

3. Newsletter

Es gibt 5 Strategien der Selbstverteidigung

4. Newsletter

Regeln, die man kennen sollte, um einen Angriff zu überleben

22. Wing / Tsun Newsletter

Verteidigung aus dem Zaun, Clip zur Biu Tze Kampferöffnung. Eine zentrale Vereinfachung und Verbesserung des Unterrichtsprogrammes

30. Wing / Tsun Newsletter

Bodentechniken: Befreiungen - Escapes als Clips online
K.O. Schläge in der Praxis
Der Rundrücken

27. Wing / Tsun Newsletter

Proaktive Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer mit clip.
K. O. Schläge - Training am Torsodummie B.O.B. mit Clip. Für die Schüler in Taglaching, aber auch für alle anderen interessant und wichtig.

12. Newsletter

Die Dogcatcher Messerabwehr clip
Aus aktuellem Anlass: Tips für einen gesunden Rücken

35. Wing / Tsun Newsletter

Verteidigung gegen Messerbedrohung Teil 2
Selbstverteidigung Theorie - vor dem Kampf

10. Newsletter

Auf vielfachen Wunsch: Videoclip mit den wichtigsten Namen und Begriffen des Wing Tsun erklärt
Sehr preiswerte Holzpuppe aus Plastik - Bauanleitung von Christian

29. Wing / Tsun Newsletter

Combat Atmung zur Selbstberuhigung
Tips zur Deeskalation

9. Newsletter,

Die Kraftübungen der Indischen Ringer
Wing Tsun in Filmen
Mehr Schlagkraft: Stichpunktartige Anweisungen

6. Newsletter

Hier gibt es einen clip über Wing / Tsun. Im Detail kann ich daran natürlich etwas aussetzen, aber er ist doch ganz gut. Ab 4.37 Minuten ist Grossmeister Leung Ting zu sehen. Unser Wing / Tsun geht auf ihn zurück.

20. Wing / Tsun Newsletter

Vereinfachte und bewegliche Schülergradprogramme im Wing / Tsun und Freistil, auch zum Download
Das Training lohnt sich wirklich
Palmstick - Video Clip
Adlerkrallen und Schredder, die ultimativen Kampftechniken

18. Wing / Tsun Newsletter

Erste Hilfe bei Messerverletzungen

19. Wing / Tsun Newsletter

Escrima Stock: Wirbeltechniken - eine nützliche Show

Palmstick oder Kubotan: Das beste legale Hilfsmittel zur Selbstverteidigung

17. Wing / Tsun Newsletter:

Kaizen - der kontinuierliche Verbesserungsprozess

Entspanntes Lernen - Wer sich mehr anstrengt, kommt später ans Ziel

Der Aufstieg des WT: Historischer Bericht von 1993 über die Einführung des WT bei internationalen Spezialeinheiten

15. Newsletter

Clip hervorragende WT Vorführung

Nach vermiedenem oder gewonnenen Kampf Rückzug

Kraft- und Konditionstraining - Der Royal Court

13. Newsletter

WT-Vollkontaktsparren: Falsch und richtig

11. Newsletter

Clip harmonisches freies Training

26. Wing / Tsun Newsletter

Video über die Unterrichtsprogramme im Wing / Tsun und Freistil und Vortrag über klassisches Wing Tsun ohne Dim Mak

41. Wing / Tsun Newsletter :

Verbesserung der Schwingerabwehr links Clip

Gesetze über Messer und Messer führen

Warm up 1 und 2 Messerform in Worten

39. Wing / Tsun Newsletter

Clips Messerform Warm Up 1 und Warm Up 2 nach Problemen neu hochgeladen

Chi Sao 2.0 gegen Messerangriffe Clip

Erfolgreiche Verteidigung mit einem Messer Clip

Nervendruckpunkt K. O. Schläge Clip

37. Wing / Tsun Newsletter

Megastrike - Schlagkraft und Reaktionsmessgerät für meine Schüler

Choke Out -Chinesische Krawatte im Praxistest

40. Wing / Tsun Newsletter

Strategie in den Kampfkünsten

Wir sind auf dem richtigem Weg

Erdinger Schüler erfolgreich

38. Wing / Tsun Newsletter

Clip Selbstverteidigung mit einem Messer gegen mehrere Angreifer

Stichpunkte zum Thema Messerkampf

36. Wing / Tsun Newsletter

Emil Nicolov demonstriert die Überlegenheit unseres Wing / Tsun und besteht die Prüfung zum ersten Lehrergrad

