



Edgar Zimmerman met een long pole. De EWO Academy zit aan de Mooienhof 315.
(www.KungfuEnschede.nl, 06-54344765)

'Je moet altijd mét je lichaam trainen'

29 november 2024, 10:30

Sport

'Je moet altijd

Zimmerman 30 jaar Kungfuleraar



door Hans Assink

Binnenkort gaat Edgar Zimmerman, hoofddocent en eigenaar EWO Academy, het 30-jarig bestaan vieren van het lesgeven van Kungfu in Enschede. "Mensen die interesse hebben kunnen twee weken gratis komen trainen."

ENSCHDE - Edgar Zimmerman (54) geeft vijf dagen per week les. "Voor corona was het beter, maar er is altijd wel animo", vertelt de Kungfuleraar. Volgend jaar gaat hij ook workshops geven. Het liefst traint hij kinderen en volwassenen twee keer per week en dat een jaar lang. "Dan weet je wat en kun je wat."

Bij Zimmerman zelf zit er nog geen sleet op. "Ik ben op mijn zeventiende begonnen. Dat is het verschil met bijvoorbeeld voetbal: je hebt geen knieslijtage. De kans op blessures is klein. Je moet altijd mét je lichaam trainen, niet tegen je lichaam."

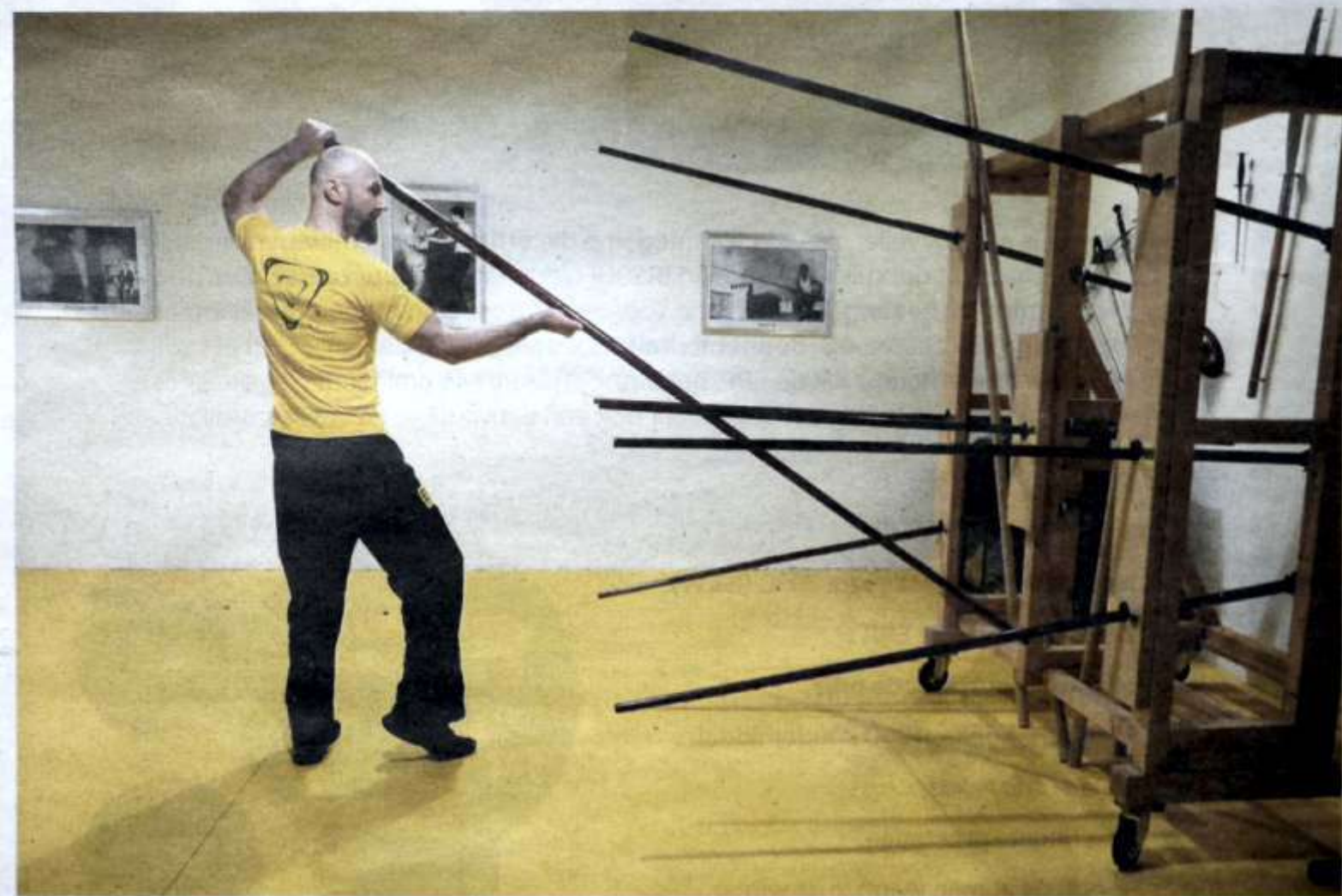
De trainingen van Zimmerman leiden tot meer zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen, betere lichaamsbeheersing en concentratie, scherpere reflexen en mindere stress. "Kortom, geestelijke balans en ontspanning behalen door doeltreffende programma's te hanteren. EWO staat voor Ezcrima WingTczun Org. WingT-

