



SELBST.
BEWUSST.
SEIN.

„Kraft ist das Vertrauen des Schwachen“
-
„Können ist das Vertrauen des Wissenden“

© A. Toussaint



Das ausgeklügelte taoistische Prinzip
von Verteidigung und Angriff
Yin & Yang

„Nachgiebigkeit ist das Tun ohne es zu wollen“
-
„Kraft ist der Wille etwas zu tun was man nicht kann“

© A. Toussaint



.... es begann mit einer Nonne

Die authentische Kampfkunst **WingTzun** wurde vor ungefähr 300 Jahren in China von der Shaolin-Nonne Ng Mui und der Frau Yim WingTzun („schöner Frühling“) entwickelt, die dieser Kampfkunst ihren Namen gab. Dank ihrer hoch entwickelten Kampfkunsttechniken konnten diese zwei Frauen Kämpfe gegen die stärksten Männer ihrer Zeit gewinnen. Seit dieser Zeit wurde **WingTzun** nur an Familienmitglieder und enge Vertraute weitergegeben. Der letzte verstorbene Großmeister Yip Man, welcher 1972 starb, war der letzte **WingTzun** Lehrer, der ausschließlich chinesische Studenten unterrichtete. Heute gibt es weltweit tausende von Mitgliedern in mehr als 56 Ländern, die diese Kampfkunst lernen. Vor 30 Jahren wurde das **WingTzun** System nach Europa gebracht und hat seitdem mehrere Generationen hoch qualifizierter Kampfkunstausbilder in Europa hervorgebracht. **WingTzun** ist weltweit die erfolgreichste chinesische Kampfkunst.

**„Selbst die stärkste Kraft ist schwächer
-
als die Nachgiebigkeit die sie erzeugt“**

© A. Toussaint

- Körper und Geist
- Gesundheit
- Wahrnehmung
- Körperverständnis
- Selbstvertrauen
- Gelassenheit

. . . . Der Mensch im Mittelpunkt

» WingTzun ist gesund und stärkt das Selbstvertrauen «

WingTzun ist als Kampfkunst eine faszinierende Freizeitaktivität für ganz normale Bürger mit einem erheblichen Zugewinn an Lebensqualität. Wachsende Selbstsicherheit statt des Gefühls von Ohnmacht und Resignation und nachweislicher gesundheitlicher Nutzen durch die ausgeklügelten Bewegungen des traditionellen **WingTzun**. Schon im alten China wurde über Jahrhunderte hinweg sehr viel wertvolles Wissen über den Zusammenhang zwischen Kontinuität des körperlichen Bewegungspotentials und der Funktionstüchtigkeit der Organe, aber auch Schärfe der Sinne (!) zusammengetragen. Durch Bewegungsarmut und Einseitigkeit aller Tätigkeiten in Berufs- und Freizeitphäre werden wir "hochzivilisierten" Zeitgenossen immer mehr unseres natürlichen Bewegungs- und Sinnespotentials beraubt.

WingTzun beinhaltet das Wiederaneignen all dieser Anlagen: der gesamte Körper, der ja im Ernstfall für den Angreifer unbeherrschbar sein soll, wird systematisch der Kontrolle der Sinne unterstellt. Die entspannte Geschmeidigkeit des äußeren Bewegungsapparates soll in der Lage sein, jeglicher störender Beeinträchtigung möglichst vor Ort zu begegnen, ohne dass im Zentralhirn umfangreiche Rechenoperationen die Entscheidung anbahnen müssen. Wer sich auf diese Weise die Tüchtigkeit von Körperfunktionen zurückerobert, die vielleicht schon fast fremd geworden sind, gewinnt auch die Souveränität seines Denkens und Fühlens zurück.

