



Ganzheitliche Sicherheits- & Trainingskonzepte
**SELBSTSCHUTZ · PRÄVENTION
FORTBILDUNG**

Hier unsere Akademie-internen Prinzipien / Strategien / Mind-Sets:

- Kampf- / & Kraft-Prinzipien
- Trainings-Prinzipien
- Mind-Sets / Einstellungen zur Selbstverteidigung

Wir behalten uns vor, diese Prinzipien mit anderen Prinzipien zu ergänzen. Gemäß dem neugewonnenen „Know-How“, passen wir gerne unsere Prinzipien an, um gemäß unserem Motto: „am Puls der Zeit“ zu bleiben.

Kampf- / & Kraft-Prinzipien. Unsere KIDS können Sie sich ausdrucken und in Ihre WING CHUN KUNG FU-MAPPE abheften und alle TEENS und ERWACHSENE natürlich auch.

Bitte lernt diese auswendig, denn Sie sind wichtig für Euer Training. Inhalte zu den jeweiligen Prinzipien erhaltet Ihr von mir oder von unseren Ausbildern während dem Training.

UNSERE 4 KAMPF-PRINZIPIEN

1. IST DER WEG FREI - **STOSSE VOR!**
2. IST DER WEG VERSPERRT - **BLEIB KLEBEN!**
3. IST DER GEGNER ZU STARK - **GIB NACH!**
4. ZIEHT DER GEGNER SICH ZURÜCK - **FOLGE IHM!**

UNSERE 4 KRAFT-PRINZIPIEN

1. MACH DICH FREI - **VON DEINER KRAFT!**
2. MACH DICH FREI - **VON DER KRAFT DES GEGNERS!**
3. NUTZE DIE KRAFT DES GEGNERS - **GEGEN IHN!**
4. FÜGE ZUR GEGNERISCHEN KRAFT - **DEINE EIGENE KRAFT HINZU!**



Ganzheitliche Sicherheits- & Trainingskonzepte

**SELBSTSCHUTZ · PRÄVENTION
FORTBILDUNG**

Unsere Trainings-Prinzipien geben uns die Möglichkeit mit unserem Trainingspartner optimal zu trainieren und im respektvollen Umgang miteinander zusammen an unseren Zielen zu arbeiten.

Nur wer die Prinzipien beachtet trainiert gut, lernt zügig, schnell und vor allem zielsicher seine Techniken in Theorie und Praxis. Wir wollen gemeinsam mit Spaß selbstbewusster und selbstsicherer werden. Mit den richtigen Trainings-Prinzipien schaffen wir gemeinsam eine sehr gute Grundlage dafür.

UNSERE 5 TRAININGS-PRINZIPIEN

1. **ICH WILL LERNEN!**
LEISE SEIN – ZU HÖREN – ZU SEHEN
2. **ICH WILL TRAINIEREN!**
NICHT QUATSCHEN – BEWEGEN – SPASS HABEN
3. **ICH PASSE AUF MEINEN TRAININGS-PARTNER AUF!**
KONZENTRATION – VERANTWORTUNG – MITGEFÜHL
4. **ICH HÖRE AUF MEINEN SIFU / SIHING & LEHRER!**
BEGRÜSSEN – BEDANKEN – VERABSCHIEDEN
5. **ICH TRAGE MEINE KLEIDUNG UND GRUNDAUSRÜSTUNG STEHT'S BEI MIR!**
TRADITION - SICHERHEIT – INTENSIVITÄT



Wing Chun
Concepts

Ganzheitliche Sicherheits- & Trainingskonzepte

**SELBSTSCHUTZ · PRÄVENTION
FORTBILDUNG**

Unsere Mind-Sets / Einstellungen zur Selbstverteidigung. Mit dem richtigen Mind-Sets / Einstellungen bist du zu jederzeit erst einmal geistig gewappnet. Deine sogenannte Einstellung bündelt sich auf das wesentliche und macht dich wachsam für was auch immer kommen mag.

Die anwendungsfreundlichen Techniken, Verhaltensstrukturen und Handlungsoptionen erhältst du bei uns im Training oder in einer unserer Akademie internen Workshops.

UNSERE 4 MIND-SETS / EINSTELLUNGEN ZUR SELBSTVERTEIDIUNG:

1. Es kann dich zu jeder Zeit und an jedem Ort - **TREFFEN!**
2. Wenn du dich verteidigen musst - dann immer
SEHR EINFACH – SEHR DIREKT – UND SEHR KONSEQUENT!
3. Sollte die Konfliktsituation ausweglos sein – **GIB NIEMALS AUF!**
4. Wenn du noch atmen kannst – **BIST DU NOCH HANDLUNGSFÄHIG!**

Dies sind unsere Grund-Prinzipien auf einen Blick, die ich Euch gerne noch einmal zukommen lassen möchte, damit Euer Training noch effizienter und lehrreicher wird. Wer sich damit beschäftigt, wird wichtige Zusammenhänge verstehen, erkennen und viel besser im Training umsetzen können.

Ich freue mich Euch in der nächsten Trainingseinheit zu begrüßen.

Bis bald und viel Spaß beim Training... ;-)

Euer Sifu George & Team

GEORGE FORD AKADEMIE MZ & FFM.

- Wing Chun Concepts & Street Defence -