



**Kampfkunstschule für chinesische Selbstverteidigung**

## Die Geschichte des Ving Tsun

Der Legende nach wurde dieser chinesische Kampfstil, der komplizierte und schwierige Bewegungen vermeiden und große Effizienz mit niedrigem körperlichem Aufwand erreichen soll, im 17. Jahrhundert von der buddhistischen Äbtissin Ng Mui ins Leben gerufen. Benannt wurde dieser Kampfstil nach einer schönen jungen Frau mit Namen Yim Ving Tsun. Ng Mui lernte sie am Tai Leung-Berg, an der Grenze von Yunan und Szechuan in China kennen.

Die Schönheit von Yim Ving Tsun hatte die Aufmerksamkeit eines ortsansässigen Schlägers erregt. Er versuchte, sie zu einer Heirat mit ihm zu zwingen. Ng Mui erfuhr davon und hatte Mitleid mit der jungen Frau. Sie bot Yim Ving Tsun an, sie in ihrer Kampfkunst zu unterrichten, damit sie in der Lage wäre, das Problem mit dem aufdringlichen Schläger selbst zu lösen. Yim Ving Tsun nahm das Angebot an und trainierte Tag und Nacht, bis sie Ng Muis Kampftechniken beherrschte. Schließlich forderte sie den Schläger zum Kampf und besiegte ihn. Später schuf sie das nach ihr benannte Ving Tsun System.

## Ving Tsun in Deutschland

Anfang der Achtzigerjahre wurde Ving Tsun erstmals in dem von Meister Wong Shun Leung gelehrten Stil in Deutschland unterrichtet.

Meister Wong Shun Leung aus Hong Kong, einer der besten Ving Tsun Kämpfer seiner Zeit, hat in vielen Kämpfen sehr eindrucksvoll bewiesen, wie effektiv dieser Kampfstil ist.

Wong Shun Leung starb 1997 im Alter von 61 Jahren. Viele seiner Schüler auf der ganzen Welt sind bemüht, Ving Tsun in seinem Sinne weiterzugeben.



## Ving Tsun in Riedstadt

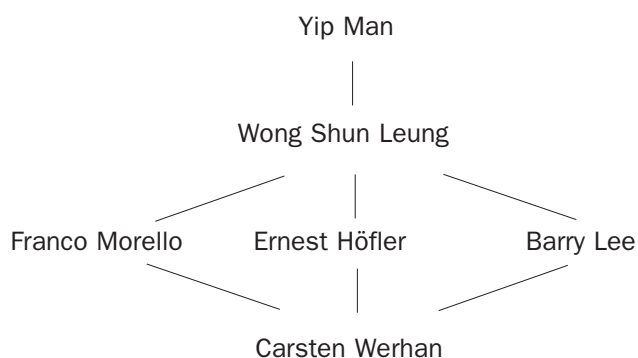
Eine der ersten Ving Tsun Schulen in Deutschland wurde im Jahr 1984 in Darmstadt/Hessen gegründet. Im März 2003 zog die Darmstädter Ving Tsun Schule nach Riedstadt-Wolfskehlen/Hessen.

## Schulleiter Carsten Werhan

Auf der Suche nach einer Kampfkunst, die ihn wirklich überzeugte, wurde der Leiter der Schule, Carsten Werhan, 1989 in einer Ving Tsun Schule in Darmstadt fündig. Noch nie zuvor hatte er eine so schnelle, geschmeidige Art des Kämpfens gesehen. Nichts entsprach hier dem, was er bisher kennen gelernt hatte, und er war sehr schnell sicher, dass er gefunden hatte, wonach er suchte.

Nachdem er mit großem Erfolg 7 Jahre Ving Tsun in Darmstadt trainierte, übernahm er im April 1996 die Leitung dieser Schule.

Ving Tsun Stammbaum von Carsten Werhan



## Prinzipien des Ving Tsun

Ving Tsun hat sich durch seine einfache und logische Strukturierung als einzigartige Selbstverteidigungsmethode erfolgreich durchgesetzt. Das Kampfsystem lehrt auf eine Art zu kämpfen, die man aus keinem Boxring und von keinen anderen Kampfsportveranstaltungen kennt. Es lehrt, mit Situationen umzugehen, in denen man einer ernsten körperlichen Bedrohung ausgesetzt ist.

Ein körperlicher Übergriff ernster Natur auf Leib und Leben erfordert eine Kampfkunst, die wirklich zuverlässig funktioniert. Ving Tsun ist für solche Situationen, z. B. den realen Kampf ohne Regeln und Einschränkungen auf der Straße, hervorragend geeignet.

Mit den Techniken aus dem Ving Tsun wird die eigene Kraft in optimaler Weise so umgesetzt, dass man einen körperlich überlegenen Gegner besiegen kann. Mit wenigen effektiven Bewegungen flexibel und instinktiv zu reagieren, ist der Schlüssel zum Erfolg.

Ving Tsun arbeitet nach folgenden Prinzipien:

### **Einfachheit**

Ving Tsun besitzt einen logischen Aufbau. Die Bewegungen sind nicht kompliziert und einfach zu erlernen. Einzelne Techniken werden effektiv miteinander kombiniert, damit sie in einer gefährlichen Situation optimalen Schutz bieten.