» WINGTZUN entwickelt Körper und Geist «

Die stetige Entwicklung und das kontinuierliche Üben von **WingTzun** Bewegungen lässt Sie Ihr innewohnendes Potential "fühlen". Ihre Kräfte werden in logische systematische Reaktionen geformt und durch dynamische weiche schnelle Entladungen sprich Angriffsbewegungen kanalisiert. Diese wertvolle Erfahrung und das dazugehörige Verständnis für die überlegenden Konzepte entwickeln parallel auch Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Gelassenheit. Furcht und Angst entweichen in Entschlossenheit und Sicherheit.

» **WINGTZUN ist auch gegen mehrere Angreifer wirkungsvoll** «

Es verzichtet zugunsten größtmöglicher Wirksamkeit auf überflüssige, sportliche und akrobatische Elemente und klärt über die Möglichkeiten der Abwehr von Hieb- und Stichwaffen auf. Hier wird aktives Wissen vermittelt, so dass ein systematisches Vorgehen im Ernstfall möglich ist. **WingTzun** ist aufgrund seiner wissenschaftlich konzentrierten Form und seiner intelligenten Struktur für jeden Mann und jede Frau schneller erlernbar, als alle herkömmlichen Selbstverteidigungssysteme.

» **WINGTZUN baut auf dem vorhandenen Potential auf** «

Nicht Muskelkraft und Kondition sind die Voraussetzungen für **WingTzun**, sondern die Bereitschaft, sich auf seinen Körper einzulassen, seine Stärken kennen zu lernen und zu nutzen. Das Erlernen eines koordinierten und gesunden Bewegungsablaufs sowie eine geschärfte Wahrnehmung stehen im Mittelpunkt des Unterrichts.

» **WINGTZUN entwickelt ein neues Körperverständnis** «

Und ein neues Selbstbewusstsein. Durch intensives Training erhalten die Schülerinnen und Schüler mehr Sicherheit, sie werden sich ihrer selbst und ihrer Möglichkeiten bewusst. Als Anwender dieses genialen Systems, verlassen Sie die "Opferrolle" und kommen schon deshalb seltener in gefährliche Situationen. Und wenn es doch dazu kommt, verfügen Sie über eine effektive, waffenlose Technik. **WingTzun** ist konsequente Selbstverteidigung. **WingTzun** nimmt die Kraft des Angreifers auf, lenkt sie in eigene Kraft um, verstärkt sie und richtet sie gezielt gegen den Angreifer. In Aktion lernen Sie, Ihre Reflexe unmittelbar einzusetzen.

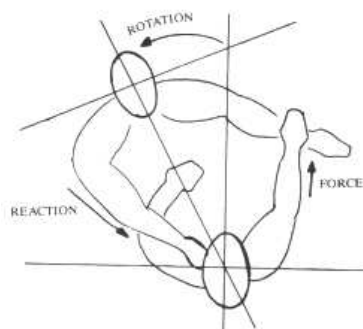
DIE 4 KRAFTSÄTZE

Befreie Dich von Deiner eigenen **Kraft**

Befreie Dich von der **Kraft** des Gegners

Nutze die **Kraft** des Gegners gegen ihn aus

Füge Deine eigene **Kraft** hinzu



**„Der Schwache überschätzt die Kraft, die er braucht“
-
„Der Starke braucht nur die Kraft, die ihm nützt“**

© A. Toussaint

-
- **weich & elastisch**
 - **dynamisch**
 - **ökonomisch**
 - **sensitiv**
 - **entspannend**
 - **motivierend**

... Harmonie für Geist & Körper

» Perfekte Kampfkunst für jeden Menschen «

WingTzun steht für eine ausgeklügelte Kampfkunst, die es jedem ermöglicht sich ohne Angst und Stress zu verteidigen. Angenehme Begleiterscheinungen wie Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, Stärkung der Muskulatur und Sehnen, sowie die außergewöhnliche Entwicklung der sensitiven Wahrnehmung lässt jeden WingTzun Betreibenden über Jahre fördernde und stärkende Einflüsse zukommen. Starrheit weicht der Flexibilität und Härte wird zu Weichheit, Sie erlangen neue Kräfte, Balance und Körperbeherrschung und all diese Fähigkeiten bleiben ein Leben lang erhalten..

