



## Kun-Tai-Ko meets Wing Tzun

Unter dem Motto "Kun Tai Ko meets Wing Tzun" fanden sich am 15. Mai 2009 viele Kun Tai Ko'ler im Buhido-Dojo Aying ein um ihren Kampfkunsthorizont zu erweitern.

Lehrgangsleiter Sifu Bernd Nau, 5. Meistergrad Wing Tzun und 1. Dan KTK gab den Teilnehmern nach kurzen Aufwärmübungen einen Einblick in die 1. Form des Wing Tzun, deren Bewegungen anfangs ungewohnt wirkten.

Anschließend wurde das Prinzip und die Vorteile der Ketten-Fauststöße erläutert. Weiter ging es um das konsequente Kämpfen in der Selbstverteidigung. Danach erklärte Sifu die Bewegungen der Siu Nim Tao in der Anwendung - und jeglicher Zweifel an den Techniken der Form verschwand - alles wurde klar, jede vorangegangene Bewegung hatte Sinn! Der Zusammenhang zwischen den "Techniken" und den vorgestellten Kampf-Prinzipien war nun hergestellt. Die Teilnehmer übten begeistert die Strategien und Konzepte und der Erfolg stellte sich sehr schnell ein. Auch die am Ende noch kurz trainierte Strategie zur Deeskalation brachte viel "Aha-Effekte" und natürlich auch eine Menge Spaß.

Die Zeit verging rasend und am Ende konnten alle Teilnehmer mit Stolz ihre Urkunde entgegen nehmen.

Ein großer Dank an Sifu Bernd Nau, der es verstand, seine Wing Tzun-Leidenschaft auf die Teilnehmer zu übertragen. Herzlicher Dank auch an seine Assistenten Klaus und Flo, die für das Gelingen des Lehrgangs beigetragen haben und natürlich an alle motivierten Teilnehmer.



Es war sehr schön, dass es möglich war, voneinander zu lernen und ich persönlich freue mich auf weitere interessante Lehrgänge mit Sifu Bernd Nau.

Und denkt daran, egal ob Kun-Tai-Ko oder Wing Tzun:

**„Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Wiederholung“**

In diesem Sinne, viel Spaß im Training.

Viele Grüße  
Euer Sensei Tom