czun is de hoofdstijl binnen EWO en betekent eeuwige lente. Het is een Chinese vechtkunst, die stamt uit de beroemde zuidelijke Shaolin tempel. Deze Kungfu stijl werd bekend door Bruce Lee in de jaren 70. Het is meditatie in beweging en gelijktijdig de meest effectieve vorm van ongewapende zelfverdediging.

'DE FUNDERING VOOR ALLES IS HET ZELFBEWUSTZIJN'

Daarnaast wordt er in de lessen ook Ezcrima onderwezen. Dat is een Filippijnse vechtkunst van Europese (Spaanse) oorsprong. EWO training geeft je een positieve instelling. Je leert hoe je je angst kunt controleren. Je wordt aangemoedigd om door te zetten. Vervolgens zie je dat je meer kunt bereiken dan dat je voor mogelijk hield. Hierdoor krijg je meer zelfvertrouwen."

d mét je lichaam trainen'



Edgar Zimmerman met een long pole. De EWO Academy zit aan de Mooienhof 315. (www.KungfuEnschede.nl, 06-54344765)

Kinderen kunnen aangepaste Kungfu zelfverdedigingslessen volgen. De training is niet tegen maar met elkaar. "De lessen helpen vooral om je beter te kunnen concentreren en je doorzettingsvermogen te vergroten. Andere aspecten zijn focus, coördinatie, fitness, teamwork en discipline. Kin-

deren ontdekken hun eigen kracht. Als een kind de discipline van EWO Kids gebruikt om zijn angsten te overwinnen, dan heeft het ook de kracht om die discipline over te brengen naar alle andere gebieden in het leven. De focus ligt niet per se op het vechten. Het gaat vooral om bewustzijnsontwikkeling voor

lichaam, ademhaling en geest. Het gaat om dingen bewust doen, een automatisme ontwikkelen, om het juiste op het juiste moment te kunnen doen. Volwassenen hebben vaak stress of een onveilig gevoel. Door middel van fysieke en mentale Kungfu training is het mogelijk om beter met stress

om te gaan. Zelfverdediging blijft een belangrijk onderdeel in het begin. Zelfcontrole en de juiste ademhalingstechnieken om kalm te kunnen blijven, zijn hiervoor van toepassing. De fundering voor alles is echter het zelfbewustzijn. Het bewust zijn over je lichaam, je geest en de juiste energie."



