

2020 Wun Hop Kuen Do - Kajukenbo - OHANA KUNGFU

Magazin

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



WORLD CHAMPIONSHIPS
AUSTRIA 2019
BREGENZ 15 - 21 OCTOBER



混合拳
功
夫
協

WHKD GOES WM AUSTRIA

WM TURNIERBERICHT
AB SEITE 104



VOR 40 JAHREN
1. WHKD SCHWARZGURTPRÜFUNG
AB SEITE 68





WHKD Magazin

Einen herzlichen Dank den Autoren dieser Ausgabe! Fast 50 Schreiber haben dazu beigetragen, dieses Magazin so umfangreich zu gestalten. (chronologische Reihenfolge)

- Sifu Dieter Heinsohn
- Romy Lange
- Sihing Björn Buche
- Sifu Gaby Ittmann
- Michael Parchmann
- Jason Dörner
- Andreas Kittel
- GM Jörn Tiedge
- Bastian Schoop
- Sifu Holger Neumeyer
- Lasse Bo Leuers
- Jessica Steuer
- Thomas Kropp
- Dörte Geissler
- Sifu Martina Baumgardt
- GM Michael Timmermann
- Ramona Ehlert
- Phillip Dietze
- Michael Pawelzik
- Sihing Norbert Schönberger
- Birger Kallus
- Sihing Olliver Haßelfeld
- Rahel Piontek
- Arne Kulok
- Sihing Sebastian Wied
- GM Christian Wulf
- Sihing Jeffrey Giesler
- Sihing Arne Vielitz
- Sihing Markus Kedrowitsch
- Prof. Winfried Jozsko
- Madeleine Steenbuck
- Sarina Lindau
- Marie Lois Paulußen
- Luisa Stachowski
- Sifu Eric David
- Sifu Jose Silva
- Prof. Emanuel Bettencourt
- Christoph Lisei
- Maja Benthien
- Nils Weissmann
- Sigung Jürgen v. Wyszeccki
- Lea Korb
- Sifu Rick Wing



USA

- | | |
|-----------|--|
| Seite 16 | GM Michael 40 Jahre USA |
| Seite 30 | Sifu Bill Owens zu Besuch in Deutschland |
| Seite 42 | Sifu Mark Dacascos in John Wick III |
| Seite 58 | Sifu Rick Wing zu Besuch in Deutschland |
| Seite 77 | Simo Malia Bernal zu Besuch in Deutschland |
| Seite 86 | SGM Dacascos Meeting |
| Seite 134 | Zum Tode von Wong Jack Man |



AUSWAHL

Fightclub.....	10
<i>Harburg</i>	
Schwertlehrgang.....	14
<i>Lübeck</i>	
WAC WM	24
<i>Portugal</i>	
Dragons Cup.....	36
<i>Schwerin</i>	
DWKV Masters Seminar.....	44
<i>Taiyo Hamburg</i>	
DWKV Graduierungen.....	48
<i>Taiyo Hamburg</i>	
Trainingslager Alma Verde	74
<i>Portugal</i>	
Formen im WHKD	98
<i>v. Sifu Holger Neumeyer</i>	
Waffen Seminar Bargtheide.....	114



des Monats

Januar

Seite 04 - 24 Std. Kids Bahrenfeld

Februar

Seite 12 - Samonte Cup Rheinberg

März

Seite 22- Golden Oldies Lübeck

April

Seite 30 - Ultimate Weekend Lübeck

Mai

Seite 38 - Schwarzgurtprüfung im Taiyo

Juni

Seite 58 - Sifu Rick Wing Seminare

Juli

Seite 70 - Fight Club Barmbek

August

Seite 77 - Simo Malia im Taiyo

September

Seite 82 - KOA KUWAIT

Oktober

Seite 94 -Reisebericht Hongkong

November

Seite 112 - WHKD Seminar Buxtehude

Dezember

Seite 132- DWKV/WHKD Termine 2020





**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



功夫协会

WHKD Basistechniken & Kampfprinzipien
Qualitätssicherung: Grundtechniken & Kombinationen

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

WUN HOP KUEN DO - KAJUKENBO

MASTERS












混合拳道

SEMINAR 2020

20. JUNI 13-16 UHR

KIDS SEMINAR 10.30-12.30

TAIYO SPORTCENTER - HOLSTENSTR. 79 - 22767 HAMBURG

Kids 24-Stunden Training vom 26.-27.01.2019

Dezember 2019



Um 14.00 Uhr startete dieses Jahr das 24 Stunden Training für die Kinder. Als das obligatorische Gruppenfoto im Kasten war ging es los. Die erste Einheit übernahm Sifu Winfried. Danach wechselten sich Sifu Dieter und Sihing Sven mit Sifu Winfried ab. Es gab 3 Einheiten, in denen die kleineren Kinder von den größeren getrennt wurden und alle 3 Lehrer gleichzeitig unterrichteten. Sihing Sven zeigte Säbel und Sifu Winfried Eskrima, während Sifu Dieter in seiner Gruppe Theorie abfragte und Fragen beantwortete. In den Pausen verschlangen die kleinen Kämpfer schon Unmengen an Obst, Gemüse und Keksen, zum Glück wurde keinem beim Training schlecht.

Wenn ihr jetzt noch erfahrt, das Marijana sehr leckeres Abendessen kochte, könnte der Gedanke aufkommen, es wurde mehr gegessen als trainiert. Dem war aber nicht so. In der Schule duftete es am Abend ordentlich nach Essen, was der Konzentration der Kämpfer nicht förderlich war. Trotzdem haben alle bis zur Pause ordentlich mitgemacht. Das Highlight dürfte mal wieder Schwimmen am späten Abend gewesen sein. Wir sind um 21.45 Uhr in der Schwimmhalle angekommen, in der vorher noch Sportler mit dem Kajak trainierten. Das war natürlich auch sehr spannend, denen bei ihren Wasserrollen zuzusehen. Danach nahmen wir das ganze Schwimmbad, das wir ganz für uns alleine



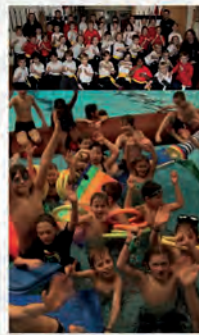
nutzen konnten, in Beschlag. Nur der Bademeister (und wir Lehrer und Eltern) beobachten die Kinder, damit nichts passiert oder zu grober Unfug gemacht wurde.

Ab 23.00 h wurden die Kinder aus dem Wasser gescheucht und heil zurück in die Kung Fu Schule gebracht. Die Kleinen waren jetzt so fertig, das wir auf den Film nach dem Schwimmen verzichtet hatten und es direkt ans schlafen ging. Morgens wurden die Kinder geweckt und mussten ihre Sachen aufräumen. Um 8.00 ging es mit dem ersten Training des Tages weiter. Für diese Einheit kam Sijay Christiane aus Travemünde/ Rümpel, die sich Michael und Felix als Unterstützung mitgebracht hatte. Während des Trainings bereiteten wir das Frühstück vor, welches es dann im Anschluss gab.

Danach gab es noch 2-3 Einheiten. Zum Ende hat jedes Kind für das tapfere Durchhalten, sowohl eine Medaille als auch eine Urkunde (mit Gruppenfoto) bekommen. Um 14.00 Uhr war offizielles Ende. Es hat allen viel Spaß gemacht, uns natürlich auch. Wir sehen uns im nächsten Jahr am 25.01.2020 wieder.

(Sifu Dieter Heinsohn für WHKD-Bahrenfeld)

26.01.2019 Kids 24 Std. • Bahrenfeld



Sa. 26.01.2019
Beginn 14.00 Uhr
bis Sonntag 27.01.2019
Ende 14.00 Uhr
Kosten: 49 Euro
inkl. Essen & Getränke

Kung Fu Schule Hamburg
Bahrenfeld, Friesenweg 5.²
Tel.: 040 - 881 02 49
sifuwinfried@whkd-hamburg.de



TERMIN 2020
25./26. Januar

AUS DEN SCHULEN



Das Familienleben ist komplett. Hochschwanger wurde noch am 27.12.2018 in kleinstem Kreise geheiratet. Und dann erblickte Lou Lasse Lange am 06.01.2019 mit einem zarten Kampfgewicht von 2445g zweieinhalb Wochen zu früh diese Welt. Er konnte es einfach nicht abwarten, dass Kung Fu Leben kennenzulernen. Ein zukünftiger Black Belt (so in zwanzig Jahren) wie wir finden. (Romy Lange und Sihing Björn/ Lübeck)



Endlich 18!

Am 09.01.2019 feierte Gesa ihren 18. Geburtstag. Sie ist ein echtes Kung-Fu- Kind. Aufgewachsen in der Kung-Fu-Akademie Lübeck lernte sie dort auf den Fluren laufen, Rollschuh fahren, Roller fahren sowie Skateboard fahren und darüber hinaus Formen, Handkombinationen, Kontertechniken, Selbstverteidigung, Turnierkampf und vieles mehr. Nun sind Dinge, wie Autofahren, Partys feiern und Abitur an der Reihe. Wir wünschen Dir, liebe Gesa, alles Gute und weiterhin viel Erfolg.

Deine Mutter, Sifu Gaby und Deine (Kung-Fu-) Familie, Sifu Michael, Sifu Olaf, Sijay Deike und Tanja.





Erstes eigenes Seminar

Draußen schiebt sich weißer Nebel durch die Stadt. Aber drinnen ist alles klar. Wir haben uns in der Turnhalle Amtsstrasse zum ersten eigenen Seminar getroffen. Diese Halle hat eine lange Tradition. Hier begann alles mit Kung-Fu in Schwerin. Nun sind wir mit den Peitschen zurück. Am Anfang wiederholen wir den Inhalt des ersten Levels. Jede einzelne Bewegung wird wieder ausgegraben und in Erinnerung gerufen. Wir reihen alles immer weiter aneinander bis wir zur Halbzeit den Umfang des ersten Levels wiederholt haben. Dazwischen mal einiges auf links, damit der Arm nicht lahm wird und kleine Schritte. Mit elf Üben ist die Halle ziemlich ausgefüllt, ohne einen anderen zu treffen. Natürlich arbeiten alle mit Ohrstöpseln, sonst wäre das kaum auszuhalten. Sifu Jürgen geht zu jedem und achtet auf die Details.

Die Halbzeitpause wird sichtlich genossen und die letzten zwei Stunden nochmal ausgewertet. Auch der eine oder andere Eigentreffer wird vorgezeigt. Dann starten wir in die zweite Runde. Wir lernen die Bewegungen für den zweiten Level. Ist nicht so viel wie am Anfang, aber schon anspruchsvoll. Zwischendurch wechseln immer zwei zu unserer Zielstation. Es gilt, Strohhalme vertikal und horizontal zu treffen. Jeder steckt da unterschiedlich viel Energie rein, aber Spaß haben alle.

Durch das viele Lernen gerät die Bewegung der Beine etwas in den Hintergrund. Wir nehmen uns die Zeit und jeder kann sich seine eigene kleine Form ausdenken. Die führen alle, die wollen, dann einzeln vor. Dabei kommen sehr sehenswerte Vorführungen zustande. Besonders Arvid, Leo und Lasse geben sich viel Mühe. Zum Schluss üben wir gemeinsam nochmal die Bewegungen für die ersten zwei Level in einem Stück.

Schon sind vier Stunden rum. Schnell ist das Schlachtfeld der Strohhalme wieder sauber gefegt und jeder kann noch den Rest vom Sonnabend genießen. Ich denke, jeder konnte sich nach seinen Ansprüchen austoben und Körper und Geist fordern. Sicherlich war abends die Couch ein beliebtes Tagesziel. Zufrieden und glücklich konnte auch ich die Halle schließen. Mir hat es sehr viel Spaß gemacht. Ich freue mich schon auf unsere nächste Runde. Und übrigens haben wir jetzt eine tolle WhatsApp Gruppe. Das wird Geschwindigkeit in den Austausch bringen. (Michael Parchmann/ Rümpel)



WHKD Wedel Deutsche Meisterschaft Bielefeld

Am 26.01.2019 fanden in Bielefeld die Deutsche Meisterschaft der IBV statt. 4 von GM Dasos Efstathiadis Schülern, Sihing Athanasios Bakas, Sihing Emanuel Wozniak, Stavros Zavrakis und Jason Dörner, machten sich spontan auf den Weg nach Bielefeld, um gleich zum Jahresanfang ihrem aktuellem Leistungsstand in Form und Kampf zu überprüfen. Es wurde ein guter Tag, ja sogar ein sehr guter Tag. 14 Platzierungen zu viert! Und jeder Kämpfer von uns wurde mindestens einmal Deutscher Meister der IBV. Auch die Gand Champion Klassen gingen nach Wedel. Unser Sihing Athanasios Bakas holte verdient den Gand Champion Titel im Kampf und auch im Teamfight (Sihing A. Bakas, Sihing M. Wozniak und S. Zavrakis) ging der Gand Champion Titel nach Wedel. Aus meiner Sicht: wieder einmal bin ich beeindruckt wie stark doch der Respekt der anderen Schulen und der anderen Verbänden gegenüber unseren Sihings und dem WHKD ist. (Jason Dörner/ Wedel)



KURAMATHI/ MALEDIVEN



Fight & Family im Indischen Ozean

Nach unserer obligatorischen Wartezeit auf dem Flughafen war dann unser Privatschnellboot fertig, für die Überfahrt nach KURAMATHI.

Die See war „quiet calm“ und der Skipper uns geneigt, unsere Mägen in Ruhe die Flugzeugmahlzeiten endverdauen zu lassen.

Unsere Zeit auf der Insel begann, als wären wir schon lange dort gewesen. Neu in unserm Trainingsteam war Frau Sharon Kamari. Sie bereicherte unseren Stationsbetrieb aus Inselumrundungen, „Inselumschwimmen“ mit Islandshopping. Extreme Temperaturen mit Kurzregen verwandelten diese Aktivität zu einer Survivals Aktion. Wir haben uns dann auch anders entschieden die Insel nicht zu kaufen.

Besonderer High Light war das Fest zu Chinesisch NEUJAHR. Das Zeitalter des Schweines wurde eingeläutet. (Andreas Kittel/ Potsdam)





Uwe Schüder und sein Mixed Martial Arts Kampf Debüt

Sihing Uwe Schüder, WHKD Kajukenbo Meistergrad Träger von Grandmaster Joern Tiedge, hat sich einer neuen Herausforderung im Kampfsport gestellt, dem Mix Martial Arts Kampf im Octagon.

Am 2 Februar 2019 absolvierte er sein MMA Debüt Kampf in Hamburg bei der GMC (German Mixed Martial Arts Championship) und gewann diesen.

In einer acht Wochen dauernden speziellen Trainings Vorbereitungszeit mit täglichem Trainingseinheiten wie Laufen, Boxen, Grappling, Bodenkampf und Sparring wurde er von seinem MMA Coach Ismail Cetinkaya (bekannter MMA Fighter und Trainer) bestens vorbereitet und auf den Kampf eingestellt. Die Kampfzeit war auf drei Runden zu je fünf Minuten festgelegt wobei Sihing Uwe seinen Gegner in der ersten Runde so gut mit Schlägen und Tritten eindeckte das dieser nach drei Minuten und 30 Sekunden durch einen Rundtritt am Kopf zu Boden ging und Uwe dann diese Chance nutzte um mit einer Reihe von Schlägen den Gegner am Boden zur Aufgabe zwang.

An dieser Stelle Glückwunsch für den gelungenen Einstieg in der Welt des MMA, wir freuen uns auf den nächsten Kampf.

WHKD / KAJUKENBO Mixed Martial Arts since 1947.
DWKV Vorstand





Fight-Club Harburg

Es war morgens um 9:45 am 9.2.2019, als wir uns an der Buxtehuder Kung Fu-Schule trafen, um das Auto unseres Sifus vollzupacken und gemeinsam zum ersten Fight-Club des Jahres nach Harburg zu fahren. Großmeister Jörn Tiedge konnte über einige Kontakte erreichen, dass uns die Sporthalle des Harburger Sport-Clubs HSC zur Verfügung gestellt wurde (dank Thorsten Hrdina, dem Leiter der Box-Abteilung). Eine halbe Stunde vor offiziellem Beginn kamen wir an und hatten so noch genug Zeit uns entspannt umzuziehen und einige Hände zu schütteln. Am Rand der Halle hingen einige Boxsäcke und in der Mitte war ein Boxingring aufgebaut, der später die Grenze zwischen den Semikontakt- und Leichtkontaktkämpfern bildete. Als dann alle Teilnehmer da waren, ging es nach ein paar einleitenden Worten und dem Anrücken zum Aufwärmen über. So wurde die anfangs recht fußkalte Halle schnell durch die circa 60 aktiven Leute aufgewärmt. GM Jörn hat sowohl einfache Boxkombinationen und Liegestütze, als auch Offensive und Defensive Set-Ups zum Aufwärmen benutzt. Der Kreativität wurde auch freien Lauf gelassen beim selbstständigen Schatzenboxen. 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 sollten wir Gruppen aus ca. 6-8 Leuten bilden, 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 halbe 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. Ein Satz, den ich im Trainingskodex gelesen habe, der in der Umkleidekabine, ist mir im Kopf geblieben und lautet sinngemäß: „Jeder Trainingspartner ist in erster Hinsicht ein Partner und erst in zweiter Hinsicht ein Gegner.“ Das spiegelt gut wieder, was ich über den Fight-Club in Harburg denke: Eine Gelegenheit, alte Bekannte und neue Unbekannte jeder Größe, jedes Alters und Ranges als Trainingspartner zu haben und gemeinsam etwas mit nach Hause zu nehmen. (Bastian Schoop, Kung Fu & Fitness Schule Buxtehude)



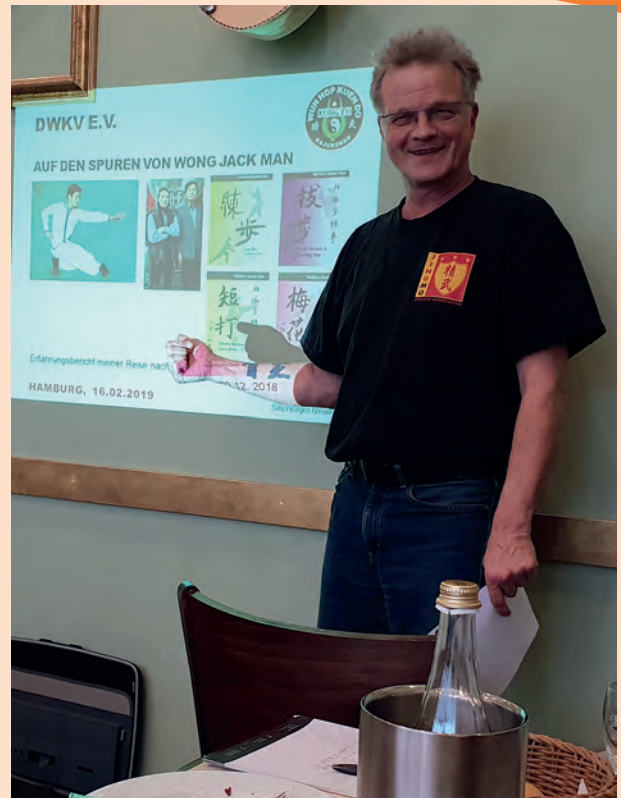
TERMIN 2020
8. Februar

DWKV Schul- und Gruppenleitertreffen in Hamburg/ Sasel

Am 16.02.2019 tagten der DWKV e.V. Vorstand und die Schul- und Gruppenleiter der WHKD Schulen in Deutschland. Hochinteressiert verfolgten alle die Berichte der einzelnen Sparten und erstellten einen umfangreichen Fahrplan für das Jahr 2019. Ebenso stellte der Verein Fight & Family seine bisherige Arbeit vor und zeigte die Themen und Arbeitsbereiche auf, die die Mitglieder bearbeiten.

Das erste Halbjahr 2019 hat einen eng gesteckten Zeitplan: Zu Besuch in diesem Jahr kommen GM Bill Owens, SGAM Al Dacascos, GM Ron Lew und Sifu Rick Wing. Alle werden Seminare und Lehrgänge auf Bitten des DWKV e.V. veranstalten. Inhaltliche Themen, die sowohl den DWKV e.V. als auch die WHKD Schulen und Gruppen betreffen waren die DSGVO und ihre Umsetzung innerhalb des rechtlich vorgegebenen Rahmens, ein Jahresrückblick auf 2018 mit allen Aktivitäten sowie der Stand des neuen Prüfungskonzepts und dessen bisherige Umsetzung.

Weitere Aspekt der Sitzung: Mitgliederentwicklung und die durch den Fight & Family e.V. entwickelte Strategien der Umsetzung und die Fortentwicklung des Redbooks und eine Vorstellung der Seminarreihe mit Sifu Rick Wing: „Die Nord-Shaolin Formen im WHKD“. (Sifu Holger Neumeyer/ WHKD Schwerin)



**TERMIN 2020
11. Januar**



Der Name „Samonte-Cup“ war mir in dem Moment, als Duke und Thore mich gefragt haben, ob ich nicht Lust hätte mit nach Duisburg auf ein WKU-Turnier zu kommen, völlig fremd.

Nach kurzer Internetrecherche war ich entschlossen: „Ja klar, da komme ich gerne mit!“

Am Vorabend des Turniers trafen wir 3 Teilnehmer uns mit Sijay Heidi Schlichting in der „Kung Fu Academy Lübeck“ und machten uns auf die 5 Stündige Autofahrt zum Hotel in Essen.

Während der Fahrt hatten wir Glück, es gab keine Staus, und so kamen ohne größere Komplikationen im Hotel an. Nach einem schnellen Check-In gab es noch etwas zu Essen und dann schnell ins Bett, um am kommenden Morgen ausgeruht zu sein.

Nach einem kurzen Frühstück im Hotel ging es los zum Turnierort. 35 Minuten später rollten wir pünktlich um 9:20 auf den Parkplatz. Auf uns wartete das übliche Anmelde-Prozedere mit Anmeldung und Wiegen. Hier-nach gingen wir aus einer großen Eingangshalle in eine leider nicht ganz so große Turnierhalle.

Da es zu wenig Sitzmöglichkeiten gab wollten wir uns schnell einen Platz in einer Ecke sichern, von dem wir allerdings wieder vertrieben wurden. Unser zweiter Versuch an der Aufwärm-Matte war erfolgreicher, und so stellten wir dort unsere Sporttaschen ab. Hier trafen wir auch auf TeilnehmerInnen aus Wedel und Bad Bramstedt die sich denselben Platz ausgesucht hatten.

Nach einer Begrüßung durch die Veranstalter begann das Turnier. Allerdings noch nicht für uns, da unsere Klassen erst gegen Ende des Tages aufgerufen wurden. Also warteten wir, hatten nette Gespräche, schauten anderen Kämpfen zu oder lasen ein Buch. Das Warten hatte ein Ende als Duke gegen 19:00 Uhr zu seinen ersten Kämpfen aufgerufen wurde. Thores und meine Formen Klasse startete unglücklicherweise parallel zur Kampfklasse. Das sorgte zwar für ein bisschen Stress, war aber am Ende nicht so schlimm, da man dann nach der Form schon mal warm fürs



Kämpfen war.

Am Ende war der Tag für uns alle sehr erfolgreich. Wir haben nicht nur einige Pokale mit nach Hause nehmen können, sondern auch wichtige Erfahrungen gemacht und waren von der Lautstärke der Halle auch gut gerädert, als wir wieder ins Auto stiegen und uns auf die Heimfahrt machten. So erreichten wir um 2:30 Uhr wieder Lübeck und fielen erschöpft in unsere Betten.

Ein großer Dank gilt Sijay Heidi, die im Vorwege die Organisation gemacht, uns gecoacht hat und auch die Fahrerin war. (Lasse Bo Leuers, WHKD Lübeck)



TURNIERE



Klein Rönnauer Kampfkids mit starkem Auftritt bei internationaler Deutscher Meisterschaft



Am 16.02.19 war es wieder soweit die Turniersaison begann. Dazu trafen wir uns aus verschiedenen WHKD Schulen (u.a. Barmbek, Wedel, Elmshorn, Bad Bramstedt, Lübeck und Travemünde) in Rheinberg in der dortigen Messehalle.

Die Anreise von unserem WHKD Fight Team fand, wie fast immer, unterschiedlich statt. So kamen einige mit der Deutschen Bahn, andere per Pkw und manche sogar per Flugzeug.

Doch eines traf auf uns alle zu, als wir den Austragungsort der Messehalle betraten, statt des erhofften Platzangebotes, stellte sich sehr schnell Ernüchterung bei uns allen ein. Bei insgesamt 8 Kampfflächen und einen Kampfring konnte man nur noch die Taschen an den Seiten der Halle abstellen. Duschen? Fehlanzeige. Und so hieß es zum Größtenteil stehen. Zum Glück gab es jedoch sehr schönes Wetter und gute Temperaturen, so daß man sich im Freien aufhalten konnte, ohne frieren zu müssen.

So waren wir mehr als 20 WHKD Teilnehmer die in den unterschiedlichsten Klassen, wie Formen, Waffen, Semikontakt oder Leichtkontakt antraten, also das was das WHKD in seiner Vielfalt ausmacht.

Prima fand ich, dass unsere WHKD Teilnehmer in fast allen Altersklassen vertreten waren. Nicht nur bei den Erwachsenen, sondern auch bei den Jugendlichen. So war eine größere Jugendgruppe aus Wedel vertreten und auch erfolgreich.

Trotz der Platzenge waren wir stets für einander da, d.h. egal welcher Teilnehmer antrat, so wurde immer für ein Betreuer / Coach gesorgt und viele von uns waren am Mattenrand vertreten, um unseren WHKD Teilnehmer/innen beizustehen. Und das zahlte sich an diesem Tage aus. So kamen wir als Vertreter des WHKD zu insgesamt 44 Platzierungen.

Im Formenbereich : Insgesamt 14 Erfolge (4x = 1.Platz, 4x = 2.Platz, 6x = 3.Platz)

Im Semikontakt : Insgesamt 29 Erfolge (10x = 1.Platz, 6x = 2.Platz, 13x = 3.Platz)

Im Leichtkontakt: Insgesamt 1 Erfolg (Platz 1)

Für das erste größere Turnier im Jahr ein großer Erfolg auf dem sich Aufbauen läßt.



Am Samstag, den 23. März, fanden die German Open als 1. gemeinsame internationale Deutsche Meisterschaft in Bad Segeberg statt. Heimspiel also für die acht Kinder aus der Kung Fu Schule Klein Rönnau. Allerdings verspricht ein Turnier mit solch internationaler Beteiligung auch immer viel starke Konkurrenz. Davon ließen sich die motivierten Teilnehmer aber nicht beirren und so wurde gleich in der Kategorie Formen die erste Platzierung, ein zweiter Platz, erreicht.

Als es schließlich ans Pointfighting ging, zeigte die Gruppe so richtig, was in ihr steckt. Unter dem Coaching von Sihing Lars Weidtmann, dem Leiter des Kinderkampftrainings, und Dennis Bergmann konnten sie sich gegen ihre Gegner beweisen und erkämpften Punkt um Punkt. Am Ende erzielten die Klein Rönnauer dreimal Platz Eins, zweimal Platz Zwei und einmal Platz Drei.

„Das ist eine super Ausbeute, ich bin Mega stolz auf meine Fighter!“, freute sich Dennis. Und auch Sihing Lars zeigte sich sehr zufrieden mit der Leistung seiner Schützlinge: „Sie haben gut umgesetzt, was wir im Training geübt haben. Umso schöner, dass das belohnt wurde. Jetzt brennen wir natürlich schon fürs nächste Turnier.“ (j.v.steuer)



TERMIN 2020
2. Februar

WORKSHOPS

Schwertlehrgang bei GM Michael am 17. Februar 2019 in Lübeck

Auch in 2019 wurde der mittlerweile legendäre Schwert und Dreierstock Lehrgang in der Kung Fu Schule Lübeck angeboten. Zur Überraschung von GM Michael Timmermann gab es für den diesjährigen Lehrgang nicht nur ungewöhnlich viele Anmeldungen. Zur großen Freude von GM Michael und Sifu Olaf Skreber hatten sich für den Dreierstock (Man Ha Dji Sam Yet Gun) 5 Today und ein Sihing angemeldet! Die Freude erklärt sich dadurch, dass Formen wie diese dem Schüler sehr viel abverlangen und es große Mühen und jahrelange Übung erfordert um die Man Ha Dji Sam Yet Gun ausdrucksstark und technisch (nahezu) einwandfrei zu beherrschen.

Da sich das Niveau der Teilnehmer sehr breit fächerte - vom Anfänger über den Wiedereinsteiger bis hin zum Fortgeschrittenen - war die Herausforderung für Sifu Olaf Skreber, der die Leitung der Man Ha Dji Sam Yet Gun Gruppe übernahm, unerwartet hoch. Sifu Olaf gelang es trotz dieser Ungleichheit alle Schüler vollumfänglich zu betreuen und somit war auch dieser Lehrgang wieder einmal ein voller Erfolg, denn Schüler und Lehrer waren gleichermaßen begeistert.

Ein großes DANKESCHÖN an GM Michael und Sifu Olaf (und alle im Hintergrund helfenden Hände)

(Thomas Kropp/ Lübeck)

Auf der Suche nach einer persönlichen Waffe, meldete ich mich kurzentschlossen zum Schwertlehrgang bei GM Michael an. In einer kleinen Gruppe zeigte uns GM Michael die ersten Bewegungen der Man Ha Dji Gim Pai. Eine wunderschöne Waffe, aber für mich nicht ganz leicht im Handling. Auch, wenn es auf den ersten Blick vielleicht nicht nahe liegt, ist der Unterschied zum Säbel doch erheblich. Hier braucht es noch viel Übung, Übung, Übung...

Nach der Pause mit reichlich Knabberkram („Alles muss weg!“) ging es weiter mit Unterstützung der Braungurte Adrian und Thore. Die Betreuung im Verhältnis 2:1 war eine gute Chance, Fragen loszuwerden und einige Bewegungen im Detail zu hinterfragen. Danach klappte es gleich viel besser. Die Zeit verging viel zu schnell. Aber es war eine insgesamt tolle erste Erfahrung mit einer neuen Waffe, die Lust auf mehr macht! *(Dörte Geissler/ Segeberg)*





AUS DEN SCHULEN

Cacoy Doce Pares Eskrima (CDPE) & Panantukan mit GM Uwe Claussen erneut zu Gast in der WHKD Kampfkunst Academy Eutin.

Nach langer Zeit folgte GMC unserer Einladung am 23.2.2019 in unsere Kampfkunst Academy für ein Seminar mit zwei Themenkomplexen.

Er begann mit 2 Stunden Training im CDPE, um nach einer kleinen Pause mit zwei Stunden Panantukan fortzuführen.

GMC teilte die Gruppe in zwei Halbgruppen. Anfänger und Fortgeschrittene. So war es allen Teilnehmern möglich, den gleichen Inhalten, auf sie zugeschnitten, folgen zu können.

GMC stieg mit koordinativen Vorbereitungsübungen, wie dem Palisut an, gefolgt von Manipulationen der gegnerischen Waffenhand um dann mit Verhebelungen, Entwaffnungen und Zubodenbringen zu schließen.

Auch bei dem Thema Panantukan (philip. Boxen / „Dirty Boxing“) starteten wir mit vorbereitenden Übungen, wie dem Hubat Lubat. Daraufhin folgten ebenfalls

Manipulationsmöglichkeiten am gegnerischen Kopf, die dann auch dem Begriff des „Dirty Boxings“ gerecht wurden ;-)

Mit Verhebelungen und Takedowns endete auch dieser Teil des Seminars.

Seit mittlerweile 4 Jahren schult und betreut GMC nun eine Gruppe ausgewählter Vertreter des Wun Hop Kuen Do, auf deren Wunsch, um die Kunst des CDPE zu erlernen.

Die nun auch unterschiedlich graduierten Teilnehmer im CDPE, brachten nun ihre eigenen Schüler mit zum Seminar und tragen dazu bei diese außergewöhnliche Form des Eskrima fortzuführen und zu erhalten.

Wir bedanken uns bei GM Uwe Claussen für seine Art uns zu inspirieren !

We bow in respect, we present our martial arts, for peace and harmony!

In Gedenken an SGM Ciriaco “Cacoy” Canete und GGM Richard S. Bustillo





40 Jahre Abenteuer USA

Mein Vorwort und mein Anliegen!!