Die 13 wichtigsten Namen und Techniken im Wing Tsun

Wing Tsun ist nicht für Wettkämpfe nach Regeln

32. Wing / Tsun Newsletter

8 Neue Techniken gegen Bedrohung mit Messer

Konzepte der Kampfkunst im Alltag einsetzen

Bruce Lee mit Wing Tsun - Die Techniken

31. Wing / Tsun Newsletter

Nahkampfausbilder einer Behörde ist mein Schüler

Newsletter spart Trainingszeit und macht das Training effektiver

44. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl

Die Vorgeschichte zum Lehrgang mit Dr. Joaquim Almeria

Unsere Heilgymnastik erklärt

45. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl

Mein Schüler Emil besiegt französische Bodyguards, videoclip

46. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl

Offizielle Stellungnahme meines Lehrers GM Sifu K. R. Kernspecht zur Stellung von Schülern wie mir, die den Verband verlassen haben

Grosse Übereinstimmungen unseres Systems mit strategischer Selbstverteidigung

Brutalste Kampftechniken

Aussergewöhnliche Leistungen erfordern lange Vorbereitung

Die Brazilian Jiu Jitsu Experten der Familie Gracie über Kampf gegen mehrere Angreifer

47. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl

WRD Fernsehdoku über Faszien als unerkannte Ursache für Rückenschmerzen und anderes

Bauplan WT-Holzpuppe von meinem Schüler Volker

Auch andere führen Dim Mak Nerverdruckpunkttechniken in ihre Selbstverteidigung ein

Verrückter Kampfsportlehrer clip

Notwehrgerechtes Verhalten

Englische Wortspielerei

52. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl

Die Themen im Überblick:

Merkblatt Dim Mak Update

2. Schülergrad besiegt 3 Strassenräuber

53. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl

Bewegung und Gesundheit - Bewegung die gesund macht und gesund hält

Anderen helfen, aber wie?

