

2021

Wun Hop Kuen Do - Kajukenbo - OHANA

KUNG FU

Magazin

D.W.K.V.e.V. Verbandsnewsletter



混合拳法
功夫協

BRUCE LEE

TITELSTORY

AUF SETTE 70





WHKD Magazin

Einen herzlichen Dank den Autoren dieser Ausgabe! Fast 40 Schreiber*innen haben dazu beigetragen, dieses Magazin so umfangreich zu gestalten. (chronologische Reihenfolge) Viele Autoren lieferten mehrere Beiträge!!!

- Sifu Holger Neumeyer
- Sihing Jens Kurbjuhn
- Sifu Eric David
- Michael Pawelzik
- Duke Schlichting
- Lasse Bo Leuers
- Sifu Dieter Heinsohn
- Patrick Hansel
- Luisa Stachowski
- Sifu Martin Krebs
- DWKV
- Sihing Lars Weidtmann
- Ramona Ehlert
- Sihing Markus Kedrowitsch
- Sihing Olliver Haßfeld
- Sifu Jose Silva
- GM Michael Timmermann
- Sifu Frank German
- GM Christian Wulf
- Sifu Ararat Bagli
- Michael Müller
- Sihing Sebastian Wied
- Florian Frenz
- Sijay Marion Sand
- Sihing Ole Berger
- Marie Lois Paulußen
- Nils Weissmann
- Sijay Christiane Laser
- Nathalie Baumgärtner
- Mitch Powell
- SGM Ron Lew
- SGM Al Dacascos
- Jim Perkins
- Bruce Lee
- Sihing Sebastian Pabel
- GM Jörn Tiedge



USA

- Seite 15 Sifu Bill Owens
- Seite 52 zum Tode von Tony Lasit
- Seite 62 BOA Seminar Online
- Seite 64 Kajukenbo Artikel
- Seite 66 Buch und Website Vorstellung
- Seite 68 Artikel William Chow
- Seite 70 Bruce Lee



AUSWAHL

Schul/ Gruppenmeeting	04
<i>Hamburg</i>	
Turnierbericht	09
<i>Bielefeld</i>	
Peitschenseminar	13
<i>Segeberg</i>	
Samonte Cup	18
<i>Rheinberg</i>	
Kampfphasen	28
<i>Elmshorn</i>	
1 Jahr WHKD Neumünster	45
<i>Neumünster</i>	
Stadtparktraining	55
<i>Hamburg</i>	
Seminar mit Sifu Jörn	58
<i>Bad Bramstedt</i>	
NEU!! Das Buch von SGM Ron Lew	66



des Monats

Januar

Seite 08 - Braungurtprüfung in Barmbek

Februar

Seite 16 - WHKD Fightclub Harburg

März

Seite 22 - TATORT vor 35 Jahren

April

Seite 30 - 1. WHKD Videokonferenz

Mai

Seite 40 - Online Training in Norderstedt

Juni

Seite 46 - 25 Jahre WHKD Segeberg

Juli

Seite 53 - WHKD goes Holiday

August

Seite 56 - DWKV Website ist online

September

Seite 61 - WHKD Schul/ Gruppentreffen

Oktober

Seite 64 - KAJUKENBO

November

Seite 68 - William Chow Interview

Dezember

Seite 86 - Kickboxen



VORWORT DES DWKV DES VORSTANDES DER 1. GENERATION WHKD



Vorwort Newsletter WHKD 2021

Liebe Mitglieder,

durch die Corona-Pandemie befinden wir uns, aktuell alle, in einer für uns ungewohnten Zeit.

Die Bewegungsfreiheit in unserem Land ist stark eingeschränkt und das öffentliche Leben sehr reduziert. Soweit man den öffentlichen Medien entnehmen kann, werden uns die Corona Regeln noch einige Zeit einschränken, was auch den Trainingsablauf und den Unterricht in unseren Kung Fu Schulen und Gruppen betrifft.

Aktuell sind die Kung Fu Schulen/Gruppen geschlossen, einige unserer Meistergradträger*innen im WHKD halten über Life Video Stunden, Kung Fu Unterricht ab, was von vielen genutzt wird und uns über die schwere Zeit hilft, negative Gedanken vertreibt und uns motiviert das eigene Training auch unter Corona Regeln fortzuführen.

Dabei mental ausgeglichen, positiv und motiviert zu bleiben, fällt vielen von uns nicht immer leicht, wir hoffen aber, das wir uns ALLE bald zum gemeinsamen Training wieder sehen.

Grandmaster Michael Timmerman / Präsident DWKV e.V

Schul/Gruppenleitermeeting am 11.01.2020

- Dezember 2019

Turnusmäßig fand im Januar 2020 das erste DWKV e.V. Schul- und Gruppenleitermeeting in Hamburg statt.

Fast alle Inhaber von WHKD Schulen- und Gruppen sowie der Vorstand des DWKV e.V. waren anwesend.

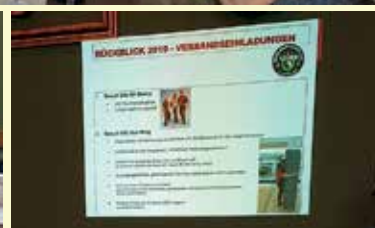
Nach der Begrüßung der Mitglieder durch GM Michael Timmermann übernahm wieder Sifu José Silva mit Unterstützung durch Sifu Holger Neumeyer die Moderation der Sitzung. Es wurden stringent und hochkonzentriert alle wesentlichen Tagesordnungspunkte abgearbeitet:

- Rückblick 2019 mit Verbandseinladungen
- DWKV e.V. Veranstaltungen wie Fight Club, KOA Treffen in Kuwait und Turniere.
- Organisatorisches wie neues Prüfungskonzept, Infos & Ergebnisse der Strategieguppe sowie die neue DWKV e.V. Homepage
- Ausblick 2020, wie Besuch SGM Al Dascos in 2020, Fortbildungsangebote des DWKV e.V. in 2020, Veranstaltungen & Kommunikation und Termine 2020.

Letztlich stellten wir fest, dass wir in Zukunft mehr Zeit für das Meeting benötigen, um den wichtigen Small Talk nicht zu kurz kommen zu lassen.

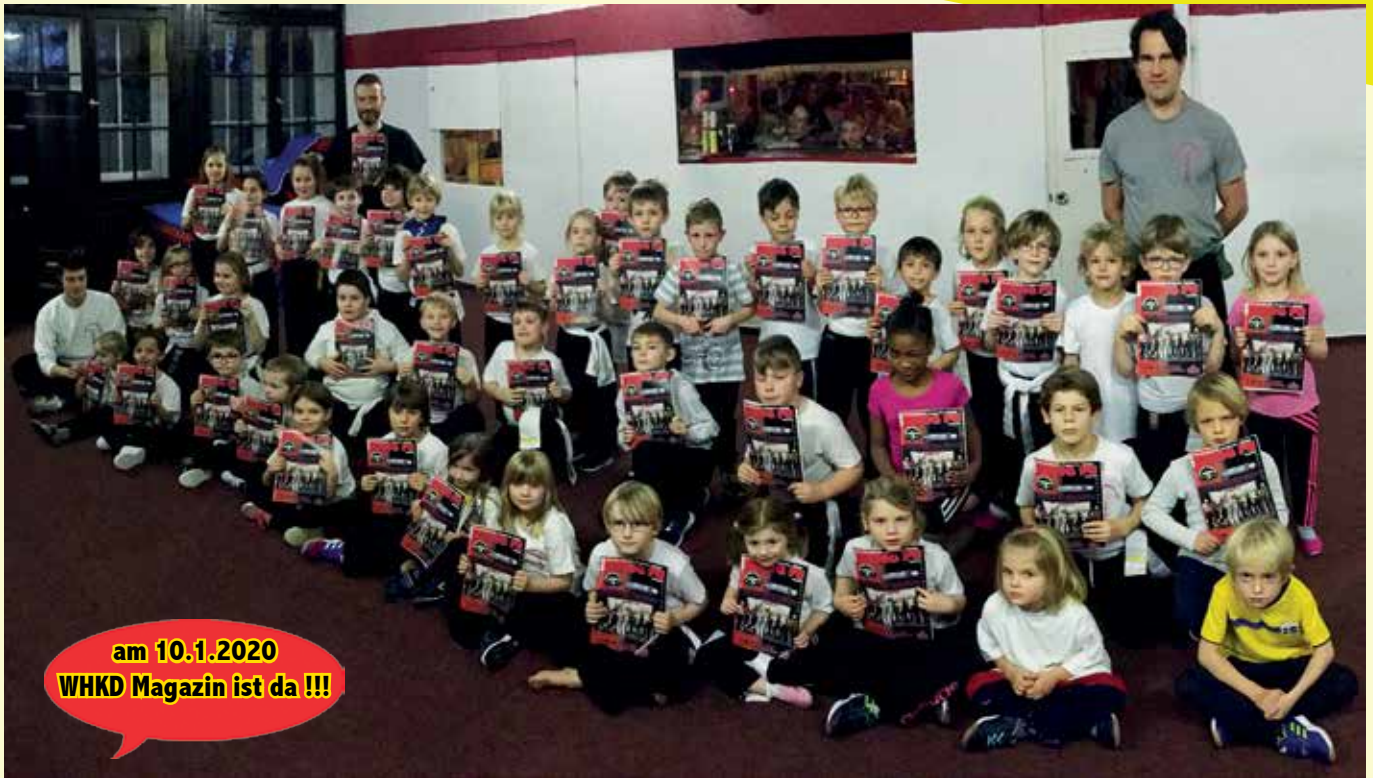
Es wird ein spannendes und ergebnisorientiertes Jahr 2020 werden – große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus.

(Sifu Holger Neumeyer/ WKD Schwerin)



DWKV NEWS





am 10.1.2020
WHKD Magazin ist da !!!

Knife-Combat-Seminar

AUS DEN SCHULEN



Am 11.01. begann in der Kung Fu Schule Klein Rönnau das Lehrgangsjahr 2020.

Ca. 20 Kampfkunstinteressierte fanden sich am Samstag um 14.30Uhr im Kwon ein, um basierend auf den Erkenntnissen der WHKD-Messerkonter weiterführende Messer Kombat Techniken zu erlernen. Von weiß bis schwarz waren alle Gurte vertreten, so dass in der bunt gemischten Gruppe alle Leistungsstufen miteinander arbeiten konnten. Angefangen bei Messer-Handling Übungen über Koordinations- und Winkelarbeit, Empty-hand, Kontertechniken gegen Angriffe mit dem Messer bis hin zu Strategien und Techniken im Kampf „Messer gegen Messer“ wurden verschieden Facetten des Messerkampfs trainiert, so dass alle am Ende des Lehrgangs ein wenig schlauer waren im Umgang mit dem Messer

und in Bedrohungsszenarien durch das Messer. Am Ende wurde die Dringlichkeit der seriösen Auseinandersetzung mit dem Messer noch einmal durch eine Vielzahl von Bildern aus Kriminalstatistiken zum Thema „Verletzungen durch Messerattacken“ unterstrichen, so dass bei allem Spaß während des Lehrgangs die notwendige Ernsthaftigkeit nicht zu kurz kam.

Mein Dank an dieser Stelle auch noch einmal an Sihing Lars und Sihing Ole für das Bereitstellen der Räumlichkeiten und das freundschaftliche Miteinander und an alle Teilnehmer aus Kiel, Lübeck, Bad Segeberg und Norderstedt, die sich die Mühe gemacht haben, diesen Lehrgang zu einer gelungenen Veranstaltung zu machen. Mit sportlichem GrüÙe.

(Sihing Jens/ Segeberg)

Neujahrsempfang in Bad Bramstedt

- Dezember 2019

Der diesjährigen Einladung zum Neujahrsempfang der Stadt Bad Bramstedt folgten wir gerne und durften uns über die Ehrung von Megan Kirst und Nils Weissmann für die Teilnahme an der Weltmeisterschaft in Österreich erfreuen.

Megan konnte hier im Kickboxen einen 3. Platz und Nils einen 2. Platz im Pointfighting erkämpfen. Danke für diese tolle Anerkennung und vor allem weiter so. Viel Training führt auch zum Erfolg! Ich bin sehr stolz auf Euch und freue mich auf ein neues Trainingsjahr mit allen in der Kung-Fu Schule Bad Bramstedt. (Euer Sifu Eric/ Bad Bramstedt)



AUS DEN SCHULEN

From fighting **zombies**...
...to fighting **John Wick**.



NEWS from
MARK !!!



WHKD Fight & Family e.V.



Wir als aktiver Teil im WHKD Strategieteam haben folgende Ergebnisse unter dem Label "WHKD Fight & Family" in 2020 umgesetzt.



DSGVO Richtlinien für WHKD Schulen und Gruppen erarbeitet



Begleitung der Entwicklung der neuen DWKV e.V. Internetpräsenz



Unterstützung bei der Erstellung eines DWKV Imagefilms



Schul- und Gruppenübergreifende T-Shirt Aktion 2020



Unterstützung zur Entwicklung des Kids Newsletters

Nutzungsvereinbarung für WHKD Schul- und Gruppenleiter

zwischen dem
 Deutscher Wun Hop Kuen Do Verband e.V. und
 WHKD Fight & Family e.V. (Marketing Verein) als (Nutzungsberechtigte)
 und Fotografen Urs Kuester als (Urheber)

Entwicklung der Bildernutzungsvereinbarung für DWKV Schul- und Gruppenleiter.



Wir danken allen Mitglieder:innen, die aktiv an der Unterstützung und erfolgreichen Umsetzung der Projekte von F&F in 2020 teilgenommen haben - wir haben mit euch viel erreicht. Lasst uns gemeinsam weitere Projekte in 2021 identifizieren und umsetzen!

Ihr habt Vorschläge?
 Dann schreibt uns: info@whkd.net

Braungurtprüfung in Barmbek

DWKV NEWS

- Dezember 2019

Am 18. Januar 2020 war es endlich soweit. Braungurtprüfung. Endlich alles zeigen was man gelernt hat, in absoluter Topform die harte Arbeit der vergangenen Jahre und speziell der Monate der Prüfungsvorbereitung vor einem Prüfungskomitee präsentieren, damit diese bewerten können ob man genug umfassende Qualität akkumuliert hat um den nächsten Gurt tragen zu können.

Als ich nach einem sehr nervenzehrenden Freitagabend am Samstagmorgen aufwachte, sagte mir eine Countdown-App, die beim Download mal gesagt hat: „156 Day's until Prüfung“; „Today's the Day!“ Wie die Zeit doch geflogen ist... Die Sachen waren bereits am Vortag gepackt, also blieb mir außer Frühstück nichts möglich als in meiner kleinen Wohnung nervös auf und ab zu marschieren und auf meine Dummies und Fahrer zu warten.

Die Fahrt nach Barmbek ließ mich kurz meine Sorgen um die Prüfung ersetzen, nämlich um die Sorgen heil dort anzukommen. Dafür Danke an Felix, der sich als Dummy und rasanten Fahrer stellte. Rechtzeitig und in einem Stück kamen wir an und ich hatte noch kurz die Möglichkeit mich mit meinen Mitprüflingen zu unterhalten, die aus der polnischen WHKD Schule kamen.

Und dann ging es auch schon los. In typischer Prüfungsmanier wurde man auf die körperliche Fitness, das Gelbgurtmaterial, die Formen, Waffenformen, Kontertechniken, Basistechniken, Wissen, und freie Selbstverteidigung getestet, es wurde viel Nachgefragt und um Erklärung gebeten, sowie auch kritisiert und geschaut ob die Kritik umgesetzt werden kann.

Für mich war das wichtigste in der Prüfung der schnelle Durchlauf. Sifu Martin hatte uns am Anfang gesagt, er will das geforderte Material nur EIN MAL sehen, damit er es bewerten kann, für gut befinden kann und damit dann auch durch ist. Hätte man zu diesem Punkt z.B. eine Form auf Sparflamme gelaufen, wäre dies auch genau so auf dem Bewertungsbogen gelandet, ohne dass man sie mit Verbesserungschance ein zweites Mal hätte laufen dürfen. Das hat die Anforderungen zwar um so intensiver gemacht, aber es ist in meinen Augen einer der Punkte in denen sich die intensive Vorbereitung am besten gezeigt hat, weswegen die Gesamtdauer auch „nur“ 5 Stunden und 15 Minuten betragen hat, bis es schlussendlich hieß das alle drei Prüflinge bestanden haben.

Und nun? Eine Woche ausruhen (Versteht sich als nur zum Unterricht, ohne zusätzliche Trainingsstunden alleine) und dann geht es weiter, mit all



den neuen Perspektiven, Möglichkeiten und Pflichten die ein neuer Gurt mit sich bringt.

Danke an die Prüfer, Sifu Martin, Sihing Giorgio, Sihing Thorsten und Sihing Markus für die faire und zugleich sehr witzige Prüfung, sowie GM Christian für die Nutzung der Schule und die Ansprache zum Abschluss, sowie meinen Mitprüflingen Wojtek und Blazej für die Kraft.

Und natürlich ein dickes Dankeschön an meine Dummies Flo, Luca und Felix für eure Zeit und ein spezielles Danke an meine Lehrer Sifu Anya, Sifu Jürgen, Sihjie Christiane und Sihjie Heidi, sowie alle die mein Training mit ertragen mussten in der Travemümpelburg Gruppe. (Michael Pawelzik/ Rümpel)





Am Freitag den 24. Januar stand das lang ersehnte erste Turnier des Jahres auf dem Plan.

Es ging nach Bielefeld zur Deutschen Meisterschaft des IBV. Nach einer langen Autofahrt und einer Übernachtung bei einem Bekannten in Bielefeld, waren wir beiden Lübecker Starter um 9 Uhr morgens am Turniertag in der Halle. Dort erwarteten uns viele bekannte Gesichter aus der Kung Fu Schule Wedel.

TURNIERE



Nach unseren Starts in WHKD dominierten Formen-Klassen, ging es an die wesentlich größeren Kampfklassen. Den Anfang machten ungewöhnlicherweise die Teamkämpfe. In dieser Kategorie setzte sich das Black Belt Team aus Wedel durch.

Auch bei den Einzelstarts waren alle WHKD'ler sehr erfolgreich.

Wir gratulieren allen Gewinnern und freuen uns auch im nächsten Jahr auf Fight&Family (Duke Schlichting & Lasse Bo Leuers WHKD Lübeck)



24 Std. Kids in Bahrenfeld

AUS DEN SCHULEN

- Dezember 2019



24 Std Kids in Hamburg Bahrenfeld

Wie jedes Jahr fand auch dieses Mal am 25./26. Januar 2020, das 24 Stunden Training für Kinder in der ersten WHKD Kung-Fu-Schule Deutschlands statt. Da das ganze Training in der Kung-Fu-Schule stattfindet, ist der Platz leider begrenzt und es können nicht unbegrenzt Kinder teilnehmen. Dieses mal sind wir an die Grenze unserer Kapazitäten gekommen, so dass wir nur empfehlen können sich nächstes Mal (das letzte Januarwochenende 2021) rechtzeitig anzumelden.

(Sifu Dieter/ Bahrenfeld)



Die WHKD-Kindergruppe in Bremen wächst und im Zuge dessen haben wir den Eltern und ihren Kindern erstmals das 24h Kindertraining in Bahrenfeld angeboten. Die Resonanz hielt sich noch in Grenzen und nur ein Kind aus Bremen hat sich dazu entschieden an diesem besonderen Seminar teilzunehmen. Damit er nicht alleine reisen musste und immer jemanden an seiner Seite hat den er kennt, habe ich ihn als sein Trainer begleitet.

Rückblickend kann ich sagen, dass die Inhalte der einzelnen Einheiten vielseitig waren und mehrere Lehrer, darunter Sifu Winfried Jozsko, Sifu Dieter Heinsohn und Sihing Sven Bechstein den Kindern mit einem angemessenen Training einiges abverlangt haben. Zwischen den Pausen konnten die Kinder sich kennenlernen und den Kwoon als Spielwiese nutzen. Dafür wurde unter anderem auch eine der Boxsackaufhängungen als Seilbahn zweckentfremdet, was die Kinder sichtlich genossen haben.

Das Highlight des Programms war die Einheit im Schwimmbad, bei der sich die Kinder unter Aufsicht weiterer WHKD-Trainer, -Schüler und Eltern frei austoben konnten. Am Abend, bevor es zu Bett ging, wurde der Kwoon dann noch kurzerhand zum Kinosaal umgestaltet und Toy Story 4 geschaut. Darüber hinaus wurde neben dem Abendbrot und Frühstück jederzeit für Verpflegung gesorgt. Hier gilt ein besonderer Dank an die Organisatorin und Köchin, die sich während der ganzen 24 Stunden um das Essen gekümmert und einen Großteil der Planung vor Ort übernommen hat.

Ein schöner Nebeneffekt war dabei für mich als begleitender Trainer, dass ich mich daran üben konnte eine große Gruppe von Kindern anzuleiten und bei den anderen Lehrern neue Methoden und Spiele kennenlernen konnte, die ich nun in unser Kinder-Training in der Kung-Fu-Schule Bremen einbinden kann.

Das Fazit:
unser Schüler war begeistert.

Ganz besonders fand er es zum ersten Mal mit einem Sifu der ersten Generation trainiert zu haben. „Daran kann ich mich echt gewöhnen. Nächstes Jahr möchte ich auf jeden Fall wiederkommen.“

(Patrick Hansel / Bremen)



FIGHT & FAMILY MEETING 26.1.2020

- Dezember 2019



WORKSHOPS



Sifu Christian Wulf und das Dacascos Kung Fu Team präsentierte anlässlich des chinesischen Neujahr Festes 2020 einen chinesischen Löwentanz mit Kung Fu Einlage bei seinem Freund Sammy Lam im China Restaurant Shun Lam in Lauenburg.



SHOWTEAM





Tibetan Wave - philippinische Kampspeitsche



Übungsseminar

Am 01. Februar 2020 trafen sich neue Peitschenlehrlinge mit Michael Parchmann und Sigung Jürgen, um die Peitsche kennen zu lernen. Neben zwei Fortgeschrittenen und vier Mittelstüflern, wie Sigung Jürgen so schön sagte, die die Peitsche immerhin schon mal in der Hand hielten, gesellten sich zwei weitere Gäste hinzu – sie reisten aus Sachsen-Anhalt an, um an diesem Seminar teil zu nehmen! Der Ablauf des gesamten Lehrgangs war reibungslos, greifbar und intensiv. Jeder wurde auf seinem Erfahrungslevel gefördert und gefordert. Durch die Größe der Gruppe war das Arbeiten sehr angenehm und man



kam sich – fast – nie in die Quere. Aber wer keine kleinen Blessuren davontrug, hat nicht richtig mitgemacht...

Neben Erwärmung, Basisbewegungen und Insider-Tipps gab es noch kleine Spielchen für uns: Wir versuchten uns am genauen Zielen und punktgenauen Treffen, indem wir Bierdeckel mit Wäscheklammern an einer Schnur befestigten, diese durch den Raum spannten und uns dann daran machten, sie entzwei zu peitschen. Dasselbe Spiel gab es auch mit Strohhalmen und wenn die kleinen Fetzen flogen, war das Erfolgserlebnis riesig! Den Fortgeschrittenen wurde die Fußbewegung der Form beigebracht,. Daher ist der Ansporn, diese in den nächsten Seminaren zu vertiefen und weiterzulernen, natürlich groß. Und wer mal einen Knoten in der Peitsche hatte oder gar ganz den Faden verlor (ja, der Witz war beabsichtigt), wandte sich an Claudia, die alles wieder zusammenflickte. Fazit also: der nächste Lehrgang kann kommen, wir sind bereit für mehr Input! Wir freuen uns über die Eindrücke und die tollen Gespräche und werden den Muskelkater im Arm genießen! (Luisa Stachowski)





Schwert und Dreierstock Lehrgang 02.02.2020

Am Sonntag den 02. Februar lud GM Michael wieder in die Kung Fu Academy Lübeck ein um seine Waffenformen an 13 hochmotivierte SchülerInnen weiter zu geben. In Sifu Olaf's Abwesenheit durfte Ich bei den Dreierstöcken unterstützen, Sifu Martina und Sihjie Deike halfen bei Anfängern und Fortgeschrittenen der Schwertform.

Im zweiten Kwon fingen wir pünktlich an und hatten so gleich an zwei Fronten gleichzeitig zu kämpfen. Jeder der den Dreierstock die ersten Male führt kann diesen Lernprozess an Schienbein und Hinterkopf nachempfinden. Dazu kam die Führung der Waffen mit 5 Dreierstöcken und einer Kette gleichzeitig in einem Kwon ein wenig platzsparender ausfallen musste. An dieser Stelle eine nachträgliche Entschuldigung an das Interieur.

In bekannter Manier wurden von GM Michael flink die ersten Bewegungen der Form gelehrt, Details ausgebessert, Trainingsanekdoten erzählt und die Gruppe dann zum Üben für sich gelassen, während GM Michael seine Runden durch die anderen Gruppen drehte, bis er wieder bei uns ankam und der Prozess von vorne begann. Ich konnte in der Zwischenzeit bei gelegentlichen Fragen die Bewegungsübergänge weitestgehend ergänzen.

Ich danke GM Michael für die Möglichkeit und das Vertrauen mit meiner fortgeschrittensten Waffe erste Erfahrung im Vermitteln der Bewegungen als Assistent zu sammeln, sowie die ganzen kleinen Details die ich meiner Form wieder zufügen konnte. (Michael Pawelzik/Rümpel)



KUNG FU ACADEMY LÜBECK



AUS DEN SCHULEN

Wie immer in Lübeck zu den Seminaren stand Kaffee und Süßes bereit. Nach der erfolgreichen Anwesenheitskontrolle und der Begrüßung, wurden die Gruppen aufgeteilt nach den Waffen.

Bei den Schwertern wurden weiterhin unterteilt nach, wer mindestens die Hälfte kann und wer nicht.

Sijay Deike hat die Rookies übernommen und hat gleich zum Start erwähnt, das die Form am Anfang ein wenig tricky ist (Ist richtig), es hat sich natürlich herausgestellt, das der Anfang, die Mitte und das Ende, recht Anspruchsvoll sind. Mit gelegentlichen „back ups“ bei Sifu Michael, ob es eine Drehung mehr oder ein Schritt weniger sein darf, hat Sijay Deike uns durch

das Seminar gebracht, natürlich hat sie gelächelt und wir haben geschwitzt. Wenn fleißig geübt wird, dann wären die Rookies beim nächsten Seminar in der anderen Gruppe.

Zwei Dinge für eine gute Form haben Sijay Deike und Sifu Michael mitgegeben:

Zum ersten gibt es die Formhose nicht ohne Grund, sie ist dankbarer und zeigt nicht mehr als sie muss.

Wer mit Waffen trainiert, sollte auf jeden Fall auch mit Waffen im originalem Gewicht trainieren, damit die Form auch den originalen Umgang mit der Waffe widerspiegelt und nicht wie mit einem Spielzeug. (Jan)

Verleihung des 8.Level im Escrima

Im Februar bin ich für 10 Tage zu Grandmaster Bill Owens dem Gründer des Vijity (VGT) nach Oakland/Kalifornien gereist. Mein Ziel war so viel wie möglich den Stil des Kusema Vijity (Talking Sticks) zu studieren. Mit 7 bis 10 Stunden täglichen Arbeiten habe ich eine gute Anleitung von Simo Mary und Grandmaster Bill Owens erhalten.



Am letzten Tag meiner Trainingsreise erhielt ich eine große Überraschung. Ich bekam eine Urkunde mit auf dem Heimweg. Zurück in Deutschland wurde mir von meinem Lehrer Grandmaster Jörn Tiedge der 8.Level im Escrima/Fighting Division verliehen.

Vielen Dank für diese hohe Auszeichnung. Es ist mir eine ganz besondere Ehre. (Sifu Martin Krebs/ Buxtehude)

Erster Wun Hop Kuen Do Fight Club 2020

- Dezember 2019

Am 8. Februar fand der erste FIGHT CLUB für das Jahr 2020 in Harburg unter der Leitung von Grandmaster Joern Tiedge und Sifu Maik Böttcher statt.

Nach ein paar einleitenden Worten und dem Angrüßen ging es gleich zum Aufwärmen über, so wurde die anfangs recht fußkalte Halle durch die über 60 aktiven Leute schnell aufgewärmt. GM Jörn hat sowohl Boxkombinationen und Liegestütze, als auch Offensive und Defensive Set-Ups zum Aufwärmen benutzt. Der Kreativität wurde auch freien Lauf gelassen beim selbstständigen Schattenboxen. Nach einer kurzen Dehnphase wurden die Schützer angezogen und Sifu Maik Böttcher die Leitung über die Leichtkontaktabteilung gegeben, während GM Jörn die Semikontakt-Sparte weiterführte. Die Leichtkontaktgruppe wurde nach dem Aufwärmen durch einige Boxer verstärkt, was sicher zu einem interessanten, beidseitigen Austausch führte.

Beim Semikontakt ging es weiter mit einigen Partnerübungen, wo im Wechsel verschiedene Kombinationen am Partner ausgeführt werden sollten, so zum Beispiel auch die erste Angriffskombination. Diese Übung hat GM Jörn einige Male unterbrochen, um sie zu erweitern, oder um Fehler zu korrigieren, die ihm aufgefallen sind. Dann wurden Gruppen aus ca. 6-8 Leuten gebildet, von denen in der Mitte immer ein aktiver und ein passiver Kämpfer war. Nach 30 Sekunden sollten dann die Rollen getauscht werden. Dies wurde eine Weile gemacht und die letzte Stunde hieß es dann, sich Partner zu suchen, um ganz ‚normal‘ frei zu kämpfen.

Die Runden gingen gefühlt 5 Minuten und der Boden war vom Schweiß mittlerweile so rutschig geworden, dass man sich das Kicken mit Hüfteinsatz zweimal überlegt hat. Unglaublich wie viel Schweiß produziert werden kann. Dies hat den Spaß an der Sache aber auf keinen Fall beeinträchtigt und nach einem gemeinsamen Cool-Down und ein paar Schlussworten wurde abgegrüßt und ein gemeinsames Foto gemacht.