» WingTzun ist gewaltfrei und vermeidet Konfrontationen «

Die Überlegenheit des **WingTzun** basiert auf den taoistischen Prinzipien. Kraft wird nie mit Kraft begegnet, sondern mit klugem Nachgeben und geschicktem Ausnutzen der gegnerischen Kraft. Spielerische flexible Anpassungsfähigkeit und gleichzeitige dynamischer Entspannung mit wirkungsvollen Angriffen sind bestechende Merkmale des **WingTzun**.

» WingTzun schult die Reflexe «

Reflexe sind die schnellsten Reaktionen, die der Mensch besitzt. Durch spezielle entwickelte Übungen der Arme (Chi-Sao) und Beine (Chi-Gerk) werden diese Reflexe systematisch entwickelt bis sie vom Unterbewusstsein gespeichert werden, d.h. vorhandene Reaktionen gehen nie wieder verloren und schützt jeden WingTzun Betreibenden ein Leben lang.

**„Der Schwache sucht die Lösung in seiner Kraft“
-
„Der Starke findet die Antwort in seiner Kraftlosigkeit“**

© A. Toussaint

WingTzun ist universell und für alle Menschen geeignet

WingTzun darf ohne Vorbehalte als Selbstverteidigungskonzept für Jedermann bezeichnet werden. Es stellt keine herausragenden Anforderungen an den Körper und bietet auch unsportlichen Menschen im Rahmen ihrer Möglichkeiten eine sehr überzeugende Wirkungsweise. Darüber hinaus vermittelt WingTzun ein sehr angenehmes Lebensgefühl. Die Ausübung und Entwicklung der Bewegungen und Reflexe werden vom Körper gespeichert und übertragen sich zu gegebener Zeit auch auf die Psyche des Ausübenden. **WingTzun** ist gesund und aktiviert das Kreislaufsystem, fördert die Durchblutung und regeneriert die Energiepotenziale. Geist und Körper werden gleichermaßen gefordert und geben dem Übenden das Gefühl von Zufriedenheit und Gelassenheit. Darüber hinaus weckt und fördert es im Menschen vorhandene intuitive Fähigkeiten.

Für Studios

WingTzun stellt eine sinnvolle Ergänzung bestehender Fitness-Programme dar und bietet gleichzeitig eine interessante Abwechslung für ambitioniert sportliche Mitglieder. **WingTzun** lehrt gleichmäßige Ausbildung aller Muskeln, regt die kreative Gehirntätigkeit an und verbessert die Muskelspannung und Ausdauer. So steigert Sie nicht nur Ihr Wohlbefinden, sondern auch Ihre Gesundheit. Fließende Partnerübungen rhythmisch, ausgewogen mit Druck und Gegendruck stärken Ihre Vitalität und Ausstrahlung und führen so zu einem harmonischen Körpergefühl. **WingTzun** ist zeitgemäß und lässt sich optimal in bestehende Angebote einbinden. Aufgrund bestehender Unsicherheitsfaktoren durch Gewalteinflüsse in der Öffentlichkeit oder aber durch die andauernde Stressbewältigung im Beruf und Familie ist **WingTzun** mit den philosophischen Hintergrund aus Buddhismus, Taoismus und Konfuzianismus ein erfolgsversprechendes Lehrkonzept mit vielen positivem Nebeneffekten. Sowohl die Kondition, Koordination, Beweglichkeit, als auch die geistige Entwicklung werden gleichermaßen trainiert. **WingTzun** ist als ganzheitlich zu betrachten und bietet neben dem reinen Selbstverteidigungs-Konzept auch andere positive Begleiterscheinungen wie Konzentration, Stressabbau, erweiterte Wahrnehmung, Körperbewusstsein usw. Beispiel: Yoga oder Tai-Chi liegen voll im Trend. Das Verletzungsrisiko im **WingTzun** ist durch die weiche und flexible Struktur äußerst gering.

