

## Ving Tsun Kung Fu

Der erste schriftliche Nachweis des Systems stammt von Dr. Leung Jan aus dem Jahr 1840. Dr. Leung Jan lernte das System von mehreren der Rebellen-Anführer und wandelte es im Lauf der Zeit in ein ziviles Kampfsystem um, u. a. mit der Folge das der waffenlose Teil zuerst unterrichtet wurde und deutlich mehr Gewicht auf diesen Teil gelegt wurde als vorher. Durch Ip Man kam das System von China schlussendlich nach Hongkong, wo es als sehr aggressives und wirksames System bekannt wurde. Durch Bruce Lee, der einige Jahre bei Ip Man und dessen Schüler Wong Shun Leung Unterricht erhielt, und der das Ving Tsun Kung Fu als Basis für sein Jun Fan Gung Fu bzw. später das Jeet Kune Do nahm, erhielt das Ving Tsun Kung Fu weitere weltweite Bekanntheit.



Kleiner Budo-Workshop mit Teilnehmern aus allen Abteilungen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

PSV Heidelberg e.V.  
Tiergartenstraße 9  
Email: [info@psv-hd.de](mailto:info@psv-hd.de)

**69120 Heidelberg**



### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Nutzen Sie die Buslinien **31** und **32** (-> **37**) in Richtung **Sportzentrum Nord**. Steigen Sie an der Haltestelle „Jugendherberge“ aus und laufen Sie durch das TSG-Gelände oder in Richtung „Schwimmbad“. Unsere Trainingshalle finden sie direkt am Neckar neben den Tennisplätzen und dem Rugbyplatz.

### Anfahrt mit dem PKW

Fahren Sie von der Berliner Straße kommend zur Tiergartenstraße und dann durch den Parkplatz des Tiergarten-Schwimmbads. Eine Seitenstraße führt Sie am Neckar entlang zu unserer Trainingshalle.

*Wichtig: Die Einfahrkarte der Schranke können sie bei uns kostenlos entwerfen.*

## Budosport beim PSV

Kaum ein Sport ist so vielschichtig und abwechslungsreich wie der Kampfsport und kaum ein Sport wirkt sich zugleich so umfassend positiv auf die Physis und Psyche aus. Beim PSV Heidelberg trainieren etwa 400 Sportler jeden Alters in 7 unterschiedlichen Kampfstilen. Die Schüler werden entsprechend dem Kampfstil, Alter und Kenntnisstand in getrennten Trainingseinheiten in Richtung Technik und/oder Wettkampf trainiert. Sobald die Schüler über ausreichende Kenntnisse verfügen, können sie diese bei öffentlichen Prüfungen demonstrieren und den nächsten Grad erreichen, welcher sich dann in der Farbe des neuen Gurtes widerspiegelt. Beim PSV Heidelberg steht nicht so sehr eine mögliche Konfrontation im Privatleben im Fokus, sondern die Ertüchtigung und Verbesserung des eigenen Körpers. Die positiven Attribute des Sports reichen von Körperbeherrschung, Koordination, Fitness, Beweglichkeit, Körperspannung bis hin zu Spass, Zusammenhalt und mentalem Ausgleich.

Probieren Sie es aus und lassen Sie sich überraschen.

## Unsere Budogruppen

### Aikido

Der „Weg der zusammenfließenden Energie“ wurde Anfang des letzten Jahrhunderts von dem Japaner Morihei Ueshiba entwickelt, der Elemente aus Jiu Jitsu und japanischem Schwertkampf vereinte. Heute wird es in vielen Ländern auf der Welt praktiziert und gelehrt. Aikido ist eine rein defensive Kampfkunst. Es werden keine Angriffstechniken gelehrt und es gibt, im Gegensatz zu Judo oder Karate, keine Wettkämpfe, weil dies der friedlichen Haltung des Aikido widersprechen würde. Ziel ist es, den Angreifer ohne ihn zu verletzen zu kontrollieren, bis er seinen Angriff aufgibt. Aikido ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet, die ihre Fitness, Beweglichkeit und ihr Körpergefühl in einer harmonischen Umgebung verbessern wollen. Aikido hat eine starke spirituelle Komponente: Meditation und Atemübungen für die geistige Entwicklung sind genauso wichtig wie intensive Praxis, um die verschiedenen Formen zu üben und die körperliche Fitness zu verbessern.

### Jodo

Die japanische Kunst des Kampfes mit dem halblangen Stock (Jo) gegen das japanische Schwert (Katana) wird beim PSV in einer traditionellen Form geübt. Wesentlicher Bestandteil des Trainings sind die Details in der Abfolge und korrekten Ausführung der Techniken.

### Judo

Judo (jap. 柔道 jūdō, wörtlich ‚sanfter/flexibler Weg‘) ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist. Begründet wurde dieser Kampfsport von Kanō Jigorō (1860–1938), als er eine Symbiose aus verschiedenen alten Jiu-Jitsu-Stilen (Koryu) schuf, die er seit seiner Jugend mit großem Fleiß trainiert hatte. Heute wird Judo in über 150 Ländern ausgeübt und ist damit die am weitesten verbreitete Kampfsportart der Welt.

Typische Elemente des Judo sind:

- Falltechniken
- Wurftechniken
- Hebeltechniken
- Haltetechniken
- Würgetechniken

### JuJutsu

Diese Kampfsportart ist die moderne Selbstverteidigung für die Praxis des täglichen Lebens. Sie ist leicht erlernbar und vielseitig anwendbar. Die ersten Techniken wurden im Wesentlichen aus Karate, Judo und Aikido übernommen. Da sich Ju-Jutsu aber ständig weiterentwickelt, fließen inzwischen auch immer mehr Techniken aus anderen Kampfstilen ein und ergänzen das Verteidigungsspektrum. Schon durch seine Vielseitigkeit werden Körper und Geist ständig in Bewegung gehalten und positiv gefördert.

### Kyudo

Der Weg des Bogens ist eine der ältesten klassischen japanischen Kampfkünste, die sich aus den Waffentechniken der Samurai (hier im Falle des Kriegsbogens das Kyujutsu) entwickelt hat. Aus den Kyujutsu - Schulen ist das heutige Kyudo hervorgegangen. Die überlieferte Schießtechnik wurde mündlich tradiert und verlangt ein ungewohntes Maß an Disziplin, Aufmerksamkeit, Konzentration und innerer Ruhe. Über die acht standardisierten Bewegungsphasen müssen Körperhaltung und -spannung präzise zum Abschuss hin koordiniert werden.

### Karate

Die Kampfkunst der „Leeren Hand“ stammt aus dem Japan des 5. Jahrhunderts. Ursprünglich von Mönchen als waffenlose Selbstverteidigung geübt, entwickelte es sich weiter als Weg zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentfaltung. Aufbauend auf dieser Tradition wird im PSV die Stilrichtung Wado Ryu trainiert und gelehrt. Die Vielfalt des Karate ermöglicht es diesen Sport sowohl als Ausgleich für den Alltag, als auch mit hoher Dynamik als modernes Sportkarate unter Wettkampfaspekten zu betreiben. Die Altersspanne der Karateka im PSV reicht von 7 bis 70 Jahren. Karate ist wunderbar für Kinder geeignet, genauso wie auch für Erwachsene. Ob Anfänger oder weit Fortgeschritten, Karate kann man immer machen und jederzeit beginnen.