Was ein Wahnsinn hatte ich mir da vorgenommen!! Es fing damit an, dass ich aus meinen alten Tagebüchern stundenlang ca. 320 Seiten herauskopiert habe. Dann begann ich, in 3 Durchgängen chronologisch von 1978 – 2018 alle Personen, alle Orte und alle Ereignisse farblich zu markieren.

Auf meiner Maledivenreise im Januar 2019 hatte ich 20 Tage Zeit, zu jedem einzelnen Tag ein oder 2 Sätze stichwortartig aufzuschreiben.

Der Grund für diese wochenlange Arbeit ist nur ein einziger: DANKE zu sagen. Danke für 40 Jahre weltweite Abenteuer und Erlebnisse.

In den 70er Jahren fing alles an. Danke an SGM Al Dacascos und Simo Malia Bernal, meine Lehrer. Danke an Sifu Fred King, Sifu Peter Morales, Sifu Mike Abbott, die mich in der legendären Schule Seilerstrasse in Hamburg unterrichtet haben und den Stein ins Rollen brachten.

Ganz lieben Dank an meine Kung Fu Brüder Sifu Jörn, Sifu Winfried, Sifu Christian, Sifu Dasos und Sifu Emanuel, mit denen ich nun

schon zweidrittel meines Lebens verbringe.

Danke an meine langjährigen Begleiterinnen: Sifu Gaby, Sifu Martina, Sifu Anya und Sijay Juliane. Ohne Eure Unterstützung wäre so manches nicht möglich gewesen.

Ohne die jahrzehntelange Hilfe von Sijay Deike, Sifu Olaf, Sifu Holger, Sigung Jürgen, Sifu Kai, Sijay Katja und Sifu Jürgen Peters hätte ich nicht immer wieder wochenlang meine Kung Fu Academy mit ruhigem Gewissen verlassen können, in der Gewissheit, das alles läuft und funktioniert.

Einen Riesendank in die Neuzeit hätte ich noch: Seit ewigen Zeiten trägt Sifu Gaby die 2. Hälfte der Verantwortung, der Arbeit und des Trainings in der Kung Fu Academy Lübeck. (Danke Schatz) (Eröffnung war am 1.4.1983)

Ohne unser tolles Demo- Team und die ca. 20 Trainer, Assistenten, Helfer und Schwarzgurte, wäre so ein unglaublich aufregendes, pulsierendes Leben nicht möglich gewesen.

(ausdrücklichen Dank an: Sihing Danilo, Sihing Jeffrey, Sihing Björn,

Lasse, Phillip, Romy, Torben, Konny, Walter, Gabor, Olaf, Julia, Thore, Christoph, Ramona, Peter und Thomas.)

Froh und dankbar durfte ich unsere 4 hier groß gewordenen Kinder ein Stückchen ins Leben begleiten. Alles Gute für Johannes, Johanna, Gesa und Joao.

Danke an ALLE, die mein Leben begleiten.

PS: Ich hoffe, mit dieser Ausarbeitung auch die Erinnerung meiner zahlreichen Begleiter, Schüler und Kung Fu Brüder/ Schwestern zu wecken. Deshalb sind die Personen **FETT** gedruckt. Die ORTE in *kursiv* und die EREIGNISSE sind unterstrichen.

**Kajukenbo/ WHKD for ever
(GM Michael Timmermann)**

Als allerletztes ein Dank an meinen Cousin Andreas Kittel, der mich nun schon zum 3. Mal mit auf die Malediven nahm, und mir so die Zeit verschaffte, solch große Schreibprojekte zu bewältigen.



Liebe/r Leser/in. Sollte der 12-seitige Einleger meiner Reisetagebuchauschnitte nicht in diesem Heft vorliegen, so bitte jederzeit unter whkdiluebeck@gmail.com als PDF anfordern.

Viel Spass beim Lesen!!





aus den Schulen

Faschingsturnier der Kinder am Freitag den 01.03.2019

Am 1. März war es endlich soweit, denn das traditionelle Faschingsturnier fand in der Kung Fu Academy Lübeck statt.

Zahlreiche Kinder, verkleidet als Ninjas, Prinzessinnen, Cowboys oder auch als Dracula stürmten den Flur entlang voller Aufregung. Nach einer kurzen Erwärmung startete auch schon das Turnier.

Sämtliche Teilnehmer glänzten dabei mit super Leistungen und ergatterten eine Medaille der besonderen Art. Im Anschluss fanden noch Spiele mit Luftballons statt und rundeten den Tag ab.



Bericht zum WKU Turnier in Schwäbisch-Gmünd am 30. März 2019

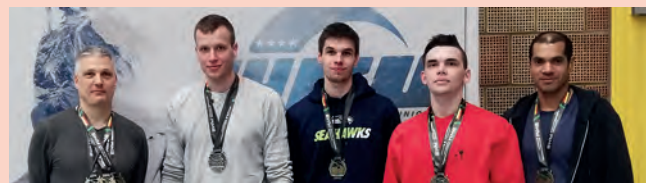
Am 30. März 2019 trafen wir uns mit insgesamt 12 WHKD Kämpfer/in aus 7 WHKD Schulen (Barmbek, Wedel, Bad-Bramstedt, Travemünde, Wentorf, Elmshorn und Brakel) in Baden-Württemberg, in Schwäbisch-Gmünd.

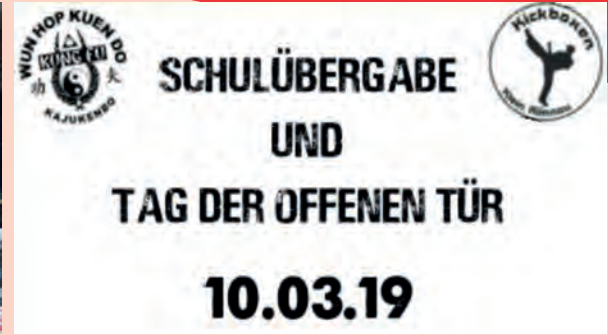
Anlaß waren die 10. Baden-Württembergischem Meisterschaften. Besonderheit am Austragungsort war, daß die Veranstaltung in einer Doppelgeschoßigen Halle stattfand. Im oberen Teil waren sämtliche Semi- und Leichtkontakter vertreten, im unteren Teil die Formenläufer und Ringsportler.

Nachteil für alle im WHKD Fight Team, die sowohl Formen gelaufen sind und zudem im Semi- oder Leichtkontakt starteten. Zudem gab es keinen direkten Kontakt zueinander, so daß wir völlig aufeinander angewiesen waren und ggf. „abgeholt“ wurden, wenn der Aufruf zum Semikontakt kam. Im Anschluß ging es dann wieder in das Untergeschoß um dort weiter seine Formen zu laufen.

Trotz allen dem waren wir WHKD Teilnehmer wieder erfolgreich und konnten mit 12 Personen 21 Auszeichnungen in den verschiedenen Klassen, wie Formen, Waffen Pointfighting und Leichtkontakt, erringen.

Der Zusammenhalt war, wie auch auf den vorangegangenen Turnieren einmalig. Zu hoffen ist, daß sich in Zukunft noch mehr Schüler trauen an Turnieren teilzunehmen, um sich als WHKD Gemeinschaft zu zeigen.





Weitergabe eines Lebenswerks

Nach 23 Jahren des Trainings, der Leidenschaft und der Hingabe ging nun eine Ära in der Kung Fu Schule Klein Rönnau zu Ende. Sifu Jürgen von Wyszecki machte Platz für eine neue Generation und reichte sein Lebenswerk an seine langjährigen Schüler Sihing Lars Weidtmann und Sihing Ole Berger weiter.

Aller Anfang ist schwer

Fünf Jahre nach seiner bestandenen Schwarzgurtprüfung gründete Sifu Jürgen 1995 die Kung Fu Schule Klein Rönnau – auf einem alten Bauernhof. Umbauarbeiten und Etablierung der Schule brachten in den Anfangsjahren sehr viel harte Arbeit mit sich. Im Laufe der Zeit wuchs und entwickelte sich die Schule aber stetig weiter. Sifu Jürgen und seine Schüler konnten auf nationalen sowie internationalen Wettkämpfen immer mehr Erfolge feiern und festigten ihren Stand als Kung Fu Schule Klein Rönnau nachhaltig. Bald wurden auch weitere Angebote wie Tai Chi, Kickboxen oder Pilates ins Programm aufgenommen und die Kung Fu Schule Klein Rönnau wurde zu einem der schönsten Kampfkunstenzentren in Schleswig-Holstein.

Der Schritt zurück

Nach den vielen Jahren engagierter Leitung der Schule entschied sich Sifu Jürgen nun aber dazu, einen Schritt zurückzutreten und einer neuen Generation das Feld zu überlassen. Damit setzte er ein Zeichen großen Vertrauens und ging außerdem in die WHKD-Geschichte ein. Denn noch nie zuvor hat ein Meister seine Schule an ausgewählte Schüler übergeben.

Denkwürdige Übergabezeremonie am Tag der offenen Tür

Am 19. Dezember 2018 fand das letzte offizielle Training unter Sifu Jürgen in der Kung Fu Schule Klein Rönnau statt. Und obwohl Sihing Lars und Sihing Ole die Schule schon seit Jahresbeginn leiten, gab es natürlich noch eine offizielle Übergabezeremonie.

Am Sonntag, den 10.03.2019, fand ein Tag der offenen Tür statt, den die Schulübergabe am Nachmittag als krönenden Abschluss schließen sollte. Ab 10 Uhr waren die Tore geöffnet und das Zentrum für Kung Fu und Bewegungskünste stellte sein Repertoire an verschiedenen Angeboten in Form von Mitmachstunden zum Reinschnuppern vor. Es war ein reges Kommen und Gehen von Schülern und Angehörigen, Nachbarn, Neugierigen und Freunden. Zur offiziellen Übergabezeremonie um 14.30 Uhr erschienen zudem auch zahlreiche Mitglieder der WHKD-Familie, die sowohl Sifu Jürgen als auch Sihing Lars und Sihing Ole ihre Wertschätzung zeigen und bei dieser besonderen Veranstaltung dabei sein wollten.

Um die Schulübergabe symbolisch zu besiegeln, nahm Sifu Jürgen den Wimpel des Wun Hop Kuen Do von der Wand und reichte ihn an Sihing Lars und Sihing Ole weiter. Nach ergreifenden Worten und dem Übergeben mitgebrachter Geschenke konnte auch so mancher Anwesende bei dieser emotionalen Zeremonie eine Träne der Rührung nicht unterdrücken.

Der Blick nach vorne

Mit Abschluss dieser besonderen und denkwürdigen Veranstaltung sind Sihing Lars Weidtmann und Sihing Ole Berger nun offiziell die Leiter der Kung Fu Schule Klein Rönnau. Und auch wenn die beiden Trainer neue Aspekte und ihre persönliche Handschrift ins Schul- und Trainingsgeschehen einbringen, so werden die Lehren von Sifu Jürgen keinesfalls in Vergessenheit geraten. „Es geht vor allem darum, die Lebensphilosophie unseres Sifus fortzuführen und unser Wissen an andere weiterzugeben“, betonen die beiden Schulleiter, die sich jetzt auf eine spannende und erfolgreiche Zukunft mit ihren Schülern freuen. (j.v.steuer)





Grün-/ Blaugurt Seminar am 16.03.2019 im Taiyo Sport Center

Auch im Jahr 2019 wurde das inzwischen legendäre Grün-/ Blaugurt Seminar angeboten, welches ich nach meiner im November bestandenen Grüngurtprüfung nun zum ersten Mal besuchen konnte.

Im Anschluss an die offizielle Begrüßung der über 40 Teilnehmerinnen durch die FirstSix (zunächst noch ohne GM Dasos) wurde nochmals der Grund dieses Seminars erläutert; bisher erworbene Basistechniken sollten überprüft und gegebenenfalls korrigiert werden. Ein wichtiger Baustein für die persönliche (WHKD) Weiterentwicklung und zudem eine sehr gute Möglichkeit für einen Austausch mit Schülern anderer Gruppen und Schulen. Zu Beginn jedoch, wie soll es auch anders sein, das unverzichtbare „Warm up“. Diesen Part übernahm Sigung Winfried. Gleich im Anschluss stieg er mit uns in die Basistechniken ein. Das Gelbgurt Programm wurde komplett durchlaufen. Schon hier zeigte sich schnell, dass (noch) nicht alle Techniken fehlerfrei ausgeführt wurden. Zu meiner Erleichterung war ich nicht der Einzige mit „Entwicklungspotenzial“. Einmal mehr ein deutlicher Hinweis darauf, dass dieses Seminar eigentlich ein „MUSS“ für jeden fortgeschrittenen Today darstellt. Mit behutsamer Treue zum Detail wurden wir von Sigung Winfried immer wieder auf die korrekte Ausführung der Techniken hingewiesen, denn nur über präzise ausgeführte Basistechniken kann der Grundstock für eine sorgfältige Weiterentwicklung gelegt werden. Nach Beendigung dieser ersten Seminareinheit wurden wir in drei Gruppen aufgeteilt.

Ich gehörte zur Gruppe der Stockkonter, die Sigung Michael leitete. Insbesondere das Aufzeigen jeder einzelnen Sequenz führte nochmals zu einem deutlich besseren Verständnis für die Techniken. Schnell konnten mein

Trainingspartner und ich die ersten Flüchtigkeitenfehler in unseren Übungen ausfindig machen. Diese galt es nun (und gilt es für die Zukunft) zu korrigieren und im Idealfall zu eliminieren.

Als am Ende der Übungseinheit Sigung Michael einige Stockkontertechniken in Echtzeit vorführte, konnten wir das Zusammenspiel zwischen Kraft, Schnelligkeit und Brennpunkt erkennen, welches sich hinter einer exakt ausgeführten Technik verbirgt. Nach einer kurzen Verschnaufpause wechselte meine Gruppe zu Sigung Christian, der uns mit dem Thema offensive Setups in den Bann zog. Im Anschluss an eine Vielzahl von Einzelübungen sollten wir die aufgearbeiteten Angriffstechniken dann in Gänze mit (und am) Partner üben.

Sigung Christian wies nochmals eindringlich auf die Wichtigkeit von Wiederholungsübungen mit dem Partner hin, da nur über diese praktische Anwendung eine Technik vollumfänglich erlernt wird und somit ihre Effektivität gewährleistet ist. Zum Schluss der Stunde führte Sigung Christian vor, wie präzise eine Technik nach jahrelangem Training aussehen kann und welche Power diese dadurch erlangt. Spätestens jetzt wurde zumindest mir wieder einmal mehr die Bedeutung der Worte Kung Fu klar vor Augen gehalten - sie stehen für harte Arbeit.

Zitat von Sigung Christian: „Unser Kung Fu stellt eine Kunst des Kämpfens dar. Kunst kommt von Können und Können verlangt stetiges Üben!“ ...und vielleicht genau deshalb freue mich auf all die noch folgenden Seminare!

TERMIN 2020
21. März

WHKD.NET
FIGHT & FAMILY



SEMINARE





Am 24.03.2019 lud die Kung Fu Schule Lübeck zum 21sten Golden Oldies Turnier ein. Dieses Turnier wird für die „Erwachsenen“ (+35 Jahre) ausgerichtet, um auch diesem Sportlerkreis die Möglichkeit zu bieten, weiterhin unter Wettbewerbsbedingungen das Erlernete zu präsentieren.

Das Turnier ist aber nicht nur etwas für Kung Fu Veteranen, sondern stellt ebenso für Anfänger und Wiedereinsteiger ein sehr willkommenes Event dar. Auch in diesem Jahr wurde das große Interesse an dieser Veranstaltung durch die hohe Zahl an Teilnehmern unterstrichen.

Unter Leitung von Sifu Olaf Skreber und mit Unterstützung zahlreicher Assistenten wurden die allgemein bekannten Turnierklassen, Form mit und ohne Waffe und Kampf, angeboten. Zudem gab es wieder eine „50+ Klasse“ in den drei eben genannten Sparten. Grund hierfür ist die Tatsache, dass sich mittlerweile immer mehr jung gebliebene Senioren zu dieser außergewöhnlichen Veranstaltung anmelden. Eine wirklich sehr erfreuliche Entwicklung! Und, nicht zu vergessen, auch zum „Open Team Fight“ meldeten sich wieder zahlreiche Kämpfer. Nach den offiziellen Wettkämpfen findet diese Ausrichtung aus der Spontanität



TURNIERE

**TERMIN 2020
22. März**



heraus statt.

Jeweils drei Teilnehmer einer Schule oder Gruppe (manchmal aber auch ein gemischtes Trio aus unterschiedlichen Schulen und Gruppen) stellen sich den anderen Teams im Kampf. Hierbei geht es allerdings in erster Linie um den Spassfaktor denn die Gruppen werden ohne Gurteinteilung und Altersbegrenzung frei zusammengestellt. Da sich alle Teilnehmer hierüber bewusst sind und entsprechende Rücksichtnahme beim Kampf zeigen, entpuppt sich dieses Battle immer größerer Beliebtheit.

In diesem Jahr durften wir hierzu sogar zwei Black Belts begrüßen (Sihing Christos und Sihing Atha), was natürlich den Ansporn einiger Kämpfer deutlich erhöhte. Somit wurde teilweise auf wirklich hohem Niveau aber immer fair gekämpft (safety first!).

Am Ende bedankten sich alle Teilnehmer beim Event Team für die gute Organisation. Ein besonderes Dankschön ging an Sifu Olaf für sein persönliches Engagement und an Sifu Michael für die nette Bewirtung und die Zurverfügungstellung der Räumlichkeiten.

Es war ein wirklich kurzweiliger Tag mit vielen kleinen Highlights!

(Thomas Kropp/ Lübeck)



Form	empty hand	weiß - gelb	
Golden	Oldie	Anette Gestalter	Tostedt
Silver	Oldie	Sophie v. Buchwald	Wedel
Bronze	Oldie	Bettina Domke	Bad Bramstedt

Form	empty hand	orange	
Golden	Oldie	Alassane Sawane	Taiyo
Silver	Oldie	Jason Dörner	Wedel
Bronze	Oldie	Michael Müller	Lüneburg

Form	empty hand	grün + blau (50+)	
Golden	Oldie	Oliver Finsterwalder	Wedel
Silver	Oldie	Rainer Gluderer	Wedel
Bronze	Oldie	Stefan Scholz	Bahrenfeld

Form	empty hand	grün - blau	
Golden	Oldie	Maria Goldstein	Barmbek
Silver	Oldie	Son Le	Taiyo
Bronze	Oldie	Lars Steenbuck	Bad Bramstedt

Form	Waffen	alle	
Golden	Oldie	Maria Goldstein	Barmbek
Silver	Oldie	Oliver Hinze	Wedel
Bronze	Oldie	Jan Bovelth	Sasel

Kampf	Herren	gelb	
Golden	Oldie	Axel Neumann	Lübeck
Silver	Oldie	Abdullah Abdullah	Lübeck
Bronze	Oldie	Alfredo Tahan	Buxtehude
Bronze	Oldie	Jurika Hornke	Elmshorn

Kampf	Herren	alle	50 +
Golden	Oldie	Thorsten Reiß	Elmshorn
Silver	Oldie	Michael Müller	Lüneburg
Bronze	Oldie	Stefan Scholz	Bahrenfeld

Kampf	Herren	orange - Schwarz	
Golden	Oldie	Atha Bakas	Wedel
Silver	Oldie	Christos Bakas	Wedel
Bronze	Oldie	Mario Armah	Barmbek

Team Kampf	alle	
Golden	Oldies	Team Wedel
Silver	Oldies	Team Barmlü
Bronze	Oldies	Team Elmshorn

Wedel
Barmbek/Lübeck/Lüneburg
Elmshorn





Reise Bericht zum Turnier in Portugal zum WAC World All style Championships 2019 – Maria Goldstein/ Schülerin von GM Christian Wulf

Caldas da Rainha: Dieses Jahr startet unser Ausflug nach Portugal auf der Sportgala. Hier werden Kämpfer/in und Lehrer für ihre Leistungen geehrt. Wir sitzen leider nicht mit unserem Sifu zusammen an einem Tisch, dafür stehen wir bei seiner Ehrung gleich in der ersten Reihe. Es sieht schon toll aus, wenn Sifu Christian eine Form im Anzug läuft.

Nach einem schönen gemeinsamen Abend beginnt auch schon der Turnieralltag in der Halle. Mia startet bereits am Freitag und hat gleich eine ganze Horde Begleiter um sich herum. Es gibt auf dem Turnier noch ein weiteres Highlight. Verschiedene internationale Großmeister/innen halten Seminare ab. Darunter auch GM Janice Somera aus den USA. Ein ganz anderes Training, aber das ist der Sinn dieser Seminare. Man schaut nochmal über den Tellerrand. Vertrauter ist im Anschluss das Seminar von unserem Sifu. Gewohnte Bewegungen in einer ungewohnten Umgebung. Gegen 18 Uhr ist der erste Turniertag zu Ende und wir dürfen noch die portugiesische Sonne genießen. Anschließend sitzen knapp 25 Leute in einem kleinen portugiesischen Lokal. Hier können wir mit Sifu über den Tag quatschen und die Aufregung für den nächsten Tag schüren.

Beim Frühstück am nächsten Morgen ist allen die Anspannung anzusehen. Jetzt geht es auch für uns los. Es ist 9.00 Uhr und wir sind in der Halle. Da werden auch schon die ersten Teammitglieder von uns aufgerufen. Da steigt der Adrenalin Spiegel gleich noch ein Stückchen höher. Es ist wieder ein anstrengender Tag. Weniger von der sportlichen Seite, eher von dem langen Warten, der Lärm, die vielen Menschen und Eindrücke. Und doch schafft es unser Sifu immer wieder an der richtigen Matte zu stehen, um uns bei unserem Wettkampf zu betreuen. Er sieht jeden Fehler. Jede Abkürzung in einer Form wird beim nächsten Training mit mehr Training „nachgearbeitet“. Wir haben einen tollen Zusammenhalt in unserer WHKD Gruppe und das zeigt sich am deutlichsten in der gegenseitigen Unterstützung. Keiner ist allein und am Ende des Turniers einige Pokale und Urkunden im Gepäck, sowie viele neue Freundschaften. Wir freuen uns auf das nächste Jahr!!!!





Im April war es nun endlich soweit, Lasse und ich bekamen die Möglichkeit mit nach Portugal zur Weltmeisterschaft zu fliegen. Nach einer etwas längeren Anreise ließen wir den ersten Abend bei einer Gala Dinner ausklingen. Direkt am nächsten Morgen ging es dann auch schon los. Lasse und ich konnten uns direkt am ersten Tag in diverse Klassen für das Finale qualifizieren, selbst in der Hardstyle Klasse, wo wir beide mit der Hau Kuen gestartet sind. Am Ende gingen wir beide mit Medaillen nach Hause und nutzten den Abend für ein gemeinsames Teamessen mit den anderen Schulen. Hervorzuheben waren die vielen freundschaftlichen Kontakte die auf diesem Turnier entstanden sind. Auch die Lehrgänge die parallel zum Turnier abgehalten worden sind, waren ein absolutes Highlight. Vielen Dank für diese Möglichkeit. (Lasse und Philipp/ Lübeck)





TURNIERE



TERMIN 2020
2.-5. April

WTKD NET
FIGHT & FAMILY



24h Training , Ostern 2019

„Mal sehen, was sich die Organisatoren für 2019 einfallen lassen, um dieses Event zu toppen.“ Das waren die abschließenden Worte des Newsletter-Artikels zum letzten 24h Training in Der Kung Fu Schule Hamburg Bahrenfeld. Einen Mangel an Einfallsreichtum kann man den Organisatoren definitiv nicht vorwerfen, denn über die 24 Stunden konnten die Schüler so viele verschiedene Aspekte der Kampfkunst kennen lernen, dass man kaum schlafen wollte, aus Angst etwas zu verpassen.

Für jene die das 24h Training noch nicht kennen, es ist ein Trainings-Event in dem Ziel, dass man für 24 Stunden am Stück trainiert. Natürlich gibt es Pausen zwischen den Einheiten um kurz das T-Shirt zu wechseln oder etwas zu trinken, sowie Abendessen und Frühstück, aber der Rest ist non-stop mit vielen tollen Einheiten und Lehrern, und das war dieses Jahr los:

Sifu Jürgen Peters begann das Event mit einer Wurfkonterkonter, Hebeln und Takedowns, GM Winfried gab uns Ideen für die schnelle Flucht via Pferdekuss, Sihing Christopher brachte uns das Arbeiten aus einer Deckung des Panatukan, dem Philippinischen Dirty Boxing näher und bei Süleyman kamen wir in den Genuss des ungewohnten Bewegungsstils eines Boxers.

Dann kam auch Sifu Dieter endlich auf seine Kosten eine Einheit geben zu können. Anstatt den Inhalt vorweg festgelegt zu haben, fragte er einfach woran das größte Interesse bestand. Praktischerweise musste aus den Antworten; Messer, Reflexdrills und Kyusho nicht gewählt werden, sondern sie wurden zur Freude aller einfach zu einer Einheit verbunden.

Ein absolutes Highlight stellte eine erste Hilfe Einheit dar, mit einer ganz speziellen erste Hilfe Puppe. Diese stellte uns auf eine ganz andere Probe, mit ihrer Fähigkeit zu Atmen, Ersticken, Reden, Schreien, in Ohnmacht zu fallen, und sogar zu bluten!

Das Essen am Abend wurde wieder vom Restaurant Canton geliefert und wurde nach den ersten anstrengenden

Stunden genussvoll verschlungen und auch die von Sifu Dieter selbst angefertigte pflanzliche Kost war ausgesprochen lecker.

Durch einen Großteil der Nacht trugen uns die Braungurte, welche Mit Dehnung, Schlägen und Tritten, Formenelementen, Fallschule, Pointfighting und noch einer Runde zum Auspowern erst gar keine Müdigkeit aufkommen ließen. Sihije Christiane nutzte die Gelegenheit der frühen Morgenstunden dann für ein wenig Yoga und Entspannung um den malträtierten Körpern eine kurze Auszeit zu geben.

Ein leckeres Frühstück von dem kaum ein Hauch übrig blieb weckte wieder neue Lebensgeister und sollte uns durch die nächsten Stunden zum Ende des 24h Trainings leiten.

Sihing Thomas gab uns neue Ideen für die Fußarbeit gegen Waffen aus dem Eskrima mit und bei Ralf zum Felde gab es noch eine beruhigende Einheit Tai Chi bevor es in den Endspurt bei Sifu Dieter ging. Dieser trieb uns noch mal ordentlich an, mit Monkeylines mit hoher Kadenz und Augenmerk darauf keine Feinde im Rücken zu haben. Den Abschluss machte noch mal Sifu Jürgen Peters der beruhigendes Chi Sao als Grundlage zum Infight-Training verwendet hat.

Was das 24 Stunden Training wirklich zu einem einzigartigen Event macht, das man erst recht ausprobieren sollte falls man noch nie dabei war, ist die Herausforderung und das Kennenlernen der eigenen Grenzen, von der Vielfältigkeit der Einheiten und Perspektiven der Lehrer ganz zu schweigen.

Also, schon mal für nächstes Jahr den Karfreitag dick im Kalender anstreichen und anmelden, wenn es wieder heißt: 24H Training! *(Michael Pawelzik/ Rümpel)*

24

Karfreitag 19. April 2019 um 14:00 Uhr

Bahrenfeld



WORKSHOPS

Seminar in Polen / Gdynia vom 26.- 28. April 2019

Am 26. April durfte ich Sifu Christian auf ein Seminar in die WHKD Schule in Gdynia begleiten. Für mich war es das erste Mal, das ich Sifu Christian auf ein Seminar außerhalb Hamburgs begleitete. Entsprechend nervös und aufgeregt war ich.

Wir haben uns am Flughafen Hamburg getroffen und haben die Zeit bis zum Start mit vielen interessanten Themen überbrückt.

Als wir in Danzig gelandet waren, wurden wir von Sihing Thomaz, Sihing Woitzek, Sihing Jacek und Sihing Symon sehr herzlich begrüßt.

Es ging erst mal nach Hause zu Symon, wo uns Iwona und Symons Kinder erwarteten.

Iwona hat ein super tolles und sehr leckeres Essen für uns alle hergerichtet, so dass wir bei einem entspannten Essen und familiärer Atmosphäre Neuigkeiten austauschen konnten.

Nach dem Essen ging es noch mal raus in den angrenzenden Wald für einen Spaziergang und weiteren interessanten Gesprächen.

Dann wurde es Zeit in die Kung Fu Schule von Sihing Symon zu fahren, wo Sifu mit dem ersten Tag des Seminars anfangen wollte. Als wir dort angekommen sind, wurden wir schon von vielen Kindern und Eltern erwartet. Sifu Christian hat sich gleich mit vollem Eifer der Kindern angenommen und ein sehr Interessantes und für mich lehrreiches Training abgehalten.

Nach einer guten Stunde Kindertraining waren nun die Jugendlichen und Erwachsenen an der Reihe. Es war ein konditionelles und Technikmäßig absolut hoch anspruchsvolles Training mit vielen Partnerwechseln. Sifu war immer mit Rat und Tat bei den Schülern, um die Techniken und Anwendungen zu zeigen und zu perfektionieren.

Nach gut 3 ½ Stunden Training war das Seminar für den Tag zu Ende. Alle Schüler waren total erschöpft und KO aber trotzdem sichtlich glücklich dabei gewesen zu sein.

Sifu ließ es sich nicht nehmen, nach dem harten Training noch die Langstock-Form von Blazej und Woitek (in Vorbereitung auf Braungurt) zu überprüfen und an Feinheiten zu arbeiten.

So gegen 23:30 Uhr verließen wir die Kung Fu Schule, um mit allen nach Sopot (Kur und Badeort) zu fahren, um frische Luft zu tanken und den Tag ausklingen zu lassen. Dann ins Hotel kurz einchecken und ab ins Bett.

Am nächsten Morgen frühes Aufstehen und Frühstück. Zweiter Tag vom Seminar mit Sifu. In der Kung Fu Schule angekommen, herrschte schon reges Treiben und eine tolle Atmosphäre. Das von Sifu geleitetes Training ging gleich mit einem vollen Konditionstraining los. Es ging weiter mit Anwendungen und Techniken am Boden.

Nach gut 2 ½ Stunden Training hat Sifu noch eine eindrucksvolle Demonstration von Techniken und Anwendungen aus dem WHKD und KAJUKENBO vorgeführt.

Es waren alle Schüler sichtlich beeindruckt über die Vielseitigkeit und Effektivität der Techniken und seiner Anwendungen. Der Tag war aber damit noch nicht zu Ende Nach dem Seminar wurden von Sifu noch diverse Prüfungen abgenommen. Ich bin immer wieder überrascht, wie konzentriert Sifu nach solchen zwei harten Tagen ist und den Prüflingen die Nervosität abnimmt aber immer noch genau die erlernten Techniken abfragt und verbessert.

Gegen 16:30 Uhr verließen wir die Kung Fu Schule, um noch mal mit den Sihings und Iwona einen Stadtbummel durch die Altstadt von Danzig zu machen und um was zu Essen (Frühstück war bis jetzt das einzige). Wunderschöne Stadt mit vielen historischen Gebäuden.

Am Sonntag dann der Abflug am frühen Vormittag. Die Sihings Thomaz, Jacek und Symon brachten uns mit Iwona zum Flughafen. Herzliche Verabschiedung von diesen lieben und netten Menschen. Von mir aus ein ganz großes Dankeschön. Ich möchte mich natürlich auch bei meinen Sifu bedanken, dass er das Vertrauen in mich hat, so ein Seminar mit zu begleiten. Es war sehr Anstrengend aber auch unheimlich lehrreich für mich. (Sihing Norbert / Barmbek)



KUNG FU ACADEMY LÜBECK - Speckmoorstr. 6 - 23568 Lübeck

ULTIMATE WEEKEND

ANREISE ab 12.30 Uhr...

27./28. April 2019

Lehrgangsprogramm:
 Selbstverteidigung (Stock, Messer, Waffenlos)
 Säbel, Langstock, Grappling,
 Wurf- Bodenarbeit,
 Nord- und Südhandformen, Waffenformen,
 Übernachtung, Essen und Getränke
 (Kaffee und Kuchen, CHINA RESTAURANT !! Frühstück
 Trainingskleidung: Uniform, Trainingsanzug, Schlafsack,
 Eskrimastöcker, Langstock oder Säbel.

