

Wing Chun-Kung Fu

Die Kunst, der eigenen Kraft zu vertrauen



Barbara Widmer am Unterrichten ©zVg

Dieser Workshop bietet einen Einblick in die jahrhundertealte chinesische Kampfkunst Wing Chun-Kung Fu, die von einer buddhistischen Nonne begründet wurde. Er lädt dazu ein, die Grundlagen dieser Kampfkunst sowie Selbstverteidigungstechniken und Atemübungen kennenzulernen.

Zielgruppe	Personen ab 12 Jahren (Schulklassen, Jugendgruppen, Erwachsene, Teamevents)
Stufe	Die Workshops sind altersgerecht aufgebaut
Raum	Sporthalle und Klassenzimmer
Sprache	Deutsch
Dauer	Ab 4 Lektionen. (Möglich sind auch längere Einheiten. Erkundigen Sie sich über Möglichkeiten und Bedingungen.)
Kosten	4 Lektionen: CHF 800.00 zzgl. Reisespesen
Kontakt	Virginia Kargachin. E-mail virginia.kargachin@artlink.ch artlink, Waisenhausplatz 30, 3000 Bern. Telefon: 031 311 62 60

Lernziele

- Mit Körper und Geist grundlegende Kung Fu-Techniken und -Übungen erfahren.
- Erlernen von Techniken, die der Konzentration und Entspannung dienen.
- Einblicke in den Ursprung und die Geschichte einer bekannten asiatischen Kampfkunst erhalten.
- Den Transfer von Wing Chun-Kung Fu von Asien in die Schweiz nachvollziehen lernen und in die Schweizer Kampfkunst-Landschaft einordnen können.
- Verstehen, kontextualisieren, reflektieren und einordnen können, was im Wing Chun-Kung Fu Praxis Teil passiert ist und gelernt wurde.

Methode und Inhalt

Im praktischen Teil des Workshops lernen die Teilnehmer:innen einige zentrale Übungen kennen und diese anzuwenden. Der Workshop ist altersgerecht aufgebaut. Die Teilnehmer:innen lernen ihr körperliches und geistiges Potenzial und ihre Kräfte kennen. Sie werden sich ihrer inneren und äusseren Haltung bewusst, sie

beobachten, nehmen wahr und wenden verschiedene Techniken an. Dabei lernen sie Konzentration, Respekt vor dem Gegenüber und Entspannung in der Spannung – Qualitäten, die sie in den Unterricht übertragen können.

Im theoretischen Teil tauchen die Teilnehmer:innen in die Geschichte der buddhistischen Nonne Ng-Mui ein, der Erfinderin vom Wing Chun-Kung-Fu. Auf spielerische Weise stellen sie Bezüge zwischen dem im praktischen Teil Erlernten und ihrer persönlichen Lebensrealität her. Abgerundet wird dieser Teil mit einer Einbettung von Wing Chun-Kung-Fu in die Geschichte von Kampfkünsten und Achtsamkeitstechniken in der Schweiz.

Workshopleiterinnen



Karolina Lisowski – ©Virginia Kargachin



Barbara Widmer – ©zVg

Karolina Lisowski ist Religionswissenschaftlerin. Sie arbeitet als Museumspädagogin, Grundschul-Kunstlehrerin und Klassenlehrerin in der Klinikschule der Kinder- und Jugendpsychiatrie Bern. Sie erforscht die Sichtbarkeit des Buddhismus im Westen. Karolina Lisowski engagiert sich für eine ganzheitliche Bildung und die Förderung von interkulturellem Verständnis.

Barbara Widmer ist Kung-Fu-Pädagogin für Jugendliche und Erwachsene und Buddhismus-Vermittlerin im Haus der Religionen in Bern. Ihre Kampfkunstkennntnisse hat sie während langen Aufenthalten in Asien vertieft. Barbara Widmer arbeitet auch als Kunstlehrerin an der Ressourcenorientierten Schule REOSCH und als freischaffende Goldschmiedin.

Lehrplanbezüge

- [BS.2.B.1](#): Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.
- [BS.3.A.1](#): Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.
- [BS.C.1](#): Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.
- [ERG.4.2](#): Die Schülerinnen und Schüler können religiöse Praxis im lebensweltlichen Kontext erläutern.
- [ERG.4.4](#): Die Schülerinnen und Schüler können sich in der Vielfalt religiöser Traditionen und Weltanschauungen orientieren und verschiedenen Überzeugungen respektvoll begegnen.
- [ERG.4.5](#): Die Schülerinnen und Schüler können Weltansichten und Weltdeutungen reflektieren.