Ausdrücklicher Dank geht an Thorsten Hrdina vom Harburger Sport Club (HSC) Der uns die Halle zum wiederholten Mal zur Verfügung gestellt hat. (DWKV e.V.)

DWKV NEWS





AUS DEN SCHULEN

Am 15.02.2020 fand in Klein Rönnau zum zweiten Mal ein Seminar mit Coach Marco Schneider aus dem Combatcenter in Lüneburg statt, der uns mit handfesten Ideen zum Thema „Grappling in der Selbstverteidigung“ beglückte. Die Teilnehmer kamen stammbaumübergreifend aus verschiedenen WHKD Schulen. Bei guter Stimmung wurde gemeinsam trainiert, geschwitzt und geblutet. Coach Marco begrüßte die Einsatzbereitschaft der Leute und fand inspirierende Worte um unseren Kampfgeist anzufeuern.



AUS DEN SCHULEN



Fasching in der Kung-Fu Akademie Lübeck

Am 28.2.2020 war es wieder soweit die Kung-Fu Kinder in Lübeck feierten Fasching. Insgesamt hatten wir 33 Kinder die mit uns feierten. Sie kamen als Lady Bug, Drache, Prinzessin, Ninjas usw. verkleidet oder als Kung-Fu Kämpfer. Die Stunde war gefüllt mit Training und Spielen und alle hatten ihren Spaß und am Ende bekam jeder noch eine kleine Süßigkeit zum Abschied. Die Erdbeere und der Zimmermann alias die Trainier freuen sich schon auf das nächste Jahr. Wenn es wieder heißt Fasching in der Kung-Fu Academy. (Ramona Ehlert/ Lübeck)



Bericht zum Samonte Cup 2020 in Rheinberg bei Duisburg

Am Sonnabend, dem 15. Februar 2020 war es wieder soweit, die Turniersaison der WKU hat begonnen, mit dem Ziel der Teilnahme an der WM in Quebec / Kanada.

Dazu hatten wir uns WHKD Sportler aus den verschiedenen Schulen (Lübeck (6), Wedel (11), Norderstedt (2) und Barmbek (4)) auf den Weg gemacht.



Sehr früh machten wir uns bereits auf den Weg, um rechtzeitig in die Messehalle Rheinberg zu kommen. Das erste größere Turnier im Jahr ist immer etwas Besonderes. Dazu die Fragen, habe ich mich gut vorbereitet, welche Gegner erwarten mich und letztlich, habe ich nichts an Ausrüstung vergessen?

Zuerst erwartete uns in Rheinberg die erste Überraschung. € 5,- Parkplatzgebühren. Das war im Jahr davor noch nicht so. Was sollte noch auf uns zukommen?

Wer gedacht hatte, das es in diesem Jahr ein größeres Platzangebot für Zuschauer bzw. für die Teilnehmer gab, um Taschen und Sportgepäck abzustellen, der sah sich doch getäuscht. Es gab zwar mehr Raumfläche, doch aufgrund der Abendveranstaltung, Übertragen durch SAT 1, durfte ein Teil der Halle nicht genutzt werden. Zudem trat das Problem der Turnierzeit auf, es mußte, aufgrund der anstehenden Fight Gala, zeitig enden.



Doch nun zum Turnier und den hervorragend gezeigten Leistungen unserer WHKD Teilnehmer.

Diese waren sehr breit aufgestellt in Point Fighting und Light Contact sowie in Formen und Waffenformen. Auch waren viele Altersstufen belegt: von Junioren, Teens, Erwachsene und Veteranen wurden die Klassen durch uns besetzt. Das sollte sich auszahlen.

Insgesamt 50 Pokale konnten dadurch errungen werden.

Platz 1: PF: 9; LC: 1; Formen: 5; Waffen: 3

Platz 2: PF: 14; Formen: 5; Waffen: 2

Platz 3: PF: 5; Formen: 2; Waffen: 4

Prima war, daß auf diesem Turnier viele „Nachwuchssportler“ des WHKD im Alter von 14-18 Jahren mitfuhren und so an ein etwas größeres Turnier herangeführt wurden. Zudem waren wir alle aus dem WHKD Verband füreinander da und haben uns gemeinsam unterstützt, sowie in der Betreuung der Kämpfer als auch beim Aufrufen der verschiedenen Startklassen, da es wie immer, zu zeitgleichen Startaufrufen der Starter kam.

Und so konnten wir gemeinsam ein gutes Turnier erleben und hoffen, daß wir weitere Schüler animieren können uns zu folgen. Denn unser Training hatte sich an diesem Tag ausgezahlt.

Aus Wedel waren folgende Starter anwesend: Sihing Athanasios Bakas, Sijay Stefania Bakas, Sihing Christos Bakas, Sihing Emanuel Wozniak, Stavros Zavrakis, Pascal Gluderer, Jason Dörner, Tom Kühl, Sünne Raab, Angeliki Charalampidis, Athanasia Papadopoulou.

Aus Lübeck: Duke Schlichting, Sarina Lindau, Lasse Bo Leuers, Marco Schubert, Mike Schubert, sowie Coach Sijay Heidi.

Aus Norderstedt: Sihing Oliver Haßefeldt, Rahel Piontek.
Aus Barmbek: Sihing Markus Kedrowitsch, Mario Armah, Jakob Ghasemian, Joris Weinrank.

(Sihing Markus Kedrowitsch/ Kampfkunst Akademie Barmbek)

Am Samstagmorgen, den 15.2.2020 klingelte der Wecker eigentlich viel zu früh, aber 4 Stunden Fahrt lagen noch vor uns zum Samonte Cup in Duisburg. Und so wurde das Schlafen zum Teil einfach auf die Rückbank zwischen den ganzen Taschen verlagert.

Nach der Anmeldung und dem Wiegen traf man immer mehr Leute aus vielen Schulen von uns und es gab endlich Frühstück (wiegen war ja geschafft).

In unserer Ecke stapelten sich die Sporttaschen und Safetys und nach einer kurzen Ansprache ging es auch schon los mit Formen. Und mit jeder neuen Klasse kamen auch neue, etwas überdimensionierte Pokale in unsere Ecke. So richtig bewegen konnte sich zwischen den ganzen Sachen keiner mehr, trotzdem schaffte man es nach einer Weile, seine Sachen zu angeln, um rechtzeitig zu starten, denn auch die Kämpfe waren inzwischen im vollen Gange. Quetschte man sich durch die Gänge, kam einem schon mal ein blutverschmiertes Gesicht entgegen. Auch K1 und MMA Fights wurden ausgetragen, die die Wartezeit zwischen den eigenen Starts als sehr abwechslungsreich gestalteten.

Am Ende des Tages wussten wir zum Teil nicht, wo zwischen den ganzen Taschen noch Pokale ins Auto passen sollten, aber erschöpft und glücklich kam irgendwie alles wieder nach Hause.“

(Sihing Olli und Rahel/ Norderstedt)





Am 23.02.2020 traf sich das Strategieteam des DWKV e.V. unter der Leitung von Sifu Jose und Sifu Holger im Hotel Dreiklang, mit Vertretern aus den Stammbäumen, um in einem Workshop an dem Thema „Qualitätssicherung der DWKV e.V. Verbandsprüfungen“ inhaltlich zu arbeiten.

Ziel des Workshops war es, die einzelnen Aspekte zu identifizieren, Verbesserungsvorschläge gemeinsam zu erarbeiten, die nächsten Schritte abzustimmen und umzusetzen. In diesem Workshop wurde der Fokus zunächst auf die Prüfungen Gelb- bis Blaugurt gelegt.

Die vielfältigen Themen wurden in 4 verschiedenen Gruppen eingeteilt und jeweils erarbeitet und diskutiert. Anschließend hat der jeweilige Sprecher der Gruppe die Ergebnisse allen Teilnehmer vorgestellt. Am Ende des Workshops wurden die Ergebnisse zusammengefasst und die nächsten Schritte geplant.

Wir bedanken uns herzlich bei allen für einen tollen Workshop und die gemeinsam erarbeiteten Ergebnisse! (Sifu Jose & Sifu Holger)



Das Treffen der „WHKD Fight & Family“ Mitglieder am 23.02.2020 in Henstedt-Ulzburg griff den Punkt „Ausarbeitung von Werbestrategien“ auf und erarbeitet Vorschläge, wie diese zukünftig umgesetzt werden sollen. Im Fokus standen Werbung auf Social Media Plattformen wie Facebook, Instagram und Youtube sowie die Umsetzung eines einheitlichen Auftretens der Schüler in der Öffentlichkeit in Bezug auf Kleidung bei Turnieren und öffentlichen Veranstaltungen.

Das Thema „Auftreten in der Öffentlichkeit“ ist bereits Teil der Umsetzung aus dem Maßnahmenkatalog, der im Rahmen Arbeit aus der Strategieguppe hier seine Zusammenführung findet. Des Weiteren wurde eine Nutzungsvereinbarung für die Verwendung von Fotos für eine gemeinschaftliche Werbung mit Fotos des DWKV e.V. ausgearbeitet und an den Vorstand des DWKV e.V. weitergeleitet. Diese Vereinbarung soll sicherstellen, dass die Nutzungsrechte der vom DWKV e.V. bereitgestellten Fotos nur von WHKD Schul- und Gruppenleiter in Anspruch genommen werden können. Eine private Nutzung ist ausgeschlossen. Die Nutzungsvereinbarung wird vom Vorstand an alle WHKD Schul- und Gruppenleiter zur Unterschrift vorgelegt.

ZUR ERINNERUNG AN ALLE AUSGEFALLENEN, LIEBEVOLL VORBEREITETEN SEMINARE, LEHRGÄNGE UND AKTIVITÄTEN



**DWKV-WHKD
GRUEN - BLAUGURT
SEMINAR**
11.00 - 15 UHR

OFFIZIELLER DWKV LEHRGANG FUER
ALLE GRUEN- BLAUGURTE

TAIYO Sport Center
HOLSTENSTR. 79 - 22767 HAMBURG

21. 3. 2020



混合
拳
道

功
夫
協
會




WHKD Basistechniken & Kampfprinzipien
Qualitätssicherung: Grundtechniken & Kombinationen

INFO: DWKV - FRIESENWEG 5 - 22763 HAMBURG - TEL: 040 8810249

22. März 2020


GOLDEN OLDIES

Sonntag, den 22 März 2020 • Kung Fu Academy Lübeck • whkdluebeck@gmail.com



GOLDEN OLDIES*
Senioren (ab 35 J.) Turnier

* offen für alle WHKD Schulen und Gruppen*
* Senioren/Innen ab 35 Jahren*
* Beginn der Veranstaltung 11:00 Uhr * Einzel, Form, Waffen *
NEU! Synchron Form



Dies soll eine Chance sein, sich in familiärer Atmosphäre mit anderen Senioren/Innen zu vergleichen und zu messen. Wir hoffen, daß Ihr durch Eure Teilnahme den Tag zu einem interessanten Austausch werden laßt.
Da wir über die Anzahl der Teilnehmer/Innen nichts wissen, würde uns eine vorherige Anmeldung helfen. Aus diesem Grund werden die Klasseneinteilungen auch erst am Turniertag vorgenommen.
Sollten sich genügend Dreier-Teams zusammenfinden, wäre auch ein Vergleichskampf zwischen den Schulen/Gruppen denkbar.

Veranstalter und Ausrichter:
Ausrichtungsmethoden:

Siegerehren:
Anmeldung:
Information:
Fau:

Kung Fu Academy Lübeck, Speditionsstr. 6, 23568 Lübeck
Es gilt die Wettkampfrichtung des DWKV-Regelsystems, Semi Kontakt
(keine Trichterzüge) / Form, Sog / Form, Waße.
Die ersten Drei einer jeden Kampfdistanz erhalten je einen Pokal.
Kung Fu Academy Lübeck, Speditionsstr. 6, 23568 Lübeck.
Tel: 0451 690510 + 0179 2397329
0451 692571

*Tibetan Wave -
philippinische Kampfspeitsche*

Übungsseminar

11.00 bis 15.00

Halle Amtsstrasse 16

Eintrittsnote nötig
18:30 Uhr
für das 1. bis 3. Level
Vorbereitung für Juni
19:40 €
kostenfrei gestellt

Teilnehmer
Anmeldungen

melden unter



TAIYO Sport Center
Holstenstr. 79 - 22767 Hamburg
Presents

MMA special Lehrgang
mit
Levon Asatryan

28. 3. 2020
von 14 - 17 Uhr



AB APRIL 2020 IMMER SAMSTAGS VON 15 BIS 17 UHR
MMA Takedowns, Vorbereitung auf Angriff und Verteidigung

MÄRZ 三月



tatort ¹



WHKD Historie 1985

In der Tatort-Folge 167 „Doppelspiel“ ermitteln die Duisburger Kriminalhauptkommissare Horst Schimanski (Götz George) und Christian Thanner (Eberhard Feik) im Umkreis einer dubiosen Sekte. Hat sich eines der Mitglieder freiwillig das Leben genommen – oder wurde hier eine Aussteigerin heimtückisch ermordet?

Schimanski und Thanner werden zu einem Tatort gerufen: Vor einem Wohnblock liegt die zerschmetterte Leiche einer jungen Frau, Jutta Stark. In ihrer Wohnung finden die Duisburger Ermittler einen Abschiedsbrief. Alles deutet auf Selbstmord hin. Und auch die ersten Ermittlungen im Tatort „Doppelspiel“ scheinen dies zu bestätigen. Die Tatort-Kommissare erfahren, dass das Opfer unter starken Depressionen litt und in ständiger Angst lebte. Sogar in eine psychiatrische Klinik sollte sie eingewiesen werden.

Doch dann kommt es zu Ungereimtheiten: Warum hat der Ehemann der Toten sich erst der Einweisung widersetzt und sie dann allein gelassen? Was soll dieses Doppelspiel? Der Verdacht gegen den Mann erhärtet sich, als sein Alibi für die Tatzeit platzt. Seiner eigenen Aussage nach war er zur betreffenden Zeit nicht am Tatort, sondern mit Paul Gassmann verabredet, einem bekannten Sektenführer, von dem er sich Hilfe für seine Frau erhoffte. Gassmann aber bestätigt diesen Termin gegenüber der Polizei nicht. Wer spielt hier ein Doppelspiel? Währenddessen finden Schimanski und Thanner heraus, dass die Starks selbst Mitglieder in Gassmanns Sekte „Kirche der Gemeinschaft“ waren – eine strenge Organisation, in der Gehorsam zu den obersten Prinzipien gehört.

Die Duisburger Ermittler hegen nun den Verdacht, dass Jutta Stark aussteigen wollte und deshalb umgebracht wurde. Ihren ersten verdächtigen Stark treffen die beiden Tatort-Kommissare dann rein zufällig wieder: bei Ann Silenksi, einer Psychotherapeutin. Sie war es, die Stark geholfen hatte sich der Einweisung seiner Frau zu widersetzen – gegen den Willen des behandelnden Arztes wohlgermerkt. Welche Rolle spielt die Therapeutin. War sie wirklich eine Freundin des Opfers? Und was hat es mit ihren merkwürdigen Unfällen auf sich – warum lebt diese Frau anscheinend so gefährlich? Dann kommt es zu einem weiteren Todesfall im Umkreis der Sekte ...

Der Duisburger Tatort „Doppelspiel“ um die beiden Kult-Kommissare Schimanski und Thanner ist eine Produktion des Westdeutschen Rundfunks. Zum ersten Mal in der ARD zu sehen war die Folge am 31. März 1985. Joseph Vilsmayer, der hier noch als Kameramann agierte, ist inzwischen ein erfolgreicher Regisseur („Comedian Harmonists“).

Besetzung

Kriminalhauptkommissar Schimanski – Götz George

Kriminalhauptkommissar Thanner – Eberhard Feik

DACASCOS SHOW TEAM 1985



ES GAB TOLLE IDEEN DER MALBILDER

Dezember 2019

Unter dem Motto, Kinder trotzen Corona, hatten wir in der ersten Märzwoche einen Malwettbewerb in den Kinderklassen 5-8 Jahre und 9-12 Jahre.

Wir hatten die Kinder jeweils einer Whats App- Gruppe zugeordnet und einen Malwettbewerb gestartet.

Sie sollten einen Drachen malen. die 3 besten jeder Gruppe wurden durch die Mitglieder dieser Whats App- Gruppe gewählt und erhielten einen Preis.

Dieses teilte ich unserer WHKD - Arbeitsgruppe mit. Dort fand die Idee einen großen Anklang, und wurde von einigen übernommen

AUS DEN SCHULEN



toll gemacht KINDER



SCHULEN UND GRUPPEN

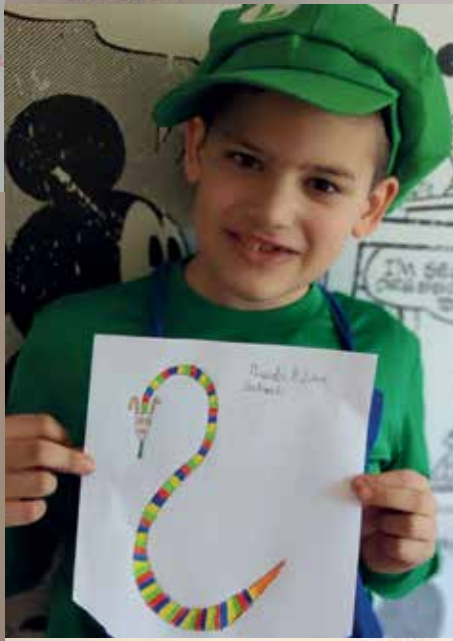
Januar - Dezemb



Tostedt
Luka



RYAN



Sophia



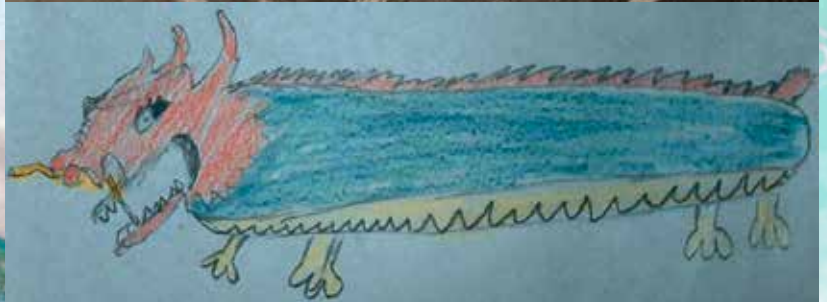
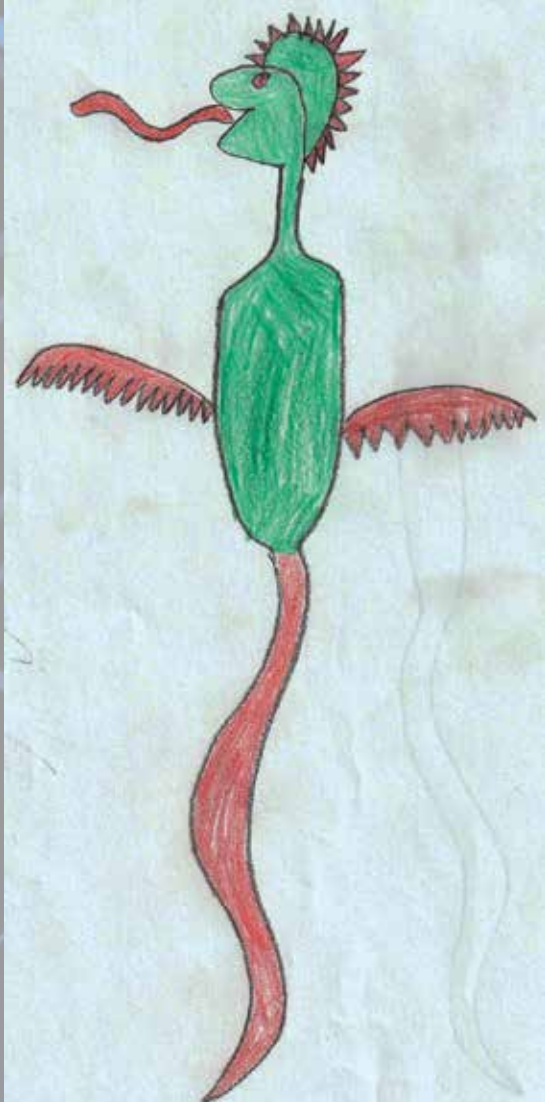
Amandine



was für schöne IDEEN

ES GAB TOLLE IDEEN DER

- Dezember 2019



AUS DEN SCHULEN

SCHULEN UND GRUPPEN

Januar - Dezember

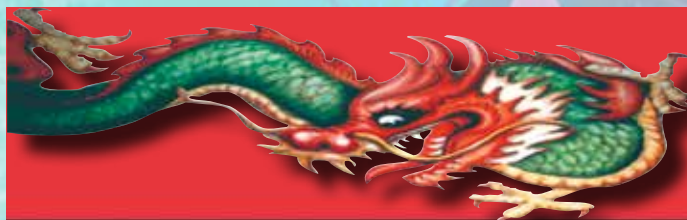


BASTELDRACHEN

AUS DEN SCHULEN



In der 2. Woche haben wir einen Drachen Bastelwettbewerb in denselben Altersklassen gestartet. Der Anreiz war, dass die besten Exemplare einen Ehrenplatz in der Kung Fu Schule bekommen. Das Ergebnis ist auf den Bildern zu begutachten. Wir haben extra für diese Aktion ein Regal gefertigt. (Sifu Frank/ Elms horn)



KUNG FU SCHULE ELM SHORN

ES GAB TOLLE IDEEN DER KAMPFHASEN

- Dezember 2019



Die Siegerhasen sind hier mit abgebildet
Welche sind es wohl ??

SCHULEN UND GRUPPEN

Januar - Dezemb



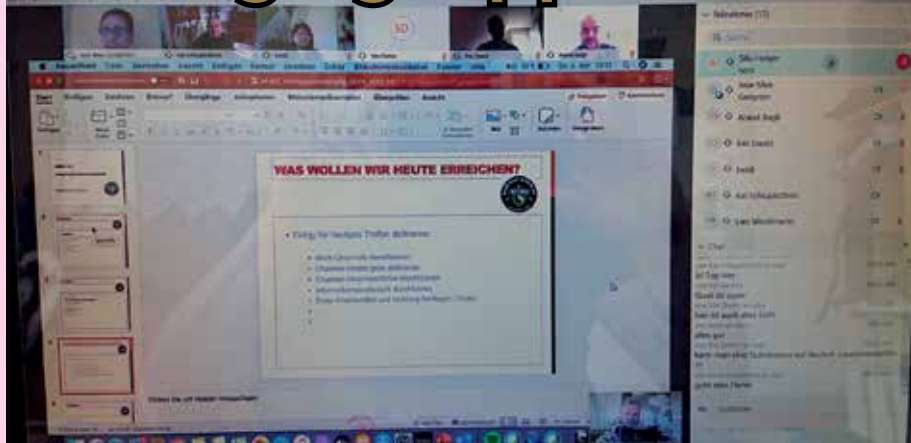
Zu Ostern haben wir mit den Kindern einen Osterbastel-Wettbewerb gestartet. Die Kinder sollten bis Ostern einen Kung Fu Osterhasen in der Größe 15 bis 50 cm Höhe basteln. Die besten 3 sollten je einen Pokal erhalten. Das Ergebnis ist verblüffend.

AUS DEN SCHULEN



Strategiegruppentreffen...ONLINE!

Dezember 2019



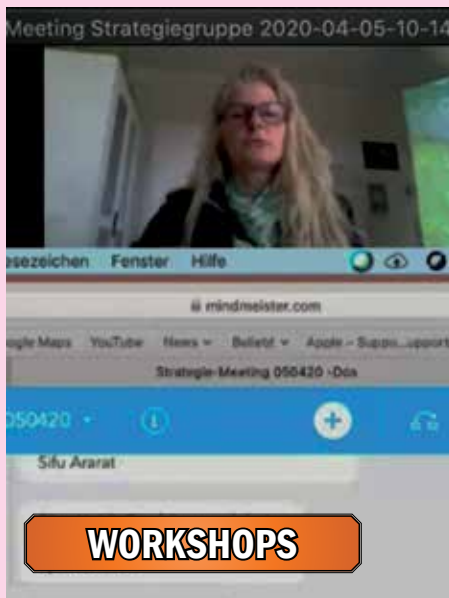
Erste WHKD Videokonferenz im Rahmen der Strategiegruppe

Die „Corona-Krise“ zwingt uns neue Wege zu gehen! - Aufgrund der Einschränkungen war es nicht möglich, dass die Teilnehmer der Strategiegruppe sich am 05.04.2020 wie gewohnt in Kaltenkirchen persönlich treffen konnten. Da bekanntlich in jeder Herausforderung auch eine Chance steckt, haben die Initiatoren der Strategiegruppe kurzerhand die erste DWKV Videokonferenz ins Leben gerufen.

Mit Hilfe von Sifu Ararat, Sifu Jose, Sifu Holger, Sifu Dieter, Sifu Eric und Sihing Thomas, wurden im Vorfeld diverse Tools evaluiert und Tests durchgeführt, um die technische Grundlage zu legen. Sifu Ararat hat die wichtigsten Punkte in einer Dokumentation zusammengefasst, so dass die 19 Teilnehmer einen schnellen und unkomplizierten Einstieg in das Videokonferenz-Tool erhalten konnten.

Sifu Jose führte in bekannter Weise durch die vorab an alle Teilnehmer versendete Agenda und durch das 2,5 stündige virtuelle Meeting und dokumentierte Live die Ergebnisse und Feedbacks der hochkonzentrierten 19 Teilnehmer. Die gezielte Nutzung digitaler Medien eröffnet uns neue Möglichkeiten der Zusammenarbeit und den Austausch von Informationen. Darüber waren sich alle Teilnehmer einig und drückten in der Feedbackrunde ihre positiven Eindrücke aus.

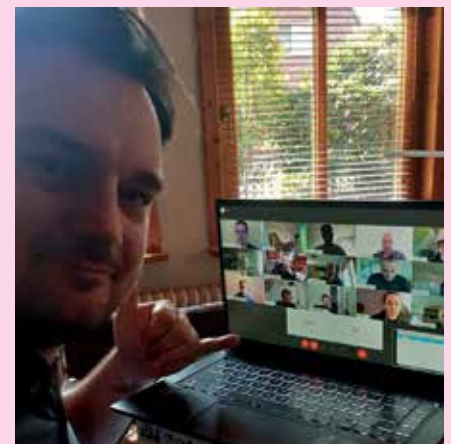
Auch unter diesen Umständen, waren die Ergebnisse, wie auch bei den persönlichen Treffen, von hoher Qualität und die Zusammenarbeit aller 19 Teilnehmer diszipliniert und professionell.



Für ein Highlight des virtuellen Treffens sorgten zu Beginn des Meetings die eingespielten Videobotschaften von SGM Al Dacascos, GM Jörn Tiedge als Ehrenpräsident, GM Michael Timmermann als amtierender Präsident und GM Christian Wulf als Geschäftsführer.

Weitere Treffen sind bereits in Planung und die Arbeit dieser Gruppe findet auch unter diesen besonderen Umständen weiter statt!

Herzlichen Dank an Alle für diese gelungene Premiere! (Sifu Jose Silva, Sifu Holger Neumeyer)



Stimmen der Teilnehmer

Sifu Ararat: Hat gut geklappt mit WebEx finde ich coole Session, danke an alle.

Sifu José: Hallo zusammen, ich habe eben mit Sigung Al gesprochen. Er war daran interessiert, wie unsere erste „digitale Konferenz“ gelaufen ist... Ich habe ihm entsprechend Rückmeldung gegeben zu den Ergebnissen, der Technik und der Zusammenarbeit.

Er ist beeindruckt und begeistert zugleich und hat mich gebeten euch dies auszurichten.

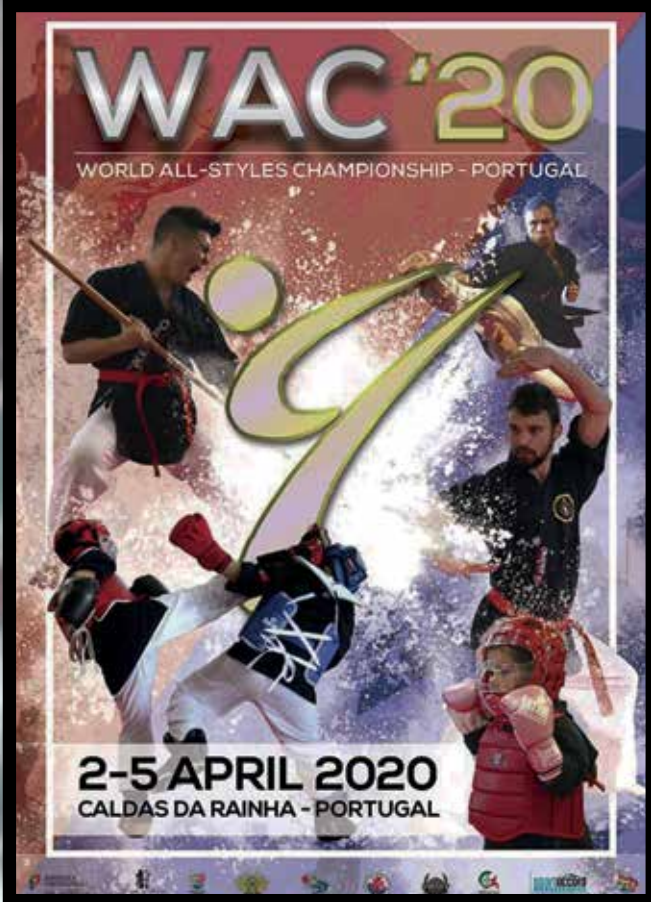
Er hat mich auch gebeten euch die besten Wünsche und Grüße auszurichten und dass wir alle gesund bleiben sollen. Ihm selbst geht es gut. Wir sollen unbedingt so weitermachen und nach vorne schauen!

GM Michael und GM Jörn haben ebenfalls nachgefragt und sind auch positiv angetan, dass wir solche Ergebnisse erzielen...

