

# nicht weiter!



**Grenzen ziehen:** Grundprinzip von „BlitzDefence“: Sicheres Auftreten verhindert Angriffe

**Grenzen bewachen:** Der Gegner lässt sich nicht beeindrucken? Dann werden Sie massiv. Sie drohen Verteidigung an

**Grenzen verteidigen:** Jetzt gilt's. Ihre Privatsphäre wurde nicht respektiert. Die Antwort? Eine schnelle Gegenattacke

## EXTRA-IN

**Ich will trainieren! V finde ich eine passende „BlitzDefence“-Schule?**  
Unter der Telefonnummer 06223/47250 hilft Ihnen die „EWTO“ (European Wing-Tsun Organisation) gerne weiter. Auf Anfrage werden Ihnen die Adressen aller Wing-Tsun-Schulen zugeschickt – dort wird auch „BlitzDefence“ gelehrt. In Deutschland sind es über 2.000 Schulen. **Sind die Übungsleiter alle gut geschult?**

Ja. Großmeister Keith Kernspecht (10. Meistgrad im Wing-Tsun) legt viel Wert auf die Qualität der Schulen. Er überwacht die von ihm gesetzten hohen Standards persönlich. Und: Anfänger werden harmonisch aufgenommen und sollen sich der Gruppe wohl fühlen.

**Was kostet mich der Unterricht?**  
Wer zweimal in der Woche je eineinhalb Stunden trainiert, zahlt dafür ca. 40 Euro pro Monat.

**Was muss ich mitbringen?**  
Trainer Kidane Yeman: „Freude an der Bewegung, viel gute Laune, Begeisterungsfähigkeit. Und sonst? „Es besteht kein Kleiderzwang. Für das erste Training reicht normale Turnschuhe, Socke und ein T-Shirt an.“

## KEITH R. KERNSPECHT 5 Fragen an den Wing-Tsun-Experten



**Warum sind Wing-Tsun und „BlitzDefence“ so gut für Frauen?**  
Wing-Tsun wurde von Frauen entwickelt, um sich effektiv gegen stärkere Angreifer wehren zu können.

**Worauf kommt es dabei an?**  
Nicht auf bloße Körperkraft, sondern auf intelligente Technik. Viel wichtiger als ein harter Fauststoß ist das Selbstbewusstsein, das man durch das Training erlangt. Denn genau das ist es, was Täter vorsichtig macht.

**Was wollen Sie mit Ihrem neuen Buch „Verteidige dich“ vermitteln?**  
Wer sich schützen will, muss von vornherein aktiv werden. Mein Co-Autor André Karkalis und ich haben das Buch deswegen in drei Teile unterteilt. Im ersten geht es darum, persönliche Grenzen zu ziehen und

am eigenen Auftreten zu arbeiten. Im zweiten Teil des Buches lernt „frau“, wie sie in Alltagssituationen ihre Grenzen bewacht. Erst wenn auch entschlossenes Auftreten nicht hilft, kommt es zum Teil drei. Unter dem Motto „Grenzen verteidigen“ werden dort die wichtigsten Techniken der Kampfkunst ganz genau beschrieben.

**Was ist die beste Verteidigung?**  
Wenn es nicht zum Kampf kommt.  
**Kann ich Deeskalation lernen?**  
Ja. Mit „BlitzDefence“ lernen Sie auch, Gegner klar abzuschrecken.

## Wing-Tsun

Wing-Tsun, kurz WT, stammt aus China und wird als „weiche“ Kampfkunst bezeichnet. Vor über 250 Jahren von einer Frau entwickelt, ist die Grundidee des Wing-Tsun bis heute dieselbe geblieben: Intelligente Technik besiegt rohe Kraft. WT-Anwender versuchen daher nicht, den Gegner mit brachialer Gewalt an der Ausführung seines Angriffs zu hindern, sie nutzen die Kraft des Gegners für ihre Zwecke. Die Gewalt des Angreifers wird am Ende clever gegen ihn verwendet.

## Wie wehre ich eine Grapsch-Attacke richtig ab?



**1 Stopp!** Der Typ legt seinen Arm um Sie, zieht Sie zu sich ran? Drehen Sie sich langsam mit – und sagen Sie ganz deutlich: „Vorsicht, Vorsicht!“

**2 Letzte Warnung!** „Nicht mit mir“ – das muss der Grapscher ganz klar verstehen. Es ist Ihre letzte Warnung. Eine weitere wird es nicht mehr geben

**3 Frontale Abwehr!** hat es nicht klappt fummelt weiter? Dann hilft nur noch der Ellenbogen-Check zum Kinn. K.O. in eine

Wie  
nde  
ule?

mer  
hner

an

on)

rage

esse

en

d

e-

gibt

n.

er

R.

ar-

egt

lität

acht

.

ön-

er-

r-

ch in

en.

.

Vo-

den

a.

gen'

e:

und

"

.

r

nen

port

us."

.

Er

t? Er

ann

Ellen-

ck

.

nur

er Se

kun-

de!