: Jedes Mitglied arbeitet an seinem aktuellen Schülergrad und wird nicht an den Fortschritt der Gruppe gebunden. Auch nach mehreren Jahren wird das Training somit nicht langweilig.

Nach durchschnittlich drei Monaten besucht man einen Prüfungslehrgang und schließt ein Kapitel für sich ab. Diese Lehrgänge sind eine gute Gelegenheit das erlernte Wissen noch einmal zu resümieren und in vertrauter Atmosphäre die letzten Unsicherheiten abzulegen. Auch wenn eine gewisse Anspannung bei Prüfungen nicht ausbleibt, machen die Lehrgänge vor allem sehr viel Spaß und haben den Charakter eines ausgedehnten Trainings.

1.-3. Schülergrad

Die beste Verteidigung ist der Angriff.

Unser wichtigstes Ziel ist es dich in kurzer Zeit verteidigungsfähig zu machen. Unsere Strategie für diese Lernstufe lautet: „Die beste Verteidigung ist der Angriff“. Schrittweise wird dir durch Grundtechniken und Übungen aus unseren Formen die WingTsun-typische Körperstruktur vermittelt. Mit Partnerübungen und durch Schlagkrafttraining an den Schlagpolstern schärfen wir deine Waffen. Durch das Nachstellen typischer Situationen weißt du am Ende nicht nur was du zu sagen hast und wie du dich am besten hinstellst, sondern auch, wie du durch einen gezielten Gegenangriff die Situation unter deine Kontrolle bringst.

4.-6. Schülergrad

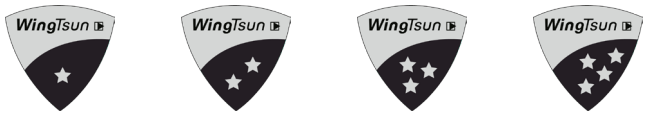
Mach deinen Angriff passend!

Gut anzugreifen ist die schwierigste Herausforderung einer jeden Kampfkunst - besonders, wenn man beim Angriff geschützt bleiben möchte. Unsere Strategie bleibt also bestehen: Wir wollen den Aggressor so früh wie möglich stören und selbst das Kampfgeschehen vorgeben. Du lernst auf Gegebenheiten zu reagieren und deinen Schlag oder Tritt trotz Hindernissen ins Ziel zu bringen. Neben Übungen für den freien Kampf und dem Nachstellen von immer schwieriger werdenden Szenarien aus der Selbstverteidigung, ergänzen wir unser sensomotorisches Training. Du lernst, wie du ab der ersten Berührung deinen Widersacher unter Druck setzt und schon im Ansatz seine Pläne durchkreuzt.

7.-12. Schülergrad

Strategie und Taktik zur Täuschung!

In dieser Stufe lernst du zusätzlich mit dem Angreifer zu kooperieren. Das bedeutet aber nicht, dass du ihn „einfach machen lässt“ oder deine eigenen Ziele zurückschraubst - im Gegenteil! Du lernst dich weiter anzupassen, Handlungen deines Gegners auszunutzen und im richtigen Moment ergreifst du deine Chance, um die Situation für dich zu meistern. Du lernst distanzübergreifend, auf technisch immer besser werdende Gegner, auf bewaffnete Individuen oder eine Gruppe von Angreifern zu reagieren - nicht nur indem du zu einem harten Angriff oder Gegenangriff ansetzt, sondern auch mit Strategie und Taktik die Kraft und Überzahl der Gegner für deine Zwecke nutzt. Durch das Umsetzen dieser Fähigkeiten und die Übersicht der Zweikampfsituationen wird dein Handeln immer präziser. Du wirst präsenter und kannst Gefahren frühzeitig verbal oder körperlich zu deinen Gunsten lösen.



1. - 4. Lehrergrad

5. - 8. Meistergrad

Bewegung ist Leben, Leben ist ein Prozess.

„Verbessere die Qualität des Prozesses und du verbesserst die Qualität des Lebens selbst.“
— Moshé Feldenkrais

Was ist ChiKung?

In unserem ChiKung liegt der Schwerpunkt auf der Gesundheit. Wir beschäftigen uns mit den körperlichen und mentalen Aspekten des WingTsun und lassen dabei das Kämpfen selbst außen vor. Beim Training bieten wir jedem einzelnen die Möglichkeit sich intensiv mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu beschäftigen und sie weiter auszubauen. Das ChiKung ist somit nicht nur ein funktionelles Fitnesstraining sondern stellt auch einen Ausgleich zum Alltag dar.

Was ist inneres WingTsun (iWT)?