Für Sicherheitsfirmen

An **WingTzun** geht kein Weg mehr vorbei! - weil **WingTzun** sich auf Selbstverteidigung spezialisiert hat. **WingTzun** beinhaltet sämtliche Distanzen und Angriffsarten in einer möglichen Selbstverteidigungssituation. Das Personal wird nach sehr optimalen Gesichtspunkten und wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen unterrichtet. Das Personal fühlt sich dadurch sicherer und kann gelassener und souveräner mit jeder Konfliktsituation umgehen. Die **WingTzun** Kenntnisse können auch als Ergänzung und Erweiterung bestehender Techniken usw. eingesetzt werden, da es sich primär ja um reflexive Bewegungen handelt und einfache durchdachte Bewegungskonzepte handelt. Vorteile: Angemessene und bessere Reaktionsweisen auf herkömmliche Angriffe insbesondere auch bei Tritten, Hebeln, Würfeln, Bodenkampf usw. **WingTzun** stellt eine universelle Abwehrmaßnahme bei Angriffen mit oder ohne Waffen dar. **WingTzun** ist spezialisiert für den Nahkampf und beendet konventionelle Angriffe in wenigen Sekunden.

Für Schulen

Als innovative Maßnahme zur Bekämpfung von Gewalt in Schulen bietet **WingTzun** optimale Ansätze und Möglichkeiten sich präventiv unter dem Aspekt der Eigensicherung angemessen und gewaltlos zu verteidigen. **WingTzun** ist von einer Frau erfunden und die durchdachten Bewegungen erzeugen Überlegenheit durch Ausnutzen physikalischer Gesetzmäßigkeiten unseres Körpers.

WingTzun erzeugt darüber hinaus ein gewaltloses und gleichzeitig selbstbewusstes Handeln, dadurch wird die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen sehr positiv beeinflusst. Das Verletzungsrisiko ist äußerst gering, da Kollisionen oder unsachgemäße Kraftentwicklung vermieden werden. Das Alter sollte jedoch 16 Jahre nicht unterschreiten. Wer **WingTzun** lernt, entwickelt ein neues Körperverständnis und ein neues Selbstbewusstsein. Durch intensives Training erhalten die Schülerinnen und Schüler mehr Sicherheit, sie werden sich ihrer selbst und ihrer Möglichkeiten bewusst. Als Anwender dieses genialen Systems, verlassen Sie die "Opferrolle" und kommen schon deshalb seltener in gefährliche Situationen. Und wenn es doch dazu kommt, verfügen Sie über eine effektive, waffenlose Technik. **WingTzun** ist konsequente Selbstverteidigung. **WingTzun** nimmt die Kraft des Angreifers auf, lenkt sie in eigene Kraft um, verstärkt sie und richtet sie gezielt gegen den Angreifer. In Aktion lernen Sie, Ihre Reflexe unmittelbar einzusetzen

Für Frauen

WingTzun ist benannt nach der Chinesin: Yim WingTzun ("schöner Frühling"). Ihr zu Ehren erhielt das System ihren Namen. Yim WingTzun lernte die Grundlagen von der Shaolin-Nonne Ng Mui, die als Mönchin im Shaolin-Kloster sich während ihrer Ausbildung mit Kampfkünsten beschäftigte und bei den Kämpfen gegen die Soldaten der kaiserlichen Dynastie feststellen musste, dass die vorherrschenden Kampfkünste idealerweise für Männer funktionierten, aber nicht für Frauen. Heute nach ca. 300 Jahren Entwicklung und stetiger Anpassung ist **WingTzun** weltweit die führende Kampfkunst für den Zweikampf und in Fachkreisen uneingeschränkt anerkannt. WingTzun basiert auf reflexive anpassungsfähige kurze Bewegungen, die in ihrer Grundstruktur doppelt so schnell sind wie herkömmliche Systeme. Diese logische und geniale Grundidee ermöglicht es dem Schwächeren auch gegen starke Angriffe in jeglicher Form bestehen zu können. Die Verbreitung des **WingTzun** in über 56 Ländern und als größtes chinesisches Kampfkunst System weltweit sind nachweisliche Indizien für die Wirksamkeit dieser Methode.