SAMSTAG, 19 Uhr
 - CHINA BUFFET -
 ALL YOU CAN EAT

EHRGAST
 SIFU
 BILL OWENS

WU JIANG KUNG FU
 功 夫
 KAJUKENBO

混
合
拳
道

Wang-Si
 金龙大酒店

金龙大酒店
 100-111 HANNOVERSTRASSE 100-111
 100-111 HANNOVERSTRASSE 100-111

Chinesisch-Mongolisch-Japanisches Restaurant
 Teppanyaki, Grillen und Sake Bar
 Asiatische Spezialitäten, Weinbar

SEMINARE



Bei bestem Wetter sammelten sich nach und nach die 55 Teilnehmer des diesjährigen Ultimate Weekends in der Kung Fu-Academy Lübeck. Nach vielen Begrüßungen untereinander und dem Umziehen wurde das Seminar offiziell eröffnet.

Dieses Mal gab es ganz besonderen Besuch: Sifu Bill Owens war mit seinen Begleitern Sifu Robert und Sifu Dale aus Oakland in Kalifornien angereist, um während seines knapp einwöchigen Aufenthaltes zahlreiche Seminare zu geben. Ich persönlich habe zuletzt vor 6 Jahren an einem Seminar von Sifu Bill teilgenommen. Hängen geblieben ist davon wie viel Spaß es gemacht hat, deswegen hatte ich eine große Vorfreude dass er auf dem Ultimate Weekend sein würde. Nach der ersten Ansprache konnte jeder sich für eine Trainingseinheit entscheiden. Knapp die Hälfte der Teilnehmer hatte sich dafür entschieden ihre erste Einheit mit Sifu Bill zu verbringen, die restliche Hälfte wollte ihre verschiedenen Formen neu lernen bzw. verbessern.

Sifu Bill begann seine knapp zweistündige Einheit damit, sich einen Überblick zu verschaffen, wie der Kenntnisstand der Leute ist. Daher fingen wir an mit klassischem „Doppel-Sina Wali“ am Partner (auch als „Six-Count“ bekannt). Dieser wurde dann durch Bewegungen ergänzt oder verändert, aber immer so dass der Partner den Standard-Rhythmus beibehalten und der Drill aufrecht erhalten werden konnte. Auf dieselbe Art haben wir dann noch zahlreiche Variationen für den „einfachen Sina Wali“ geübt. Nach einer kurzen Kaffee- und Foto-Pause ging es für mich mit der zweiten Einheit bei Sifu Bill weiter. Diese Einheit war deutlich weniger besucht als die vorige, wodurch wir mehr Platz hatten und letztendlich auch schneller vorankamen, weil das Ganze übersichtlicher war. Gegenüber seiner ersten Einheit, die mehr Stockkampf-orientiert war, gab uns Sifu Bill nun einen kleinen Einblick in den zweiten Teil des V.G.T. Modern Arnis: Die „Talking Sticks“





oder „Kusema Vijiti“, bei denen tanzartiger Rhythmus eine wichtige Rolle spielt. Was wir in diesen zwei Stunden gemacht haben lässt sich schriftlich nur schwer beschreiben aber es war im Wesentlichen Folgendes: das Schlagen der eigenen Füße, des Bodens, des eigenen anderen Stockes und des Gegenerschen Stockes in einer vorgegebenen Reihenfolge. Nach zahlreichen dieser rhythmischen Schlagfolgen in der Gruppe haben wir mit einem Partner unter anderem einen Drill mit insgesamt 22 Schlägen nach und nach einstudiert, der Teile aus den Vorübungen enthielt.

Nach dieser Masse an Informationen haben wir alle den Abend mit gutem Essen und einigen Gesprächen ausklingen lassen. Am nächsten Tag gab Sifu Bill Owens nach dem Frühstück für alle gemeinsam eine letzte Einheit. In dieser fingen wir mit einigen Talking Sticks-Übungen an, woraufhin wir einige der Drills vom Vortag wiederholten. Dann studierten wir gemeinsam eine kurze Form aus 33 Bewegungen (sie heißt „Remy Short“ wenn ich das richtig verstanden habe) ein. Abschließend trommelten wir mit den Stöckern zahlreiche Rhythmen gemeinsam in einer großen Halle im Erdgeschoss. Der gemeinsame Klang war sehr schön, und ein würdiger Abschluss.

Das Wochenende ging viel zu schnell vorbei und Erinnerungen an Sifu Bills ansteckende Freude am Rhythmus, Takt-geben und lehren bleiben. (Bastian Schoop – Kung Fu & Fitness Schule Buxtehude)



**TERMIN 2020
9./10. Mai**

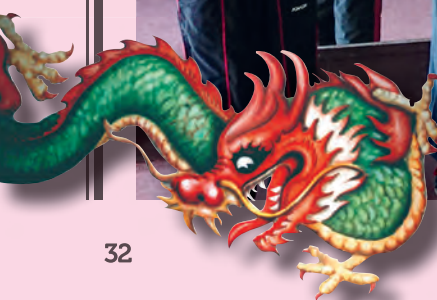
Impressionen zum „Ultimate-Weekend“

27/28 April 2019, „Ultimate Weekend“ in Lübeck stand an! Endlich wieder; steht doch das Wort bereits für die ultimative Weiterbildung im WHKD. Die vielen Teilnehmer hatten am Samstag die Qual der Wahl zwischen Formentraining mit der Waffe oder Empty Hand und den Ausbildungsinhalten zum Straßenkampf als auch das Vertiefen der Kontertechniken. Hierzu konnten GM Michael und GM Jörn hochkarätige Ausbilder wie Sifu Gaby, Sifu Holger, Sifu Olaf und auch Sihing Oliver für den Formenpart gewinnen. Leider spielte nur das Wetter der guten Laune einen Streich; so musste bereits Samstagnachmittag in der großen Halle weiter trainiert werden. Überraschenderweise entpuppte sich die große Halle mit ihrem Industrieambiente jedoch als eine Location mit ganz besonderem Charme. Das Gefühle, wie am Set in Hollywood aufkamen, ging nicht nur mir so.

Die beiden Kwoons der Lübecker Traditionsschule teilten sich die anderen Meister Ihres Faches, wie Sifu Dieter, Sifu Martin und Sifu Michael zur Ausbildung auf.

Ein besonderes Highlight gab es am Sonntag, nachdem der Samstagabend gemütlich im Chinesischen Restaurant ausklingen konnte. Sifu Bill Owens kam mit seinen Meisterschülern aus Oakland angereist und hat mit der Unterstützung von Überraschungsgast Prof. Emanuel seine „Talking Sticks“ tanzen lassen. Sifu Bill gelang es, „Step by Step“, der gesamten Teilnehmerschaft, eine komplette Eskrimaform mit dem Namen „Remy Short Kuen“ beizubringen. Eine Krönung dieser Leistung folgte sogar noch auf dem Fuße. Es ging zum Ausklang des „Ultimate Weekend“ zurück nach Hollywood: in die windigen Ecken der Industriehalle. Hier brachten unter der Rhythmusleitung von Sifu Bill, die mehr als Einhundert „Talking Sticks“ aller Teilnehmer die Erde zum Beben vor Freude.

Was für ein unvergessliches Event. Was für eine Vorfreude auf das nächste „Ultimate Weekend“. Danke GM Michael, danke GM Jörn, danke allen stillen Helfern. (Birger Kallus/Tostedt)





Voller Vorfreude machte sich die Norderstedter Truppe mit insgesamt 7 Leuten am Samstag auf den Weg, einige ein bisschen aufgereggt, da es deren erstes Seminar war. Nach fast pünktlichem Angrüßen ging es auch sofort für alle von uns in die Formengruppen, die meisten freuten sich, ihre angefangene Limpo bei Sifu Gaby weiter zu machen, aber auch Nan Pai, Firetiger und Pak Pai 6 waren vertreten. Zunächst bei bestem Wetter draußen, Platzmangel gibt es ja eigentlich nicht bis sich bei mir (Rahele, grün) eine Welle an Schwarzgurten breit machte (danke Sihing Olli) und sich gemeinsam einigen Pak Pais widmete. Zwei Stunden und einige rauchende Köpfe später wurde der Ruf des Kaffees immer Lauter und auch in der letzten Ecke hörbar. Aus den Koffeinzombies wurden wieder normale Menschen, die bereit für das anliegende Gruppenfoto und weiteren zwei Stunden Training waren.

Mit knurrendem Magen eroberten wir traditionell gegen 19 Uhr das All-you-can-eat-Buffet des nahegelegenen Asiaten. Während sich einige später schon einen Schlafplatz suchten, gingen andere noch ihre Form durch oder durften den Schwarzgurtanwärtern einige Techniken ansagen.

Das Frühstück am Sonntag war wie immer lecker und stärkte uns für die letzte gemeinsame Einheit mit allen zusammen bei unserem Ehrengast Sifu Bill. Eskrima- aber weniger, wie wir das kennen, sondern mit den Stöckern beim durchgehen der Techniken einen Rhythmus erzeugen. Eine unglaubliche Atmosphäre mit viel Power und Spaß wurde von allen erzeugt. Mit dieser positiven Energie und viel neu erlernten Techniken und Formen machten wir uns gegen frühen Nachmittag wieder auf den Heimweg. Wir freuen uns aufs nächste Mal!

(Rahele und Sihing Olli/ Norderstedt)



in Barmbek

Sifu BILL Owens



im Taiyo



SEMINARE



900 Teilnehmer aus verschiedenen Verbänden, tolle Atmosphäre!

Am 04.05.2019 war es wieder so weit! Wir sind mit 4 Kampfkünstlern der Kampfkunst Academy Eutin nach Hamburg gefahren.

Jannik Königshoff und Fynn Schmäling traten bei diesem großen Turnier in der Formenklasse Traditionell Softstyle und Waffenformen an.

Fynn startete mit einer beeindruckenden „Leerehandform“ und holte Platz 1, auch in der Waffenklasse konnte er mit seiner Speerform die Konkurrenz hinter sich lassen und holte so zweimal Gold für die Eutiner Kampfkunst Academy.

Mirka und Thore konzentrierten sich ganz auf die Klassen Leichtkontakt Newcomer.

Mirka Grobecker aus Eutin war als erste aus unserem Team gefordert. Sie gewann die ersten 3 Kämpfe souverän. Im Final-Kampf traf sie auf eine „alte“ Bekannte. Ihre Gegnerin aus Hamburg vom Vorjahr. In der ersten Hälfte lag sie nach Punkten vorne, konnte dann aber dem Druck der Gegnerin nicht standhalten und musste sich mit der Silbermedaille geschlagen geben.

Somit beendete sie das Turnier mit einem sehr guten 2. Platz.

Parallel dazu startete bereits die Kampfkategorie von Thore Petersen. Er konnte seine Stärken noch nicht ganz so umsetzen, wie er es sich gewünscht hatte, machte es seinem deutlich erfahreneren Gegner allerdings wirklich schwer. Am Ende war in dem stark besetzten Teilnehmerfeld keine Platzierung möglich.

Auf die Erfolge sind wir sehr stolz (Coach Arne Kulok und Sifu Martina Baumgardt/ Eutin)



TERMIN 2020
2./3. Mai





7 Seen Dragons Cup Schwerin 2019

Die Zutaten für das 7 Seen Dragons Cup Turnier am 18.05.2019 waren wieder vom Feinsten:

Bestes Wetter, eine sehr gute Organisation, viele geduldige Lehrer, Coaches und Helfer, entspannte Eltern, ordentlich zu Futtern und Volksfest-Stimmung sorgten für glückliche Kinder auf unserem Schweriner Turnier.

Durch die jahrelange Erfahrung unseres eingespielten Teams und das freundliche Engagement ALLER Teilnehmer, gelingt es uns immer wieder auf dem Turnier für gute Stimmung zu sorgen und somit dem Nachwuchs eine echte Chance für eine mögliche Turnierlaufbahn mit zu geben. So wird die Zukunft unseres Nachwuchses positiv beeinflusst und gestaltet. (Sifu Holger Neumeyer & Team/ Schwerin)



WIKD.NET
FIGHT & FAMILY

TURNIERE





	1. Platz	Schule	2. Platz	Schule	3. Platz	Schule
Halbe Ständeform 5-7 J.	Anna Schicketanz	Klein Rönnaun	Lia Sophie Plehnert	Rümpel	Ben Oppermann	Zarrentin
Halbe Ständeform 7-9 J.	Hanna Wagner	Schwerin	Tom Morgenweck	Kiel	Lia Amara Koske	Kiel
ganze Stände weiß 5-9 J.	Domenic Kühnemann	Schwerin	Karl Weidtmann	Klein Rönnaun	Simon Fischer	Schwerin
ganze Stände weiß 10-12 J.	Noah Kniep	Lübeck	Daria Trofimova	Norderstedt	Maddox Kardel	Bad Bramstedt
ganze Stände gelb 6-7 J.	Lisa Malek	Barmbek	Clara Malek	Barmbek	Linda Wagner	Barmbek
ganze Stände gelb 8-9J.	Maximilian Thieme	Klein Rönnaun	Annika Mohrmann	Lübeck	Tilman Endler	Rümpel
ganze Stände gelb 10-14 J.	Annelie Behrens	Lübeck	Julia Klaus	Tostedt	Luca Hansen	Eutin
Halbe Form weiß	Mercelle Le	Taiyo	Nusra Sormat	Taiyo	Adrian Le	Taiyo
Halbe Form gelb 7-9 J.	Anni Wagner	Barmbek	Philipp Fey	Kiel	Lasse Wenzel	Klein Rönnaun
Halbe Form gelb 10-14 J.	Leon Albrecht	Henstedt-Ulzburg	Lara Christopher	Kiel	Annabell Ising	Eutin
Form gelb 7-10 J.	Lisa-Marie Stenzel	Elmshorn	Emma Homke	Elmshorn	Lian Sirikate	Wedel
Form gelb 10-11 J.	Mia Miersen	Wentdorf	Niklas Korotkov	Wedel	Konstantin Lau	Klein Rönnaun
Form gelb 12-13 J.	Jonas Ladiges	Wedel	Sünne Rabe	Wedel	Pia Zah	Tostedt
Form orange 7-11 J.	Laura Sarra	Barmbek	Mavi Gerstel	Schwerin	Ophelia Alexa	Barmbek
Form orange 12-13 J.	Marco Schuberth	Schwerin	Vladimir Ney	Elmshorn	Aaron Langer	Eutin
Form grün	Timo Annaker	Schwerin	Leon Tsymbal	Elmshorn	Leandro Krey	Elmshorn
Form Jugend gelb-orange	Tom Kühl	Wedel	Angeliki Charalambidis	Wedel	Alexandra Lau	Klein Rönnaun
Form Jugend grün	Mia Wöhlk	Barmbek	Leonard Köhn	Schwerin	Megan Kirst	Bad Bramstedt
Halbe Waffenform	Eric Dahlke	Schwerin	Enie Ohlhöft	Schwerin	Henri Sandmann	Rümpel
Waffen gelb-orange	Mike Schuberth	Schwerin	Aaron Langer	Eutin	Vladimir Ney	Elmshorn
Waffen grün	Leonardo Krey	Elmshorn	Timo Annaker	Schwerin	Leon Tsymbal	Elmshorn
Waffen Jugend orange	Edgar Bollow	Schwerin	Erik Lazar	Schwerin	Zoe Schneekluth	Schwerin
Waffen Jugend grün	Luke Dahmann	Bad Bramstedt	Mia Wöhlk	Barmbek	Leonard Köhn	Schwerin
Kampf orange-grün 12 J	Timo Annaker	Schwerin	Henri Sandmann	Rümpel	Marco Schuberth	Schwerin
Kampf weiß gelb 7 J.	Emil-Benedikt Kober	Lübeck	Linda Wagner	Barmbek	Clara Malek	Barmbek
Kampf orange 10-11 J	Duncan Sturm	Rümpel	Ophelia Alexa	Barmbek	Elias Ohlhöft	Schwerin
Kampf gelb 12 J	Mavi Gerstel	Schwerin	Paolo Petersen	Elmshorn	Colyn Okoroji	Barmbek
Kampf gelb 10 J	Louis Schicketanz	Klein Rönnaun	Leon Hein	Klein Rönnaun	Lian Sirikate	Wedel
Kampf orange 12 J	Vladimir Ney	Elmshorn	Mike Schuberth	Schwerin	Maximilian Kruse	Sasel
Kampf gelb 8-9 J	Johann Langkabel	Klein Rönnaun	Diego Gonzales	Sasel	Neslisah Göksal	Taiyo
Kampf Jugend Mädchen	Megan Kirst	Bad Bramstedt	Angeliki Charalambidis	Wedel	Sarina Landau	Lübeck
Kampf gelb 11 J	Konstantin Lau	Klein Rönnaun	Panagiotis Michaelidis	Wedel	Julia Klause	Tostedt
Kampf gelb 2	Sünne Rabe	Wedel	Max Peters	Sasel	Justin Hergert	Klein Rönnaun
Kampf gelb 1	Mia Miersen	Wentdorf	Eric Petersen	Klein Rönnaun	Lisa Stenzel	Elmshorn
Kampf Jugend Jungs grün-blau	Ricardo Krey	Elmshorn	Arvid Hoppe	Schwerin	Luca Vicenty	Schwerin
Kampf Jugend divers	Stefan Zieg	Lüneburg	Tom Kühl	Wedel	Jonathan Reichmuth	Sasel

Schwarzgurtprüfung 2019

- Dezember 2019



Schwarzgurtprüfung 25. Mai 2019

Taiyo Sportcenter Hamburg

Die Schwarzgurtprüfung im Frühjahr 2019 fand vor SGM Al Dacascos, SGM Ron Lew, den Sifus der 1. Generation und fast 200 Zuschauern statt. Die sechs Prüflinge Dana Karsten, Sophie Finsterwalder (beide Wedel), Adrian Petzold, Julian Opitz (beide Elmshorn), Sebastian Pabel (Eutin) und Dennis Bergmann (Klein Rönna) wurden geprüft durch GM Christian, GM Jörn, Sifu Gaby, Sifu Holger und Sifu Ararat.

Pünktlich um kurz nach 11 Uhr wurden die Prüflinge in den Kwon gelassen und durften nach einer kurzen Ansprache durch GM Christian mit der Erwärmung unter der Aufsicht von Sifu Ararat anfangen. Die Vielzahl an verschiedenen Varianten der Liegestütze, Bauchaufzüge, etc. wurde nur zeitweilig von Sifu Ararats Fragen zu den Übungen unterbrochen, die allerdings von den Prüflingen allesamt bravourös beantwortet werden konnten.

Nach der Erwärmung und konditionellen Grundarbeit, durften sich die angehenden Schwarzgurte ihre Safeties anziehen, um ihre Fähigkeiten im Point-Fighting, Leichtkontakt, Boxen und Kick Light unter Beweis zu stellen. Knapp 45 Minuten hetzten sie sich selbst und auch die Dummies durch den Trainingsraum, blockten Schläge, wichen Tritten aus und reagierten ohne Zögern auf zugerufene Anweisungen der Prüfer, bis befunden wurde, dass es Zeit für das Gelbgurtprogramm wird.

Erst wurde mit der Ständeform das Fundament eines jeden WHKDLers abgefragt, bevor es mit den Blocks, Schlägen und Tritten aus den Tabellen weiter ging. Auch die Herausforderungen, die den Prüflingen im Basisprogramm gestellt wurden, wie z.B. die Ständeform mit klebenden Händen und Partner, Fragen zur straight returning backfist und allen gesprungenen und gedrehten Tritten, stellten für sie aber kein Problem dar. Nach diesen ersten zweieinhalb Stunden ihrer Prüfung durften die Prüflinge zum ersten Mal eine kurze Pause machen, um ihr T-Shirt zu wechseln und etwas zu trinken. Als alle nach wenigen Minuten wieder bereit standen, läutete GM Christian die Formen ein. Klassisch begann dieser Teil mit der Hau Kuen, die von den Prüflingen erst einmal auf übliche Art gelaufen wurde, dann nur mit den Beinen, dann mit der rechten Faust an der Hüfte, dann die linke Faust an





der Hüfte und zum Abschluss die vier Teile in unge-
wohnter Reihenfolge. Danach folgten die restlichen
Formen, wobei sich erste Ermüdungserscheinungen bei
den Prüflingen bemerkbar machten, was aber keinen
Prüfling daran hinderte, zum Ende dieses Abschnitts
noch einmal mit seiner besten Form die Zuschauer in
seinen Bann zu ziehen. Nach dieser Darbietung wurden
die Waffen geholt, damit jeder Kandidat zuerst etwas
zu ihnen und ihrer Anwendungen erzählen konnte,
bevor die Waffenformen präsentiert wurden. Um den
Waffenpart zu beenden, zeigte jeder seine persönliche
Waffenform (Dana, Sophie: Langstock, Adrian: Schwert,
Julian: Doppelsäbel, Sebastian: Dreierstock, Dennis:
Stahlpeitsche). Nach zwei Stunden war dieser Part auch
geschafft und es gab eine erneute Pause.

Nach kurzem Verschnaufen ging es weiter mit den
Techniken. Partnerweise sollten die Prüflinge die
offensiven und defensiven Setups hin und her ma-
chen, die Kampfprinzipien erklären und wechselweise
Hand- und Fußkombinationen machen. Auf Anliegen
der Prüfer wurden alle Kombinationen auch in ver-
schiedenen Variationen und Ebenen gezeigt, bevor
auch die restlichen Techniken gezeigt werden konnten.
Danach wurde das theoretische Kung Fu Wissen der
Sechs auf einem siebenseitigen Test abgefragt. Hier
wurde nochmal intensiv die Chance zur Massage und
Behandlung genutzt, bevor es in den abschließenden
Part der Prüfung ging. An dieser Stelle ermahnten die
Prüfer die Prüflinge, dass nicht alle bisher zufriedenstel-
lende Leistungen gezeigt hätten und es zur Diskussion
stand, einige Personen nicht weitermachen zu lassen.
Nachdem der Ernst der Situation noch einmal in die
Köpfe aller Anwesenden gedrungen war, wurden die
Punchcounter in der Monkeyline wieder in der nötigen
Intensität präsentiert und auch die Falltritte ließen
nicht an Kraft fehlen, obwohl es hier aufgrund der
fortgeschrittenen Zeit und des harten Bodens zu ein
paar kleineren Verletzungen kam. Zum Glück konnten
die Stocktechniken aus dem VGT und dem Doce Pares
wieder im Stehen durchgeführt werden und außer den
Dummies musste hier niemand zu Boden gehen. Hier
zeigten die Kandidaten genau so viel Geschick wie bei
den anschließenden Messertechniken und konnten
das Prüfungskomitee damit überzeugen.

Nachdem alle Tabellen, Formen und Techniken abge-
fragt wurden, musste zum Ende noch die Kreativität und
das freie Arbeiten gezeigt werden, bevor die Prüflinge
einzeln in die Mitte des Kwoons mussten, um von fünf
Dummies mit Airbags angegriffen zu werden, die alle
zu Boden gebracht und dort erledigt werden wollten.
Als auch dieser letzte Kraftakt überstanden war, durfte
die Atemform oder Hau Kuen gelaufen werden und mit
der Verleihung der Schärpen und den Abschlussworten
der Prüfer, Lehrer und Prüflinge ging nach acht Stunden
auch diese Prüfung zu Ende. Glückwunsch an die neuen
Schwarzgurte und deren Lehrer!

(Sebastian Wied/ Kiel)

TERMIN 2020
13. Juni



DEMOTEAM BARGTEHEIDE

Wir haben heute mit einer Super Vorführung die Aufmerksamkeit der Bargteheider Zuschauer beim Stadtfest in Bargteheide auf unsere Seite gezogen. Alle Team Mitglieder haben sehr konzentriert und mit vollem Einsatz sowie Spaß an der Show mitgewirkt.

Ein Dank an Sihing Alexander, Sihing Markus, Martin, Maria und Michael aus der Kung-Fu Academy Barmbek von GM Christian Wulf für die Unterstützung und Hilfe. Ich bin sehr stolz auf euch alle für die Leistung die Ihr während der letzten Wochen bei der Vorbereitung bis hin zur Show gezeigt habt.

Nicht zu vergessen, ein Dank an die Eltern unserer Kids der WHKD Kung-Fu Gruppe Bargteheide für die Motivation und Einsatzbereitschaft die Kinder hierbei zu fördern und zu begleiten. (Sifu Christian/ Barmbek)



3 Generationen - eine Leidenschaft.

Ziemlich einmalig im WHKD dürfte die Tatsache sein, dass ich in Schwerin Vater, Sohn und Enkel einer Familie als Schüler unterrichte.

Sihing Andreas Fischer (3. Meistergrad) begann 1991 mit dem WHKD Training, sein Sohn Sebastian Fischer (Braun) startete 1992 und seit Februar 2019 ist Enkel Simon mit von der Partie.

Ich werde mit Sicherheit erleben, dass Sebastian irgendwann Schwarzgurt wird, ob ich seinem Sohn Simon die schwarze Schärpe eines Tages überreichen werde, steht in den Sternen. (Sifu Holger Neumeyer/ WHKD Schwerin)



Neues Familienmitglied im Lübecker Stammbaum

Am 27.05.19 mit 9 Tagen Verspätung war es endlich soweit, unsere kleine Marie wurde geboren. Die süße Maus war 56 cm groß und hatte ein Kampfgewicht von 4150g. Babyschergewicht. Somit werden wir wohl nicht zusammen im Pointfighting starten können, gibt es schon „Sumo“ im WHKD?

Mit sportlichen Grüßen, Familie Giesler

(Jeff, Marike, Leif- Thorge und Marie)





WEDEL 29. MAI 2019

SCHWERIN 31. MAI 2019



BARBEBEK 27. MAI 2019

Ein fantastisches Seminar mit SGM Al Dacascos und SGM Ron Lew!

Es sind super viele begeisterte Schüler nach Kiel gekommen, um unter diesen beiden Größen der Kampfkunst zu trainieren und wurden von ebenso motivierten Lehrern belohnt. Es war ein Ereignis, das man nicht so schnell vergessen wird!

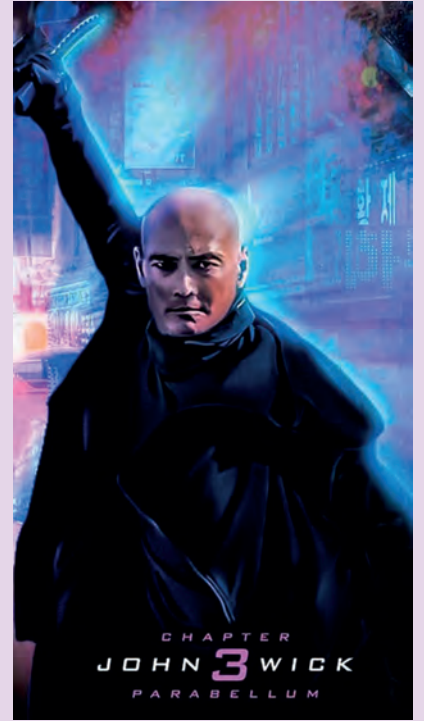
KIEL 28. MAI 2019

WORKSHOPS





MICHAEL PARCHMANN/ SIMO MALIA/ SIFU RON



SIFU MARK DACASCOS MOVIE JOHN WICK 3







Nach einem knackigen Aufwärmtraining bei Prof. Winfried Joszko ging es für die Braun- und Schwarzgurte bei GM Jörn Tiedge weiter.

Wir wendeten die alt bekannten Chi Na Techniken im Straßenkampf an und spätestens, als es im Bodenkampf weiter ging, sah man doch das ein oder andere schmerzverzerrte Gesicht.

GM Jörn schuf wieder neue Anreize, sich mit unseren bekannten Techniken auseinander zu setzen und verdeutlichte noch einmal, wie vielfältig unser Stil ist. (Olliver/ Bahrenfeld)



SEMINARE



GM AL DACASCOS MASTERS SEMINAR 2019 GERMANY

TERMIN 2020
20. Juni

„Und dann macht ihr das so und dann das und das hier und...“ Block, Schnitt hier, Stich da, weiterer Block mit mindestens 5 Kontertechniken und Sifu Ron grinst uns dabei an (sein Dummy inzwischen nicht mehr so). Knappe 20 Frösche und Schlümpfe sind kurzzeitig verwirrt. „Nein natürlich nicht, ihr macht das vom Anfang“ Sifu Ron deutet auf die Messer. Also los, schneller Wechsel nach einigen Malen üben und wir stellen schnell fest, wo die Fehler- und Gefahrenquellen liegen. Besonders unser Messer verzeiht da nicht viel, scharf wie es ist darf es in seinem ledernen Schutz stecken bleiben, der auch schon bessere Zeiten hatte. Aber der Flow und damit natürlich auch der Spaß setzen recht schnell ein, aus anfänglichem Block mit zwei, drei Folgetechniken wird schnell ein Spiel aus Aktion und Reaktion des Partners und wir werden kreativ. Darauf erst mal ein Gruppenfoto. Dem geübten Auge entgeht nichts, Sifu Ron macht uns darauf aufmerksam, unsere zweite Hand nicht zu vergessen, diese aber auch nicht im Kampf aus Versehen selbst abzuschneiden. Nach etwa der Hälfte der Zeit grüßen wir Sifu Ron ab und GM Christian an. Er betont die Ernsthaftigkeit, die hinter diesen „Spielereien“ steht. Dummy schlägt, er blockt und seine rechte Hand



mit zwei Fingern nach vorne als Messerersatz zielt augenblicklich auf die Kehle des Angreifers. „Da ist Schluss. Auf der Straße ist das Thema dann durch, das muss euch immer bewusst sein.“ Sein durchdringender Blick wandert durch die Runde. Die nachdenkliche Stimmung gibt ihm Recht. „Gut, was machen wir?“ Schulterzucken, fragende Blicke, GM Christian fängt an zu lächeln. „Ok, was ist das?“ Einige Schläge an seinem Dummy der Arme tut mir jetzt schon ein bisschen leid- und alle sind wieder verwirrt. So wie es mit Greifkonter anfängt hört es mit Unbekanntem auf, bis die Erkenntnis kommt: Limpo in Anwendung. „Hätte ich euch von Anfang an gesagt wir machen Limpo, hättet ihr gesagt ‚nicht schon wieder‘“. Alle grinsen und sind mit der Aufgabe ganz gut gefordert. Tatsächlich ganz schön was anderes, bei mir ist kurzzeitig die ganze Form ausgelöscht. Nach einigen weiteren Techniken aus der Form darf natürlich ein weiteres Gruppenfoto und abschließende Worte GM Christians nicht fehlen, bis wir wieder in der gesamten Gruppe das restliche Seminar fortsetzen. (Rahel (Norderstedt))

- Dezember 2019





WHKD / KAJUKENBO MASTERS
2019 GERMANY

- Dezember 2019



SIHING KLAUS BARZ



SIHING EMANUEL WOZNIAK



SIHING CAN BLAASE



SIHING JEFFREY GIESLER



SIHING LARS WEIDTMANN



SIHJAY ULRIKE BREUER



SIHING GIORGIO BELLINI



SIHING MIRKO REUTER



SIHING ALEXANDER SCHEIPER



SIHING SVEN BECHSTEIN



SIHING URS KUESTER



SIHING KAI MERKENTRUP



SIHING SAHIN ALMAOGLU



SIHING SAID ZAKI RAHIMI



SIFU NORDIN TIEMANN



SIHING CANAN YILMAZ



SIFU JÜRGEN PETERS



SIHING ANDREAS SIMMAT



2. Meistergrad

- Sihing Klaus Barz
- Sihing Emanuel Wozniak
- Sihing Can Blaase
- Sihing Jeffrey Giesler
- Sihing Lars Weidtmann

3. Meistergrad

- Sijay Ulrike Breuer
- Sihing Giorgio Bellini
- Sihing Mirko Reuter
- Sihing Alexander Scheiper
- Sihing Sven Bechstein
- Sihing Urs Kuester
- Sihing Kai Merkentrup
- Sihing Sahin Almaoglu
- Sihing Said Zaki Rahimi



4. Meistergrad

- Sifu Nordin Tiemann
- Sihing Canan Yilmaz
- Sifu Jürgen Peters
- Sihing Andreas Simmat



SIFU DIETER HEINSOHN



SIFU MICHAEL KNEBEL



SIFU MARTINA BAUMGARDT



SIFU CHARLES CHAFRI

BB GRADUIERUNGEN





SIFU BAJRAM SAUERLAND



SIFU HOLGER NEUMEYER



SIGUNG JÜRGEN V. WYSZECKI



SIFU GABY ITTMANN

5. Meistergrad

- Sifu Dieter Heinsohn
- Sifu Michael Knebel
- Sifu Martina Baumgardt
- Sifu Charles Chafri

6. Meistergrad

- Sifu Bajram Sauerland
- Sifu Holger Neumeyer
- Sigung Jürgen v. Wyszecki
- Sifu Gaby Ittmann

Herzlichen Glückwunsch

Graduierungs-

1. Dezember 2019



Impressionen





P fingsten 2019 trafen sich wieder zahlreiche Mitglieder der WHKD Family zum Outdoorcamp in der DJO in Bosau am Plöner See. Kontinuierlich wurde das Camp über die Jahre immer größer und erfreut sich nach wie vor einer enormen Beliebtheit. Viele unserer Schwarzgurt Brüder- und Schwestern unterstützen seit Jahren dieses Camp. Neben Sifu Dieter Heinsohn, Sifu Jürgen Peters und Sifu Eric David begleiten uns unsere eigenen Schwarzgurte Jahr um Jahr und wachsen so in die Verantwortung als Leiter einzelner Trainingsinhalte für die kommenden Generationen hinein – denn wir 5 Gründer des Outdoorcamps werden nicht ewig dabei sein.