Sifu Martina: Lieben Dank, ich freue mich über diese tolle Zusammenarbeit

Sihing Tobi: Vielen Dank Sifu Jose ihr leistet echt großartige Arbeit. Ein solches Meeting mit dem hohen Maß an Professionalität und Disziplin der beteiligten habe ich schon lange nicht mehr erlebt und ich arbeite in der IT. Noch einmal großes Lob für alle Beteiligten die an der Auswahl und dem Testen der Tools beteiligt waren. Ich bin sehr glücklich ein Teil des Teams zu sein. DANKE!

**C 19...ZUR ERINNERUNG
AN ALLE AUSGEFALLENEN, LIEBEVOLL
VORBEREITETEN SEMINARE, LEHRGÄNGE UND
AKTIVITÄTEN**



WAC'20
WORLD ALL-STYLES CHAMPIONSHIP - PORTUGAL

2-5 APRIL 2020
CALDAS DA RAINHA - PORTUGAL



WHKD FIGHT CLUB

Offenes Kampftraining für alle interessierten Wettkämpfer (Point und Light) aus allen WHKD Schulen/ Gruppen und Gästen.
Voraussetzung: mind. Gelbgurt mit etwas Kampferfahrung.
Der „WHKD Fight Club“ findet ca. alle 6 Wochen in einer anderen Schule statt.

WHKD NET
Point & Family

DWKV e. V. presents:
Samstag 4. April
11 Uhr bis 13 Uhr
Kampfkunst Akademie
Barmbek
Halerkamp 2
22081 Hamburg
GM Christian,
Sifu Ararat, Sihing Jan-Ole

WUN HOP KUEN DO
KUNGFU
WU JUKENBO
混合拳道

© Michael Trimmann 2018



WHKD NET
FIGHT & FAMILY

5. APRIL 2020
IN
HENSTEDT
ULZBURG



Wun Hop Kuen Do
Kung Fu & Fitness School Bahrenfeld, Friesenweg 8, 22763 Hamburg

10/11. APRIL
2020
24 STD.
LEHRGANG

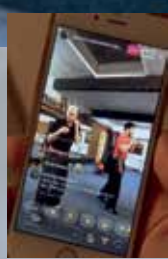
ES GAB TOLLE IDEEN DER

...aus Barmbek

...aus Bargtheheide



2 mal die Woche – 45 Minuten
Live online Workout via Instagram mit
GM Christian Wulf.



Sifu Ararat hat in Bargtheide ein Mal Challenge gestartet, mit unserem WHKD Logo als Ausmalbild. Der erste Platz bekommt nach der Corona Zeit ein WHKD T-Shirt, der zweite Platz das WHKD Quartett, der dritte Platz einen WHKD Aufnäher sowie Fight and Family Armband,



AUS DEN SCHULEN



SCHULEN UND GRUPPEN

WHKD Buchstabensalat

Markiere die im Buchstabensalat versteckten Wörter!

P M U B I
M U K B A P N K B
E E M H F C G N R M D
O Q X O M F K B E A K F C
Z S X S B E G R N N M G S
B H X G I T E R L B I V K X Z
Z O W N G A C A Y L C B M E E
M K A J U K E N B O H W B O A
S A G K N C O D I C S I H M T
D K U N G F U M X K T R D X G
A L G C J I A P O A N C K
O T I G E R S T A N D Q L
H R S S T T G A D C O
M W S K E N V H T
W S R A Z

- 1 Kajukenbo
- 2 Grandmaster
- 3 Innenblock
- 4 Tigerstand
- 5 Sigung
- 6 Kungfu
- 7 Kranichstand

Ich habe gleich in den ersten drei Wochen der Corono Krise einige Rätsel erstellt und es mit allen geteilt. Viel Erfolg beim Lösen.!

Sifu Ararat Bagli/ Bargtheide

ES GAB TOLLE IDEEN DER

Dezember 2019

10 S I D E K I C
 3 E N U N
 8 B E T E N C R
 1 V I E R
 2 U M G
 5/12 K N O C H E N
 4 T I O C H W
 9 S C H W
 7 K O N Z E N T R A T I O N
 F R A R V
 Z M Z
 I A N
 G N T
 11 D A O
 6 Z E H N
 11 D A O
 S E N I O R G R A N D M A S T E R

1. Wie viele Teile hat die Hau Kuen
2. Wie heißt der achte Basisschlag (Anfänger)
3. Wie viele Tritte haben wir in Unserem Redbok
4. Nachname von Grandmaster Michael
5. Wofür Steht der Tiger im Sifu Lum System
6. Wieviele Trittkombination gibt's im Redbook
7. Wofür steht der Kranich im Siu-Lum System
8. Nachname von Prof. Emanuel
9. Welche Farbe hat das Symbol Ying in unserem Wappen
10. Wie heißt der erste Tritt bei Offensiv Setup 2a
11. Wie nennt man den Säbel
12. Welche Qualitäten fördern wir im WHKD (Spontanität,Zielstrebigkeit und ??)



5
 8/11
 3
 6
 7
 9
 10
 10
 12
 13
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

1. Nenne ein Führungszentrum
2. Wie heißt unser WHKD Schlag (English)
3. Nenne einen von den 7 nördlichen Siu Lum Stilen
4. Für was Steht im Südlichen Sie Lum Stil (Kurze Hand) Choi
5. Was bedeutet Tum Pai
6. Nenne ein Punkt der Anfangsgeschwindigkeit aus den Kampfprinzipien
7. Was bedeutet Setup
8. Bekanntlich gibt es für das Prinzip "Überwinden der Lücke" einige begriffe im Redbook nenne den gängigsten (English)
9. Wo Trifft der 4 Schlag/Stich im Escrima von Sifu Bill Owens bei den 11 Basisschlägen
10. Wie nennen wir im Escrima den Fächerschlag
11. Wie nennt man in den Chinesischen Waffen (Schwerter und Säbel)
12. Nenne den Chinesischen Begriff aus dem Redbook für den Speer



SCHULEN UND GRUPPEN

...aus Elmshorn

Die Welle, die unsere Idee mit den Schutzmasken bei unseren Mitschülern ausgelöst hat, war verblüffend.

Sofort klingelte das Telefon heiß und die Türglocke kurze Zeit hinterher. Das nun seit 3 Tagen und wir kommen mit der Fertigung trotz nahtlos kaum hinterher. Anfänglich dachten wir die Masken mit einem kleinen Dankeschön Schreiben in die Post zu legen. Aber so hätten wir nicht den tollen Kontakt und die Reaktion erfahren. Durch die direkte Abholung konnten wir sehr viel über die Lage unserer Schüler erfahren und viel besser einschätzen, wie sie uns auch nächsten Monat noch erhalten bleiben.

Die Reaktionen aller Schüler war verblüffend. Sie gaben uns den Eindruck, als hätten wir ein Haus für sie gebaut. Die Kinder machten stolz mit ihrer WHKD-Maske bei sich zuhause oder bei uns ein Foto und setzten es in unsere Whatsapp Gruppe. Wir konnten nicht ahnen was diese kleine Geste in den Köpfen der Schüler ausgelöst hat, natürlich im Zusammenhang mit all unseren vorangegangenen Aktionen. Die Masken kamen nicht nur bei den Schülern gut an, sondern auch bei den Angehörigen.



Turniere in Zeiten der Corona Pandemie

COVID-19, Sars-CoV-2, Übersterblichkeit, Kontaktsperre, Reproduktionsrate, symptomatischer und asymptomatischer Krankheitsverlauf, social distancing. Was haben wir nicht alles gelernt in den letzten Wochen. Jeder ist ein Experte geworden und möchte mitreden, dabei sind sogar die Wissenschaftler und Fachleute unsicher wie es weitergeht und was die beste Vorgehensweise ist, in der sogenannten Corona-Krise. Und wie groß ist das Problem in Deutschland wirklich?

Ein großes Problem für die WHKD Kampfsportler in dieser Pandemie ist aber ganz konkret, nämlich das Ausüben von Kontaktsportarten derzeit verboten und somit ein Teil der Lebensgrundlage für die sport- und trainingsbegeisterten Schüler weggebrochen ist. Von den sozialen Kontakten, die das Trainieren in der Fight & Family Gemeinschaft mit sich bringt, einmal ganz abgesehen. Für viele Schüler ist es mehr, als das reine Trainieren. Es haben sich oft Freundschaften gebildet, die nun nicht mehr wie gewohnt gepflegt werden können.

All das treibt natürlich nicht nur die Schüler um, sondern vor allem auch die Schulleiter, Sifus, Sijays und Sihings, deren Leben oft zum Großteil daraus besteht, ihr über Jahrzehnte angesammeltes Wissen an ihre Schüler weiter zu vermitteln.

Sifu Niklas Schmidt, Leiter der Kampfkunstschule Lüneburg, ist einer dieser Menschen und so hat er sich in der Hochphase der Pandemie überlegt, wie er wieder

etwas für den Zusammenhalt und den sportlichen Ehrgeiz seiner Schüler tun kann. Nach reiflicher Überlegung fiel die Wahl auf eine Online-Challenge. Ziel war es, die 13 Basisstände als Ständeform zu präsentieren und dies als Kurzvideo in den WhatsApp WHKD Chat der Lüneburger Schule einzustellen. Angesprochen waren alle Farbgarbe von Gelb bis Blau. Die Braungurte und die Sihings standen unserem Sifu als Jury zur Verfügung und waren von der Teilnahme ausgeschlossen, um den Farbgarben eine reelle Chance zu geben. Bei der Ständeform war Kreativität gefragt. Die einzelnen Stände sollten erkannt werden und Bestandteil der Form sein. In welche Choreographie diese eingebettet werden, blieb den Schülern aber selbst überlassen. So entstanden interessante Kurzvideos unterschiedlicher Art. Die Stände als Form aneinandergereiht, in eine kämpferische Variante gepackt, fließend wie beim Tai Chi oder als Waffenform präsentiert, alles war erlaubt und alles war dabei. Jedes eingestellte Video wurde von den Schülern begeistert kommentiert und jeder Teilnehmer gönnte seinem Kontrahenten den Sieg, waren doch alle Präsentationen auf ihre Art und Weise etwas ganz Besonderes.

Zehn Schüler trauten sich am Ende und es gab sogar Platzierungen, Pokale und aufgrund der besonderen Situation in diesem Jahr wird diese Teilnahme auch in den Seminar- Turnierpass eingetragen.

Eine gute Sache in diesen schwierigen Zeiten und so wird uns neben der negativen Aspekte der Corona Krise auf jeden Fall eine schöne Erinnerung bleiben!

(Michael Müller/ Lüneburg)

OUTDOORTRAINING IN SCHLUTUP



**C 19...ZUR ERINNERUNG
AN ALLE AUSGEFALLENEN, LIEBEVOLL
VORBEREITETEN SEMINARE, LEHRGÄNGE UND
AKTIVITÄTEN**

KUNG FU ACADEMY LÜBECK - Speckmoorstr. 6 - 23568 Lübeck

ULTIMATE WEEKEND

9./10. MAI 2020
ANREISE ab 12.30 Uhr...

WUNHOP KUEN DO KUNG FU 功 夫 混合 拳 道 KAJUKENBO

Lehrgangsprogramm:
Selbstverteidigung (Stock, Messer, Waffenlos)
Säbel, Langstock, Grappling, Wurf- Bodenarbeit.
Nord- und Südhandformen, Waffenformen.

Übernachtung, Essen und Getränke.
(Kaffee und Kuchen, CHINA RESTAURANT II Frühstück
Trainingskleidung: Uniform, Trainingsanzug, Schlafsack,
Eskrimastöcker, Langstock oder Säbel.

HEROES OF HAMBURG

WAKO Germany Serie A
23/24 MAY 2020
CU ARENA
Prizes: 20.000,- €

- Grand Champions
- Traditional Forms
- Protection Class
- Creative Forms
- Musical Forms
- Point Fighting
- Light Contact
- Mixed Teams
- Children Age
- Full Contact
- Team Fights
- Newcomer
- Kick Light
- Low Kick
- K1

BRANNMANN DAN.COM

WAKO NET

FIGHT & FAMILY

16. MAI 2020
7 SEEN
TURNIER
SCHWERIN

WAKO NET

FIGHT & FAMILY

29.5/1.6
2020
OUTDOORCAMP
BOSAU

ES GAB TOLLE IDEEN DER

Dezember 2019

kampfkunstakademiebarmbek 2 godz...

SGM AI Dacascos

Joining our live Home workout on Tuesday 05.May at 19:00

Wyślij wiadomość

whkd_segeberg

WHKD Segeberg - Selbstverteidigung, Kung...

Live Training mit Sifu Martin Krebs

https://instagram.com/kung_fu_fitness?igshid=ou3xy2hkuu85

08.04. 18:30 Uhr

YouTube

ANMELDEN

KUNG FU SCHOOL

Online Pratzentraining by Sifu Dieter

2X PRO WOCHE LIVE-TRAINING FÜR UNSERE MITGLIEDER

WHKD SEGEBERG FIGHT & FAMILY

VOLLGAS STATT PAUSE

UNSER SCHLACHTPLAN IM DETAIL...

SCHULEN UND GRUPPEN

Showdown im Shutdown

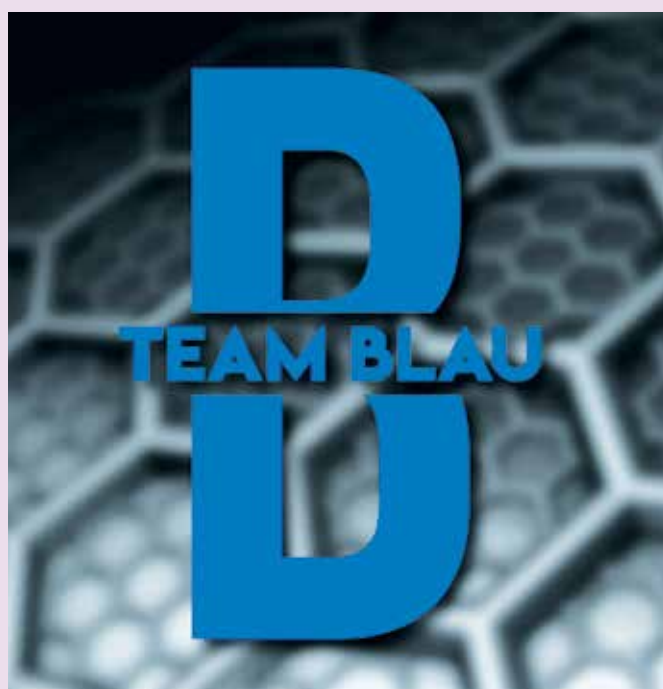
Nachdem die ersten fünf Challenges (Dehnung, Hocken, Pferdestand, Handstand & Liegestütze) sehr gut bei den WHKD-Schülern und Schwarzgurten ankamen, wurde es Ende April Zeit für etwas neues: Die erste Teamchallenge!

Statt jeder gegen sich selbst trat man diesmal entweder für Team Rot oder Team Blau an und forderte seine Mitschüler dazu auf, sich entweder im selben Team anzumelden oder die Herausforderung anzunehmen und sich im gegnerischen Team anzumelden.

Sieben Tage lang, vom 20. April bis 27. April, konnte man dann so viele Liegestütze machen, wie man schaffte und trug diese für sein Team ein.

Insgesamt machten in diesem Zeitraum 90 Schüler 93.146 Liegestütze (41.746 Team Rot, 51.670 Team Blau)! Unglaublich! Mit so einer Entwicklung habe ich beim Erstellen der Challenge nicht gerechnet. Ich ging davon aus, dass am Ende des ersten Tages vielleicht 1000 Liegestütze insgesamt in einem Team gemacht wurden, hatte aber die Leistungs- und Sportbereitschaft der WHKDLer unterschätzt, die vereinzelt am Ende des ersten Tages schon fast 1000 Liegestütze pro Person gemacht hatten! Als die Challenge vorbei war, hatte der Spitzenreiter 9038 Liegestütze unter seinem Namen zu verzeichnen.

Ich bedanke mich bei allen Schul- und Gruppenleitern, die die Challenge an ihre Schüler weitergeleitet haben und natürlich vor allem bei den Leuten, die so verrückt machen, in einer Woche fast 100.000 Liegestütze zu



machen, auch wenn sie dafür Muskelfaserrisse und wundgescheuerte Stellen in Kauf nehmen mussten. Ihr habt gezeigt, dass WHKDLer zu unglaublichen Leistungen fähig sind und sich auch vom Shutdown nicht abhalten lassen!

Ich freue mich schon auf die nächste Challenge mit und gegen Euch. (Sihing Sebastian Wied / Kiel)





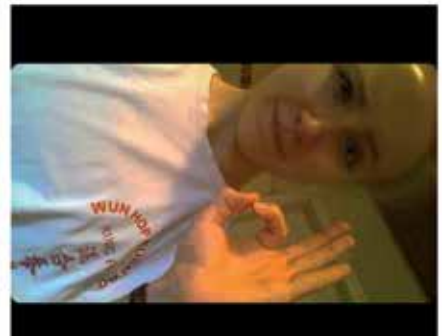
„Corontäne Training in Norderstedt

Getreu dem Motto „Es gibt keine Ausrede am Training teilzunehmen, außer man ist gestorben“, musste schnell eine neue Möglichkeit des Trainings her. In Zeiten von YouTube, Instagram usw. entstanden innerhalb kürzester Zeit Videos mit allen Techniken und Kung Fu Fitnessübungen, die in den Gruppen bei den Kindern und Erwachsenen großen Anklang fanden und gleichzeitig ein Lebenszeichen von uns mitteilten. Neben einigen privaten YouTube Videos fand sich nun die perfekte Möglichkeit, die Livestream Funktion auszuprobieren, das Wohnzimmer wurde (wahrscheinlich nicht nur bei uns) zum Mini-Kwoon umfunktioniert und fortan motivierten Fly und ich jeden Dienstag und Freitag alle die Lust hatten, sich ein Stündchen selbst zu quälen und fit zu bleiben (wobei Fly meist nur den „beobachtenden Hund“ wirklich vernünftig ausgeführt hat – wir arbeiten daran ;)). Egal ob Kids, Erwachsene oder sogar einige Eltern, alle waren willkommen und sogar schulübergreifend traf man einige im Chat. Es ist schon seltsam, ganz alleine vor der Kamera zu stehen und niemanden zu sehen, verbessern, Tipps geben oder loben zu können und gerade in der Situation freuten wir uns riesig über Fotos, Anregungen, Lob und einfach Lebenszeichen. Nach einigen Streams hatte ich mich dran gewöhnt und man merkte deutlich den Zusammenhalt des WHKD´s selbst in diesen Zeiten.

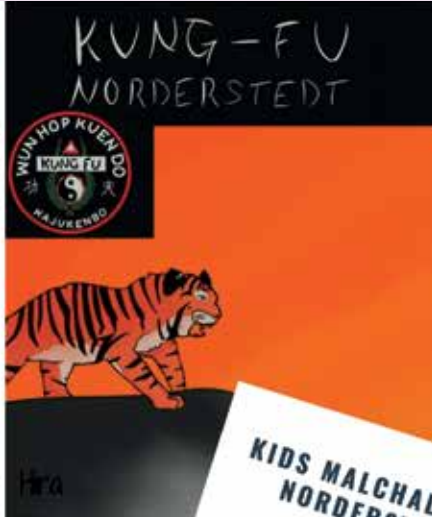
Mit der Kontinuität kam auch die Kreativität: Kleine Challenges motivierten besonders die Kinder und es entstanden tolle künstlerische Werke oder Trainingsvideos.

Jetzt, seit Mitte Mai, dürfen wir wieder mit super nervigen aber eben wichtigen Regelungen draußen trainieren und man merkt eben immer besonders, wie sehr man seine Leute vermisst, wenn diese nicht da sind. Umso größer war die Freude, alle gesund wieder zu sehen und, wenn auch mit min. 1,5 Meter Abstand und einigen an einen großen Stein angebundene Luftkissen, zusammen zu trainieren. Und das klappte eins A mit vorheriger Anmeldung und dem Abstand sogar bei den Kleinsten von uns – Respekt an euch!“ (Sihing Olli/ Norderstedt)





Jan



Hra



Selin

KIDS MALCHALLENGE NORDERSTEDT



Das Wun Hop Kuen Do in Deutschland während der Pandemie

- Dezember 2019

Dieser Artikel entsteht im Mai und Juni des Jahres 2020 und zu diesem Zeitpunkt und mutmaßlich auch im weiteren Verlauf des Jahres gibt es weltweit ein beherrschendes Thema: Die Corona-Krise. Der Ausbruch der Krankheit, die von der World Health Organisation (WHO) am 11. März 2020 zu einer Pandemie erklärt wurde, beeinflusst alle nur vorstellbaren Lebensbereiche maßgeblich. Auch das Wun Hop Kuen Do und insbesondere unser gemeinsames Training und verschiedene weitere Events des Verbands sind davon nicht ausgenommen.

Erst am 31. Dezember 2019 wurde die WHO auf Fälle von Lungenentzündungen in der chinesischen Provinz Wuhan aufmerksam gemacht, deren Ursprung unklar ist. Eine Woche später identifizierten chinesische Behörden ein neuartiges Coronavirus als Ursache. Coronaviren bilden hierbei eine große Gruppe von Viren, die ganz verschiedene Krankheitsbilder hervorrufen können. Daher ist die Bezeichnung des Virus, das uns alle in Atem hält, als „Coronavirus“ auch eher unpräzise. Schnell etablierte sich also auch die offizielle Bezeichnung COVID-19, welche für „Corona-Virus Disease 2019“ steht. Schnell wurden in China noch viele weitere Fälle bekannt und auch in der Europäischen Union wurden die ersten eingeschleppten Fälle gemeldet. Am 27. Januar 2020 wurde dann auch der erste Fall in Deutschland verzeichnet. Das Risiko für eine Ausbreitung in Deutschland wurde zu diesem Zeitpunkt noch als gering eingeschätzt. Diese Einschätzung blieb weitestgehend bestehen,

bis Bundesgesundheitsminister Jens Spahn am 24. Februar 2020 einräumt, dass angesichts der Entwicklungen in Italien auch eine Ausbreitung des Virus in Deutschland im Bereich des Möglichen liegt.

Am 11. März 2020 war es dann soweit, die WHO erklärte den Ausbruch von COVID-19 zu einer Pandemie, einer weltweiten Gesundheitsbedrohung. Schon zuvor wurde das gesellschaftliche Leben in der Bundesrepublik Deutschland heruntergefahren doch am 22. März 2020 folgte dann die Pressemitteilung der Bundesregierung über die „Vereinbarung zwischen der Bundesregierung und den Regierungschefinnen und Regierungschefs der Bundesländer angesichts der Corona-Epidemie in Deutschland“. Diese enthält diejenigen Regelungen, die gemeinhin als „Lockdown“ bekannt sind. Fast alle Geschäfte mussten bundesweit schließen, Bars, Clubs, Diskotheken, Kneipen, Theater, Opernhäuser und ähnliche Einrichtungen durften nicht mehr besucht werden, Schulen und Universitäten hatten den Präsenzlehriebetrieb bereits eine Woche zuvor eingestellt. Kitas waren ebenfalls bereits geschlossen. Insgesamt lässt sich sicherlich festhalten, dass der durchschnittliche Bürger der Bundesrepublik Deutschland einiges an Zeit gewonnen hatte, doch um welchen Preis? Während der erste Gedanke bei allen fleißigen Wun Hop Kuen Do-Schülern natürlich war, dass die zusätzliche Zeit in das Training in der Kung Fu-Schule investiert werden kann, machte folgender Satz all diese Pläne zu Nichte: „Ill. Zu verbieten sind

Zusammenkünfte in Vereinen und sonstigen Sport- und Freizeiteinrichtungen [...]“. Dieser Erlass sollte zunächst bis zum 19. April 2020 gelten. Also mehr Zeit, aber keine Beschäftigung? Kaum soziale Kontakte? Kein Training für einen ganzen Monat und selbst dann ist nicht klar, ob und wie es weitergehen kann? Seminare entfallen, Prüfungen können nicht stattfinden, keine Turniere und kein Outdoorcamp; die Aussichten sind schlimm und die deutsche Wun Hop Kuen Do-Familie war und ist vor große Herausforderungen gestellt, da das gemeinsame Training und der Kontakt gerade ein so wichtiger Teil dieser familiären Atmosphäre sind. Doch so leicht lässt sich das Wun Hop Kuen Do Kung Fu in Deutschland das gemeinsame Training, das zusammen Schwitzen und den Spaß an der Kunst nicht verderben! Das Motto lautet: Not macht erfinderisch und so sollte es schon bald die ersten Ideen für alternatives Training geben.

Sehr früh etablierten sich verschiedene Livestream-Formate zumeist auf Instagram oder YouTube, mit welchen verschiedene Lehrer ihre Schüler zwar nicht sehen konnten, ein angeleitetes Training aber dennoch möglich wurde. Ganz nebenbei verlangt ein Training per Livestream den Schülern auch eine neue Form der Selbstdisziplin ab, da es ja leicht ist, Übungen zu unterbrechen oder anstatt 50 Liegestütz nur 20 zu machen. Während es im Kwoon hierfür schonmal einen Kommentar des Lehrers geben kann, trainiert zu Hause jeder für sich. Die Aussage, dass jeder für sich trainiere und nicht für seinen Lehrer und sich der

CORONA...ZUR ERINNERUNG AN ALLE AUSGEFALLENEN, LIEBEVOLL VORBEREITETEN SEMINARE, LEHRGÄNGE UND AKTIVITÄTEN

WHKD FIGHT CLUB
GOES TO
TOURNAMENT

Wir wollen mit allen unseren Kämpfern/innen gemeinsam in einem Reisebus als „DACASCOS WHKD Team Germany“ zu einem Turnier nach Meckenheim/ NRW fahren.

GERMAN OPEN CHAMPIONSHIPS 2020 - WPMC
Pointfighting - Lightcontact - Formen - Waffen

6. Juni 2020

Kosten: Busfahrt € 25,00 zzgl. Turnierstart
siehe Turnierausschreibung

Veranstalter: DWKV e.V.
Info + Anmeldung bis 15. April
christianwulf@t-online

混合
拳
道

WPMC GERMANY AND OUTCAST FIGHTING e.V. PRESENTS

GERMAN OPEN CHAMPIONSHIP

JUNE 6TH
2020

- Forms • Kick Light • Lightcontact • Fullcontact
- KI Style • Self-Defense • Breaking
- Muay Thai • Point-Fighting
- PF Team Fights • Grappling
- MMA • Team Forms
- Grandchampions

SCHULZENTRUM, KÖNIGSBERGER STR. 30, 53340 MECKENHEIM - GERMANY

For more info: wfmckickboxing@gmail.com

Schüler mit schlechtem Training nur selbst belüge, bekommt eine noch viel größere Bedeutung. Doch zwei Elemente, die im Training so wichtig sind, können, wie Sifu Dieter es in seinem Video zum Online Prätzen-Training auf seinem YouTube-Kanal sagt, mit keinem Livestream und keinem Video abgedeckt werden: Kontrolle und Korrektur. So schön es auch ist, sich trotz des physischen Distanz von seinem Lehrer trainieren zu lassen, so reicht es dennoch in keinem Fall an das gemeinsame Training mit Partnern, Kontakt und unter ständiger Beobachtung heran.

Neben den kurzen Videos zu einzelnen Übungen von Sifu Dieter auf seinem gleichnamigen YouTube-Kanal, hat auch Sihing Oliver (FightingHobbit) YouTube-Videos erstellt, die ganze Trainingseinheiten enthalten und auch in Zukunft für das eigene Training genutzt werden können. In diesem Fall werden sogar Gewinne durch die Pandemie deutlich, denn wer weiß schon, ob solche Videos entstanden wären, wenn die Situation dies nicht hervorgerufen hätte.

Eine noch persönlichere Form der digitalen Umsetzung des WHKD-Trainings, die uns die Pan-

demie-Situation beschert hat, sind die Online-Trainings über Plattformen zur Videotelefonie wie Cisco WebEx. Hier sollte es dann nicht nur möglich sein, den Anweisung aus einem Video oder Livestream zu folgen, sondern sich sogar gegenseitig zu sehen, während dennoch jeder in seinem ganz eigenen temporären „Home-Kwoon“ war. Zwar gestalten sich Korrektur und Kontrolle auch hier durch Verbindungsprobleme und nur begrenzte Bildausschnitte schwierig, aber trotzdem ist es für die Schüler ein viel verbindlicheres Gefühl, am Training teilzunehmen, wenn

man nun auch wieder ständig unter den Adлераugen des Lehrers trainiert. Hinzukommt, dass hier auch eine unmittelbare Möglichkeit gegeben ist, Fragen zu stellen. Cisco WebEx ermöglicht darüber hinaus auch noch weitere Formate wie kontaktfreie Stammtische oder sogar Seminare.

Wen all diese Dinge nun noch immer nicht zum Training motivieren, wer es vermisst, sich zu messen und dem Druck einer Herausforderung zu unterliegen, für den wurden verschiedene Challenges und Wettbewerbe entwickelt, seien sie schulintern oder schul- und gruppenübergreifend. Eine besondere Nennung ist hier die schul- und gruppenübergreifende Liegestützchallenge, die von der WHKD-Gruppe in Kiel ins Leben gerufen wurde. Sieben Tage lang traten zwei Teams gegeneinander an und jeder machte so viele Liegestütze, wie er konnte. Diese wurden dann auf einer Webseite eingetragen. Der Einsatz war klar: Es ging um ewigen Ruhm und besonders darum, sich die Schmach zu ersparen, ein Haufen nudelarmiger Hallodris zu sein. So wurden über 80 Schüler dazu motiviert, gemeinsam in sieben Tagen beinahe 100.000 Liegestütze zu machen! Ein beachtlicher Wert. Bei all den kreativen Ideen darf besonders eine Gruppe im Wun Hop Kuen Do nicht zu kurz kommen: Die Kids. Und wenn die Kung Fu-Kids eines selten sind, dann beschäftigungslos! Besonders für die kleinen Kämpfer stellt die Situation eine be-

sondere Herausforderung dar. Keine Schule, für lange Zeit war das Treffen mit Freunden auch nur sehr eingeschränkt möglich und dann fällt auch noch das Training aus? Eine Katastrophe! Einige der bereits aufgezählten virtuellen Trainingsmöglichkeiten können auch von den Kindern genutzt werden und dennoch brauchen Kinder eine weitaus abwechslungsreichere Beschäftigung als es Erwachsene tun. Entstanden ist ein ganzes Füllhorn an Beschäftigungsideen: Malwettbewerbe, Kreuzworträtsel, virtuelle Turniere, Rallies, Spiele und auch die Eltern mussten sicherlich das ein oder andere Mal als Dummy, Airbag oder Pratze herhalten. All das sollte gerade den Kindern in dieser unsicheren und anstrengenden Zeit ein wenig Ablenkung bieten und aus den zahlreichen positiven Rückmeldungen lässt sich lesen: Ziel erreicht!

