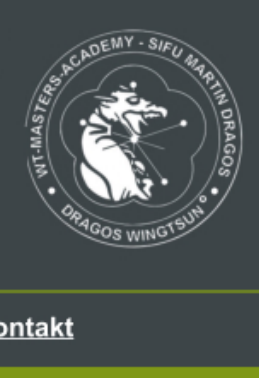




The Finest In WingTsun

# DRAGOS WING TSUN

## KAMPFKUNST FÜR ENTHUSIASTEN SCHACHSPIEL FÜR KÖRPER UND GEIST



Basis-Infos

Seminare

Partner

Galerie

Theorie

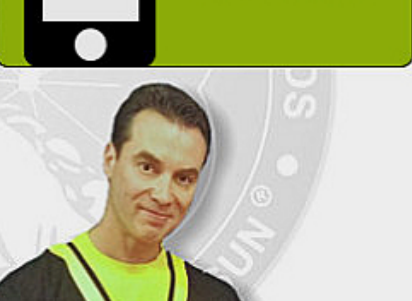
News

Shop

Intern

Kontakt

Diese Seite dient als Einstieg und Schnellübersicht mit ersten Impressionen.



## Willkommen bei DRAGOS WING TSUN - lebendige Kampfkunst für Enthusiasten

Liebe/r Selbstverteidigungs-Suchende/r,

Bist du schon lange auf der Suche nach einer Freizeitbeschäftigung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und dir das unbeschwerliche Gefühl von Lebensglück zurückgibt? Möchtest du endlich wieder etwas für dich und deine Gesundheit tun und dabei auch noch lernen, dich selbst zu verteidigen? Dann bist du bei "DRAGOS WING TSUN - Schule für Selbstverteidigung und Kampfkunst in Villingen-Schwenningen" genau richtig!

Unsere Kurse vereinen **traditionelle Kampfkunst** mit **modernen Selbstverteidigungstechniken** und beinhalten auch Aspekte von **Chi-Gong**, um Körper und Geist in Harmonie zu bringen.

Nicht nur dein **Körper wird gestärkt**, sondern auch dein **Selbstbewusstsein** und deine **Entschlossenheit**. Du wirst merken, wie sich das positive Gefühl von Energie und Jugendhaftigkeit in dir ausbreitet.

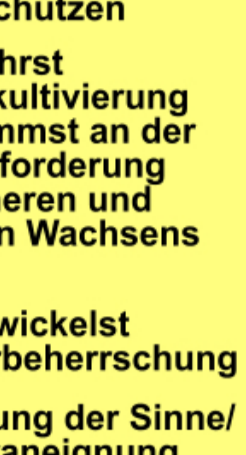
Als renommierter Wing Tsun-Großmeister und Kampfkunst-Experte kann ich auf über 40 Jahre Praxiserfahrung zurückblicken. Heute gebe ich mein Wissen an jene weiter, die etwas besonderes aus ihrem Leben machen möchten und bereit sind, eine Reise zu innerer Befriedigung und Selbstkultivierung anzutreten.

Wahrhaftigkeit ist dabei nur eine von vielen Etappen, denn es geht letztlich nicht um Gewalt, sondern **Selbsterkenntnis, Menschlichkeit und innere Reife**.

Bist du bereit für den ersten Schritt? Dann erfahre mehr und nehme an einem **kostenfreien Probetraining** teil!

Es erwartet dich ein facettenreiches und spannendes Training in angsterfreier Atmosphäre.

Herzlichst  
Sifu Martin Dragos

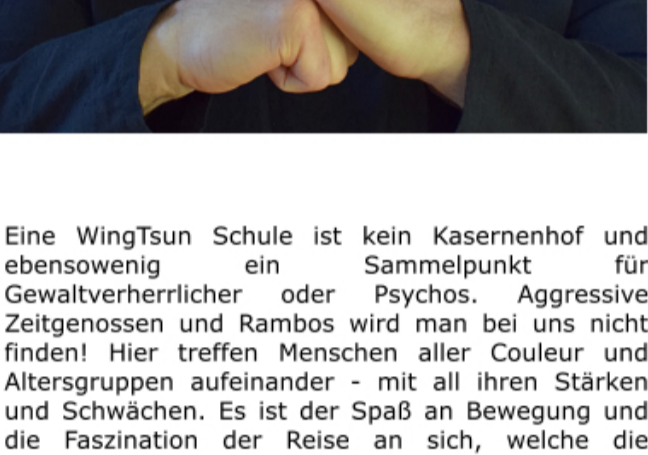


## SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFKUNST - EIN WEG FÜR DICH?



- ### WAS BRINGT ES DIR?
- ✓ du lernst dich zu wehren und andere zu beschützen
  - ✓ du erfährst Selbstkultivierung und nimmst an der Herausforderung des inneren und äußeren Wachstums teil
  - ✓ du entwickelst Körperbeherrschung
  - ✓ Schärfung der Sinne/ Wiederaneignung verkümmelter Anlagen
  - ✓ Spaß an Bewegung unter Gleichgesinnten in einer angstfreien Atmosphäre
  - ✓ reguläres Training für Kinder und Erwachsene / Individualunterricht / Seminare

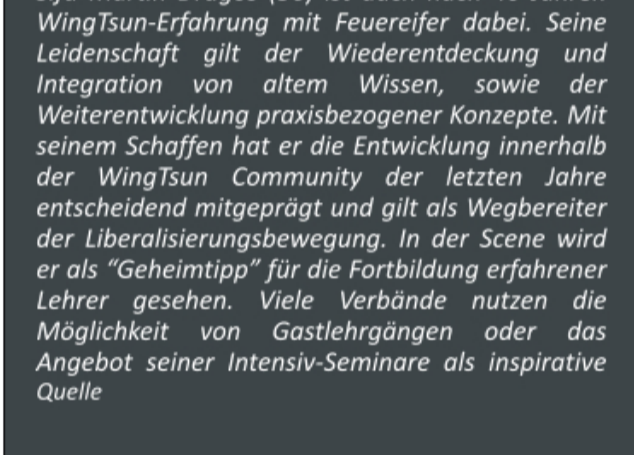
## WING TSUN MEISTER SIFU MARTIN DRAGOS



### "Ist der Schüler bereit, erscheint der Lehrer!" ..

Hallo liebe(r) Besucher(in),

Ich möchte mich an dieser Stelle ein wenig näher vorstellen: Mein Name ist Martin Dragos, gebürtiger Villingener (geb.1968) slowenischer Eltern, Dipl.-Ingenieur. Als renommierter Meister der Kampfkunst und Bewegungskunst "Wing Tsun", die ich seit über 40 Jahren betreibe und mit Feuereifer und Leidenschaft als Profi und Lehrer vermittele, nehme ich meine Aufgabe verantwortungsvoll und gewissenhaft wahr.



Sifu Martin Dragos (56) ist auch nach 40 Jahren WingTsun-Erfahrung mit Feuereifer dabei. Seine Leidenschaft gilt der Wiederentdeckung und Integration von altem Wissen, sowie der Weiterentwicklung praxisbezogener Konzepte. Mit seinem Schaffen hat er die Entwicklung innerhalb der WingTsun Community der letzten Jahre entscheidend mitgeprägt und gilt als Wegbereiter der Liberalisierungsbewegung. In der Szene wird er als "Geheimtipp" für die Fortbildung erfahrener Lehrer gesehen. Viele Verbände nutzen die Möglichkeit von Gastlehrgängen oder das Angebot seiner Intensiv-Seminare als inspirative Quelle

Bild: Sifu Martin Dragos an der Mok Yan Chong Fat Holzpuppe

Eine WingTsun Schule ist kein Kasernenhof und ebensowenig ein Sammelpunkt für Gewaltverherrlicher oder Psychos. Aggressive Zeitgenossen und Rambos wird man bei uns nicht finden! Hier treffen Menschen aller Couleur und Altersgruppen aufeinander - mit all ihren Stärken und Schwächen. Es ist der Spaß an Bewegung und die Faszination der Reise an sich, welche die Mitglieder dieser Gemeinschaft zusammenführt. Wer gewillt ist, die Möglichkeiten der Einheit von Körper und Geist zu erschließen, um seine Fähigkeiten und Sinne zu erweitern und zu schärfen, wird in unserer Villingener Schule für Selbstverteidigung und Kampfkunst fündig. Nicht zuletzt ist Jungsein (und bleiben) eine Frage des permanenten Wachstums und der inneren Haltung. Egal, ob dich die Suche nach einer interessanten Freizeitbeschäftigung, ein vages Gefühl oder der konkrete Wunsch, sich mit Selbstverteidigung, Chi-Gong oder Kampfkunst zu befassen hierher geführt hat, hier wirst du fündig.

Wie heißt es so schön: "Ist der Schüler bereit, erscheint der Lehrer". Bist du bereit?

Ich freue mich auf unser erstes Kennenlernen!

Herzlichst

Sifu Martin Dragos

## IMPRESSIONEN



Keine Frau sollte wehrlos sein! Mit der richtigen Technik wird SIE ihr eigener Bodyguard.

Lehrreiche Lektionen und fleißiges Üben schließen geht Laune nicht aus, denn auch hier gilt "Der Weg ist das Ziel".

Kampfkunst in seiner fortgeschrittensten Version beinhaltet auch den Umgang mit den traditionellen Waffen.

Früh übt sich, wer ein Meister werden will. Spielerisch lernen Kinder die Grundlagen der Selbstverteidigung.

DRAGOS WING TSUN® ist Schachspiel für Körper und Geist. Da es nicht auf Akrobatik Alter betreiben.

So schnell kann sich das Blatt wenden: zwar sind Frauen Männern oft körperlich unterlegen, können sich aber durch gezieltes Angehen von Schwachstellen effektiv gegen starke Angreifer zur Wehr setzen!

## Was ist DRAGOS WING TSUN ?

### Geschichte

Der Legende nach stammt die Kampfkunst **Wing Tsun** aus den Shaolinkloster, wo sie innerhalb der **Halle der Meister** nur wenigen Eingeweihten zugänglich war und die Bezeichnung **Weng Chun** trug. In Folge gelangte sie über die Abtissin **Ng Mui** nach Fujian, wo sie unter dem Namen **Weißer Kranich** im **Yong Chun** Kloster (übersetzt "Ewiger Frühling") bekannt wurde. Über weitere Generationen erfuhr die Kampfkunst Einflüsse und Veränderungen aus weiteren Quellen, wie z.B. Anteile des **Emei** (Schlangen-Stil), des **LingLom-Luftaffen-Stils** (Vorläufer des Taiboxens) und dem **TaiChi** (Ying Family Boxing).

Der legendäre **Yip Man** war der erste, der diese Kampfkunst einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machte, indem er sie von Fatschan (damalig ein Mekka der Kampfkünste) nach **Hongkong** brachte, wo sie als "**Wing Chun**" Berühmtheit erlangte. Yip Mans bekanntester Schüler **Bruce Lee**, verhalf ihr schließlich zu weltweitem Ruhm und Bekanntheit.