### **Gleichzeitigkeit**

Im Ving Tsun werden Abwehr- und Angriffsbewegungen, wenn es die Situation zulässt, gleichzeitig ausgeführt. Dieses Zusammenspiel von Bewegungen nimmt dem Gegner fast jede weitere Angriffsmöglichkeit. So wird er leichter kontrollierbar und es wird Raum für eigene Angriffe geschaffen.

### **Direktheit**

Ein eigener Angriff wird direkt und ohne Ausholbewegung durchgeführt. Wird man z. B. von vorn am Hals gepackt, antwortet man mit einem direkten Angriff, evtl. auf den Hals des Gegners. Sich in einer solchen Situation auf die Arme des Gegners zu konzentrieren, könnte fatale Folgen haben.



## Ving Tsun Formen

Die Theorien und Techniken des Ving Tsun sind in drei waffenlosen und einer Holzpuppenform zusammengefasst. Außerdem gibt es im Ving Tsun noch eine Langstock- und eine Messerform.

### a) Die Erste Form

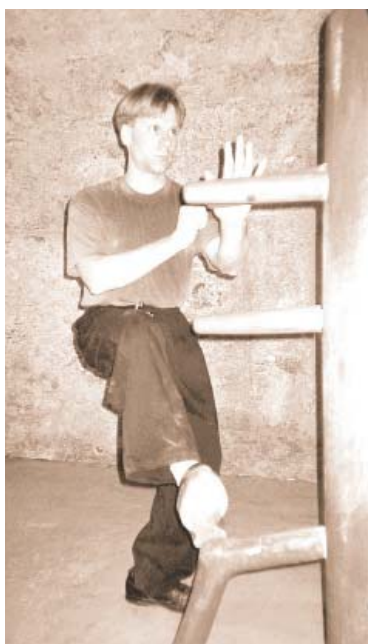
Die "Siu Lim Tao", was soviel bedeutet wie die kleine oder junge Idee, lehrt Basisbewegungen und Grundlagen des Ving Tsun. Es wird Kraft und ein Gefühl für die Bewegungen entwickelt.

### b) Die Zweite Form

Die "Chum Kiu" lehrt das Zusammenspiel von mehreren Bewegungen gleichzeitig. Hier werden Schritte und Fußtritte zusammen mit Armbewegungen kombiniert, und es wird gelehrt, Distanzen zum Gegner zu "überbrücken". Deshalb bedeutet Chum Kiu auch die brückenschlagende Form.

### c) Die Dritte Form

Die "Biu Tse" lehrt, sich in Ausnahmesituationen zu behaupten. Techniken der Ersten und Zweiten Form funktionieren theoretisch zu 100 %, praktisch werden wir als Menschen jedoch immer wieder Fehler machen. Bewegungen aus der Dritten Form helfen, einen begangenen Fehler zu korrigieren und einen Kampf immer noch für sich zu entscheiden.



### Die Holzpuppenform

Das Training an der Holzpuppe, der "Muk Yan Jong", formt den Bewegungsablauf und Techniken lassen sich an ihr viel kräftiger umsetzen als mit einem Partner. Das Zusammenspiel von Armbewegungen und Schritten wird hier perfektioniert.

### Die Langstock- und die Messerform

Die Langstockform, die "Lok Dim Poon Kwan", und die Messerform, die "Bart Cham Dao", werden nur noch traditionell erlernt. Gekämpft wird mit diesen Waffen nicht mehr. Formen und Partnerübungen mit diesen Waffen sind dennoch ein Bestandteil des Ving Tsun Trainings.

## Chi Sao Training

Das Training besteht aus Formen, Koordinations- und Schlagtraining und aus einer speziellen Übungsvariante, dem Chi Sao. In diesem Training wird die Wahrnehmung über Arme und Beine äußerst sensibilisiert. Ziel ist es, überraschende Angriffe reflexartig abzuwehren und Gegenangriffe einzuleiten. Je früher ein Angriff wahrgenommen wird, desto effektiver ist die Abwehr.

Chi Sao lehrt auf einzigartige Weise, die Prinzipien, Theorien und Techniken des Ving Tsun in die Praxis umzusetzen. Das besondere am Ving Tsun ist die Automation der Bewegungen, man denkt nicht mehr über einzelne Bewegungsabläufe nach, sondern reagiert instinktiv. Kurze direkte Techniken machen dieses Kampfsystem so unglaublich schnell. Angriffe sind vom Gegner schwer zu erkennen und ein Kampf ist meist schnell entschieden.

## Das Ving Tsun Training

Das Training in der Ving Tsun Schule Riedstadt baut auf Vertrauen, Partnerschaft und Freundschaft auf. Prüfungen und Graduierungen spielen keine Rolle, denn die Ausbildung soll sich nicht nach einer Prüfungsordnung richten. Die Gruppe ist eher klein und überschaubar. So besteht die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Betreuung.



*"Das Verständnis der Formen, der Prinzipien und des Trainings machen Ving Tsun zu dem, was es wirklich ist, einer effektiven Waffe." (Carsten Werhan)*

## Ving Tsun Kampfkunstschule



Trainingsort:  
In der Hochstadt 53  
64560 Riedstadt - Wolfskehlen

Trainingszeiten:  
Jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Schulleiter:  
Carsten Werhan

Kontakt:  
Tel.: 0 61 58 / 63 80  
Mobil: 01 74 / 317 58 73

Weitere Informationen auf der Internetseite: [www.vingtsun-kungfu.de](http://www.vingtsun-kungfu.de)  
oder per Email: [c.werhan@vingtsun-kungfu.de](mailto:c.werhan@vingtsun-kungfu.de)