Mehr als 30 Wun Hop Kuen Do Standorte in Deutschland, mehr als 30 unterschiedliche Herangehensweisen, mit der Situation umzugehen und weit mehr als 30 Köpfe, die vor Ideen nur so platzen. Es wäre schade um all diese Ideen, wenn sie nicht mit den anderen Lehrern geteilt werden und viele der großartigen Aktionen so vielleicht für immer in einer Schublade verschwinden würden. Die WHKD-Strategiegruppe, die 2019 aus einem Antrag an die Mitgliederversammlung des DWKV e. V. hervorging, nutzte ihr Forum, um genau dieser Gefahr vorzubeugen und so wurde sich unter verschiedenen Lehrern,

die sich regelmäßig (digital) treffen, ausgetauscht, was das Zeug hielt. Jegliche Idee wurde geteilt, Material zur Verfügung gestellt, neue Konzepte wurden entwickelt und gemeinsame Aktionen wurden koordiniert. Miteinander zu teilen ist eine der grundlegenden Merkmale einer Familie und wir wären nicht „WHKD Fight&Family“, wenn wir besonders im Kampf gegen die Corona-Isolation nicht miteinander teilen und uns gegenseitig unterstützen würden. Dafür gilt allen Lehrern, Assistenten, Schülern und Kids ein großer Dank, dass diese Situation SO gemeinsam durchgestanden werden kann. Social Distancing ist für Anfänger, denn sozial sind wir uns ganz nah. Wir bauen stattdessen auf Physical Distancing und hoffen, damit im Kampf gegen die Pandemie einen Beitrag leisten zu können.

Schlussendlich muss aber, bei all den Einschränkungen, all dem Ärger und all der Trauer um das verpasste Training, dennoch festgehalten werden: Die Kreativität, die die Pandemie freigesetzt hat, kann uns jetzt enorm weiterbringen, denn aus jeder Krise erwachsen auch Chancen und Potenziale, die es auch bei der Wiedereinkehr des normalen Trainingsbetriebes weiter zu nutzen gilt. Flexibilität, Kreativität und Anpassungsfähigkeit sind wichtige Elemente des Wun Hop Kuen Do und gerade jetzt sind diese wohl wichtiger denn je.

(Florian Frenz/ Rümpel)

WHKD NEWS SPLITTER



1 Jahr WHKD Neumünster

Sijay Marion Sand

WT & Kampfkunstschule
Neumünster
Wendenstr. 1

24539 Neumünster
Tel: 0151- 54457344
info@whkd-nms.de



Januar - Dezember

Die WHKD Kung Fu- und Kickboxgruppe Neumünster feiert ihr einjähriges Bestehen

Nachdem meine BB-Brüder Sihing Ole und Sihing Lars die Kung Fu Schule in Klein Rönnau übernahmen, entschied ich mich, dort weiterhin 1 x in der Woche zu unterrichten, jedoch zusätzlich einen eigenen Standort aufzubauen. Glücklicherweise erhielt ich parallel ein Angebot, Räumlichkeiten in Neumünster in der dort neu entstandenen Wing Tsun Schule zu nutzen. Ich musste nicht lange überlegen...! Nach Erstellung einer Webpräsenz und einigen kleinen Werbemaßnahmen, fand am 05. Juni das erste Training, mit vorerst 4 interessierten Schülern statt. Die Nachfrage stieg stetig, so dass das Trainingsangebot relativ schnell von einem auf zwei Tage in der Woche erweitert wurde. Im April sollte es die ersten WHKD Gelbgurte in Neumünster geben und auch die Probetrainingsanfragen stiegen langsam, aber stetig an. Durch den Corona Shutdown wurde unser Auftrieb jäh unterbrochen, doch auch in dieser Phase

zeigte sich, dass die Gruppe bereits zu einer tollen, kleinen Kampfkunsthilfe zusammengewachsen ist. Es wurden fleißig Trainingsvideos ausgetauscht, zu Hause trainiert etc. Umso größer war die Begeisterung, als wir nach den ersten Lockerungen im Mai wieder mit ersten kontaktlosen Trainingseinheiten starten konnten. Wir blicken somit zuversichtlich in die nächsten Tage, Wochen, Monate, Jahre, die hoffentlich weiterhin sehr trainingsreich sind.

Ich habe sehr lange überlegt, ob ich neben Vollzeitjob und Kind dieser Aufgabe gewachsen bin. Tatsächlich aber werde ich in jeder Stunde für jegliche Anstrengung entschädigt. Gibt es etwas Schöneres, als das „Feuer“ weiterzugeben? Ich bin unglaublich dankbar dafür, mein Wissen weitergeben zu dürfen, für die großartige Arbeit der ersten Generation, für die Unterstützung meines Lehrers und meiner BB-Geschwister und dafür, ein Teil einer tollen, starken WHKD Familie zu sein!

„Tradition ist die Weitergabe des Feuers und nicht die Anbetung der Asche.“



25 JAHRE WHKD SEGEBERG



25 Jahre WHKD Segeberg

Am 10.06.1995 eröffnete Sigung Jürgen in der Plöner Straße 7 in Klein Rönkau seine Kung Fu Schule. Er hatte gemeinsam mit seinen Schülern den alten Schweinestall ausgebaut und den Grundpfeiler für seinen gesamten Stammbaum gelegt. Es ist nicht abzuschätzen, wie viele Liter Schweiß hier seit dem geflossen sind. Besser erkennbar ist, die Lebenskraft und Liebe, die Sigung Jürgen in seine Schule fließen lies. Gemäß dem Vorbild der Academy in Lübeck, lebte er in den Räumlichkeiten der Schule. Schüler der ersten Stunde erinnern sich, an die seine Waschmaschine unter dem Tresen und seine Kräuterbeete auf den Fensterbänken. Er lebte Kampfkunst und so gelang es ihm viele Menschen zu erreichen. Seit dem ist viel geschehen in dieser Schule. Mehrere große Umbauaktionen haben der Schule immer mal wieder ein neues Gesicht verliehen, aber Geist des guten und harten Trainings ist über die Jahre immer der selbe geblieben. In den 23,5 Jahren brachte Sigung Jürgen in





seiner Schule 14 Meistergradträger hervor. Geprägt durch Sigung Jürgens Art Kung Fu zu leben und durch seinen freigeistigen Lehrstil inspiriert, keimten aus der Kung Fu Schule Klein Rönnau WHKD Gruppen und Schulen in Bad Bramstedt, Kiel, Neumünster und Henstedt-Ulzburg. Ende des Jahres 2018 war es in den Augen von Sigung Jürgen soweit, den Fortbestand seiner Schule zu sichern und sie daher in die Hände der nächsten Generation weiterzureichen. Sihing Ole und Sihing Lars wurde die Ehre zuteil das Lebenswerk ihres Lehrers fortführen zu dürfen. Seit Beginn 2019 ist die Kung Fu Schule Klein Rönnau nun unter der Leitung der beiden Schwarzgurte der 3. Generation. Beide sind ihrem Lehrer sehr dankbar für sein großes Vertrauen und seine Weitsicht diesen mutigen Schritt zu gehen. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre WHKD Kung Fu in Klein Rönnau!





Vollgas statt Pause

Am Tage der WHKD Jahreshauptversammlung stand unser Plan: Wir würden online Training geben. Ruckzuck hatten wir als Schulleiter unsere Medienkompetenzen verdoppelt und waren in der Lage unsere Schüler*innen per YouTube Live-Stream mit Training zu versorgen. Unser Plan beinhaltete zwei Mal pro Woche Live-Training, täglich eine Tabata Übung und die Fight & Family Liegestützchallenge.

Unsere Schüler*innen legten einen sehr motivierten Start hin und füllten unser Motto „Vollgas statt Pause“ mit Leben. Wir begannen währenddessen unsere Räumlichkeiten zu renovieren und in Schuss zu bringen. Nach vielen Live-Trainings, Tabatas und richtig vielen Liegestütz (insbesondere in der Team-Challenge!) begann die zweite Phase: Kontaktloses Training im Freien. Bei einem befreundeten Fußballverein liehen wir uns Rasenkreide und markierten Felder auf unserem Außengelände. Wir teilten unsere Schülerschaft in Gruppen von erst fünf, dann zehn und später mehr Leuten ein. Unsere Schüler*innen wieder von Angesicht zu Angesicht zu sehen, war ein tolles Gefühl! Es wurde uns ganz deutlich, dass nicht alles selbstverständlich ist.

Wir bedanken uns bei euch allen für euer Mitmachen und eure Treue in dieser Zeit. Es sind die Schüler*innen auf die es ankommt. Denn erst ihr macht uns zu Lehrern. Ihr verdient unsere aufrichtigste Wertschätzung. Danke. (Sihing Lars und Sihing Ole)



Vorbereitung auf die Schwarzgurtprüfung während der COVID19-Pandemie.



Im Dezember 2019 wurde es endlich gewiss, was sich die vorangegangenen Monate schon abzeichnete. Uns wurde gesagt, dass man uns zur nächsten Schwarzgurtprüfung anmelden wollte.

Ein Thema für den Prüfungstext bekamen wir ebenfalls. Sofort wurde das Training noch weiter intensiviert, abends und am Wochenende wurde Literatur zum Prüfungstext-Thema durchforstet und es wurde das Redbook immer wieder gewälzt. Ganz nebenbei erschienen einige kleine Meldungen in den Medien, die über eine neuartige Erkrankung der Atemwege in China berichteten. Aber China war weit weg und da die SARS-CoV-1 Infektionen 2003 räumlich stark begrenzt auftraten, machten wir uns keine Sorgen. Anfang Februar verdichtete sich der Verdacht, dass da etwas Ernstes auf uns alle zukam. Aber selbst die ersten Infektionen in Deutschland ließen keinen an dem Ziel der Schwarzgurtprüfung 2020 zweifeln.

Es wurde fleißigst weiter trainiert. Zu dem Training in der Schule kamen noch Extra-Einheiten nach den Trainingsstunden und zwischen den regulären Trainingstagen. Als dann Mitte März von einem Tag auf den anderen alle Sportstätten und Schulen geschlossen wurden, traf es uns wie einen Schlag, dem man nicht ausweichen konnte. Alles war in Frage gestellt. Wie sollten oder wie könnten wir weiter trainieren, wird es die Prüfung dieses Jahr überhaupt geben und... und... und.

Es wurde zwar Trainingspläne erstellt und auch die Sozialen Medien genutzt, um in Kontakt zu bleiben und sich so fit zu halten. Aber so ganz ohne den Sifu, der einen immer wieder korrigiert und ermuntert, merkte man, dass das Ziel einer Prüfung in sehr weite Ferne rückte. Nun, Mitte Juni, dürfen wir wieder etwas trainieren, ohne Kontakt, und unter strengen Auflagen, aber es geht wieder aufwärts. Und man merkt: auch für das Training während einer Covid-19 Pandemie gilt: Gib niemals auf.

Es wurden zwar Trainingspläne erstellt und auch die Sozialen Medien genutzt, um in Kontakt zu bleiben und sich so fit zu halten. Aber so ganz ohne den Sifu, der einen immer wieder korrigiert und ermuntert, merkte man, dass das Ziel einer Prüfung in sehr weite Ferne rückte. Nun, Mitte Juni, dürfen wir wieder etwas trainieren, ohne Kontakt, und unter strengen Auflagen, aber es geht wieder aufwärts. Und man merkt: auch für das Training während einer Covid-19 Pandemie gilt: Gib niemals auf.

(Marie Lois Paulußen - Kung Fu & Fitness-Schule Buxtehude und Dirk Rehders – Kampfkunst-Schule Sasel)



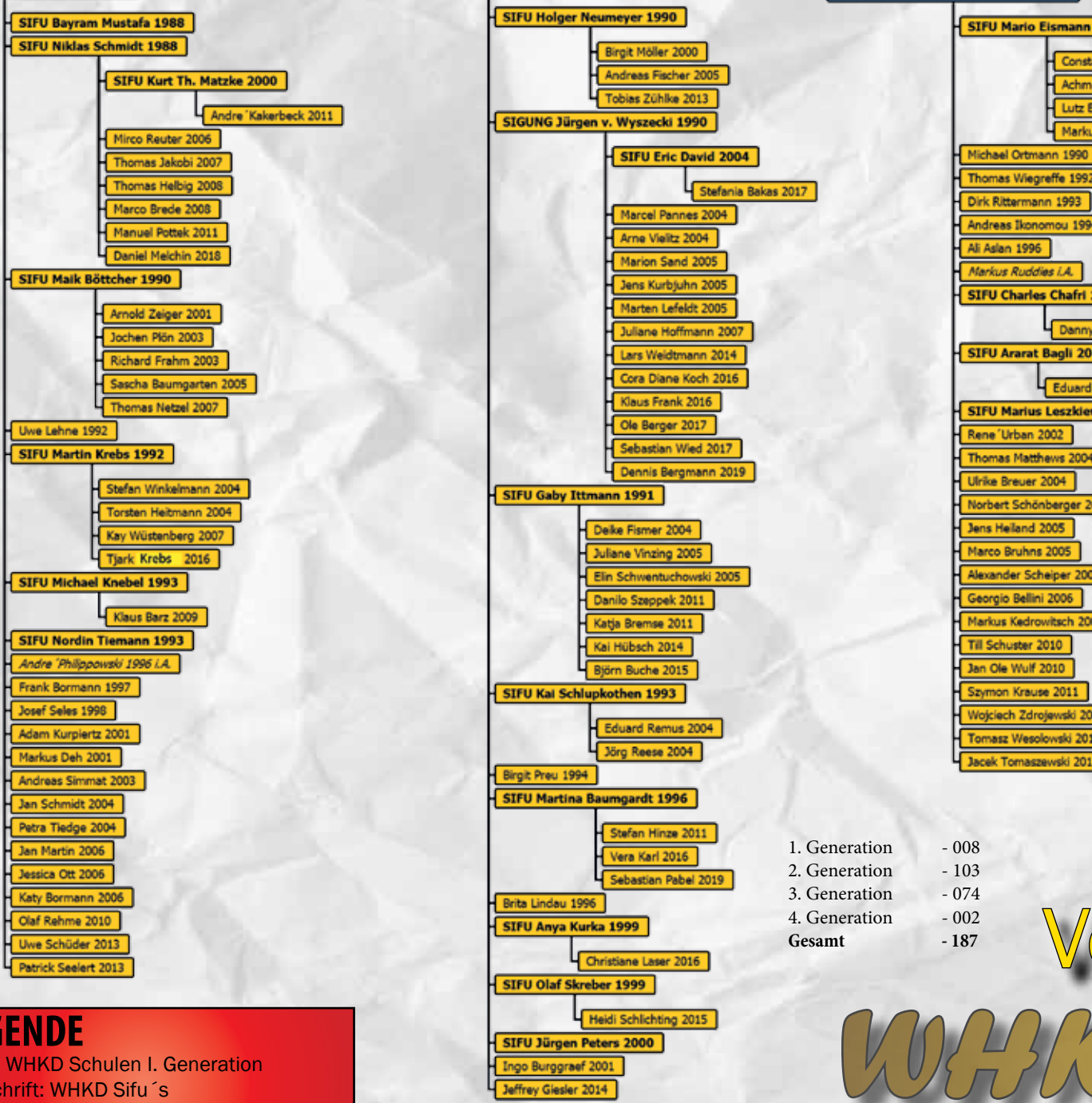
AUS DEN SCHULEN



**WHKD- Seesäcke und Gymbags für die Eutiner Schüler!
Ein Dankeschön für Eure Solidarität während der Krise (Sifu Martina)**

**Sihing Sebastian Pabel hat am 20. Mai 2020 seine
Kathrin geheiratet**

WHKD EUTIN



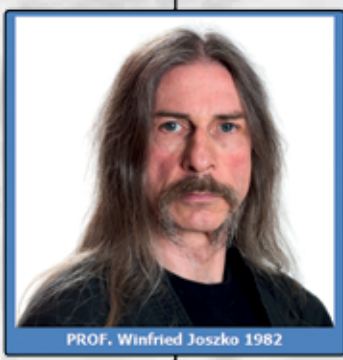
1. Generation	- 008
2. Generation	- 103
3. Generation	- 074
4. Generation	- 002
Gesamt	- 187

LEGENDE
 BLAU: WHKD Schulen I. Generation
 Fettschrift: WHKD Sifu´s
 Kursivschrift: inaktiv
 Jahreszahl: Datum der Schwarzgurtprüfung

ve
WHK



GM Dasos Efstathiadis 1979



PROF. Winfried Jozsko 1982



PROF. Emanuel Bettencourt 1982

- 1986
- Martin Gerster 2001
- And Nabo 2004
- Renpfordt 2006
- Voigt 2009
- 1996
- Liew 2010
- 2010
- Pink 2016
- Wicz 2000
- 2005
- 2011
- 2011
- 2011

- SIFU Frank Germann 1992
 - Kai Betker 2003
 - Recep Kizilay 2011
 - Katrin Albrecht 2013
 - Cafer Kalabak 2015
 - Michael Lüdemann 2016
 - Tobias Marn 2018
 - Julian Opitz 2019
 - Adrian Petzold 2019
- Gabriele Sitzenstock 1993
- Christos Siomos 1995
- SIFU Mathias Schlakat 1995
- SIFU Jose' Silva 1996
 - Mehmet Kilinc 2015
- Dimitrios Mouratidis 2002
- Athanasios Bakas 2002
- Christos Bakas 2002
- Arne Stark 2007
- Sorin Popescu
- Vilma Wlaterek 2011
- Frank Bötzel 2011
- Emanuel Wozniak 2011
- Can Blaase 2011
- Sophie Finsterwalder 2019
- Dena Kasten 2019

- Ali Ozkan 1992 i.A.
- SIFU Dieter Heinsohn 1992
 - Christopher Hansen 2011
 - Oskar Fernandez Martin 2011
- Omrü Ozkan 1994 i.A.
- Udo Baesecke 1996 i. A.
- Boris Struetzel 2001
- Volker Albrecht 2003
 - Jörg Andrzejewski 2007
 - Nick Sadetzki 2007
- Merle Kroll 2005
- Kay Merkenstrup 2007
- Sven Bechstein 2007
- Urs Kuester 2007
- Helko Michaelsen 2010
- Damir Peic 2010
- Ralph Spors 2017
- Oliver Haßfeld 2017
- Torben Gedaschko 2018

- SIFU Luis Valdez 1995
 - Canan Yilmaz 1996
 - Enrique León Salvador 2001
 - Fernando Costa Santos 2008
 - Sahin Almaoglu 2008
 - Said Zaki Rahimi 2008
 - Joannis Koutsos 2008
 - Okday Özdemir 2008
 - Sasa Vidovic 2015
 - Jose 'Soares Da Cruz 2016



First Six-WHKD Germany 2015



GM (9. Degree)
Jörn Tiedge
Ehrenpräsident DWKV



GM (9. Degree)
Michael Timmermann
Präsident DWKV



Prof. (8. Degree)
Winfried Jozsko
Vizepräsident DWKV



Sifu (6. Degree)
Gaby Ittmann- Jahn
Schatzmeisterin DWKV



GM (9. Degree)
Christian Wulf
Geschäftsführer DWKV



GM (9. Degree)
Dasos Efstathiadis
Sportwart DWKV

Vorstand DWKV Board of Directors

WVKD BB Familytree 2020

Rip Tony Lasit




International

Realistic Martial Arts Association


Seminar & Banquet Awards Ceremony

*Aloha Martial Art Brothers and Sisters,
 We have lost a Legend; Great Grand Master Tony Lasit.
 He Passed away Sunday morning, 7-19-2020
 He is our First generation in the Kajukenbo Family.
 I remember the first time I spoke to him on the phone, (About what?
 About him being the head of our KSDS?) he was very thrilled.
 I immediately started contacting our group to let them know the good news.
 It was one of the most memorable days of my life.
 He will be remembered as a kind and quiet person.
 I know he is walking with God.
 Yet, there is contentment with gratefulness
 knowing that he is spreading happiness wherever he is.
 His life gave us memories so beautiful, we will not forget.
 That's how we will remember him.
 Great Grand Master Tony Lasit God Bless.*

Great Grand Master
Tony Lasit



KaJuKenBo
Antonio Lasit
 Founder,
 United States
 Kajukenbo Association



"Body, Mind, Spirit"
KSDS
 Kajukenbo Self Defense System

Our 1st generation

SGM GGM GM
 Dann G. Baker Tony Lasit Jay Vera





Sijay Vera Karl und Sihing Tobias Zühlke haben am 30. Juni 2020 ein wunderschönes Baby zur Welt gebracht. Sie sind glückliche Eltern von Jonas Constantin, 3410 g schwer, 50 cm groß

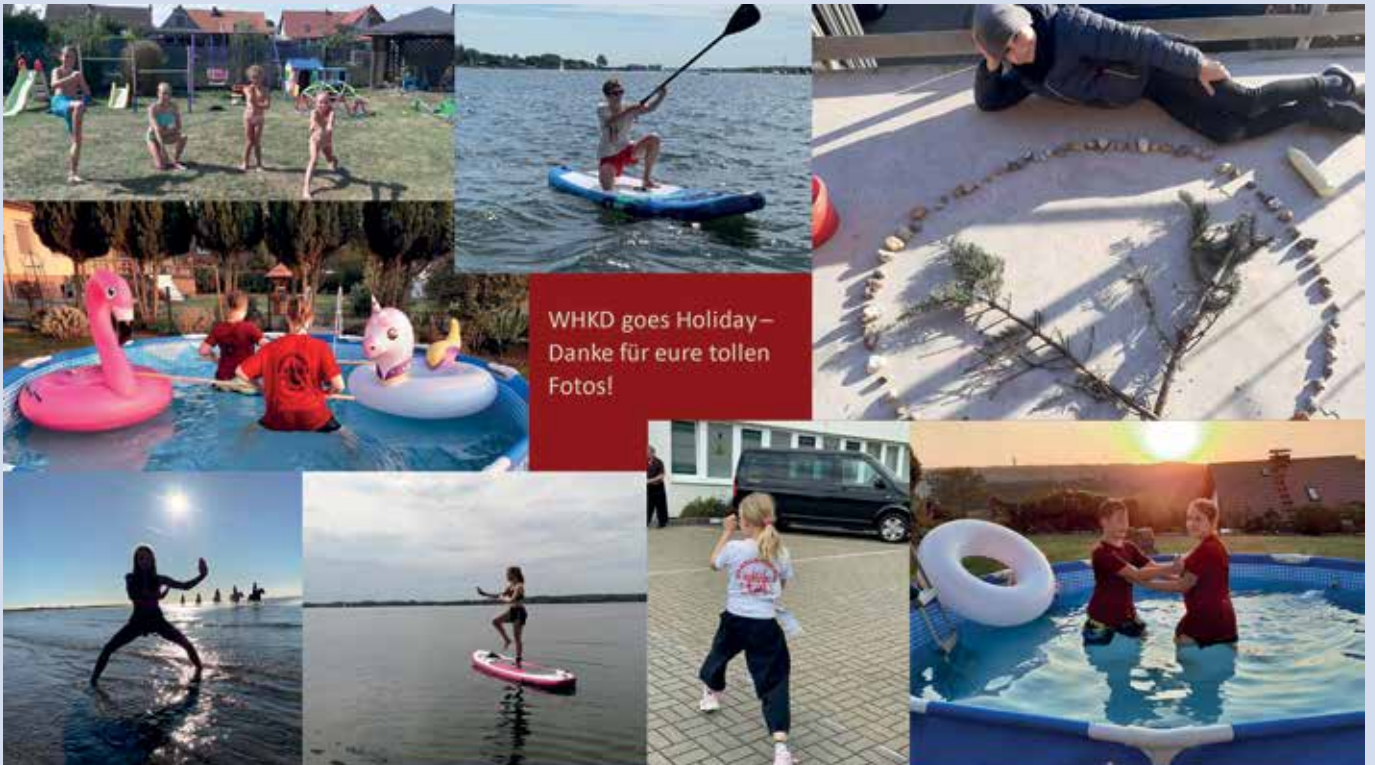


AUS DEN SCHULEN

Hallo, ich bin der Jonas Constantin und wurde am 30.06.2020 in Schwerin geboren.

Sijay Vera und Sihing Tobias sind meine stolzen Eltern.

Noch besteht meine Lieblingsbeschäftigung darin zu schlafen, aber bald werde ich auch den Kwon unsicher machen.



Die Fotoaktion „WHKD goes Holiday“ findet in dieser Collage ihren krönenden Abschluss. Allen Kindern und Jugendlichen, die sich in den Sommerferien großartig in Szene gesetzt haben und so ein Teil des tollen Ergebnisses sein können, ein großes Dankeschön! Haltet die Augen nach weiteren Aktionen wie dieser offen.



„Stellt euch vor es ist Kung Fu und keiner darf hin“...

Dezember 2019

Vor dem Problem stand das Lehrerteam der Kung Fu Schule Tian Xia plötzlich als es hieß, dass man sich zum Unterricht nicht mehr treffen darf. Aber wo ein Wille ist, da findet sich bekanntlich auch ein Weg. Und so dauerte es nur kurze Zeit bis die Idee des Online-Trainings stand, und wir mit Laptop und Internetverbindung bewaffnet in den Kwoon loszogen, um weiterhin zu mindestens einmal die Woche unterrichten zu können.

Der Unterricht selbst, über Webcam in den Kinderzimmer zu Hause war sicherlich eine willkommene Abwechslung für alle, die von Langeweile geplagt nichts wussten mit all der Zeit anzufangen. So blieb Einem ein fester Termin und gewohnte Rituale, als man sich in dieser komischen Zeit vor den Bildschirm stellte und es aus den Lautsprechern rief: „Angrüßen“.

Die Herausforderung des Unterrichts war auf beiden Seiten der Kamera immens, aber diese Schwierigkeiten wurden immer mit Humor genommen. Sagten wir Lehrer „Pferdestand“ vermuten wir zu mindestens eine souveräne Umsetzung. Wir sahen nur noch einen Haufen wippender Stirnen am unteren Bildschirmrand. Bei allen Bodenübungen verschwanden die Schüler vollends von der Bildfläche, da das Nachstellen der Laptopkamera mal vergessen wurde; von den Lehrer ebenfalls...

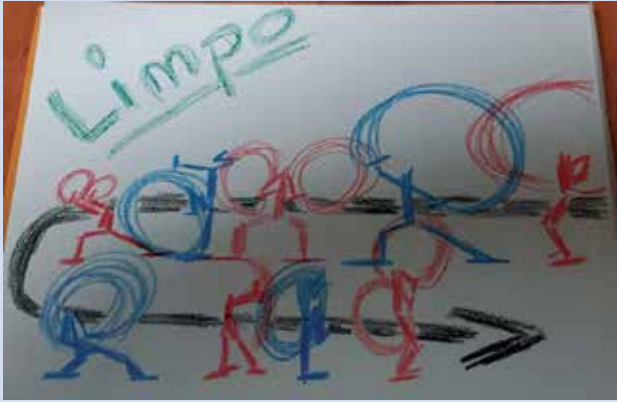
Auch wenn mal der Ton ausfiel, bewies Sijay Christiane Fingerfertigkeit, indem sie die Übungsanweisungen schnell in den Chat tippte, während Sifu Jürgen weiter vorzeigte.

Trotz aller Hindernisse, wie nicht empfangene Emails, Links-rechts-Koordination wenn man von vorne gefilmt wird und vielen anderen, haben wir es gemeinsam durch diese Zeit geschafft und möchten uns ganz herzlich für Eure Teilnahme und Bereitschaft bedanken, denn: „Ohne Schüler keine Lehrer“.

Den größten Tribut hat diese Zeit im Behalten der Materialien gefordert, was bei Abfrage nach der Wiederkehr schon zu einigen fragenden Gesichtern Schülerseits, und rollenden Augen der Lehrer geführt hat. Aber nach dieser Zwangspause scheinen alle motivierter als je zuvor und somit sind wir gerne bereit auch Vergessenes wieder zurückzurufen und sind einfach nur heilfroh, dass wir unsere Schüler wieder vor Ort haben dürfen.

(Michael Pawelzik, Rümpel)





WHKD Trainieren und Family Day im Hamburger Stadtpark mit GM Christian Wulf



Am 19. September lud GM Christian Wulf seine Schüler aus den verschiedenen Schulen und Gruppen zu einem gemeinsamen Trainingstag im Hamburger Stadtpark

Viele seiner Schüler und Schwarzgurte aus Barmbek, Bargteheide und Sasel folgten bei schönstem Spätsommer Wetter der Einladung. Die Wiese im HH Stadtpark ist groß genug um genügend Platz für ein vielseitiges Outdoor Training zu bieten.

Alle waren mit Begeisterung dabei und übten sich an den verschiedensten WHKD Kombination und Drills. Susanne bereitet in der Pause leckere Sandwiches vor. Nach der verdienten Stärkung hatten die Schüler nun Gelegenheit direkt aus 1. Hand mit GM Christian und seinen Schwarzgurten an den verschiedensten Formen zu üben. Die Wiese bot auch genügend Platz um mit dem Langstock, Säbel und Escrima Stock zu üben.

Was für ein schöner lehrreicher Sommer Tag.



AUS DEN SCHULEN

DWKV E.V.

Deutscher Wun Hop Kuen Do Verband e. V.