**Sifu Martin Dragos** kann auf über 40 Jahre Wing Tsun-Erfahrung zurückblicken. Er lernte die Kampfkunst von 1981 an zunächst von **Walter Block** und schließlich über 20 Jahre lang direkt von den berühmtesten Wing Tsun-Lehrern seiner Zeit: **GM Leung Ting**, **GM Keith Kernspecht**, **GM Giuseppe Schembri** und **GM Sergio Iadarola** und verfeinerte in den folgenden weiteren zwei Jahrzehnten das Gelernte auf Grundlage seiner Erkenntnisse und weiteren Forschungen. Hieraus entstand ein System, das seine eigene Handschrift trägt und heute eine einzigartige Stellung innerhalb der Wing Tsun Community einnimmt. Das **DRAGOS WING TSUN®** System wird heute als Geheimtipp, Trendsetter und inspirative Quelle für viele Verbände angesehen. Seither besuchen Enthusiasten aus aller Welt seine Intensivausbildungen in Villingen-Schwenningen.



Poesie Schrifttafel besagt: "Dem Winde gleich, der über das Land fegt, wird Wing Tsun berühmt auf der ganzen Welt".

### Philosophische Grundlagen

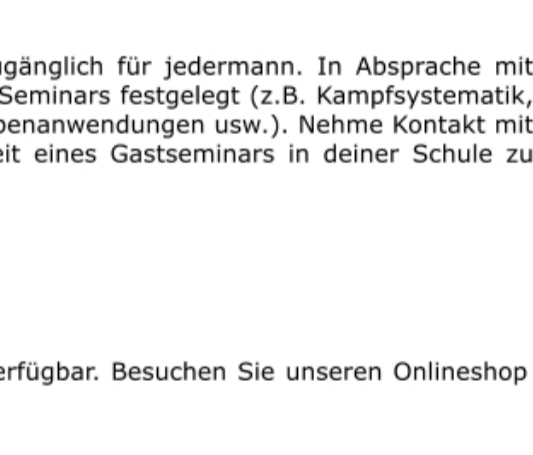
Zu den 3 wichtigsten philosophischen Quellen des Unterrichtsalltags gehören: der **Konfuzianismus** (gegenseitiges Respektverhältnis zwischen Lehrer und Schüler), der **buddhistische Einfluss** (richtiges Bemühen, Achtsamkeit und Konzentration) und schließlich im Geltungsbereich der technischen Umsetzung, der **Taoismus**. Letzteres ist keine Religion, sondern eine Naturphilosophie. Das "Lernen aus der Natur", findet über Anlehnung und Entsprechungen aus Naturphänomenen praktische Lösungen für den Umgang mit Kräften und taktischen Verhaltensweisen. Weichheit und Nachgiebigkeit statt Brachialgewalt, das Borgen von Kräften oder das Flussprinzip des Wassers sind nur einige von vielen Beispielen.

### Der Weg ist das Ziel

Im Kern aller Überlegungen steht nicht Gewalt, sondern das **Wiederaneignen der natürlichen** (oftmals verkümmerten) **Anlagen**. Vergleichbar dem Schleifen eines Rohdiamanten, erfährt der Lernende durch permanentes Arbeiten an seinen Schwächen und Unzulänglichkeiten einen kontinuierlichen **Vereidelungsprozess** und eine nicht endende **Weise der Selbstkultivierung**. Aber auch die eigenen Stärken gilt es kennenzulernen und zu nutzen. Schließlich wird er damit zu einem wertvollen Mitglied der Gesellschaft, welches im Leben stark und selbstbewusst den eigenen Weg geht und für andere eine Stütze sein kann.

## LERNWEGE

### SEMINARE MIT SIFU MARTIN DRAGOS



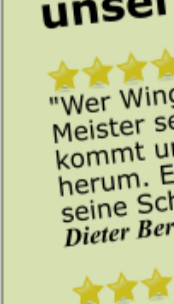
**DRAGOS WING TSUN INTENSIV-KLASSE VILLINGEN-SCHWENNINGEN**

**Inhalte/Eignung:** Die in der Zentralschule in Villingen-Schwenningen stattfindenden Intensiv-Seminare richten sich an jedermann der innerhalb kurzer Zeit viel lernen und erreichen möchte. Auch bereit dieses Seminarformat künftige Partner auf ihre Tätigkeit als Instruktor vor. Alle waffenlosen Inhalte des Systems werden vermittelt. Anfänger wie Fortgeschrittene können teilnehmen, auch jene, die zunächst nur über den Tellerrand schauen möchten. Jeder Seminartag besteht aus zwei Einheiten à 2,5 Std. Grundsätzliches Prozedere:  
1. Einheit: gemeinschaftliches Training der Grundlagen (Schülerprogramme)  
2. Einheit: Individuelle/höhere Programme (Technikerstufen), je nach Leistungsstufe.



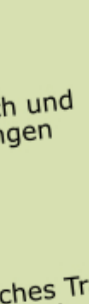
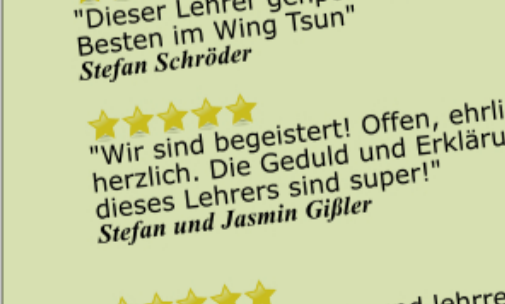
### GASTSEMINARE

**Inhalte/Eignung:** Gastseminare sind verbandlos und somit zugänglich für jedermann. In Absprache mit dem Schulleiter wird im Vorfeld das Thema des Seminars festgelegt (z.B. Kampfsystematik, Formverständnis, Chi-Sao, Chi-Gong, Holzpuppenanwendungen usw.). Nehme Kontakt mit Sifu Martin Dragos auf, um über die Möglichkeit eines Gastseminars in deiner Schule zu sprechen.



### DRAGOS WING TSUN ONLINE

**Inhalte/Eignung:** DRAGOS WING TSUN ist in Form von Videos verfügbar. Besuchen Sie unseren Onlineshop auf <https://holzpuppe.shop>



### WAFENSEMINARE

(Lok Dim Boon Kwan & Bat Cham Dao)

**Inhalte/Eignung:** Waffenseminare vermitteln die traditionellen Waffengattungen Lok Dim Boon Kwan (Langstock) und Bat Cham Dao (Doppelmesser.) Jeder kann teilnehmen.



### PRIVATUNTERRICHT

**Inhalte/Eignung:** Für jene, die auf zeitliche Flexibilität Wert legen und das System binnen kürzester Zeit erschließen möchten, ist dies der richtige Weg. Diese Ausbildungsform ersetzt zudem das Konzept der bisherigen "Bootcamps".

## MEINUNGEN

### Das sagen unsere Mitglieder..



- ★★★★★ "Wer Wing Tsun von einem wahren Meister seines Fachs erlernen möchte, kommt um Sifu Martin Dragos kaum herum. Er ist stets darauf ausgerichtet, seine Schüler wirklich voranzubringen." **Dieter Bernhard**
- ★★★★★ "Dieser Lehrer gehört zur Spitze der Besten im Wing Tsun!" **Stefan Schröder**
- ★★★★★ "Wir sind begeistert! Offen, ehrlich und herzlich. Die Geduld und Erklärungen dieses Lehrers sind super!" **Stefan und Jasmin Giffler**
- ★★★★★ "Super Atmosphäre und lehrreiches Training! Jedes Training ist für mich wie Urlaub vom Alltag." **Oleg Chernyak**

- ★★★★★ "Sifu Martin ist als Mensch und Lehrer sehr beeindruckend. DRAGOS WING TSUN ist sehr realistisches WT auf höchstem Niveau." **Steffen Wunderlich**
- ★★★★★ "Ich bin immer wieder erstaunt, wie tief und vielschichtig das Training ist, denn mit jeder Tür öffnen sich zwei weitere. Es bleibt immer spannend!" **Jürgen Laue**
- ★★★★★ "Sifu führt einen im Training immer wieder an die eigenen Grenzen und das ohne zu verletzen. Ich habe so viel gelernt und fühle mich deutlich sicherer!" **Romina Bauer**

## VIDEO-IMPRESSIONEN



Video1Kampfsystematik



Video2Seminar

Video3Langstock

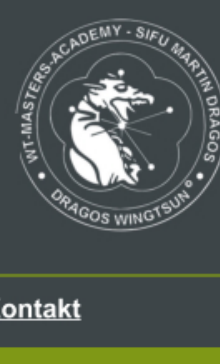
Video4Messer

JETZT KOSTENFREIES PROBETRaining IN VILLINGEN-SCHWENNINGEN VEREINBAREN!



**DRAGOS WING TSUN**  
Zentrale: Weiherstrasse 84, 78050 Villingen-Schwenningen  
eMail: [info@dragoswingtsun.com](mailto:info@dragoswingtsun.com)  
Mobil: +49 163 6873596

Impressum  
Datenschutz



## SEMINARE & LERNWEGE 2026 MIT SIFU MARTIN DRAGOS

Alle Seminare verbandsoffen!

### ● WAFFENLOSE INTENSIV-SEMINARE in Villingen-Schwenningen, Germany

**Termine:**

- > 13.-15. März
- > 05.-07. Juni
- > 18.-20. September
- > 27.-29. November

Gebühr: € 90,-/Tag  
Gästehaus: € 10,-/Tag  
Anreise Vortag ab 19.30 Uhr möglich

**Anmeldung zur Teilnahme am WAFFENLOSEN SEMINAR**



### ● WAFFEN-SEMINARE in Villingen-Schwenningen, Germany

An zwei aufeinanderfolgenden Tagen wird das komplette Programm der traditionellen Waffen vermittelt!

**Tag 1(Sa.): LOK DIM BOON KWAN**  
(Langstock)

**Tag 2(So.): BAT CHAM DAO**  
("Acht Wege der Messer")

Der Teilnehmer erhält einen Video-Mitschnitt der Schulung.

**Termine:**

- > 16.+17. Mai
- > 05.+06. Dezember

Gebühr: € 1000,- je Waffengattung oder € 1800,- bei Belegung beider Gattungen zusammen.

Wiederholer: € 200,-/Tag

Täglich 5 Stunden.

**Anmeldung zur Teilnahme am WAFFEN-SEMINAR**



## PRIVATUNTERRICHT

**Wozu Privatstunden?**

Individualunterricht eignet sich für jene, die:

- > schneller vorankommen möchten
- > eine flexible Termingestaltung suchen
- > Wert auf Diskretion und Anonymität legen

Eine Privatstunde vermittelt das Pensum eines ganzen Semintages bei gleichzeitigem Vorteil der vollen Aufmerksamkeit.

Gebühr: € 60,-/h (60 min);  
Angeschlossene Partner & Mitglieder: € 50,-  
Aufpreis für Videomitschnitt: € 30,-

**Jetzt PRIVATSTUNDE mit SIFU MARTIN DRAGOS vereinbaren!**



## SOMMERCAMP 2026 MITTELBERG, Österreich

**Termin:**

- > 06.-08. August (Seminarzeit)

**Gebühren:**

€ 70,-/Tag (Seminargebühren)  
+ ca. € 30,-/Tag für Übernachtung.  
Es entstehen zudem  
Vergütungsgeldkosten für  
Verpflegung. Details auf Anfrage.

**Anschrift:**

"Untere Heubergshütte",  
(Kleinwalsertal), Mittelberg, Österreich

**Anreise:**

Die Anreise ist bereits ab 03.08.26  
möglich. So bleibt im Vorfeld  
genügend Zeit die traumhaft schöne  
Bergregion zu erkunden.



