

WT & Escrima Newsletter

Herbst / Winter 2008

**Liebe WingTsun & Escrima
 Gemeinde, Liebe Freunde,**

es war wieder soweit - der schon von vielen erwartete und lang vorher angekündigte verbands-offene Lehrgang mit Großmeister Rene Latosa fand am Freitag den 19. September in der Stadthalle in Velbert-Nevigas statt. Der Lehrgang in diesem Jahr stellte die Eröffnungsveranstaltung für eine lang in die Zukunft geplante, aufeinander aufbauende Seminarreihe dar.

Durch den Lehrgang mit Großmeister Latosa als auch durch die gesamten Aktivitäten aller Ausbilder und Schulen des Teams wird die I U E W T immer mehr am Markt wahrgenommen. Das Feedback der Schüler nach den Prüfungslehrgängen sowie das Feedback der meisten Teilnehmer des Lehrgangs mit Großmeister Latosa sprechen eine deutliche Sprache: die hohe Qualität der Ausbildung sowie die professionelle Organisation rund um alle Ausbildungsveranstaltungen werden positiv wahrgenommen. Das natürlich auch Fehler und Pannen passieren, stört weiter nicht, denn sie sind unerlässliche Werkzeuge für eine kontinuierliche Verbesserungsarbeit in allen Bereichen. Allein dieses Bewusstsein, daß man sich für Fehler und Pannen nicht schämen muß, sondern als konstruktive Partner für die eigene Weiterentwicklung betrachtet, zeigt, in welchem mentalen Zustand sich das Team der I U E W T befindet.

**Viel Spaß beim Lesen wünscht
 Euch wie immer**



*Sifu/Sisuk/Sihing oder einfach
 Marcus Schüssler*

**Dominik Stapelberg besteht
 Prüfung zum 2.TG**

Dominik Stapelberg, Ausbilder der IUEWT-Schule in Bochum, wurde am 13.09.2008 in Mülheim seine Urkunde zur bestandenen Prüfung zum 2.TG überreicht. Dominik's Wing Tsun Laufbahn verlief nicht sehr gradlinig. Was ihn aber umso mehr mit Freude erfüllte, daß er seinen 2.TG durch die qualitativ hochwertige Ausbildung in der IUEWT fertigstellen konnte.



Dominik hatte verschiedenste Lehrkräfte in seiner Laufbahn kennen gelernt, an die er sich auch nach wie vor noch gerne zurück erinnert, denn ein jeder hatte seine Liebe zum Wing Tsun stets aufs Neue aufrecht erhalten. Das er heute viele Dinge anders betrachtet als früher (nicht nur technisch sondern auch menschlich) stellt für ihn aber kein Problem dar. Ein jeder seiner alten Lehrer hatte ihm etwas vermittelt, was zu dieser Zeit Stand der Dinge war. Durch die Weiterführung seiner Ausbilderfähigkeit in Bochum innerhalb der IUEWT haben sich für ihn jedoch nach eigener Ausführung neue, konstruktive und zukunftsorientierte Perspektiven eröffnet. Dominik kommt regelmäßig in die Schule nach Velbert um dort am Unterricht teilnehmen zu können.



Neue IUEWT-Schule in Mettmann

Martin Günther nahm zum September 2008 die Ausbilderfähigkeit in Mettmann auf. Martin ist kein reiner Neuanfänger: er begann mit Wing Tsun und Escrima unter dem alten Team von Dai-Sifu Olbers schon vor vielen Jahren. Zwischendurch erweiterte er für mehrere Jahre seine Kenntnisse in einer anderen Disziplin und fand in diesem Jahr wieder zurück zu alten Ufern. Martin betreibt hauptberuflich



eine Promotionagentur und will die daher gewonnen Kenntnisse gewinnbringend für den Aufbau der Schule in Mettmann einsetzen.

Udo Mohr 1.Techikergrad Escrima

Udo Mohr, Urgestein der Escrima Szene in Nordrhein-Westfalen, erhielt seine Urkunde zum 1.Techikergrad Escrima in Velbert überreicht.



Udo kommt regelmäßig von Oberhausen nach Velbert gefahren, um dort am Unterricht teilzunehmen. Ebenso nimmt er regelmäßig bei Dai-Sifu Olbers in Weeze Unterricht - kein Wunder also, daß Udo die

Prüfung hierfür mit Leichtigkeit durchlief. Dabei muß man wissen, daß Udo die Einstellung vertritt, die vorgeschriebenen Wartezeiten 'ein wenig' zu überziehen, denn er versucht die Dinge mit Hand und Fuß zu meistern. Udo ist sehr bekannt in der ganzen Welt - denn er tritt in dem offiziellen Werbevideo der IUEWT im Escrima Teil auf. Da dieses Video schon seit Jahren unter YouTube zu sehen ist, kann man sich vorstellen, welcher Verbreitungsgrad erreicht wurde.

Programm 30/40-Plus

Es ist nie zu spät mit dem Richtigen zu beginnen - lassen Sie sich nicht einreden, Sie gehörten schon zum alten Eisen!

Wing Tsun/Escrima, sind nicht so wie viele andere Kampfkünste, versportlicht und nur auf die sportive Leistung orientiert, sondern bauen auf Grund ihrer traditionellen Wurzeln auf Selbstverteidigung, Gesundheitslehre und Philosophie. Aufgrund dieser vorgenannten Versportlichtung ergeben sich viele Hemmungen und Berührungängste gerade bei älteren Menschen, denen heute oft genug verdeutlicht wird, dass sie schon zum alten Eisen gehören!

Nicht im Wing Tsun/Escrima, denn in der IUEWT sind Wing Tsun und Escrima grenzenlos.