WingTzun-Energien

1.) **"aufnehmende Energie"** - um die eigentliche Absicht des Gegners zu erkennen müssen wir im ersten Schritt die Energie (Druck) des Gegners aufnehmen. Dieser Schritt gilt im besonderen Maße beim Übergang von der Kontaktlosigkeit zum Kontakt, egal mit welchem Körperteil wir uns berühren und Druck ausüben,

Diese Energie ist nur dann relevant wenn wir den Gegner angreifen und dabei Kontakt aufnehmen, ansonsten gilt das 1. Prinzip: Ist der Weg frei - stoße zu !

2.) **"verstehende Energie"** - um die damit verbundene Absicht bzw. die Strategie des Gegners zu erkennen müssen wir durch den Kontakt (Druck) des Gegners die Energie verstehen lernen, um uns für die geeignete Gegenmaßnahme zu entscheiden. (4 Prinzipien)

Diese Energie ist nur dann relevant wenn der Kontakt einen kontaktlosen Angriff nicht zulässt, ansonsten gilt das 2. Prinzip: Hast Du Kontakt - bleibe kleben !

3.) **"neutralisierende Energie"** - damit sich die Energie (Druck) des Gegners nicht gegen einen selbst richtet, muss im ersten Schritt die Energie (Druck) des Gegners neutralisiert werden (4 Kraftsätze)

Diese Energie ist nur dann relevant wenn der Kontakt einen weiteren Angriff nicht zulässt, ansonsten gilt das 3. Prinzip: Ist der Gegner stärker - gebe nach !

4.) **"geborgte Energie"** - wir nutzen die Energie (Druck) des Gegners um unsere eigene Energie in Körperspannung und damit in Gegendruck zu verwandeln, die sich wiederum in einer passiven oder aktiven Gegenbewegung entlädt (Federprinzip)

Diese Energie ist nur dann relevant wenn wir uns der Kraft des Gegners anpassen müssen, ansonsten gilt das 3. Prinzip: Nutze die Kraft des Gegners aus !

5.) **"entladende Energie"** - die eigene Energie (Druck) wird durch die Aufladung des Gegners oder durch eine eigene Bewegung in Richtung Gegner entladen

Diese Energie ist nur dann relevant wenn wir die geborgte Energie an den Gegner wieder (zurück) übertragen, ansonsten gilt das 4. Prinzip: Füge Deine eigene Kraft hinzu !

„Der Unwissende hat viel Kraft und gibt wenig ab“
-
„Der Kluge braucht wenig Kraft und gibt viel ab“

© A. Toussaint



. . . . immer ein Schritt Voraus

Die **WingTzun** Fachschulen unter Leitung von Sifu Andree Toussaint stehen für unverfälschtes **WingTzun**. Seit 1978 widmet sich Sifu Andree Toussaint mit dem intensiven Studium dieser Kampfkunst und wurde durch die bekanntesten Großmeister dieser Kunst zum Lehrer ausgebildet. Dieser Verpflichtung folgend unterrichtet Sifu Andree Toussaint seit nun mehr als über 30 Jahren europaweit und hat sich in der Entwicklung hohes Ansehen erlangt. Der Anspruch an sich selbst ist nunmehr seit vielen Jahren die Motivation für die einzigartige Qualität dieser Lehrmethode und das damit verbundene tiefe Verständnis der Kampfkunst **WingTzun** geworden. Darüber hinaus verfügt Andree Toussaint als Experte auch über grundlegende praktische Erfahrungen im Austausch mit anderen Stilen und beherrscht die praktische Durchsetzung zu jeder Zeit. Dieser optimale Erfahrungsschatz führt das Erlernen des **WingTzun** auf ein hohes Niveau. Die **WingTzun** Fachschulen von Andree Toussaint stehen für vorbehaltlose Transparenz und vermittelt darüber hinaus **WingTzun** als Lebensphilosophie für Geist und Körper.

