

## Antrag auf Pause zur Durchführung von Wing Tsun- Übungen

Seit geraumer Zeit führe ich fast täglich Wing Tsun Übungen durch, was meine Konzentrationsfähigkeit und mein psychisch wie physisches Wohlbefinden merkbar gesteigert hat. Gerade in Stresssituationen konnte ich mit Durchführung bestimmter Übungen eine Verminderung des Ausstoßens von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Kortisol und Adrenocorticotropin erzielen, welche auf langfristige Sicht zu erheblichen Gesundheitsschäden führen können. Genannt seien hier die negativen Auswirkungen auf das Herz- Kreislauf- System: da der Blutdruck ansteigt kann sich Plaque in den Gefäßwänden bilden, was über Jahre hinweg zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen führen kann. Zudem wird die kognitive Leistungsfähigkeit eingeschränkt, es kann zu verminderter Konzentrationsfähigkeit, erhöhter Vergesslichkeit, reduziertem Urteilsvermögen sowie einem anhaltenden Gefühl von Mattheit, Müdigkeit und Schwäche führen. Dies sind nur Beispiele einer Vielzahl von verheerenden Folgen. Auch das Immunsystem, das Magen- und Darmsystem, Augen und Zähne können durch dauerhaften Stress angegriffen werden. Aus diesem Grund erachte ich es als sehr wichtig diesen abzubauen, sobald er in mir aufkommt. Wing Tsun -welches wohl im frühen 19. Jahrhundert von der Nonne Ng Mui entwickelt wurde um körperlich unterlegenen Personen zu ermöglichen sich zu verteidigen indem die Kraft des Gegners genutzt wird um sie gegen diesen selbst zu wenden- hilft mir Stress abzubauen und meine gesitige Flexibiliät, Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration zu fördern.

Da die Situation, in die ich hier als Angeklagte\_r gebracht wurde mich stark unter Stress setzt, was ich unter anderem darauf zurückführe, dass ich ein solches Demonstrieren autoritären Machtverhaltens, wie ich es hier beobachte und miterlebe aus meinem Alltagsleben nicht gewöhnt bin, empfinde ich ein Bedürfnis mich Stressabbauenden Übungen zu widmen um weiterhin aktiv und konzentriert am Prozessgeschehen teilhaben zu können.

Aus diesem Grund beantrage ich eine Pause für eine Trainigseinheit von 20 Minuten.

Ich verlange einen schriftlich angefertigten und verlesenen Beschluss des Gerichts zu diesem Antrag.

---

Quellen: [wingtsun.de](http://wingtsun.de), [wikipedia.de](http://wikipedia.de)