So wurden dieses Jahr neue Trainingseinheiten wie Frauen Selbstverteidigung (Sijay Vera Karl), Dirty Boxing (Sihing Tobias Zühlke), und Wrestlingtechniken mit Sihing Lars Weidtmann neben Altbewährtem wie LK sowie Hebeltechniken (Master Arne Kulok), Wurf- und Fallschule (Sifu Jürgen Peters), Reflex Drills (Sifu Dieter Heinsohn) und den WHKD Klassikern etabliert. Zum 6. Mal war auch GM Ron Lew wieder anwesend, der neues Material aus dem Doce Pares Escrima unterrichtete. So wurden über die Jahre ständig inhaltliche Erweiterungen dem Training hinzugefügt, um eine Weiterentwicklung des Materials und unserer Schüler zu gewährleisten.

Das diesjährige Highlight des Camps wurde von Sifu Jürgen Peters und seinen Schülern präsentiert: Die „30 Kammern des Bosau Camps“.

Im großen Zirkuszelt bauten die Schüler unter der Leitung von Sifu Jürgen Peters über Stunden einen Parcours, bestehend aus lebenden und statischen Angreifern auf, die es auszuschalten galt.

Bis weit nach Mitternacht konnte man die Kampfschreie über den Platz hallen hören. Wir waren restlos begeistert! Herzlichen Dank an dieser Stelle, Sifu Jürgen Peters, das war wirklich eine gelungene Überraschung.

Ein mittlerweile schon fester Bestandteil des Camps und ebenfalls von Sifu Jürgen Peters entwickelt, ist die „Open Air Biergarten Keilerei“. Wieder flogen zahlreiche Schüler über Tische und Bänke um ihre Getränke oder Nahrungsmittel vor diebischen Nachbarn zu schützen. Nur unter Einsatz von Wasserbomben konnte dem Treiben ein Ende bereitet werden - und es wurde niemand verletzt!

Auf Grund seiner Lage erweist sich die DJO als idealer Standort für ein Zeltlager, da hier alle „Bewohner“ im großen Kreis um die zentralen Stellen Lagerfeuer und Grill (Nahrung ist ganz wichtig) angeordnet sind und somit keine Grüppchenbildung mehr stattfindet.

Alles in allem war das diesjährige Outdoorcamp wieder ein voller Erfolg. Die Zukunft bleibt spannend und wir haben Visionen.

Sifu Holger Neumeyer
 Sifu Jürgen von Wyszeczi
 Sifu Gaby Ittmann
 Sifu Martina Baumgardt
 Sifu Olaf Skreber



TERMIN 2020
29. Mai-1. Juni



& FAMILY



Januar - Dezember



Kidscamp 2019

Dezember 2019



Viel Spaß, jede Menge Training, baden, wenig Schlaf. So könnte man mit wenigen Worten das Kidscamp zusammenfassen. Aber es ist noch viel mehr. Das WHKD Kidscamp ist seit einigen Jahren eine feste Einrichtung.

In jedem Jahr verbringen die Kinder mit uns drei erlebnisreiche Tage auf dem wunderschönen Gelände des Kinder- und Jugendzeltplatzes Wittenborn. Zwischen den Trainingseinheiten wird viel gespielt, im See gebadet, oder am Flusslauf werden „Baueinsätze“ durchgeführt. Das abendliche Lagerfeuer mit Stockbrot und Geschichten vorlesen gehören neben den morgendlichen Trainingsläufen sicher zu den Highlights.

Auch 2019 hatten alle wieder ein tolle Zeit. In den Trainingseinheiten, die über den Tag verteilt waren ging es wie im Training in der heimischen Kung-Fu Schule/Gruppe sowohl um Kampfkunsttechniken, als auch Koordination und Geschicklichkeit. Ganz wichtig war uns wie in jedem Jahr ein gutes Miteinander und ein fairer Umgang, da Wun Hop Kuen Do kein Sport für Einzel „Kämpfer“ ist. Und weil Kung Fu harte Arbeit und sich in Geschicklichkeit üben bedeutet hatten die Kinder auch in diesem Jahr wieder die Chance beim gemeinsame Bettenbeziehen in den „Mannschaftszelten“, beim Auf- und Abdecken und beim Abwaschen ihre Fähigkeiten auch in diesen Bereichen weiterzuentwickeln.

Der krönende Abschluss bildet auch in diesem Jahr wieder eine Vorführung der Kinder. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Camp!

(Arne Vielitz/ Segeberg)



WPKD KIDS CAMP

TERMIN 2020
12.-14. Juni



AUS DEN SCHULEN

Auf den Spuren von Wong Jack Man - der Kreis schließt sich Von Sifu Holger Neumeyer - WHKD Schwerin



SEMINARE

Zur Erinnerung:

Am 03.02.2018 habe ich bei der DWKV e.V. Verbandsversammlung folgenden Antrag gestellt: Sifu Rick L. Wing ist der offizielle und autorisierte Nachfolger von GM Wong Jack Man und aktuell im Besitz des umfangreichsten Wissens um das Nord Shaolin Kung Fu als direkter Meisterschüler, insbesondere der Nord-Shaolin Formen, die in unser System durch SGM Al Dacascos eingeführt wurden. Da das Nord Shaolin Kung Fu, insbesondere im Formensektor, einen großen und starken Einfluss auf unser WHKD-Kung Fu hat, ergibt sich durch diese Einladung für eine Seminarreihe, die einmalige Gelegenheit, Lehrern und Schülern im WHKD die Ursprünge und Wurzeln unserer Formen zu präsentieren.

Ich bin der Meinung, dass wir durch diese sich bietende Gelegenheit ein starkes Interesse wecken sowohl das Material aufzuarbeiten, als auch Meister-/Schüler für das Formentraining zu motivieren und zu begeistern.

Es wird betont, dass eine „Überarbeitung“ unserer Nord-Shaolin Formen nicht Sinn und Zweck ist und weder vorgesehen noch Bestandteil der Seminarreihe sein wird!

Seit Mai 2015 bin ich im kontinuierlichen Kontakt mit Sifu Rick. Es ist mir gelungen, eine sehr positive Beziehung zu ihm aufzubauen.

Durch die Qualität unserer Gespräche und das dadurch entstandene Vertrauen, hat Sifu Rick sich bereit erklärt einer Einladung des WHKD e. V. zu folgen, sofern diese Ausgesprochen wird.





Aufgrund seiner Bereitschaft sein Wissen mit uns teilen zu wollen, ist es mir unter Anderem gelungen den „Formenartikel“ für unsere Zeitung zu erarbeiten.

Mit der Seminarreihe „Nord-Shaolin Formen im WHKD“, die vom 13.06.2019 bis 21.06.2019 in Deutschland durchgeführt wurde, erfuhr meine Arbeit einen weiteren Höhepunkt. Drei Jahre Vorbereitung, das studieren sämtlicher Bücher von Sifu Rick Wing nebst diverser Telefonate und mehr als 300 Mails und ein 10 tägiger Besuch beim Referenten der Seminarreihe Sifu Rick L. Wing im Dezember 2018 in San Francisco bildeten die Grundlage dieses Events.

Der DWKV e.V. stimmte meinem Antrag vom 03.02.2018 zu und unterstützte diese Seminarreihe mit finanziellen Mittel und der Bewerbung der Seminare bei den WHKD Schülern.

Unser SGM Al Dacascos lernte von 1967-1969 bei GM Wong und brachte so 6 „Nord-Shaolin“ Formen in unseren Ausbildungsplan: Lien Bo Chuan (Limpo) Siu Wan Kuen, Shaolin Lo Han #1 (Lo Han), Shaolin (Pak Pai) #6, #7 und #8.

Sifu Rick Wing (geb. 1958) - Meisterschüler von GM Wong Jack Man (1941 - 2018) – freute sich über die Einladung und folgte dieser im Juni 2019. Er wurde bei der Durchführung der Seminare durch Sifu Remus Barraca (geb. 1962) unterstützt. Sifu Rick begann sein Training unter GM Wong Jack Man im **Juli 1973**, übernahm dessen Schule 2005 und unterrichtet bis heute Schüler in San Francisco. Sifu Remus, ein Schwarzgurt des American Kenpo (Ed Parker) studiert 10 Jahre unter GM Wong Jack Man bevor sich dieser 2005 zurückzog.

Durchgeführt wurden 6 Nord-Shaolin Seminare in den WHKD Schulen: Schwerin, Lübeck, Dehnhaid, Taiyo, Wedel und Bahrenfeld. Etwa 140 Schüler aller Gurtklassen ließen es sich nicht nehmen, eine neue „Nord-Shaolin“ Form (Shaolin #4 und Shaolin #5) teilweise oder ganz zu lernen – einige Schüler besuchten zwei Seminare und konnten somit diese beiden Formen komplett erlernen. Hintergrund dieser Seminarreihe war die Idee - wie im letzten Newsletter beschrieben



- den Ursprung der 6 Nord-Shaolin Formen, die in unserem Stil Bestandteil sind, im Original zu sehen und „fühlen“ zu können. Sifu Rick Wing, der ununterbrochen „nur“ diese Formen und Waffen trainiert, hat ein grundlegend anderes Bewegungsmuster als wir mit unserem Kajukenbo Hintergrund.

Bestechend ist die Leichtigkeit, mit der sich Sifu Rick bewegt. Das ist sicher auch der Tatsache geschuldet, dass dieser 165 cm große Mann nur 60 Kg wiegt. Anhand seiner Ausbildung lässt sich ablesen, wie weit eine Spezialisierung im Bereich Form und Waffen einen Körper und Geist nachhaltig formen kann. Eine sagenhafte Dehnung und hohe Geschwindigkeit im Vortragen der Formen zeichnen Sifu Rick aus. Demgegenüber kommt die grundlegende Bewegung, die Sifu Remus in sich trägt, der unseren sehr nahe. Das American Kenpo von GM Ed Parker entspricht unserem Kajukenbo, denn Sijo Emperado und GM Ed Parker waren beide Schüler von William K. Chow.

Mich fasziniert am meisten, wie „einfach“ die Nord-Shaolin Formen in ihrem Ursprung sind. Sie sind viel abstrakter in den Bewegungen, als wir es ausdrücken. Viele kleine Bewegungen, die bei unserer Darstellung integriert sind, gibt es so im Original nicht. Sifu Rick sagte scherzhaft zu mir: **„Ihr braucht für jede noch so kleine Handbewegung unbedingt eine Erklärung“**. Wenn wir uns die Frage nach dem Charakter einer Form unter diesem Aspekt stellen, bekommen wir einen Hinweis darauf, welche Veränderungen in den Jahrzehnten stattgefunden haben. Ich würde behaupten, dass unser Kajukenbo Einfluss die Darstellung der Formen enorm geprägt hat. Es geht mir hierbei nicht um die Frage richtig oder falsch, sondern lediglich um das möglichst wertfreie Betrachten des Originals, welches wir bis GM Wong Jack Man zurückverfolgen können. Das die Nord-Shaolin Formen im Laufe der Jahrhunderte verändert wurden, steht außer Fra-





ge. Hier steht die Lien Bo Chuan (Limpo) als Zeuge, denn die beiden Kreistritte wurden entweder durch Ma Kin Fung (ein Lehrer von GM Wong Jack Man) oder Wong Jack Man eingeführt. Betrachten wir moderne WuShu Bewegungen, so können wir hier eine „Versportlichung“ der Kampfkünste erkennen – herbeigeführt durch die chinesische Regierung, die in der Kulturrevolution versuchte, sämtliche kämpferische Aspekte der Kampfkünste zu beschneiden oder gar auszumerzen.

Alle Lehrer und Schüler waren von den Seminaren sichtlich begeistert und nach 50 Jahren schließt sich hier der Kreis, deshalb die von mir gewählte Überschrift.

Was SGM Ai Dacascos ab 1967-69 bei GM Wong Jack Man lernte, führt nun der Meisterschüler Sifu Rick Wing mit uns fort.

Die Umsetzung meiner Idee, den „Nord-Shaolin Formen“ im WHKD auf den Grund zu gehen (ich bin 2. Generation Schwarzgurt im WHKD) mit Unterstützung durch Sifu Rick Wing (2. Generation Jing Mo Athletic Association San Francisco) nenne ich Evolution innerhalb des WHKD Deutschland.

An dieser Stelle möchte ich mich für die Unterstützung zur Durchführung der Seminarreihe Nord-Shaolin Formen im WHKD beim DWKV e.V., den Lehrern der 6 WHKD Schulen und allen Schülern, die diese Seminare besucht haben, bedanken. Die Bereitstellung der Schulen und Schüler, die finanzielle Unterstützung durch den DWKV e.V. sowie das Vertrauen in meine Vorbereitung und Durchführung der Seminare haben dieses Event geprägt und zu etwas Besonderem werden lassen.

Sifu Rick & Sifu Remus grüßen Euch alle auf diesem Wege überschwänglich – sie sind absolut begeistert von unserer Organisation, dem Potenzial unserer Schüler und der freundschaftlichen Begleitung in der Zeit der Seminare. So etwas haben sie bisher noch nicht erlebt.

Mir persönlich gefällt der Gedanke, dass sich durch den Besuch des Meisterschülers von GM Wong Jack Man der Kreis zu unserem SGM Ai Dacascos, unserer 1. Generation, unseren Schülern und dem Formen-Material aus GM Wong

Jack Man´s System an dieser Stelle schließt, aber auch die Möglichkeit und Verpflichtung bietet, daran weiter zu forschen.

Die Worte von Sifu Rick zum Abschluss am Flughafen drücken es am besten aus: **„Sifu Wong Jack Man wäre sehr stolz, wenn solche Schüler in die Fußstapfen von ihm treten würden. Seine Kunst sollte nur von verständigen Menschen, wie ihr es seid, benutzt werden“.**

Wir möchten ebenso den GM in Deutschland, allen Schülern der folgenden Generationen, die an den Seminaren teilgenommen haben und insbesondere SGM Ai Dacascos für diese Möglichkeit der Präsentation danken.

In diesem Sinne werde ich weiterhin den „Spuren“ folgen und für einen erneuten Besuch der beiden Sifus plädieren und daran arbeiten.

(Sifu Holger Neumeyer/ Schwerin)





60 & 3 Feier in Ludwigslust

Am 16.06.2019 luden meine Frau Inka und ich zu einer großen - nein sehr großen - Geburtstagsparty nach Ludwigslust. Ich feierte meinen 60. Geburtstag und zusammen mit Inka unseren 3. Hochzeitstag.

150 Menschen aus Familie, Freundeskreis und meiner großen Kung Fu Familie folgten der Einladung und wir verbrachten einen extrem tollen Tag. Es war ein entspanntes Fest, so wie wir es uns vorgestellt hatten. Matthias Gerlach von der Orangerie zauberte ein super Buffet, welches in 3 Gängen serviert wurde, das Showteam der Kung Fu & Taiji Schule Schwerin zeigte eine neue Show und viele gute Gespräche machten diesen Tag zu einem perfekten Erlebnis.

Wir bedanken uns aus tiefstem Herzen für Eure Anwesenheit auf unserer 60 & 3 Feier. Ebenso herzlichen Dank für Eure Geschenke und die damit verbundene Möglichkeit, diesen schönen Tag mit und durch Euch gestalten zu können.

Zusammen haben wir einen traumhaften Tag verlebt und uns rundum glücklich, zufrieden und tief verbunden mit Euch gefühlt, auch wenn es Inka und mir nicht ganz gelungen ist, mit allen ein Wort zu wechseln.

Mehr geht kaum noch - und so sollte es auch sein:

Im Kreise unserer Familien, Freunde und Bekannten einen schönen und unvergesslichen Tag erleben.

Wir sind uns absolut sicher, dass uns das gelungen ist.

Wir hoffen, dass wir uns in 10 Jahren wieder sehen, denn bei uns werden nur „runde“ Geburtstage gefeiert.

(Inka & Holger/ Schwerin)





gslust





**Tibetan Wave -
philippinische Kampfspeitsche**

Seminar und Prüfung

22. Juni 2019 11.00 bis 15.00

KungFu Schule Klein Rönnau

- Unterricht direkt vom Begründer des Peitschen - Kampfstils
- Für Anfänger und Fortgeschrittene
- Ausbildung für das 1. und 2. Level



Die Zeit ist gekommen. Siting Ron sieht sich nach einem Jahr an, wie wir uns in dieser Zeit entwickelt haben.

Sihing Lars als neuer Kopf und Gastgeber der Kung Fu Schule Klein Rönnau begrüßt uns herzlich. Zu Besuch ist auch Björn Hämmerling aus Braunschweig, dem der 6 Level mit mir zusammen verliehen wird.

Für die Mitglieder der ersten Stunde geht es heute um einen wichtigen Schritt. Prüfung für den zweiten Level. In drei Gruppen kann jeder nach seinem Leistungsstand trainieren. Innerhalb des Seminars wechselt jeder Lehrer in jede Gruppe. So bekommen alle auch das Wissen direkt vom Großmeister vermittelt.

Im ersten Durchgang unterrichtet Siting Ron Lew bei den Anfängern die absoluten Grundlagen und zeigt die ersten Bewegungen. Wie immer dauert es eine Zeit bis die Hand umsetzen kann, was der Kopf nachmachen möchte. Die mittlere Gruppe wiederholt den Wissenstand des letzten Jahres. Die Fortgeschrittenen laufen Bahnen und kombinieren ihr Wissen mit Schritten und Sprüngen. Die Sonne brennt ganz schön, da kommt die erste Pause sehr gelegen.



SEMINARE

Das WHKD / KAJUKENBO Team Germany erkämpfte 21 Platzierungen bei der Internationalen deutschen Meisterschaft am 22.06.2019 in Simmern.

Über die WKU Rangliste ergeben sich acht Nominierungen für die Weltmeisterschaft 2019 in Österreich.



TURNIERE



Die WHKD Kung Fu Familie von GM Christian Wulf feierte ihr Sommerfest

Das war wirklich ein schönes Sommerfest für die WHKD Kung Fu Familie von GM Christian Wulf.

Viele seiner WHKD Schüler aus der Kampfkunst Akademie Barmbek, Bargteheide, Sasel und auch Teilnehmer aus der Tai Chi Gruppe von Ralf zum Felde, sowie Gäste aus der WHKD Gruppe Norderstedt nahmen an diesem tollen Event an einem sonnigen Sonntag im Hamburger Stadtpark teil. Zusammen mit Sifu Ararat Bagli organisierte GM Christian das WHKD Familie Fest „Trainieren und Grillen“.

Neben einem vielseitigen und anstrengenden Trainingsprogramm konnte man an dem von allen Schülern mitgebrachten leckeren Grill-Bufferet reichlich schlemmen.



„Vielen Dank an die WHKD Kampfkunst Akademie Barmbek -Sifu Christian Wulf für diesen fantastischen Sommer-Sonntag im Hamburger Stadtpark! GM Christian Wulf hat ein super Training angeboten (wir hatten endlich mal genug Platz für Formen) und dazu gab es ein tolles Grillbuffet und jede Menge Spaß. Vielen Dank!“ (Sihing Oliver- WHKD Gruppe Norderstedt)



AUS DEN SCHULEN



SGM AL. D.



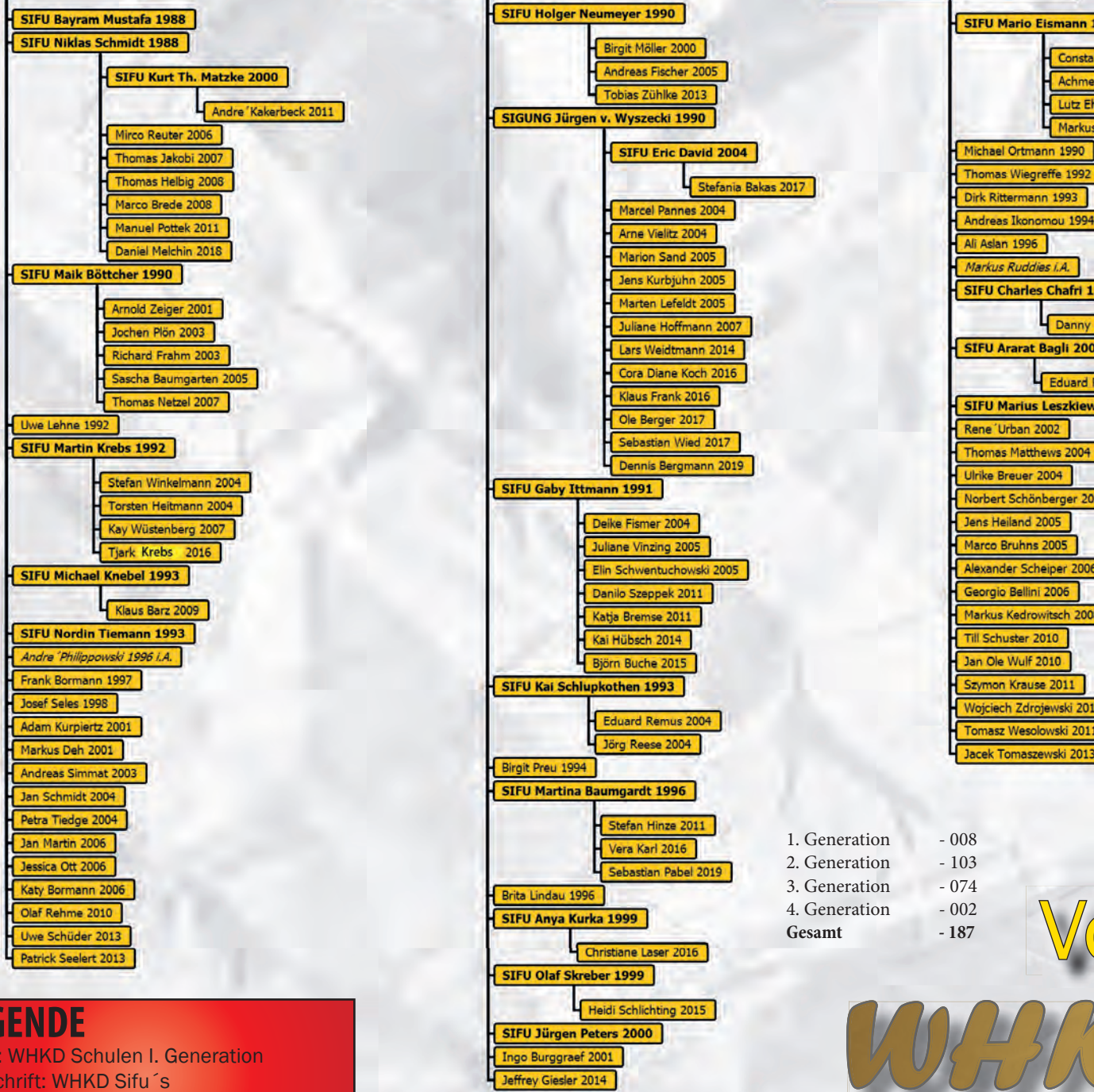
GM Jörn Tiedge 1979



GM Michael Timmermann 1979



GM Christian Wulf 1979



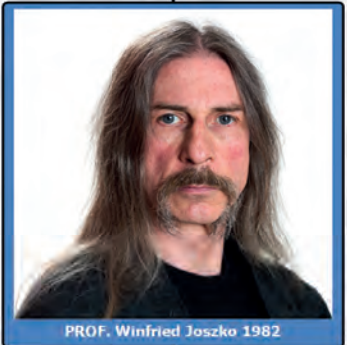
- 1. Generation - 008
- 2. Generation - 103
- 3. Generation - 074
- 4. Generation - 002
- Gesamt - 187

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

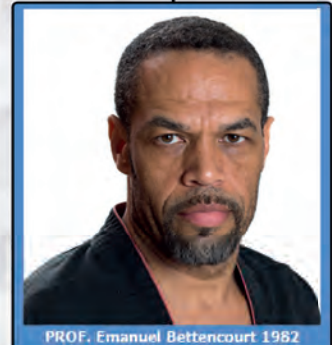




GM Damos Efstathiadis 1979



PROF. Winfried Jozsko 1982



PROF. Emanuel Bettencourt 1982

- 1986
- Martin Gerster 2001
- And Nabo 2004
- Renpfordt 2006
- Voigt 2009
- 1996
- Liew 2010
- 0
- Fink 2016
- icz 2000
- 05
- 1
- 1
- 1

- 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
- Athanassios Bakas 2002
- Christos Bakas 2002
- Arne Stark 2007
- Sorin Popescu
- Vilma Wiaterek 2011
- Frank Bötzel 2011
- Emanuel Wozniak 2011
- Can Blaase 2011
- Sophie Finsterwalder 2019
- Dana Kasten 2019

- Ali Özkan 1992 i.A.
- SIFU Dieter Heinsohn 1992
 - Christopher Hansen 2011
 - Oskar Fernandez Martin 2011
- Ömrü Özkan 1994 i.A.
- Udo Baesecke 1996 i. A.
- Boris Struetzel 2001
- Volker Albrecht 2003
 - Jörg Andrzejewski 2007
 - Nick Sadetzki 2007
- Merle Ksoll 2005
- Kay Merckentrup 2007
- Sven Bechstein 2007
- Urs Kuester 2007
- Heiko 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
 - Oktay 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

GM (9. Degree)
Christian Wulf
Geschäftsführer DWKV

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

GM (9. Degree)
Damos Efstathiadis
Sportwart DWKV

orstand DWKV Board of Directors

KD BB Familytree 2019

1. BLACKBELTS IN GERMANY

40 JAHRE JUBILÄUM 1979-2019



Die erste Begegnung mit SGM Al Dacascos war 1974 in der Berliner Deutschlandhalle. Das zweitägige Budo-Großereignis, organisiert von Herbert Kranz und Georg F. Brückner (später Präsident der WAKO-Germany), gilt als der Beginn des Kung Fu in Deutschland.

Als SGM Al kurz darauf beginnt, im „Nippon“ Kung Fu zu unterrichten, beendet GM Michael ohne Reue seine Karatelaufbahn und wird zu einem der ersten Schüler des Wun Hop Kuen Do in Deutschland.

Im Oktober 1978 beginnt GM Michael in Lübeck zu unterrichten und eine stabile WHKD Gruppe aufzubauen. Zu dem Zeitpunkt war er Braungurt. Eine Reise in die USA im Jahr 1978 stellt einen weiteren Schritt in der Entwicklung GM Michaels in den Kampfkünsten dar. Seit jenem Jahr nimmt er auch Unterricht im Eskrima-Stockkampf bei Sifu Bill Owens aus Oakland, Kalifornien.

Am 15. Juli 1979 erringt GM Michael Timmermann nach sechsstündiger Prüfung (die „schwerste seines Lebens“) den 1. Meistergrad im WHKD als einer der ersten Schüler in Europa.

DWKV NEWS

Im Budo Club Nippon begegnete Sifu Jörn Tiedge auch zum ersten Mal Sigung Al Dacascos. Dieser war vom Budo Club Nippon eingeladen worden, seinen Kampfkunststil das Wun Hop Kuen Do (Kombinierter Faustkampfstil) in Hamburg zu präsentieren. Fasziniert von den außergewöhnlichen Fähigkeiten dieses Mannes studierte Sifu Jörn Tiedge von diesem Zeitpunkt an unter dessen Leitung den Stil des Wun Hop Kuen Do Kung Fu.

In den darauffolgenden zwölf Jahren (1975 bis 1987) setzte Sifu Jörn Tiedge seine aktive Wettkampfphase fort und nahm an vielen Turnieren im In- und Ausland (USA) teil. Er erkämpfte sich in dieser Zeit zahlreiche Erst- und Zweitplatzierungen in den Kategorien „Semikontakt-Kampf“ und „Formen“, unter anderem auf Deutschen- und Europameisterschaften.

1979 legte Sifu Jörn Tiedge vor dem Prüfungskomitee, bestehend aus Sigung Al Dacascos, Sifu Malia Bernal und Sifu Bill Owens seine Prüfung zum ersten Meistergrad ab.

Herzlichen Glückwunsch...



1974 wechselte Sigung Christian Wulf zum Wun Hop Kuen Do Kung Fu und trainierte als einer der ersten Schüler unter GM Al Dacascos. Zum Training unter GM Al kam das intensive Formtraining unter Meisterin Malia Bernal (Dacascos) die ihm als ersten männlichen Privatschüler eine Formen - Ausbildung für die Teilnahme an den U.S.A.-Turnieren zukommen ließ.

Im Sommer **1979** wurde Sigung Christian Wulf der Schwarzgurtgrad verliehen. In diesem Jahr hatte er auch einen seiner wichtigsten Turnierfolge, es gelang ihm zum ersten Mal als Europäer auf den „Internationals“ in Long Beach/USA in der chinesischen Division den 1. Platz zu gewinnen. Er bezwang unter anderen den 3maligen Vorsieger Anthony Chan (WuShu). 1982 wurde Sigung Christian Wulf als 5. der Weltrangliste in Form und Waffen (Karate Illustrierte Yearbook) genannt.



Im Jahre 1975 sollte sich sein Leben entscheidend ändern. Sifu Dasos lernte Professor Al Dacascos kennen und damit einhergehend auch das WHKD. Diese Kampfkunst, personifiziert von Professor Al Dacascos, erfüllte alle Ansprüche die Sifu Dasos Efstathiadis an eine Kampfkunst stellte. Professor Al Dacascos verfügte über Schnelligkeit, Geschicklichkeit und eine scheinbar unendliche Auswahl an Techniken für den Straßenkampf, den Waffen und natürlich alle Facetten des traditionellen und modernen Kampfes, einschließlich Semi- und Vollkontakt. Nach einigen Probestunden unter der Leitung von Professor Al, entschied sich Sifu Dasos diese Kampfkunst zu erlernen und entdeckte sein Talent im WUN HOP KUEN DO.

Im Jahr **1979** nach sechsstündiger Prüfung bestand Sifu Dasos erfolgreich seine Schwarzgurtprüfung zum 1. Meistergrad. Er setzte seine Aktivitäten fort und stellte dabei seine Vielseitigkeit, Geschicklichkeit und Spontanität in allen Kategorien immer wieder neu unter Beweis.





Am 5. Juli hatte GM Christian Wulf und seine Kampfkunst Akademie Barmbek den WHKD Fight Club organisiert.

50 WHKD Kämpfer/innen aus vielen unserer WHKD Schulen und Gruppen aus ganz Nord-Deutschland nahmen wieder an diesem tollen Kampftraining Event teil. Es wurde hart aber fair gekämpft. Wir freuen uns schon auf den nächsten WHKD Fight Club.





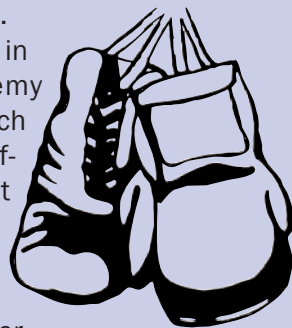
Sihing Markus Bericht auf Seite 72



Sifu Eric mit Megan, Madeleine, Lars und Nils. Alle 4 haben sich für die WM in Österreich qualifiziert



Seit Dezember 2017 gibt es uns. Die WHKD Feierabend Boxgruppe in der WHKD Kampfkunst Academy haben sich ca. 20 unterschiedlich interessierte, lustige Leute getroffen, um sich 2 x pro Woche mit Kampfsportelementen aus zupowern.



Dabei sind Eltern von Kung Fu Kindern, aber auch Teilnehmer, die vorher keine Verbindung zur Kampfkunst hatten, sich damit wohl fühlen und einen Weg für sich gefunden haben.