MEHR ERFAHREN



RedBook

TRAININGSINHALTE

Wun Hop Kuen Do
Das Lehrbuch

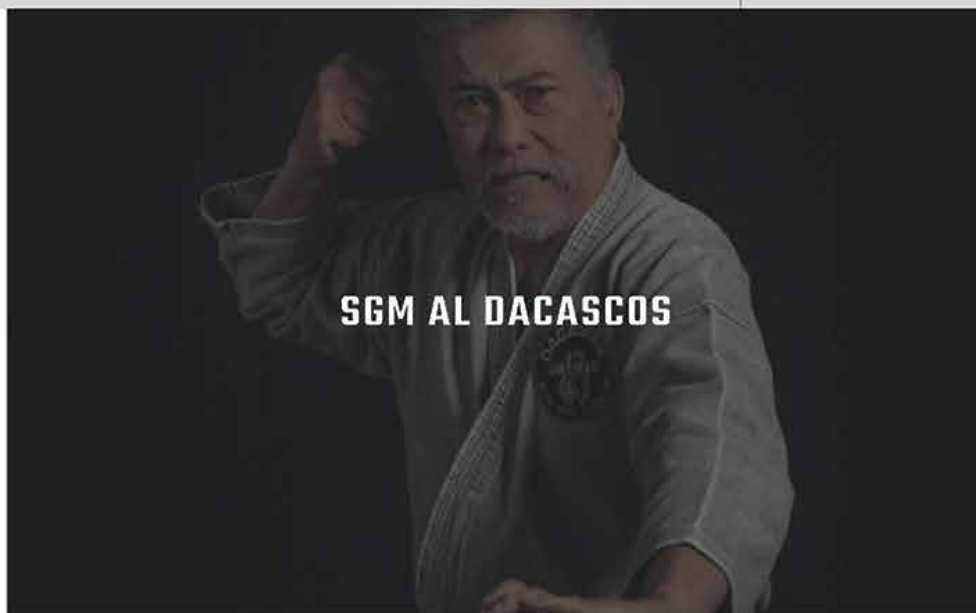
Verlag



Bericht auf Seite 60...

DWKV

Willkommen auf der offizi
Hier findest du alle Termine, Neuigkeiten und In



SGM AL DACASCOS

/ E. V.

ellen Seite des DWKV e. V.

fos zum Deutschen Wun Hop Kuen Do Verband.



Der Geist des Wun Hop Kuen Do – Seminar mit GM Jörn

Am 19. September 2020 fand, zum Trotz der Corona-Pandemie und selbstverständlich mit aller gebotenen Vorsicht, endlich wieder ein Wun Hop Kuen Do-Seminar statt. Ausgerichtet in einer Sporthalle in Bad Bramstedt gegenüber der Kung Fu Schule von Sifu Eric David sollte es an diesem Tag mit GM Jörn Tiedge der (1. Schwarzgurtgeneration des Wun Hop Kuen Do in Deutschland) inhaltlich um den Geist des Wun Hop Kuen Do gehen. GM Jörn wurde den damit verbundenen Erwartungen gerecht.

In einer Mischung aus Theorie und praktischer Anwendung bekannter Techniken schaffte es GM Jörn, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sein Verständnis einer Philosophie des Wun Hop Kuen Do näherzubringen. Der Geist des Wun Hop Kuen Do zeige sich, so GM Jörn, besonders im Zyklus aus Kämpfen, Verlieren, Hinfallen und wieder Aufstehen und Weitermachen. Nach dem Motto „Siege machen stolz und Niederlagen machen stark“ sei dies nicht bloß eine kampfkunstspezifische Einstellung, sondern eine solche, die sich durch das gesamte Leben ziehe. So laufe die Entwicklung der Persönlichkeit ausschließlich über Niederlagen und das Weitermachen nach solchen. Steine auf dem Weg des Lernens seien hierbei als Herausforderungen, nicht als Ärgernisse zu betrachten. Vor dem Hintergrund dieser Grundhaltung und Philosophie, die einen sehr guten Kampfkünstler auszeichne, ließ GM Jörn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ebenso an seinem enormen Erfahrungsschatz in der Welt der Kampfkünste und insbesondere im Wun Hop Kuen Do teilhaben.

So erzählte er, dass 80% des Wun Hop Kuen Do seinem Ursprung nach für den Straßenkampf ausgelegt ist. Dies lässt sich unmittelbar auf das Kajukenbo-System zurückführen, dem das Wun Hop Kuen Do entspringt. Die althergebrachten Lehrmethoden, die mit diesem Hang zum Straßenkampf einhergingen, führten, nach Aussage von SGM Ai Dacascos, zu einer ganzen Reihe von Schulschließungen bei denjenigen Lehrern, die in den 1960er Jahren von Hawaii nach Kalifornien gingen,

DER GEIST DES WUN HOP KUEN DO
IN THEORIE & PRAXIS




mit GM Jörn Tiedge 1. Generation WHKD

- Methoden & Ausbildung im WHKD
- Wertewelt im WHKD
- Philosophie und Grundgedanken vom WHKD
- Persönlichkeitsentwicklung & Charakterbildung
- Der Weg der Kampfkunst

Mitbringen: Handschützer & Unterleibschutz

Samstag 19.09.2020
12.00 - 15.00 Uhr

KungFu Schule Bad Bramstedt
Offen für alle Gurte, Gruppen und Schulen
Anmeldung unter: sifu@whkd-bramstedt.de



um dort zu unterrichten. Wer hat schon Lust auf eine gebrochene Nase vom Kampfkunsttraining? Ein Problem, mit welchem das Wun Hop Kuen Do konfrontiert ist, ist ein Ungleichgewicht zwischen dem deutlichen Fokus auf dem Straßenkampf und der Art und Weise, wie auf Turnieren und auch im Training gekämpft wird, nämlich oft im Semikontakt. Nach Aussage von GM Jörn würden Boxer und Thaiboxer aufgrund ihrer Vollkontakterfahrung deutlich mehr Ahnung vom tatsächlichen Kämpfen haben als diejenigen, die noch nie Vollkontakt gekämpft haben. Vor diesem Hintergrund weist GM Jörn darauf hin, dass es sehr ertragreich ist, sich mit Kämpferinnen und Kämpfern anderer Stile zu treffen, um die eingangs benannten Lernchancen und Herausforderungen zu erreichen. Darüber hinaus sei das Wun Hop Kuen Do ohnehin bereits ein Stil, der die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung impliziert. So sagte SGM Al Dacascos einst, er zeige der ersten Schwarzgurtgeneration was er weiß, nicht aber, was er kann. So sind Kampfkünstler des Wun Hop Kuen Do stets dazu angehalten, sich auf Grundlage ihrer persönlichen Gegebenheiten weiter zu entwickeln. Bei dieser Weiterentwicklung sei der Austausch mit Kampfsportlern und -künstlern anderer Stile eine wertvolle und unverzichtbare Chance zur persönlichen Entwicklung.

GM Jörn nutzte zur Vermittlung seiner technischen Ideen im Wun Hop Kuen Do insbesondere Basis-Techniken wie die Acht-Schläge-Kombination und die ersten beiden Handkombinationen. Dabei weist er vermehrt darauf hin, dass die Techniken im Wun Hop Kuen Do Schulmaterial und lediglich das Gerüst seien, auf dem aufzubauen sei. Es gelte, sich aus dem Lehrmaterial das brauchbare für den Kampf herauszuziehen. Mit dem Verständnis der Basis, der Anwendbarkeit der Techniken und der persönlichen Erfahrungen kommt jeder seinem eigenen Geist im Wun Hop Kuen Do näher und definiert diesen dementsprechend für sich.

Diese stetige Entwicklung der Technik, Persönlichkeit und Philosophie bildet einen wesentlichen Unterschied des Kampfkünstlers zum Kampfsportler. Der Kampfkünstler bleibt ein Leben lang dabei und entwickelt sich weiter. Die Entwicklung der Schüler sei von guten Lehrern zu begleiten. Zur Verdeutlichung der Rolle des Lehrers im Wun Hop Kuen Do zieht GM Jörn eine Lehre des Schriftstellers G. Michael Hopf heran, nach welcher harte Zeiten harte Leute erschaffen. Harte Leute erschaffen daraufhin gute Zeiten. Gute Zeiten erschaffen schwache Leute und schwache Leute erschaffen harte Zeiten. Dieser Kreislauf sei stets im Hinterkopf zu behalten.

(Florian Frenz (WHKD Rümpel) & Sifu Holger Neumeyer (WHKD Schwerin)





Nach vielen Gesprächen und Andeutungen im Vorfeld kam es Ende 2019 dazu, dass der Vorstand des DWKV e.V. ein Angebot für eine neue Internetpräsenz in Auftrag gegeben hat. Die Aufgabe war es, alles etwas moderner darzustellen, aber die Inhalte, die jahrelang in die alte Seite eingepflegt wurden, zu übernehmen. Hier bekam Nils Weissmann dann Anfang 2020 mit seiner Firma IT-Solutions Weissmann den Auftrag. Zuerst wurde von der alten Seite ein Backup erstellt und somit die Daten gesichert. Im nächsten Schritt wurde ein neues, zeitgemäßes Design entworfen. Da die neue Seite in

WHKD.de – Endlich eine neue Webseite für den DWKV e.V.

WordPress umgesetzt werden sollte, wurde dann ein passendes Thema gesucht, welches man auf das schon entworfene Design anpassen konnte. Der Rohentwurf traf beim Vorstand gleich auf offene Augen und Ohren und konnte so weiter umgesetzt werden. Jetzt konnten die Daten übernommen und eingepflegt werden, aber es fehlen noch aktuelle Fotos für den Header und die Unterkategorien der Seite.

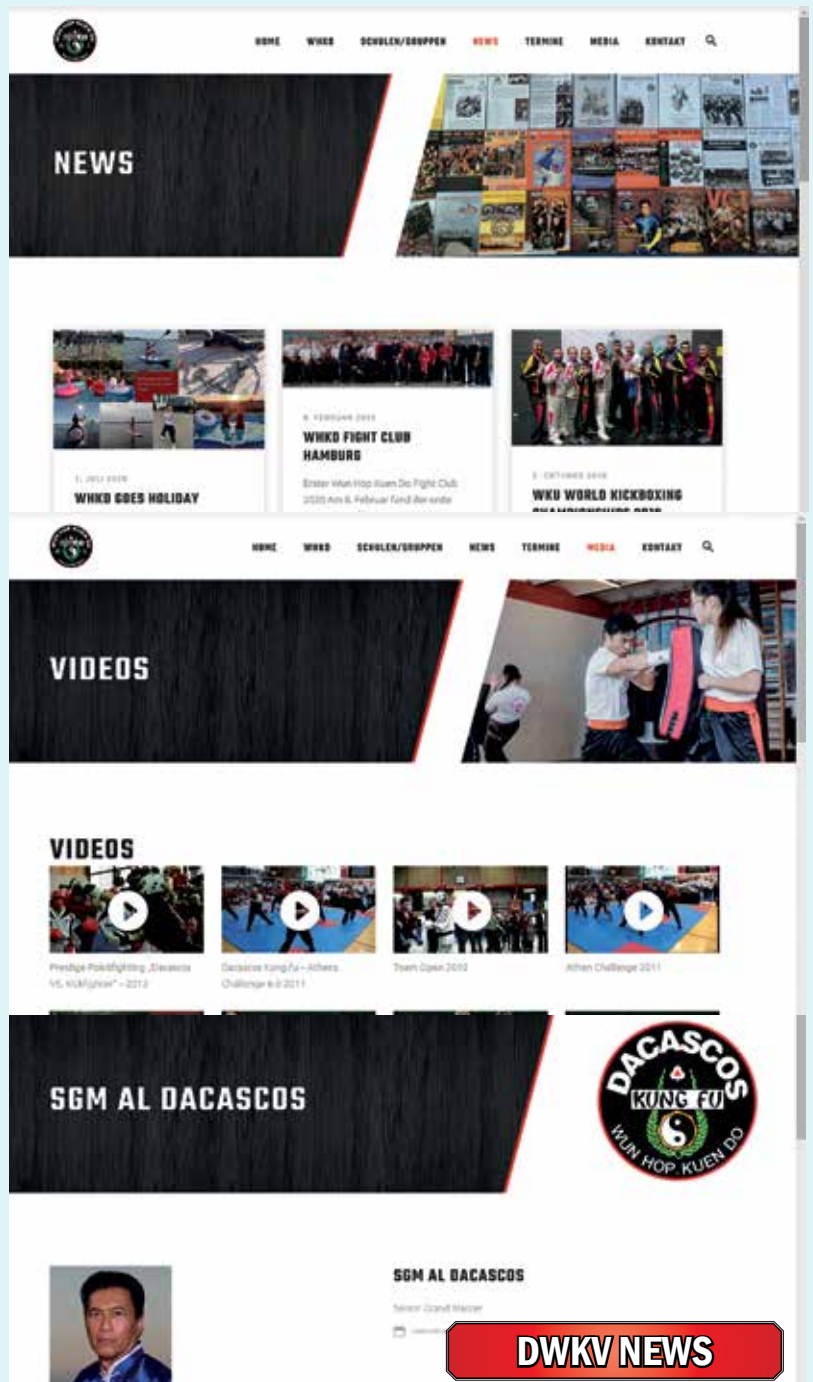
Um die passenden Bilder aus der Galerie der 3 groß angelegten Fotoshootings mit Sihing Urs herauszusuchen, fanden sich GM Michael Timmermann, GM Jörn Tiedge, GM Christian Wulf, Sifu Gaby Ittmann, Sifu Holger Neumeyer, Sifu Eric David und Nils Weissmann in den Büroräumen von Insign-Media zu einem persönlichen Treffen ein. Nach etwa 2,5 Stunden konnte ein Portfolio an Fotos, die allen beteiligten gefallen haben, erstellt werden.

Jetzt musste nur noch der richtige Hosting Anbieter gefunden und die Domain(s) dorthin umgezogen werden. Auch hier lief alles reibungslos und die neue Seite konnte am 02.09. online gestellt werden.

Die letzten Fehler wurden korrigiert und die E-Mailadressen neu eingerichtet.

Wir freuen uns über eine neue, moderne Visitenkarte im Internet, die Stück für Stück immer weiter mit aktuellen Infos von und über das WUN HOP KUEN DO gefüllt wird.

Die neue Webseite ist also ein Ergebnis aus der guten Zusammen- und Zuarbeit vom Vorstand des DWKV e.V., der Strategieguppe „AK Marketing & Vertrieb“ und der Firma IT-Solutions Weissmann.



Schul/ Gruppenleitermeeting am 20.09.2020



An einem Sonntag im September war es endlich wieder soweit.

Das Wetter machte dem Tag alle Ehre, und insgesamt 29 Schul- und Gruppenleiter inkl. Vorstandsmitglieder trafen sich im Braaker Krug, um sich endlich mal wieder persönlich auszutauschen. Es gab Törtchen, Kaffee und Getränke.

Natürlich hielten sich alle an die Hygienemaßnahmen und wir begrüßten uns auf dem Parkplatz mit Ellenbogen, Faust oder einfach per Zuwinken. Und dann ging es auch los. In dem großen Raum durften wir, an Tischen sitzend ein Treffen abhalten.

Es wurden Rückblicke in die verrückte Zeit der plötzlichen Trainingspausen ausgetauscht aber vor allem gemeinsam in die Zukunft geschaut!!

Wie können Prüfungen funktionieren? Wie können Lehrgänge stattfinden? Wie läuft es momentan im Training? Wie geht es allen; Schülern und Lehrern?

Es war ein tolles Treffen, sehr informativ und motivierend, das Sifu Gaby souverän leitete. Am Schluss waren wir uns alle einig- es geht doch nichts über richtige, echte Treffen- ohne Rechner, ohne Bildschirm.

(Sijay Christiane/ Rümpel)



DWKV NEWS

WTKD NET
FIGHT & FAMILY



ENDORSED BY KSDI ADMIN. & KSDI WW

2020 BOA GLOBAL SEMINAR OCTOBER 10, 2020 10 AM- 2PM

SEMINAR PRESENTERS
BOA MEMBERS & ASSOCIATE MEMBERS

VIA ZOOM

GM CLARENCE LUNA SGM FRANK CARIAGA GM WOODY SIMS GM RON ESTELLER GM TAMI WHELAN GM AGUSTIN LOPEZ CAMPOS	SGM RICK KINGI SGM GARY FORBACH SGM SIFU AL DELACRUZ GM CHRISTIAN WULF GM JESSE CORPUS
--	--

Sijo's BOA Global Seminar Itinerary October 10, 2020

10a-2p Seminar & 2p-3p Roundtable with BOA
Pacific Standard Time, USA

10:00 am- Opening Introduction and Blessing	
10:05am- GM Agustin Lopez	Spain KSDS/Original Method-Reyes Lineage
10:25am- GM Christian Wulf	Germany Kajukenbo/Wun Hop Kuen Do-Dacascos Lineage
10:45am- SGM Gary Forbach	USA Original Method-Reyes Lineage
11:05am- SGM Frank Cariaga	USA Halbuna Method/Lineage
11:25pm GM Ron Esteller	USA Gaylord Method/Lineage
11:45pm GM Tami Whelan	USA Ramos Method/Ramos-Gaylord Lineage
12:05pm GM Rick Kingi	USA Leoning Method/Lineage
12:25 pm GM Woody Sims	USA Ramos Method/Lineage-
	GM Jesse Corpus
1:05pm SGM Al Delacruz	Hawaii- Kajukenbo Chua Fa
1:25pm GM Clarence Luna	Hawaii KSDI HQ- Emerado Method
2:00p-3p Closing Remarks & Round Table with the BOA	

Times are subject to change Personal message KSDI BOA on FB for questions





Da ich verreist war, hatte ich meine Teilnahme am Formenworkshop von GM Christian Wulf am Halloween leider schon abgeschrieben. Aber, nicht doch! Wegen der Maßnahmen zur Bekämpfung des SARS-CoV-2 und der daraus resultierenden vorgezogenen Prüfungen, hat GM Christian blitzschnell reagiert und ein Online-Seminar organisiert. Google Meet war für diesen Zweck super, da man, als Schüler, Fragen stellen und Bewegungen zeigen konnte. GM Christian hat uns genauso gesehen wie wir ihn auch! Los ging es mit der Aufwärmung bestehend aus einzelnen Bewegungen, Tritten und Sprüngen. Sihing Jan-Ole, Martin und Mia unterstützten GM Christian und demonstrierten die Bewegungen. Sifu Ararat war, hinter der Kamera, für die Technik zuständig. An dieser Stelle vielen Dank an alle, die geholfen haben :-)

Weiter ging es mit Hau Kuen. Erstmals wurde die Geschichte dieser Form erläutert. Dann wurden die 4 Phasen geübt auch mal ohne Arme (die 4. Phase ist dann einfach ;-)). Die Fäuste bleiben ein bisschen oberhalb der Schärpe, wie GM Christian bemerkte. Es gibt immer etwas zu korrigieren, egal wie lange man eine Form übt! GM Christian zeigte immer wieder Bewegungen in der Anwendung, was dem Schüler hilft, diese besser zu verstehen und den richtigen kämpferischen Spirit in die Form zu bringen! Zur Limpo gab es interessante Erklärungen. Z.B. der Hammer Schlag ist kämpferisch zur Stirn des Gegners gerichtet und nicht zum Scheitel. Die 3 Phasen wurden dann intensiv geübt und die Schüler konnten und sollten Fragen stellen

Die Zeit rannte und die Prüfungen sollten bald anfangen. Trotzdem ließ GM Christian es sich nicht nehmen, mit uns noch die 18 Hände des Lo-Han durch zu laufen.

Es war viel zu kurz und hat sehr viel Spaß gemacht. Jeder der mehr als 30 zugeschalteten (ganze Schulgruppen waren dabei, auch meine Saseler Schule) hat bestimmt etwas neues erfahren, ob rein von den Bewegungen oder von der Geschichte der Formen her.

Vielen Dank an GM Christian und an seine Schüler und Helfer! Ich freue mich schon auf den nächsten WHKD Formen Workshop, ob physisch oder online. (Nathalie Baumgärtner aus Sasel)

Online WHKD Workshop mit GM Christian Wulf am 31.10.2020

Was die Technik und unsere Lehrer alles ermöglichen!



KARATE

JUDO
JU-JITSU

KENPO

CHINESE BOXING
(KUNG-FU)

Vereinfachung oder Weiterentwicklung deiner Kajukenbo-Techniken

Von Mitch Powell

1947 lud Frank Ordonez seine Freunde Adriano Emperado, Joseph Holck und Peter Choo ein, gemeinsam Kampfkünste zu trainieren. Als Choo ankam, brachte er seinen Freund George Chang mit. Laut Emperado verbrachten diese fünf Männer die nächsten zwei Jahre damit, Selbstverteidigungstechniken zu entwickeln, zu fotografieren und zu dokumentieren, die sie durch Vergleich und Gegenüberstellung der Bewegungen und Techniken aus ihren verschiedenen Kampfkunststudien formulierten, darunter: Karate, Judo, Jiu-Jitsu, Kenpo und Boxen.

In einem Interview mit dem Kajukenbo-Historiker (Professor) John Bishop demonstriert Emperado eine der Techniken, die die Gruppe entwickelt hat. Emperado simuliert einen Schlag im Stil eines rechts auslegenden Boxers, der auf seinen Kopf zukommt, und führt eine Parade des Schlags mit der linken Hand, einen Schlag mit der rechten Hammerfaust nach vorne und einen leistenhohen Fußtritt nach zum Unterleib aus. Während Emperado sich bewegt, führt er die Parade, die Hammerfaust und den Tritt gleichzeitig aus. Für diejenigen, die mit der Emperado-Methode des Kajukenbo vertraut sind, ist diese Technik die erste Technik in der Schlagkonter-Serie.

Emperado erklärte, dass das Konzept der gleichzeitigen Ausführung aller drei Bewegungen darauf abzielt, den Angreifer zu vernichten, indem er ihn gleichzeitig hoch und tief schlägt. Selbst wenn der Angreifer den Schlag oben blockieren würde, wäre es für ihn nahezu unmöglich, auch den Leistentritt zu blockieren oder umgekehrt. In einem Rückblick auf die Emperado-Methode kann man sehen, dass das Konzept des gleichzeitigen Schlagens und Tretens bei der Entwicklung der Techniken dieser Kunst recht häufig verwendet wird. Von den 21 Schlagabwehrtechniken (auch als fortgeschrittene

Tricks bezeichnet) sind sieben Techniken bekannt, bei denen der Verteidiger Hände und Füße gleichzeitig zur Verteidigung gegen einen Angreifer einsetzt (1, 2, 3, 4, 11, 13 und 17).

In der zweiten Hälfte der 1950er Jahre (ca. 1958/59) schuf Emperado allein 26 fortschrittliche Schlagkonter, die er Alphabet-Techniken nannte. In einer Übersicht über die Alphabete enthalten 13 der 26 Techniken Anwendungen, bei denen der Verteidiger Hände und Füße gleichzeitig zur Verteidigung gegen einen Angreifer einsetzt (A, B, D, G, J, N, O, P, R, S, T, U und V). Wenn man bedenkt, dass die Hälfte der Techniken, die im Rahmen der Schlagkonter Serie „Alphabet“ entwickelt wurden, Techniken enthalten, bei denen Hände und Füße gleichzeitig geschlagen werden, kann man meiner Meinung nach davon ausgehen, dass Emperado von diesem Konzept sehr viel gehalten hat. Vor diesem Hintergrund möchte ich vorschlagen, dass dieses Konzept für einige von uns zu weit fortgeschritten sein könnte, als dass es in einer tatsächlichen Selbstverteidigungs- oder Kampfsituation auf der Straße angewendet werden könnte, und dass Sie davon profitieren könnten, wenn Sie die Techniken in einem einfacheren Format üben würden. Wenn wir uns die Schlagkontertechnik Nummer 1 ansehen, die Emperado während des Interviews mit Professor Bishop demonstriert hat: Linke Parade zum Schlag des Angreifers, rechter Hammerschlag mit der Faust nach vorne, rechter leistenhoher Tritt nach vorne, alles gleichzeitig ausgeführt, können wir sehen, dass sie in zwei einfachere Formate unterteilt werden können. Das erste wäre die Ausführung des Parierblocks, dann die Ausführung der Hammerfaust und dann die Ausführung des Tritts. Anstatt also alle drei Bewegungen auf einmal auszuführen, würde man die Technik in drei separate Bewegungen zerlegen: Parierblock, Schlag, Tritt. Das zweite Format wäre etwas fortgeschrittener. Sie würden die linke Parade und die rechte Hammerfaust gleichzeitig ausführen und dann den Tritt ausführen.

Dieses Konzept der Vereinfachung einer Technik lässt sich auf alle Techniken innerhalb der Emperado-Methode anwenden, bei denen Schlag und Tritt gleichzeitig

ausgeführt werden. Ein weiteres Beispiel ist Schlag Konter 13. Der Angreifer zielt mit einem Schlag auf deinen Kopf. Gleichzeitig führst du mit der linken geschlossenen Hand einen kurzen, nach außen gerichteten Block/Schlag auf die Innenseite des Schlagarms des Angreifers aus, schlägst dem Angreifer mit der rechten Hand ins Gesicht und trittst den Angreifer mit einem rechten Fußtritt nach vorne in die Leistengegend oder in den Bauchbereich. Unter Verwendung des Konzepts „eins, zwei, drei“ kann die Technik als ein kurzer linker, nach außen gerichteter Block/Schlag zum Schlagarm des Angreifers, dann ein rechter Schlag ins Gesicht, gefolgt von einem rechten Tritt in die Leistengegend oder in den Bauch des Angreifers unterteilt werden. Eine etwas kompliziertere Version wäre die gleichzeitige Ausführung des linken, nach außen gerichteten Blocks zum Arm des Angreifers und des rechten, nach vorne gerichteten Schlags zum Gesicht des Angreifers. Dann den rechten Vorwärtsstoß in die Leistengegend oder in den Bauch ausführen.

Wenn man die Techniken, die mehrere Bewegungen enthalten und alle gleichzeitig ausgeführt werden, aufschlüsselt, könnte man eine Anwendung finden, die deinem Bedürfnis nach Selbstverteidigung auf der Straße besser gerecht wird. Wenn du dich jemals unwohl dabei gefühlt hast, Techniken zu üben, bei denen alle Bewegungen gleichzeitig ausgeführt werden, oder vielleicht sogar um diese Techniken herum geübt hast, kann dies eine Gelegenheit sein, diese Techniken in einem ganz anderen Licht zu betrachten. Wenn du die Techniken mit den einfacheren Formaten übst, wirst du außerdem feststellen, dass du gerade eine Grund-, Zwischen- und Fortgeschrittenenstufe zu den Techniken geschaffen hast.

Diejenigen unter euch, die die Techniken, die gleichzeitig ausgeführte Schlag- und Trittbewegungen

enthalten, leicht ausführen können, können die Grundtechniken, die nicht diesem Format folgen, nehmen und fortgeschrittener Versionen dieser Techniken erstellen, indem sie die Schläge und Tritte in einer Bewegung kombinieren. Als Beispiel: Bei Schlag Konter 6 wirft dir der Angreifer einen Schlag im rechten Boxerstil an den Kopf. Sie blocken den Schlagarm des Angreifers mit einem langen, nach außen gerichteten rechten Block/Schlag und ziehen dann mit dem rechten Arm nach unten, um den Schlagarm des Angreifers nach unten kreisen zu lassen. Dann kreisen Sie mit der rechten Hand nach oben und schlagen mit den Fingern der rechten Hand die Augen des Angreifers und führen dann mit dem rechten Fuß einen Tritt in die Leistengegend des Angreifers aus. Um eine fortgeschrittenere Technik zu entwickeln, können Sie mit den Augen schnippen und gleichzeitig einen Tritt ausführen. Anstelle von ein, zwei, drei oder Block, Schlag, Tritt erstellen Sie jetzt eine Technik, die einen Block hat, und dann werden Schlag und Tritt gleichzeitig ausgeführt.

Die Analyse der Techniken innerhalb der Emperado-Methode von Kajukenbo bietet uns einen großen Einblick in die Entwicklung der Kunst und wie sie entstanden ist. Diese Techniken wurden im Laufe der Jahre überliefert, damit wir sie lernen und mit anderen teilen können. Nicht jede Technik wird unseren spezifischen Bedürfnissen entsprechen, und das ist verständlich, aber wenn Sie sich vor den Techniken gescheut haben, bei denen Schläge und Tritte gleichzeitig ausgeführt werden, haben Sie jetzt die Gelegenheit, diese Techniken aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Wenn Sie in Ihren Fähigkeiten fortgeschritten sind und das Gefühl haben, dass einige der Techniken zu einfach sind, können Sie diese Techniken vielleicht noch einmal durchgehen und sehen, ob Sie nicht eine fortgeschrittenere Version erstellen können. Die Idee

hinter diesen Vorschlägen ist es, Wege zu finden, um die Techniken besser zu verstehen, ohne die Bewegungen innerhalb der ursprünglichen Version physisch zu verändern.