Wing Tsun/Escrima sind 2 Stile die zu einem ganzheitlichen System verschmelzen, welche sich ideal für ältere Menschen eignen, sie bieten die einzige wirklich praxisorientierte Möglichkeit, aus den vorhandenen körperlichen Strukturen mittels logischen Konzepten - und keinen Annahmen - sein eigenes Potential optimal zu neuem Leben zu erwecken.

Bei diesen beiden Kampfkünsten kommt es mehr auf eine lang ausdauernde flexible körperliche und geistige Haltung an, um Höchstleistungen zu erzielen. Somit haben Sie die Chance, diese Bewegungskampfkünste zu einem entscheidenden und begleitenden Teil Ihres Lebens werden zu lassen.

Unter Berücksichtigung der individuellen körperlichen Voraussetzungen, wird in der IUEWT für inneres und äußeres Gleichgewicht, ein respektvolles, dem Alter angemessenes Training gesorgt. Die Anerkennung des Alters ist in der asiatischen Kultur verwurzelt und wird von uns in unseren Schulen gelebt, ohne das wir es mit der Tradition übertreiben. Wir trainieren in gemischten Gruppen. Jung und Alt, unserer europäischen Natur/Kultur entsprechend. Unser Training führt Sie zu einer körperlichen und geistigen Flexibilität, sowie einem besseren Wohlbefinden und fördert zusätzlich die Vitalisierung.

Der Gruppenunterricht stellt die Basis für den Einstieg dar, ist aber auch gleichzeitig eine unerlässliche Basis für die eigene persönliche Weiterentwicklung - auch eine sehr angenehme soziale Basis, um in ständigem Kontakt mit verschiedenen Altersgruppen bleiben zu können. Wer mit Jungen Menschen arbeitet/trainiert fühlt sich selber lange jung und ist damit auch im fortgeschrittenen Alter zufriedener, weil einfach gut drauf oder cool wie uns die jungen Leute wissen lassen.

Unser 30/40-Plus Konzept, Selbstverteidigung und Gesundheitslehre wird von erfahrenen und ausgebildeten Trainern unterrichtet und umgesetzt.

Um den Einstieg dieser Altersgruppe speziell zu fördern und anzuregen, haben wir ab sofort in der IUEWT-Schule Velbert folgendes Konzept einmal jährlich im Angebot:

30-Plus Konzept: Jedes Jahr im September erhält jede Neuankommling im Alter zwischen 30 und 39 Jahren einen Bonus in Höhe von 15% auf den Monatsbeitrag.

40-Plus Konzept: Jedes Jahr im September erhält jede Neuankommling im Alter ab 40 Jahren einen Bonus 15% auf den Monatsbeitrag sowie auf die aktuelle Anmeldegebühr.

Dieses Angebot gilt bis auf Widerruf. Stand September 2008.

Zusatzinformation:

Individuelle Betreuung
(als Ergänzung zum, oder vor dem Einstieg in den Gruppenunterricht)

Der Gruppenunterricht stellt die Basis für den Einstieg dar, ist aber auch gleichzeitig eine unerlässliche Basis für die eigene persönliche Weiterentwicklung (auch eine sehr angenehme soziale Basis, um in ständigem Kontakt mit verschiedenen Altersgruppen bleiben zu können!).

Eine individuelle Betreuung verschafft die wertvolle Möglichkeit, Wing Tsun / Escrima in Harmonie

und in seiner außergewöhnlichen Vielfältigkeit intensiver zu erfahren. Abgestimmt auf die Wünsche und Vorkenntnisse des Teilnehmers entwickelt die Wing Tsun & Escrima Schule Velbert gerne ein individuelles Lernkonzept. Durch die ungeteilte Aufmerksamkeit auf den Einzelnen oder die kleine Gruppe, wird die Unterweisung durch den Gruppenunterricht ergänzt und wesentlich vertieft. Sinnvoll ist die individuelle Betreuung für alle, die ihre persönlichen Lebensumstände stärker in den Wing Tsun / Escrima Übungen berücksichtigt wissen wollen,

- zum Beispiel durch Entspannung, Stressbewältigung und Erweiterung des Energieflusses, die spezielle Belastungen im persönlichen Alltag entschärfen können
- durch eine hilfreiche Unterstützung der Körperausrichtung und Stärkung der Wirbelsäule, um die täglichen Anforderungen des Körpers durch Sitzarbeit (z.B. am PC) auszugleichen
- durch die Schulung der Koordinations- und Gedächtnisfähigkeit, die vor allem dem Alterungsprozess entgegen wirken und ihn verlangsamen kann
- durch die Möglichkeit, auf spezielle Interessen wie Kampfkunst, Selbstverteidigung, Partnerübungen und Meditation einzugehen.

Erste Pauschalausbildung beginnt in Zusammenarbeit mit Gerhardt Security



Im August 2008 begann die erste Pauschalausbildung in der IUEWT-Schule Velbert. Partner in diesem Ausbildungsgang ist die Firma Gerhardt Security.

Das Unternehmen Gerhardt Security wurde im Jahr 2006 von Jens Gerhardt gegründet. Der frühere Oberfeldwebel wechselte nach einer 12-jährigen Karriere beim Militär 1999 in die Sicherheitsbranche. Er absolvierte zahlreiche Trainings und Ausbildungen, u. a. eine israelische Personenschutz-ausbildung, und erlangte dabei Kenntnisse des israelischen Selbstverteidigungssystems Krav-Maga. Durch die Vermittlung eines Mitarbeiters, der früher lange Jahre Wing Tsun betrieben hatte und dadurch Sifu Marcus Schüssler in bester Erinnerung hatte, nahm Jens Gerhardt die Gelegenheit wahr, seine bisher erworbenen Kenntnisse in Sachen waffenloser Selbstverteidigung auf einen neuen hoch

professionellen und effizienten Level zu bringen.