**Anmeldung zur Teilnahme am SOMMERCAMP in MITTELBERG 2026**



## Reguläre ABENDKLASSE in Villingen-Schwenningen

Das Training unserer Jugend- und Erwachsenenegruppen wird von Sifu Martin Dragos persönlich geleitet. Es richtet sich primär an Beginner, aber auch an Quereinsteiger aus anderen WT-Linien oder Kampfsportarten.

Der Unterricht beinhaltet ein umfassendes QIGONG AUFWÄRM-PROGRAMM und natürlich realistische SELBSTVERTEIDIGUNG AUF HOHEM NIVEAU.

**Erwachsenengruppe:**  
Jeden Dienstag, 19.30 - 21.30 Uhr, Einlass ab 19 Uhr  
(Sammeln der Teilnehmer, Gespräche & Tee trinken:-)

**Jugendgruppe:**  
Jeden Mittwoch, 17.30-18.45 Uhr, Einlass ab 17.15 Uhr

**Das erwartet dich:**

- ✓ Fit werden durch regelmäßiges Training
- ✓ Be your Bodyguard - Lerne dich zu verteidigen
- ✓ Mehr Energie im Alltag durch Qi-Gong

**JETZT PROBETRAINING VEREINBAREN!**



## GASTSEMINARE

Lade SIFU MARTIN DRAGOS für ein Motivations- & Themenseminar in deine Schule ein und lerne Kampfkunst von einem Meister seines Fachs.

**Was bringt dir ein Gastseminar mit Sifu Martin Dragos?**

Ein Gastseminar mit Sifu Martin Dragos bringt dir und deiner Schule:

- exklusive Inhalte und neue Impulse zu unterschiedlichsten Bereichen
- Motivationsschub für dein Team
- Imagegewinn
- langfristige Stärkung deines Standortes
- Ersparnis von Zeit und Geld/barrierefreies Lernen
- gebaltes Wissen aus über 40 Jahren WingTsun-Erfahrung
- mit jedem Seminar erschließt du Schritt-für-Schritt das komplette System
- Lernen aus erster Hand von einem Meister seines Fachs



Bild: Sifu Martin Dragos besucht den "Sport-Stollen" in Gladbeck, Schule von Sifu Achim Petersen

**Termine:**

- > 03.-04. Oktober, Wien, Österreich
- > 31. Oktober, Hannover, Germany
- > 07.-09. November, Montauban, Frankreich

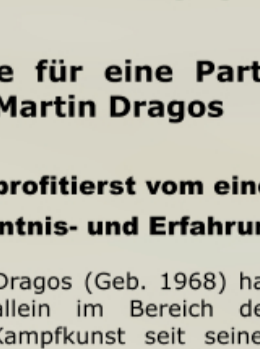
Liste wird fortlaufend ergänzt.

**Teilnahme oder Buchung von GASTSEMINAREN**



7 Gründe für eine Partnerschaft  
Partnerprogramme und Konditionen  
Partner werden  
Partnerverzeichnis

## PARTNERPROGRAMM



### WOZU EINE PARTNERSCHAFT?

7 Gründe für eine Partnerschaft mit Sifu Martin Dragos

**1. Du profitierst vom einem reichen Kenntnis- und Erfahrungsschatz:**

Sifu Martin Dragos (Geb. 1968) hat über 40 Jahre an Erfahrung allein im Bereich des Wing Tsun und praktiziert Kampfkunst seit seinem 6. Lebensjahr. Er lernte von renommierten Meistern wie GM Leung Ting, GM Keith Kernspecht, GM Giuseppe Schembri und GM Sergio Iadarola. Über die Jahre hatte er unzählige Begegnungen mit vielen weiteren Lehrern und Kampfkunstgrößen aus den unterschiedlichsten Kampfkünsten, wodurch er auch interdisziplinäre Verknüpfungen und Schlüsse ziehen konnte. Diese umfangreiche Erfahrung und sein tiefes Wissen machen ihn heute zu einem herausragenden Experten.

**2. Du bist Teil eines Trendsetter-Teams, welches die WT-Szene prägt:**

Sifu Martin Dragos hat als "Initiator der Liberalisierungsbewegung" bewiesen, dass er bereit ist, über den Tellerrand zu blicken und mit alten starren Methoden und Traditionen brechen kann, wenn diese die Entwicklung zu höheren Ebenen behindern. Er hat als erster die auf Geheimkultur und Monopol basierenden Strukturen der großen WT-Verbände zur Auflösung gebracht und damit bahnbrechende neue Dynamiken geschaffen, welche bis heute anhalten. Es zeigt seine Fähigkeit, und damit bahnbrechende zu bewirken und Kampfkunst zugänglicher zu machen.

**3. Du erlernst ein einzigartiges System!**

DRAGOS WING TSUN ist ein "Next-Generation-System", welches die eigenen Erkenntnisse und Forschungen von Sifu Martin Dragos widerspiegelt und sich dennoch ständig weiterentwickelt. Diese einzigartige Handschrift hebt ihn und seine Partner von anderen WT-Systemen ab.

**4. Du profitierst von Vielseitigkeit und Anpassungsfähigkeit:**

DRAGOS WING TSUN vereint traditionelle Kampfkunst mit modernen Selbstverteidigungstechniken und Aspekten von Qigong. Diese Vielseitigkeit macht dich als Partner besonders attraktiv für eine breite Zielgruppe.

**5. Du erhältst Unterstützung und Hilfe von jemandem, der sich wirklich für dich einsetzt:**

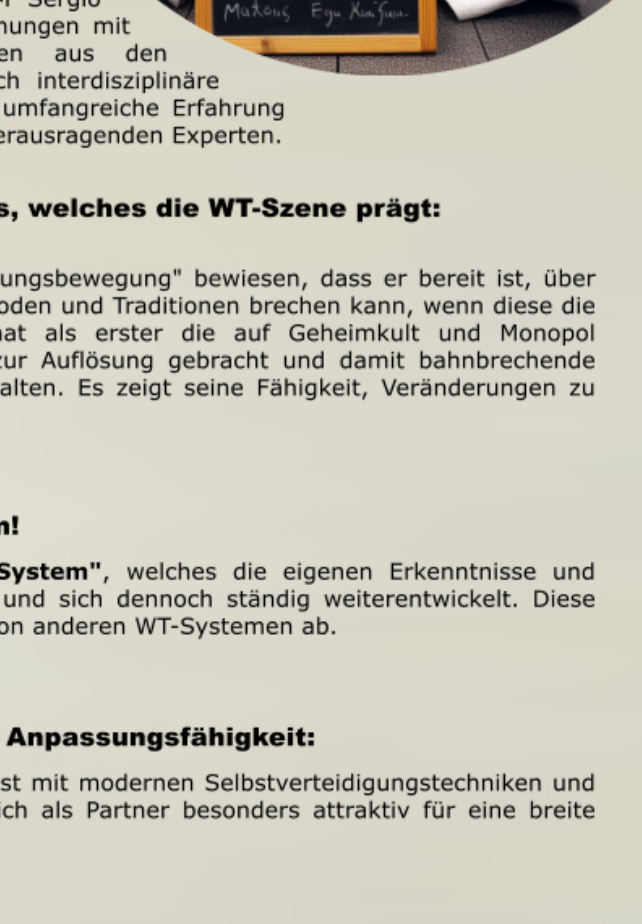
Sifu Martin Dragos Leidenschaft und Engagement für seine Schüler sind immer spürbar. Er nimmt seine Verantwortung seinen Partnern gegenüber ernst und sieht die Partnerschaft als Beginn einer besonderen Verbindung. Partner erhalten Tipps zur Schulführung, Werbung und Marketing.

**6. Austausch mit Gleichgesinnten:**

Als Partner profitierst du vom regen Austausch mit anderen Partnern und WT-Treibenden im Rahmen unserer Community. Du erhältst dadurch eine Plattform, um dich selbst zu präsentieren und dich einzubringen. Hieraus entstehen auch im Realleben neue Impulse und Kontakte.

**7. Du hast die volle Freiheit und Kontrolle für deine eigene Entfaltung:**

Unser Partnerprogramm gibt dir alle Freiheiten zur eigenen Entwicklung. Du entscheidest, inwieweit du DRAGOS WING TSUN in dein ggf. bestehendes Unterrichtsprogramm integrierst und ob du mit eigenem Verband oder als Teamspieler agieren möchtest.



# 3 PARTNERPROGRAMME IM ÜBERBLICK

**Verbindungen schaffen, gemeinsam mehr erreichen!**

Du bist Zeuge einer aktuellen Entwicklung, aber besser noch: du kannst **AKTIVER TEIL** davon sein! Durch unser Partnerprogramm schaffen wir ein **Netzwerk voller Möglichkeiten** und nutzen Synergieeffekte. Sei dabei, deinen Kampfkunst-Traum zu leben und werde Teil einer Gemeinschaft von Enthusiasten, welche ihre Leidenschaft mit dem Rest der Welt teilt. Selbst, wenn du deine Ausbildung gerade erst beginnst, kannst du bereits jetzt starten! Wähle das Modell, welches für dich passt:



**LAB POINTS** verstehen sich als Orte der "Hilfe zur Selbsthilfe". Diesem Credo folgend entstehen **Arbeitsgemeinschaften**, in denen sich Gleichgesinnte, welche auf der Suche nach Trainingspartnern sind, selbstorganisiert treffen, um sich **gegenseitig auszutauschen** und zu unterstützen. Diese Gruppen bieten eine flexible Möglichkeit, die Grundlagen des DRAGOS WING TSUN zu erlernen, indem Sie **"Workbooks"** (videounterstützte Checklisten) durcharbeiten und hierbei unsere **Online-Community** als Inspiration nutzen. Wird die zugrundeliegende Idee eines Konzepts verstanden, kann man sich im weiteren Verlauf selbst korrigieren. **Registrierte ein LAB POINT in deiner Region** und werde zum Initiator dieser Gemeinschaft! Damit **machst du andere auf dich aufmerksam** und heisst diese willkommen, sich deiner Reise anzuschließen. Aus LAB POINTS können später professionelle Schulen entstehen. Du erhältst ein **Bundle kostenfreier Grundlagenvideos** als Starthilfe!



Als **POWERED BY-PARTNER** profitierst du von einem System, das deine Schüler begeistern wird. Indem du **Auszüge aus dem DRAGOS WING TSUN** in dein Trainingsprogramm integrierst, bietest du deinen Schülern eine **einzigartige Erweiterung** ihres Trainings. Werde Teil unserer Familie und hebe dein Angebot auf das nächste Level!

Diese Form der Partnerschaft richtet sich an jene, die bereits eine **etablierte Schule/Marke mit eigener Identität** und historisch gewachsene Standards haben, welche sie fortsetzen möchten. Sie nutzen DRAGOS WING TSUN als **inspirative Quelle** und **Bereicherung ihres Angebots**, ohne ihre Eigenständigkeit aufzugeben. Dazu laden sie Sifu Martin Dragos einmal im Jahr zur Abhaltung eines **Gastseminars** in ihre Schule ein.



Als **OFFICIAL TEAM-PARTNER** unterrichtest du das **offizielle Schüler- und Lehrerressourcenprogramm** des DRAGOS WING TSUN und profitierst von exklusiven Ressourcen und Unterstützung.