Unbewusste Reflexe sind zwar nützlich, können aber zu einer Belastung werden. Zum Beispiel, wenn wir uns nicht an Veränderungen anpassen können oder wenn wir uns bemühen, einen Fehler zu vergessen oder wenn wir durch Routine eine vorhersehbare Fertigkeit schaffen. Reflexe können eine einengende Begrenzung sein. Wenn wir unsere Fertigkeiten immer weiter verfeinern wollen, kommen wir nicht um die Entwicklung unserer Achtsamkeit herum. Warum sollten wir sie also nicht von Anfang an mit einbeziehen? Je weniger bewusst wir während des Trainings sind, desto mehr erhöhen wir die Verletzungsgefahr, die Gefahr, vorhersehbar, wirkungslos, ein Sklave unserer Muster und Gewohnheiten zu werden oder unfähig zu sein, unser Training an Variable wie Umgebung, Größe des Gegners oder unseren eigenen alternden Körper anzupassen.

Unser „BlitzFight“, Fit4Fight Training

Im WingTsun-Training mit seinen modernen Inhalten, die unter BlitzDefence subsumiert sind, haben viele „mehr sportliche“ Inhalte keinen Platz, da wir ja unsere Spezialisierung im „Bereich Selbstverteidigung“ nicht verwässern wollen.

So gibt es in den WT- bzw. BlitzDefence-Programmen Möglichkeiten, sich am Boden zu verteidigen: z.B. mit Fußtritten, Fingerstichen in die Augen, Ellbogen und Knie etc. Ebenso Schlagdrills und Fitnessdrills, welche die gesamte SV-Fähigkeit verbessern.

Wenn das Handy zur Waffe wird...

Fünf Angriffe, ein System: Übertragbar auf Schwert, Stock, Schlüssel oder Zeitschrift. Im Escrima lernst du dich mit jeder Waffe zu verteidigen.

Escrima – der Kampf mit Waffen

Escrima ist ein dynamisches, logisches und relativ junges Waffenkampfsystem. Im Escrima von Großmeister Bill Newman werden die Bewegungen sehr ökonomisch und mit dem ganzen Körper ausgeführt. Als Waffe können sowohl Alltagsgegenstände, wie z.B. Autoschlüssel, Smartphones oder Feuerzeuge genutzt werden, aber auch Waffen in ihrer ursprünglichen Form, wie z.B. Stöcke, Schwerter oder Lanzen.

Wie wird trainiert?

Das Escrima-Training findet im Gruppenunterricht statt. Wir nutzen verschiedene Übungen um das Training abwechslungsreich zu gestalten und verschiedene Fähigkeiten auszubilden. Die Methoden reichen vom technischen Formentraining über Einzel- und Partnerübungen bis hin zur realistischen Anwendung in der Selbstverteidigung.

Warum Escrima?

Der Umgang mit der Waffe fördert die Koordination, Fitness und Geschmeidigkeit. Darüber hinaus wirkt es sich positiv auf das strategische Denken und den Angstabbau aus. Vor allem trainiert der Übende seine Achtsamkeit und nimmt potenzielle Gefahren deutlich schneller wahr. Durch gezielte Übungen lernst du in Stresssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren und nicht überzureagieren – auch im Alltag.

Stopp – Lass mich in Ruhe!

Selbstverteidigung beginnt nicht mit dem Lösen eines Griffes oder der Abwehr eines Schlages, sondern mit dem Ziehen einer klaren Grenze.

Selbstverteidigung für Kinder

Im Kids-WingTsun bringen wir Kindern bei, sich selbst zu verteidigen und zu behaupten. Neben der physischen Gewalt geht es hierbei auch um psychische Gewalt, wie z.B. Mobbing oder Hänseleien.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Während die Selbstverteidigung sich mit körperlicher Gegenwehr befasst, geht es in der Selbstbehauptung um die Verteidigung mit Worten, mit Mimik und mit Gestik. Das Problem vieler Selbstverteidigungskurse liegt darin, dass die körperliche Gegenwehr immer getrennt von der Selbstbehauptung unterrichtet wird. Wie soll man jedoch von einem Kind erwarten, dass es diese beiden Bereiche in der Realität miteinander verknüpft, wenn sie getrennt voneinander unterrichtet werden? Wir sind davon überzeugt, dass diese Themen auch pädagogisch nicht getrennt werden dürfen!

Sport und Bewegung

Kampfsport steigert nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern hält auch fit! In unserem Gruppenunterricht bewegen wir uns im Stehen und am Boden. Das steigert die Koordination und fördert die körperliche Entwicklung der Kinder.