Auch ein Bär kann besiegt werden

54. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl

Bewegung und Gesundheit - Die LNB Gesundheitslehre mit Video

Für alle, die sich besonders für Bewegung und Gesundheit interessieren

Spiegel Sonderheft: Bewegung ist alles - die Heilkraft des Sports

Interview mit Jesse Glover, Bruce Lee's kampfstärkstem Schüler

55. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl
Einfache Hilfe für die Gesundheit: Minimalschuhe
Buchempfehlung
Bericht meines Lehrer Sifu K. R. Kernspecht über die Weiterentwicklung seines WingTsun.
Ralf Müller besteht die Prüfung zum 1. Lehrergrad.
56. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl
Nach Zurechtweisung Angriff erwarten - Todesfall
57. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl
Drei Zeitungsberichte über Schlägereien
Chinesische Weisheit im Alltag und im Training
58. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl
Biu Tze Kampferöffnung von Sifu Almaria bestätigt
DC Messerabwehr von Sifu Almaria bestätigt
Bericht über den Lehrgang mit Sifu Dr. Joaquim Almeria und Clip
Sonstige Notizen und Verbesserungen unseres Training durch den Lehrgang
Dateianlage: 2 Nervendruckpunkttafeln
63. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl
Bodentechniken link zu den clips
65. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl
Bericht vom Lehrgang mit Sifu Dr. Almeria, Mitschnitt des ersten Teils als DVD erhältlich
Clip der Kyusho Jitsu K.O. Schläge, die auch wir in unserem Wing Tsun verwenden
Erwin Kastl wird von Sifu Dr. Almeria zum Instructor Level 2 Almeria International Martial Arts
Association ernannt
Interessante Texte und Bücher zum kostenlosem Download
Gesundheit: LNB Motion Rundfunkbeitrag von Dr. Petra Bracht über den inneren Arzt
Warriors Two, 1978,einer der wenigen Filme über Wing Tsun auf youtube, leider in Englisch.
Erwin Kastl besteht die Prüfung zum ersten Lehrergrad LNB Motion
66. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl
Video der Besprechung des Almeria Lehrgangs von Erwin, für alle die nicht dabei waren.
67. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl
Aufzählung der englischen Polizei über die häufigsten Schlägerangriffe
Interview mit einem Schläger
Elegante und anspruchsvolle Bodenübung von Herbert Clip
Reaktionszeit als Maßstab für Gesundheit und Lebenserwartung
Nachtrag 3. Sektion Biu Tze für meine Lehrergrade
Programm 2. Schülergrad Inosanto Kali Video in Englisch für alle
68. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl
Spas am Training Teil 2 - Freude über die Resultate
Wing / Tsun und Freistil funktioniert gegen Experten anderer Kampfkünste
Übung für Rumpfbeweglichkeit
69. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl
Kampfbericht Handkantenschlag (=Fak Sao)
Meine Kyusho Jitsu Ausbildung macht gute Fortschritte
Mehr über Kyusho Jitsu oder Dim Mak
Die Konzepte im Wing Tsun und Freistil

70. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl 15.10.2014

Neue DVD über Hebel

Die Wing Tsun Vorführung, die unser Wing Tsun maßgeblich beeinflusst hat

Hartes Training falsch verstanden

Die Konzepte im Wing Tsun und Freistil Video

Wing Tsun in neuen Filmen, ein clip

71. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl 28.11.2014

Bericht meines WT Lehrers Sigung Kernspecht über Wing Tsun und Bruce Lee

Russel Stutely über effektives Training

Freie Entfaltung im Wing Tsun

Nächster Lehrgang mit Sifu Dr. Almeria am 22.2.2015

LNB Motion Intensivlehrgang erfolgreich

LNB MotionTrainer B Lehrgang

Tiefschlag in der Praxis

73. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl 1.2.2015

Ich habe die Prüfung zum ersten Dan im Kyusho Jitsu bestanden

Robert Schwab besteht die Prüfung zum ersten Lehrergrad

Seltene Bruce Lee Originalaufnahmen

Beste Übung gegen zuviel Sitzen

Verteidigung aus dem Zaun mit Helm - Verbesserungen Video

73. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl

Unser Wing Tsun funktioniert: Ozan arbeitet als Security

Unser Wing Tsun funktioniert sehr gut: Alex wollte von einem englischen Jeet Kune Do Lehrer etwas lernen

Möglichkeiten gegen Messerbedrohung clip

I refuse to lose - ich weigere mich zu verlieren - das Motto auf unseren T-Shirts

74. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl 15.3.2015

Bericht über den Lehrgang mit Sifu Dr. Almeria am 22.2.2015: Clip und Text

K.O. Schläge auf dem Lehrgang: Clip

75. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl 22.3.2015

Verbesserungen für die "Verteidigung aus dem Zaun"

Verbesserte Wing Tsun und Kyusho Jitsu DVD fertig

Wing Tsun Tritte schon für den ersten Schülergrad

LNB Gesundheitslehre Newsletter

Praxisbericht Selbstverteidigung

Praxisbericht rechtliche Folgen von Selbstverteidigung

76. Wing / Tsun Newsletter von Erwin Kastl 6.5.2015

Kali Clip Flowdrills 1-4-8 und 1-4-3-2-8 und freeflow

Kali Programm 3. Schülergrad Clip und Text

Clip Messerform Teil 1 und 2 der link

DVD Erste Hilfe Revivals fertig