OFFICIAL TEAM PARTNER haben erfolgreich die **Instruktorenausbildung** durchlaufen. Als zertifizierte Tutoren dürfen sie für ihre eigenen Schüler Prüfungen abhalten. Sie erhalten Arbeitsmaterialien für die professionelle Schulführung und werden von unserer Partnerschaft in allen Fragen der Schulführung geocoached und unterstützt. Auch sie laden Sifu Martin Dragos einmal im Jahr zur Abhaltung eines Gastseminars in ihre Schule ein.

## Was kostet die Partnerschaft?

### Übersicht der Konditionen



Für wen geeignet?	DRAGOS WING TSUN LAB POINT CONNECT, INSPIRE & GROW	POWERED BY DRAGOS WING TSUN INDEPENDANT PARTNER	DRAGOS WING TSUN OFFICIAL TEAM CERTIFIED INSTRUCTOR
Eintrag im Partnerverzeichnis / Vermittlung von Interessenten	✓	✓	✓
Möglichkeit für Gastseminare mit GM Sifu Martin Dragos!	✓	✓	✓
Zugang zu DRAGOS WING TSUN ONLINE in Partnerschaft enthalten.	☒	✓	✓
Eigenen Verband betreiben	☒	✓	☒
Erhält Arbeitsmaterialien für professionelle Schulführung	☒	☒	✓
Berechtigung für die Abhaltung von DWT-Prüfungen	☒	☒	✓
<b>Kosten</b>	<b>€ 0,00</b>	<b>€ 49,-</b>	<b>€ 59,-</b>

## PARTNER WERDEN - SO GEHT'S



### DEINE Zukunft ist JETZT - du kannst sofort loslegen!

#### ? BIST DU ANFÄNGER IM DRAGOS WING TSUN MIT WENIG ODER KEINERLEI ERFAHRUNG?

Du hast nun folgende Möglichkeiten:

- du kannst eines unserer **SEMINARE** besuchen
- eine **PRIVATSTUNDE** mit Sifu Martin Dragos buchen
- ein **PROBETRAINING** in einer unserer Partnerschulen vereinbaren
- die **DRAGOS WING TSUN ONLINE VIDEOS** erwerben, um dich mit den Programminhalten im Vorfeld vertraut zu machen (<https://holzpuppe.shop>)

#### ► TIPP!

Nutze das **Kontaktformular** und **registriere** dich für eine kostenfreie **LAB POINT PARTNERSCHAFT**. Damit wirst du anderen, dass du auf der **SUCHE NACH EINEM TRAININGSPARTNER** bist. Du trainierst im eigenen improvisiertem Umfeld (z.B. Hobbyraum, Keller, Wohnzimmer etc.) und sammelst autodidaktisch Erfahrungen. Als **STARTHILFE** gibst er von Sifu Martin Dragos ein kleines **KOSTENFREES GRUNDLAGEN-PAKET**.

Um an den **NEUESTEN ENTWICKLUNGEN** und höheren Programmen teilzunehmen, stehen dir die oben genannten Optionen zur Verfügung.

**ZUM LAB POINT KONTAKTFORMULAR**

#### ? DU BIST IN SACHEN WING TSUN EIN "ALTER HASE" UND HAST ERFAHRUNG. DU LEITEST BEREITS EINE EIGENE SCHULE?

Um DWT zu lernen, Du brauchst du **WEDER DEINE CORPORATE IDENTITY** zu ändern oder auf **EIGENE STANDARDS** zu verzichten - **DU BIST UND BLEIBST IMMER DEIN EIGENER BOSS!**

Werde **POWERED BY DRAGOS WING TSUN**-Partner und integriere das neue Wissen z.B. als eigene Sparte/Zusatz zu deinem bestehenden Angebot oder du integrierst das neue Wissen Schritt-für-Schritt in deinem Tempo, um Mitglieder nicht zu überfordern.

Einmal im Jahr (oder auf Wunsch auch öfter) besucht Sifu Martin Dragos dich in deiner Schule, um ein **GASTSEMINAR** zu ausgewählten Themen abzuhalten.

**Vorteil:** vertraute Umgebung, Kostenersparnis, das Vermeiden von Anreisen, sowie Motivation und Vorankommen für all deine Schüler!

Mit deiner Partnerschaft erhältst du zudem Zugang zu den **ONLINE VIDEOS**. Nutze das Kontaktformular, um ein **POWERED BY-PARTNER** zu werden.

**ZUM POWERED BY KONTAKTFORMULAR**

#### ? DU HAST SIFU MARTIN DRAGOS BEREITS KENNEN-GELERNT UND DIR EINIGE GRUNDLAGEN ANGEEIGNET? DU LEITEST DERZEIT ZWAR KEINE SCHULE, ABER DIES IST DEIN ZIEL FÜR DIE ZUKUNFT?

Das ist grossartig! Du kannst deine Schule ganz frisch aufziehen.

Werde **DRAGOS WING TSUN OFFICIAL TEAM**-Partner! Das Einstiegsniveau für die Qualifizierung zum Instruktor ist die Beherrschung der **GRUNDLAGEN**. Hierzu nimmst du am Aufbauprogramm für künftige **INSTRUKTOREN** teil (Intensiv-Seminare in Villigen-Schwenningen). Solltest du den Wunsch haben, diesen Vorgang zu beschleunigen, steht dir das Nehmen von Privatunterricht frei.

Einmal im Jahr (oder auf Wunsch auch öfter) besucht Sifu Martin Dragos dich in deiner Schule, um ein **GASTSEMINAR** zu ausgewählten Themen abzuhalten. Alle Schülerprüfungen deiner eigenen Schüler nimmst du grundsätzlich selbst vor. Nur die höheren Grade (Technikerstufen) deiner Schüler werden von Sifu Martin Dragos abgenommen. Als Partner erhältst du werbliche und didaktische Unterstützung.

Deine Partnerschaft enthält zudem den Zugang zu den **ONLINE VIDEOS**. Verwende das Kontaktformular, um mit Sifu Martin Dragos das weitere Vorgehen zu besprechen.

**ZUM OFFICIAL TEAM KONTAKTFORMULAR**



## GM MARTIN DRAGOS mit POWERED BY-PARTNER SIFU MARC MÜLLER

## The Finest In WingTsun DRAGOS WING TSUN

**KAMPFKUNST FÜR ENTHUSIASTEN SCHACHSPIEL FÜR KÖRPER UND GEIST**

Basis-Infos Seminare Partner Galerie Theorie News Shop Intern Kontakt

Impressionen und Kostproben

### GALERIE

#### DRAGOS WING TSUN Technikerserien

Die Sammlung enthält Auszüge der Technikerserien, welche ab 2006 in der Budozeitschrift "Kampfkunst International" erschienen.

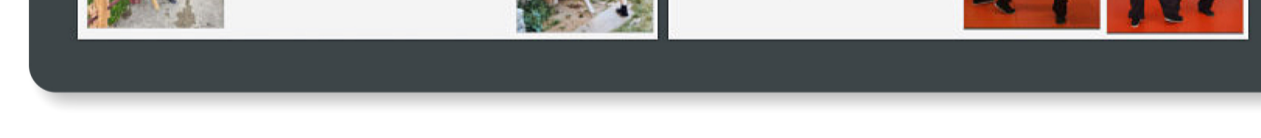
#### Technikserien Kampfkunst International



#### SEMINARIMPRESSIONEN

Impressionen aus verschiedenen Zeitepochen zum Staunen, Runzeln und Schmunzeln.

#### Seminarimpressionen



#### SIFU MARTIN DRAGOS AUF INSTAGRAM

Sifu Martin Dragos Instagram-Feed (nur Auszüge)

#### SIFU MARTIN DRAGOS AUF INSTAGRAM



Hier gehts direkt zu Sifu Martin Dragos auf Instagram @sifumartindragos

**Tipp:** Die Registrierung auf Instagram lohnt sich, denn hier gibt es eine **Vielzahl kostenfreier Videos** von Sifu Martin Dragos.

#### SIFU MARTIN DRAGOS AUF TELEGRAM

Während Instagram nur Kurzvideos beinhaltet, findest du auf Telegram die Vollversionen, Podcasts und aktuelle Entwicklungen.

#### PODCAST No. 04 "Inneres Wing Tsun"



Talk, Tipps und Reflexionen mit SIFU MARTIN DRAGOS

#### AUSZÜGE AUS SIFU MARTIN DRAGOS ONLINE-KAUFVIDEOS

Auf unserem Holzpuppen- und Videoshop unter <https://holzpuppe.shop> findest du Videos der Unterichtsstufen **Grundlagen bis 5. Meistergrad** (Höherer Grad). Der untenstehende Link beinhaltet einige Auszüge aus diesem Programm.



Made in Germany **HOLZPUPPE.shop** Qualität aus Meisterhand!



## The Finest In WingTsun DRAGOS WING TSUN

**KAMPFKUNST FÜR ENTHUSIASTEN SCHACHSPIEL FÜR KÖRPER UND GEIST**

Basis-Infos Seminare Partner Galerie Theorie News Shop Intern Kontakt

Harmonielehre / 4-Elemente-Lehre Charakteristika "Innerer Systeme" Kampfsystematik Formen

# HARMONIELEHRE / VIER-ELEMENTE-LEHRE

## DWT - ein "Inneres System"

Die Aspekte für innere Arbeitsweisen beziehen sich weniger auf technische Abläufe, als vielmehr auf jene energetischen Aspekte, welche unter dem Begriff der **Harmonielehre** zusammenfassen lassen. Im klassischen WingTsun (zB. Yip Man-Linie) sind diese inneren Aspekte über Generationen verloren gegangen. Es liegt jedoch im Bewusstseinsfeld unsere Zeit, dass alte Quellen der Ursprungsstile wieder zusammenfinden. Auch im DRAGOS WING TSUN hat dieser Prozess über die letzten Jahre stattgefunden.

DRAGOS WING TSUN ist inneres WingTsun und basiert als **konzeptionelle Kampfkunst** auf angewandten Aspekten der "4-Elemente-Lehre", repräsentiert durch die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft:



## ERDE

Damit sind die Aspekte des **Schwermachens, der Schwerpunktsabsenkung** und ganz allgemein die **Nutzung von Körpergewicht** gemeint (Grounding). Haltung und Statik fließen hierbei entscheiden mit ein.

Ebenfalls dem Erd-Aspekt zugeordnet ist das **"Sich-vom-Boden-Abstemmen"**(Rooting), welches bei all jenen Relationen möglich wird, bei welchem der Gegner unsere Gliedmaßen von oben kreuzt.

## WASSER

Das Wasserprinzip steht für **den Fluss von Energie und Anpassung**. Wir kennen dies vom **"Chi-Sao"**, der Übung der klebenden Hände. Wir können dadurch Drucklücken und Schwächen aufspüren, den Gegner kontrollieren, während wir in neue strategisch vorteilhaftere Position übergehen und unsere Körperwaffen "aufladen", um gestaute Energie für einen Angriff zu verwenden. Bruce Lee hat den Aspekt der Anpassung oft mit dem Gleichnis der gefüllten Tasse beschrieben, dh. das Wasser darin wird zur Form der Tasse. Das Wasserprinzip beinhaltet auch den **Aspekt der Nachgiebigkeit**.



Schliesslich ist nichts weicher als Wasser. So findet brachiale Gewalt des Gegners keinen Ansatz.