Disziplin und Werte

Neben Techniken zur Selbstverteidigung sprechen wir mit den Kindern auch über Werte und Tugenden. Der Unterricht findet in einer altersgerechten Atmosphäre statt. Trotzdem sind wir stolz darauf, eine Kampfkunst mit Tradition zu sein: Respekt und Disziplin sind Werte, die wir auch an die Kinder weitergeben.

Europäische WingTsun Organisation

Seit der Gründung im Jahr 1976 erfüllt die EWTO drei Hauptaufgaben: die „Pflege“ und Weiterentwicklung der WingTsun-Technik und -Theorie, den Zusammenhalt aller europäischen WingTsun-Schüler und Ausbilder, sowie die Repräsentanz der Kampfkunst in der Öffentlichkeit.

Die EWTO stellt sich dem Anspruch, ein gleich hohes Trainingsniveau in Europa zu gewährleisten. Hierbei steht nicht nur die Qualität des WingTsun (Effektivität, Anwendbarkeit, Realitätsbezug), sondern vor allem auch die Trainingsmethodik und die Unterrichtsstruktur im Fokus.

Der Dachverband in Zahlen

- über 65.000 Mitglieder
- ca. 1.600 Schulen
- Erfolgreich seit 1976

EWTO - Schulbekleidung

Die Trainingskleidung der EWTO ist deutlich traditioneller als sie zu scheinen mag. Durch die Absetzung der Farben am Ärmel ähneln die T-Shirts dem „Cheongsam“, einem traditionellen chinesischen Kleidungstück.
Gesehen haben wir diese Kleidung alle schon: auf chinesischen Zeichnungen, in KungFu-Filmen (wie z.B. Ip Man) oder sogar an Nicole Kidman anlässlich einer Premierenfeier.
Für den Laien wird unsere Kleidung aussehen wie ein normaler Trainingsanzug - durchaus praktisch, wenn man z.B. nach dem Training noch kurz an der Tankstelle halten muss.

Bedeutung der Farben

Ebenfalls unscheinbar sind die Farben der Kleidung. Untereinander jedoch geben sie Auskunft über die Graduierung.

- Schüler tragen ein weißes Hemd mit hellgrauenm Ärmel,
- Ausbilder ein weißes Hemd mit anthrazitfarbenem Ärmel,
- Lehrer ein weißes Hemd mit rotem Ärmel und
- Meister ein rotes Hemd mit weißem Ärmel.

Die Farbe Rot ist historisch die Farbe des politischen Widerstandes und tief mit der Geschichte des WingTsun verwurzelt.

Weitere Informationen zur Geschichte des WingTsun und warum unsere Großmeister gelb tragen, findest du unter:
www.wingtsunwelt.com

"Unser Handeln widmen wir dem Fortschritt unserer Schüler."

Das Team

Neben den Schulleitern umfasst unser gesamtes Ausbildungsteam mehr als 20 Übungsleiter, die zum Teil eigene Einheiten leiten oder bei der Ausbildung assistieren. Genauso vielfältig wie WingTsun selbst ist auch unser Team: hoch motiviert und voller Elan geben unsere Ausbilder ihr Wissen an unsere Schüler weiter. Grundsätzlich nehmen alle Ausbilder ebenfalls WingTsun- Unterricht.

Ein Großteil des Teams engagiert sich zusätzlich in anderen Bereichen, wie z.B. der Gewaltprävention, ChiKung, Escrima oder (für unsere Kleinen und Teens) im Kids-WingTsun. Unsere Ausbilder nehmen regelmäßig an Lehrgängen und Prüfungen der EWTO teil und festigen somit den hohen Standard der Akademien.

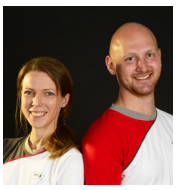
Sifu Norbert Hitter
5.Meistergrad EWTO WingTsun
3.Lehrergrad Newman Escrima
Sportpädagoge und Pädagoge (Mag. , BA)
Ansprechpartner für: 5020 Salzburg Stadt
Mobil: +43 650 76 21 280
Mail: norbert.hitter@ewto.at

Sifu Christoph Neufeld
3.Lehrergrad EWTO WingTsun
1.Lehrergrad Newman Escrima
Ansprechpartner für: 5280 Braunau am Inn
Mobil: +43 676 510 39 76
Mail: christoph.neufeld@ewto.at

Markus Schrempf
3.Lehrergrad EWTO WingTsun
Ansprechpartner für: 4840 Vöcklabruck
Mobil: +43 699 191 29 616
Mail: voecklabruck@ewto.at

