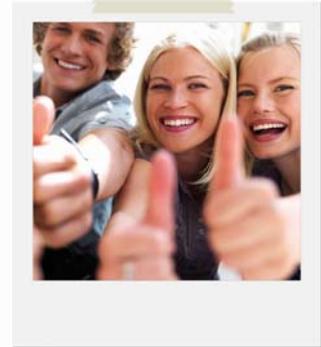




Jugendtraining

Da die Lebenswelt von Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren besondere Anforderungen mit sich bringt, ist hier viel Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen gefragt. Noch nicht ganz den Kinderschuhen entwachsen, aber bereits auf direktem Wege in die Erwachsenenwelt, möchten Jugendliche so akzeptiert werden, wie sie sind.



Aus diesem Grund legen wir bei unseren Jugendkursen großen Wert auf einen partnerschaftlichen und respektvollen Umgang in der Gruppe und trainieren wichtige Fähigkeiten wie Selbstbehauptung, Disziplin und Ausdauer.

Natürlich spielt hier die Thematik des „Wehrens und Schützens“ ebenfalls eine große Rolle. Mit Hilfe des Wyng Tjun erlernen die Jugendlichen ein realistisches Gefahrenbewusstsein, eine gelassene Selbstsicherheit und vor allem die Fähigkeit, soziale Konflikte auf gewaltfreie Art zu lösen.

Der gesundheitliche Aspekt



Die mentalen und körperlichen Fähigkeiten unserer Kinder, der "Bildschirmgeneration", lassen in den letzten Jahren immer mehr zu wünschen übrig. Dies ist nicht wunderlich, da viele Kinder und Jugendliche den Tag sitzend verbringen. In der Schule fällt zudem der Sport öfter aus, weil zu wenig Lehrer vorhanden sind. Nachmittags wird in den Fernseher oder Computerbildschirm geguckt, und es müssen auch noch die Hausarbeiten erledigt werden. So kommt es, dass schon Zehnjährige chronische Knie- oder Rückenbeschwerden haben, und so manche(r) Zwölfjährige wegen Konzentrationsstörungen schlechte Noten schreibt. Dabei ist längst erwiesen, wie wichtig ausreichende und anspruchsvolle

Bewegung auch für die geistige Entwicklung ist. Das konzentrierte Üben vielfältiger Wyng Tjun - Bewegungsmuster gleicht diese Defizite aus, bereitet ein gutes Körpergefühl und schafft Sicherheit.

Wo liegt die Notwendigkeit einer Kampfkunst?

Da Pöbeleien, Rangeleien und Schlägereien auf dem Schulhof inzwischen sogar im Klassenzimmer, auf dem Schulweg und in der Freizeit fast zur Alltäglichkeit geworden sind sowie das gewaltsame Wegnehmen von fremdem Eigentum, Erpressung von Geld unter Androhung oder Anwendung von körperlicher Gewalt keine Seltenheit mehr sind, sehen wir darin die Notwendigkeit, rechtzeitig etwas gegen die Gewalt zu unternehmen.



Wir wollen ein Bewusstsein gegen die Gewaltbereitschaft schaffen. Des Weiteren versuchen wir einen gesunden Selbstschutzzinstinkt und ein Bewusstsein für das Anwenden





von Verteidigungsmaßnahmen sowie die dazugehörige Sensibilität für den richtigen Zeitpunkt zu schaffen. Gleichzeitig wollen wir frühzeitig das Bewusstsein für den Umgang mit Gewalt und gefährlichen Situationen wecken. Kampfkunst als Mittler zwischen dem Thema Gewalt und Abbau/Umgang von und mit Aggressionen.

Wie und was wird vermittelt?

Die Thematik des sich Schützens und Wehrens wird auf jugendgerechte Weise aber mit einem Höchstmaß an Effektivität vermittelt. Die Jugendlichen sollen ein realistisches Gefahrenbewusstsein, eine gelassene, aber nicht arrogante, Selbstsicherheit und vor allem die Fähigkeit, soziale Konflikte auf gewaltfreie Art zu lösen, erlernen. Die Konfliktfähigkeit ist ein wichtiger Bestandteil eines selbstbewussten und ausgeglichenen Charakters.