Auf der anderen Seite erzeugt eine **Verletzung dieses Prinzips stets einen gestörten Energiefluss**, wodurch Kräfte des Gegners wiederum Kraftschluss und Übertragungsmöglichkeiten finden.

Im **Chi-Na**, welches Hebeltechniken beinhaltet, wird just diese Verletzung des Flussprinzips genutzt, bzw. wird uns zum Verhängnis.

Verkrampfung und Starre sind der Auslöser für diesen gestörten und somit auch Bewegungsfluß.

## FEUER

Das Feuerprinzip steht für **explorative Kraftentladung** verdichteter Energie. Es kann einhergehen mit dem Wasserprinzip, dh. aufgestauter Druck wird explosiv und plötzlich freigegeben.

Wir benötigen hierfür nicht zwingend ein Gegenüber, denn wir können die Explosionskraft, das **"Fa Jin"** aktiv einsetzen. Wenn wir verstehen, dass Muskeln, welche antagonistisch arbeiten, in ständige sind, auch auf destruktive Weise **"auszubremsen"**, wird die **Bedeutung von Entspannung** und **Beherrschung eigener Emotionen** sichtbar. Aktiv verwendet, also ohne aufgestaute Spannung, geht jedem Fa Jin-Vorgang eine Entspannung voraus.

## LUFT

Das Luftprinzip beinhaltet den inneren Aspekt **"mentaler Geschwindigkeit"** und steht für **Agilität** und dem Prinzip des **"Nicht-greifbar-Seins"**.

Gerade in der Nicht-Kontakt-Phase basiert die Wahl der richtigen Strategie oft auf visueller Einschätzung. Was sich schnell und unvorhergesehen bewegt, ist schwer zu greifen oder einzuschätzen.

Um eine Metapher zu geben: man stelle sich eine Mücke oder Mosquito vor, der uns am Schlafen hindert. Wir besorgen uns eine Fliegenklatsche, über dieser kleine Plagegeist ist stets schneller als wir.

Hier wird auch die Stellenwert von (äußerer) **Schnelligkeit** sichtbar, die ein Teilaspekt des Luftprinzips ist. Jene, die nicht über Schnelligkeit verfügen, können dies durch geistige Geschwindigkeit kompensieren. Junge strebsame WingTsun-Lernende **suchen nicht selten eine Abkürzung** oder laufen Gurus hinterher, welche ihnen **"Geheimnisse"** versprechen. Doch in Wahrheit basiert die Überlegenheit "alten Hasen" vor allem auf ihrer in **langen Trainingsjahren erworbenen Erfahrung**.

Viele Kampfsportarten wie z.B. Karate, Taekwondo oder Boxen haben das Luftprinzip kultiviert. Agilitätstraining ist Teil ihrer Strategie. In die Kategorie Luft-Prinzip lässt sich auch das Thema **Täuschungen** und das Arbeiten mit **gebrochenen Rhythmen** einordnen.

## CHARAKTERISTIKA INNERER SYSTEME

Neben der philosophischen Betrachtungsweise in Bezug auf die vier Elemente gibt es noch weitere Charakteristika innerer Kampfsysteme:

### 1. Denken in energetischen Begriffen

Innere Kampfkünste denken und handeln **energetisch**. Die **Harmonie von Gegensätzen**, repräsentiert durch das "Yin-Yang-Symbol" beschreibt das Wechselspiel sich einander erzeugenden und bedingenden Gegensatzpaare des männlichen und weiblichen Prinzips. Sie erklären Phänomene wie z.B. Stärke/Schwäche, Vordringen/Nachgeben, hart/weich usw. Jede Veränderung erzeugt eine Gegenreaktion und umgekehrt.



### 2. Das Vermeiden fester Pläne

Dies funktioniert nur mit einem "offenen Geist" und dem Prinzip der **Absichtslosigkeit**. Es ist die **Achtsamkeit** und das Eintauchen in das "Hier und Jetzt", welches uns die richtige Technik zur richtigen Zeit ausführen lässt.

### 3. Bedeutung des Gleichgewichts

Das Gleichgewicht ist in der Bewegungshierarchie ganz oben angesiedelt. Ohne Gleichgewicht haben wir **keine Kontrolle über unseren Bewegungsapparat**. Ändern sich Kraftverhältnisse mitten im Spiel, muss der eigene Kräfteinsatz so angepasst werden, dass wir unser Gleichgewicht wahren können. Im Umkehrschluss wird sichtbar, dass es sich für uns lohnt, das gegnerische Gleichgewicht zu stören.

### 4. Verwendung "voller Bewegungen", Sättigung und Richtungswechsel

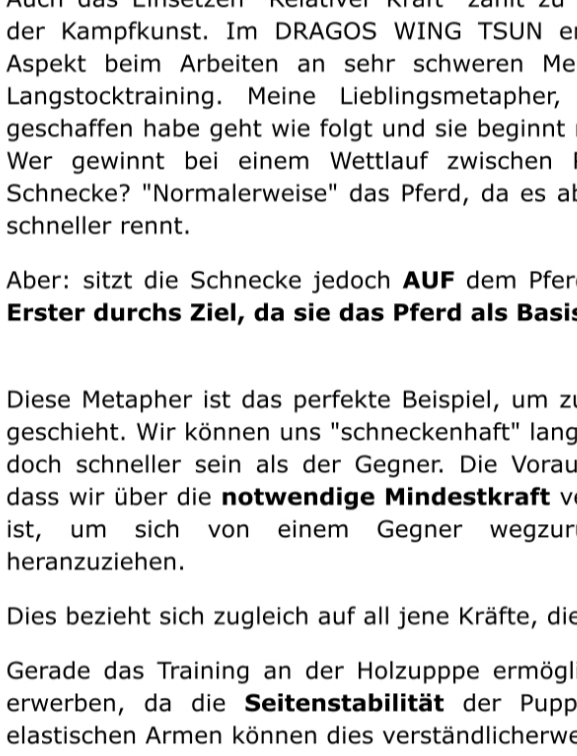
Eine sogenannte "volle Bewegung" ist als Druck oder Zug realisierbar. Unsere Bewegung wird hierbei **stets bis zum Kern** des Gegners ausgeführt - Stichwort "Zentrallinie". Anders als bei Bewegungen, die Gliedmaßen nur kreuzen und nicht durch den Gegner hindurchgehen, **fordern volle Bewegungen die Integrität des Gegners hinsichtlich Gleichgewicht und Stabilität seiner Schutzstrukturen stark heraus**.

Eine volle Bewegung verknüpft hierbei alle beteiligten Muskelgruppen in ausgeprägter Weise. Sie ist stets ein **Zusammenspiel aus den 3 grundsätzlichen Bewegungskraftquellen Absenkung, dem Aufrichten, der Körperdrehung** oder Kombinationen daraus.

Eine volle Bewegung **endet nicht, wenn wir den Gegner erreichen**, sondern führt zur **Sättigung** und dem Erzeugen eines **Reifepunkts** der Bewegung, wodurch ein **Richtungswechsel** eingeleitet wird.

### 5. Das Wechselspiel von Ausdehnung und Implosion

Die Verwendung voller Bewegungen ist eng verknüpft mit dem Prinzip der Ausdehnung mit anschließender Implosion. Im DRAGOS WING TSUN verwenden wir das **"Modell der 4-segment-Sphäre"**, welches die Verkörperung eines 3 Dimensionalen Quadranten für kugelförmige Ausdehnungserfähige. Man stelle sich ein Kugel vor, welche in 4 Segmente zerteilt ist, wobei wir im Zentrum dieser Struktur stehen.



Die Form der Ausdehnung erfolgt stets durch natürliche Strukturen, die dem **"Prinzip des goldenen Schnitts"** folgen.

Ausdehnung ist ein relativer Begriff und abhängig davon, ob wir mit geöffneter oder geschlossener Haltung agieren. In jedem Fall **kehrt sich die Richtung unsere Bewegung im Sättigungsmoment um**, wobei wir der ursprünglichen Kraft stets diametral entgegenwirken.

Wir **spiegeln also die Bewegung des Gegners mit negativem Vorzeichen** bis zum Zeitpunkt der Sättigung und geben die aufgeladene Bewegung wiederum in Form des (implodierenden) Richtungswechsels zurück.

Vielleicht hat der eine oder andere in seiner Jugendzeit schon mal mit einer Steinschleuder gespielt. Hierbei spannen wir das Gummiband gegen den Widerstand und lassen im Sättigungsmoment los. So ähnlich verhält es sich Ausdehnungs-Implosions-Spiel.

### 6. Hebelarschalter

Alle Vorgänge des Bewegungsapparates beinhalten stets Ausdehnung oder das Zusammenziehen von Muskeln. Unsere Gliedmaßen gehen also in Streckung oder Beugung. Die Kraft, welche sie dabei aufbringen können, hängt entscheidend vom Zustand der Muskelüberlappung ab.

So kann beispielweise ein gestreckter Arm mit Leichtigkeit herabgedrückt werden, während ein am Körper eng anliegender Arm enorme Stabilität bekommt und nur schwer beeinträchtigt werden kann. Der Streckungs- oder Beugezustand bestimmt somit unsere verfügbare Kraft und Stabilität.

Dieses Prinzip nutzend, können wir **Umstände erzeugen, die uns stark und den Gegner schwach machen**.

Wir können uns beispielweise näher an den Gegner heranbewegen, um unseren Hebelarm stärker zu machen oder den Gegner zur Streckung verleiten, um ihn zu schwächen. Diese Vorgehensweise zählt zu den "schleichenden" und unauffällige Taktiken für die Überwindung von Deckungen, in der Kontaktpase (Chi-Sao).

### 7. Relative Kraft

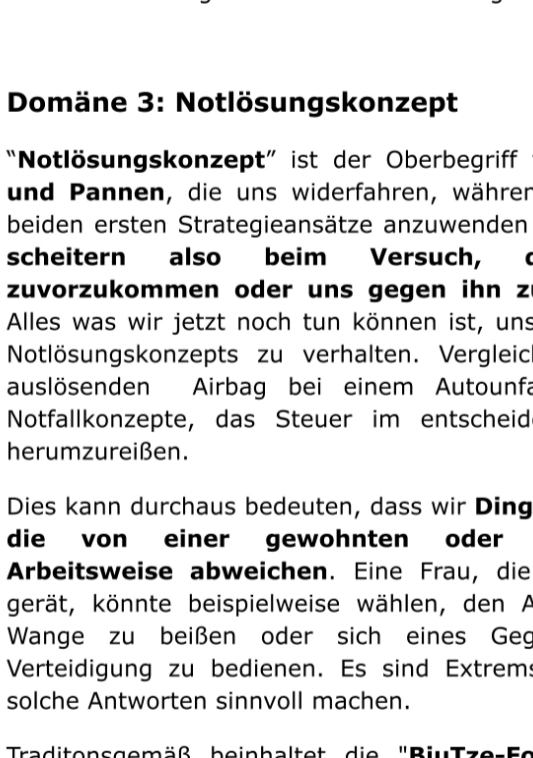
Auch das Einsetzen "Relativer Kraft" zählt zu den inneren Aspekten der Kampfkunst. Im DRAGOS WING TSUN entdeckte ich diesen Aspekt beim Arbeiten an sehr schweren Menschen und beim Langstocktraining. Meine Lieblingsmetapher, die ich hierfür geschaffen habe geht wie folgt und sie beginnt mit einer Frage: Wer gewinnt bei einem Wettlauf zwischen Rennpferd und Schnecke? "Normalerweise" das Pferd, da es absolut gesehen schneller rennt.