Roland Wernisch
1.Lehrergrad EWTO WingTsun
Ansprechpartner für: 4910 Ried im Innkreis
Mobil: +43 677 635 10 622
Mail: wernischroland@gmail.com

Kevin Heinrich
2.Lehrergrad EWTO WingTsun
Ansprechpartner für: 5204 Straßwalchen
Mobil: +43 650 76 21 280
Mail: salzburg@ewto.at



Dorian Spitzer
Nicole Haberacker
2.Lehrergrad EWTO WingTsun / Ausbilderin
Ansprechpartner für: 83451 Piding (DE)
Mobil Erw.: +49 160 2323 466
Mobil KIDS: +49 1520 600 9244
Mail Erw.: dspitzer.wingtsun@gmail.com
Mail KIDS: nhaberacker.wingtsun@gmail.com

Hans-Peter Gollhammer
1.Lehrergrad EWTO WingTsun
Ansprechpartner für: 84489 Burghausen (DE)
Mobil: +43 660 55 82 121
Mail: ewto.burghausen@gmail.com

Florian Reitegger
2.Lehrergrad EWTO WingTsun
Ansprechpartner für: 5310 Mondsee
Mobil: +43 660 403 30 44
Mail: florian.reitegger@ewto.at

Melanie Girlinger
Ausbilderin WingTsun / KIDS WingTsun Schule
Ansprechpartner für: 5230 Mattighofen
Mobil: +43 676 716 29 27
Mail: melanie.girlinger@ewto.at

Tarife

Auf unserer Website finden Sie alle Trainingsstätten mit Preislisten und Stundenplänen als PDF zum download!

www.sogehtwingtsun.com/trainingsstaetten

Bei Anmeldung berechnen wir einmalig eine Aufnahmegebühr von 10 €. Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschrifteinzug. Die Preise beziehen sich auf eine Halbjahresmitgliedschaft sowie Jahresmitgliedschaft, die Kündigungsfrist beträgt 2 Monate vor Ablauf des Vertrages.

Preise für Lehrgänge *Termine siehe Aushang oder Webseite*	
Kids und Teens	0,00
Teens ab 12 Jahre	20,00
Erwachsene ab 16 Jahren	40,00
Spezialklasse für HG	50,00
Intensivklasse (ab 3 Pers.)	50,00

Rabatte *kombinierbar*	
Jahresmitgliedschaften	10% Ersparnis für 12 Monate
Empfehlung	lt. Empfehlungszettel
Familien-Angebot	-10%

Wie oft sollte ich trainieren?

Einmal pro Woche regelmäßig sichert einen stetigen Fortschritt. Wer schneller vorankommen möchte, sollte zwei bis drei Mal wöchentlich trainieren und regelmäßig Lehrgänge besuchen.

Wir bieten auch Kurse für Firmen vor Ort an!

Als Teambuilding- oder als Eventveranstaltung, könnt ihr unseren Kurs „BlitzDefence“ auch für Firmenprojekte buchen. Als EXTRA haben wir noch einen Kurs mit juristischem Faktencheck. Ein einzigartiges Konzept!

EWTO-Verbandsbeitrag, Österreich oder Deutschland

Die EWTO betreibt einen eigenen WingTsun Verlag, verschickt einmal jährlich ein umfangreiches Verbandsmagazin und sorgt für eine Bekleidung und Ausrüstung die speziell für WingTsun und Escrima geeignet ist. Darüber hinaus treibt der die Entwicklung des WingTsun durch verschiedene Projekte an internationalen Universitäten voran. Die Mitgliedsschaft bei der EWTO ist obligatorisch für alle Mitglieder und wird mit 41€ / Jahr in Österreich und 49€ / Jahr in Deutschland berechnet.

Equipment

Basic Erwachsene	» T-Shirt	22,00 €
	» Hose (lang)	42,00 €
	» Faustschutz (Leder)	50,00 €
		114,00 €

» Kurze Hose	32,00 €
» Sweat-Jacke	45,00 €
» Rucksack	35,00 €
» Sporttasche	65,00 €
» Schienenbeinschützer stark	36,00 €

Basic Kids	» T-Shirt	18,00 €
	» Faustschutz Kids	18,00 €
		36,00 €

Alle Sachen können auch online gekauft werden: www.ewto-shop.de

Follow us!

www.youtube.com/sogehtwingtsun
www.youtube.com/intelligente Selbstverteidigung

EWTO

Weitere Informationen finden Sie auf unserer neuen Webseite:

www.sogehtwingtsun.com