Der Fitnesszustand oder Leistungslevel spielen für unser Training keine Rolle. Jeder kann sich seinen eigenen Maßstab setzen.

Die Übungen sind so angelegt, dass jeder mit jedem trainieren kann.

Vier trainierende haben bereits den Sprung in die LK Anfängergruppe gemacht, YESSSSSS ;-)

Die „Feierabend Boxer“ sind vollwertiger Bestandteil der WHKD KAMPFKUNST ACADEMY EUTIN !!

GM Ron...Nach dem Unterricht !!



Sifu Remus, Sifu Ron und Sifu Rick SELFIE





WKU – Deutschland Cup am 13. / 14. Juli 2019 in Straubing

Am 13. Und 14. Juli 2019 fand in Straubing (BY) das erste Qualifizierungsturnier der WKU für die WM 2020 in Montreal, Kanada statt.

Da ich mir persönlich diesen Traum erfüllen und diese Stadt in Übersee kennenlernen möchte, fuhr ich, nach Absprache mit meinem Lehrer GM Christian Wulf, bereits am Freitag nach Bayern. Eine günstige Unterkunft fand ich dabei in Falkenfels (ca. 15km entfernt) und so stand der Turnierteilnahme nichts mehr entgegen.

Der erste Tag war rein für die Kämpfer gedacht und die Halle sehr voll. Aufgrund der weiten Anreise entschloß ich mich in 2 PF Klassen zu starten. Dabei konnte ich in der Klasse über 35 Jahre den dritten Platz erringen und erreichte in der Klasse über 45 Jahre sogar das Finale. Leider reichte wohl die Kraft nicht mehr, so daß ich mich über einen 2. Platz freuen konnte.

Am Sonntag waren dann die Formen- und Waffenklassen dran. Während die Waffenklassen spärlich besetzt waren, so waren die Formenklassen sehr stark besetzt. Wie am Vortag waren auch hier internationale Teilnehmer anwesend, u.a. aus Italien, Österreich und Tschechien.

Auch hier startete ich bei den Waffen in zwei Altersklassen (+ 35 und + 45) und konnte dabei jeweils den 1. Platz erringen.

Bei den Formenklassen war das Teilnehmerfeld in der +45 Jahre stark besetzt und so freute ich mich über einen dritten Platz.

Das Ergebnis konnte ich sogar noch mit einem weiteren zweiten Platz in der Erwachsenen Klasse krönen. Insgesamt ein sehr erfolgreiches Wochenende für mich.

Ich hoffe, daß ich demnächst nicht alleine fahren muß und sich weitere WHKD´ler entschließen mitzufahren, damit wir gemeinsam erfolgreich sein können. (Sihing Markus/ Barmbek)



Im August 2019 spielte Sifu Winfried mit seiner, mittlerweile im Norden schon bekannten, Band „DEMENTORZ“ zum 1. Mal in Wacken. Gleich 2-mal Freitag und 2-mal am Samstag.

Sie rockten die Bühne mit diesem Riesengig. Es wurden reichlich Zugaben gefordert.

Die Band und auch das Publikum war reichlich geflasht. Es wurden schon Pläne gemacht für 2020 auf einer großen Bühne.

Sie wurden vom Fleck weg gleich engagiert am 17. Juli 2020 zum Büsumer Hafenfest auf der St. Pauli Bühne.



Auszeichnungen und Ehrungen für Sifu Emanuel im Jahre 2019



1. African Beach Game 2019



Premiere mit Sifu Mark & Julie



Capverdischer Präsident verleiht zum 2. mal Staatsehrung für Sifu Emanuel Bettencourt



WHKD.NET
FIGHT & FAMILY

VILLA JACARANDA
GM Michael Timmermann
WUN HOP KUEN DO-KUNG FU
ALMA VERDE / PLOT 54

3 Wochen TRAININGSLAGER Portugal

Am 22. Juli war es endlich soweit, der Flieger Richtung Faro, Portugal startete. Geplant ist in der Villa von Sifu Michael mitzuhelfen, die Tage für das Training zu nutzen, als auch die Gegend zu erkunden.

Ich staunte nicht schlecht als ich den Südflügel betrat, mir einen Kaffee besorgte und den Pool begutachtete. Mitten im Garten standen zwei traumhafte Palmen, die die nächsten Tage meine persönlichen Dummies werden sollten. Da sich Eliza, eine Schülerin aus Eutin auch auf eine Prüfung vorbereitet, nutzen wir gleich die Möglichkeit um gemeinsam zu trainieren.

Abends im Anschluss gab es dann meistens einen Kung Fu Film, der dann anschließend mit Sifu auf der Terrasse ausgewertet wurde. Diverse Ausflüge gab es natürlich auch, wobei die Westküste mit ihren beeindruckenden Wellen als auch die Innenstadt von Lagos mir am meisten imponiert haben. Nicht zu vergessen ist die traditionelle Pizza Party die jeden Freitag stattfindet, die ein deutscher Hippie vor Jahren ins Leben gerufen hat. Alles knallbunt, verrückte lustige Menschen und super tolle Musik zum Ausklingen des Abends.

Es entstanden wichtige Gespräche nicht nur mit Sifu Michael, sondern auch mit Sifu Martina. Zahlreiche Strandbesuche, gutes Essen, Training als auch eine Partie Tennis. Die 3 Wochen waren schneller vorbei als uns lieb war und somit schwelgen wir noch in den Erinnerungen. Vielen Dank für die schöne Zeit. (Phillip Dietze/ Lübeck)



Fraggel ALARM / 24./25. 8. 2019

Wie im letzten Jahr angekündigt, ist es uns gelungen, das 24 Stunden Kids Seminar in Schwerin inhaltlich weiterzuentwickeln!

Die Angebote, die sich meine Assistentinnen und Assistenten für die Kids dieses Jahr ausgedacht haben, umfassten:

- Tibetanische Peitsche (Michael Parchman und Claudia Herzog)
- Selbstbehauptung für Kinder (Sijay Vera Karl und Annemarie Schönke aus Eutin),
- Bodenarbeit (Sihing Tobias und Cathleen Behnke),
- Koordination (Sihing Andreas Fischer).

Diese neuen Inhalte wurden jeweils in einzelnen Gruppen nach dem Rundensystem-Prinzip unterrichtet. Diese Form kam bei den Kindern sehr gut an. Selbstverständlich kamen unsere WHKD-Kung Fu Inhalte nicht zu kurz. So wurden wiederholt Techniken, Formen und Waffenformen neu erlernt, vertieft und/oder zu Ende gebracht. Die abschließende Vorführung unter den "kritischen Augen" der Eltern, meisterten die Kids wieder mit Bravour.

Ein Highlight dieses Jahr war die noch vor dem Kids Seminar stattfindende Gelbgurtprüfung von Amelie. Sie nahm stolz unter Anteilnahme aller Schüler und Eltern ihre Urkunde entgegen. Da bekanntlich Essen Körper, Geist und Seele zusammenhält, danke ich an dieser Stelle Robert Hoppmann, unserer diesjährigen "Küchenfee". Kein Magen blieb leer, kein Gaumen trocken und niemand kam zu kurz - herzlichen Dank!

Für mich als Gründer und Sifu dieser WHKD Kung Fu Schule stellt das "Weitergeben des Feuers" mittlerweile keine große Herausforderung mehr dar, weiß ich doch um die Qualität und Verbindlichkeit meiner Assistentinnen und Assistenten die mich stets unterstützen und ohne die es nicht möglich wäre, solche Veranstaltungen durchzuführen. Herzlichen Dankeschön auch an Euch!

Die Begeisterung aller Beteiligten gibt meinem Ausbildungsweg recht, nur so entstehen neue Visionen in einer WHKD Kung Fu Schule, die nächstes Jahr ihr 30 Jubiläum feiert.

(Sifu Holger/ Schwerin)



TERMIN 2020
22./23. August

SEMINARE

FRAGGLE PICS

- Dezember 2019



Wir Schüler bekamen die Nachricht von Sifu Eric, dass im August noch einige Lehrgänge angeboten werden, unter anderem auch ein Lehrgang mit Simo Malia. Dies war für uns sehr aufregend, denn wann bekommt man schon mal die Chance, mit ihr zu trainieren und vor allem etwas von ihr zu lernen.

Man erzählte mir, daß Simo Malia im Jahr 2012 schon mal hier in Deutschland war und es ein sehr anstrengendes Training gab. Dennoch ließen sich fünf Bad Bramstedter nicht abhalten. Gesagt getan ging es dann freudig gespannt am Dienstag den 27. August los nach Hamburg ins Taiyo Sport Center, um bei 30° und Gewitterluft ein wenig mehr zu schwitzen. Wir hatten mit großem Andrang gerechnet, blieben aber mit knapp 30 Leuten doch recht übersichtlich. Nach einem ausführlichen Aufwärmen, was zu einem Großteil aus Dehnung bestand, liefen wir schlangenförmig durch den Kwoon und absolvierten verschiedene Übungen. Nun hieß es für uns sich die Form, die Simo Malia lehrte, genau einzuprägen. Dies war ihre südliche Weißgurtform. Es wurden immer Parts gezeigt und wir haben wiederholt, zwischendurch wollte Simo auch jeden einzelnen sehen, sodass jeder individuell von ihr gesehen und korrigiert wurde. Dies war für uns alle aufregend und interessant, denn auch aus den



Seminar SIMO MALIA im Taiyo

SEMINARE

Fehlern anderer, hat man eine Menge dazu gelernt.

Zweieinhalb Stunden später waren wir alle schweißgebadet und unsere Muskeln müde, aber das sollte noch nicht alles gewesen sein. Denn Simo Malia zählte 100 Liegestütze, um danach 5 Minuten Pferdestand von uns ab zu verlangen, welchen wir auf den Fußballen und auf den Zehenspitzen ausweiteten. Für alle war dies eine Herausforderung und wir ließen gemeinsam unsere Muskeln zittern. Nach dem Abgrüßen machten wir ein Gruppenfoto und jeder wollte natürlich noch ein Einzelfoto bekommen.

Abschließend war es eine sehr tolle Erfahrung und wir haben alle unglaublich viel gelernt. Das wichtigste ist immer die Dehnung, das wurde uns klar und auch von Simo Malia oft erwähnt. In diesem Sinne freuen wir uns auf ein baldiges Wiedersehen mit Simo Malia und sagen Danke für diesen tollen und lehrreichen Abend.“ (Madeleine Steenbuck/ Bad Bramstedt)





VGT SEMINAR mit GM Michael/ GM Jörn



Am 31.08.2019 kamen ungefähr 20 Teilnehmer aus verschiedensten Schulen, wie Lübeck, Eutin, Kiel, Segeberg, Elmshorn, Buxtehude und Wentorf zusammen, um Eskrima zu üben.

Nach einer herzlichen Begrüßung wurden wir in zwei Gruppen aufgeteilt. Die Fortgeschrittenen übten ihre Techniken mit GM Jörn, während wir, die Anfänger, zusammen mit GM Michael in den anderen Kwon gingen und das Prüfungsmaterial für den 1. Level übten.

Nach dieser Trainingseinheit gab es eine kleine Kaffeepause, und im Anschluss direkt die Prüfungen. Die Prüfung für den ersten 1. Level war anders als die Gurtprüfungen. Deutlich kürzer und weniger anstrengend aber anspruchsvoll in der Handhabung.

Wir sollten uns zuerst aufwärmen und dann startete die „richtige“ Prüfung. Zunächst einmal sollten wir die Techniken langsam machen, um zu zeigen, dass wir verstanden haben, wie man sie macht. Anschließend erhöhten wir das Tempo der verschiedenen Techniken (Six Count, Sinawali...), während wir uns durch den Kwoon bewegten. Auch die 11 Basisschläge/-blocks wurden abgefragt. Am Ende der Prüfung sollten wir noch einmal unser Geschick mit dem Stock beweisen, indem wir ihn mit dem Fuß aufhoben. Nachdem wir alle unsere Prüfung erfolgreich bestanden hatten, gingen wir zurück zu den anderen und lernten die Form „Remy Short“.

Danach war der Lehrgang leider schon vorbei. Vielen Dank an GM Michael Timmermann, GM Jörn Tiedge und unseren Prüfer Sihing Björn, die uns durch diesen Lehrgang führten. (Sarina Lindau/ Lübeck)

VGT Eskrima – Lehrgang in Lübeck 31.08.2019



An diesem schönen Samstag haben wir bei strahlendem Sonnenschein mit unserem Sifu eine Fahrgemeinschaft gebildet, um nach Lübeck zum alljährlichen VGT – Seminar unter der Leitung von GM Michael und GM Jörn zu fahren. Zum Anfang des Seminars wurde ein Thema diskutiert, das einige beschäftigt:

In welcher Beziehung stehen das VGT und das Doce Pares zueinander und zum WHKD und wie steht der Verband zu den beiden Stilen?

Darüber wurden Meinungen ausgetauscht und man konnte feststellen, dass im Großen und Ganzen alle der Meinung waren, dass beide Stile eine gute Ergänzung sind, auch wenn Sie Unterschiede aufweisen im Vermitteln von Grundkenntnissen und Fertigkeiten. Fakt ist, dass das VGT Teil unseres Lehrbuches ist und auch weiterhin bleiben soll.



Im Sinne von back to the basics haben wir uns dann intensiv mit den 11 Blocks und Strikes auseinandergesetzt, als ganze Kombination und mit den einzelnen Schlägen und Blocks in Anwendung. Die Zeit verging wie im Flug und nach einer kurzen Verpflegungspause wurde die Gruppe nochmals getrennt, um in Kwoon 2 verschiedene Levelprüfungen abzulegen.

Wir waren weiterhin bei GM Jörn und haben dann verschiedene Hebel einstudiert, die wir später hintereinander in einer Kombination flüssig ausführen sollten. Sifu Martin hat zum Schluss allen die Form „Remy Short“ von Sifu Bill Owens beigebracht, welche insgesamt 33 Bewegungen hat. GM Michael war wie immer sehr gastfreundlich und wir wurden gut mit Getränken und Knabberereien versorgt. Wir hatten Spaß und kommen gerne wieder. (Marie Lois Paulußen und Bastian Schoop, Kung Fu und Fitness Schule Buxtehude)





Ein Abenteuer in Waldheim

Was mache ich, wenn ich in einem Bus angegriffen werde? Wie gehe ich mit einer Peitsche um? Und wie überrasche ich einen Sifu zum Geburtstag?

All diese Fragen haben wir am letzten Augustwochenende 2019 klären können! Diesmal im Sommer und ganz woanders: Das WHKD Travemünde versammelte sich mal wieder zu einem spannenden Trainingswochenende. Was sonst kurz vor Weihnachten stattfand, haben wir diesmal in die warme Jahreszeit gelegt: Es gab viel Training an der frischen Luft, Teambuilding, Spaß und vor allem Fight and Family! Denn diesmal haben wir uns nicht nur mit unserer Schwestergruppe aus Rümpel zusammengetan, sondern es sind auch Schüler aus der Schweriner Schule zu uns gestoßen.

Ein kurzer Überblick über das Wochenendprogramm: Die Anreise war spannend. Das sehr ländlich gelegene Gelände ist weitläufig, liegt an einem See, ist von Wald umgeben... Perfekte Trainingsbedingungen! Unser lieber Sifu Jürgen ging davon aus, dass Sijay Christiane mit einer ganz normalen Formeneinheit starten würde. Aber weit gefehlt: Es folgte eine Special-Einheit nur für Sifu Jürgen, denn es war sein Geburtstag! Er musste einen goldenen Kaffeebecher beschützen – komme was wolle! Und es kam viel: Hindernisparcours, Seilbrücke, Bodenkampf, Schatzsuche und die berühmte „Barschlägerei“, die er selbst mal ins



TERMIN 2020
14.-16. August



Leben gerufen hatte. Selbstverständlich löste er alle Aufgaben und so ließen wir den Abend mit Kuchen und kleinen Geschenken ausklingen.

Die beiden folgenden Tage waren bestimmt vom Training in freier Wildbahn. Auch wenn es eine vierstündige „Gruppenspieleeinheit“ gab, war diese trotzdem kreativ und anstrengend á la Sifu Jürgen! Wir bargen einen Verletzten und transportierten ihn durch verschiedene Aufgaben, schrieben ein Gedicht, machten Feuer, lernten Chinesenzeichen kennen (das sind KEINE chinesischen Zeichen!) und fanden einen Goldschatz!

Eine sehr spannende Einheit leitete Sijay Heidi: Thema war „Verhalten in engen Räumen“. Zum Beispiel: wie verteidige ich mich, wenn ich an einem Tisch sitze, in einer Disco bin oder ein Angriff in einem Bus erfolgt? All das lernten wir bei Sijay – mit Spiel und Spaß und einigen oscarreifen schauspielerischen Leistungen!

Außerdem erhielten die Schüler einen Einblick in die Kunst des Umgangs mit der Peitsche – mit vollem Körpereinsatz... Aua...

Der letzte Tag wurde eingerahmt von einer Doce Pares Einheit, geleitet von Sihing Tobi. Wie wir immer wieder feststellen, kann man gar nicht genug lernen! Zum Abschluss gab es eine Säbeleinheit, die in einem wahren „Gladiatorenkampf“ endete. Jede einzelne Einheit hatte ihre Besonderheiten, weil so viele kreative Charaktere zusammen kamen. Vielen Dank für diese Erinnerungen!

An dieser Stelle ein riesiges Dankeschön an Sifu Jürgen, Sijay Christiane und Sijay Heidi für das spannende Training und die tolle Organisation, ein Dank auch an Sihing Tobi für die coole Doce Pares Einheit und an Micha, der uns die Peitsche näher brachte!

Mit euch wird es nie langweilig! Wir freuen uns alle auf das nächste Jahr!

(Luisa Stachowski/ WHKD Travemünde)



- Dezember 2019



Kajukenbo KOA Event in Kuwait

Fr. 30.08. - Sa. 07.09.2019

Am 30.08. um 11 Uhr war es endlich soweit und GM Christian, Prof. Emanuel und Sifu Eric trafen sich am Hamburger Flughafen und folgten der Einladung von Sifu Ahmed M. nach Kuwait-City. Ich glaube wir alle drei waren sehr gespannt, was uns so erwarten würde. Bei unserer Ankunft am Flughafen Kuwait kurz nach 20 Uhr wurden wir gleich sehr nett mit Blumenkränzen in Empfang genommen und mussten feststellen, dass fast alle Gäste zur gleichen Zeit dort eintrafen. Es gab also hier schon viele sehr nette Wiedersehensgespräche untereinander. Gepäck und Visum übernahmen gleich die Gastgeber aus Kuwait, sodaß wir kurz nach 22 Uhr im Hotel eintrafen. Schon mal vorweg ist zu sagen, dass auch nachts Temperaturen über 40 Grad normal waren und Tagsüber sogar die 50 Grad passiert wurden. Im Hotel angekommen wurden wir sehr herzlich von den Gastgebern begrüßt und auf die Zimmer eingeteilt. Treffpunkt ab jetzt für alle Aktivitäten war immer die Lobby des Hotels. Nach dem auspacken und Zimmer beziehen verbrachten wir noch einen sehr netten Abend in der Lobby, bei tollen Gesprächen konnte man nach und nach auch die anderen Gäste besser kennen lernen. Soweit ich das verfolgen konnte kamen Sie aus folgenden Regionen: Belgien, Marokko, Kanada, North Carolina, Oakland, San Francisco, Hawaii und Los Angeles. Nach einem tollen Frühstück im Hotel wurden wir dann am Samstag von den Gastgebern abgeholt und etwas durch Kuwait-City geführt. Hier begann dann auch meine Arbeit. Ich lernte die anderen Mitglieder des KOA Development Teams besser kennen und wir begannen mit dem Austausch von Ideen zur Webseite und zur Struktur. Am Sonntag war es dann soweit, die Kajukenbo Schwarzgurtprüfung stand auf dem Plan. Die Spannung stieg, da wir nicht genau wussten was uns erwartet, als wir vom Hotel abgeholt wurden. Auf der Fahrt zum nächsten Hotel, dem Veranstaltungsort der Schwarzgurtprüfung, konnten wir an den Straßenrändern aber schon große Werbetafeln sehen, auf dem das 3 tägige Seminar angekündigt wurde. Spätestens jetzt war jedem klar es wird ein richtiges Event, das gleich stattfinden wird. Auf dem Parkplatz angekommen konnte man schon das KOA Logo groß auf die Hotelfassade





projiziert sehen und im Eingangsbereiche befanden sich Kamerateams von mehreren TV Sendern und Fotografen von Zeitungen. Als wir dann in den Raum der Schwarzgurtprüfung kamen standen schon alle Schüler von Sifu Ahmed auf den Matten und warteten in Position. Die Wände des Raumes waren mit den Logos versehen worden und eine große Lichtanlage sorgte für eine gute Ausleuchtung des Raumes. Zur Begrüßung des Sheiks (der Sponsor des Events) wurden wir in eine Reihe am Eingang postiert und durften die Hand schütteln. Der Sheik saß an der Seite von Sifu Mark Dacascos ein weiterer Ehrengast an diesem Abend. Da die Prüfung als Event stattfand konnte nur ein Teil des Programmes abgeprüft werden, Die beiden neuen Schwarzgurte im Kajukenbo mussten aber natürlich alles können. Nach Abschluss der Prüfung wurde GM Christian von seinem Lehrer SGM Al Dacascos noch aufgefordert eine Form zu zeigen. Das Publikum bekam die Siu Lum Pai zu sehen und war begeistert. Auch die TV Teams hielten die Kameras drauf. Nachdem das Event mit etwa 250 Zuschauern zu Ende ging gab es noch ein nettes Beisammen sitzen mit den Prüfern und den anderen Schwarzgurten. Montag fanden dann bei uns im Hotel einige Interviews mit Sifu Mark, SGM Al Dacascos und SGM Al Dela Cruz statt, danach fuhren wir zur Kajukenbo Schule von Sifu Ahmed und schauten uns alles in Ruhe an und einige trainierten ein wenig, bevor Sifu Mark in einer Fragestunde alle Fragen über sich und das WHKD



SEPTEMBER 九月

- Dezember 2019

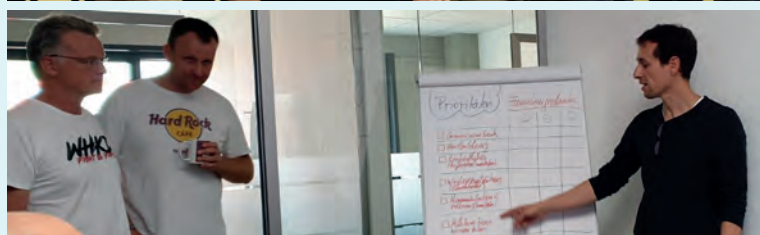




beantwortete. Hier konnten wir auf einem Fernseher auch schon den ersten TV-Bericht über die Schwarzgurtprüfung vom Vortag bestaunen. Weitere sollten folgen. An den nächsten drei Tagen stand das Elite Seminar jeweils von 16.00 – 22.00 Uhr auf dem Programm. Hierzu wurden wir wieder in das Hotel, wo auch die Schwarzgurtprüfung stattfand gefahren. Mit etwa 80 Teilnehmern an jedem Seminartag wurde viel trainiert. Jeder der SGM, GM und Professoren hatte seine Einheiten mit verschiedenen Themen zu unterrichten. Hier gab es für alle tolle Einblicke in die Verschiedenen Sektionen vom Kajukenbo zu sehen und vor allem zu trainieren... Das Seminar wurde mit der Vergabe der Teilnehmerurkunden am Donnerstagabend beendet. Freitag sollte schon der letzte Tag sein. Nach einem kurzen Ausflug in die Stadt ging es dann abends in den Meeting Room des Hotels. Alle trafen im Anzug dort ein. Hier durften wir, das KOA Development Team jetzt unsere Arbeit der letzten Tage vorstellen und Fragen dazu beantworten. Nach dem Vortrag wurden dann Awards, als Danksagung an die Gäste verteilt und die Zeit wurde genutzt um ordentlich Fotos zu machen. Etwa 2 Stunden später ging es dann auch schon zum Flughafen und somit auf die Rücktour.

Ich persönlich muss sagen, dass es eine tolle, aber auch straff durchorganisierte Woche in Kuwait war. Ich konnte sehr viele Eindrücke, über die Menschen, das Land, aber auch über das Training dort sammeln. Für mich war es besonders interessant beim Austausch untereinander auch mehr über das Kajukenbo in anderen Ländern zu erfahren. Ich konnte sehr viele Ideen für mein eigenes Training und für meine Schule mitnehmen und habe ein paar neue Kajukenbo Bekanntschaften aus der ganzen Welt dazugewonnen. Eine besondere Ehre war es natürlich auch eine kleine Einheit auf dem Seminar zu unterrichten, auch hier konnte ich viel für mich lernen, danke an dieser Stelle nochmal an GM Christian und Prof Emanuel für die Unterstützung und die nette gemeinsame Zeit in Kuwait. Ich werde diese Reise nie vergessen! *(Eric David/ Bad Bramstadt)*





Im Juni dieses Jahres hatte Sigmund Al Dacascos einen weiteren Besuch in Deutschland in 2019 angekündigt. Grund hierfür ist u. a. sein großes Interesse zu sehen, dass die Zusammenarbeit generationsübergreifend mit dem Vorstand des DWKV e. V. und der 1. Generation stattfindet und natürlich als Gründer des WHKD die Entwicklung mitzugestalten und zu unterstützen.

Ein positives Beispiel hierfür hat er im Mai/Juni 2019 erfahren, als er die ersten Ergebnisse aus der Arbeitsgruppe um Sifu José, Sifu Holger und Sifu Eric vorgestellt bekommen hat

(z. B. Prüfungskonzept, Missionstatement, Zielbild(er), Maßnahmenkatalog usw.). Sowohl die Zusammenarbeit als auch die Ergebnisse waren einer der Treiber dafür, dass er Deutschland in diesem Jahr ein weiteres Mal besuchen wollte.

Sein Wunsch war es sich die Arbeit dieser Arbeitsgruppe, die aus unterschiedlichen WHKD Schulen und Gruppen ab der 2. Generation und unterschiedlichen BB Graduierungen besteht, selbst vor Ort anzuschauen. Ferner sollte sein zweiter Besuch dazu dienen, in einem Meetup sich den Fragen und Antworten der BBs zu stellen und zu erörtern, Lehrgänge anzubieten und WHKD Schulen und Gruppen persönlich zu besuchen, um sich auszutauschen.

Auf Basis dieser Grundlagen und Anforderungen

wurde ein Meetup und Sigmund's Aufenthalt geplant. Im Rahmen der Vorbereitung erhielten alle BBs die Einladung für diesen Termin inkl. die Bitte ihre Fragen zu formulieren und diese an Sifu José und Sifu Holger zu senden, damit sie gesammelt, konsolidiert und entsprechend für den Termin vorbereitet werden konnten. Das Feedback war sehr positiv und der Fragenkatalog mit ca. 24 Fragen sehr gut gefüllt.

Auf Grundlage dieses Fragenkatalogs entstand ein sehr lebhafter, konstruktiver, ca. 3 stündiger Austausch mit Sigmund Al Dacascos und allen anwesenden BBs, der zweifelsfrei das große Interesse an einer Zusammenarbeit aller Generation und an der allgemeinen Weiterentwicklung des WHKD, aber besonders in Deutschland, widerspiegelte.

Das Meetup mit Sigmund Al Dacascos fand am 08.09.2019 im Hotel Dreiklang in Kaltenkirchen in einem eigens dafür gemieteten Tagungsraum statt. Zuvor hatte er die Gelegenheit genutzt, aktiv an den Themen der Arbeitsgruppe (Strategie und Weiterentwicklung, siehe oben) mitzuarbeiten.

Wir bedanken uns bei der 1. Generation, dem Vorstand des DWKV e.V., bei Sigmund Al und natürlich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für diesen gelungenen Austausch, der erneut aufzeigt, dass der Familiengedanke eine tragenden Säule im WHKD ist.

(Sifu José, Sifu Holger, Sifu Eric)

STUNT ACTING mit SGM DACASCOS



Am Mittwoch den 18. September haben wir, die Kung Fu Schule Klein Rönnau, SGM Al Dacascos in unsere Schule eingeladen. In unserer Schule gab er einen Lehrgang zum Thema „stunt acting“ und ähnlichem. Dieser Lehrgang kam vor allem unserem Show-Team zugute, welches viele neue Eindrücke und Erfahrungen daraus gezogen hat. Der Lehrgang war aber auch für andere Show-Teams oder Interessierte geöffnet. Wir hatten Gäste aus Lübeck, Kiel, Bad Bramstedt, Norderstedt und einige Zuschauer, die den Lehrgang besucht haben.

Zu Beginn zeigte uns SGM Al Dacascos wie man aus einfachen, gewöhnlichen Haushaltsmitteln Kunstblut herstellen und dies dann verwenden kann.

Er erzählte uns zwischendurch immer wieder von seinen Erfahrungen mit dem Filmdreh, oft auch in Zusammenhang mit seinem Sohn Mark Dacascos. Er führte uns sogar einen Film-Trailer vor an welchem er persönlich mitgewirkt hat.

Anschließend ging es für uns dann in die Praxisphase des Lehrgangs. Zuerst machten wir einige Übungen, wie sich zum Beispiel der Körper bei Schlägen aus verschiedenen Richtungen verhält und wie man Kamera und Zuschauerwinkel richtig für sich ausnutzt. Der Großteil des Lehrgangs bestand jedoch am Ende daraus, eine eigene kleine Szene zu entwickeln und zu filmen. Aufgeteilt in vier Vierergruppen fingen wir an, eine kleine Kampfszene selbst zu entwickeln. Die Stimmung hierbei war sehr gut, da es allen Spaß gemacht hat, selbst kreativ zu werden und vieles auszuprobieren. Auch SGM Al Dacascos schien dieser Teil am meisten Spaß zu machen. Er gab immer wieder nützliche Ideen, Tipps und Impulse in die einzelnen Gruppen. Leider war am Ende nicht genug Zeit, die Filme zu beenden, da es viel Arbeit bedarf, um eine Kampf-Szene echt aussehen zu lassen. SGM Al Dacascos sagte jedoch ein Wiederkommen für das nächste Jahr zu, um sich alle Filme anzugucken.



Das war wirklich ein sehr besonderer Lehrgang, der allen sehr viel Spaß gemacht hat. Entsprechend war die Stimmung über den ganzen Lehrgang hinweg super.



SGM AI Dacascos zu Besuch in WHKD Schulen und Gruppen im September 2019

Dezember 2019

Im Rahmen unserer gemeinsamen Arbeit in der Strategieguppe, die Zukunft des WHKD aktiv zu gestalten, ist es uns (Sifu Jose, Sifu Eric und mir) in Abstimmung mit dem Vorstand des DWKV e.V. gelungen, SGM AI ein zweites Mal nach Deutschland zu holen. Primäres Ziel war es die Arbeit der nachfolgenden Generationen vor Ort zu sehen und natürlich den Austausch mit allen Schülern zu gewährleisten. Folgende Schulen hat SGM AI besucht:

- WHKD Klein Rönau
- WHKD Norderstedt
- WHKD Elmshorn
- WHKD Buxtehude
- WHKD Lüneburg
- WHKD Lübeck
- WHKD Wedel



Das Motto der Besuche stand im Zeichen der Beobachtung der jeweiligen Unterrichtsstruktur und Gesprächen mit den Lehrern und Schülern. Der Besuch sollte folgende Aspekte abdecken:

- welche Inhalte habt Ihr besprochen?
- welches Training hat SGM AI beobachtet?
- welche Hinweise zum Training, eurer Schule / Gruppen etc. hat SGM AI gegeben?
- was gab es sonst Interessantes?
- wie schätzt ihr den Besuch von SGM AI für euch, eure Schüler und eure Schule ein?

SGM AI wohnte in fast allen WHKD Schulen und Gruppen dem Kinder- und Erwachsenentraining bei. Diese Form des Austausches fand sehr großen Zuspruch und stieß bei allen Beteiligten auf große Begeisterung. SGM AI Dacascos gab bereitwillig Tipps an die Schüler und Lehrer, erzählte aus seiner Zeit als er noch eigene Schulen besaß und erkundigte sich nach den hiesigen strukturellen und wirtschaftlichen Gegebenheiten, unter denen die Schüler trainieren sowie die Entwicklung der jeweiligen WHKD Schulen und Gruppen.