Aber: sitzt die Schnecke jedoch **AUF** dem Pferd, geht sie als **Erster durchs Ziel, da sie das Pferd als Basis verwendet**.

Diese Metapher ist das perfekte Beispiel, um zu verstehen, was geschieht. Wir können uns "schneckenhaft" langsam bewegen und doch schneller sein als der Gegner. Die Voraussetzung ist jedoch dass wir über die **notwendige Mindestkraft** verfügen, die notwendig ist, um sich von einem Gegner wegzurücken oder an diesen heranzuziehen.

Dies bezieht sich zugleich auf all jene Kräfte, die notwendig sind, um eine Bewegung auf **Spur** zu halten.

Gerade das Training an der Holzpuppe ermöglicht es uns, die innere Qualität der **"Relativen Kraft"** zu erwerben, da die **Seitenstabilität** der Puppe uns stets an unsere Grenzen führt. Holzpuppen mit elastischen Armen können dies verständlicherweise nicht leisten.



### 8. Inneres Sinken und Repelling

Inners Sinken ist eine Form der **"versteckten Verdichtung"**. Man werfe einen Ball gegen eine Wand oder auf den Boden - er springt zurück. Wie ist das möglich? Durch die Verdichtung sich die Luft im Inneren zunächst. Anschließend kehrt sich der Vorgang um und der Ball federt zurück.

Mein persönlicher Modell-Favorit ist das eines Elefanten, der auf einem aufblasbaren Gummiball sitzt. Von außen sieht man, wie der Ball ordentlich nachgibt. Der Ball könnte er sprechen würde sagen, **"Ja, ich habe nachgegeben - aber im Inneren ist der Druck gewachsen"**. Und der aufmerksame Beobachter wird zudem bemerkt haben, dass der Ball beim Nachgeben anfang zu federn und zu wippen. Es ist also ein Form der Entladung.

Wir können das Innere Sinken zur **Absorption von Kräften** verwenden oder den Gegner überraschend, scheinbar wie aus dem Nichts, aus dem Gleichgewicht bringen.

## KAMPFSYSTEMATIK

### Kampfsystematik - Logik des Kämpfens

Wer möchte sich schon auf den Zufall verlassen, wenn es um Leib und Leben geht? Die Logik des Kampfes, zusammengesetzt von der sogenannten **"Kampfsystematik"**, beinhaltet die Strukturierung des Kampfesgehehens zum Zwecke der Sichtbarmachung von Chancen und Risiken.

Die jeweiligen Umstände sind im eigenen Ermessen abzuwägen: liegt eine versteckte oder offensichtliche Beschaffenheit vor? Gibt es Zeugen, die das Geschehen beobachten? Ist der Gegner bewaffnet? Wie ist die Beschaffenheit der Umgebung? Lässt sich der Konflikt vermeiden?

Schnell sehen wir, dass es vieles gibt, das es zu beachten gilt.

### SCHEMA DER KAMPFSYSTEMATIK

#### AUSGANGSLAGE ENTSCHIEDET, WELCHEN DIESER 2 WEGE WIR WÄHLEN

1.

#### KONZEPT DES ZUVORKOMMENS

**STRATEGIE:**  
● **Gegner an der Entfaltung seines Angriffs hindern**

ETWAS LÄUFT SCHIEF

2.

#### VERTEIDIGUNGS-KONZEPT

**STRATEGIE:**  
● **dem Angriff des Gegners durch Ausweichmanöver entgehen**  
● **zeitgleich einen Vorteilmoment stören, Door Opener Taktik mittels Schmerzablenkung**  
● **Einleitung des Gegenangriffs bis zum Finale mittels 1-Chancen-Limitierung**

ETWAS LÄUFT SCHIEF

### ETWAS IST SCHIEFGELAUFEN - JETZT BENÖTIGEN WIR DAS NOTLÖSUNGSKONZEPT!

**STRATEGIE:** Das "Steuer herumreißen", Improvisation und Gegenangriff

- BEISPIELE:**
- Lösungen gegen unausweichliche Kollisionen
  - Lösungen gegen Fesselungen und Isolationen
  - Lösungen gegen Umklammerungen, Festhalten
  - Lösungen bei Verlust des Gleichgewichts
  - Lösungen gegen mehrere Angreifer
  - Lösungen bei Bedrohung in Bodenlage
  - Lösungen bei Einbrechen von Positionen usw.

### Die 3 grundsätzlichen Domänen oder Handeln

Jeder Kampf steht unter der Prämisse des **"Treffens, ohne selbst getroffen zu werden"**. Nicht immer können wir einem Angreifer zuvorkommen, da manche Situationen unklar oder für uns überraschend sein werden oder schlicht Abwarten erfordern. **Reagieren ist meist schwieriger als Agieren**, was bedeutet, dass die **Handlungsdomäne der Verteidigung mehr Trainingszeit** und Vorbereitung im Lernprozess erfordern wird. Der Gegner wird immer eine erste Chance haben, doch dann greift das Konzept der **"1-Chancen-Limitierung"**: diese Taktik beinhaltet, den Gegner daran zu hindern, weitere Angriffe auszuführen und ihn hierbei über den gesamten Verlauf unserer Handlungen zu kontrollieren. Es ist das Gegenteil eines unkontrollierten "Schlagabtausches".

In der DRAGOS WING TSUN Kampfsystematik gibt es 3 grundsätzliche Handlungsdomänen.

#### Domäne 1: Zuvorkommendes Eingreifen

Das Zuvorkommende Eingreifen beinhaltet alle Vorgehensweisen, die geeignet sind, den Gegner **an der Ausföhrung, bzw. Entfaltung seines Angriffs zu hindern**. Wir müssen also nicht zwingend abwarten, bis die Faust des Gegners unser Kinn erreicht, sondern können einschreiten, sobald geklärt ist, dass ein Kampf gegenwärtig ist. Hierbei achten wir auf **Schlüsselmomente**, welche mit hoher Wahrscheinlichkeit eintreten.

#### Domäne 2: Verteidigungskonzept

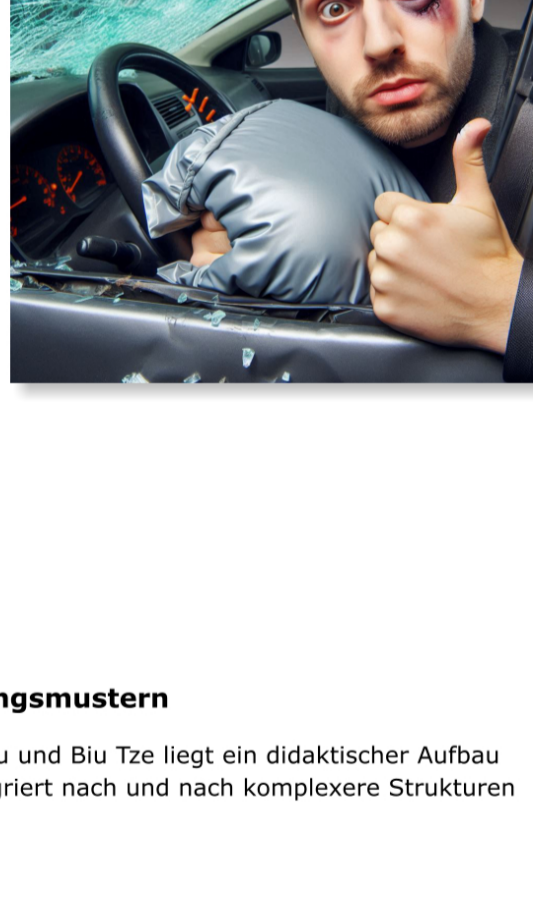
Das Verteidigungskonzept beinhaltet den Vorgang des **Ausweichens** von Angriffen bei gleichzeitiger Schaffung eines **Vorteilmoments**, wie z.B. dem **Rauben des Gleichgewichts, der Unterbrechungs des Bewegungsfusses** oder Erzeugung einer **Haltungsänderung/Öffnung** durch **ablenkenden Schmerz** (Bewusstseinslenkung). Auf diese Weise sind wir nicht in Reichweite der gegnerischen Waffen, können ihn aber entscheidend beeinflussen, um den nächsten Schritt einzuleiten. Die nachfolgende Annäherung und Kontrolle des Gegners durch die Schaffung des Vorteilmoments für uns sicher.

#### Domäne 3: Notlösungskonzept

**"Notlösungskonzept"** ist der Oberbegriff für alle **Fehler und Pannen**, die uns widerfahren, während wir eine der beiden ersten Strategieansätze anzuwenden versuchen. Wir **scheitern also beim Versuch, dem Gegner zuvorkommen oder uns gegen ihn zu verteidigen**. Alles was wir jetzt noch tun können ist, uns im Sinnes des Notlösungskonzepts zu verhalten. Vergleichbar dem sich auslösenden Airbag bei einem Autounfall, helfen uns Notfallkonzepte, das Steuer im entscheidenden Moment herumzureißen.

Dies kann durchaus bedeuten, dass wir **Dinge tun müssen, die von einer gewohnten oder "vernünftigen" Arbeitsweise abweichen**. Eine Frau, die in Bedrängnis gerät, könnte beispielsweise wählen, den Angreifer in die Wange zu beißen oder sich eines Gegenstandes zur Verteidigung zu bedienen. Es sind Extremsituationen, die solche Antworten sinnvoll machen.

Traditionsgemäß beinhaltet die **"BiuTze-Form"** konservierte Muster für die Bewältigung von Notfallszenarien.



## FORMEN

### Formen - Werkzeuge zur Aneignung von Bewegungsmustern

Den drei ersten Formen des Wing Tsun, Sui Nim Tau, Chum Kiu und Biu Tze liegt ein didaktischer Aufbau zugrunde. Der Fokus ist mit einfachen Dingen und integriert nach und nach komplexere Strukturen und Aspekte. Der Fokus liegt wie folgt:

#### Sui Nim Tao

Die Sui Nim Tau (Kleine-Idee-Form) legt den Grundstein für alle Techniken und Prinzipien im Wing Tsun. Ihre Hauptfunktionen sind die Vermittlung grundlegender Positionen, Bewegungen und Prinzipien. Sie dient der Entwicklung einer entspannten Körperhaltung und beinhaltet die Haltungsgesetze für eine starke stabile Körperstruktur: die Streckung der Wirbelsäule, das Verriegeln des Kinns, das Senken des Schultergürtels, die richtige Atmung (Beckenbodenatmung), das Einnehmen einer entspannten Brust. Abgesehen von der Öffnung des Standes und dem senkrechten Stehen, gibt es in dieser Form keinerlei Schrittarbeit. In dieser Phase ist der Schüler noch weit davon entfernt die 3 grundlegenden Kraftquellen für dynamische Ganzkörperbewegung zu verwenden, welche aus Senken, Aufrichten und Drehung des Körpers und Kombinationen dieser Bewegungsarten bestehen. Die Form wird daher teilweise als "statisch" betrachtet. Durch die isolative Verwendung der Bewegungen soll der Schüler seine Gelenke aufschließen und stärken. Dies gilt vor allem für die Handgelenke, welche als Schwachstellen angesehen werden.



