



# WINGTSUN UND ESCRIMA AUS

Dänemark

## Fighterclub

*Als der Schaffner die Fahrkarten überprüfen will, wird er von einem Fahrgast zunächst verbal, dann mit Schlägen ins Gesicht angegriffen. Beherzt greift daraufhin ein anderer junger Fahrgast ein und kann den Gewalttäter von seinem Opfer abbringen. Ein kurzer Kampf entbrennt, doch nach wenigen Augenblicken hat der junge Mann die Situation souverän unter Kontrolle gebracht.*



**K**ein Wunder wird jeder sagen, der erfährt, dass der junge Mann kein anderer als Sifu Henning Daverne war und er damals bereits WT trainierte.

Und doch war Sifu Henning nach diesem kleinen Zwischenfall vor mehr als 15 Jahren äußerst unzufrieden mit sich selbst. Denn er hatte die Erfahrung gemacht, dass er zwar den Kampf gewonnen hatte, doch von seinen vieltrainierten WT-Techniken konnte er nur wenige zum Einsatz bringen.

Nach einer Analyse des Geschehenen und seiner bisherigen Trainingsweise kam Sifu Henning zu dem Schluss, dass in einer Stresssituation nur solche Techniken abrufbar sind, die auch unter Stress eintrainiert wurden.

Der Grundstein für den „Fighterclub“ war gelegt!

Heute ist der „Fighterclub“ fester Bestandteil des Unterrichtsangebotes am WT-Center in Kopenhagen, einer der größten WingTsun-Schulen weltweit. Um die WT-Schüler Schritt für Schritt auf den Vollkontaktkampf vorzubereiten, unterteilte Sifu Henning den „Fighterclub“ in drei Klassen: „Theory“, „Fit“ und „Fight“.

Während der Theorie-Seminare lernt der WT-Schüler insbesondere die psychologische Seite des Kampfes kennen. Wie kann er mit seiner eigenen Angst umgehen? Was ist Mut? Mit welchen Gefühlen muss er vor und nach einem Kampf fertig werden? Solche Informationen dienen der Steigerung der Selbstsicherheit, denn die plötzliche Konfrontation mit dem Unbekannten - das kann auch die eigene, unbekannte emotionale Welt sein - erzeugt meistens Angst.

Zweimal in der Woche findet als körperliche Vorbereitung auf die Vollkontaktkämpfe die „Fit“-Klasse statt. Im Vordergrund steht das intensive Training der Angriffstechni-

ken: Kettenfauststöße, Vorwärtstritt, Knie, Ellbogen... Sifu Henning legt Wert darauf, dass ein Trainingspartner nur mit einfachen Kombinationen angreift und von vorne herein als Verlierer feststeht. So kann sich der WT-Schüler ganz auf seine Techniken konzentrieren und mit 100% Einsatz üben. Schon nach wenigen Monaten verfügen alle Teilnehmer über eine beachtliche Kondition und Durch-





schlagskraft.

Der wichtigste Trainingsteil des „Fighterclub“ ist jedoch: Kämpfen.

Mit entsprechender Schutzausrüstung, jedoch ohne Gewichtsklassen oder Regeln können sich die Teilnehmer nach Herzenslust prügeln. Erlaubt ist, was funktioniert und ein Kampf ist erst dann zu Ende, wenn einer der beiden Kämpfer aufgibt oder Sifu Henning „das Handtuch wirft“. Für jeden Kampf - unabhängig davon, ob er gewonnen oder verloren wurde - erhält jeder Schüler einen Eintrag in sein „Kampfbuch“. Nach 25 Kämpfen erhält er ein bronzenes, nach 50 ein silbernes und nach 100 Kämpfen ein goldenes „Fighterclub“-Abzeichen. Nach 100 Kämpfen ist dann endgültig Schluss, denn wer dann nicht gelernt hat zu kämpfen, der wird es nie lernen.

Im Laufe der Jahre konnte Sifu Daverne eine gleich bleibende Entwicklungsstruktur bei seinen Schülern feststellen. Während der ersten zehn Kämpfe sind die Teilnehmer völlig gefangen in der Stresssituation. Kaum einer kann noch eine der vorher trainierten WT-Techniken anwenden. Es ist den Anfängern auch meistens nicht möglich, Ratschläge und Tipps seitens Sifu Hennings aufzunehmen und umzusetzen. Nach 25 Kämpfen hat ein Großteil der Kämpfer das Adrenalin so weit unter Kontrolle, dass es

nicht mehr der größte Feind, sondern der beste Freund im Kampf ist. Ab 50 Kämpfen ist der WT-Schüler dann so an diese Extremsituation gewöhnt, dass sein Körper nur noch unmittelbar vor dem Kampf - und nicht schon Stunden oder Tage vorher - vom Stresshormon Adrenalin überflutet wird. Er kann also einer Gefahrensituation ruhig ins Auge blicken, wird nicht überreagieren oder sogar von seiner eigenen Angst gelähmt sein. Dann hat er „Kämpfen gelernt, um nicht mehr kämpfen zu müssen.“ Nach 50 Kämpfen kann der Schüler auch eine Prüfung ablegen, um selbst „Fighterclub“-Ausbilder zu werden. Wie die aussieht?

Kämpfen natürlich - gegen einen entsprechenden Gegner. Das zusätzliche Unterrichtsangebot des „Fighterclub“ ist selbstverständlich kein Pflichtprogramm für die WT-Schüler in Kopenhagen. Im Gegenteil - wer am „Fighterclub“ teilnehmen will, muss extra dafür bezahlen. So stellt Sifu Daverne sicher, dass jeder voller Einsatzbereitschaft zum Training kommt. Denn großes Engagement ist unbedingt nötig: Nicht so sehr um gegen einen stärkeren Gegner kämpfen zu können, sondern gegen die eigenen Ängste.