Wir wollen in Zukunft dieses Format des Austausches mit SGM AI Dacascos fördern und den Mehrwert dieser Besuche allen WHKD Schulen und Gruppen zugänglich machen. Im nächsten Jahr werden andere WHKD Schulen und Gruppen SGM AI Dacascos für einen Besuch einladen können, sofern dies gewünscht wird.

Ich persönlich hatte den Mehrwert, dass ich SGM AI Dacascos in der Zeit des Transfers zu



den einzelnen Schulen und Gruppen viele Fragen stellen und ihm ebenso Hinweise zu unserer Arbeit in Deutschland vermitteln konnte.

Hier ein Auszug der Rückmeldungen der Lehrer in chronologischer Reihenfolge der Besuche:

Sihing Lars, Sihing Ole (WHKD Klein Rönau) Montag, 09.09.2019:

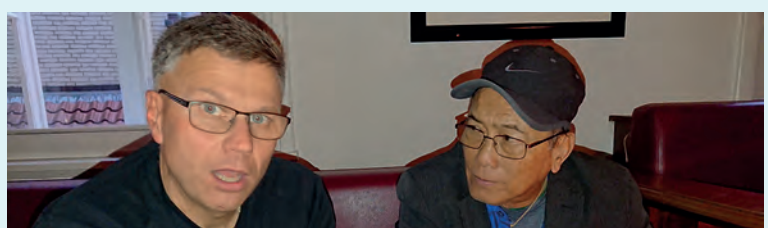
„SGM Al Dacascos besuchte unseren Unterricht. Wir waren uns in Bezug auf sein genaues Anliegen etwas unsicher, da wir ja nun auch die erste Schule in seiner Besuchsreihe waren und es somit noch keine Erfahrungswerte gab. Der Plan sah die Hospitation unserer am Montag stattfindenden Gruppen vor. SGM Al wollte sich den Unterricht und den Schulbetrieb der 2. Generation ansehen. Da wir (Sihing Ole und Sihing Lars) bei unserer Hawaii Reise im Oktober 2018 schon viel Zeit mit ihm verbracht haben, waren wir ihm nicht fremd. Wir entschieden uns ihn schon zum Mittagessen einzuladen. So kam es zu einer geselligen Runde, bestehend aus SGM Al, Sifu Eric, Sihing Lars nebst Familie und Sigung Jürgen. Nachmittags fuhren wir in unsere Schule, in der auch schon Sihing Ole, Sihing Sebastian W. für WHKD Kiel und Sijay Marion für WHKD Neumünster auf uns warteten. Es trafen sich alle Schul- und Gruppenleiter des Stammbaumes von Sigung Jürgen.

Sihing Ole unterrichtete zuerst die Kinder Formenstunde, und danach die Erwachsenen Basisstunde. SGM Al wollte einfach nur dem Training zusehen und hielt sich relativ versteckt in unserem Fitnessbereich auf, von wo er einen guten Blick in den Kwon hatte. Er stellte uns verschiedene Fragen, insbesondere zu unserer Werbestrategie und dem sonstigen Schulablauf. Bei dem anschließenden Essen fand er lobende Worte für unsere Arbeit, ging dabei jedoch auf wenig Details ein.

Wir hatten das Gefühl, dass er sich einen Eindruck von unserer Schule machen wollte und es ein Stück weit genossen hat, sich in einer laufenden Schule aufzuhalten, ohne zu sehr in den Mittelpunkt gestellt zu werden. So konnte SGM Al die Schüler aller Alters- und Leistungsgruppen in ihrem alltäglichen Training sehen und einen ehrlichen Eindruck unserer Schule im Regelbetrieb bekommen.“

Sihing Oliver Haßfeld (WHKD Norderstedt) Dienstag, 10.09.2019:

„Wir durften zum ersten Mal in meinen Räumen SGM Al Dacascos bei uns in Norderstedt begrüßen. Um sich einen Überblick über meine Trainingsstruktur zu verschaffen und möglichst



viele SchülerInnen kennen zu lernen, beobachtete SGM AI die Kinderstunde, sowie die Formen- und Technikstunde der Erwachsenen. SGM AI lobte besonders die motivierten SchülerInnen und die positive Atmosphäre während des Trainings und gab mir noch wertvolle Tipps für die Unterrichtsgestaltung.

- Nahebringen der Techniken an die SchülerInnen.
- Verbessern der Techniken bei einigen Schülern bzgl. des Timings und der Härte.
- Im Bereich Business Ratschläge und Ansätze, die wir weiter verfolgen werden.

Es war ein toller Besuch, der es mir ermöglicht hat, aus diesem fantastischen Wissensschatz zu schöpfen und ich diesen bestmöglich an meine SchülerInnen weitertragen kann. Vielen Dank für diesen Tag, SGM.“

Es war ein toller Besuch, der es mir ermöglicht hat, aus diesem fantastischen Wissensschatz zu schöpfen und ich diesen bestmöglich an meine SchülerInnen weitertragen kann. Vielen Dank für diesen Tag, SGM.“

Es war ein toller Besuch, der es mir ermöglicht hat, aus diesem fantastischen Wissensschatz zu schöpfen und ich diesen bestmöglich an meine SchülerInnen weitertragen kann. Vielen Dank für diesen Tag, SGM.“

Sifu Frank German (WHKD Elmshorn) Mittwoch, 12.09.2019:

„Sigung AI hat sich sehr lobend ausgedrückt, was die Struktur meiner Schule angeht. Ihm sind auch Details wie Marketing Broschüren und die Einrichtung unseres Büros nicht entgangen. Ich glaube im Gesamtpaket war er sehr zufrieden.

Auch von dem Aufbau der Trainingseinheiten war er sehr positiv angetan. In den Kinderklassen hat er den Kindern noch Feedback gegeben und aufmunternde Worte entgegengebracht. Mit der Vergabe von Autogrammen auf die Schärpen, hat er alle Kinder sehr glücklich gemacht.

Der Besuch von Sigung AI war auf jeden Fall durch die Motivation ein voller Erfolg.

Insgesamt hatte ich den Eindruck, dass er von unserer Schule sehr beeindruckt war.

Noch mal vielen Dank, dass du diesen Besuch mit deinem Fahrdienst erst ermöglicht hast.“

Sifu Martin Krebs (WHKD Buxtehude) Donnerstag, 13.09.2019:

„Am Donnerstag, 12.09.2019 war SGM AI Dacascos mit Sifu Holger

Neumeyer zu Besuch in meiner Kung Fu & Fitness Schule Buxtehude. SGM AI beobachtete drei Stunden Training: 4-6 jährige (Minis), Kinder Kickboxen und Erwachsene Technik/SV.

Nachdem mein eigener Bio- Apfelsaft, den ich zur Begrüßung ausgab, sehr gelobt wurde, waren auch schon die Autogramm- Jäger eingetroffen. SGM AI nahm sich geduldig viel Zeit, um alle Schärpen, Bücher, T-Shirt usw. zu signieren.

Während des Unterrichts saß er am Rand, schaute zu und machte sich Notizen. Er genoss sichtlich den Spaß der Gruppen. Besonders gefiel ihm mein Unterricht mit den Minis und den Umgang mit Musik/Melodien, die ich als Lernhilfe in den Unterricht einbaue.

SGM AI erzählte mir, wie er damals in seiner Schule in Portland in Zusammenarbeit mit den Eltern der Kinder gesellschaftliche Werte mittels Belohnungen (Süßes, Sticker etc.) vermittelte. Die Kinder bekamen einen Zettel mit mehreren Aufgaben, die sie zu erfüllen hatten und von den Eltern mit einem Smiley bewertet wurden. Die Kinder sollten jede Woche eine andere Tätigkeit ausführen, z.B.: Tisch decken, abwaschen, Zimmer aufräumen, usw. um im übertragenen Sinne für Werte, wie Fleiß, Sauberkeit, Pünktlichkeit zu lernen. Die Eltern übernahmen die Bewertung, in dem sie den entsprechenden Smiley ausmalten. Freude oder Traurigkeit. Die Aktion lief über 10 Wochen und am Ende wurden auf dem schwarzen Brett seiner Schule Fotos mit den Ergebnissen ausgehängt.

Anmerkung von mir: tolle Idee nur Vorsicht bezüglich des Datenschutz. Es kann auch Neid aufkommen, aber im Wettbewerb ist das normal, sonst gäbe es auch keine Turniere. Als guter Kinder-Lehrer kann ich hier auch immer mit eingreifen.

Zu dem Unterricht der Erwachsenen gab es viel Lob vor der Gruppe, welches mir schon schmeichelte.

Mit vollem mentalen, körperlichen und verbalen Einsatz gestaltete ich die Stunde. SGM AI gab mir den

Tipp, bei der SV häufiger Tritte zum Einsatz zu bringen.

Anschließend gingen SGM AI, Sifu Holger und ich zum Essen und nutzten diese Gelegenheit, um über alte und neue Zeiten, über die Entwicklungen des Kajukenbo, des WHKD und die zukünftige Form der Transparenz im Kontakt miteinander zu sprechen.

Für mich war es ein toller Tag mit viel Action in meiner WHKD Kung Fu Schule und Ruhe für Gespräche. Vielen Dank ebenso an Sifu Holger, der die weite Anfahrt organisierte und auf sich nahm.“

Sifu Niklas Schmidt (WHKD Lüneburg) Freitag, 13.09.2019:

„Freitags steht bei uns Kampftraining auf dem Stundenplan und aufgrund des prominenten Besuchs waren meine Schüler sehr zahlreich erschienen. Diesmal gab SGM AI nicht persönlich das Training, sondern er beobachtete Lehrer und Schüler, um anschließend Rückmeldungen zu geben. Es ging um Hinweise, was wir gut gemacht haben und wo es Verbesserungspotential gibt. Da an diesem Tag meine drei Sihings (Mirko Reuter, Marco Brede und Daniel Melchior) anwesend waren, wurde die Stunde in drei Einheiten zu jeweils 20 Minuten aufgeteilt. Durch die Aufteilung der Stunde in drei Einheiten verging die Zeit wie im Flug und alle Schüler, von Jung bis Alt, vom Gelbgurt bis zum Braungurt, waren mit Spaß und großem Engagement bei der Sache. Am Ende der Stunde bekamen zuerst wir Lehrer ein Feedback von SGM AI. Großes Lob gab es für meine Sihings, die ein motivierendes Training gemacht und bewiesen haben, dass sie ihr Handwerk sehr gut verstehen. SGM AI gab uns detaillierte Hinweise zu einigen Trainingsinhalten, zeigte und erklärte sie uns.

Am Ende gab es für alle Lehrer und Schüler die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Die Antworten von SGM AI waren geprägt durch die großen Erfahrung und der lebenslangen Beschäftigung mit dem Kampfsport.

So glichen die Antworten oft mehr einer philosophischen Reise in die Welt der Kampfkünste.

Mit einem gemeinsamen Gruppenfoto endete diese besondere Trainingseinheit“.

Sifu Gaby Ittmann (WHKD Lübeck) Montag, 16.09.2019:

“ Die Unterrichtsstruktur hat SGM Al Dacascos gut gefallen, insbesondere meine Art, alle Schüler anzusprechen und einzubeziehen. Die Flexibilität und Innovation meines Unterrichtes hat ihn sehr angesprochen. Im Anschluss habe ich mich noch sehr ausführlich mit SGM Al über seine anstehenden Filmprojekte unterhalten. Dazu wünsche ich ihm viel Glück. “

Sifu José Silva (WHKD Wedel) Donnerstag, 19.09.2019:

„Was für eine tolle Überraschung! - SGM Al Dacascos und Prof. Emanuel besuchten uns spontan in Wedel!

SGM Al hat den Unterricht der Mittel- und Fortgeschrittenen Formenstunde begleitet und wertvolle Impulse und Anregungen gegeben.

Insbesondere hervorgehoben hat Sigung die Art und Weise des Unterrichts und das Eingehen auf die Bedürfnisse der Schüler im Unterricht. Er hat angemerkt, dass dies ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist für die Motivation im Unterricht ist.

Des Weiteren ist ihm die Detailtiefe während des Unterrichts aufgefallen, welches er auch in anderen Schulen bereits gesehen hat. Dies, so seiner Ansicht nach, ist ein wichtiger Garant zur Aufrechterhaltung des hohen Qualitätsstandards des WHKD.

Im Gespräch mit mir, der den Unterricht leitete, hat er sich ebenfalls positiv darüber geäußert, dass der Wissensdurst nicht nur bei den Farbgruten sondern auch bei den Schwarzgruten hoch ist und bleiben sollte. Hierbei bezog sich Sigung Al auf die Arbeit von Sifu Holger Neumeyer in Bezug auf die Recherchen im Formensektor und den kontinuierliche Austausch und der Wissensvermittlung und Weitergabe. Er sprach sich sehr zuversichtlich darüber aus und ist erfreut zu sehen, dass es diesen Austausch unter den Schulen gibt. Ein weiteres positives Signal ist hierbei die gute Zusammenarbeit einzelner, die bereitwillig ihr Wissen teilen.“ (Sifu Holger Neumeyer)



WHKD NEWS



Am 21.09.2019 fand der letzte WKU-Kader-Lehrgang vor der WM in Österreich statt. Unter der Leitung der Nationaltrainer Dirk Hilgert und Günter Schönrock trafen sich die besten Pointfighter aus dem gesamten Bundesgebiet, um ein letztes Feintuning vorzunehmen. Mit dabei neun Kämpfer des WHKD-Verbandes!

- Sihing Athanassios Bakas
- Sihing Emanuel Wozniak
- Sijay Sophie Finsterwalder
- Jason Dörner
- Mehmet Gündogdu
- Tobias Blieffert
- Duke Schlichting
- Nils Weissmann
- Megan Kirst

WHKD-Seminar in Portugal - ALMA VERDE, September 2019

Freitagabend von 17 - 19.30 Uhr kamen Neugierige und Interessierte Kinder und Erwachsene aus der Region „Vila de Bispo“ in Portugal zu einem ersten Kung Fu Training in dem Studio in Alma Verde zusammen, um mit Sifu Martina Baumgardt und Master Arne Kulok zu trainieren.



WHKD.NET
FIGHT & FAMILY

VILLA JACARANDA
GM Michael Timmermann
WUN HOP KUEN DO-KUING FU
ALMA VERDE / PLOT 54

Die Ikone des Capoeira zu Besuch in Hamburg/ Taiyo Sportcenter



Mestre ´Requeijao/ Grilo, Grao Mestre Joao Grande, Sifu Emanuel



v.l. Mestre Paulo Siqueira, Mestre Acordeao, Sifu Emanuel



Mestre ´Joao Grande, Sifu Emanuel, Mestre Acordeao



Theater mit Sifu Emanuel „Rainer Gratzke oder Das rote Auto“: Der letzte Krawallier. im Schauspielhaus Hamburg

Presse: „ein immer wieder im unpassendsten Moment mit Geheul aus dem Winkel springender „Wandstrom-Kampfgeist“ (athletisch: Emanuel Bettencourt)



Reisebericht Hongkong

- Dezember 2019

5500 Meilen von Zuhause entfernt. Ein Wald aus Wolkenkratzern. Dahinter die Kulisse grüner Berge. Welcome to Honkong!

Schon beim ersten Schritt durch die Türen des International Airport schlägt uns die feuchtwarme Luft der subtropischen Klimazone entgegen. Hinter uns liegt eine rund 15-stündige Anreise – vor uns neun verheißungsvolle Tage. Mit der Betonung auf heiß! Es sind jeden Tag 30 Grad bei 60-80% Luftfeuchtigkeit.

Zwei Taxis bringen uns von Lantau nach Kowloon, in den nördlichen Stadtteil Hongkongs, der sich auf dem Festland befindet. Nach dem Check-In und einem gemeinsamen Abendessen geht es über den Templemarkt, der nicht weit von unserem Hotel entfernt ist, auf eine kurze Erkundungstour durch unser Viertel. In den Häuserschluchten vermischen sich die urbanen Gerüche von Küche und Kloake. Gutes Essen findet man eigentlich überall, denn um 1949 flohen viele Spitzenköche aus China nach Hongkong und prägten die Küche mit ihrer Leidenschaft alles frisch zuzubereiten. Auf dem Templemarkt verkaufen die Händler nur in den späten Abendstunden Souvenirs an die vorbeiziehenden Touristen. Von nepalesischen Dolchen bis Sexspielzeug ist für jeden was dabei.

Natürlich darf auch die sportliche Ertüchtigung auf unserer Reise nicht zu kurz kommen. Gleich neben unserem Hotel liegt der Kowloon Park, in dem sich neben einem Schwimmbad und einem Vogelgarten auch die Kung Fu Corner befindet, in der jeden Tag von 10-12 Uhr freies Training stattfindet. Am Wochenende beobachtet man hier auch die Einheimischen beim Tai Chi oder der Schwertkunst.

Am Nachmittag lernen wir Sisse und Ken, zwei alte Freunde von Sifu Michael kennen, die uns durch Harbour City und entlang der Hafensperrmauer Tsim Sha Tsui führen. Unterwegs begegnen wir auch zum ersten Mal einer Gruppe Demonstranten, die sich mit Rufen und Sprechchören bemerkbar machen. Ken erklärt, dass sie es vor allem auf Unternehmen unter chinesischer Kontrolle abgesehen haben, z. B. die Bank of China, aber auch die Starbucks Cafés, die hier einer chinesischen Franchise angehören. Aus diesem Grund bleiben sie in fast ganz Hongkong geschlossen.

Besonders am Wochenende behindern die Proteste den Verkehr, denn durch die Straßenschlachten mit der Polizei und randalierenden Ausschreitungen bleiben die Metrostationen vielerorts geschlossen und wir können uns nicht weit vom Hotel entfernen. Zu Fuß erkunden wir am Sonntag und Montag Kowloon entlang der Nathanroad. Hier gibt es neben dem Tin Hau Temple eine Reihe von Marktstraßen verschiedenster Spezialisierungen: Ladies Market, Goldfish Market, Flower Market bis hin zum Bird



Market. Dazwischen reiht sich Kaufhaus an Kaufhaus. Am Montagnachmittag zeigen uns Sisse und Ken Lama Island, eine vorgelagerte Hongkonger „Hippie“-Insel ohne Autos und Straßen. Lamas gibt es hier keine, dafür aber Schildkröten und Schlangen. Nach einem langen Spaziergang vorbei an den Kamikaze-Caves, in den Berg gehauenen Höhlen, die von den Japanern im 2. Weltkrieg für Anschläge auf die Pazifikflotte der Alliierten genutzt werden sollten, aber nicht mehr zum Einsatz kamen, machen wir Strandpause.

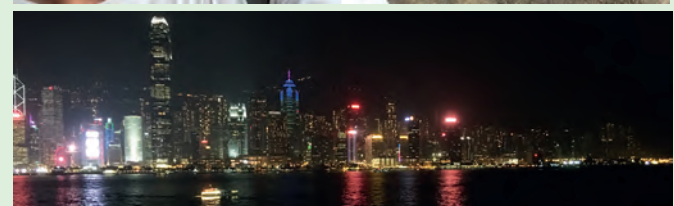
Am Dienstag erkunden wir den Norden Kowloons – Sik Sik Yuen Wong Tai Sin Temple, Chi Lin Nunnery, den daran angeschlossenen Nan Lian Garden und am Nachmittag den Ten Thousand Buddha Temple. Der liegt auf einem Berg und ist nur fußläufig erreichbar. Der Weg ist gesäumt von hunderten vergoldeten Mönchsstatuen. Im Tempel selbst sieht man die 10.000 kleinen Buddha-Statuen, die in Regalreihen an den Wänden bis hoch zur Decke aufgestellt sind.

Zum ersten Mal ins Hongkonger Stadtzentrum wagen wir uns am Mittwoch. Von dort geht es mit dem Bus in den Südwesten Hongkong-Islands. Dort liegt die idyllische Repulsebay, in der wir für ein paar Stunden Strandpause machen, ehe wir zum Stanley Market weiterfahren, der in seinem Angebot dem Temple Market ähnelt, aber eben auch am Tag geöffnet hat.

Am Donnerstag erforschen wir das Stadtzentrum genauer, schlendern durch den Victoria Park für sportliche Betätigung mit reihenweise Fußball- und Tennisplätzen, besuchen einen weiteren Tempel und fahren mit dem Cablecar hinauf zum Peak, von wo aus man die gesamte Stadt und das umliegende Land überblicken kann. Am Abend teilen wir uns auf. Ein Teil der Gruppe besucht eine dreistündige Vorstellung der chinesischen Oper, andere schlendern hinunter zum Hafen und schauen sich die Synphony of Lights an, eine musikalisch begleitete Lasershow der Wolkenkratzer auf der gegenüberliegenden Uferseite.

Am Freitag fahren wir hinunter nach Shek-O, einer schönen, weitabgelegenen Bucht an der Ostküste, und verbringen den Nachmittag bei 33 Grad am Strand. Sifu Emanuel ist nicht dabei. Als Diplomat hat er als einziger die Möglichkeit, ohne vorzeitig beantragtes Visum über die chinesische Grenze nach Shenzhen zu reisen.

Der Rest der Gruppe erhält am Sonntag aber auch noch mal die Gelegenheit nach China zu reisen. Eine weitere Sonderverwaltungszone neben Hongkong ist Macao, das „Las Vegas des Ostens“ und der einzige Ort in China, an dem Glücksspiel legal ist. Die Halbinsel liegt 65 km von Hongkong entfernt und ist mit dem Jetboot in einer knappen Stunde zu erreichen. Wir lassen uns mit dem Taxi ins Stadtzentrum bringen und laufen die Sehenswürdigkeiten zu Fuß ab. Lange Zeit portugiesische Kolonie, zeugt ein Großteil der Architektur noch heute von den europäischen Siedlern. Längst werden die kleinen Häuser aber überragt von prunkvollen Palästen nach amerikanischem Vorbild. Casino reiht sich an Casino;



viele Hotels locken mit Nachbildungen bekannter internationaler Sehenswürdigkeiten wie Eiffelturm oder Markusplatz. Spätabends geht es zurück nach Hongkong. Sonntag ist Abreise. Wir verlassen das Hotel pünktlich um 12 Uhr, haben aber noch den ganzen Tag Zeit. Unser Rückflug geht erst um 23 Uhr. Mit dem Airport-Express geht es nach Lantau zum Early-Check-In, um erstmal das schwere Gepäck loszuwerden. Danach machen wir uns noch einmal auf zum „Big Buddha“, der weltweit größten Buddha-Statue, die hoch oben auf einem Berg steht und am einfachsten per Seilbahn zu erreichen ist.

Schnell werden noch die letzten Souvenirs eingesackt, bevor sich unsere Hongkong-Exkursion dem Ende neigt und wir zum Flughafen zurückkehren.

Die Eindrücke, die wir mit nach Hause nehmen, könnten kaum vielfältiger sein: Begegnet sind uns viel Gastfreundlichkeit und Wohlwollen, aber auch Frust und Gewalt; idyllische Natur gleich neben den Zwängen einer Metropole.

(Christoph Lisei/ Bremen)

HONGKONG – lange hatten wir darauf gewartet, dass es endlich losgeht und nun waren wir wirklich da. Für die meisten von uns war es das erste Mal in Asien und dementsprechend war die Aufregung riesig. Im sehr warmen Hongkong angekommen, wo wir unsere Sommerkleidung ein letztes Mal ausführen konnten, luden wir unser Gepäck ab und machten zuerst die Stadt unsicher. Raus aus dem gutklimatisierten Hotel (es war in allen Häusern so) rein in den Großstadtdschungel.

Nachdem wir die Umgebung erkundet hatten und uns fragten wie wir uns hier je zurecht finden sollen, nahmen wir unser erstes Essen zu uns. Beim Essen mussten wir die Feststellung machen, dass nicht jeder sein eigenes Gericht bestellt sondern das ganze Essen geteilt wird.

An den nächsten Tagen, trafen wir uns mit Freunden von Sigung Michael, Sisse und Ken. Zusammen mit den beiden erkundeten wir einen weiteren Teil Hongkongs, statteten der Bruce Lee Statue einen Besuch ab und gingen am Wasser entlang, von wo wir die atemberaubende Skyline Hongkongs bewundern konnten. Wir bewanderten mit ihnen auch Lamma Island, wo wir leckere Fischbällchen probierten und eine riesige Spinne fanden, die bei manchen Bewunderung und manchen eher einen Schrecken auslöste. Nachdem wir mit der Fähre wieder zum Festland gefahren waren, ließen wir den Abend in einem Vegetarischen Restaurant ausklingen. Dort feierten wir dann auch den Geburtstag von Ken mit einer superleckeren Torte und einem Geburtstagsständchen.

Von den Protesten bekamen wir natürlich auch etwas mit. Die ersten Tage waren die MTR Stationen gesperrt, an manchen Ecken waren auch die Folgen der Proteste zu erkennen und wir verfolgten die Berichterstattung im TV. Es war auf jeden Fall eine spannende Erfahrung, wirklich am Ort des Geschehens zu sein und seitdem ist der Blickwinkel auf die Berichterstattung im Deutschen Fernsehen ein anderer.



Bruce Lee Statue - Garden of the Stars - Kowloon Harbour

Ein lustiges Highlight war der Besuch der kantonesischen Oper, die ein paar von uns besuchten. Den Inhalt bekamen wir von der Oper auf Englisch, so dass wir uns mit der Handlung vertraut machen konnten. Es war eine tolle Erfahrung mit klassisch chinesischer Musik, tollen Stimmen und Kostümen und witzigen Szenen.

An unserem vorletzten Tag fuhren wir mit Sifu Emanuel nach Macau. In Macau angekommen, waren wir sehr begeistert von den riesigen Casinos, die es so wirken ließen, als wäre man in Las Vegas. Nach einer Stärkung mit kleinen, mit Pudding gefüllten portugiesischen Küchlein erkundeten wir Macau. Wir kamen an vielen hübschen Häusern und Kirchen im portugiesischen Stil vorbei und besuchten Tempel. Am Abend genossen wir den Blick auf die einzige weibliche Buddhastatur mit der Skyline im Hintergrund und ließen die Eindrücke des Tages auf uns wirken.

In Hongkong gab es so viele tolle Sachen zu sehen und zu erleben, so dass die Erzählungen an die Familie über mehrere Tage gingen. Diese Reise wird auf jeden Fall immer in unserem Gedächtnis bleiben. Wir werden Hongkong auf jeden Fall sehr vermissen.

(Maja Benthin/ Travemünde)



Diese Stadt ist voll, laut und bunt. Sie ist ein Betonwald in einem Urwald und ich liebe diese Stadt.

Die Tempelanlagen, Parks und Klöster sind in den gigantischen Hochhauswohnanlagen eingebettet und es sieht alles trotzdem harmonisch aus, als ob es gewollt ist. Es ist unglaublich, aber sobald man in einen der Parks, Tempelanlagen und Co. reingeht, fällt es einem nicht mehr auf, das man mitten in einer Stadt ist. Sogar der Straßenlärm ist nicht mehr zu hören, es klingt eher wie ein Meeresrauschen. Diese Stadt ist voller kleiner Sehenswürdigkeiten, Restaurants, Läden, Museen, Badestrände, Natur und Shopping Malls. Für jeden ist hier was zu finden, wenn man auch mal nach links und nach rechts in die Straßen schaut und auch mal das Training am Morgen versäumt. Ich kann nur Jedem empfehlen, einmal nach Hongkong zu fahren. Diese Stadt ist unglaublich und übt auf mich eine Faszination aus, so dass ich in zwei Jahren wieder mit fahren werde. Es kann aber auch am Essen gelegen haben, denn ich liebe das Essen und wer Lust hat, Baum Moos, Qualle oder Kuhmagen zu probieren ist hier richtig. *(Ramona Ehlert/ Lübeck)*

Die Formen im WHKD Kung Fu und ihre Hintergründe

Dezember 2019

Nach meinen Recherchen zu den Nord-Shaolin Formen im WHKD ist es nur logisch, dass ich mir auch unsere anderen Formen genauer anschau und auf ihre Herkunft untersuche, um für uns relevante Hintergründe zu erfahren und mit Euch allen zu teilen.

Ich nutzte im Juni und September 2019 die Gelegenheit, mich mit SGM Al Dacascos eingehend darüber auszutauschen und die Geschichte hinter den Formen zu vertiefen.

Folgende Fragen habe ich ihm zu allen Formen gestellt:

- Wie ist der Name der Form?
- Wie ist die Abstammungslinie der Form?
- Wann wurde diese Form entwickelt?
- Wer war an ihrer Entstehung beteiligt?
- Wann wurde sie ins WHKD übernommen?
- Welche Inhalte und Perspektiven bietet diese Form?
- Welche Schwerpunkte unterstreicht die jeweilige Form?

Wie Ihr sicherlich aus meinem vorherigen Bericht über die Nord-Shaolin Formen im WHKD erinnert, versuche ich durch diese Fragestellung mich dem Charakter der Formen/Waffenformen zu nähern.

Hier noch einmal die wichtigsten Aspekte, die durch meine Recherche beleuchtet werden sollen:

- Was genau unterscheidet eine Kajukenbo, WHKD oder Nord-Shaolin Form voneinander?
- Wie kann es gelingen nicht alle Formen gleich aussehen zu lassen, da jede Form, insbesondere wenn sie aus einem anderen System stammt, einen individuellen Charakter hat?
- Welches Erbe hat uns SGM Al Dacascos mit seiner Auswahl an Formen „hinterlassen“ und wie werden wir als Lehrer und Schüler der Aufgabe gerecht, sie richtig darzustellen und im Sinne des WHKD Kung Fu weiter zu lehren?
- Die Formen eines Kung Fu Stiles oder Systems sind seine Visitenkarte. Sie geben Aufschluss über die Herkunft und die jeweilige Ausrichtung des Stiles. Ein interessanter Aspekt, lässt sich doch gerade das WHKD-Kung Fu NICHT über seine Formen eindeutig identifizieren (mein Standpunkt).
- Alle anderen „Charakterzüge“ liegen sozusagen im Bereich des ausführenden Kämpfers. Hier fließen Körperbau, Persönlichkeit, Intensität des Trainings und das grundlegende Verständnis des Kämpfers in die Darstellung der Form ein. Nicht zu vergessen die Fähigkeit eines Schülers, seinem Lehrer beim Erlernen der Form „richtig zu zuhören“. Nicht nötig zu erwähnen, dass dadurch (selbst innerhalb eines Verbandes wie unserem) Abweichungen entstehen, die oftmals die Frage aufwerfen: welche Version ist denn nun die richtige?

In den vielen Gesprächen mit SGM Al Dacascos wurde mir eine (ihm) wichtige Essenz klar: SGM AL sagt (Zitat): „Solange der Kern einer Form erkennbar bleibt, sind verschiedene Variationen möglich und gewollt. Sie zeigen das Potential des jeweiligen Lehrers und Schülers, sie zeigen ihre Fähigkeit der Weiterentwicklung auf Basis des eigenen Verständnisses und der körperlichen Fähigkeiten, die sie mitbringen. Somit dienen die Formen im WHKD keinem Selbstzweck sondern immer der persönlichen Ausdrucksform des Ausübenden. Die, im WHKD über die Jahre entwickelten Formen und Waffenformen sind wie ein Auto: Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen, aber die Plattform ist dieselbe.“

Wie beim Schreiben eines Buches wird ein Redakteur ständig versuchen, den Fluss und den Inhalt des Buches zu verbessern, so dass es mehr emotionale Inhalte, Gefühle und Dynamik hat. Warum eine Form nur als eine Form machen, wenn man mehr Ausdruck und Bedeutung einbringen kann. Eine Form ist auch ein Mehrwert für das eigene Leben und beinhaltet alle physischen, emotionalen und mentalen Attribute. Anmut

und Schönheit in der Bewegung sind angenehm anzusehen. Es ist eine Kunstform und mit der richtigen Beleuchtung, Kostümen und Musik ausgeführt, wird aus der „nackten“ Form ein Vorzeigeprojekt. Letztlich bereitet dich eine Form auf den physischen Kampf vor. Es ist dein geistiger Zustand, der deine Leistung bestimmt.“

Weiter erläuterte SGM AI: „Der traditionelle Weg gegenüber dem innovativen/modernen Weg führt immer zu Kontroversen. Sie kommen zu dem Zeitpunkt, an dem man sich für die Standardisierung entscheiden muss: welche Form will ich präsentieren? Ich pflege den richtigen „Beat und Rhythmus in der Form zu verwenden, der für mich in zwei Kategorien fällt: der traditionelle Weg von Sid Asuncion gegenüber dem des Kajukenbo Kenpo-Karate (das ist eine Version, die SGM AI von Joe Emperado beigebracht wurde), oder die Version von Ch'uan Fa mit der Deckung vorm Körper zum schlagenden Arm, anstatt ihn an die Hüfte zu nehmen“. Als Beispiel für diese Aussage hier steht die Hau Kuen.

