

# Ausgeglichenheit, Gesundheit und Selbstvertrauen



## Dao Kung Fu-Schule am Industrieplatz in Neuhausen

**KAMPFSPORT. Just zum 10-Jahr-Jubiläum der Dao Kung Fu-Schule in Neuhausen gewann nun ihr treuester Schüler im aargauischen Berikon das 5. internationale Sanda-Euro-Open.**

von Marcel Tresch

Kung Fu ist der Sammelbegriff aller rund 500 chinesischen Kampfkunstarten, deren Ursprünge etwa 2800 Jahre vor unserer Zeitrechnung zurückreichen. Die erste schriftliche Aufzeichnung stammt aus der Han-Dynastie und ist auf das Jahr 200 v. Chr. datiert. Der lange Weg – oder eben Kung Fu – beinhaltet eine jahrelange, oft auch Jahrzehnte dauernde, körperliche sowie geistige Auseinandersetzung mit der eigenen Person. Zuerst wird der Körper geschult. «Mit seinen Bewegungen kann man sich auch verteidigen», erklärt Jürgen Maier, der mit Marcel Waser und André Schär im Oktober 1997 in der Rheinfallstadt die Dao Kung Fu-Schule gründete. Mit zunehmender (Aus-) Dauer befasst sich der Trainierende unweigerlich auch mit der philosophischen Seite der chinesischen Kampfkunst. «Die Schüler merken», betont Marcel Waser, «dass die bei den Übungen erzeugten Energien für die Meditation, für gezielte Heiltechniken und zur Stärkung des Vertrauens eingesetzt werden können.»

### **Auch bestens für Frauen geeignet**

Damit ist klar, dass Kung Fu von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter ausgeführt werden kann. Jeder Stil umfasst die aspekten Formen (Bewegungsabläufe), Anwendungen d.h. Techniken und Gefühlsschulung

sowie Meditation. Das in der Rheinfluggemeinde zu erlernende Wing Chun Cuan Kung Fu erhebt dank einer im Aufbau logischen Direktheit den hohen Anspruch, als gute Selbstverteidigung zu gelten. Wing Chun, einer von rund 500 weltweit existierenden Stilen, wurde um 1760 von der Nonne Ng Mui im Kloster Schaolin entwickelt. Die ausgefeilte und äusserst fein in den Bewegungen geführte Kampfkunst, bei der die gegnerische Kraft zum gezielten Konterangriff umgelenkt wird, ist demzufolge auch bestens für Frauen geeignet.

Wing Chun Chuan Kung Fu fördert auf einen möglichst einfachen Nenner gebracht die Ausgeglichenheit, Gesundheit und das Selbstvertrauen. Freude an der körperlichen Bewegung und viel Geduld, die teils schwierigen Abläufe als fließende Einheit koordinieren zu können, sind Voraussetzungen für diejenigen, die diese faszinierende Kampfkunst ausüben wollen. Kung Fu ist eine Lebensschule, in der man, wie der Name es ausdrückt, ein Leben lang dazu und Neues lernt. Dank der vergleichsweise geringen Zahl von 30 Aktiven ist die Dao Kung Fu-Schule mit ihren ausgebildeten Leitern in der Lage, neben einem Grundlagentraining individuell auf die Bedürfnisse und Wünsche der Schüler einzugehen. Zu ihnen gehört unter anderen Borisav Sabolovic, der seit der Gründung dabei ist und Vollkontaktwettkämpfe im Schwergewicht bestreitet. Das Neuhauser Aushängeschild gewann erst kürzlich in Berikon das auf sehr hohem Niveau ausgetragene Sanda-Euro-Open, an dem Kämpfer aus fünf Nationen teilnahmen. Auf diesem Erfolg will er aufbauen und sich entweder für das K-1 (bekannt durch Andy Hug, 2000 †) oder den Swiss Wushu-Verband (Schweizer Nationalteam) entscheiden. Nur einer von vielen möglichen «langen Wegen», für den sich jeder selber zu entscheiden hat. Weitere Infos unter [www.daokungfu.ch](http://www.daokungfu.ch).



Marcel Waser (l.) und Jürgen Maier demonstrieren den Stockkampf (Eskrima).



Borisav Sabolovic (r.) bei seinem Oktober-Kampf in der Stadt Zürich.

(C) 2006 - Alle Rechte vorbehalten

**Diese Seite drucken**