#### Chum Kiu

Die Chum Kiu (Sinkende-Brücke-Form) baut auf den Grundlagen der ersten Form auf und führt neue Techniken ein. Ihre Hauptfunktionen sind die Integration von Schritt- und Drehbewegungen zu den erlernten Handtechniken. Es gilt, die drei grundlegenden Kraftquellen für aktive Bewegungen, Drehung, Aufrichten und Absenkung des Körpers hinzuzufügen, sowie Gleichgewicht und Beobachtung zu fördern. Taktisch beinhaltet die Form Manöver für die Überwindung der Distanz und Schaffung einer Verbindung durch Kontrolle der gegnerischen Gliedmaßen. Die meisten dieser Kontrollmechanismen nutzen den sinkenden Anteil des Erdprinzips (Grounding) zur Verstärkung der Kraft, wodurch die Form ihren Namen erhielt. Es gibt jedoch auch anhebende Kraftnutzung des Erdprinzips, welches als Rooting bezeichnet wird. Die Chum Kiu beinhaltet auch Defensivstrukturen zur Schaffung eines isolativen Zustandes zur Nutzung perspektivischer Vorteile(zB. BongSao, LanSao). Auch Hebel und Kontrollmechanismen (Chi Na), sowie Einfingertechniken (Jip Sao) zur Einschränkung der gegnerischen Bewegungsmöglichkeit sind enthalten.



#### Biu Tze

Die Biu Tze (Stoßende-Form) ist die dritte und fortgeschrittenste Form des Wing Tsun. Sie beinhaltet Techniken, die in extremen Situationen verwendet werden. Ihre Hauptfunktionen sind die Einführung von Notfall- und Wiederherstellungstechniken. Vergleichbar einem Airbag, der nur dann zum Einsatz kommt, wenn wir in einer Notfallsituation die Bewältigung von Mißgeschicken und taktischen Positionen. Dazu zählen unausweichliche Kollisionen, Einbrechen von Feiern, das Gelten und Gefesselwerden, ungewünschte isolative Zustände, das Verlieren des Gleichgewichts, sowie Angriffe durch mehrere Angreifer. In dieser Phase soll die Geschwindigkeit und das Reaktionsfähigkeit des Schöler, sowie Präzision und Genauigkeit der Techniken zur Reife gelangen.

Jede der 3 Formen spielt eine wesentliche Rolle im Wing Tsun Training und hilft dem Praktizierenden, seine Fähigkeiten schrittweise zu entwickeln und zu verbessern.

#### Mok Yan Chong Fat

An dieser Stelle möchte ich noch einen Blick auf das Set der Mok Yan Chong Fat (Holzpuppenform) richten. Die Holzpuppenform beinhaltet nur wenige Techniken, die über die ersten 3 Formen hinausgehen. Sie beinhaltet jedoch die meisten Tritte des Systems und vermittelt vor allem Flankenstrategien, um der Kraft eines stärkeren Gegners zu entgehen und ihn empfindlich von der Seite zu treffen. Hierzu zählen auch Strategien der Rückwärtsgehens. Die Holzpuppe stellt eine Möglichkeit dar, gefährliche Techniken gefahrlos, mit vollem Kräfteinsatz und hoher Wiederholungszahl zu üben. Auf diese Weise entwickeln wir funktionelle Kraft, stärken die Knochen und erhalten Korrekturen unserer Positionen.

Der Widerstand der Holzpuppe gibt uns Feedback für das richtige Timing von Richtungswechseln nach Sättigung von Bewegungen und ermöglicht die Entwicklung von Seitenstabilität für die Entwicklung "Relativer Kraft". Der Blick des Übenden soll hierbei ständig auf den Kopf der Puppe gerichtet, jedoch "durchdringend" bzw. "periphär" sein, so daß wir durch das erweiterte Blickfeld mehr Übersicht bewahren. Das Arbeiten an der Puppe ermöglicht zudem den Fokus auf verschiedene Trainingsaspekte wie Elastizität, Geschwindigkeit, Bewegungsfluss oder Kraft.

Es gibt an sich keine "Holzpuppentechniken", wie viele Wing Tsun Praktizierende annehmen. Vielmehr beinhaltet die Form ein Set aus Strategieansätzen. Sie ermöglicht zudem das gefahrlose Üben von Techniken unter realem Kräfteinsatz und inhaltlich der bedingten Befreiung vom Trainingspartner.



## Historische Zusammenhänge

Die historischen Zusammenhänge des Wing Tsun liegen teilweise im Dunkeln. Jedoch wird angenommen, dass die 3 Formen ursprünglich zu einer einzigen Gesamtform gehörten. Es ist dem Geheimkult geschuldet ist, dass diese Inhalte später getrennt wurden. Noch heute ist es in China üblich, dass man einen Stil nur selten in Gänze von einem einzigen Lehrer erlernen kann. Der Meister hält einen Teil seines Wissens zurück, um dem Schüler überlegen zu bleiben.

Diese altmodische Denkweise stammt aus einer Zeit, da es durchaus üblich war, dass ein Herausforderer das Oberhaupt einer Schule zum Kampf forderte und im Falle eines Sieges, viele seiner Schüler übernahm.



## QUO VADIS DRAGOS WING TSUN?

Liebe Schüler, Follower und Kampfkunst-Enthusiasten,

- das vergangene Jahr war erfüllt von intensivster Unterrichts- und Reiseaktivität
- neuen Inhalten: Konzepte, Strategien, Didaktik & Formen
- mehr öffentlicher Präsenz durch Gemeinschaftsprojekte mit anderen Verbänden
- dem Ausbau unseres Partner-Netzwerks
- Einführung neuer Formate im Bereich Social Media.

So bin ich denn auch ein kleines bisschen stolz auf das Erreichte und blicke mit Dankbarkeit zurück auf all die schönen Momente, die wir erleben durften. Ich danke auch jenen, die mich auf meinem Weg unterstützten und aktiv zur Seite standen - ihr seid die Besten!

Mit meinen 57 Jahren geht auch an mir die Zeit nicht spurlos vorbei. So werde ich 2026 zum ersten mal seit Jahrzehnten ein wenig mehr Zeit "für mich selbst" einplanen. Dies bedeutet keineswegs, mich auf die faule Haut zu legen. Vielmehr möchte ich mir mehr Zeit für jene Projekte zuteilen, die mir seit langem am Herzen liegen. Nicht zuletzt blieb trotz dem Erreichten vieles auf der Strecke. Künftig vermeide ich es, über ungelegte Eier zu sprechen. Erst wenn neue Projekte abgeschlossen sind, wird die Welt es erfahren.

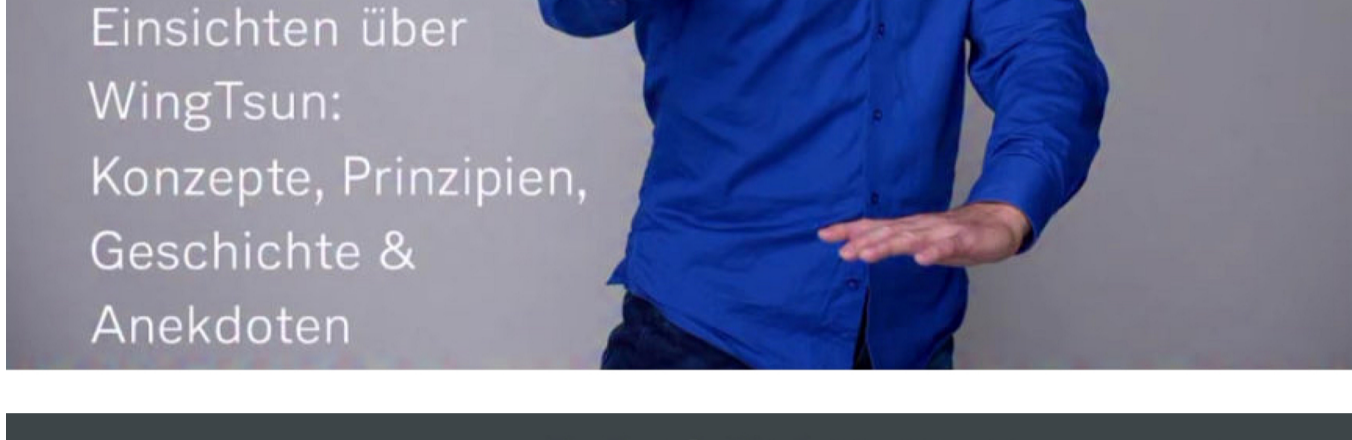
Und nun lasst die Spiele beginnen - ich freue mich auf eine neue und spannende Runde.

Euch allen viel Erfolg für 2026!

Euer  
Sifu Martin Dragos

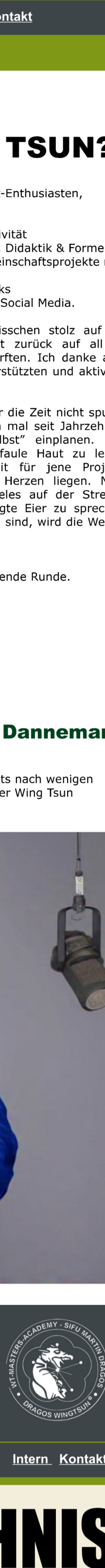
## PODCAST Nr 01 mit Sifu Martin Dragos & Pierre Dannemann

Sifu Martin Dragos erster YouTube-Podcast erschien im Oktober 2025 und erreichte bereits nach wenigen Wochen rund 40.000 Zugriffe. Wenn du an tieferen Einsichten und Zusammenhängen über WingTsun interessiert bist, ist dieser Podcast ein MUSS!