Natürlich habe ich mich auch mit unseren GMs und den Sifus meiner Generation über die Formen und Waffenformen ausgetauscht und ihre Aussagen in diesen Bericht einfließen lassen. Sie waren zum Teil maßgeblich an der Entwicklung der in unserem Lehrbuch festgelegten Formen beteiligt und sind Zeitzeugen ihrer Entstehung und Veränderung.

Name der Form: Hau Kuen – Affenform - Kajukenbo / Chuan Fa



Abstammungslinie: Sijo A. Emperado, GM Jo Emperado, GM Sid Asuncion, SGM AI Dacascos

Jahr der Entwicklung / Veröffentlichung: ca. 1947.

SGM AI Dacascos hat diese Form ca. 1969 gelernt.

Die ursprüngliche Form heißt Kajukenbo Pinian und hatte 4 Teile. Im Laufe der Jahre wurden durch die Kajukenbo Sektion insgesamt 8 weitere Teile entwickelt, so dass es mittlerweile 12 Teile gibt.

Die Version, die bei uns Hau Kuen heißt und gelehrt wird, repräsentiert das Chuan Fa und entspricht der Ausdrucksform von Sid Asuncion. Der Unterschied zum Original wird in anderen Winkeln der Stände und der Haltung des zweiten Arms deutlich: Hier wird nicht, wie in der ursprünglichen Kajukenbo Version der freie Arm mit der Faust an die Hüfte genommen, sondern als Deckung vorm Körper zum Ellenbogen des schlagenden Arms als Deckung bewegt (siehe Fotos oben).

Der Name der Form sorgt immer wieder für überraschte Blicke. Denkt der Schüler an eine Affenform, sieht er vor seinem inneren Auge einen Affen durch den Shaolin Wald hüpfen, komische Geräusche machen und auf Baumstämme klettern. Attribute, die offensichtlich in der Hau Kuen fehlen.

Woher kommt also dieser Name?

SGM AI erklärte mir, dass es mit der Haltung der Fäuste während der Form zu tun hat. Sie sind mit den Fingern nach innen gedreht und das entspricht der Handhaltung, wenn ein Affe eine Banane schält! Immer so, dass der Gegenüber den Rücken der Faust sieht.

Name der Form: Nan Pai - Südliche Handform - 1. WHKD Form



FORMEN 十月

Abstammungslinie: SGM Al Dacascos

Jahr der Entwicklung / Veröffentlichung: ca. 1973

Die Form besteht zu 60% aus südlichen und zu 40% aus nördlichen Bewegungselementen, wie mir SGM Al auf Nachfrage mitteilte. In meinem grundlegenden Verständnis, was charakteristische Nord- oder Südbewegungen sind, ist der Name meiner Ansicht nach daher etwas verwirrend.

Die Siu Lum Pai (von GM Buck Sam Kong – Hung Gar) ist die Basis dieser Form, sie ist damit älter als die Nan Pai. In der Siu Lum Pai gibt es identische Bewegungsabläufe, die eins zu eins in die Nan Pai integriert sind.

Desweiteren hat SGM Al Dacascos durch die Integration der Handkombination Nr. 6 & 7 einen Bezug zum technischen WHKD Material hergestellt. Die Handkombinationen sind ebenfalls älter als die Nan Pai. Im Amerikanischen Formen-Lehrplan von 1969 ist die Siu Lum Pai Bestandteil der Ausbildung. Bei uns in Deutschland hat die Nan Pai den Vorzug vor der Siu Lum Pai im Lehrplan bekommen, da es eine WHKD Form ist. Die Siu Lum Pai ist optional erlernbar.

Sifu Leonard Endrizzi war der vierte Schüler, der diese Form 1973 gelernt hat.

Da die Form überwiegend aus südlichen Bewegungen besteht, war sie für Sifu Leonard Endrizzis´ Statur hervorragend geeignet. Auf Grund seiner Körperfülle konnte er keine rein nördlichen Formen laufen.

Sifu Leonard war der erste Lehrer, der diese Form weiter vermittelte.



Jin Chong Tai Yat Pai - Erster Rang nördlicher Stil - 2. WHKD Form (alte Version)

Abstammungslinie: GM Malia Bernal

Jahr der Entwicklung / Veröffentlichung: Mitte der 70iger Jahre

Diese Form war die erste Form, die ich in meinem Leben lernte. Sie wurde von GM Malia Bernal auf der Grundlage traditioneller Kung Fu Bewegungen entwickelt. Der ausgeprägte WuShu-Anteil in dieser Form ist dem Zeitgeist der 70iger Jahre in USA gefolgt, da die Chinesen in dieser Zeit auf Turnieren sehr erfolgreich waren. Hohe Tritte und komplizierte Dreh-Sprungtritte sowie Bodenarbeit zeichnen diese Form aus.



Jin Chong Tai Yat Pai - Erster Rang nördlicher Stil - 2. WHKD Form (neue Version)

Abstammungslinie: SGM Al Dacascos, Prof. Mark Dacascos & Prof. Emanuel Bettencourt

Jahr der Entwicklung / Veröffentlichung: 1986

Sie verbindet traditionelle mit modernen Bewegungselementen, sowie weiche und fließende Bewegungen miteinander. Sie ist eine nördlich orientierte Form und beeinflusst durch das Black Panther System von Mui Chen aus Taiwan, welches GM Christian und Prof. Mark 1982-1983 erlernt haben.

Diese Form lebt durch den persönlichen Ausdruck und die körperlichen Fähigkeiten des Schülers. Sie ist von SGM AI in verschiedenen Entwicklungsstufen an unsere GM überliefert worden. Es gibt in Deutschland verschiedene Versionen, da unsere GM diese Form zu unterschiedlichen Zeitpunkten gelernt haben (Aussage GM Christian Wulf). SGM AI sagt: „Solange der Kern der Form erhalten bleibt, ist jede Version erlaubt“. Deshalb betrachtet er die Variationen dieser Form als eine Weiterentwicklung.



Fire Tiger - 3. WHKD Form

Abstammungslinie: SGM AI Dacascos zusammen, GM Christian Wulf & GM Dasos Efsthiadis.

Jahr der Entwicklung / Veröffentlichung: 1997

Dies ist eine kämpferische WHKD Form, deren Inhalte auf Gottesanbeterin, Nord Siu Lum, Ideen des Chen Taijiquan, und WHKD Straßenkampf beruht. Sie ist auf Grund ihrer Länge und der verschiedenen Bewegungsanforderungen (harte/weiche/Kombinationen von Fegern und Sprüngen) sehr anspruchsvoll und sollte erst ab Grüngurt unterrichtet werden. In dieser Form spiegelt sich die gesamte Tiefe unseres Stils wieder.



International - 4. WHKD Form (in Deutschland nicht im Lehrplan)

Abstammungslinie: SGM AI Dacascos

Jahr der Entwicklung / Veröffentlichung: 2006 - 2007

Diese Form repräsentiert nach Meinung von SGM AI das WHKD am besten und umfangreichsten. In Bezug auf den persönlichen Ausdruck, Perspektive und Sensibilität bietet die WHKD International die umfassendste Grundlage. Lange Bewegungen stehen im Vordergrund, um die Flexibilität des Schülers zu trainieren. Diese

FORMEN 十月

sind ebenso ein Teil des WHKD wie kurze geschnappte und explosive Bewegungen, die wir für die Selbstverteidigung auf der Straße benötigen.

Alle Kajukenbo Schüler, die WHKD studieren wollen, müssen zuerst diese Form lernen. Sie ist nördlich ausgerichtet und hilft den Kajukenbo Schülern die anderen WHKD Formen und das weitere Basismaterial besser zu verstehen und zu erlernen.

Dezember 2019



San Chen – Dynamische, innere Sammlung

Abstammungslinie: Sifu Wong (aus Hawaii), Sijo Emperado, SGM Al Dacascos

Jahr der Entwicklung / Veröffentlichung: unklar.

GM Christian Wulf lernte diese Form 1977 in Denver Colorado von Sifu Leonard Endrizzi.

SGM Al Dacascos hat diese Form Mitte der 60iger Jahre gelernt. Er war der einzige Schüler von Sijo Emperado, der diese Form vermittelt bekommen hat.

Diese Form gehört zum „Eisenhemd-Qigong“. Die Idee dahinter ist eine extrem schnelle Ausbildung von Soldaten für den Kampf zu Zeiten, in denen nicht lange und umfassend ausgebildet werden konnte. Die Ausführung der Form in Bezug auf langsame Bewegungen unter extremer Anspannung und geregeltem Ein- und Ausatmen diente der schnellen Abhärtung des Körpers auf äußerer und innerer Basis.

1989 lernten Sigung Jürgen, Sifu Maik, Sifu Kai und ich diese Form bei Sifu Leonard Endrizzi. Wir lehren diese Form unsere Braungurte als letzte Form, bevor sie zur Schwarzgurtprüfung zugelassen werden.



WHKD Langstock – 1. WHKD Waffenform

Abstammungslinie: SGM Al Dacascos, Prof. Mark Dacascos.

Jahr der Entwicklung / Veröffentlichung: Mitte/Ende der 80iger Jahre

Die WHKD Langstock ist eine Waffenform, die bewusst aus grundlegenden Nord- und Südbewegungen zusammengesetzt ist. Sie enthält Basis-Handhabung (Drehungen mit einer oder beiden Händen), nördlich schwingende und lange Bewegungen, sowie südliche Elemente wie z.B. von außen nach innen schlagen. Jeder GM in Deutschland hat daraus seine eigene Langstockform entwickelt, womit die sichtbaren Unterschiede hinreichend erklärt sind. Hier werden die einzelnen Vorlieben, Perspektiven und körperlichen Ausdrucksformen zu den Bewegungen und den darin verborgenen Ideen der jeweiligen GMs in Deutschland manifestiert.



WHKD Säbel – 2. WHKD Waffenform

Abstammungslinie: SGM Al Dacascos.

Jahr der Entwicklung / Veröffentlichung: Zwischen 1978 und 1981.

Die WHKD Säbelform ist eine Mischung aus Material von Wong Jack Man und Buck Sam Kong, und enthält demnach nördliche und südliche Bewegungen. Sie ist bewusst eine fragmentierte Form, die von unseren GM - den eigenen Ideen entsprechend -weiterentwickelt wurde und somit einer konstanten Weiterentwicklung unterliegt.

Ich habe diese Form 1990 auf einem Lehrgang in Hamburg-Maschen von GM Jörn Tiedge gelernt.

Speer: (3. WHKD Waffenform – in Deutschland nicht im Lehrplan)

Abstammungslinie: GM Eric Lee, SGM Al Dacascos

Jahr der Entwicklung / Veröffentlichung: unklar

Ähnlich wie bei der Langstockform hat SGM Al nur grundlegende Bewegungen zu dieser Waffenform vermittelt. Seine Schüler, denen er diese Waffenform beigebracht hat (u.a. GM Eric Lee, Sifu Steve Farmer, Scott Hills), hatten die Freiheit, diese Waffenform ihren individuellen Bedürfnissen und körperlichen Gegebenheiten anzupassen. Die Speerform ist somit als eine sehr individuelle Waffenform zu betrachten.

Gelernt haben diese Form:

GM Eric Lee, Sifu Steve Farmer – Hawaii, Sifu Scott Hills - Oregon, 1989 Sifu Niklas Schmidt – Deutschland.

1996 Sijay Birgit Preu, Martin Krebs, Kai Schlupkothen – Deutschland.



Schlusswort:

Um die Frage nach der Identifizierbarkeit des WHKD Kung Fu durch seine Formen/Waffenformen abzuschließend zu beantworten:

ich habe nur diese:

WHKD Kung Fu als stillerer Stil erzwingt geradezu eine offene Interpretation des Formen- und Waffenmaterials in unserem Stil. Insbesondere die Eigenentwicklung der Formen und Waffen, die in Gemeinschaft mit anderen WHKD Lehrern entstanden sind, müssen und sollen die Persönlichkeit des jeweiligen Lehrers und Schülers in den Vordergrund stellen. Das ist unser großer inhaltlicher Schatz, den wir in unserer täglichen Arbeit im WHKD Unterricht vermitteln. Dennoch sind wir auch dazu verpflichtet Details der Überlieferung der Formen/Waffenformen zu erhalten und nicht zu verändern. Meiner Ansicht nach trifft dies insbesondere auf die von anderen Systemen integrierten Formen zu.

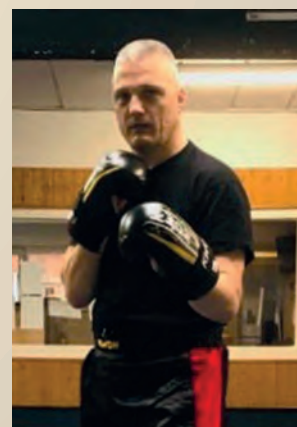
Es ist und bleibt immer eine Herausforderung, so dicht wie möglich am Original zu bleiben und so weit wie möglich den Rahmen der Interpretation zu stecken und zu zulassen.

Die von SGM Al und unseren GM entwickelten Formen entsprechen immer dem Zeitgeist, der eine Form oder deren Interpretation prägt.

Heute würde z.B. eine Jin Chong Tai Yat Pai in ihrer Entwicklung vielleicht ganz anders aussehen, als 1986. Zu den Waffenformen: nur die Langstock & Säbelform sind WHKD Formen. In fast allen WHKD Schulen und Gruppen werden Eigenentwicklungen oder adaptierte Waffenformen unterrichtet. Das Deutsche Lehrbuch unterscheidet sich hier deutlich von den Inhalten des Materials, welches SGM Al in den USA unterrichtet hat. Hier ist die Flexibilität unseres Stiles und Bandbreite des jeweiligen Lehrers erkennbar – Mixed Martial Arts im wörtlichen Sinne. (Sifu Holger Neumeyer, September 2019)



DWKV NEWS



Nur noch wenige Wochen bis zur Weltmeisterschaft der World Kickboxing and Karate Union (WKU). Der letzte Abschnitt der Vorbereitung beginnt – und damit auch das Fasten. Zumindest für einige von uns, denn schließlich muss man noch auf Gewicht der Klasse kommen, in der man sich für die WM nominiert hat. Bei mir hat es allerdings gereicht mich am ersten Tag der WM auf mein Gewicht runterzuhungern. Die letzten Wochen vor der WM wurde dann nochmal Gas gegeben, das private Training wurde häufiger und am Wochenende wurde sich zum gemeinsamen Sparring getroffen. Die WM kann beginnen!

Der erste Tag: Wie bereits gesagt, begann für mich jetzt das Hungern. Halb vier, aufstehen, ab zum Bahnhof und dann los nach Bregenz. Die Bahnfahrt verlief sehr ruhig und entspannter, als man sich so eine 10h Fahrt vielleicht vorstellt. In Bregenz angekommen ging es dann zum Check-In im Hotel und zusammen mit Duke und Sijay Heidi (WHKD-Travemünde) zum Wiegen, welches nicht ganz so reibungslos ablief wie geplant – bei Duke musste noch 1 Kilo runter, sonst darf er nicht starten. Nachdem wir eine Sauna aufgesucht hatten begaben wir uns dann auf direkten Weg zu einem Bäcker, das heißt: Duke nicht! Der schwitzt derweil sein letztes Kilo runter. Danach verlief der Tag allerdings ohne weitere Probleme. Wir warteten noch einige Stunden bis WHKD-Wedel und WHKD-Barmbek eintrafen und nachdem auch diese beim Wiegen waren, sind wir gemeinsam etwas essen gefahren.

Vom zweiten Tag gibt es nicht wirklich viel zu berichten. Bis auf der Eröffnungszeremonie und der Besprechung mit den Nationaltrainern stand nichts weiter an. Wir konnten uns also nochmal zurücklehnen und mental auf den morgigen großen Tag vorbereiten.

Dritter Tag: Ich hoffe nicht nur mir ging es so mit der Aufregung, denn ich war ehrlich gesagt ziemlich aufgeregt. Beim Frühstück zwang ich mich regelrecht etwas zu essen, bevor wir dann den ganzen Tag in der Halle verbrachten. Heute standen die Kämpfe an. Ich hatte meinen Kampf glücklicherweise recht früh und durfte mich über den Einzug ins Finale freuen. Doch nicht nur ich! Stolz fünf Mal zog das WHKD ins Finale ein.

Vierter Tag: An diesem Tag waren nun die Junioren Kämpfe, sowie Formen und Waffenformen an der Reihe. Auch hier belegte das WHKD einiges an Platzierungen, auf welche ich am Ende des Berichts zu sprechen komme. Und obwohl ich an diesem Tag nicht auf die Matte musste, war ich abends trotzdem völlig erschöpft und freute mich auf mein Bett. Der ganze Tag in der Halle, aber auch die überwältigenden Eindrücke von den zahlreichen erstklassigen Kämpfern und Formläufern haben mich wohl etwas geschafft.

Die Finaltage: An den Finaltagen ging alles sehr schnell, zumindest für mein Empfinden. Vier Minuten (2x2) spannender Finalkampf gefolgt von Finalkampf wird sich durch die Klassen gearbeitet. Mitfiebern bei den eigenen Leuten aber natürlich auch bei den weiteren Kämpfen des deutschen Nationalteams ließen die Zeit schnell vergehen. Meinen Finalkampf habe ich zwar leider nicht gewonnen, bin mit dem 2. Platz auf meiner ersten WM aber trotzdem zufrieden. Lediglich die Siegerehrung an diesem Tag zog sich nervig in die Länge und wurde schlussendlich für uns sogar auf den nächsten Tag verschoben. An diesem standen neben der Siegerehrung dann noch die Teamkämpfe an. Und mit welcher Bilanz?

Die 13 Starter vom WHKD holten insgesamt 16 Platzierungen. Darunter 3x Gold, 6x Silber, 7x Bronze. Hinzu kommt noch eine Gold-Platzierung bei den Teamkämpfen. Was soll man dazu noch sagen...

Eine Erfolgreiche Weltmeisterschaft 2019 für das WHKD!
(Nils Weissmann/ Bad Bramstedt)



Wir möchten allen WHKDLern, die in Bregenz dabei waren, zu einer so großartigen Teilnahme gratulieren! Ihr seid ganz großes Kino! Hier die Teilnehmer und die erzielten Platzierungen im Überblick:
Sihing Athanassios Bakas: Bronze (Waffen) und Gold im Tag-Team
Sihing Markus Kedrowitsch: Bronze (Waffen)
Sihing Emanuel Wozniak: Gold (Pointfight) und Gold im Tag-Team
Sijay Sophie Finsterwalder: Gold (Pointfight), Silber (Team) und Bronze (Empty Hand)
Nils Weissmann: Silber (Pointfight)
Luka Hochschild: Bronze (Waffen)
Duke Schlichting: Silber (Pointfight) und Silber im Tag Team der Schweiz (hat dort „ausgeholfen“)
Tobias Blieffert: Bronze (Pointfight)
Mehmet Gündogdu: Gold im Tag-Team
Ilana Hochschild: Silber (Empty Hand) und Bronze (Waffen)
Jason Dörner: Silber (Pointfight)
Megan Kirst: Bronze (Pointfight)
Martin Brak: teilgenommen
Was für eine Leistung! Wir freuen uns mit euch

Nordlichter Seminar 2019

Dezember 2019

Dieses Jahr stand das Nordlichter Seminar ganz im Zeichen der Anwendung gelernten Materials zur Selbstverteidigung in alltäglichen Situationen.

Sihing Stefan Hinze (Ausbilder bei der Polizei in Eutin) erklärte den Umgang mit Pfefferspray (zu Übungszwecken natürlich nur mit Wasser gefüllt) in Selbstverteidigungssituationen unter dem Aspekt geltender Gesetze, sowie dessen Wirkweise und die dadurch entstehenden Vor- und Nachteile. Sihing Lars Weidtmann ließ es sich nicht nehmen, einen Selbstversuch zu machen (mit nur 0,3% Wirkstoff) der eine für alle beeindruckende Wirkung hinterließ.

Sifu Jürgen Peters baute den Geräteraum zu einem Bus um, in dem verschiedene Situationen des Alltags nachgestellt wurden: betrunkene Fahrgäste, randalierende Hooligans sowie kollabierende Passagiere oder Terrorsituationen. Am interessantesten waren die im Anschluss stattfindenden Auswertungen der Wahrnehmung der Teilnehmer in den gespielten Szenen. Wie so oft nehmen Menschen in Extremsituationen (und diese waren nur gespielt!) unterschiedliche Aspekte wahr, die wiederum ihr Verhalten in einer dynamischen Situation verändern. Darauf aufbauend wurden die einzelnen Aufmerksamkeitsstufen, in denen sich Menschen befinden können, analysiert und anhand des „Cooper Color Code“ mit Sihing Stefan und den Schülern erörtert. Gefahren erkennen, Gefahren vermeiden und Gefahren deeskalierend begegnen. Jeder einzelne dieser Aspekte bedarf eines kontinuierlichen Trainings, um sich angemessen zu verhalten und um möglichst heil aus so einer Situation herauszukommen. Ein großes Thema in der heutigen Zeit.

Natürlich wurden auch die Formen und Waffenformen sowie Prüfungsvorbereitung und technisches Material gelehrt und vertieft. Mit den oben beschriebenen Trainingsszenarien konnten wir eine gute Verbindung zwischen allen Inhalten des WHKD Kung Fu herstellen, die durch Panatukan Training (Sihing Tobias Zühlke), Grabbling (Sihing Lars Weidtmann) und Selbstverteidigungssituationen im Alltag (Sijay Vera Karl / Sijay Christiane Laser) ergänzt wurden.

Dank 15 anwesender Schwarzgurte konnten Sigung Jürgen und ich eine breite Palette an Unterrichtseinheiten und neue Aspekte der Anwendung in unserer Seminar integrieren.

Wir danken den teilnehmenden Schülern und Lehrern und freuen uns über deren Weiterentwicklung, die wir durch solche gemeinsamen Events aufrecht erhalten.

(Sigung Jürgen v. Wyszecki, Sifu Holger Neumeyer)



Demoteam Lübeck



Schlutuper Herbstmarkt 2019



Am 27.10.2019 war es wieder soweit! Das Lübecker Showteam und die Kinder Kung-Fu Gruppe der Minis durften ihr Können auf dem Schlutuper Herbstmarkt zeigen. Wochenlang wurde dafür geübt und trainiert und dann war es endlich soweit.

Der große Moment war gekommen, um 14:45 wurden die Trommelschläge vernommen und es gab Freudenschreie (auch ein paar ängstliche) von den Kindern und viele erstaunte, bewundernde Blicke.

Nachdem der Löwe die Gäste des Schlutuper Herbstmarkt begrüßt hat, war der Moment gekommen. Sie durften endlich auftreten. Sie zeigten gekonnt ihre Aufwärmübungen und der Kampfschrei bei den graden Schlägen war so laut, das die Wände wackelten. Nach einem letzten vorderen Tritt in den Luftsack, durften sie glücklich und erleichtert die Bühne verlassen. Jetzt war das Lübecker Showteam dran. Es wurden die Fahnen geschwenkt, die Waffen im Kung Fu präsentiert, verschiedene Leere-Hand Form zusammengefasst von Anfängern zu Fortgeschrittenen und dann kam der Moment von dem man hofft, dass er nie passiert. Wir standen alle bereit für unseren Multistock-Part und warteten auf die Musik, als plötzlich die Musik vom Frauen-SV-Part lief. Souverän und komplett professionell wechselten wir in den nächsten Part. Von außen konnte man nicht erkennen, dass es gerade ein Problem gab. Das liegt nicht zuletzt daran, dass wir ein gut eingespieltes Team sind, sondern auch, das harte Training, welches wir vor jedem Auftritt haben, sorgt dafür, dass wir in solchen Situationen ruhig bleiben und einfach zum nächsten Part über gehen. Der Frauen-SV-Part war genial!

Wir bekamen starken Applaus. Danke an die Männer in diesem Part, die sich verhasen ließen. Nachdem wir mit unserem Programm durch waren, kam noch das Speerbiegen! Sihing Bjoern und Sihing Jeffrey hielten die Speerspitzen an ihrer Kehle und fingen an, ihn zu biegen. Als er gebogen war, kam der Löwe dazu und stellte sich auf deren Beine und in diesem Moment sprangen Todai Lasse und Todai Thore mit einem seitlichem Tritt den Schwarzgurten in den Rücken! Die Halle war komplett ruhig und viele hielten den Atem an. Als die Sihings am Ende den gebogenen Speer zeigten, gab es donnernden Applaus.

Das war ein toller Auftritt! So ein Auftritt kann nur dann funktionieren, wenn man sich auf alle verlassen kann und jeder hart dafür trainiert und sein Bestes gibt. Vielen lieben Dank an das Lübecker Showteam und an die Minis. (Ramona Ehlert/ Lübeck)

BLAUGURTPRÜFUNG



Sifu Christian freute sich am 2. November 2019 über 6 erfolgreich abgeschlossene Blaugurtprüfungen im Taiyo Sportcenter. Die Kung Fu Akademie Barmbek hat nun auf einen Schlag 6 Blaugurte mehr!

FORMS	KICK-LIGHT	LIGHTCONTACT	POINTFIGHTING
DEUTSCHE MEISTERSCHAFT			
Ludwig-Erhard-Schule	Beverwijker Ring 3	56564	Neuwied
09.11.2019			
KICK-LIGHT LIGHTCONTACT			

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT WKU
 Deutscher Meister/in Sihing Atha Bakas, Sihing Emanuel Wozniak, Sijay Sophie Finsterwalder, Mehmet Gündogdu, Jason Dörner.
 5 WHKD Kämpfer/innen. 18 Pokale nur aus Wedel. Sifu Dasos ist stolz auf Euch

Auf dem gestrigen Mushin Cup war das Wun Hop Kuen Do sowohl in Formen, als auch im Kämpfen sehr erfolgreich und konnte mehrere Platzierungen mit nach Hause nehmen. Die Starter aus Kiel kamen mit zwei 1. Plätzen, vier 2. Plätzen und zwei 3. Plätzen zurück an die Küste. Ein toller Erfolg und ein tolles Gemeinschaftserlebnis für alle!

TURNIERE



DEUTSCHE MEISTERSCHAFT WKU in NEUWIED
 9. November 2019 - WHKD Wentorf
 Die erfolgreichen Wentorfer:
 Tobias: 1.PI Leichtkontakt, 2.PI Pf / Jakoba: 1.PI. LK/ Robin:
 3.PI LK (WHKD Brakel) / Martin: 2.PI Lk -80kg/ 3.PI - LK +80kg
 Herzlichen Glückwunsch



Kampfkunstschule Mushin e. V.

11 Jahre
MARTIAL ARTS CUP
 International

Leider hat Sihing Uwe seinen zweiten MMA Profikampf am 9.11.2019 durch Abbruch wegen einer Verletzung am Ende der zweiten Runde verloren, aber das motiviert ihn nur umso mehr und er freut sich auf weitere Kämpfe. Halt ein WHKD Kajukenbo Blackbelt!





Tolle Erfolge für unser gemeinsames WHKD Kampfteam auf dem heutigen Turnier in Bad Oldesloe am 16.11.2019. Teilnehmer aus unseren WHKD- Schulen Barmbek, Bad Segeberg, Bargteheide, Bahrenfeld , Lübeck und Kiel. Herzlichen Glückwunsch an alle.



Erfolgreich Neumünster/ Norderstedt



Thore Petersen 1. Platz Leichtkontakt Kickboxen, Mirka Grobecker 1. Platz Leichtkontakt Kickboxen - 2. Platz Formen, Moritz Kruse 3. Platz Formen, Leo Köhn aus Schwerin 1. Platz Pointfighting - 2. Platz Formen. KAMPFKUNST ACDADEMY EUTIN/ Sifu Martina Baumgardt.



SA, 16/11/2019
INT. HAMBURG CHALLENGE 2019
 INKL. NEWCOMER
 OFFEN FÜR ALLE VERBÄNDE



Am 9.11.2019 durften wir das erste Mal den Fightclub in Norderstedt ausrichten. Viele engagierte Kämpfer aus verschiedenen Schulen freuten sich auf 2,5 Stunden schwitzen und fanden irgendwie doch den verwinkelten Weg in die Turnhalle. Voll motiviert stürzten wir uns in ein anstrengendes Aufwärmen mit und ohne Partner, wohl fast jeder Muskel kam auf seine Kosten und hatte bestimmt noch ein- zwei Tage etwas von dem Training. Sowohl Semi- als auch Leichtkontaktfreunde erfreuten sich verschiedenster Übungen und nach etwa eineinhalb Stunden war der Lieblingspartner dann doch die eigene Wasserflasche. Regelmäßige Partnerwechsel alle drei Minuten ließen alle neue Erfahrungen im Kampf sammeln und genug Zeit, sich auf seinen

neuen Partner einzustellen.

Die letzte halbe Stunde teilte sich die Gruppe in zwei Hälften, jeder Kämpfer in seiner Gruppe darauf bedacht, seine Mitte zu verteidigen und entweder seine Mitte mittels eines Treffers zu verteidigen oder Platz für den neuen Gewinner zu machen. Am Ende dehnten wir erschöpft aber zufrieden aus und machten uns nach erfolgreichem Training auf den Rückweg. Vielen Dank für dieses tolle gemeinsame Training! (Olliver Haßelfeld/ Norderstedt)



Gesund und körpergerecht trainieren

Heute fand in der Kung Fu Schule Bahrenfeld der Lehrgang zum Thema Trainingsaufbau, traditionelle Übungen und Unterrichtsgestaltung unter Sport- physiologischen Aspekten statt. Die insgesamt 18 Teilnehmer haben sehr interessiert Sifu Kai und Sihing Eduard zugehört, welche sehr gut auf klassische Übungen aus dem Training eingegangen sind. Wir konnten alle viel für unser eigenes Training mitnehmen und hatten viel Spaß dabei.

Zum Abschluss hat Sifu Dieter aus Bahrenfeld sehr leckere Snacks vorbereitet und wir konnten noch entspannt in der Lounge den neuen Input sacken lassen.

(Lea Korb/ Bahrenfeld)



Seniorenworkshop



GM JÖRN

SEMINAR BUXTEHUDE

Selbstverteidigungs-Seminar mit GM Jörn Tiedge

Am 16.11.2019 fand wieder einmal ein SV- Seminar mit Grandmaster Jörn Tiedge statt. Diesmal trafen sich Schüler aus den WHKD-Schulen, (Wentorf, Buxtehude, Lüneburg von Sifu Niklas, Bremen von Sifu Michael/ Sifu Nordin und Tostedt von Sihing Sven) in der Buxtehuder Kung Fu-Schule von Sifu Martin Krebs um gemeinsam zu lernen und zu trainieren.

Beeindruckend war der hohe Anteil an Schwarzgurten, die fast die Hälfte aller Teilnehmer ausmachten. Als Überraschung war auch Sihing Uwe (bekannt als „Flying Uwe“, Black Belt unter GM Joern) gekommen um am Seminar teil zu nehmen, worüber sich alle sehr freuten.