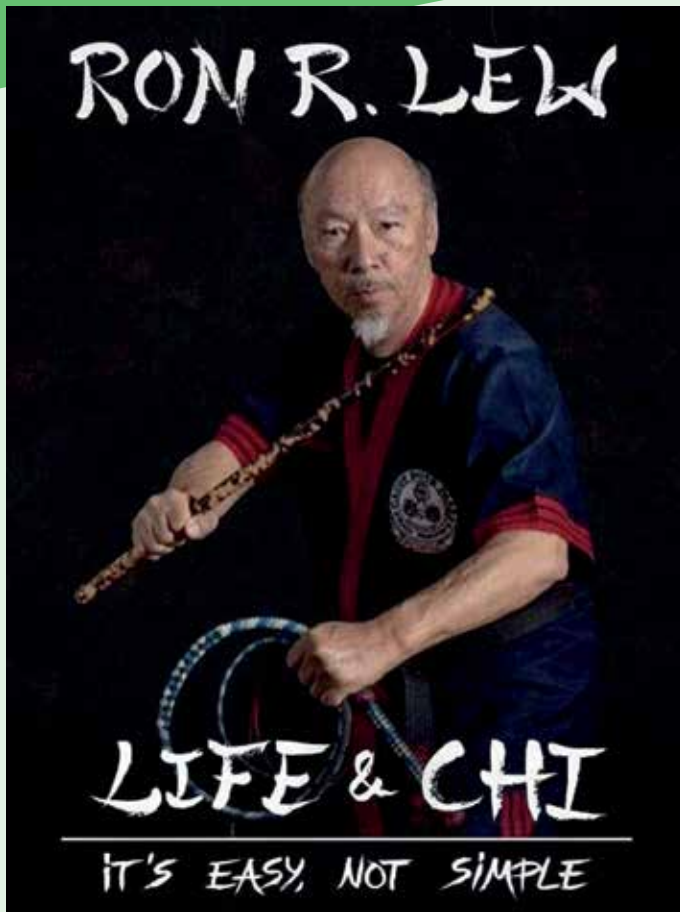
Mitch Powell lehrt die Emperado-Methode von Kajukenbo, wie sie ihm von Senior-Großmeister Joe Davis beigebracht wurde. SGM Davis erhielt seinen schwarzen Gürtel von Kajukenbo 1966 als direkter Schüler von Urgroßmeister Aleju Reyes. GGM Reyes war ein direkter Schüler von Sijo Adriano Emperado und Urgroßmeister Joe Emperado. Es gibt viele verschiedene Versionen des Kajukenbo, so dass die Anzahl der Techniken oder Anwendungen von anderen Versionen abweichen können.

Über den Autor:

Mitch Powell ist lebenslanger Kajukenbo-Praktizierender, der in der Kunst des Kajukenbo den Rang eines Rot-/Silbergürtels 9. Grades mit dem Titel Großmeister innehat. Er ist Sergeant im Ruhestand bei der Polizei von Oakland und hat einen Master-Abschluss in Liberal Studies/Criminal Justice, einen Bachelor-Abschluss in Criminal Justice und einen Associate-Abschluss in Psychologie.

(Übersetzung: Sifu Holger Neumeyer
(WHKD Schwerin))





So viele Geschichten, so viel Wissen, so viele Bilder und so viele berühmte Namen, die mit einem der besten Kampfkünstler verbunden sind – Ron R. Lew. Das alles werden sie in diesem Buch finden. Es erzählt Ihnen viel mehr als seine Lebensgeschichte.

Bevor er über sich selbst spricht, erzählen viele bekannte Menschen die ihm nahe stehen, wie er ihr Leben verändert hat. Es sind viel mehr als nur Vorworte. Es ermöglicht ihnen einen Eindruck von allen Farben seines Lebens.

Sein Leben ist ein Leben des Willens, der unendlichen Suche nach dem Kern von allem und des Trainings, der Beste zu sein. Dabei vergisst er nie, sein Wissen an andere weiterzugeben. Und er vergisst nie seine Familie.

All dies zusammen ist nicht einfach, aber er macht es einfach. Deshalb gibt es so viele lustige und unterhaltsame Geschichten. Die andere Seite von ihm – er gibt niemals auf und wird mit jedem Rückschlag stärker.

Dadurch ist er heute ein Mann mit viel Wissen, welches er in diesem Buch mit Ihnen teilt. Er eröffnet Ihnen die Welt des Trainings und Lehrens von Gung Fu, Doce Pares, Tibetan Wave und Qi Gong. Und immer bestärkt Ch'i, was er tut und wie er es tut.

Genießen Sie dieses Buch und nehmen Sie an dieser Reise zwischen alten Geschichten, bis heute gesammeltem Wissen und weiteren Gedanken von Grandmaster Ron R. Lew teil. It's easy, not simple.



dacascosmartialarts.com



ALL COURSES

SIGN IN

Welcome to Sifu Al Dacascos On-line

"The Professional Maximizer!"

Welcome, my name is Sifu Al Dacascos, I been teaching Martial Arts for over 50+ years. I've created this website to help students/instructors around the world access the best training in Wun Hop Kuen Do / DTS. My goal is not to replace the Art you're studying now, but rather hopefully to enhance it. Please click the button below to explore my on-line courses.

Explore my courses



SGM DACASCOS...neue Website....dacascosmartialarts.com

KAMPFKUNST MEETS TANZKUNST



In der 2. Jahreshälfte 2020 lud Eric Miot, ein Ballettmeister und langjähriger Schüler von GM Christian Wulf, seinen Sifu zu einem Besuch in seine Ballett- Akademie in HH- Hoheluft ein. GM Christian hatte schon länger die Idee, einigen Ballett- Schülern von Eric eine Kung Fu Stunde zu bieten.

Das hochwertige Ballett- Training bietet natürlich eine großartige Grundlage für das Kung Fu. Sifu Christian unterrichtete einige Formen Passagen und war sehr angetan über die Interpretationen und die Körperspannung der Ballett- Tänzer. Als Sifu Christian dann die Form- Bewegungen in Kampfanwendungen zeigte, konnten die Ballett- Schüler den Unterschied zu ihren Tanzbewegungen klar erkennen und fanden es dann noch interessanter und spannender. Weitere Treffen sind in Planung.



MARTIAL ARTS > Interviews > WILLIAM CHOW: Das verlorene Interview (von Jim Perkins)



Klasse zu überreden, aber ich weigerte mich und blieb die nächsten drei Stunden, um den Unterricht zu beobachten.

Am Ende des Abends gingen alle, ohne mir auch nur in die Augen zu schauen. Ich ging enttäuscht nach Hause und rief meinen Lehrer an. Er fand es amüsant, dass sie mich bedroht hatten. Ich fragte: „Warum lachst du? Er hasst dich doch auch.“

Alo lachte noch mehr und sagte mir, ich solle zum nächsten Unterricht gehen. Wider besseres Wissen kam ich zwei Tage später zurück und wurde auf andere Weise begrüßt. Sie waren alle schockiert, mich zu sehen, besonders Chow. Es war kein Schauspiel gewesen; er wollte wirklich nicht, dass Außenstehende vom Festland die von ihm gelehrte Kunst ausnutzen. Da ich jedoch zurückkam, glaubten sie, ich sei nicht so sehr ein „Howlie“ (hawaiianischer Slang für Weiße, was „Toilettenpapier“ bedeutet), wie sie gedacht hatten.

Zuerst war es schwierig, mit Chow zu sprechen, weil er so gemein und störrisch wirkte. Mein Durst nach Kampfkunstwissen und Geschichte trieb mich jedoch dazu, ihn mit Hunderten von Fragen zu belästigen, von denen er viele ignorierte, lächelte oder einfach nur die Achseln zuckte.

Chow sah schließlich die Aufrichtigkeit, mit der ich ihn über sein Leben und seine Kunst befragt hatte. Eines Abends tauchte er mit zwei Einkaufstüten voller Fotos im Unterricht auf - seine Fotoalben, nehme ich an. Er fing an, alte Bilder herauszuholen und mir davon zu erzählen. Er hatte Schnappschüsse von allen, von James Mitose und Adriano Emperado bis hin zu Ed Parker und Nick Cerio.

An diesem Abend war das Gespräch eher wie ein Interview. Ich

schrrieb alles auf, woran ich mich erinnern konnte, sobald ich nach Hause kam. Es folgt die Abschrift dieses verlorenen Interviews von 1986. Denken Sie daran, dass Chow ein sehr emotionaler Mensch war, der Groll hegte - einige hatten es verdient, andere wahrscheinlich nicht. Er war ein wahrer Charakter mit einer einzigartigen Persönlichkeit. Die Dinge, die er sagte, spiegelten wieder, wie er sich in diesem Moment fühlte, aber sie mögen nicht immer eine genaue Darstellung seiner wahren Gefühle gewesen sein.

Jim Perkins

BB: Professor ... wie sind Sie zu dem Titel „Professor“ gekommen? Was bedeutet er genau?

William Chow: (ein wenig angewidert) Es bedeutet, dass ich der Professor bin. Was bedeutet er Ihrer Meinung nach? Ich bin Professor Chow!

BB: Nun, ich meine, ich verstehe nicht, wie man diesen Titel bekommt. Wie würde ich Professor werden?

Chow: (sehr angewidert) Oh, du willst Professor werden, ja?

BB: Nein, ich habe mich nur gefragt.

Chow: (sehr angewidert) Willst Du Professor werden? Gut. Du musst nur anfangen, dich Professor Perkins zu nennen, OK? Du bist jetzt ein Professor. Morgen wird dich aber Professor Emperado besuchen. Du weißt schon... besuchen. Und morgen, wenn du noch da bist, werde ich dich besuchen, und das ist eine schlechte Sache!

BB: Nein, das will ich nicht. Auf Ihrem Flugblatt steht: „Professor William Chow, 15. Grad schwarzer Gürtel, Chinese Kara-Ho Kempo Kung Fu.“ Sie haben also den 15. Grad?

Chow: Ja.

BB: Nun, ich weiß, dass Sie die Leitung des Systems sind und so weiter, aber ich wusste nicht, dass es 15 Graduierungen gibt.

Chow: Was ist das Meiste, wovon du

1986 verbrachte ich fünf Monate in Honolulu. Ein Grund für meinen Umzug dorthin war die Hoffnung, dass ich dort die Gelegenheit haben würde, Professor William „Thunderbolt“ Chow kennen zu lernen. Ich hatte im Alo-System des hawaiianischen Kenpo trainiert (der verstorbene Ron Alo war ein schwarzer Gürtel zweiten Grades unter Chow), und nachdem ich viele Geschichten über den Mann hinter dem „chinesischen Kempo des Kara-Ho-Karate“ gehört hatte, war ich von der Aussicht auf ein Treffen mit ihm begeistert.

Ehe ich mich versah, war ich in der Gemeinschaftshalle der Kirche, in der er unterrichtete, und überreichte ihm ein Einführungsschreiben von Alo. Der Professor war klein, aber kräftig und stark, obwohl er einige Jahre zuvor eine schwere Gallenblasenoperation hatte. Seine Finger waren so groß wie mein Handgelenk. Als er fertig war, warf er den Brief auf einen Tisch und knurrte: „Ja, ich kenne Alo - und ich mag ihn nicht!“

Damit schlug er ein paar Mal auf den Tisch ein, und der Tisch brach durch die Schläge fast zusammen. Ich versuchte, ihn zu beruhigen, aber er ging weg und begann zu unterrichten. Nur zwei Schüler waren in der Klasse: Walter, ein gelber Gürtel, und Jacob, ein schwarzer Gürtel, der eine Kung-Fu-Uniform trug. Ein paar Besucher in Straßenkleidung versuchten mich mit groben Worten und Stuhlstoßen zum Verlassen der

gehört hast?

BB: Ich habe gehört, dass der 10. Grad der höchste ist.

Chow: Richtig. Wenn also alle anderen den 10. Grad haben, ist der Professor der 15.

BB: Oh, ich verstehe. ICH VERSTEHEN. Haben Sie Bilder von Mitose da drin?

Chow: (gräbt eine Minute lang und holt ein Bündel Schwarzweißfotos heraus, dann gibt er mir eins, auf dem ein großer Japaner in einem weißen Gi und einem schwarzen Gürtel zu sehen ist) Siehst du diesen Mann? Großer Kerl, hm?

BB: Ja. Ist das Mitose?

Chow: Nein, nein. Mitose ist klein. Das ist sein Bodyguard. Großer Mann. Judo-Meister von ganz Japan.

BB: Hmm. Er sieht gemein aus.

Chow: (stolz) Ja. Ich schlage ihn in 20 Sekunden k.o.!

BB: Oh. Äh ... cool.

Chow: (stolz) Siehst Du den hier? (gibt mir ein weiteres Bild von einem großen Japaner) Noch ein Bodyguard. Ich schlage ihn in 30 Sekunden k.o. Er denkt, er sei hart, aber er ist nicht hart.

BB: Hmm.

Chow: Hier ist Mitose (gibt mir ein Bild von Mitose und dem vorherigen Leibwächter, dann noch ein halbes Dutzend von Mitose mit Chow, Emperado und anderen)

BB: Wow. Die sind unglaublich! Sie haben also den schwarzen Gürtel von Mitose bekommen?

Chow: (aufgebracht) Nein! Mein Vater ist mein Lehrer, nicht Mitose! Mitose ist ein Betrüger. Er benutzte mich, um sich berühmt zu machen. Er zeigt es mir, ich zeige es ihm, das war's!

BB: Wirklich?

Chow: Ja. Mitose kann gut reden, das ist alles. Er hat überall auf Hawaii Vorführungen organisiert. Er redet, und ich zeige es!

BB: Wirklich? Was für Vorführungen?

Chow: Oh, er hat mir einen Baseballschläger übers Schienbein geschlagen.

BB: Oh, Mann! Wie haben Sie das gemacht?

Chow: Das ist doch gar nichts! Das ist ein Trick.

BB: Es war eine Täuschung?

Chow: Nein, es ist echt, aber es ist nicht Kara-ho. Es ist nur ein Trick.

BB: Haben Sie jemals einen Schläger über Mitoses Schienbein geschlagen?

Chow: Ha! Nein. Das würde ihn umbringen. Mitose denkt, dass er sehr gut ist, aber deshalb hat er Bodyguards. Er hat Angst, verprügelt zu werden. Er hat eine Menge Leute, die ihn verprügeln wollten. Deshalb ging er ins Gefängnis. Ein Betrüger.

BB: Wow.

Chow: (holt ein weiteres altes Foto von sich und Ed Parker hervor) Weißt Du, wer dieser Kerl ist?

BB: Ja, Ed Parker.

Chow: (verärgert, dass ich ihn erkannt habe) Ja, genau. Parker ist ein hohes Tier auf dem Festland, richtig?

BB: Oh, ja. Jeder kennt ihn. Sie nennen ihn den Vater des amerikanischen Karate.

Chow: Nun, ich sage dir etwas, und merke es dir: Elvis Presley ist der King des Rock ,n' Roll; und Bruce Lee, er ist der King des Kung Fu, ja?

BB: Ich denke schon.

Chow: (laut und deutlich) Ed Parker denkt, er sei der King of Kenpo, aber er irrt sich! Es gibt keinen King of Kenpo. Es gibt nur den Professor!

BB: Ja, natürlich. Aber ich glaube nicht, dass er denkt, er sei der „King“.

Chow: Doch, das denkt er.

BB: Aber er ist einer Deiner schwarzen Gürtel.

Chow: Nein, das ist er nicht! Das sagt er den Leuten, um sich groß aussehen zu lassen. Alle sagen, sie hätten den schwarzen Gürtel unter dem Professor, nur um Geld zu verdienen.

BB: Er hat also nicht unter Ihnen trainiert?

Chow: Er hat unter mir trainiert, aber er hat es nur bis zum lila Gürtel geschafft. Er arbeitet mehr mit Professor Emperado zusammen als mit mir. Rede mit ihm.

BB: Wenn Sie in den Ruhestand gehen, gibt es jemanden, der Ihr

System übernehmen möchte?

Chow: Ja. Es gibt nur einen Mann, der das gesamte Kara-Ho-System kennt: Jacob. (zeigt auf seinen 29-jährigen schwarzen Gürtel)

BB: Welchen Rang hat er jetzt?

Chow: Er ist der einzige, der alles weiß und der beste Lehrer aller Zeiten, aber er will keinen Rang von mir. Er weigert sich. Er ist seit 5 Jahren mein Schüler. Ich sagte ihm, er müsse übernehmen, aber er sagt nein. Er lernt nur, weil er mich liebt, er will keinen Rang von mir.

BB: Was ist dann mit mir, Professor?

Chow: (versucht, nicht zu lächeln) Nein.

BB: Wenn ich in ein paar Monaten auf das Festland zurückkehre, zu wem kann ich dann gehen, um echtes Kara-Ho zu lernen?

Chow: Gehe zu Nick Cerio. Er ist mein schwarzer Gürtel und bringt dir Kara-Ho bei. Ich werde ihn für dich anrufen.

BB: OK. Ich schätze, Alo unterrichtet kein echtes Kara-Ho. Er hat sich irgendwie zu seinem eigenen Stil gewandelt. Magst du ihn deshalb nicht?

Chow: Was? Ich mag Alo! Er muss mich öfter besuchen kommen. Sag du es ihm.

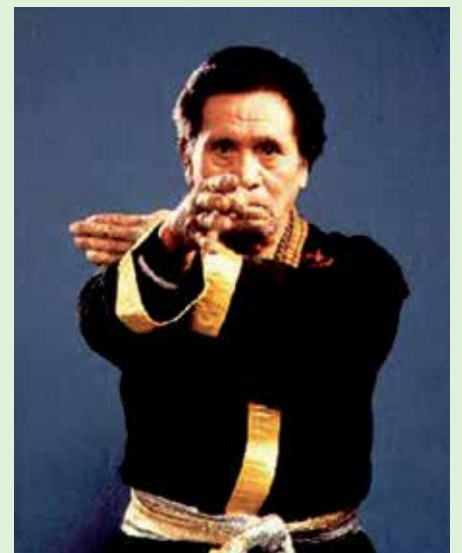
Foto 1: William Chow, um 1984

Foto 2: Chow mit Ron Alo im Jahr 1982

Über den Autor:

Jim Perkins ist ein freiberuflicher Schriftsteller aus Nixa, Missouri, und hat den schwarzen Gürtel sechsten Grades in Keokin Kenpo.

Übersetzung: Sifu Holger Neumeyer (WHKD Schwerin)





Bruce Lees letzter Filmauftritt in dem Martial-Arts-Streifen „Mein letzter Kampf“

Regisseur Shekar Kapur hat bereits mit dem Oscar-prämierten „Elizabeth“ (1998) und der Fortsetzung „Elizabeth - Das Goldene Königreich“ (2007) zwei erfolgreiche Biografien gedreht. Für „Little Dragon“ wird er nicht nur Regie führen, sondern zusammen mit Bruce Lees Tochter Shannon Lee auch am Drehbuch mitschreiben. Sie kommentierte, dass eine Verfilmung der jungen Jahre ihres mit bereits 32 verstorbenen Vaters eine lohnende Geschichte sei, um ihn besser als Menschen und Krieger verstehen zu können.

Derzeitig sucht Hollywood noch weltweit nach einem Schauspieler, der den Teenager Bruce Lee verkörpern soll. In den 70er Jahren zeigte der Kampfkünstler Bruce Lee dem Westen, dass es neben Karate auch noch Kung-Fu gibt und stieg mit seinen Performances zur Ikone des Martial-Arts-Films auf.

Bevor Bruce Lee seinen eigenen Kampfstil und seine eigene Philosophie etablierte und sich in Hollywood nach oben kämpfte, durchlebte die in San Francisco geborene Legende im englischen Hong Kong der 50er eine aufwühlende Zeit als Raufbold. Diese wird nun verfilmt. Abgesehen von einzigartiger Beinakrobatik werde „Little Dragon“ laut Regisseur Kapur eine zeitgemäße Verfilmung werden, mit dessen Hauptfigur man sich identifizieren könne. Der kleine Drache erfahre junge Liebe, Freundschaft, Rassismus, Elend und finde sein inneres Feuer, das ihm sein Schicksal offenbare. Co-Produzent Tim Kwok fügt hinzu, der Film sei eine zutiefst persönliche Erkundung von Lees Charakter bevor eben dieses Feuer und seine Disziplin ihn zu dem Idol machten, das viele Menschen weltweit inspiriere.

Sowohl chinesische als auch US-amerikanische Produktionsfirmen sollen laut Medienberichten in das Filmprojekt involviert sein. Wann die Co-Produktion in die Kinos kommt, ist noch unklar.

AM 27.11.2020 wäre Bruce Lee 80 Jahre alt geworden

Bruce Lee - (Lee Siu Loong), geboren am 27. November 1940 in San Francisco als Li Jun-fan, war Kampfkünstler (Gründer des Jeet Kune Do, Lehrer, Schauspieler und Filmemacher.

Am 20. Juli 1973 verstarb er unerwartet mit nur 32 Jahren an den Folgen eines Gehirnlödems in Hong Kong. Bruce Lee, der die Welt des Kampfsports prägte wie kein anderer zuvor, gilt als Ikone des Martial-Arts-Films.

„Little Dragon“ ist in Planung



“Knowing is
not enough
we must apply

Willing is
not enough
we must do.”

Bruce Lee



Bruce Lee kam 1940 in San Francisco zur Welt. Sein Vater war Chinese, seine Mutter Deutsch-Chinesin. Mit drei Monaten „lag“ er das erste Mal vor der Kamera, als Sechsjähriger spielte er im Film „The Beginning of A Boy“. Bis zur Volljährigkeit umfasste der Steckbrief des Schauspielers schon 20 Filme. Als es an seiner katholischen Schule in Hong Kong immer wieder zu Rivalitäten zwischen den britischen und den chinesischen Schülern kam, fing Bruce Lee mit dem Kampfsport Kung-Fu an. Außerdem gehörte das Tanzen von Cha-Cha-Cha zu seinen Hobbies.

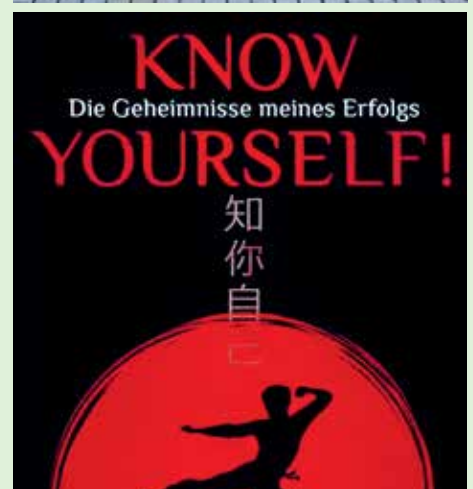
Bei einem Turnier verletzte Bruce Lee seinen Gegner so schwer, dass er eine Anzeige erhielt. Da bei weiteren Vergehen eine Gefängnisstrafe drohte, schickten seine Eltern ihn nach Amerika, wo Bruce Lee dann seinen Highschool-Abschluss machte. Während seines anschließenden Philosophiestudiums gab er Unterricht im Kung-Fu, wobei er seine spätere Ehefrau Linda Emery kennenlernte.

Der junge Schauspieler und Martial-Arts-Kämpfer entwickelte seinen eigenen Kampfstil und eröffnete eine Kung-Fu-Schule. Allerdings erfreute sich die Sportart damals keiner besonders großen Beliebtheit. Bruce Lee wollte das ändern. Bei den ersten internationalen Karatemeisterschaften führte er seine Fähigkeiten im Kung-Fu vor. Besonders liebte man seinen „One Inch Punch“. Als die Produzenten der TV-Serie „The Green Hornet“ die Aufnahmen seines Auftrittes sahen, gaben sie Bruce Lee eine Rolle.

Bruce Lee wurde schlagartig berühmt und gab Schauspielern wie Steve McQueen und Chuck Norris Unterricht. Um noch bessere Rollenangebote zu bekommen, nahm er Schauspielstunden - mit Erfolg: Bruce Lee bekam Auftritte in mehreren Hollywood-Streifen sowie in der chinesisch-amerikanischen Produktion „Die Todeskralle schlägt wieder zu“ (1972). Bei den Dreharbeiten erlitt der Schauspieler einen epileptischen Anfall. Seinen nächsten Anfall aufgrund einer allergischen Reaktion gegen Schmerzmittel überlebte er am 20. Juli 1973 nicht.

Filmografie

- 1941: Golden Gate Girl
- 1946: The Birth of Mankind
- 1948: Wealth Is Like a Dream (Fu gui fu yun)
- 1949: Sai See in the Dream (Meng li xi shi)
- 1950: The Kid (Xi lu xiang)
- 1951: Infancy (Ren zhi cu)
- 1953: Blame it on Father / It's Father's Fault (Fu zhi guo)
- 1953: Qian wan ren jia
- 1953: The Guiding Light (Ku hai ming deng)
- 1953: A Mother's Tears (Ci mu lei)
- 1953: In the Face of Demolition (Wei lou chun xiao)
- 1955: Gu xing xue lei
- 1955: Love (Ai)
- 1955: Gu er xing
- 1955: Love Part 2 (Ai xia ji)
- 1955: We Owe It to Our Children (Er nu zhai)
- 1956: Zao zhi dang cu wo bu jia
- 1956: Sweet Time Together (Zha dian na fu)
- 1957: The Thunderstorm (Lei yu)
- 1960: The Orphan (Ren hai gu hong)
- 1966-1967: Batman, Fernsehserie
- 1966-1967: Die Grüne Hornisse (The Green Hornet), Fernsehserie
- 1967: Der Chef (Ironside), Fernsehserie
- 1968: Blondie, Fernsehserie
- 1969: Here Come the Brides, Fernsehserie
- 1969: Der Dritte im Hinterhalt (Marlowe)
- 1971: Bruce Lee - Die Todesfaust des Cheng Li (Tang shan da xiong)
- 1971: Longstreet, Fernsehserie
- 1972: Bruce Lee - Todesgrüße aus Shanghai (Jing wu men)
- 1972: Die Todeskralle schlägt wieder zu (Meng long guo jiang)
- 1973: Der Mann mit der Todeskralle (Enter the Dragon)
- 1978: Bruce Lee - Mein letzter Kampf (Game of Death)





Sifu
Mario EISMANN

BB seit 1986
Lehrer:
Sigung Christian Wulf
Mutterschule:
Kung Fu Academy Barmbek
6. Meistergrad



Sifu
Maik BÖTTCHER

BB seit 1990
Lehrer:
Sigung Jörn Tiedge
Mutterschule:
Kung Fu & Fitness Center
5. Meistergrad



Sifu
Holger NEUMEYER

BB seit 1990
Lehrer:
Sigung Michael Timmermann
Mutterschule:
Kung Fu Academy Lübeck
6. Meistergrad



Sigung
Jürgen v. WYSZECKI

BB seit 1990
Lehrer:
Sigung Michael Timmermann
Mutterschule:
Kung Fu Academy Lübeck
6. Meistergrad



Sifu
Niklas SCHMIDT

BB seit 1988
Lehrer:
Sigung Jörn Tiedge
Mutterschule:
Kung Fu & Fitness Center
5. Meistergrad



Sifu
Gaby ITTMANN

BB seit 1991
Lehrer:
Sigung Michael Timmermann
Mutterschule:
Kung Fu Academy Lübeck
6. Meistergrad



Sifu
Martin KREBS

BB seit 1992
Lehrer:
Sigung Jörn Tiedge
Mutterschule:
Kung Fu & Fitness Center
5. Meistergrad



Sifu
Frank GERMANN

BB seit 1992
Lehrer:
Sigung Dasos Efstathiadis
Mutterschule:
Academy of Kung Fu & Fitness
5. Meistergrad



Sifu
Bajram MUSTAFA

BB seit 1988
Lehrer:
Sigung Jörn Tiedge
Mutterschule:
Kung Fu & Fitness Center
6. Meistergrad



Sifu
Kai SCHLUPKOTHEN

BB seit 1993
Lehrer:
Sigung Michael Timmermann
Mutterschule:
Kung Fu Academy Lübeck
4. Meistergrad



Sifu
Michael KNEBEL

BB seit 1993
Lehrer:
Sigung Jörn Tiedge
Mutterschule:
Kung Fu & Fitness Center
5. Meistergrad



Sifu
Charles CHAFRI

BB seit 1996
Lehrer:
Sigung Christian Wulf
Mutterschule:
Kung Fu Academy Barmbek
5. Meistergrad



Sifu
Martina BAUMGARDT

BB seit 1996
Lehrer:
Sigung Michael Timmermann
Mutterschule:
Kung Fu Academy Lübeck
5. Meistergrad



Sifu
Mathias SCHLAKAT

BB seit 1995
Lehrer:
Sigung Dasos Efstathiadis
Mutterschule:
Academy of Kung Fu & Fitness
4. Meistergrad



Sifu
Jose SILVA

BB seit 1996
Lehrer:
Sigung Dasos Efstathiadis
Mutterschule:
Academy of Kung Fu & Fitness
4. Meistergrad



Sifu
Dieter HEINSOHN

BB seit 1992
Lehrer:
Sigung Winfried Jozsko
Mutterschule:
Kung Fu School Bahrenfeld
5. Meistergrad



Sifu
Luis R. VALDEZ

BB seit 1995
Lehrer:
Sigung Emanuel Bettencourt
Mutterschule:
Taiyo Sportcenter
4. Meistergrad



Sifu
Nordin TIEMANN

BB seit 1993
Lehrer:
Sigung Jörn Tiedge
Mutterschule:
Kung Fu & Fitness Center
4. Meistergrad



Sifu
Ararat BAGLI

BB seit 2000
Lehrer:
Sigung Christian Wulf
Mutterschule:
Kung Fu Akademie Barmbek
4. Meistergrad



Sifu
Marius LESZKIEWICZ

BB seit 2000
Lehrer:
Sigung Christian Wulf
Mutterschule:
Kung Fu Akademie Barmbek
4. Meistergrad

ty 2nd Generation



Sifu
Anya KURKA

BB seit 1999
Lehrer:
GM Michael Timmermann
Mutterschule:
Kung Fu Academy Lübeck
4. Meistergrad



Sifu
Olaf Skreber

BB seit 1999
Lehrer:
GM Michael Timmermann
Mutterschule:
Kung Fu Academy Lübeck
4. Meistergrad



Sifu
Jürgen PETERS

BB seit 2000
Lehrer:
GM Michael Timmermann
Mutterschule:
Kung Fu Academy Lübeck
4. Meistergrad



WHKD Sifu Society 2nd Generation



Sifu
Kurt T. MATZKE

BB seit 2000
Lehrer:
Sifu Niklas Schmidt
Mutterschule:
Kung Fu Schule Lüneburg
4. Meistergrad

**WHKD Sifu
Society 3rd
Generation**



Sifu
ERIC DAVID

BB seit 2004
Lehrer:
Sifu Jürgen v. Wyznecki
Mutterschule:
Kung Fu Schule Segeberg
3. Meistergrad