„Der Kampf schüttelt die Illusionen aus dem Baum der Träume“

© A. Toussaint

WingTzun Vorteile auf einen Blick

Als kompetenter Leiter und Begründer der WingTzun Akademie biete ich das weltweit führende Selbstverteidigungs-Konzept auf Basis der traditionellen chinesischen Kampfkunst **WingTzun** an. Diese logisch wirksame und zeitgemäße Kampfkunst bietet sowohl für den Normalbürger als auch für Spezialisten die optimale Möglichkeit sich unter dem Aspekt des Eigenschutzes effektiv verteidigen zu können. Im Hintergrund steht die über 30-jährige **WingTzun** Erfahrung von Sifu Andree Toussaint und permanenter erfolgreicher Lehrtätigkeit, praktischer Erfahrung im freien Kampf und Ausbildung von hochrangigen Lehrern.

- (1) **WINGTZUN** ist relativ schnell zu erlernen, aufgrund ökonomischer Bewegungsmuster.
- (2) **WINGTZUN** schult die taktile Wahrnehmung von Armen und Beinen und passt sich im Kampf jeder Situation intuitiv an und reagiert damit wesentlich schneller und fehlerfreier als herkömmliche Systeme.
- (3) **WINGTZUN** ist von Jedermann unabhängig seiner Größe, Gewicht usw. erlernbar und gibt trotzdem Jedem die Chance mit den Prinzipien des **WingTzun** stärkere Gegner mit durchdachter Logik zu besiegen.
- (4) **WINGTZUN** ist gewaltfrei und gewährleistet minimales Verletzungsrisiko, weil es aus weichen nachgiebigen und flexiblen Bewegungen besteht.
- (5) **WINGTZUN** stärkt das Selbstbewusstsein und reaktiviert vorhandene Potenziale (z.B. Reflexe, Dynamik, Balance und Bewegungskoordination)
- (6) **WINGTZUN** baut durch den Zweikampf Ängste ab und wandelt dieses in positive Vorwärtsenergie und Selbstbewusstsein um.
- (7) **WINGTZUN** schaut auf eine wissenschaftliche Entwicklung von über 300 Jahren zurück und gilt weltweit als das intelligenteste Konzept der Welt.
- (8) **WINGTZUN** Erlertes wird nicht mehr vergessen, da es vom Unterbewusstsein gespeichert wird, also wirkt der Schutz ein Leben lang.
- (9) **WINGTZUN** kann unter schwierigsten Umständen ausgeführt werden; Telefonzelle, im Auto, Disko, Bus etc. selbst bei schlechten Witterungsbedingungen, Dunkelheit usw. da es auf Reflexe aufbaut und der ganze Körper als Sensor reagiert.
- (10) **WINGTZUN** ist besonders auch für Frauen geeignet.

**„Der Unwissende nimmt die Kraft auf“
-
„Der Kluge löst sich von ihr“**

© A. Toussaint

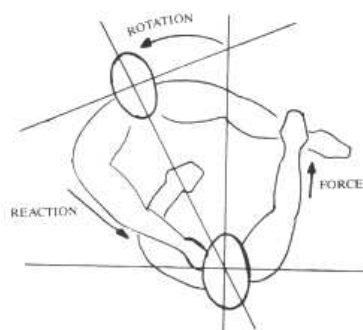
DIE 4 PRINZIPIEN

Ist Der Weg frei - **stosse vor**

Hast Du Kontakt - **bleibe kleben**

Ist der Gegner stärker - **gebe nach**

Zieht der Gegner sich zurück - **folge ihm**



„Der Schwache braucht die Kraft um zu verstehen“
-
„Der Starke nutzt die Erkenntnis um Kraft zu vermeiden“

© A. Toussaint