Ressort: Sport

Selbstverteidigung im Alltag - Breitensport Kung Fu

Nie mehr Angst haben

Gerasdorf, 15.02.2016, 08:46 Uhr

GDN - Montagabend, 19 Uhr, Mehrzweckhalle Gerasdorf. Branco Vicic schließt die Halle auf. Der bullige Inhaber von VTBM (Ving Tsun Branco Vicic) lässt seine kleine Gruppe in den Raum. Ich habe mich zu einem kostenlosen Probetraining angemeldet und frage, was ich beachten muss.

Spezielle Kleidung oder Ausrüstung braucht man keine, weder Karateanzug noch spezielle Schuhe.
Auch das beim Kampfsport übliche Barfuß Training entfällt. Prüfungen, Gurte oder Graduierungen gibt es im Ving Tsun nicht. “Im richtigen Leben, wenn Du auf der Straße überfallen wirst, hast Du auch keine bequeme Sportkleidung an und musst eventuell mit Stöckelschuhen kämpfen“ sagt Branco. Das gefällt mir, da hat er Recht, ein praktischer Zugang. Deshalb entfällt auch aufwendiges Aufwärmen. “Wenn Dich jemand mit dem Messer bedroht kannst Du auch nicht sagen Du brauchst erst mal 15 Minuten zum Aufwärmen“ - lediglich um sich nicht unnötig zu zerren, springen wir ein paar Minuten mit dem Seil, und dann geht es auch schon zur Sache.

Branco Vicic lehrt Selbstverteidigung, nicht nur Kampfsport. Das ist ein Unterschied. Bei Selbstverteidigung kommen Elemente aus den verschiedensten Kampfsportarten zum Einsatz, was halt jeweils am effektivsten ist. Aber hier geht es nicht um die Einhaltung von Regeln, um Rituale oder Philosophie, sondern um Überlebenstechniken. Und das heißt, so viel Schaden wie möglich beim Gegner anzurichten.

Besonders in letzter Zeit, spätestens seit den Übergriffen in der Neujahrsnacht 2015/2016 sind Branco“™s Kurse ausgebucht. Einmal im Monat lehrt er kostenlos Selbstverteidigung für Frauen. 75 Damen hatten sich beim letzten Mal angemeldet. Rekord.

Branco erklärt die anspruchsvollen Techniken gut. Man versteht sofort worauf es ankommt und warum die Bewegungen so ausgeführt werden sollen wie er es vormacht. Auch über rechtliche Aspekte spricht er, man soll sich verteidigen können aber nicht zu weit gehen. Regelmäßig hat er auch Polizeibeamte als Gäste und Co-Trainer da. Vicic leitet eine seriöse Schule, keine dunkle Kampf-Spelunke für Halbwelt-Schläger. Wer nicht seriös ist, hat hier nichts zu suchen. Das beweist auch die Tatsache, dass VTBM zertifizierter Ausbilder von Security Personal ist.

Die Trainingszeiten erlauben fast jedem, mitzumachen. Ab 14 Uhr, Nachmittags, abends und samstags, in Wien und in Gerasdorf, bietet Vicic Kurse an. Die Preise sind fair, man kann Jahres- oder Halbjahresverträge abschließen oder sich einfach eine 10er Karte kaufen. Damit ist jeder versorgt und man zahlt nur für das, was man auch konsumiert.

Ich bin überzeugt. Die Gruppe ist nett, gut gemischt, Branco ein guter Lehrer, das Kursprogramm und der Ablauf taugt mir, die Preise sind fair. Ich komme wieder.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-67890/selbstverteidigung-im-alltag-breitensport-kung-fu.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: U.Rembor

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt

lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. U.Rembor

Editorial program service of General News Agency:
United Press Association, Inc.
3651 Lindell Road, Suite D168
Las Vegas, NV 89103, USA
(702) 943.0321 Local
(702) 943.0233 Facsimile
info@unitedpressassociation.org
info@gna24.com
www.gna24.com