Sehr großen Wert legen wir auf den partnerschaftlichen und respektvollen Umgang in der Gruppe. Wichtige Fähigkeiten, die wir trainieren, sind Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung, Disziplin und Ausdauer. Die Aufmerksamkeit der Jugendlichen wird durch die speziellen Wyng Tjun - Übungen geschärft und

das Durchhaltevermögen wird gesteigert. Konzentrationsfähigkeit und Geduld, Kontakt- und Konfliktfähigkeit werden geschult. Und nicht zuletzt wird natürlich eine realistische Fähigkeit zur Selbstverteidigung eingeübt, für den Fall, dass eine gewaltfreie Konfliktlösung nicht gefunden werden kann.

Die Jugendlichen lernen einfache Wyng Tjun - Begriffe kennen und müssen sich – genau wie die Großen – den Regeln unserer Tradition anpassen, in denen der Respekt und Disziplin groß geschrieben wird. Wer selbstbewusst, kontaktfreudig und konfliktfähig ist, findet schneller Anschluss und hat bessere Chancen im Leben!

Wie wirkt sich das Wyng - Tjun Training aus?

Da im Jugendtraining ausschließlich mit den Medien Sprache und Körper gearbeitet wird, bekommen die Jugendlichen einen Einblick in eine Welt ohne überfüllte Multimedialität (vor allem elektronische Medien wie z.B. Fernseher, Computer, Comics, Gameboy etc.), in der allmählich die Wirklichkeit verschwindet. Demzufolge wird die innere Überflutung, die diese Medien hervorrufen, abgebaut. Durch gezielte Übungen wird eine Grundlage geschaffen, damit sich die Jugendlichen entspannen können. Gleichzeitig wird erreicht, dass Alltagsgedanken und somit auch Schulstress abgebaut werden. Es wird eine Sammlung der Konzentration auf den eigenen Körper angestrebt.



Es wäre leicht, den bisher aufgeführten Attributen noch einige Dinge hinzuzufügen, doch wir denken, dass es von Kind zu Kind Unterschiede in der Entwicklung der durch das Wyng Tjun -Training geförderten Fähigkeiten gibt. Ohne die Jugendlichen zu überfordern, wird ihnen die Disziplin nahe gebracht, die man zum Erreichen von einfachen bis hin zu langfristig gesetzten anspruchsvolleren Zielen benötigt.





Ein unverbindliches Probetraining ist nach Vereinbarung möglich, damit man ausprobieren kann ob einem WyngTjun Spaß macht. Denn Spaß ist bekanntlich die beste Voraussetzung um gut, schnell und regelmäßig lernen zu können.

Wer trainiert alles WT und warum?

Dana (13), Schülerin

Ich mache Wyng Tjun, da ich mich sportlich betätigen wollte und es meiner Mutter sehr wichtig war, dass ich mich zu verteidigen lerne. Mir macht WT Spaß, da die Leute im Training alle nett sind und die Dinge und Techniken, die wir im Unterricht lernen, großen Spaß. Viele Techniken sind anspruchsvoll, so dass man sich gut darauf konzentrieren muss, aber genau das finde ich gut. Seit dem ich WT mache, kann ich meinen Körper besser bewegen und mich viel besser konzentrieren. Durch die Gewissheit, mich in einer Notwehrsituation wehren zu können, bin ich auch selbstbewusster geworden.

Anni (13), Schülerin

Ich mache Wyng Tjun, weil ich mich verteidigen lernen möchte. Dabei erhoffe ich mir, mehr Selbstvertrauen aufbauen zu können. Mir macht es Spaß, mich mit den Wyng Tjun - Bewegungen zu bewegen und meine Kraft zu spüren. Es ist schön zu merken, dass ich stärker werde und mich nicht mehr so hilflos fühle, falls ich einem Gegner gegenüber stehe.

