



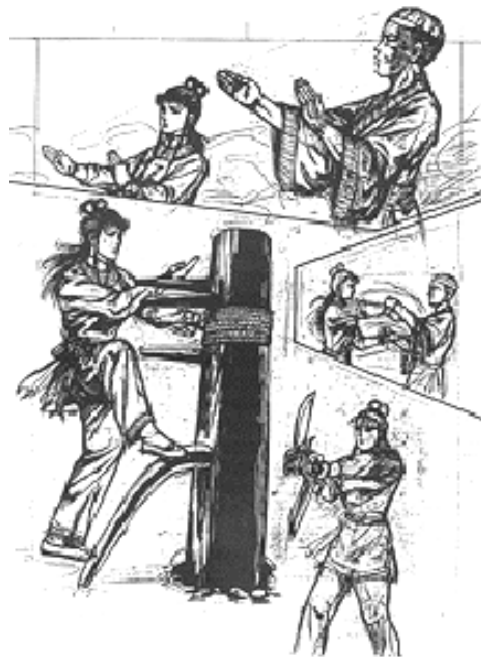
SELBST.  
BEWUSST.  
SEIN.

---

# Was ist Wing-Tzun ?

Die authentische Kampfkunst Wing-Tzun wurde vor ungefähr 350 Jahren in China von der Shaolin-Nonne Ng Mui und der Frau Yim Wing-Tzun („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 Wing-Tzun nur an Familienmitglieder und enge Vertraute weitergegeben. Der letzte verstorbene Großmeister Yip Man, welcher 1972 starb, war der letzte Wing-Tzun Lehrer, der ausschließlich chinesische Studenten unterrichtete. Heute gibt es weltweit hunderttausende von Mitgliedern in mehr als 56 Ländern, die diese Kampfkunst lernen. Vor ca. 40 Jahren wurde das Wing-Tzun System nach Europa gebracht und hat seitdem mehrere Generationen hoch qualifizierter Kampfkunstausbilder in Europa hervorgebracht. Wing-Tzun ist weltweit die erfolgreichste chinesische Kampfkunst.

- *Wing-Tzun ist eine Kampfkunst für die Selbstverteidigung im Nahkampf*
- *Wing-Tzun basiert auf Konzepten und nicht auf einzelne Techniken*
- *Wing-Tzun ist fließend, flexibel und anpassungsfähig*
- *Wing-Tzun reagiert auf Berührungsreize und reflexartige Entscheidungen*
- *Wing-Tzun vermeidet Kollisionen und nutzt die gegnerische Kraft aus*
- *Wing-Tzun ist unabhängig von Größe, Gewicht und Alter anwendbar*
- *Wing-Tzun baut auf logischen und sehr wirkungsvollen Prinzipien auf*



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

## . . . . Der Mensch im Mittelpunkt

### Wing-Tzun ist ganzheitlich

**Wing-Tzun** 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 **Wing-Tzun**. 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 Freizeitsphäre werden wir "hochzivilisierten" Zeitgenossen immer mehr unseres natürlichen Bewegungs- und Sinnespotentials beraubt.

**Wing-Tzun** 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.

Die stetige Entwicklung und das kontinuierliche Üben von **Wing-Tzun** 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.

---

## **Wing-Tzun 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. **Wing-Tzun** ist aufgrund seiner wissenschaftlich konzentrierten Form und seiner intelligenten Struktur für jeden Mann und jede Frau schneller erlernbar, als alle herkömmlichen Selbstverteidigungssysteme.

## **Wing-Tzun baut auf dem vorhandenen Potential auf**

Nicht Muskelkraft und Kondition sind die Voraussetzungen für **Wing-Tzun**, 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.

## **Wing-Tzun 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. Wing-Tzun ist konsequente Selbstverteidigung. **Wing-Tzun** 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.

---

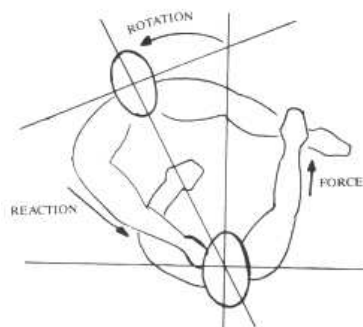
# DIE 4 KRAFTSÄTZE

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



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

## ... Harmonie für Körper & Geist

### Wing-Tzun 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 !



**. . . . immer ein Schritt Voraus**

Die **Wing-Tzun** Schule unter Leitung von Sifu Andree Toussaint steht für unverfälschtes **Wing-Tzun**. 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 35 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 **Wing-Tzun** 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 **Wing-Tzun** auf ein hohes Niveau. Die **Wing-Tzun** Fachschulen von Andree Toussaint stehen für vorbehaltlose Transparenz und vermittelt darüber hinaus **Wing-Tzun** als Lebensphilosophie für Geist und Körper.



---

## Wing-Tzun Vorteile auf einen Blick

Als kompetenter Leiter und Begründer der Schule Kampf.Kunst.Konzept.Hamburg biete ich das weltweit führende Selbstverteidigungs-Konzept auf Basis der traditionellen chinesischen Kampfkunst **Wing-Tzun** 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 35-jährige **Wing-Tzun** Erfahrung von Sifu Andree Toussaint und permanenter erfolgreicher Lehrtätigkeit, praktischer Erfahrung im freien Kampf und Ausbildung von hochrangigen Lehrern.

- (1) **WING-TZUN** ist relativ schnell zu erlernen, aufgrund ökonomischer Bewegungsmuster.
- (2) **WING-TZUN** 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) **WING-TZUN** ist von Jedermann unabhängig seiner Größe, Gewicht usw. erlernbar und gibt trotzdem Jedem die Chance mit den Prinzipien des **Wing-Tzun** stärkere Gegner mit durchdachter Logik zu besiegen.
- (4) **WING-TZUN** ist gewaltfrei und gewährleistet minimales Verletzungsrisiko, weil es aus weichen nachgiebigen und flexiblen Bewegungen besteht.
- (5) **WING-TZUN** stärkt das Selbstbewusstsein und reaktiviert vorhandene Potenziale (z.B. Reflexe, Dynamik, Balance und Bewegungskoordination)
- (6) **WING-TZUN** baut durch den Zweikampf Ängste ab und wandelt dieses in positive Vorwärtsenergie und Selbstbewusstsein um.
- (7) **WING-TZUN** schaut auf eine wissenschaftliche Entwicklung von über 300 Jahren zurück und gilt weltweit als das intelligenteste Konzept der Welt.
- (8) **WING-TZUN** Erlerntes wird nicht mehr vergessen, da es vom Unterbewusstsein gespeichert wird, also wirkt der Schutz ein Leben lang.
- (9) **WING-TZUN** 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) **WING-TZUN** ist besonders auch für Frauen geeignet.