**WHKD Sifu
Society 3rd
Generation**

BOARD of DIRECTORS WHKD GERMANY

1. GM Michael Timmermann
2. GM Dasos Efstathiadis
3. GM Christian Wulf
4. GM Joern Tiedge
5. Prof. Winfried Jozsko
6. Prof. Emanuel Bettencourt
7. Prof. Mark Dacascos
8. Sifu Mario Eismann
9. Sifu Bajram Mustafa
10. Sifu Niklas Schmidt
11. Sifu Maik Böttcher
12. Sifu Holger Neumeyer
13. Sigung Jürgen von Wyszecki
14. *Sihing Michael Ortmann (inaktiv)*
15. Sifu Gaby Ittmann
16. Sifu Frank Germann
17. Sihing Uwe Lehne
18. Sifu Martin Krebs
19. Sihing Thomas Wiegrefe
20. *Sihing Ali Özkan (inaktiv)*
21. Sifu Dieter Heinsohn
22. Sifu Michael Knebel
23. Sifu Nordin Tiemann
24. Sihing Dirk Rittermann
25. Sifu Kai Schlupkothen
26. *Sijay Gabriele Sitzenstock (inaktiv)*
27. Sihing Andreas Ikonomou
28. *Sihing Omrú Özkan (inaktiv)*
29. Sijay Birgit Preu * 1. Gen. GM Dacascos
30. Sifu Luis R. Valdez
31. *Sihing Christos Siomos (inaktiv)*
32. Sifu Mathias Schlakat
33. *Sihing Andre Philippowski (inaktiv)*
34. *Sihing Udo Baesecke (inaktiv)*
35. Sihing Canan Yilmaz
36. Sifu Jose Silva
37. Sijay Brita Lindau
38. Sifu Martina Baumgardt
39. *Sihing Marcus Ruddies (inaktiv)*
40. *Sihing Ali Aslan (inaktiv)*
41. Sifu Charles Chafri
42. Sihing Frank Bormann
43. Sihing Josef Seles
44. Sifu Anya Kurka
45. Sifu Olaf Skreber
46. Sijay Birgit Möller
47. Sifu Jürgen Peters
48. Sifu Kurt Thomas Matzke
49. Sifu Ararat Bagli
50. Sifu Mariusz Leszkiewicz
51. Sihing Constantin Gerster
52. Sihing Arnold Zeiger
53. Sihing Markus Deh
54. Sihing Adam Kurpierz
55. Sihing Ingo Burggraef
56. Sihing Boris Struetzel
57. Sihing Enrique Leon Salvador
58. Sihing Christos Bakas
59. Sihing Athanassios Bakas
60. Sihing Dimitrios Mouratidis
61. Sihing Rene Urban
62. Sihing Andreas Simmat
63. Sihing Jochen Plön
64. Sihing Richard Frahm
65. Sihing Kai Betker
66. Sihing Volker Albrecht
67. Sijay Deike Fismer
68. Sihing Marcel Pannes
69. Sifu Eric David
70. Sihing Arne Vielitz
71. Sihing Torsten Heitmann
72. Sihing Stefan Winkelmann
73. Sihing Achmed Nabo
74. Sihing Jan Schmidt
75. Sihing Eduard Remus
76. Sihing Jörg Reese
77. Sijay Petra Tiedge
78. Sijay Ulrike Breuer
79. Sihing Thomas Mathews
80. Sijay Juliane Vinzing
81. Sijay Elin Schwentuchowski
82. Sijay Marion Sand
83. Sihing Jens Kurbjuhn
84. Sihing Marten Lefeldt (RIP)
85. *Sijay Manuela Schönfeld (inaktiv)*
86. Sihing Andreas Fischer
87. Sihing Sascha Baumgarten
88. Sihing Norbert Schönberger



89. Sihing Jens Heiland
90. Sihing Marco Bruns
91. Sijay Merle Ksoll
92. Sihing Georgio Bellini
93. Sihing Lutz Ehrenpfordt
94. Sihing Jan Martin
95. Sihing Mirko Reuter
96. Sihing Alexander Scheiper
97. Sijay Katy Bodendiek
98. Sijay Jessica Ott
99. Sihing Thomas Netzel
100. Sihing Sven Bechstein
101. Sihing Urs Kuester
102. Sihing Arne Stark
103. Sijay Juliane Hoffmann
104. Sihing Thomas Jakobi
105. Sihing Jörg Andrzejewski
106. Sihing Kay Merkenstrup
107. Sihing Kay Wüstenberg
108. Sihing Nick Sadetzki
109. Sihing Markus Kedrowitsch
110. Sihing Fernando Costa Santos
111. Sihing Sahin Almaoglu
112. Sihing Said Zaki Rahimi
113. Sihing Sorin Popescu
114. Sihing Thomas Helbig
115. Sihing Marco Brede
116. Sihing Klaus Barz
117. Sihing Markus Voigt
118. Sihing Till Schuster
119. Sihing Jan- Ole Wulf
120. Sihing Danny Liew
121. Sihing Olaf Rehme
122. Sihing Heiko Michaelsen
123. Sihing Damir Peic
124. Sihing Danilo Szeppke
125. Sijay Katja Bremse
126. Sihing Stefan Hinze
127. Sihing Szymon Krause
128. Sihing Wojciech Zdrojewski
129. Sihing Tomas Wesolowski
130. Sijay Vilma Wiatarek
131. Sihing Frank Bötzel
132. Sihing Emanuel Wozniak
133. Sihing Can Blaase
134. Sihing Manuel Pottek
135. Sihing Recep Kizilay
136. Sihing Andre Kakerbeck
137. Sihing Christopher Hansen
138. Sihing Oscar Fernandez Martin
139. Sihing Uwe Schüder
140. Sihing Patrik Seelert
141. Sihing Jacek Tomaszewski
142. Sihing Tobias Zühlke
143. Sijay Katrin Albrecht
144. Sihing Jeffrey Giesler
145. Sihing Kai Hübsch
146. Sihing Lars Weidtmann
147. Sihing Björn Buche
148. Sijay Heidi Schlichting
149. Sihing Mehmet Kilinc
150. Sihing Sasa Vidovic
151. Sihing Cafer Kalabak
152. Sijay Vera Karl
153. Sihing Eduard Fink
154. Sihing Tjark Krebs
155. Sijay Christiane Laser
156. Sihing Michael Lüdemann
157. Sihing Jose Soares Da Cruz
158. Sijay Cora Diane Koch
159. Sihing Klaus Frank
160. Sijay Stefania Bakas
161. Sihing Ole Berger
162. Sihing Sebastian Wied
163. Sihing Ralph Spors
164. Sihing Oliver Haßelfeld
165. Sihing Torben Gedaschko
166. Sihing Daniel Melchin
167. Sihing Tobias Marn
168. Sihing Julian Opitz
169. Sihing Adrian Petzold
170. Sijay Sophie Finsterwalder
171. Sijay Dana Kasten
172. Sihing Dennis Bergmann
173. Sihing Sebastian Pabel

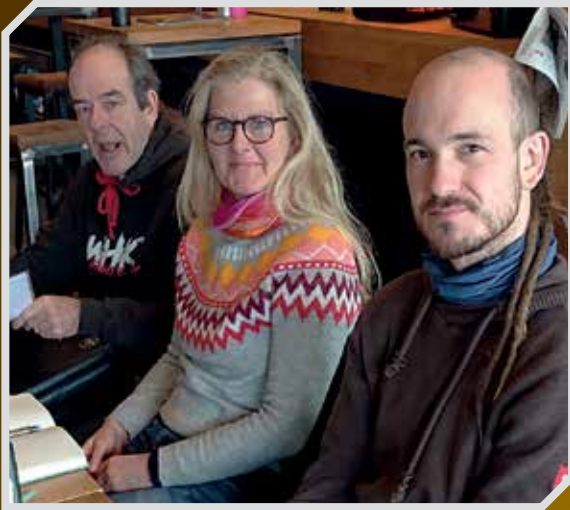
混合
拳
道

BLACKBELTS

2020

173
(14 OoS)





01

Nach dem Meeting...



02

Augen zu und durch...



03

Brennpunkt und Focus...



04

Der Löwe passt auf...



05

Rasenmäher...



06

Ala Moana Hawaii...



07

KAJU Jubiläum...



08

Friends for Live...



09

SIMO always in training...



10

High Kick...



11

We are coming...



12

We are coming...

Wun Hop Kuen Do Trainingsinhalte



Chinesisches Boxen

Wun Hop Kuen Do

Wun Hop Kuen Do- Kung Fu (kantonesisch: Weg der vereinigten Faustkünste) ist eine amerikanische Weiterentwicklung der alten KAJUKENBO Systeme (1949) aus Hawaii (Begründer ist Prof. A. D. Emperado) und dem Chuan-Fa (Weg der Faust), das sich aus den wichtigsten Shaolin-Stilen zusammensetzt (Das Shaolin-Kloster in Honan, China, war die Wiege des Kung- Fu).



Selbstverteidigung

Ein wesentlicher Bestandteil des Trainings ist die Selbstverteidigung, eine spezielle Art und Technik die den Anspruch der Effektivität erhebt. Die fließenden Bewegungen erfordern weder ein spezielles Krafttraining noch eine Abhärtung der Knochen und sind dadurch für alle Altersgruppen und auch besonders gut für Frauen geeignet. Im WHKD- System lernt der Schüler alle wichtigen körperlichen Grundlagen der Kampfkunst, z.B.

bewegen, blockieren, schlagen, treten, werfen,

ausweichen, hebeln usw. Geschult werden sowohl die eigenen Körperwaffen (Faust, Fuß, Ellenbogen, Knie), als auch äußere Waffen (Stock, Messer).

WHKD umfasst auch die Entwicklung der Persönlichkeit. WHKD zeichnet sich durch Spontanität, Kreativität und

Explosivität aus. Die erlernten Techniken werden reflexartig und instinktiv umgesetzt und angewendet. Jeder Schüler hat im Wun Hop Kuen Do Kung Fu die Möglichkeit, sich individuell, seinen Fähigkeiten entsprechend, zu entwickeln.





Kinder Kung Fu

Kinder Kung Fu zielt darauf ab, den Kindern in spielerischer Form Basiskenntnisse dieser Sportart zu vermitteln. Zum Training gehören deshalb u.a. gymnastische Aufwärmübungen sowie Kung Fu Kampftechniken, die aber schwerpunktmäßig in partnerschaftlichem Verhalten integriert sind.

Das Kinder- Kampftraining ist eine sehr gute Möglichkeit, die natürlichen Aggressionen und Bewegungstrieb in diesem Alter in akzeptable Bahnen zu lenken. Auch werden die Kameradschaft und die Fairness positiv beeinflusst, was sich in schulischen Verhaltensweisen der Kinder widerspiegelt.

Lernziele: Selbstvertrauen, Koordination, Flexibilität, Ehrgeiz, Straßensicherheit der Kinder u. sinnvoller körperlicher Ausgleich. Eltern und Kinder sind herzlich eingeladen einer Trainingsstunde beizuwohnen, um sich zu informieren.



Kampftraining Kickboxen

Im Kampftraining werden die Schüler auf die Teilnahme an Turnieren vorbereitet.

Wer bereit ist, hart und gewissenhaft zu trainieren und zu üben, kann schon bald an Wettkämpfen teilnehmen und seine erlernten Kampftechniken unter Wettkampfbedingungen testen und sich dabei mit anderen im sportlichen Vergleich messen.



Formenttraining, Kuen, Kata

Das Formenttraining (Chin. Kuen / jap. Kata) besteht aus festgelegten Bewegungsabläufen, welche sämtliche Stand-, Tritt-, Schlagkombinationen beinhalten.

Mit Hilfe dieser Formen werden Kondition, Kraft, Konzentration und Gelenkigkeit geschult. Sie werden auch mit traditionellen Waffen (z.B. Schwert / Stock / Hellebarde) gelehrt.



Eskrima - Stockkampf

Ogbleich Eskrima eine philippinische Kampfkunst ist, in der nicht nur Messer, Macheten und Stöcke Verwendung finden, sondern auch Techniken mit leerer Hand praktiziert werden, ist sie als Stockkampfkunst bekannt geworden.

Als Waffen werden Stöcker von ca. 70 cm Länge aus Manilaholz benutzt. Es werden Schlagtechniken, Hebeltechniken und Kampftechniken gelernt.

Der Stock ist eine heute noch anwendbare Waffe, was bei den meisten alten Waffen der Kampfkunst nicht mehr der Fall ist.

WHKD-SCHULEN

WHKD BAHRENFELD seit 1983



Prof. Winfried Joszko
Kung Fu & Fitness School Bahrenfeld

Friesenweg 5.²
22763 Hamburg
Tel: 040- 8810249
Fax: 040- 88129674
sifuwinfried@whkd-hamburg.de
www.whkd-hamburg.de

WHKD LÜBECK seit 1983



GM Michael Timmermann
Sifu Gaby Ittmann
Kung Fu Academy Lübeck

Speckmoorstrasse 6
23568 Lübeck-Schlutup
Tel: 0451- 690510
Fax: 0451- 692571
whkd-luebeck@gmail.com
www.whkd-luebeck.de

WHKD BARMBEK seit 1984



GM Christian Wulf
WHKD Kampfkunst Akademie Barmbek

Haferkamp 2
22081 Hamburg
Tel: 040- 294948
Fax: 040- 2995405
christianwulf@t-online.de
www.whkd-barmbek.de

WHKD Harburg/WENTORF seit 1984



GM Jörn Tiedge
Kung Fu & Fitness School Wentorf

Kung Fu & Fitness Center Harburg
1984 - 2015
Hamburger Landstr. 41
21465 Wentorf
Tel: 040- 7209880
www.whkd-wentorf.de

WHKD ALTONA seit 1986



Prof. Emanuel Bettencourt
Afro-Asiatic- Martial Arts Academy
Taiyo Sportcenter

Holstenstraße 79
22767 Hamburg Altona
Tel: 040- 436414
Fax: 040- 4392343
e.bettencourt@t-online.de
www.whkd-altona.de
www.taiyosportcenter.com

WHKD WEDEL seit 1987



GM Dasos Efstathiadis
Martial Arts Academy of Kung Fu & Fitness

Rosengarten 8
22880 Wedel
Tel: 04103- 15300
Fax: 04103- 8034485
sifudasos@gmx.de
www.whkd-wedel.de

WHKD SCHWERIN seit 1990



Sifu Holger Neumeyer
Kung Fu & Taiji Schule

Werkstr. 715
19061 Schwerin
Tel: 0385- 612609
sifu@whkd-schwerin.de
www.whkd-schwerin.de

WHKD LÜNEBURG seit 1992



Sifu Niklas Schmidt
Kung Fu Schule Lüneburg

Goseburgstr. 27
21339 Lüneburg
Tel: 04131- 391951
sifu@kung-fu-lueneburg.de
www.whkd-lueneburg.de

WHKD HARMSDORF seit 1992



Sihing Achmed Nabo
Kampfsportschule Brackel

Schulstr. 19
21438 Brackel
Tel: 0160 - 94426134
marioeismann@gmx.de
www.kampfsportbrackel.de

WHKD UELZEN seit 1993



Sihing Volker Albrecht
Vitamed Sport Club

Hambroker Straße 94
29525 Uelzen
Tel: 0581- 14899
volker_albrecht@t-online.de
www.whkd-uelzen.de

WHKD SEGEBERG seit 1995



Sihing Lars Weidtmann
Sihing Ole Berger
WHKD Segeberg
Plöner Str. 7
23795 Klein Rönna
Tel: 04551- 87277
Fax: 04551- 87219
info@whkd-segeberg.de
www.whkd-segeberg.de

WHKD ELSHORN seit 1997



Sifu Frank Germann
Kung Fu Schule Elshorn
Bauerweg 24a
25335 Elshorn
Tel: 04121- 787106
Fax: 04121- 4505841
frank.germann@kung-fu-schule.de
www.whkd-elmshorn.de

WHKD NOTTENS DORF seit 1993



Sifu Martin Krebs
Kung Fu & Fitness Schule
Am Freizeitpark 6
21640 Nottensdorf
Tel-Fax: 04163- 4001
mail@kungfu-fitness.de
www.whkd-nottensdorf.de

WHKD SASEL seit 1998



Sifu Charles Chafri
Kampfkunstschule Sasel
Meiendorfer Mühlenweg 31
22393 Hamburg Sasel
Tel: 040- 60097207
Fax: 040- 2995405
charleschafri@web.de
www.whkd-sasel.de

WHKD BREMEN seit 2000



Sifu Michael Knebel
WHKD Kung Fu Club Bremen
Kirchweg 204-208
28199 Bremen
Tel: 0157- 84074284
michaelknebel@web.de
www.whkd-bremen.de

WHKD EUTIN seit 2003



Sifu Martina Baumgardt
WHKD Kampfkunst Academy Eutin
Markt 7
23701 Eutin
Tel: 04521- 775737
info@kampfkunst-academy-eutin.de
www.whkd-eutin.de

WHKD BUXTEHUDE seit 2004



Sifu Martin Krebs
Kung Fu & Fitness Schule
Bertha-von-Suttner-Allee 2
21614 Buxtehude
Tel: 04161- 554873
mail@kungfu-fitness.de
www.whkd-buxtehude.de

WHKD RÜMPEL seit 2007



Sifu Anya Kurka
Institut für Heil und Bewegungskunst
Dorfstr. 36
23843 Rümpel
Tel: 0172- 4193713
tianxia@email.de
www.whkd-oldesloe.de

WHKD BRAMSTEDT seit 2012



Sifu Eric David
WHKD Kung Fu Schule
Kirchenbleeck 5
24576 Bad Bramstedt
Tel: 0160- 8866883
sifu@whkd-bramstedt.de
www.whkd-bramstedt.de

WHKD NORDERSTEDT seit 2020



Sifu Oliver Haßfeld
Kampfkunst Akademie Norderstedt
Ulzburger Str. 97
22850 Norderstedt
Tel: 0151- 43129491
sihingolli@gmx.de
www.whkd-norderstedt.de

WHKD-GRUPPEN

WHKD Wendland



Sifu Kurt T. Matzke
Kayo- Sports
„Frei im Raum“

Hällevorsvägen 2
29439 Lüchow
Tel: 0172- 4004123
ktmatzke@t-online.de
www.whkd-wendland.de

WHKD Bargteheide



Sifu Ararat Bagli
GM Christian Wulf

Hammoorer Weg 24
La Vida Fitnessoase
22914 Bargteheide
Tel: 0176- 21533626
whkdbargteheide@gmail.com
www.whkd-bargteheide.de

WHKD Tostedt



Sihing Sven Bechstein

Schulstrasse 1
21255 Wistedt
In der Turnhalle der Elias Schule
Tel.: 0176-62209386 ab 15:00
svenbechstein@web.de
www.whkd-tostedt.de

WHKD Itzehoe



Sifu Kai Schlupkothen

Ernst-Moritz-Ahrendt Schule
25524 Itzehoe
Tel: 0172- 4469717
kaischlupkothen@t-online.de
www.whkd-itzehoe.de

WHKD Kiel



Sihing Sebastian Wied

YU Sportstudio
Segeberger Landstrasse 1a
24145 Kiel
sihing@whkd-kiel.de
www.whkd-kiel.de

WHKD Stade



Sihing Torsten Heitmann

Theodor Haubachweg 3
21684 Stade- Ottenbeck
Tel: 01520- 4313361
whkd.stade@googlemail.com
www.whkd-kungfu-stade.de

WHKD Plön



Sebastian Pabel

Gesundheits/ Sportzentrum Plön
Ölmühlenallee 3
24306 Plön
Tel: 0157-71903978
pabelsebastian@gmail.com
www.whkd-ploen.de

WHKD Fallingbistel



Sifu Michael Knebel

SVE Bad Fallingbistel
Idinger Heide
29683 Fallingbistel
Tel: 0421- 414415
michaelknebel@web.de
www.whkd-fallingbistel.de

WHKD Papenburg



Sihing Kai Betker

Alter Burenweg 1
26871 Papenburg
Tel: 0172-1994436
kai.betker@gmx.de
www.whkd-papenburg.de

WHKD Travemünde



Sifu Jürgen Peters

Fehlingstr. 67
23570 Travemünde
Tel: 0173- 6159267
Tel: 0177- 3463886
chamaeleon64-1@gmx.de
www.whkd-travemuende.de

WHKD Zarrentin



Sihing Andreas Fischer
Tiger Gesundheitszentrum

Möllnsche Straße 3
19246 Zarrentin
Tel: 0172-9112020
sihing@whkd-zarrentin.de

www.whkd-zarrentin.de

WHKD Henstedt Ulzburg



Sifu Eric David
Fitness Arena

Heidekoppel 3-5
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel: 0160- 8866883
sifu@whkd-bramstedt.de

www.whkd-ulzburg.de

WHKD Harburg



Sihing Tjark Krebs

VORANKÜNDIGUNG

WHKD Neumünster



Sijay Marion Sand
Sportpark Arena NMS

Nobelstraße 3
24536 Neumünster
Tel: 0151- 54457344
info@whkd-nms.de

www.whkd-nms.de

WHKD SCHULE POLEN

WHKD Polen



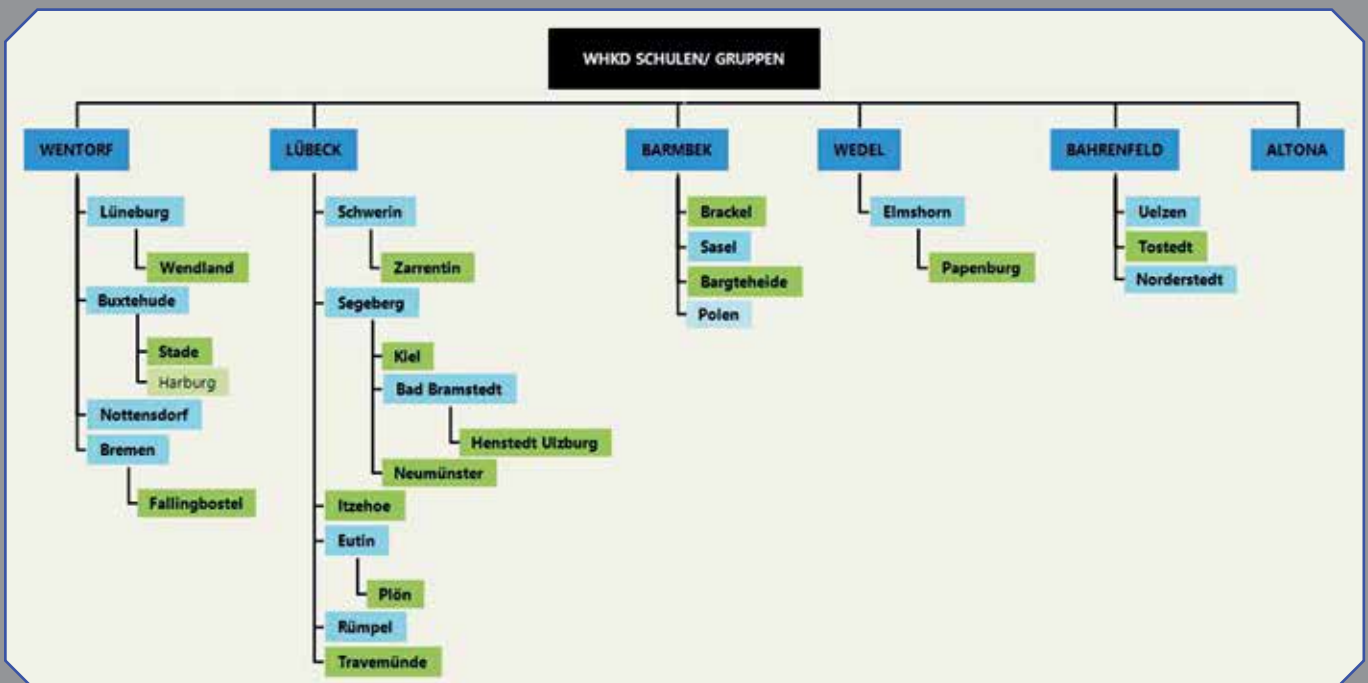
Sihing Szymon Krause

Polskie Stowarzyszenie
ul.Zeromskiego 26, Gdynia 81-346
Fax: (48-58) 7810459
Sigung Christian Wulf
biuro@whkd.pl
www.whkd.pl

www.whkd.pl
www.whkd-bahrenfeld.de
www.whkd-ottensen.de
www.whkd-luebeck.de
www.whkd-barmbek.de
www.whkd-wentorf.de
www.whkd-brackel.de
www.whkd-wedel.de
www.whkd-schwerin.de
www.whkd-lueneburg.de
www.whkd-segeberg.de
www.whkd-uelzen.de
www.whkd-altona.de
www.whkd-elmshorn.de
www.whkd-nottensdorf.de
www.whkd-sasel.de
www.whkd-bremen.de
www.whkd-oldesloe.de

www.whkd-eutin.de
www.whkd-buxtehude.de
www.whkd-bramstedt.de
www.whkd-wendland.de
www.whkd-bargteheide.de
www.whkd-tostedt.de
www.whkd-itzehoe.de
www.whkd-ploen.de
www.whkd-kiel.de
www.whkd-papenburg.de
www.whkd-travemuende.de
www.whkd-fallingbostel.de
www.whkd-zarrentin.de
www.whkd-ulzburg.de
www.whkd-norderstedt.de
www.whkd-stade.de
www.whkd-nms.de

35 X IN EUROPA... AUCH IN DEINER NÄHE...



1. GENERATION WHKD

**WUN HOP KUEN DO
KAJUKENBO BLACKBELT**



混合拳道功夫协会

GM MICHAEL TIMMERMANN
1. Generation Germany 1979
under JGM. AL DACASCO


**WUN HOP KUEN DO
KAJUKENBO BLACKBELT**



混合拳道功夫协会

GM JOERN TIEDGE
1. Generation Germany 1979
under JGM. AL DACASCO

**WUN HOP KUEN DO
KAJUKENBO BLACKBELT**



混合拳道功夫协会

PROF. WINFRIED JOSZKO
1. Generation Germany 1982
under JGM. AL DACASCO

**WUN HOP KUEN DO
KAJUKENBO BLACKBELT**



混合拳道功夫协会

GM CHRISTIAN WULF
1. Generation Germany 1979
under JGM. AL DACASCO


**WUN HOP KUEN DO
KAJUKENBO BLACKBELT**



混合拳道功夫协会

GM DASOS EFSTHADIADIS
1. Generation Germany 1979
under JGM. AL DACASCO

**WUN HOP KUEN DO
KAJUKENBO BLACKBELT**



混合拳道功夫协会

PROF. EMANUEL BETTENCOURT
1. Generation Germany 1979
under JGM. AL DACASCO 1982



Sihing Alexander Scheiper

Sihing Alexander wurde am 01.07.1975 in Hamburg geboren und ist verheiratet. Er ist SAP-Berater und schon seit seiner frühesten Kindheit sportbegeistert. Mit 5 Jahren begann er mit Leichtathletik, spielte viele Jahre Fußball, Tennis und Tischtennis. Im Oktober 1991 betrat er mit 16 Jahre aus Neugier die Wun Hop Kuen Do Schule in Barmbek und sagte zu Sifu Christian Wulf „Ich möchte Kung Fu lernen“. Seit diesem Tag und nach der ersten Trainingseinheit war im klar, dass er seine sportliche Heimat gefunden hat und so nahm seine Entwicklung im Wun Hop Kuen Do ihren Lauf. Er trainierte regelmäßig und nahm erfolgreich an vielen nationalen und internationalen Turnieren teil. Im Jahr 2000 war es dann soweit, er durfte als Blaugurt endliche am A-Team Training teilnehmen und entwickelte sich zu einem selbstbewussten Wun Hop Kuen Do Schüler. Bereits als Blaugurtschüler unterrichtet Sihing Alexander die Kindergruppe, die er bis heute mit seinem Wissen bereichert. Im Mai 2006 absolvierte Sihing Alexander unter dem Prüfungskomitee des WHKD-Verbandes die Prüfung zum 1. Meistergrad und erhielt von seinem Sifu Christian Wulf im Mai 2019 den 3. Meistergrad im WHKD.



Die Kampfkunst und das Wun Hop Kuen Do ist seit 29 Jahren ein Teil im Leben von Sihing Alexander. Ein Leben ohne kann er sich nicht vorstellen und diese Leidenschaft wird immer im Herzen bleiben.

Durch seine thailändische Frau konnte er einige Erfahrungen im traditionellen Muay Thai sammeln, die er wenn in Thailand ist stetig erweitert.

Seine Freude an der Kampfkunst übertragen sich im Unterricht auf die Schüler, die mit viel Freude dabei sind.

Giorgio Bellini 26 03 1960

Mein Wun Hop Kuen Do Training begann 1985 bei meinem Sifu Christian Wulf in der Kampfkunst Akademie in HH-Barmbek

Ich trainiere regelmäßig seit 35 Jahren jede Woche mit großem Spaß und großer Leidenschaft in unserer "Mornig Group". Über die Jahre konnte ich an vielen Turnieren und Seminaren teilnehmen. Einige Platzierungen und Pokale konnte ich im Point Fighting erringen. 2012 habe ich erfolgreich meine Schwarzgurtprüfung abgelegt. Seit vielen Jahren assistiere ich meinen Sifu beim Unterricht. Regelmäßige Trainings -und Unterrichtsstunden sind für mich immer Priorität gewesen. Im Jahr 2019 wurde mir von meinem Sifu der 3. Meister Grad verliehen. (Giorgio Bellini)

Sihing Georgio Bellini



Geboren: Februar 1962 in Schwerin.

Ab meinem siebten Lebensjahr habe ich verschiedene Sportarten ausprobiert, wie zum Beispiel Florettfechten. Da der Unterricht hauptsächlich aus Ausdauertraining bestand und ich nur einmal in der ganzen Zeit das Florett halten durfte, habe ich bald die Lust verloren.

Durch den Schulsport begann ich in der vierten Klasse in der Sektion „Sport-schießen“ mit dem Luftgewehr. Nach fünf Jahren des Trainings wurde ich in das Trainingszentrum zum Kleinkaliberschießen delegiert.

Hier entwickelte sich langsam mein Interesse für Kampfsport.