Philosophie und Konzept

Die Firmenphilosophie besteht darin, jeden Auftrag immer von demjenigen erledigen zu lassen, der ideal dafür geeignet ist – deshalb gibt es bei Gerhardt Security keine fest angestellten Mitarbeiter. Man bedient sich stattdessen eines Netzwerks von selbstständigen, erfahrenen Personenschützern, die auftragspezifisch eingesetzt werden. Bei größerem Personalbedarf, z. B. bei Großveranstaltungen, kann man kurzfristig auf einen großen Pool von gut ausgebildeten Aushilfskräften zurückgreifen.

Einsatzkräfte

Die Einsatzkräfte, d. h. die Netzwerk-Partner, kommen aus dem Polizei- oder dem Militärdienst. Sie verfügen über eine Personenschutz-ausbildung sowie über eine bestandene Sachkundeprüfung und absolvieren regelmäßig Selbstverteidigungs-, Waffen- und Fahrert-rainings.

Wing Tsun

Durch die mehrjährige Pauschalausbildung soll der Grundstein für einen weiteren Ausbau der Qualität sowie der Aktivitäten des Unternehmens gelegt werden. So ist beabsichtigt, Ausbildungszentren für Sicherheit, Wing Tsun und Escrima zu eröffnen. Weitere Infos unter: <http://www.gerhardt-security.com>

Großmeister Rene Latosa in Velbert

Der zweite von der IUEWT veranstaltete und verbandsoffene Lehrgang mit Großmeister Rene Latosa in Deutschland war ein Lehrgang der Superlative - nicht nur ein voller Erfolg - es war etwas ganz besonderes! Am Abend des 19. September 2008 kam ein breites Spektrum an Teilnehmern zusammen. Unter anderem reisten einige von ihnen von weit her an, wie z. B. Frankreich, Belgien und Italien. Es waren auch diesmal Vertreter verschiedener Verbände aus Deutschland anwesend. Von Hamburg bis München waren sie gekommen, um vom Großmeister des Escrima und dem Pionier der philippinischen Kampfkünste in Europa zu lernen. Und nicht nur das! Egal welchem Verband man angehörte, man trainierte ohne Vorbehalte locker miteinander, und so trugen alle zu einer großartigen Lehrgangsatmosphäre bei.

Großmeister Latosa hielt zur Freude aller Teilnehmer ein hervorragendes Seminar ab, in dem er schwerpunktmäßig die Bedeutung der Escrima Konzepte behandelte. Insbesondere stand diesmal das Konzept der Balance im

Vordergrund. Dabei verdeutlichte der Großmeister, dass das Hauptaugenmerk stets auf den Konzepten liegen sollte, da Techniken nur die logische, sich aus den Konzepten ergebende Konsequenz seien. Natürlich gab es dazu auch die passenden Übungen, die den Escrimadores auch einiges an Schweiß abverlangten. Alle Anwesenden kamen in den Genuss von Escrima auf höchstem Niveau.

Großmeister Latosa ging während des kompletten Seminars auf individuelle Fragen der Teilnehmer ein und räumte somit jegliche Unklarheiten aus. Zur Verdeutlichung demonstrierte er stets anhand anschaulicher Beispiele, warum es grundsätzlich um logisches Handeln in realen Situationen geht. Hierzu gab es auch Übungen, in denen sich jeder selbst die Antwort geben konnte, warum das stumpfe Ausführen von Techniken in realen Begebenheiten nicht die entsprechende Handlungsweise darstellen kann. Um diese Realität zu unterstreichen demonstrierte Großmeister Rene Latosa waffenloses Escrima vom Feinsten. Wer darauf achtete, konnte während der Erklärungen des Keilprinzips entsprechende Parallelen zum Wing Tsun entdecken und auch hier seine eigene Zentrallinie wieder finden.



GM Rene Latosa mit Damion Schön

Sifu Marcus Schüssler stand dem Großmeister die ganze Zeit als Übersetzer zur Seite und assistierte auch bei Demonstrationen.

Dai-Sifu Olbers verfolgte trotz der organisatorischen Rahmenarbeit aufmerksam das ganze Geschehen, sah er doch seine Thesen der Parallelität wieder einmal mehr bestätigt. Zusätzlich nutzte er die Gelegenheit auch einige Fotos zu schießen. Zum Schluss nutzten die Teilnehmer noch die Gelegenheit sich persönlich vom Großmeister zu verabschieden und ein Foto mit ihm zu schießen. Ganz nach dem Motto: "Ein Großmeister zum Anfassen", was auch durch sein natürliches und bescheidenes Auftreten unterstrichen wurde.

Abschließend kann man wohl behaupten, daß dieser Lehrgang ein besonderes Ereignis war, bei dem jeder auf seine Kosten kam - was die Teilnehmer auch zum Ausdruck brachten, eben ein Lehrgang der Superlative - so der schriftlich rückgemeldete Eindruck der Teilnehmer. Neben einer weitreichenden Hausaufgabe hat jeder der anwesenden Escrimadores einen bleibenden Eindruck mit nach Hause genommen.



GM Rene Latosa spaßt mit dem Nachwuchs

Das dieses eindrucksvolle Ereignis ein mal im Jahr stattfinden sollte bedarf sicherlich keines weiteren Kommentares. Dai-Sifu Olbers und Sifu Schüssler kündigten an, sich zu bemühen, einen Termin für das kommende Jahr frühzeitig bekannt geben zu können. Mit etwas Glück fällt dieser dann auf einen Samstag, was mit Sicherheit einigen Interessenten noch mehr entgegenkommen würde. Das Team der IUEWT bedankt sich nochmals bei Großmeister Latosa für seine großartige Arbeit und bei allen Teilnehmern für die hervorragende Interaktion, welche eine lockere und angenehme Lehrgangsatmosphäre ermöglichte.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im kommenden Jahr und wünschen allen Teilnehmern bis dahin ein erfolgreiches trainieren der vermittelten Inhalte und hoffen, dass alle Interessenten die diesmal leider nicht dabei sein konnten, beim nächsten mal die Möglichkeit dazu haben.