Edgar Zimmerman met een long pole. De EWO Academy zit aan de Mooienhof 315. (www.KungfuEnschede.nl, 06-54344765)

'Je moet altijd mét je lichaam trainen'

29 november 2024, 10:30 **Sport**

ENSCHDEDE - Binnenkort gaat Edgar Zimmerman, hoofddocent en eigenaar EWO Academy, het 30-jarig bestaan vieren van het lesgeven van Kungfu in Enschede. "Mensen die interesse hebben kunnen twee weken gratis komen trainen."

Edgar Zimmerman (54) geeft vijf dagen per week les. "Voor corona was het beter, maar er is altijd wel animo", vertelt de Kungfuleraar. Volgend jaar gaat hij ook workshops geven. Het liefst traint hij kinderen en volwassenen twee keer per week en dat een jaar lang. "Dan weet je wat en kun je wat."

Bij Zimmerman zelf zit er nog geen sleet op. "Ik ben op mijn zeventiende begonnen. Dat is het verschil met bijvoorbeeld voetbal: je hebt geen knieslijtage. De kans op blessures is klein. Je moet altijd mét je lichaam trainen, niet tegen je lichaam."

Bij Zimmerman zelf zit er nog geen sleet op. "Ik ben op mijn zeventiende begonnen. Dat is het verschil met bijvoorbeeld voetbal: je hebt geen knieslijtage. De kans op blessures is klein. Je moet altijd mét je lichaam trainen, niet tegen je lichaam."

De trainingen van Zimmerman leiden tot meer zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen, betere lichaamsbeheersing en concentratie, scherpere reflexen en mindere stress. "Kortom, geestelijke balans en ontspanning behalen door doeltreffende programma's te hanteren. EWO staat voor Ezcrima WingTczun Org. WingTczun is de hoofdstijl binnen EWO en betekent eeuwige lente. Het is een Chinese vechtkunst, die stamt uit de beroemde zuidelijke Shaolin tempel. Deze Kungfu stijl werd bekend door Bruce Lee in de jaren 70. Het is meditatie in beweging en gelijktijdig de meest effectieve vorm van ongewapende zelfverdediging. Daarnaast wordt er in de lessen ook Ezcrima onderwezen. Dat is een Filippijnse vechtkunst van Europese (Spaanse) oorsprong. EWO training geeft je een positieve instelling. Je leert hoe je je angst kunt controleren. Je word aangemoedigd om door te zetten. Vervolgens zie je dat je meer kunt bereiken dan dat je voor mogelijk hield. Hierdoor krijg je meer zelfvertrouwen."

Kinderen kunnen aangepaste Kungfu zelfverdedigingslessen volgen. De training is niet tegen maar met elkaar. "De lessen helpen vooral om je beter te kunnen concentreren en je doorzettingsvermogen te vergroten. Andere aspecten zijn focus, coördinatie, fitness, teamwork en discipline. Kinderen ontdekken hun eigen kracht. Als een kind de discipline van EWO Kids gebruikt om zijn angsten te overwinnen, dan heeft het ook de kracht om die discipline over te brengen naar alle andere gebieden in het leven. De focus ligt niet per se op het vechten. Het gaat vooral om bewustzijnsontwikkeling voor lichaam, ademhaling en geest. Het gaat om dingen bewust doen, een automatisme ontwikkelen, om het juiste op het juiste moment te kunnen doen. Volwassenen hebben vaak stress of een onveilig gevoel. Door middel van fysieke en mentale Kungfu training is het mogelijk om beter met stress om te gaan. Zelfverdediging blijft een belangrijk onderdeel in het begin. Zelfcontrole en de juiste ademhalingstechnieken om kalm te kunnen blijven, zijn hiervoor van toepassing. De fundering voor alles is echter het zelfbewustzijn. Het bewust zijn over je lichaam, je geest en de juiste energie."
