

## Die Kraft der fliegenden Arme

Obertshausen – Bruce Lee und Jackie Chan haben den Ausschlag gegeben. Wie andere Jungs hat Stephan Scherzberg früher zwar auch gerne Fußball oder Tischtennis gespielt. Doch überzeugen konnte ihn letztlich der Kampfsport, insbesondere die noch junge Kampfkunst Wing Tai. Von Dirk Beutel



© db Schwingende, rotierende Arme sind typisch für Wing Tai: Anna Guckelsberger im Training mit Stephan Scherzberg.

Bei einem Überfall oder einem plötzlichen Angriff auf der Straße können wenige Sekunden von großer Bedeutung sein. Entscheidend ist, sich in solchen prekären Situationen behaupten zu können. Stephan Scherzberg macht mittlerweile über 22 Jahre Kampfkunst. Die ideale Methode, um sich am effektivsten zu verteidigen, hat der 36-Jährige im noch jungen Wing Tai gefunden. Ein Mix aus südostasiatischen und europäischen Konzepten. Kreiert von Meister Heinrich Pfaff.

„Wing“ leitet sich aus dem englischen Flügel ab, „Tai“ von fließend und harmonische Bewegung. Das ist auch das charakteristische Element dieser elegant wirkenden Kampfkunst: Schnell

rotierende, fast fliegende Arme, wie wirbelnde Fächer wehren sie die Angriffe des Gegners ab, oder setzen zum Konter. Der Oberkörper ist immer in Bewegung.

Dabei betont Scherzberg, dass Wing Tai ausschließlich der Verteidigung dient. Gerade Frauen und Kindern, die Männern körperlich unterlegen sind, wird damit beigebracht, wie sie sich in heiklen Situationen behaupten können. „Wir versuchen so schnell wie möglich aus einer Gefahr herauszukommen“, sagt der Verwaltungswirt. Einer Auseinandersetzung wolle man stets aus dem Weg gehen. „Und der sicherste Platz ist zum Beispiel hinter dem Angreifer.“ Vor allem im Verhaltenstraining und der Sensibilisierung für Gefahrensituationen bei Kindern wird darauf großer Wert gelegt.

Wing Tai kann auch mit Waffen trainiert werden. Neben den klassischen Angriffswerkzeugen wird gelehrt, wie alltägliche Gegenstände, etwa ein Schlüsselbund, Kugelschreiber oder Buch zur Selbstverteidigung genutzt werden können.

Artikel lizenziert durch © extratipp

Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.extratipp.com>