Johann Kucharczyk / IUEWT

PS: Weitere Fotos vom Lehrgang unter www.iuewt.com!

Gedanken

Den folgenden Text hatte ich aufgrund einer Recherche gefunden, die durch die häufige Diskussion gerade in der heutigen Kampfkunst-/Kampfsportwelt initiiert wurde: Warum brauche ich Prüfungen? Viele Lehrer stellen heute nach außen dar, daß man bei ihnen streßfrei ohne Prüfung lernen kann, und dies gemäß ihrer Aussage einen höheren pädagogischen Stellenwert hat, als mit Prüfungen. Warum gibt es dann aber in allen anderen Lebensbereichen Prüfungen? Der Steuerberater, der

Ingenieur, der Facharbeiter, die Friseurin – sie alle legen Prüfungen ab und dies wird auch dokumentiert. Ich möchte jetzt nicht auf die Motive derjenigen eingehen, die solch eine Linie vertreten. Vielmehr möchte ich jedoch, daß man den nachfolgenden Text aufmerksam liest und anschließend unter folgendem Aspekt noch einmal Revue passieren läßt: in den Kampfkünsten lernen wir nicht nur mental sondern auch physisch, was bedeutet, daß der Anspruch noch höher ist als nur auf einer Ebene.

Niemand kommt im Lebenohne Prüfungen aus

und zum Wesensmerkmal einer modernen Leistungsgesellschaft gehört es geradezu, dass sich ihre Mitglieder zum kontinuierlichen Weiterlernen verpflichten - was nicht selten verlangt, dass man sich immer und immer wieder neuen Prüfungen unterziehen muss.

Trotzdem stellt sich durch die Häufung von Prüfungssituationen nicht unbedingt eine "Prüfungsroutine" ein. Ohne Nervosität und Lampenfieber gehen Prüfungen im Allgemeinen nicht über die Bühne. So schlecht ist das im Übrigen auch gar nicht, denn ein mittleres Maß an Motivation, die sich in einer gewissen Anspannung äußert, macht körperliche und intellektuelle Reserven frei (Eustress), die der Vorbereitung und auch dem Prüfungsergebnis zugute kommen.

Prüfungen kommen im schulischen Bereich in vielerlei Formen vor, die vom schlichten "Abgefragtwerden" im Unterricht bis hin zur mündlichen und schriftlichen Abiturprüfung reichen können. Sie können das Leben und die Befindlichkeit einer Schülerin oder eines Schülers mitunter ganz entscheidend prägen, stellen sie doch in gewisser Weise Extremsituationen in einem Alltag dar, in dem man ansonsten gelernt hat, ruhig seinen Kurs zu halten.

Schulische Prüfungen sind wichtig. Die Frage stellt sich also: Wie kann ich den notwendig entstehenden Stress im Hinblick auf Prüfungen so vermindern, dass mir daraus zum einen keine schwerwiegende Belastung für Leib und Seele entsteht und zum andern auch das Ergebnis der Prüfung angenehm ausfällt?

In dieser letzten Folge der Textreihe "Das Lernen lernen" gehe ich daher folgenden Fragen nach:

1. Warum gibt es überhaupt Prüfungen?
2. Wie kann ich mich sinnvoll auf Prüfungen vorbereiten?
3. Wie verhalte ich mich in der Prüfungssituation selbst?

Formen, Zweck und Bedeutung von Prüfungen

Zur Bewältigung der "normalen" Prüfungsangst kann es nützlich sein, dass man sich über Form, Zweck und Bedeutung der einzelnen Prüfungen Klarheit verschafft. Jeder am Schulbetrieb Beteiligte kennt ihre alltäglichen Formen:

- ✓ Klassenarbeiten und Kursarbeiten
- ✓ unbenotete oder benotete Tests (Exen)
- ✓ Referate
- ✓ Facharbeiten
- ✓ mündliche Prüfungen
- ✓ praktische Aufgaben.

Das Abitur nimmt unter den Schulprüfungen eine besondere Stellung ein, da es sich aus mehreren schriftlichen Prüfungsteilen und mindestens einem mündlichen Prüfungsteil zusammensetzt. Es werden umfangreiche Stoffgebiete geprüft, und es stellt einen Ausbildungsabschluss und einen wichtigen Qualifikationsnachweis für Studium und Berufsausbildung dar.

Zweck und Bedeutung von Prüfungen lassen sich auf zweierlei Weise charakterisieren:

1. Prüfungen sind schulinterne Lernerfolgskontrollen. Sie geben dem Lehrer Auskunft darüber, ob er die angestrebten Lernziele erreicht hat und den weiteren Unterricht auf die vermittelten Kenntnisse und Fachgebiete aufbauen kann. Eine solche Lernerfolgskontrolle muss daher nicht unbedingt benotet werden. Dem Schüler bietet die Lernerfolgskontrolle ein Signal, ob und wie gut er ein gesetztes Lernziel verwirklicht hat, mit der Möglichkeit

- ✓ der Selbstkontrolle
- ✓ der Selbsteinordnung in das Leistungsniveau des Kurses
- ✓ der Korrektur des Lernverhaltens und
- ✓ der Feststellung und Aufarbeitung von Lücken.

2. Prüfungen sind Leistungskontrollen und dienen der Leistungsbewertung. Sie haben den Zweck,

- ✓ Wissen und Kenntnisse
- ✓ Fähigkeiten und Fertigkeiten
- ✓ Urteilsvermögen und Problemlösungsverhalten

zu kontrollieren und zu bewerten. In dieser Form haben Prüfungsergebnisse in Form einer Note auch Auswirkungen auf die Vergabe von Zukunftschancen (Studien- bzw. Ausbildungsplatz;

spätere Verdienstmöglichkeiten etc.).