Zum Grundlagentraining gehörte das Boxen und das bereitete mir einen Riesenspaß. Als ich die ersten Filme von Bruce Lee gesehen habe, kaufte ich mir gleich ein Buch über Kampfsport, in dem abgebildete Techniken erklärt wurden, aber leider hatte das nicht so den Erfolg, den ich erwartet habe. Ich trainierte aber trotzdem weiter.

Die einzige Möglichkeit in der ehemaligen DDR Kampfsport zu trainieren, waren Judo Ringen und Boxen. Ich wollte aber diese Kampfkünste miteinander verbinden.

Im März 1991 entdeckten dann mein Sohn und ich die WHKD Kung Fu Gruppe von Sifu Holger Neumeyer in meiner alten Schule - was für ein Zufall dachte ich.

So begann meine Laufbahn im WHKD Kung Fu. Wir holten unsere Sportsachen und absolvierten unsere erste Unterrichtsstunde. Es trainierten 96!!! Schüler unter der Leitung zweier WHKD-Kung Fu Lehrer, Sifu Holger Neumeyer und Sifu Jürgen von Wyszecki. Das Training erfüllte meine Vorstellungen von Kampfkunst und am 09. Mai 1992 legte ich meine Gelbgurtprüfung ab. In den folgenden Jahren bis Mai 2004 folgten die weiteren Gurt-Prüfungen und ich durfte auch dem WHKD Kung Fu Showteam Schwerin beitreten. Wir hatten viele erfolgreiche Auftritte, um unser Können und unseren Stiel weiter bekannt zu machen. Unvergesslich war für mich der Auftritt unseres Showteam bei der Drachenboot-Weltmeisterschaft 2005.

Im Mai 2005 nach mehrstündiger Prüfung erreichte ich den 1. Meistergrad im

Wun Hop Kuen Do Kung Fu. Ich werde diese Prüfung nie vergessen, weil mich so viele Emotionen begleitet haben.

In Wittenburg sammelte ich meine ersten Erfahrungen als WHKD Kung Fu Trainer in einem Fitnessstudio. Am 25. Oktober 2007 habe ich mir dann einen großen Wunsch erfüllt. Mit Unterstützung meines Lehrers Sifu Holger Neumeyer und des DWKV-Vorstandes begann der Aufbau meiner eigenen WHKD Kung Fu Gruppe in Zarrentin. Am 13. Mai 2012 wurde mir der 2. Meistergrad verliehen und am 25. Oktober 2012 feierte ich mit meinen Assistenten und meinen Schülern das fünfjährige Bestehen der WHKD-Kung Fu Gruppe Zarrentin.

Im Februar 2016 nahm ich das Studium des Cacooy Doce Pares Eskrima/Eskrido unter der Leitung von GM Uwe Klausen (9. Dan im Cacooy Doce Pares Eskrima) auf. Am 10. Mai 2017 erlangte ich meinen ersten Schülergrad. Seit 2016 bin ich Mitglied in „WHKD Fight & Family e.V.“

Sifu Holger Neumeyer verlieh mir am 27. Mai 2018 den 3. Meistergrad im WHKD als Anerkennung für meinen Verdienst um das WHKD Kung Fu durch meine eigene WHKD Kung Fu Gruppe.

Durch mein jahrelanges Training habe ich einen hohen Anspruch an die Vermittlung des WUN HOP KUEN DO Kung Fu entwickelt. Mit Unterstützung meiner Assistenten bemühe ich mich ständig um die Entwicklung der Persönlichkeit meiner Schüler, ob klein oder groß.

Sihing Andreas Fischer





1.1 Die Ursprünge des Kickboxens

„The struggle of life“ oder der Kampf ums Überleben ist ein Bestandteil der Natur und hat die natürliche Selektion wesentlich bestimmt. Es ist klar, dass der unbewaffnete Kampf mit Händen und Füßen auf die Ursprünge unseres Daseins zurückgeht. Das die Auseinandersetzung von Neandertalern nur schwer mit unserem heutigen Kickboxen auf Wettkampfebene vergleichbar ist, liegt auf der Hand. Es stellt sich die Frage, wann sich der Kampf ums nackte Überleben zu einer sportlichen Disziplin entwickelt hat.

Die Spuren lassen sich bis 3000 v.Chr. zurückverfolgen und finden sich in der indischen Kriegskunst Kalaripayat wieder. Um für ihren Fürsten, den Raja, im Zweifel ihr Leben zu lassen, wurden zur damaligen Zeit schon Kämpfe zur Unterhaltung des Publikums ausgetragen. In der Antike entwickelte sich der Pankration, ein klassischer Allkampf. Nachweislich traten bei den 33. Olympischen Spielen 648 v. Chr. erstmals Kämpfer in dieser Disziplin gegeneinander an. Es wurde getreten und geboxt. Ebenso kamen Knie und Ellenbogen sowie Hebel und Würfe zum Einsatz. Das Eindrücken der Augen war verboten. Es gab also feste Regeln und ein System. Das Kämpfen mit System weist auf die Entwicklung von Kampfkünsten hin.

Der Grundstein für das Kickboxen in seiner heutigen Form, lässt sich bei genauer Betrachtung in den ostasiatischen Kampfkünsten finden. Experten sehen den Ursprung dieser Künste in Indien. Einer Legende nach brachte sie der Bodhidharma etwa um 523 n.Chr. nach China. Seine Reise führte ihn u.a. durch die Provinz Henan zu dem heute legendären Shaolin Kloster. Dort unterrichtete er

die meditierenden Mönche in Atemübungen und körperlicher Ertüchtigung. Diese Bewegungen der „Achtzehn Hände des Buddas“ wurden später durch Techniken der Selbstverteidigung ergänzt. Es ist möglich, dass darin der Beginn für das Shaolin Kung-Fu und damit für die meisten ostasiatischen Kampfkünste zu finden ist. Diese bilden den Grundstein für das heutige Kickboxen.

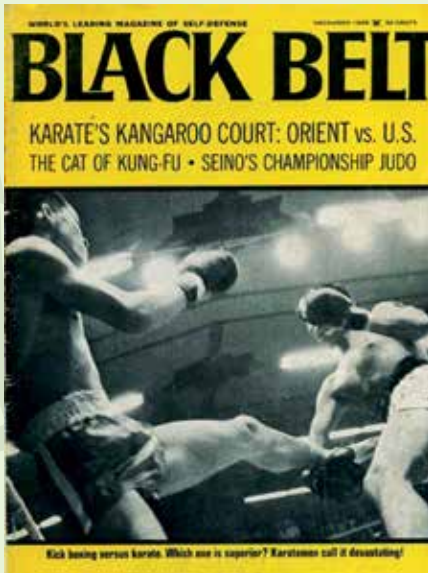
1.2. Die Entwicklung zum Wettkampfsport

Das Kickboxen hat sich in den einzelnen Ländern unterschiedlich entwickelt. Heute wird mit Schutzausrüstung zu festgelegten Regeln in unterschiedlichen Disziplinen gegeneinander gekämpft. Dabei treten Wettkämpfer mit verschiedensten Kampfkunsterfahrungen gegeneinander an. Damit wurde nicht zuletzt der Gedanke von Bruce Lee umgesetzt, der die Zukunft der fernöstlichen Kampfkünste nicht in seinen traditionellen Auffassungen und philosophischen Weisheiten sah, sondern in einem echten sportlichen Wettkampf. Um den heutigen Wettkampfsport in seiner Fülle zu verstehen, ist es wichtig die globale Entwicklung zu betrachten.

1.2.1 Die Entwicklung in Japan und Asien

Die ersten Mixed-Veranstaltungen zwischen verschiedenen Kampfkünsten lassen sich auf den Japaner Osamu Noguchi zurückführen. Er war Boxpromoter und Manager. Außerdem interessierte er sich für Karate und Muay Thai. Nach seinem Abschluss an der Meiji Universität eröffnete er sein erstes Gym und veranstaltete Boxevents. Dazu holte sich Noguchi Ende der 50er Jahre philippinische und thailändische Kämpfer nach Japan, um seine Boxveranstaltungen aufzuwerten. 1963 veranstaltete er einen Vergleichskampf zwischen drei Muay-Thai-Kämpfern und drei Karatekas. Einziger Kompromiss für die Karatekas bestand darin, dass sie wie die Thai's Boxhandschuhe und Shorts trugen. Diesen Vergleichskampf gewann die Karatekas 2:1. Durch die Begeisterung des Publikums veranstaltete Noguchi weitere Vergleichskämpfe. Die Kombination verschiedener Kampfformen nannte er schließlich „Kick Boxing“.

Das Kickboxen andere physiologische Voraussetzungen verlangte, bemerkte u.a. Harumonto Endo. Der Besitzer des Meguro Gym in Tokio sagte: „Die meisten Karatekämpfer können das hohe Tempo nicht aushalten, sie sind nicht fit genug fürs Kickboxen...“ In der folgenden Zeit änderte sich die Trainingsmethodik in den Gyms. Die Kickboxer trainierten an Sandsäcken und Pratzen, sprangen Seil und sparrten im Ring. 1966 gipfelte die Entwicklung in der Gründung der Japan Kick Boxing Association (JKBA). Noch im selben Jahr wurde das erste Regelwerk festgelegt. Die Kämpfer mussten Schutzausrüstung tragen und es durften jegliche Box- und Trittkombination eingesetzt werden. Würger und Hebel wurden verboten. 1967 gründete Noguchi mit weiteren Kampfsportrepräsentanten aus Thailand, den Philippinen und Südkorea die „Orient Kick Boxing Association“. Zu dieser Zeit wurden bereits die ersten Weltmeisterschaften in Tokio (1968) ausgetragen. Der neue Wettkampfsport wurde populärer als jeder andere Sport in Japan. Ebenfalls berichtete erstmals das US-Magazin Black Belt über das Kickboxen.



1.2.2 Die Entwicklung im Westen

Die verschiedenen ostasiatischen Kampfkünste wie Taekwondo, Kung Fu, Jiu Jitsu, Judo und Karate erreichten den Westen etwa zum Ende des 19. Jahrhunderts. Die Verbreitung der Künste ist vor allem auf koreanische und chinesische Immigranten zurückzuführen, die in die Staaten einwanderten. Etwa 1900 kam Karate, nachdem Hawaii als fünfzigster Bundesstaat von den USA annektiert wurde, durch japanische Einwanderer auf das amerikanische Festland. Besonders das Ende des zweiten Weltkrieges führte zu einer rasanten Verbreitung des Sports. Das ist zum Einen auf die Stationierung amerikanischer Soldaten auf Okinawa und Japan zurückzuführen. Zum Anderen wurden zu dieser Zeit japanische Meister in die Welt entsandt um Karate weiter publik zu machen. Die erste Karateschule wurde bald darauf in Phoenix (Arizona) 1946 gegründet. Zwei Jahre später bildete sich die erste Karateorganisation in den USA: United States Karate Association (U.S.K.A.)

Durch den Siegeszug der japanischen Kampfkunst wurden Mitte der 50er Jahre die ersten Karate-turniere veranstaltet. Karate passte in die schnelllebige amerikanische Lebensweise und wurde immer weiter amerikanisiert und versportlicht. Die Mystik der Kunst und der Nimbus der Unbesiegbarkeit, unter-

stützten diese Entwicklung. In den 60ern Jahren fand ein regelrechter Boom der Karatewettkämpfe statt. Schutzausrüstung war bis auf einen Tiefschutz verboten. So kämpften die Karatekas „bare knuckled“. Trotz des Regelwerkes, Schläge vor dem Kopf zu stoppen und Techniken zu dem Körper nur mit Kontrolle auszuführen, kam es sehr häufig zu Verletzungen der Kämpfer. Prellungen, Platzwunden und Knochenbrüche standen auf der Tagesordnung.

Brückner sagte über das Karate der 60er Jahre: „Treffen sollen, aber nicht treffen dürfen, die geballte Kraft Millimeter vor dem Ziel zu stoppen, das konnte nur theoretisch gut gehen, niemals jedoch in der nicht kalkulierbaren Bewegung zweier Kontrahenten“.

Zeitgleich wuchs die Unzufriedenheit gegenüber der engstirnigen Verbandspolitik, die es verbot gegen Kämpfer anderer Stile und mit Schutzausrüstung anzutreten. Die Änderung erfolgte Ende der 60er Jahre. Es entstand das „All Style Karate“. Damit wurden stiloffene Wettkämpfe zwischen Karate, Taekwondo und Kung Fu möglich.

Anfang der 70er revolutionierte der Koreaner Jhoon Rhee die Kampfsportszene, indem er Schützer, die in anderen Kampfsportarten bereits bekannt waren, auf das All Style Karate transferierte. Mit der Einführung der Schützer sank die Verletzungsrate erheblich.



Mike Anderson bei einen Fotoshooting in HH 1974

Rhee's Safe-T's wurden das erste Mal 1973 bei Mike Anderson's Top-Ten-Nationals eingesetzt. Diese Kämpfe bezeichnete er als „Light-Contact-Karate“ und sind dem heutigen Semikontakt bzw. Point-fighting sehr ähnlich gewesen. Nach jedem Treffer wurde der Kampf unterbrochen und gewertet. Damit glichen die Kämpfe noch sehr den Karatewettkämpfen der 60er Jahre, die nach dem Shobu-Ippon-Prinzip ausgetragen wurden. Dabei handelte es sich um einen Punktkampf über mehrere Runden. Der Sieger lässt sich aus den ermittelten Trefferpunkten bestimmen. Die wesentliche Veränderung von Mike Anderson war nun die Benutzung von Safe-T's. Kritiker sahen darin eine Verwässerung der Karatetechniken. Dennoch wurden die Wettkämpfe durch die deutliche Reduzierung der Verletzungsrate für die Amerikaner attraktiver, ganz nach dem Motto „Safe-T First“. Damit konnte sich das Tragen von Schutzausrüstung durchsetzen.

1.2.3 Die Entwicklung in Europa

In der Entwicklung von Ringsportarten spielt Europa eine entscheidende Rolle. Der erste schriftlich belegte Boxkampf wurde in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts in England ausgetragen. Ab 1838 wurde das erste Mal in Ringen gekämpft. Zur zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts fand eine Entwicklung von den „London-Prize Ring Rules“ (kämpfen mit Bandagen) zu den Queensberry-Regeln statt. Seitdem wurden die Kämpfe mit Boxhandschuhen ausgetragen. Dieses Regelwerk wird seit 1892 ausschließlich verwendet.

In Frankreich vereinte sich das englische Boxen mit dem französischen Savante zum Boxe Francaise. Schon zu dieser Zeit durfte mit Händen geschlagen und mit Füßen getreten werden. Das Boxe Francaise wird deshalb auch als das französische Kickboxen bezeichnet. Es gab ebenfalls drei verschiedene

KICKBOXEN

Wettkampfformen: Assaut, Combat Technique und Combat Totale. Diese drei Variationen des Boxe Francaise ähneln den heute verwendeten Disziplinen Semi-, Leicht- und Vollkontakt.

Erst Anfang der 50er Jahre gelangte Karate über Henry Plee nach Europa. Der Franzose war Judoka und trainierte seit 1946 Savate. 1950 fand er zum Karate und reiste dafür regelmäßig nach Japan, um mit hochrangigen Meistern zu trainieren. 1953 eröffnete er die erste europäische Karateschule. Zusätzlich begann er Japaner für Lehrgänge nach Frankreich zu holen. In den folgenden Jahren verbreitete sich Karate in Europa und zu Beginn der 60er Jahre wurden parallel zu der US-Karateszene erste Karateturniere auf europäischen Boden ausgetragen. Gekämpft wurde zu dieser Zeit nach dem „Shobu-Ippon-Prinzip“, wobei ebenfalls keine Schutzausrüstung getragen wurde.



Brevet de Boce et de chausson (1868)

Während die Entwicklung zum Kickboxen in Holland durch Thom Harinck neuen Schwung aufnahm, wurde in Deutschland die Entwicklung entscheidend durch Georg F. Brückner geprägt.

Brückner betrieb in Berlin ein Fitnessstudio und unterrichtete Jiu-Jitsu. In den 60ern lernte er den in Garmisch stationierten US-Amerikaner Mike Anderson kennen. Als Brückner Anderson 1969 das erste Mal in den Staaten besuchte, sah er die stiloffenen Turniere mit über 1000 Teilnehmern. Von dieser Entwicklung begeistert begann er zusammen mit Herbert Kranz, dem damaligen Geschäftsführer vom Budo Club Nippon, das erste All-Style-Karateturnier auf deutschen Boden auszurichten. Dieses Turnier fand in Hamburg Eimsbüttel statt.

1974 veranstaltete Brückner in Berlin ein stiloffenes Ausscheidungsturnier im All Style Karate nach dem amerikanischen Mustern und Regeln. Den Siegern wurde die Teilnahme an den Professional World Championships von Long Beach in Aussicht gestellt. Es traten 88 Schwarzgurte aus unterschiedlichen Stilen gegeneinander an. An diesem Turnier waren damalige Stars wie Joe Lewis, Bill Wallace, Jeff Smith, Howard Jackson, Park Jong Soo (Korea), Hidy Ochiai (Japan) und sogar SGM Al Dacascos vertreten. Bei den Freundschaftskämpfen noch am selben Abend kämpften die Amerikaner bereits mit Safe-T's gegen die Deutschen. Solche Schutzausrüstung gab es zu dieser Zeit hierzulande noch nicht.

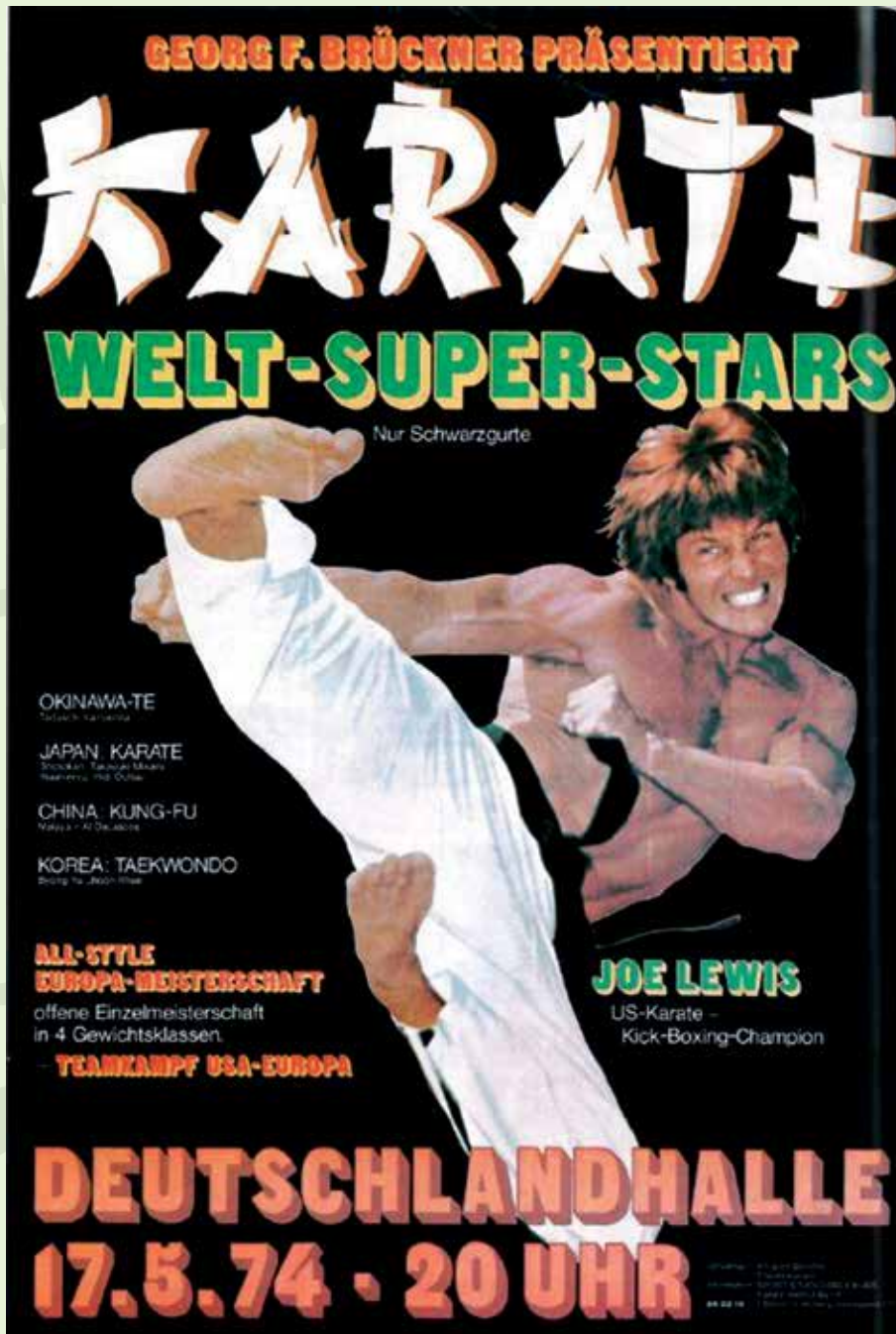
Dieses Turnier ist als der Beginn einer neuen Entwicklung in Europa zu

sehen. Schon im kommenden Jahr waren die ersten Safe-T's auf dem europäischen Festland zu bekommen. Damit brach eine neue Ära an. 1975 veranstaltete Brückner die nächste Europapremiere. Dieses Mal nahmen 400 Kämpfer teil. „Das ist kein Karate mehr“ sagte der damalige Karatekönig aus Italien Dominique Valera. Vielmehr kam es zu einer guten Mischung aus unterschiedlichen Kampfkünsten. Bei der nationalen Meisterschaft, organisiert durch die deutsche Karate Union (DKU), wurde 1976 bereits in zwei Disziplinen ausgetragen. Bei dem traditionellen Shobu Ippon kam es zu anschaulichen Kämpfen, dennoch wurden sie von vielen Verletzungen überschattet. Bei der zweiten Disziplin, dem Semikontakt, wurde mit Safe-T's gekämpft. Das führte ebenfalls zu schönen Kämpfen, bei deutlich weniger Verletzungen.

Das Kickboxen als sportliche Disziplin hatte Europa erreicht. Wesentliche Merkmale dieses neuen Wettkampfsports lagen in der Verwendung von Safe-T's und dem Auflösen der traditionellen Kämpfe hin zu einem dynamischen stiloffenen Wettkampfsport. 1975 entwickelte sich das Vollkontaktkickboxen, welches nun als dritte Disziplin in die Wettkämpfe Einzug erhielt.

Die Wettkampftwicklung wurde wesentlich durch die Gründung der WAKO 1977 in Berlin beeinflusst. Idee dieser neuen Weltorganisation war es, ein Instrument zu schaffen, mit dem es möglich war, alle Stilrichtungen unabhängig von ihrer nationalen Identität, miteinander messen zu lassen. Das sollte nun auf fairen, gleichen und sicheren Wettkampfbestimmungen erfolgen. Die WAKO begann regelmäßig Europameisterschaften und Weltmeisterschaften, in den drei Disziplinen Semikontakt, Leichtkontakt und Vollkontakt, auszurichten.

In den folgenden Jahren gab es drei große Kickboxverbände – die WKA (World-Kickbox-Association), IKASA (International-Amateur-Kickboxing-Sports-Association) und



Quellen

Herzberg, Timo (2012): KICKBOXEN – Ursprung, Entwicklung, Moderne.

Thienes, Gerd (2000): Beweglichkeitstraining – Grundlagen, Methoden, Leistungssteuerung, Übungen.

Reid, Howard, Michael Croucher (1994): Der Weg des Kriegers. 2. Auflage.

Zaar, Peter (2000): Kickboxen – Von den Grundlagen bis zum Hochleistungstraining.

Kulev, Ivan (2013): Ausdauertraining: High Intensity Training im Pointfighting. Semikontakt Kickboxen.

Das WHKD Redbook (2016) – zweite Auflage.

Author: Sihing Sebastian Pabel/ Eutin



die WAKO. 1987 unternahmen die Funktionäre den Versuch, Kickboxen olympisch zu machen. Das ist allerdings nur durch die Aufnahme in die GAISF (General Association of international Sports Federation) möglich. Erste Gespräche für die Aufnahme wurden 1997 geführt. Der Grundstein war gelegt. Bei der Generalversammlung der GAISF in Seoul 2006 wurde die Anerkennung versucht. Diese stellte eine Aufnahme durch den Zusammenschluss der Verbände in Aussicht, wodurch auch nur eine Kickboxweltmeisterschaft ausgetragen werden würde. Da sich die drei Verbände nicht einigen konnten wurde die Aufnahme abgelehnt. Es bleibt abzuwarten ob es den Verbänden in der Zukunft gelingt eine Einigung zu finden.

Schlussbemerkungen

Mein Anliegen mit dieser Arbeit ist es ein wenig Licht in das Dunkel der Geschichte des Kickboxens und vor allem in die Aspekte des Trainings zu bringen. Training ist sehr vielschichtig und nicht umsonst eine Wissenschaft. Aus gutem Grund gibt es viele verschiedene Theorien zu einem optimalen Training. Die beschriebenen Ansätze meiner Arbeit, habe ich für mich im Laufe der Zeit entwickelt. Sie unterscheiden sich von anderen Trainingsansätzen, die genauso richtig sind. Gerade im unterschiedlichen Training liegt eine besondere Stärke im WHKD's. Werden immer nur dieselben Übungen durchgeführt, dann gewöhnt sich der Körper daran und der Trainingseffekt minimiert sich.

Ich habe versucht mich bei den theoretischen Grundlagen auf das Wesentliche zu begrenzen. Das macht es schlicht unmöglich auf alle Teilaspekte einzugehen. Dennoch hoffe ich den Trainern unter uns bestimmte Ansätze näherbringen zu können. Schließlich ist das Training des Semikontakts auch auf andere Bereiche des Kampfkunsttrainings im WHKD umsetzbar. Durch die wenige Zeit, die heute die Meisten für das Training zu Verfügung haben, liegt es an uns, das Training so effizient wie möglich zu gestalten.

Informationen des Deutschen Wun Hop Kuen Do Verbandes e. V.

Einladung zur Jahreshauptversammlung Im 1. Quartal 2021

Liebe Mitglieder,

der Vorstand lädt hiermit alle Mitglieder zur diesjährigen Jahreshauptversammlung des Deutschen Wun Hop Kuen Do Kung Fu Verbandes e.V., Hamburg, für das Rechnungsjahr vom 01.01.2020 bis 31.12.2020 ein.

Wann: 1. Quartal 2021; Beginn: 11.00 Uhr
Wo: Wird rechtzeitig per Mail bekanntgegeben !!

Tagesordnung

TOP 1	Begrüßung durch den Vorstand
TOP 2	Feststellung der Tagesordnung
TOP 3	Bericht des Vorstandes
TOP 4	Erörterung des Jahresabschlusses für das Rechnungsjahr vom 1. Januar bis zum 31. Dezember 2020 mit anschließender <ul style="list-style-type: none">• Feststellung des Jahresabschlusses zum 31.12.2020• Entlastung des Vorstandes für das Rechnungsjahr 2020
TOP 5	Erörterung und Beschlussfassung über vorliegende schriftliche Anträge
TOP 6	Sonstiges

Der Vorstand weist darauf hin, dass ergänzende Anträge, die nicht Bestandteil vorstehender Tagesordnung sind und auf der Jahreshauptversammlung zur Abstimmung gebracht werden sollen, mindestens 8 Tage vor der Jahreshauptversammlung, in schriftlicher Form beim Vorstand vorliegen müssen.

Es wird um zahlreiches und pünktliches Erscheinen gebeten. Da nicht alle Mitglieder dem Vorstand persönlich bekannt sind, ist der gültige Mitgliedsausweis mitzubringen.

Vorstand DWKV e.V.



Hamburg, den 01. Januar 2021

DWKV NEWS

... We are coming !!

FAMILY NEWSLETTER
DES DWKV E.V.
Herausgeber
DWKV e.V., Friesenweg 5
22763 Hamburg



Redaktion
GM Michael Timmermann
Kung Fu Academy Lübeck
Speckmoorstr. 6, 23568 Lübeck
whkd.luebeck@gmail.com




Grafische Gestaltung
Satz und Layout
GM Michael Timmermann
Sifu Martina Baumgardt
Korrektur: Sifu Gaby Ittmann

GRAFIKATELIER
Martina Baumgardt
Plöner Straße 36
23701 Eutin
Tel.: 04521- 8303381
martinabaumgardt@web.de

Druck
WIR MACHEN DRUCK
Vertrieb
Über alle WHKD Schulen
Copyright
Alle Rechte vorbehalten. Ohne
Genehmigung der Redaktion ist eine
Vervielfältigung nicht gestattet.

Der Herausgeber übernimmt keinerlei Haftung für
die Richtigkeit der gemachten Angaben.





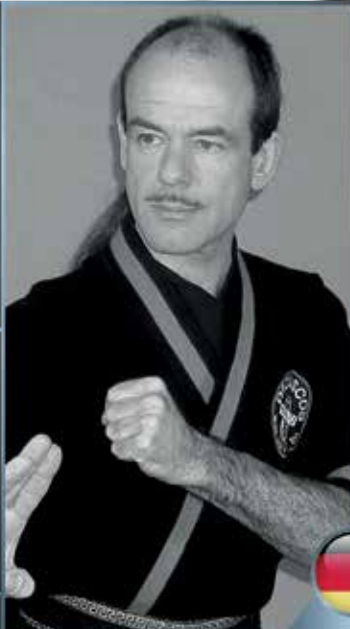
Nomenee

**Grand Master
Michael Timmerman**


Wun Hop Kuen Do - Germany


Platinum Award

Caldas da Rainha - Portugal



6th May 2021






Nomenee

**Grand Master
Christian Wulf**

Wun Hop Kuen Do - Germany


Platinum Award

Caldas da Rainha - Portugal



6th May 2021






Nomenee

**Professor
Emanuel Bettencourt**


Wun Hop Kuen Do - Cabo Verde

Platinum Award

Caldas da Rainha - Portugal



6th May 2021





HAPPY NEW YEAR

2021

THE YEAR OF THE OX



POWERED BY:



WHKD ^{NET}
FIGHT & FAMILY