



Michael Keller (rotes T-Shirt) beaufsichtigt das Wing-Tsun-Training an seiner Sportschule.

BILD: BERE

Sport: Wing-Tsun-Schule bietet individuelle Betreuung / Trainer Michael Keller betreibt Kampfkunst mit Leidenschaft

Sich selbst verteidigen lernen

Von unserer Mitarbeiterin
Berenike Jakob

LAMPERTHEIM. Klare Prinzipien, erklärbare Vorgehensweisen und praxisnahe Systematik zeichnen die südchinesische Kampfkunst Wing Tsun aus. Straßentauglich und auch für Kinder leicht zu erlernen, bietet Wing Tsun eine effektive Möglichkeit der Selbstverteidigung für jedermann.

Wer in Lampertheim auf der Suche nach dem Kampfsport-Training ist, wird bei der verbandsfreien Wing-Tsun-Schule unter der Leitung von Michael Keller fündig. In drei Gruppen (Kids, Teens und Erwachsene) wird in den Sporträumen dienstags und donnerstags trainiert – ein Training, das nicht nur darauf abzielt, sich gegen Angreifer effektiv verteidigen zu können, sondern das gleichzeitig die körperliche Fitness

sowie das Selbstvertrauen stärken kann.

Individuelle Betreuung und persönlicher Kontakt stehen für Keller im Vordergrund, weswegen die Anzahl der Teilnehmer in den einzelnen Gruppen begrenzt ist. Beim Erwachsenenentraining wird deutlich, wie wertvoll das sein kann: In einer kleinen Gruppe mit rotierenden Partnern gehen alle Teilnehmer aufeinander ein und können sich auch selbst gegenseitig weiterhelfen, was besonders für Anfänger von Vorteil ist.

Logischer Aufbau

Mit jedem neuen Trainingspartner wird auf andere Art und Weise an der Schritttechnik, der Körperhaltung und den eigentlichen Verteidigungsmanövern gearbeitet. Und hierbei ist „jede Bewegung absolut nachvollziehbar und erklärbar und baut

logisch aufeinander auf“, erklärt Keller. Seine Faszination an Wing Tsun vergleicht er mit einer Art Wanderschaft: Man mache sich auf den Weg und erklimme einen Hügel. Sobald man voller Stolz an der Spitze angekommen sei und sich an der Aussicht sowie am zurückgelegten Weg erfreue, könne man von da aus schon das Gebirge sehen, das noch viel mehr zu verheißen mag.

Diese Leidenschaft kann er seit 2010, als er beim Kindertraining assistierte und das er seit 2011 übernommen und 2012 um das Erwachsenenentraining erweitert hat, weitergeben. Das wöchentliche Training steht dabei ebenso auf dem Programm wie interne und externe Lehrgänge und Workshops.

Sich mit Experten auch anderer Kampfkünste auszutauschen, ist Keller ebenso wichtig wie die eigenen Fähigkeiten weiter zu perfektio-

nieren. Ein besonderer Höhepunkt hierbei war der Besuch von Open Mind Combat-Head Instructor Christian Braun, der im April einen Lehrgang zum Thema Selbstverteidigung gegen Messerangriffe angeboten hat.

Im Programm für dieses Jahr steht der Oktober besonders im Vordergrund: Denn dann feiert die Wing-Tsun-Schule Lampertheim ihr fünfjähriges Bestehen.

i PROBETRAINING

Wer an einem kostenlosen Probetraining interessiert ist, kann sich bei Trainer Michael Keller entweder telefonisch (06206/120 37 69), im Internet (www.WT-Lampertheim.de) oder per E-Mail (sifu@wt-lampertheim.de) informieren.