

Kampfkunst hoch im Kurs

JUBILÄUM: FÜNF JAHRE DAO KUNG FU SCHULE

Die DAO Kung Fu Schule im Rundbuck, die auch Selbstverteidigungskurse für Frauen anbietet, feiert das fünfjährige Bestehen.

neuhausen. Asiatische Kampfkunstarten finden laufend mehr Anhänger. Denn mit der zunehmenden Gewalt auf den Strassen wächst das Bedürfnis nach dem Beherrschen effizienter Selbstverteidigungstechniken. Dies beobachten auch Jürgen Maier, André Schär und Marcel Waser, die Gründer der DAO Kung Fu Schule im Neuhauser Gewerbegebiet Rundbuck. «Nachdem wir rund zehn Jahre lang als Trainer tätig waren, hatten wir Lust, uns selbständig zu machen», sagt Jürgen Maier zur Schulgründung vor fünf Jahren. Ihren Entschluss bereuten sie bis heute nicht. Denn trotz Konkurrenz selbst im gleichen Quartier können sie sich nicht über fehlendes Interesse beklagen.

Kraft ist nicht Voraussetzung

Das Training an der DAO Kung Fu Schule basiert auf dem Wing Chun Chuan Kung Fu, einem einst von einer chinesischen Nonne entwickelten Stil, der nicht auf die eigene Körperkraft setzt, sondern auf diejenige des Gegners. «Im Wing Chun Chuan agiert nicht Kraft gegen Kraft, sondern die gegnerische Kraft wird zum Konterangriff umgelenkt», verdeutlicht Maier. Mit gezielten Übungen lernen die Schülerinnen und Schüler, die eigenen verwundbaren Punkte zu schützen und gleichzeitig diejenigen des Gegners anzugreifen. Weil dieser Kampfkunststil also nicht von der Kraft abhängt, sondern im Gegenteil dazu befähigt, sich - selbst gegen körperlich überlegene Menschen - erfolgreich zur Wehr zu setzen, ist er gerade auch für Frauen ideal. Im Training machen Frauen laut Maier denn auch bereits 40 Prozent der Teilnehmenden aus.

Kurse und Wochenenden

Ausschliesslich an Frauen richten sich hingegen regelmässig durchgeführte Selbstverteidigungskurse. Dort werden an jeweils zehn Abenden relativ einfach zu erlernende, aber wirkungsvolle Abwehrstrategien trainiert, darunter auch solche mit Schirm, Handtasche oder Kreditkarte. «Diesen Kurs führten wir schon vor der Gründung unserer Schule durch, unter anderem für die Frauenzeitschrift <Annabelle> in mehreren Schweizer Städten», erklärt Maier. Ebenfalls im Angebot sind weitere Kurse, zum Beispiel in Meditation, oder Wochenenden unter dem Motto «Reiten und Kung Fu».

Ganzheitliches Training

Wing Chun Chuan wird an der DAO Kung Fu Schule zweimal pro Woche, am Montag- und am Donnerstagabend, unterrichtet. Durch die Verbindung von Körper- und Meditationsübungen werden laut Maier nicht nur Fitness, Ausgeglichenheit und Selbstvertrauen gefördert, was insgesamt zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt, sondern das Training wird auch als äusserst abwechslungsreich erlebt, was ein weiterer Grund für die wachsende Beliebtheit dieser chinesischen Kampfkunstart sein dürfte.

(J. K.)



Kung Fu Instruktoren Jürgen Maier (links) und Marcel Waser