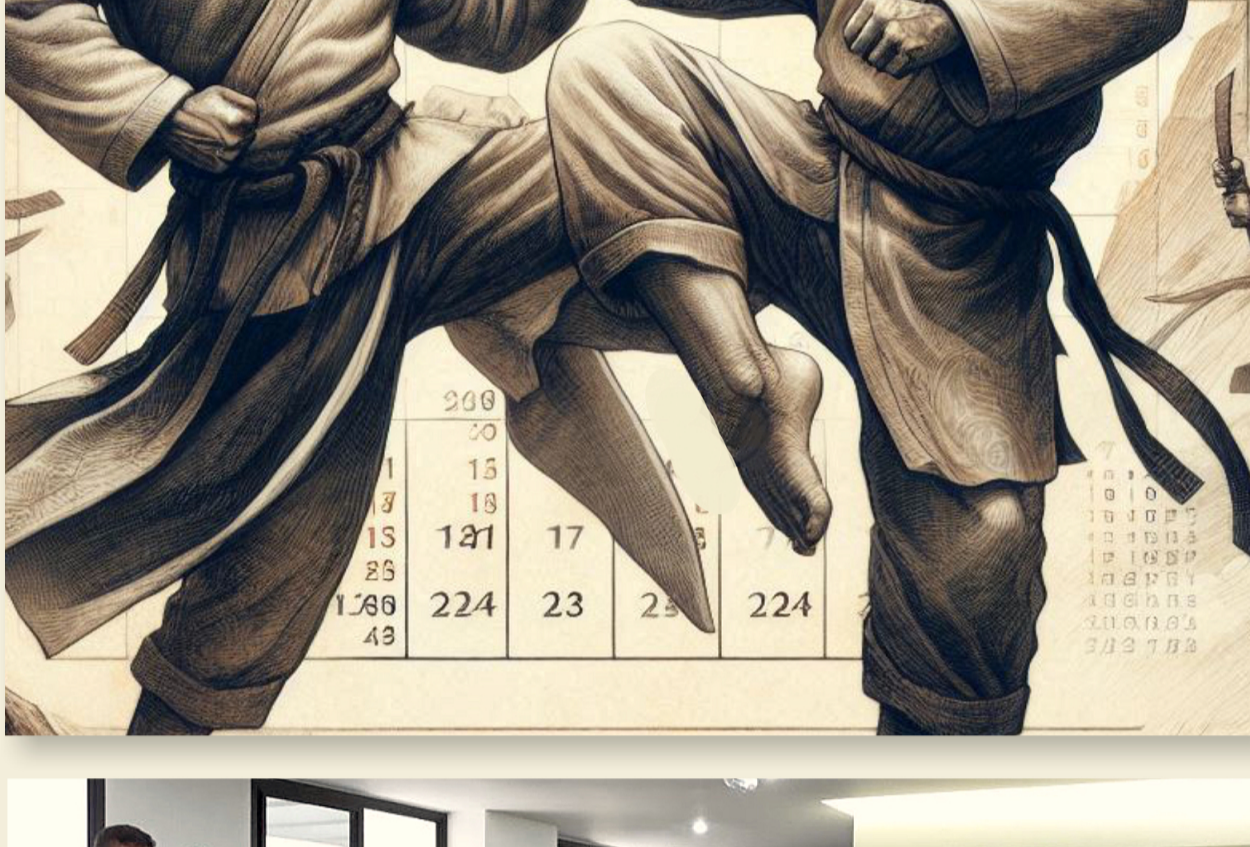


### PODCAST MIT SIFU MARTIN DRAGOS

Tiefgehende Einsichten über WingTsun: Konzepte, Prinzipien, Geschichte & Anekdoten



# PARTNERVERZEICHNIS



## JEDE REISE BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT

### WERDE TEIL DER DRAGOS WING TSUN FAMILIE - EINER GEMEINSCHAFT VON UNABHÄNGIGEN KAMPFKUNSTENTHUSIASTEN

Lieber Kampfkunstfreund,

du bist Zeuge der **Entstehung einer einzigartigen Verbindung.**

Werde Teil der **DRAGOS WING TSUN FAMILIE** und entfalte dein Potenzial. Dies ist kein Verband im herkömmlichen Sinne. Wir respektieren den Wunsch des Einzelnen nach Selbstentfaltung und Autarkie. Die Zeit des unterdrückten Lernens ist vorbei.

Egal, ob du völliger Beginner oder Schulleiter innerhalb einer der großen Verbände bist - sei herzlich willkommen, dich unserer Bewegung anzuschließen.

Noch ist unser Netzwerk klein, wächst aber kontinuierlich.

Ich habe in den letzten 40 Jahren fast 5000 Menschen unterrichtet, darunter viele Schulleiter unterschiedlichster Organisationen. Aufgrund des immer noch anhaltenden **Geheimkults** und damit einhergehenden **Verbots vieler Organisationen** gegenüber ihren Mitgliedern einmal **"über den Tellerrand" zu schauen**, lernten sehr viele Teilnehmer bisher "anonym". Dies ist nicht weiter schlimm, führte aber zugleich dazu, dass niemals ein offizielles Netzwerk für DRAGOS WING TSUN entstehen konnte.

Dies soll sich nun ändern. Unser Konzept stellt eine Abkehr von verbandstypischer Arbeitsweise dar und ermöglicht es dem Einzelnen, gänzlich selbstbestimmt zu bleiben. **LAP POINT Arbeitsgemeinschaften** und das **Autarkiekonzept der POWERED-BY-Partnerschaften** sind der Schlüssel.

Schlüsselliebst du es erfolgreich sein und WingTsun auf hohem Niveau erlernen, **ohne** anderen die Früchte deines Schaffens überlassen zu müssen.

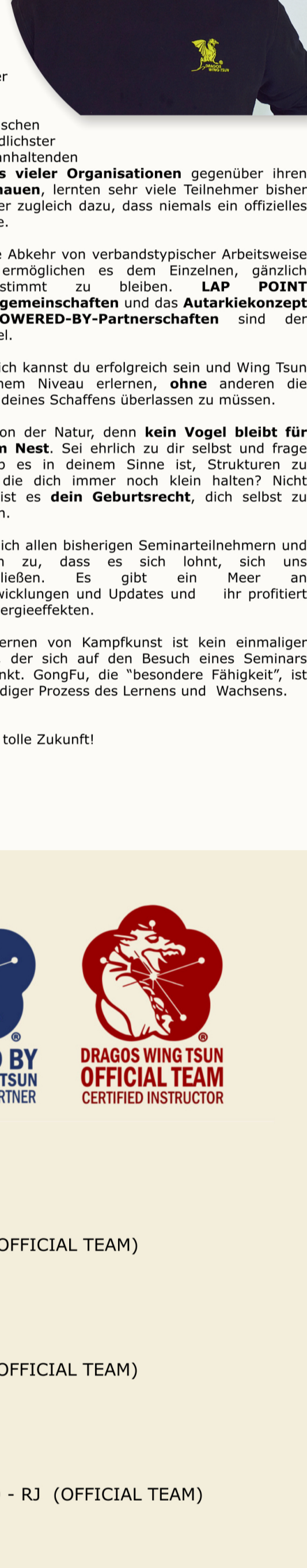
Lerne von der Natur, denn **kein Vogel bleibt für ewig im Nest**. Sei ehrlich zu dir selbst und frage dich, ob es in deinem Sinne ist, Strukturen zu folgen, die dich immer noch klein halten? Nicht zuletzt ist es **dein Geburtsrecht**, dich selbst zu entfalten.

So rufe ich allen bisherigen Seminarteilnehmern und Schülern zu, dass es sich lohnt, sich uns anzuschließen. Es gibt ein Meer an Neuentwicklungen und Updates und ihr profitiert von Synergieeffekten.

Das Erlernen von Kampfkunst ist kein einmaliger Prozess, der sich auf den Besuch eines Seminars beschränkt. GongFu, die "besondere Fähigkeit", ist ein ständiger Prozess des Lernens und Wachsens.

Ich freue mich auf neue und alte Gesichter und eine tolle Zukunft!

Euer  
Sifu Martin Dragos



### BRASILIEN

- 70050-000 BRASILIA - DF (OFFICIAL TEAM)  
SIFU DELSON CARLOS  
[Kontakt](#)
- 87010-530 MARINGA - PR (OFFICIAL TEAM)  
SIFU EDMILSON MATOS  
[Kontakt](#)
- 21330-300 RIO DE JANEIRO - RJ (OFFICIAL TEAM)  
DANILO NUNES  
[Kontakt](#)
- 64073-175 TERESINA (OFFICIAL TEAM)  
LEONARDO FREITAS DIAS  
[Kontakt](#)
- 27285-440 VOLTA REDONDA - RJ (OFFICIAL TEAM)  
LEONARDO GIRARDI  
[Kontakt](#)
- 20241-260 RIO DE JANEIRO - RJ (OFFICIAL TEAM)  
TOBIAS SCHWARTZ BLASS  
[Kontakt](#)

### DEUTSCHLAND

- 53347 ALFTER-WITTERSCHLICK (LAB POINT)  
AGNIESZKA HAJDUK  
[Kontakt](#)
- 78073 BAD DÜRRHEIM (LAB POINT)  
ANJA HANKE  
[Kontakt](#)
- 44795 BOCHUM (LAB POINT)  
OLEG CHERNYAK  
[Kontakt](#)
- 46242 BOTTROP (LAB POINT)  
MIKE WEISS  
[Kontakt](#)
- 28357 BREMEN-TIMMERSLOH (LAB POINT)  
MARTON DREES  
[Kontakt](#)
- 91593 BUCHHEIM (LAB POINT)  
FRANK STIEGLER  
[Kontakt](#)
- 91330 FORCHHEIM/EGGOLSHEIM (LAB POINT)  
BJÖRN BERGER  
[Kontakt](#)
- 35396 GIESSEN (OFFICIAL TEAM)  
SILKE PAULSEN  
[Kontakt](#)
- 27442 GNARRENBURG (LAB POINT)  
FLORIAN CIECIOR  
[Kontakt](#)
- 39340 HALDENLEBEN (LAB POINT)  
JENS THIELE  
[Kontakt](#)
- 30915 HANNOVER (POWERED BY)  
ACHRAF HMIDI  
[Kontakt](#)
- 85057 INGOLSTADT (POWERED BY)  
SIFU MARC MÜLLER  
[Kontakt](#)
- 78462 KONSTANZ (LAB POINT)  
SRDJAN NIKOLIC  
[Kontakt](#)
- 81249 MÜNCHEN (LAB POINT)  
BARBORA EGGERT  
[Kontakt](#)
- 57462 OLPE (LAB POINT)  
GUNTHER LEMBKE  
[Kontakt](#)
- 97421 SCHWEINFURT (OFFICIAL TEAM)  
KLAUS REINL  
[Kontakt](#)
- 78050 VILLINGEN-SCHWENNINGEN (FOUNDERS HEADQUARTER)  
SIFU MARTIN DRAGOS  
[Kontakt](#)
- 42327 WUPPERTAL (LAB POINT)  
FABIAN SEIDICH  
[Kontakt](#)

### ÖSTERREICH

- 1220 WIEN (OFFICIAL TEAM)  
RALF KUGLER  
[Kontakt](#)
- 2331 VÖSENDORF (POWERED BY)  
CHRISTOPH KONIR  
[Kontakt](#)

### PORTUGAL

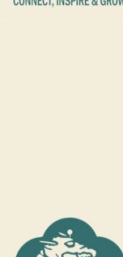
- 1222705-288 COLARES, PORTUGAL  
MARTIN VÖLK  
[Kontakt](#)

## SCHWEIZ



2540 GRENCHEN, SCHWEIZ  
PATRIK GIANGREGORIO  
[Kontakt](#)

## TSCHECHIEN



010231 PRAG, TSCHECHIEN  
PETER SRNKO  
[Kontakt](#)

## VEREINIGTE ARABISCHE EMIRATE



00000 DUBAI  
SIMON VOELK  
[Kontakt](#)

# DRAGOS WING TSUN

The Finest In WingTsun

KAMPFKUNST FÜR ENTHUSIASTEN  
SCHACHSPIEL FÜR KÖRPER UND GEIST



[Basis-Infos](#) [Seminare](#) [Partner](#) [Galerie](#) [Theorie](#) [News](#) [Shop](#) [Intern](#) [Kontakt](#)

[Impressum und Kontakt](#)

## TRETE MIT SIFU MARTIN DRAGOS IN KONTAKT!

Noch Fragen? Verwende das **Kontaktformular** oder trete persönlich mit mir in Kontakt.  
Sollte ich einmal nicht erreichbar sein, rufe ich dich gern zurück!



SIFU MARTIN DRAGOS (Founder)

eMail: [founder@dragoswingsun.com](mailto:founder@dragoswingsun.com)  
Mobile & WhatsApp: +49-1636873596



HIER GENTS ZUM  
KONTAKTFORMULAR



**DRAGOS WING TSUN**®

Zentrale: Weiherstrasse 84, 78050 Villingen-Schwenningen  
eMail: [info@dragoswingsun.com](mailto:info@dragoswingsun.com)  
Mobil: +49 163 6873596

Impressum  
Datenschutz