Planung von Prüfungen

Langfristige Prüfungsplanung

Es ist eine altbekannte, aber im täglichen Lernbetrieb immer wieder ignorierte Tatsache, dass kurzfristiges "Pauken" unmittelbar vor einer zu erwartenden Prüfung selten den erhofften Erfolg bringt. Unter Rückverweis auf die in Folge 2 erläuterten biologischen Grundlagen des Lernens gilt: Nicht die kurzfristige Vorbereitung bestimmt wesentlich das Prüfungsergebnis, sondern (siehe Folgen 3 und 4):

- ✓ aktives Lernen
- ✓ regelmäßige Arbeit im Arbeitsablauf
- ✓ sorgfältige Anlage, Sammlung und Ordnung von Unterlage

Das heißt z.B. für einen Schüler, der in der Regel 2 bis 2 1/2 Stunden für Hausaufgaben aufwendet, dass er durch Intensivierung vor Prüfungen diese Zeit höchstens um 2 Stunden erhöhen kann. Damit ist meistens die Aufnahmefähigkeit für neuen Lernstoff erschöpft. Deshalb kommt vieles darauf an, die Prüfungsvorbereitung frühzeitig zu beginnen und rechtzeitig vor dem Prüfungstermin abzuschließen. Hier helfen nur Planung und Organisation, Fehleinschätzungen des Zeitbedarfs, Termindruck und Stress zu vermeiden. Aber es kommt nicht nur auf die aufgewandte Lernzeit an, sondern auch auf die richtige Auswahl des für die Prüfung wichtigen Stoffes und auf die Intensität und Qualität des Lernens. Daraus folgt, dass man erst planen und lernen kann, wenn man weiß, was gelernt werden muss. Informationen dazu geben:

- ✓ die Lehrer
- ✓ die Prüfungsordnungen
- ✓ Stoffpläne, Lehrpläne, Rahmenrichtlinien
- ✓ Einheitliche Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung für die einzelnen Fächer.

Darüber hinaus gibt es als weitere Informationsquellen Prüfungshinweise mehr inoffizieller und schulinterner Art, von denen man profitieren kann:

- ✓ Angaben der Lehrer: Eingrenzung des Prüfungstoffes;
- ✓ Hinweise über Prüfungsstil und Ansprüche einzelner Prüfer
- ✓ Auskünfte früherer Prüflinge.

Mittelfristige Prüfungsplanung

Am Anfang einer gezielten Prüfungsvorbereitung sollte für jedes Fach eine Bestandsaufnahme

