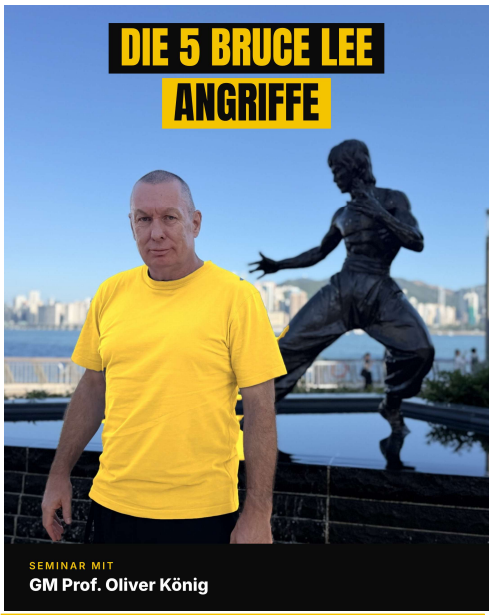
LEHRGANG TEIL 1 · MÜNCHEN · NOVEMBER 2026

Wer kennt heutzutage noch Bruce Lee?

Die 5 Angriffe – Bruce Lees Originalsystem, biomechanisch und mit Innerem WingTsun weitergedacht
mit GM Prof. Oliver König

Für meine Generation war er der Grund, überhaupt mit Kampfkunst anzufangen – auch für mich. Kaum jemand weiß: Als Bruce Lee nach Amerika kam, bestand sein System aus gerade einmal **fünf Angriffen**, dazu ein rudimentäres ChiSao und Schlagkrafttraining. Mehr nicht. Genau darin lag seine Stärke.

> ***Gefährlich ist nicht der, der 10.000 Techniken einmal geübt hat – sondern der, der eine Technik 10.000 Mal geübt hat.***
> – sinngemäß Bruce Lee



Teil 1 legt das Fundament.
Die fünf Angriffe, ihre Verbindung und die biomechanische Basis – darauf bauen alle weiteren Teile auf.

Das lernst du

1 Die fünf Angriffe
Das Originalsystem – Distanz, Moment, Winkel und echte Schlagkraft

2 Kombinieren statt reagieren
Jede Technik mit jeder verbinden – die Reaktion des Gegners ist schon eingeplant

3 Biomechanik & Inneres WingTsun
Krafterzeugung und Struktur: weniger Muskel, mehr Wirkung

4 Ab ins Sparring
Sofort im freien Üben einsetzen – dein WingTsun kämpferisch aufwerten

Von Bruce Lee zur BlitzDefence

Großmeister Prof. Dr. Keith R. Kernspecht hat aus demselben Gedanken die BlitzDefence entwickelt – wenige, klare Angriffshandlungen, die unter Stress funktionieren. In München schließen wir den Kreis und gehen zurück zur Quelle.

Für dich, wenn du …

- dein WingTsun kämpferisch belastbarer machen willst
- als Trainer einfache, sofort unterrichtbare Werkzeuge suchst
- wissen willst, wo das Ganze eigentlich herkommt

WANN	WO	KOSTEN	ANMELDUNG
Sonntag, 15. Nov 2026 **15:00 – 17:00 Uhr**	**Safe in the City Akademie** **Hofmannstr. 7b, 1. OG** **81379 München**	**€ 60,–**	**Sifu Andreas Ertl** **info@safeinthecity.de** **Tel. 089 92561344**

Fünf Techniken. Maximale Tiefe. Melde dich jetzt an und sei von Anfang an dabei.