

**Ruedi**

**Von:** Marianne Baur [raba@gmx.ch]  
**Gesendet:** Dienstag, 22. Mai 2001 21:52  
**An:** IFS Bickel  
**Betreff:** Projektwoche in Uetikon am See

Sehr geehrter Herr Bickel

Ich möchte mich bei Ihnen und Frau Schmid nochmals bedanken für den von Ihnen durchgeführten Selbstverteidigungskurs in unserer Projektwoche.  
Ich legel Ihnen den von der Reportergruppe verfassten Bericht über Ihren Kurs bei und wünsche Ihnen weiterhin viel Spass beim Unterrichten.

Mit freundlichen Grüßen  
M. Baur  
Oberstufe Uetikon am See

### Selbstverteidigung für Jungs

In diesem Kurs wird Selbstverteidigung mit Körper und Sprache für Jungs angeboten. Anhand spielerischer Formen über die Jungen ein paar Techniken. Es sind zuerst mal die waffenlosen Grundformen, die außerhalb Chinas bekannt wurden. WING CHUN KUNG FU kann jeder erlernen und bis ins hohe Alter praktizieren, ob im Kinder-, Jugend-, oder Erwachsenentraining. Als Grundlage dient das 15-Stufen-Prüfungssystem, welches die Schüler Schritt für Schritt in die Kunst des WING CHUN KUNG FU einführt.

Die Gruppe wirkte auf uns sehr interessiert und aufmerksam. Man sah, dass sie es ernst nahmen und zugleich auch Spaß hatten. Die Leiter konnten viele gute Tipps weitergeben, bei denen die Schüler Neues dazugelernt hatten.

Es geht nicht darum, Gewalt einzusetzen, sondern darum, dass man seine Kräfte gezielt anwendet. Ein Schüler berichtete, dass man im Ernstfall zuerst mit dem Gegner über sein Problem zu reden versuchen sollte, um den Angreifer ein wenig zu beruhigen. Der Sinn dieses Kurses besteht darin, dass Mann sich sicherer in der Dunkelheit fühlt. Die Kunst der Selbstverteidigung liegt darin, dass nicht nur die Muskeln, sondern auch der Verstand eine große Rolle spielt. Verschiedene Äußerungen zum Kurs: Super, mega cool, lässig, genial, sehr gut; kurz gesagt, man könnte diesen Kurs wiederholen.

X

A