<p>stehen, die folgende Fragen zu beantworten sucht:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Welche Anforderungen (Themenbereiche) werden gestellt? ✓ Welche dieser Anforderungen beherrsche ich vollständig? ✓ Welchen Anforderungen werde ich nur teilweise gerecht? ✓ Welche Anforderungen erfülle ich nicht? <p>Die Fragen - nach Fächern und Themenbereichen getrennt aufgestellt - ergeben das Lern-Soll, das mit der zur Verfügung stehenden Lernzeit abgestimmt werden muss.</p> <p>Eine in dieser Weise vorgenommene Prüfungsplanung erfordert:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rechtzeitigen Planungsbeginn ✓ genaue Definition der geforderten Themenbereiche ✓ ehrliche Diagnose des Kenntnisstandes ✓ sorgfältige Zusammenstellung des benötigten Prüfungsmaterials ✓ realistische Zeitbedarfs-schätzungen. <p>Es ist wohl überflüssig zu betonen, dass alle Planung sinnlos bleibt, wenn sie nicht auch in die Tat umgesetzt wird ;-).</p> <p>Kurzfristige Prüfungsplanung</p> <p>Trotz der vorgeschlagenen lang- und mittelfristigen Maßnahmen bleibt es in der Regel nicht aus, dass man in den Wochen vor dem Prüfungstermin die Anstrengungen erhöht. Damit sie nicht zum Stress werden, gibt es auch hier zu beachtende Regeln:</p> <p>Prüfungsablauf üben</p> <p>Zum Üben der schriftlichen Prüfung bieten sich Aufgaben an, die den gleichen Schwierigkeitsgrad und Umfang wie echte Prüfungsaufgaben haben, z.B. Aufgaben früherer Abiturprüfungen oder Klausuren unter Abiturbedingungen (Ehemalige fragen; Aufgabensammlungen anlegen!) oder Modellaufgaben aus den Abituranforderungen (käuflich im Buchhandel!). Diese Aufgaben löst man mit den gleichen Hilfsmitteln und im selben Zeitraum, wie sie für die Abiturprüfung zur Verfügung stehen. Für mündliche Prüfungen versucht man, sich in die Rolle des prüfenden Lehrers zu versetzen und den Stoff in Fragen umzuformulieren und zu beantworten. Ein Tipp aus eigener Anschauung: Eine Prüfungsgruppe bilden und diesen Übungstyp in Partnerarbeit anwenden; anschließend Prüfungskritik, Fehleranalyse und Note!</p>	<p>Lernstoff strukturieren und lernen</p> <p>Da mündliche, teilweise aber auch schriftliche Prüfungen zu einem wesentlichen Teil aus der Abfrage von erlerntem Wissen und dem Aufzeigen von Zusammenhängen bestehen, ist es sinnvoll, den Lernstoff zu strukturieren, indem man ihn selbst in übersichtliche und bedeutungstiftende Zusammenhänge bringt, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ synoptische Aufbereitung einer Geschichtsepoche ✓ Stoffgliederungen ✓ graphische Darstellungen ✓ Tabellen ✓ tafelbildähnliche Strukturierung ✓ Mind Map ✓ Anlage einer Lernkartei <p>Vorbereitungsgebiete wechseln</p> <p>Weil das Lernen von Paukstoff schnell zur Ermüdung führt und außerdem leicht Interferenzerscheinungen auslöst, empfiehlt sich gerade hier, die Wissensgebiete zu wechseln und nicht länger als 30-40 Minuten bei einem Stoff zu verweilen.</p> <p>Normales Leben führen</p> <p>So bedeutsam die bevorstehende Prüfung vielleicht ist - das Leben sollte dennoch nicht zu kurz kommen. Erholung und Pausen sind wichtig, und auch die sozialen Kontakte wollen ja gepflegt sein. Normalität ist ein ganz gutes Gegenmittel für drohende Nervosität und Überforderung. Eine Gewaltkur mit einem 16-Stunden-Tag kann der Umgebung zwar imponieren, ist aber sinnlos, da jeder Mensch nur eine begrenzte Lernkapazität hat.</p> <p>Zeit für Gesamtwiederholung einplanen</p> <p>Am Ende einer größeren Prüfungsvorbereitung sollte unbedingt eine Gesamtwiederholung stehen, die der Zusammenschau der gelernten Einzelstoffe dient. Sie sollte spätestens einen Tag vor der Prüfung beendet sein.</p> <p>Der letzte Tag vor dem Prüfungstermin dient ausschließlich der Entspannung. Kurzfristig vor einer Prüfung angelesenes Wissen wird nicht mehr mit den vorhandenen Kenntnissen verknüpft und stört darüber hinaus als retroaktive Hemmung das Hervorholen gelernter Kenntnisse während der Prüfung.</p> <p>Die Prüfungsvorbereitung auf einen Blick:</p> <p>1. Aufbereitung (1/3 der Zeit):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Themen inhaltlich abwechseln ✓ verschiedene Quellen zusammenführen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lernstoff in sinnvolle Zusammenhänge bringen <p>2. Einprägen (1/5 der Zeit):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ keinen neuen Stoff mehr hinzufügen ✓ Wiederholen, Einordnen, Wissenskontrolle ✓ Prüfungsfragen zusammenstellen ✓ Probeprüfungen durchführen und auswerten ✓ aus Fehlern lernen <p>3. Wiederholen (1/10 der Zeit):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ nur noch mit den Aufzeichnungen arbeiten ✓ Hauptziel: Überblick ✓ Probeprüfungen über den Stoff kompletter Prüfungsfächer ✓ Ruhetag(e) vor der Prüfung einhalten <p>4. Pausen (ca 1/5 der Zeit):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ dienen der Erholung und Belohnung ✓ dienen dazu, dass sich der Lernstoff "setzt" <p>5. Zeitreserve:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ für Unvorhergesehenes, damit der Prüfungsplan funktioniert ✓ größere Reserve unmittelbar vor der Prüfung <p>Prüfungsverhalten</p> <p>Schriftliche Prüfungen</p> <p>Für die Arbeit in schriftlichen Prüfungen gibt es einige erprobte Regeln, die nützlich sein können:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sorgfältig Aufgabenstellung und mögliche Hilfen beachten ✓ Schwierigkeitsgrad der Aufgaben und gegebenenfalls Bewertungsschlüssel prüfen ✓ Zeit entsprechend Umfang und Schwierigkeitsgrad der Aufgaben planen! Eine Aufgabe, die nur 10% der Gesamtwertung ausmacht, sollte auch nicht mehr als 10% der verfügbaren Zeiten in Anspruch nehmen. ✓ Nach Möglichkeit die Aufgaben in der Reihenfolge lösen, wie man sie am besten kann ✓ Nach jeder Aufgabe ausreichend Platz für spätere Hinzufügungen lassen ✓ Aufgabenstellung im Auge behalten; Abschweifungen vermeiden; den Aufgaben angemessene Darstellungsform beachten, z.B. knappe, präzise Formulierungen und eingeführte Fachterminologie in den Naturwissenschaften ✓ Bei längeren Abhandlungen nicht darauflosschreiben, sondern vorher Stoff sammeln und gliedern 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Erst leichtere Aufgaben lösen. Dies schafft Erfolgserlebnisse, dämpft die Nervosität und schafft Selbstvertrauen. Bei Schwierigkeiten zu anderen Aufgaben übergehen, aber Lücken lassen, die später ausgefüllt werden können ✓ Prüfungen durchstehen und die zur Verfügung stehende Zeit voll nutzen. Oft fallen einem fehlende Details und Lösungsmöglichkeiten plötzlich ein. Zeit einplanen für die Schlusskorrektur (Rechtschreibung, Zeichensetzung, Unterstreichungen, Kapitelkennzeichnung und sonstige Formalien). <p>Mündliche Prüfungen</p> <p>Mündlichen "Prüfungen" muss sich der Schüler im normalen Schulalltag in den verschiedenen Fächern laufend unterziehen. Infolge der Häufigkeit solcher Situationen sind diese für den Schüler durchschaubar.</p> <p>Eine Sonderstellung nimmt in der Schule die Abiturprüfung ein, deren mündlicher Teil sich von vielen anderen Prüfungen dadurch unterscheidet, dass sie häufig vor einem größeren Zuhörerkreis über relativ umfangreiche Stoffgebiete stattfindet.</p> <p>Trotz dieser zunächst angsteinflößenden Umstände kann diese Prüfung an Schrecken verlieren, wenn man bedenkt, dass der Prüfling Eigenarten, Vorlieben und Fragestellung des prüfenden Lehrers aus jahrelanger Erfahrung abzuschätzen weiß. Hilfreich kann auch die Einsicht sein, dass der Prüfer selbst sich gegenüber seinen Fachkollegen bzw. Vorgesetzten in einer prüfungsähnlichen Situation befindet.</p> <p>Es gibt einige brauchbare Tipps für das Verhalten in mündlichen Prüfungen. Hier sind einige davon:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Denke laut! <p>Weil die mündliche Prüfung ein Gespräch ist, stirbt die Unterhaltung, wenn man glaubt, nur fertige Ergebnisse vortragen zu dürfen. Wichtig ist, dem Prüfer Gelegenheit zu geben, zu erkennen, wie man zu Ergebnissen kommt; und nur so kann der Prüfer korrigierend und lenkend eingreifen, sobald man auf Abwege oder in Sackgassen zu geraten droht. Die meisten Prüfer sind ja bereit, Hilfe zu geben, wenn man ihnen auch Möglichkeiten dazu bietet.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Beachte die Fragestellung! <p>Der Prüfer erwartet eine Reaktion auf seine Frage. Gib zu erkennen, ob du die Frage gehört und verstanden hast, z.B. durch Wiederholung oder durch eine Formulierung der Aufgabe mit</p>
---	---	---	---