Nach dem gemeinsamen Angrüßen, machten wir ein kurzes Warm-Up mit Hampelmännern und Liegestützen. Wir setzen uns mit der WHKD-Blockkombination sowie den Basisblocks auseinander. Außerdem haben wir die Handkombinationen trainiert. Zuerst wie nach Lehrbuch in der Luft, danach mit Partner. Dabei sollten wir je nach Situation und wie der Gegner sich bewegt oder reagiert die Technik ein wenig anpassen und andere Ziele einbauen. Bei einer kurzen Pause gab es die Möglichkeit etwas zu essen, zu trinken und sich zu unterhalten. Nach der Pause wechselten wir zur Selbstverteidigung mit und gegen Messer. Dazu übten wir zum Aufwärmen noch das Ableiten des Messers und den Wechsel zwischen der Innen- und Außenseite ohne den Kontakt zum gegnerischen Arm zu verlieren, und aus der jeweiligen Position den Gegner dann zu entwaffnen. Anschließend fanden wir uns in 5er Gruppen zusammen zum Üben einer Art Multiman Verteidigung: Einer war in der Mitte und wurde abwechselnd von außen angegriffen: entweder mit Messer, „Aschenbecher“, Stock oder ohne Waffen. Dabei sollte die Umgebung beachtet und Gegenstände mit einbezogen werden. Wir können hier nur für uns sprechen, aber diese Konstellation hat viel Spaß gebracht. Zum Abschluss des Seminars wur-





de der Stress in dieser Übung noch ein wenig erhöht indem GM Jörn runter gezählt hat und die Geschwindigkeit sich dadurch erhöhte. Die 3 Stunden vergingen dieses Mal leider noch schneller mit GM Joern als sonst schon. Am Ende des Seminars wurden noch zwei Meistergrade verliehen: Sifu Bajram Mustafa trägt nun den 6. Meistergrad und Sihing Mirko Reuter, Schwarzgurt von Sifu Niklas, wurde mit dem 3. Meistergrad geehrt. Danach folgte noch ein gemeinsames Foto, und einige nette Gespräche. Insgesamt haben wir zwar mit für die meisten Leute bereits bekannten Techniken trainiert, jedoch durch die Intensivität und den Fokus auf diese hat sich unsere Sichtweise nochmal verändert. Außerdem haben wir geübt, mit unserem Lehrmaterial in der Anwendung spontaner umzugehen und die Techniken, wenn nötig anzupassen – was unserer Meinung nach immer viel wert ist und nicht genug geübt werden kann. (Marie Paulußen und Bastian Schoop – Kung Fu und Fitness Schule Buxtehude)



Voller Einsatz von Corinna gegen Messerangriff





WEAPON WORKSHO

Am 23. November lud GM Christian Wulf alle WHKD Lehrer und Schüler, die sich mit Leidenschaft den chinesischen Waffenformen widmen, zu einem ganz besonderen Event ein. „Weapon Workshop Zirkel 2019“

Zu den 4 Std. Waffen Workshop der besonderen Art trafen sich viele WHKD Teilnehmer aus fast allen WHKD Schulen und Gruppen in der Sporthalle Bargtheide. GM Christian zeigte den interessierten Teilnehmern nach einem intensiven Aufwärmprogramm verschiedenste Säbel Grundlagen Drills zum besseren Verständnis und Handhabung. Im weiteren Verlauf folgte das gemeinsame Erarbeiten von verschiedensten Grundlagen- Techniken mit dem Doppelsäbel, sowie Partnerübungen mit dem Süd Stock.





20 JAHRE WHKD KAMPFKUNST ACADEMY EUTIN

- Dezember 2019



aus den Schulen

PRESSE:

Die Kung-Fu-Meisterin bot 1999 zum ersten Mal Kampfsporttraining in Eutin an. Seit 16 Jahren führt sie ihre eigene Schule.

EUTIN | Martina Baumgardt hat in der Kung-Fu-Szene einen Namen. Die Eutinerin unterrichtet seit 20 Jahren die asiatische Kampfkunst in Eutin, vier Jahre später, 2003, eröffnete sie die Kampfkunst-Academy Eutin. Seitdem unterrichtet die gebürtige Lübeckerin Selbstverteidigung, Kick Boxen und das traditionelle chinesische Kung Fu am Stadtgraben.

Martina Baumgardt eröffnete ihre Schule mit 35 Schülern, heute unterrichtet die 56-Jährige mit zwei Lehrern und fünf (Assistenz-)Trainern 100 Schülerinnen und Schüler im Stil des „Wun Hop Kuen Do“ (WHKD). Das ist einer von mehr als 400 Kung-Fu-Stilen. Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen trainieren mit leeren Händen oder mit Waffen wie Stock, Hellebarde oder Speer. Wer es freier liebt, macht beim Kickboxtraining mit.

Als sie 1986 zu trainieren begann, hatte sie einen Sport gesucht, der sie fordert. Aerobic und Jazztanz hätten ihr nicht mehr gereicht. „Mich hat Kung Fu von der ersten Stunde an begeistert, auch die Leute dort, die Kampfkunstdomäne hat mich angesprochen.“ *Pressebericht gekürzt*

Foto / Juliane Kahlke / OH Anzeiger



Ich freue mich über so viele Jahre kleine und große Menschen auf Ihrem Weg ein Stück begleitet zu können. Einige Kinder aus den ersten Stunden sind immer noch dabei, und ich bin stolz und glücklich darüber, zu sehen, wie sich das Training und der Familiengedanke des WUN HOP KUEN DO KUNG FU sich positiv auf Ihre Entwicklung auswirkt.

Die Academy blickt auf viele erfolgreiche Jahre zurück, die vielen Pokale in der Schule sprechen für sich. Ein Dank geht an meinen Lehrer GM Michael Timmermann und an meine Kollegen/innen im WHKD. Ganz besonders danken möchte ich meinen treuen und langjährigen Trainer/innen und Lehrern der Kampfkunst Academy aus Eutin. *(Sifu Martina Baumgardt/ Eutin)*



1st. Kids Cup 2019

Am 30.11 startete der 1st. Kids Cup 2019 in Bad Segeberg. Ca. 200 Starter/innen im Alter von 6-16 versammelten sich in der Segeberger Dahlmann Halle, um ihr "Können" in Formen, Waffenformen und Kampf zu präsentieren.

Das Orga-Team, bestehend aus den Schwarzgurten der Schulen Bad Segeberg und Lübeck, organisierten zum ersten Mal den Kids Cup in dieser Form und waren mehr als gespannt, wie es laufen wird.

Unterschiedlichen Schwierigkeiten zum Trotz startete das Turnier pünktlich und war durch die unermüdliche Arbeit aller Helfer, Teilnehmer, Betreuer und Eltern ein Riesenerfolg für uns Alle.

An dieser Stelle, 1000 Dank an Alle – das nennen wir Familie!
Was gibt es noch zu sagen.....nach dem Kids Cup ist vor dem Kids Cup. Haltet also Ausschau nach den Daten für das Jahr 2020. Liebe Grüße.



Die Orga des KidsCup





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

WHKD Sifu Societ



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. Wyszeci
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 Omrü 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 Marius 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 Jessika 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 Merkentrup
107. Sihing Kay Wüstenberg
108. Sihing Nick Sadetzki
109. Sihing Markus Kedrowitsch
110. Sihing Fernando Costa Santos
111. Sihing Sahin Almaoglu
112. Sihing Said Zakj 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 Wilma 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 2019 →





01

Nicht ins Auge...



02

Wer trifft zuerst...



03

2 Brüder unter sich...



04

Cranehand...



05

Punkt ! Gleichzeitig...



06

Hands up...



07

Schnell weg...



08

WHKD Auto...



09

Meine !! Nudeln...



10

es blendet gewaltig...



11

Hongkong...



12

They are waiting...

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

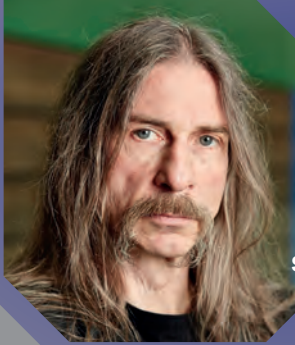
Obgleich Eskrima eine philippinische Kampfkunst ist, in der nicht nur Messer, Macheten und Stöcke Verwendung finden, sondern auch Techniken mit leerer Hand praktiziert werden, ist sie als Stockkampfkunst bekannt geworden.

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 Jozko
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
whkdluebeck@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



Sifu Mario Eismann
Kampfsportschule Brackel

Schulstr. 19
21438 Brackel
Tel: 0160 - 8172890
marioeismann@gmx.de
www.whkd-brackel.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 ELMSHORN seit 1997



Sifu Frank Germann
Kung Fu Schule Elmshorn

Bauerweg 24a
25335 Elmshorn
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
GM Christian Wulf
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 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

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-GRUPPEN

WHKD Dannenberg



Sifu Kurt T. Matzke

Gesundheitszentrum
Adolfplatz 3
29451 Dannenberg/Elbe
Tel: 0172- 4004123
ktmatzke@t-online.de
www.whkd-dannenberg.de

WHKD Bargteheide



Sifu Ararat Bagli

GM Christian Wulf
Alte Landstrasse 79
Grundschule
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 Salzwedel



Sifu Kurt T. Matzke
Kayo- Sports

Ernst- Thälmann- Strasse 81a
29410 Salzwedel
Tel: 0172- 4004123
ktmatzke@t-online.de
www.whkd-salzwedel.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 Norderstedt



Sihing Oliver Haßfeld
Easyfitness Norderstedt

Ulzburger Straße 398
22846 Norderstedt
Tel: 0151-43129491
sihingolli@gmx.de

www.whkd-norderstedt.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 Neumünster



Sijay Marion Sand
WT & Kampfkunstschule Neumünster

Wendenstr. 1
24539 Neumünster
Tel: 0151- 54457344
info@whkd-nms.de

www.whkd-nms.de

WHKD Stade



Sihing Torsten Heitmann

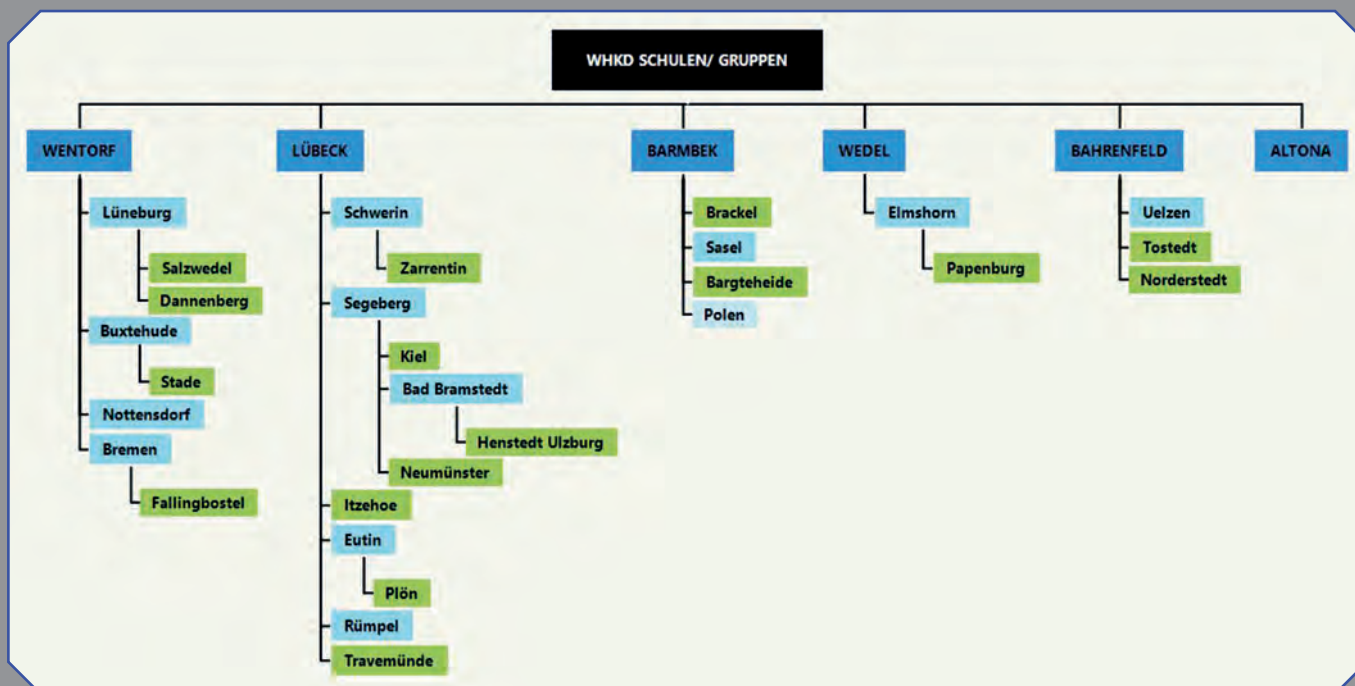
Theodor Haubachweg 3
21684 Stade- Ottenbeck
Tel: 01520- 4313361
whkd.stade@googlemail.com

www.whkd-kungfu-stade.de

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-dannenberg.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-salzwedel.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 \$GM. AL DACASCO\$

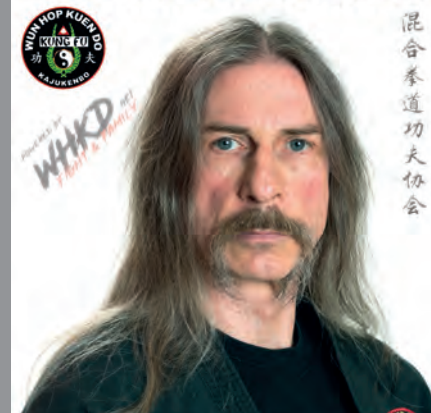
**WUN HOP KUEN DO
KAJUKENBO BLACKBELT**



混合拳道功夫协会

GM JOERN TIEDGE
1. Generation Germany 1979
under \$GM. AL DACASCO\$

**WUN HOP KUEN DO
KAJUKENBO BLACKBELT**



混合拳道功夫协会

PROF. WINFRIED JOSZKO
1. Generation Germany 1982
under \$GM. AL DACASCO\$

**WUN HOP KUEN DO
KAJUKENBO BLACKBELT**



混合拳道功夫协会

GM CHRISTIAN WULF
1. Generation Germany 1979
under \$GM. AL DACASCO\$

**WUN HOP KUEN DO
KAJUKENBO BLACKBELT**



混合拳道功夫协会

GM DASOS EFSTHADIADIS
1. Generation Germany 1979
under \$GM. AL DACASCO\$

**WUN HOP KUEN DO
KAJUKENBO BLACKBELT**



混合拳道功夫协会

PROF. EMANUEL BETTENCOURT
1. Generation Germany 1979
under \$GM. AL DACASCO\$ 1982

DWKV TERMINE 2020

- | | |
|---------------|---|
| 11. Januar | DWKV Schul/ Gruppenmeeting in Sasel 12 Uhr |
| 18. Januar | DWKV Braungurtprüfung Barmbek |
| 08. Februar | DWKV Fightclub Harburg |
| 14. März | DWKV Jahreshauptversammlung Bahrenfeld 11 Uhr |
| 21. März | DWKV Grün/ Blaugurt Seminar Taiyo 11 Uhr |
| 25. April | DWKV Gurtprüfungen |
| 13. Juni | DWKV Schwarzgurtprüfung Bahrenfeld |
| 20. Juni | DWKV Masters Seminar Taiyo |
| 19. September | DWKV Lehrer/ Assistenten Fortbildung. Taiyo 11 – 16 Uhr |
| 07. November | DWKV Gurtprüfungen |



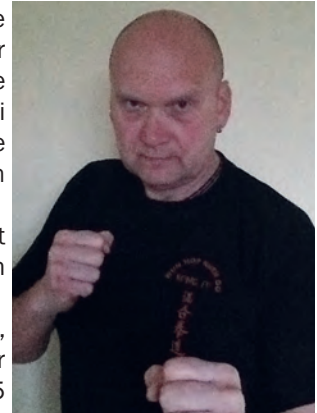
Nachdem ich im März 1977 aus der UdSSR nach Deutschland kam und mich zurecht fand, begann meine Suche nach der passenden Kampfsportart, die möglichst großes Spektrum an körperlicher und geistiger Entwicklung beinhaltet. 1994 erfuhr ich, dass es eine neue Kung Fu Gruppe in Itzehoe geben soll. Ich besorgte mir die Trainingszeiten und nach der ersten Trainingseinheit war mir klar, dass ich das Richtige gefunden habe. So nahm die Entwicklung ihren Lauf: regelmäßiges Training führte zur Wissenserweiterung, was sich bei den Gurtprüfungen bemerkbar machte. Ab dem Grüngurt durfte ich vertretungsweise die Gruppe unterrichten. Die zahlreichen Turniere halfen mir, mich weiter beim Wun Hop Kuen Do zu entwickeln.

2004 war es dann soweit: ich durfte mir, zusammen mit Sihing Jörg, das schwarze T-Shirt überziehen. Die darauf folgende Selbständigkeit nahm einen großen Zeitraum ein, doch sobald die Zeit es zuließ, wurde das Training wieder aufgenommen.

Getreu der Aussage von GM Jörn, dass ein Black Belt auch über den Tellerrand blicken sollte, begann ich 2006 das Studium in Jiu-Jitsu, da diese Kampfkunst meiner Meinung nach für mich eine sinnvolle Ergänzung zum Wun Hop Kuen Do darstellte. Dieses konnte ich 2015 nach der bestandenen Prüfung zum 1. Dan abschließen.

2016 schlug der Sifu Kai mir vor, einen Seniorenlehrgang ins Leben zu rufen, damit auch die älteren Kung Fu-Schüler die Möglichkeit bekommen, alters entsprechend am Training teil zu nehmen. Ich fand diese Idee wunderbar, da ich selbst auch gewisse alters bedingte Einschränkungen beim Training in Kauf nehmen muss. Seit dem findet der Lehrgang einmal jährlich statt und erfreut sich zahlreicher Beteiligung.

Sihing Eduard Remus



Sijay Petra Tiedge ist seit 1986 aktiv im Wun Hop Kuen Do Kung Fu, sie belegte in ihrer aktiven Wettkampfzeit viele erste und zweite Plätze in Form und Kampf (Dacascos Open, Norddeutsche Meisterschaft, Holländische Meisterschaften, US Army Turniere und viele regionale Turniere). Von 1988 bis 1992 war sie Mitglied des Harburger Dacascos Show Team und unterrichtete einige Jahre die Selbstverteidigungsgruppe für Frauen im Kung Fu & Fitness Center Harburg.

Von 1988 bis 2014 unterstützt Sijay Petra administrativ den Vorstand des DWKV und wurde dafür vom Gründer Senior Grandmaster Al Dacascos und der WHKD International Association mit einer besonderen Ehrung in Portland//USA 2002 gewürdigt.

Am 21. Mai 2011 wurde Sijay Petra vom DWKV e.V. und Grandmaster Joern Tiedge der zweite Meistergrad verliehen.

Neben dem Wun Hop Kuen Do Kung Fu beschäftigt sie sich mit dem Yoga.

Sijay Petra Tiedge



Sijay Marion wurde am 23.10.1982 in Bad Segeberg geboren. Seit ihrer frühen Kindheit ist sie sehr sportbegeistert. Im Alter von 9 Jahren begann sie mit Judo in der Sportschule Tenri, wo sie fünf Jahre erfolgreich trainierte und u. a. in den Landeskader einberufen wurde. Im Jahre 1997 wurde Sijay Marion durch eine Aufführung auf das Wun Hop Kuen Do aufmerksam. Dort gewann sie ein Probetraining über 3 Monate, dass sie so begeisterte, dass sie ihre Judolaufbahn abschloss und sich dem Kung Fu widmete. Von diesem Tag an verbringt sie jede freie Minute in der Kung Fu Schule. Nach abgeschlossener Berufsausbildung sowie dem Erreichen des Fachabiturs konnte Sijay im Mai 2005 unter dem 10-köpfigen Prüfungskomitee des WHKD-Verbandes die 7 ½ -stündige Prüfung zum 1. Meistergrad bestehen. Seit Juni 2001 unterrichtet Sie aktiv in der Schule Ihres Lehrers, Sifu Jürgen von Wyszeci. Beruflich ist Sie im Vertrieb eines Internetproviders erfolgreich.

Sijay Marion konnte außerdem im Bereich Formen, Waffenformen und Semikontakt bereits diverse nationale internationale Erfolge erreichen. Dazu gehört u. a. der WM Titel in Waffenformen in 2005, diverse WM Medaillen, zuletzt die Bronze Medaille im Semikontakt bei der WAKO. Bereits im Jahr 2008 konnte sie den 20. Grandchampiontitel Ihrer Laufbahn gewinnen. Weiterhin war Sie jahrelang stolzes Mitglied des Dacascos A Kampfteams unter der Leitung von GM Dasos Efstathiadis, sowie Mitglied des Dacascos Showteams unter der Leitung von GM Christian Wulf.

Seit 2008 ist Sijay Marion stolze Mama einer wundervollen Tochter.

Auf Ihrem Weg ist es Sijay Marion am wichtigsten, das Lernen und die Weiterentwicklung nicht aufhören zu lassen. Die Herausforderungen, die man im Training erfährt und den Ehrgeiz den man dort oder auf Turnieren entwickelt, sollte man auf den Alltag übertragen. Turniere sind nur eine besondere Art der Herausforderung, die neben der Möglichkeit, viel zu lernen auch einfach eine große Leidenschaft von Sijay Marion sind.

Seit Mai 2016 ist Sijay Marion Trägerin des 3. Meistergrades und unterrichtet noch immer aktiv in der Kung Fu Schule Klein Rönnau. Derzeit gestaltet sie dort u. a. eine eigene Kickboxpartie und hat im Mai 2019 mit dem Aufbau einer eigenen WHKD Gruppe in Neumünster begonnen.

Sijay Marion Sand



11. Januar	DWKV Schul/ Gruppenmeeting in Sasel 12 Uhr
18. Januar	DWKV Braungurtprüfung Barmbek
25./26. Januar	24 Std. Kids Seminar Bahrenfeld 14 Uhr
25. Januar	Turnier Bielefeld
01. Februar	Peitschenseminar 11-15 Uhr Schwerin
02. Februar	GM Michael. Schwert/ Dreierstock Lübeck 12-15 Uhr
8. Februar	DWKV Fightclub Harburg
22. Februar	Chen Taiji Schwerin 10 Uhr
14. März	DWKV Jahreshauptversammlung Bahrenfeld 11 Uhr
21. März	DWKV Grün/ Blaugurt Seminar Taiyo 11 Uhr
21. März	TZN Mallorca Trainingsreise
22. März	WHKD Golden Oldies Lübeck 11 Uhr
2.-5. April	WAC WM Portugal
10./11. April	24 Std. Erwachsene Bahrenfeld
25. April	DWKV Gurtprüfungen
2./3. Mai	Heroes of Hamburg Turnier
9./10. Mai	GM Michael/ GM Jörn. Ultimate Weekend Lübeck 12 Uhr
16. Mai	Dragons Cup Turnier Schwerin
21.-24. Mai	Chen Taiji Seminar Bockum
29. Mai–1. Juni	Outdoorcamp Bosau
12.-14. Juni	WHKD Kidscamp
13. Juni	DWKV Schwarzgurtprüfung Bahrenfeld
20. Juni	DWKV Masters Seminar Taiyo
14.-16. August	Seminar Waldheim/ Brahmsee (Sifu Jürgen Peters)
16. August	Deutschland entspannt 2020
22./23. August	Fraggle Alarm Kids Schwerin
29. August	GM Michael/ GM Jörn. VGT Eskrima Seminar Lübeck 13 – 16 Uhr
19. September	DWKV Lehrer/ Assistenten Fortbildung. Taiyo 11 – 16 Uhr
24./25. Oktober	Nordlichter Seminar Segeberg
31. Oktober	Chen Taiji Schwerin 10 Uhr
07. November	DWKV Gurtprüfungen
20. – 22. Nov.	OCEAN 6 Weissenhäuser Strand

Kinder Fußball Mannschaft trifft Kung Fu

Am Montag, den 09.12.2019, gab es für die Nachwuchs-Kicker des Vereins Billstedt-Horn ein Training der ganz besonderen Art.

Es ging für sie zur Kampfkunst Akademie Dacascos in Barmbek, zu Sifu Christian Wulf.



Voller Erwartung standen die Jungs im Kwon auf der Matte und lauschten gespannt den Anweisungen der Trainer. Dann ging es los. Mit GM Christian Wulf und Sihing Norbert führten sie powervolle, schnelle, kräfteaubende Übungen aus sowie auch Kick- und Boxbewegungen. Diese meisterten unsere Kicker mit Bravour, viel Spaß und Freude.

Den Fußball Jungs wurde vermittelt, „Kampf ist Kunst“ und dient in erster Linie der Verteidigung. Genau wie beim Fußball, wo um jeden Ball gefightet und das eigene Tor verteidigt werden muss. Leider ging diese Trainingseinheit viel zu schnell zu Ende. Danke an Sifu

Informationen des Deutschen Wun Hop Kuen Do Verbandes e. V. Einladung zur Jahreshauptversammlung am 14. März 2020

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 01.01.2019 bis 31.12.2019 ein.

Wann: Samstag, den 14. März 2020; Beginn: 11.00 Uhr
Wo: Trainingsraum (Kwoon) der Kung Fu Schule Hamburg-Bahrenfeld im Friesenweg 5 (Haus 2, 1. OG), 22763 Hamburg

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 2019 mit anschließender <ul style="list-style-type: none"> • Feststellung des Jahresabschlusses zum 31.12.2019 • Entlastung des Vorstandes für das Rechnungsjahr 2019
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, also bis spätestens 06.03.2020, 24.00 Uhr 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 2020

DWKV NEWS

NACHRUF von RICK L. WING

Mein Name ist Rick L. (Bucky) Wing. Auf Chinesisch: Low Gin Hing auf (Kantonesisch). Ich sollte erwähnen, dass ich kein Chinesisch spreche und immer mit Sifu Wong Jack Man auf Englisch gesprochen habe. Vielleicht sagte er in den ersten zwei Monaten nur kleine Sätze (mit Handbewegungen), und ich antwortete indem ich tat, was er verlangte (tiefer in die Pferdstellung gehen usw.). Er dachte wahrscheinlich deshalb, ich könnte Kantonesisch sprechen, aber nach einer Weile sagte ich ihm, dass ich kein Kantonesisch sprechen könne.

Meine Tante brachte uns (mich und meinen Cousin Jeffrey) ins Studio und sie sprach mit ihm auf Kantonesisch, also nahm er (fälschlicherweise) an, dass wir es könnten.

Das war der Anfang, und seit diesem Tag blieb ich 32 Jahre in seiner Schule und übernahm sie schließlich, als er in Rente ging (2005). Glaubt mir; ich hätte nie gedacht, dass das passieren würde. Ich begann als Junge und wurde ein Mann im Studio, naja, irgendwie ein kleiner. Ich habe sein Kung-Fu mit einer Leidenschaft gelernt, die ein Mensch in jungen Jahren hat. Er wusste, dass ich immer zu ihm aufblickte (er war etwa 13 Zentimeter größer) und seine Fähigkeiten und seinen Charakter respektierte. Ich konnte leicht mit ihm reden und ich denke, er wurde dreimal sehr wütend auf mich, aber nur dreimal.... also etwa ein Mal alle zehn Jahre – das ist nicht allzu schlimm. Ich habe den Lehrer in ihm herausgeholt, zum einen, weil ich ein sehr williger Schüler war, und zum anderen, weil ich immer hart geübt habe (als ich jung war und das ist sehr lange her). In Bezug auf die Kenntnis der Techniken hatte er immer einen Zug oder eine Gegenbewegung für alles und konnte es mir leicht demonstrieren, wenn ich nicht verstand, was er andeutete oder sagte.

Ich glaube, dass wir auch deshalb so gut zu recht kamen, weil GM Wong in mir immer das Kind, den kleinen Jungen, den Teenager gesehen hat – auch, als ich schon erwachsen war. Deshalb änderte sich unsere Beziehung auch kaum.

Aber hier geht es nicht um mich, sondern um Sifu Wong Jack Man. Ich kann ihn nur so beschreiben, wie ich ihn persönlich kannte. Ich habe auch gesehen, wie er mit anderen Menschen umgegangen ist. Menschen zeigen anderen gegenüber unterschiedliche Seiten von sich selbst, so dass viele Studenten offensichtlich sehr unterschiedliche Meinungen über ihn haben. Ein Mensch kann ruhig, gesprächig, müde und energisch sein, alles an einem Tag, so dass es nicht einfach



ist, ihn zusammenzufassen.

Er war im Allgemeinen ein ruhiger Mensch und hatte keinen Grund, anzugeben oder darüber zu reden, wie gut er war. Ich schätze, das musste er auch nicht, weil er so gut war. Das war für alle seine Schüler ziemlich offensichtlich. Ich würde sagen, dass Menschen, die an seiner Fähigkeit zweifelten, wahrscheinlich Menschen waren, die ihn nicht sahen. Da er keine Videos oder Filme machte, musste man ihn entweder in einer Demonstration sehen (was er nur einen sehr kurzen Zeitraum machte) oder einer seiner Schüler sein. Er schien etwas Besonderes zu haben, das viele Menschen nicht wirklich definieren oder gar verstehen konnten. Das englische Wort wäre „mystique“. Ich finde es schwer, diese „Qualität“ von ihm zu beschreiben, während ich die Worte schreibe. Er schien auch älter zu sein, als es seine Jahre vermuten ließen. Schon in jungen Jahren schien er das gewisse Etwas des Philosophen an sich zu haben. Zumindest war er so, als ich in seiner Nähe war. Er dachte, dass es einfach sei, Ratschläge zu geben. Aber das zu tun, was er sagte, war nicht einfach. Ich könnte ihn über „Dinge oder Erlebnisse“ mit ihm beurteilen, aber das wird in einem anderen Schreiben, welches ich wahrscheinlich eines Tages versuchen sollte nieder zu schreiben. Das ist keine leichte Aufgabe.

Seine Fähigkeiten in jeder der Künste, die er lehrte - seien es Nord-Shaolin, Shaolin Lohan, Tai Chi, Xingyi oder die Nord-



waffen - waren von sehr hohem Niveau. Er konnte fast jede Waffe benutzen, und er schien von Natur aus zu wissen, wie man sie führt. Ich glaube, alle seine Schüler fühlten sich privilegiert, von ihm zu lernen, und er hielt seine Schüler immer auf Trab, was wahrscheinlich auf seine allgemeine Zurückhaltung zurückzuführen war, die wiederum eine natürliche Eigenschaft von ihm war.

Er war stolz auf sein Kung-Fu, wie es sich gehört. Alle Lehrer von Stilen sind so. Ich gehe davon aus, dass das, was ich hier schreibe, ins Deutsche übersetzt wird. Ich weiß, dass er mystifiziert, erstaunt, begeistert, überrascht sein würde.... aber nach außen lässig, dass sein Kung Fu in Deutschland auftauchen würde!

Ich weiß, was er zu mir gesagt hätte. Er sagte: „Sie wissen, was gut ist“, und dann würde er ganz ruhig werden, weil seine Worte genug gewesen wären. Und ich dachte mir: „Nur Sifu kann damit durchkommen, solche Dinge zu sagen.... und er meint es absolut ernst.“ Es wäre ein ruhiger Stolz, und Sifu Wong würde mit Stolz erfüllt sein, weil er wusste, dass seine Kampfkunst den Atlantik überquerte und einen Platz unter guten, aufrechten, friedlichen Menschen gefunden hat (die gerne kämpfen, aber nur für Bewegung und in Angelegenheiten der Selbstverteidigung). Sifu Wong Jack Man wird in meinen Augen und hoffentlich auch in Euren Augen immer als großer Mann angesehen werden. Das war er wirklich. (Sifu Rick L. Wing)





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
whkdbluebeck@gmail.com



Grafische Gestaltung

Satz und Layout
GM Michael Timmermann
Sifu Martina Baumgardt
Carina Prange
Korrektur: Sifu Gaby Ittmann

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

Illustrationen
© M. Baumgardt
www.grafik-kunst.com

Fotos u. a.
Deike Fisser
Steven Haberland
Holger Neumeyer
Carina Prange
Martina Baumgardt
Urs Küster

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.

WHKD.NET

FIGHT & FAMILY

... We are coming !!

CALDAS DA RAINHA PORTUGAL 2020

WAC

IT NEVER GETS EASIER,
YOU JUST GET STRONGER

<p>GM M. Timmermann WUN HOP KUEN DO</p>	<p>GM C. Wolf WUN HOP KUEN DO</p>
---	---

WORLD ALL-STYLES CHAMPIONSHIP
2 - 5 APRIL

WAC
WEB: [HTTP://WAC-CHAMPIONSHIP.COM](http://wac-championship.com)
FACEBOOK: WAC CHAMPIONSHIPS 2020

Ocean 6 Ostseecamp



BITTE RECHTZEITIG RESERVIEREN (Nachmeldungen möglich)
Anmeldeschluss: 10. November 2020

GM Michael - GM Christian - GM Jörn - GM Dasos - Prof. Winfried - Prof. Emanuel

Südformen
Nordformen
Langstock
Säbel usw.



Eskrima/ Messer
Selbstverteidigung
Wettkampftechniken
Kampfprinzipien
WHKD Grabbling

Dünenbad

Wellness Oase

Sport + Spielcenter

Columbus Park

Freizeitprogramme

Sport- und Spielpark

Gäste-Atelier

Mini - Club

Freizeithalle



Weissenhäuser Strand

20.-22.11.2020

2 Übernachtungen im Apartment
mit Halbpension (Frühstücksbuffet und Abendbuffet)
inkl. Erlebnisbad (Wellnessoase/ Sauna)

www.weissenhaeuserstrand.de