

Kinder Kung Fu Training

Freie Wing Chun Schulen Augsburg F.W.C.S.A

Für Kinder im Alter von 8-13 Jahre



Kinder üben Kung Fu- im speziellen Wing Chun Kuen um ihr soziales Verhalten und ihre Sicherheit in Konfliktsituationen zu verbessern. Dies wird sowohl durch Rollenspiele als auch durch ausgefeilte Selbstverteidigungsübungen erreicht. Das wöchentliche Training ist in fünf Abschnitte gegliedert, die sich speziellen Themen widmen und dauert insgesamt 90 Minuten. Kleine Hausaufgaben verstehen sich von selbst.

Ziel ist die Freude an koordinations- und konzentrationsfördernden Übungen zu entwickeln und auf spielerische Weise Selbstvertrauen geistige Ruhe, Geschicklichkeit und Kraft zu erwerben. Kooperatives Üben durch „sich gegenseitig unterstützen“ dient als Grundlage für eine effektive Selbstverteidigungs- und Reflexschule.

Eine Unterrichtseinheit ist in fünf Abschnitte eingeteilt:



- I. Der erste Abschnitt des Unterrichtes und gleichzeitig die Aufwärmphase sind Koordinationsübungen mit der ganzen Gruppe. Dieser lebendige spaßige Teil fördert und zeigt Geschicklichkeit und soziales Verhalten. Wendigkeit und Wahrnehmungsfähigkeit in chaotischen Situationen werden verbessert.



II. Der zweite Abschnitt widmet sich der Feinmotorik. Die Kinder üben für sich die Wing Chun spezifischen Bewegungskoordinationen, Stand und Körperhaltung. Diese stille Phase bereitet auf das Partnertraining vor und fördert die Konzentration „auf sich selbst“. Lehrer geben anschauliche Beispiele für Art und Zweck der Bewegungen und motivieren Techniken daheim weiter zu üben.



III. Bewegungstechnik wird im Partnertraining fortgeführt. Dies findet im Stand und in Schrittbewegungen statt. Technikübungen werden im Wechsel als gefühlte Berührungen langsam und als sogenannte Reflexzyklen schnell geübt. Die wesentliche Aufgabe des Lehrers ist es neben der präzisen Darstellung, die optimale Art des „miteinander Übens“ zu erläutern. Zur Auflockerung mündet dieser Abschnitt in kontrollierte Zweikampfsituationen. In diesem spannenden Übungspart entdecken Kinder unter sorgfältiger Anleitung, ungeahnten Mut und Geschicklichkeit bei sich selbst. Mutige kleine Raufbolde wiederum werden durch feinmotorische Anforderungen zur ruhigen, konzentrierten Achtsamkeit und Feinfühligkeit motiviert



- IV. Vorletzter Abschnitt ist ein körperintensives Training. Exotische Stationen wie Langstock, Sandsack, Holzpuppe, Schlagball, Gewichte, Gummibänder etc. sollen als Zirkeltraining das bisher Gelernte schweißtreibend nachbereiten. Kraft, Kondition und Durchhaltevermögen werden gefördert. Wichtig ist der Aufbau von Basisfähigkeiten wie: Schlagen, Treten, Stand, Wendung und Schritte, aber auch kurze Dehnungsübungen.



- V. Das Training wird mit einer fünfminütigen Schweigephase (sitzende Meditation mit geschlossenen Augen) beendet. Gegebenenfalls lenkt der Lehrer die Aufmerksamkeit der Kinder auf imaginäre, friedvolle Vorstellungen. Die Bauchatmung vertieft und verlangsamt sich dabei.



- VI.

Es können Hinweise auf Hausaufgaben erfolgen. Zusätzlich gibt es Hilfestellung bei der Beschaffung von privaten Trainingsgeräten wie z.B. kindgerechte Langstöcke, Schlagball, Wandsack oder passende Bekleidung etc. Es folgt die rituelle Verabschiedung.

Die Freie Wing Chun Schule Augsburg wurde 19 91 gegründet und erfreut sich eines hervorragenden Rufes als Kung Fu Ausbildungsstätte. In einem überschaubaren Teilnehmerrahmen steht die intensive-, vorbehaltlose- und individuell auf den Teilnehmer zugeschnittene Wissensvermittlung im Vordergrund. Schulleiter Olli Marschall steht mit einer 28 jährigen Übungs- und 23 jährigen Unterrichtserfahrung als Garant für profunde Kenntnis und motivierender Fähigkeit des faszinierenden Wing Chun Kung Fu. Einige seiner Schüler unterrichten längst selbst in eigenen Schulen, leiten Sicherheitsfirmen oder sind als Polizisten, Ärzte, Psychologen und/oder Pädagogen dem Wing Chun Training privat verfallen. Zum engen Schülerkreis Marschalls zählen Dan Träger und langjährig geübte Leute aus unterschiedlichsten asiatischen und europäischen Kampfkunsttraditionen. Dieser Umstand garantiert ein hohes pädagogisches Unterrichtsniveau und eine realistische Selbstverteidigungsschule die begeistert und Freude am „erforschen seiner selbst“ beschert.

Unterrichtsort:	Sieglindenstr. 24, Augsburg
Kindertraining:	8-12 Jahre, Freitag 16.30-18.00 h
Erwachsene Anfänger, Quereinsteiger beiden Geschlechts ab 15 Jahre:	Mo.und Do. ab 19.00 h
Fortgeschrittene und Profis:	Di, Mi. 19.30 h und Sa. 13.30 h
Privattraining nach Vereinbarung	

Schulleitung: Olli Marschall, Tel. 0171-5017582, www.marsart.de