eigenen Worten. Wenn das geschieht, kann man mit dieser wiederholenden Formulierung testen, ob die Richtung des vorgestellten Lösungsweges stimmt, z.B.: "Meinen Sie Ihre Frage in Richtung auf ...?" "Wollen Sie von mir hören, was ...?" Verunsichere den Prüfer nicht durch Schweigen!

3. Nicht gleich resignieren!

Wer alles auf Anhieb weiß, erhält eine sehr gute Note. Zwischen 00 und 15 Punkten liegt aber noch eine ganze Bandbreite, d.h., dass man nicht gleich den Kopf in den Sand stecken muss, wenn man eine Frage nicht sofort vollständig beantworten kann. Jede Prüfung hat Abschnitte, in denen man Fragen nur teilweise oder gar nicht beantworten kann. Es empfiehlt sich dann, anstatt aufzugeben oder zu verstummen, Lücken offen einzugestehen, aber das zu äußern, was man weiß. Dazu eignen sich z.B. folgende Formulierungen:

"Ich bin mir nicht sicher, aber ich glaube, es könnte ungefähr so sein, dass..."/, oder "/Mir fällt im Augenblick der Ausdruck nicht ein, aber es handelt sich ..."/, und man versucht den Gegenstand mit anderen Worten zu umschreiben.

4. Beachte die Reaktionen des Prüfers!

Prüfer reagieren normalerweise auf falsche oder zutreffende Antworten mit Gesten, zustimmenden oder ablehnenden Gebärden. Diese Hilfen und Tipps sollte man beachten, da sie einem Hinweise geben, ob man auf der richtigen oder falschen Fährte ist. Hier gilt ebenfalls: Stummes Nachdenken fordert auch keine Hilfen heraus.

5. Denke nicht zu kompliziert!

Verstelle dir Lösungswege nicht durch kompliziertes Denken ("Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht"). Häufig wird viel Einfacheres und näher Liegendes gefragt, als man vermutet. Gerade zu Beginn einer Prüfung versuchen Prüfer durch einfache Fragen und Rückgriff auf Spezialgebiete, dem Prüfling wohlwollend entgegenzukommen, um ihm Selbstvertrauen und Sicherheit zu geben.

6. Verstecke deine Kenntnisse und Fähigkeiten nicht!

Biete dem Prüfer Gelegenheit, dich über Themen zu prüfen, in denen du dich besonders sicher fühlst. Oft lässt sich in Prüfungen durch geschickte "Lenkung" der Prüfende veranlassen, auf deine Hinweise einzugehen. Ob er das tut, ist natürlich in sein Belieben gestellt, wie überhaupt eine solche Lenkung nur geschickt und zurückhaltend versucht werden sollte. Andererseits sind Prüfer gerade bei

festgelaufenen Prüfungen dankbar, wenn du ihnen solche Hilfen anbietest. - Nutze die Zeit im Vorbereitungsraum dazu, auf deinem Konzept zu notieren, welche Informationen du auf jeden Fall im Prüfungsgespräch unterbringen willst. Bestehe gegebenenfalls sanft darauf.

7. Nervosität ist normal und wird vom Prüfer akzeptiert.

Prüfer sind auch Menschen, die Prüfungen hinter sich gebracht haben. Sie kennen feuchte Hände, leicht zitternde Knie und nervöse Gesten und haben für natürliche Nervosität Verständnis. Kein Verständnis und kein Mitleid empfinden sie, wenn Nervosität als Entschuldigung für mangelhafte Leistungen vorgetäuscht wird. Eine der Prüfungssituation angemessene Nervosität ist hingegen natürlich. Deshalb kann man sie ruhig zeigen.

8. Gehe mit realistischen Vorerwartungen in die Prüfung!

Eine realistische Einschätzung seiner Fähigkeiten und Kenntnisse und damit der erreichbaren Prüfungsergebnisse baut Angst vor Versagen, Selbstüberschätzung und übersteigerte Erwartungen ab und stabilisiert Psyche und Nerven. Wer jahrelang in einem Prüfungsfach nur eine "Vier" hatte, kann schlechterdings in einer Prüfung nicht auf eine "Zwei" hoffen. Wer andererseits kontinuierlich eine gute Note hatte, kann auch in der Prüfung auf ein ähnliches Ergebnis hoffen.

9. Stehe Prüfungen durch!

Auf keinen Fall sollte man Prüfungen vorzeitig abbrechen, sondern bis zum Ende durchhalten. Fachlich begründete Prüfungsmisserfolge sind in der Regel durch Wiederholung wettzumachen. Wird eine Prüfung hingegen abgebrochen, gräbt sich diese Situation oft traumatisch in die Psyche ein und löst später immer wieder panische Angstgefühle aus.

Hinweis:

Die von mir entworfenen Seiten zum ?Lernen lernen? werden vielerorts im Rahmen von Schul-Homepages gespiegelt. Diese Spiegelung wird von mir geduldet. Ich mache aber darauf aufmerksam, dass ich keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gespiegelten Seiten habe, deren Verantwortlichkeit in alleiniger Verantwortung der dortigen Herausgeber geschieht.

Text von: Wolfgang Pohl / Wildeshausen

- ✓ Geboren im Kreis Diepholz
- ✓ Schüler des Gymnasiums Syke

- ✓ Studium der Fächer Deutsch und Französisch an der Universität Göttingen
- ✓ Referendariat am Studienseminar in Hamburg
- ✓ Lehrkraft im Angestelltenverhältnis am Gymnasium Osterode am Harz
- ✓ Seit 1981 Lehrer für Deutsch und Französisch, ab 2006 auch für Werte und Normen am Gymnasium Wildeshausen (Landkreis Oldenburg).

Eigener Nachsatz zu den vorherigen Ausführungen: wer jetzt auch noch glaubt, dass es im öffentlichen Schulwesen keine Prüfungsgebühren gibt, dem sei an dieser Stelle noch einmal verdeutlicht, dass ein jeder selbst, respektive die Eltern für ihre Kinder, die Prüfungsgebühren zahlen!

In letzter Minute

Ein saftiges Lob erhielten wir auf Umwegen. Ein Neuinteressent, der vor einigen Monaten eine Neueinführung in der Velberter Schule mitgemacht hatte, war einige Zeit später bei einem Gastraining bei einer Polizeisondereinheit. Dort wunderte man sich sehr über die Trainingsspuren an den Unterarmen des Neuen, die er vom anschließenden Probetraining in Velbert mitnahm. Es sorgte für einige Verwunderung, da man mittlerweile bei der Polizei der Meinung ist, das Wing Tsun (WT) eine so weiche Kampfkunst ist, daß man sich kaum noch berührt beziehungsweise beim Training kaum noch Kontakt hat. Wie man an diesem Beispiel erkennen kann, hat sich der Meinungsbildungsprozess über die Kampfkunst Wing Tsun sehr stark in die falsche Richtung bewegt. Wie mittlerweile allgemein verbreitet, wird die Kampfkunst Wing Tsun auf einer Ebene mit Tai Chi verglichen, als aber auch in der Praxis umgesetzt. Die Frage, die man eigentlich stellen müsste, lautet: warum integriert die Polizei eine Kampfkunst oder Technikbereiche, die mehr an Gesundheit und Körpertraining erinnern als noch an realistische Selbstverteidigung. Hier geht die IUEWT nach wie vor ihren Weg, den sie seit Beginn ihrer Tätigkeit vorgegeben hat: realistische, pragmatische und zweckorientierte Selbstverteidigung konzeptorientiert zu unterrichten, und sich gleichzeitig pädagogisch an Didaktiken aus den allgemeinbildenden Lehrern orientiert und immer wieder anpaßt. Dabei darf man aber auch nicht vergessen, daß die reine Theorie des Wing Tsun eine kontaktlose und drucklose Trainingsweise gar nicht zuläßt, außer man integriert zuviel Eigeninterpretation/Eigenerfahrung.

Werdet Ausbilder in der IUEWT für Wing Tsun/Esgrima....

Ihr haltet Ausschau nach einer interessanten Tätigkeit, die Sie persönlich bereichert und Ihnen eine interessante Abwechslung vom Berufsalltag bietet? Ihr liebt Kampfsport/Kampfkünste/Ihr liebt es, mit Menschen zu arbeiten ihnen zu helfen, sich weiter zu entwickeln? Ihr können Euch als Dienstleister gut darstellen, der seiner Klientel stets mit Rat und Tat zur Seite steht?

Wenn ja, dann sind Ihr bei uns genau richtig! Wir sind ein noch junges Team mit einigen alten, erfahrenen Hasen auf dem Weg zu neuen Ufern und verbreiten die Kampfkünste Wing Tsun nach Leung Ting und Esgrima nach Rene Latosa.

Wo? Überall dort, wo man unsere Qualität als auch transparente Zusammenarbeit schätzt. Was kann diese Tätigkeit bringen? Finanzielle Ausgewogenheit durch eine erfolgreiche Aktivität, ein nicht alltägliches Tätigkeitsbild als persönliche Bereicherung, persönliche Zufriedenheit durch eine intensivere Ausübung der Kampfkünste und gleichzeitigem sinnvollen Einsatz des eigenen Zeitpotentials, etc.. Kurz, alle Aktivitäten, die Sie unternehmen, um die Wissensvermittlung so authentisch wie möglich zu realisieren, sind auch in allen Aspekten, die Sie sich als Ziel vorgeben, zu erreichen, vorausgesetzt die Ziele sind realistisch angelegt!

Was muß ich investieren? Wie bei allen Dingen des Lebens, auf jeden Fall Zeit und natürlich auch ein finanzielles Budget. Unser spezielles Ausbildungssystem versetzt Euch in die Lage, relativ frühzeitig in die lehrende Tätigkeit einzusteigen, natürlich abhängig von der Intensität Ihrer Bemühungen. Hierfür gibt es flexible Wege, die aber nur in einem persönlichen Beratungsgespräch eingehend erläutert werden, um von vorne herein Mißverständnisse zu vermeiden.

Unsere IUEWT-Schulen bilden Auszubildernachwuchs seit Jahrzehnten erfolgreich aus und bauen diese Aktivitäten ständig weiter aus.

Kontaktiert uns unter info@wt-velbert.de oder vereinbart einen Termin bei Sifu Marcus zur persönlichen Beratung. Ihr erhaltet mit der Beratung eine Unterlage, die als Gesprächsgrundlage dient. Wir suchen schwerpunktmäßig für folgende Regionen Nachwuchs:

Wuppertal / Velbert-Langenberg / Solingen / Haan / Hilden / Erkrath / Hagen / Bochum / Essen

Für andere Regionen könnt Ihr auch die Mitgliedsverwaltung unter mitgliedsverwaltung@iuewt.com oder www.iuewt.com kontaktieren.