

Ausweichen, umlenken, kontern

cri. Sie machen keine Action wie Kung-Fu-Superstar Jackie Chan. Bescheidenheit und Ruhe sind die Tugenden des Leitertrios Jürgen Maier, André Schär und Marcel Waser, die im «Valor»-Haus Männer und Frauen in die Geheimnisse der Selbstverteidigung einführen.

Spektakulär sind die Kampfszenen, die Hong-Kong-Filme so beliebt machen. Doch das ist alles nur Show. «Diese Action-Filme sind mit Tricks angereichert und gekonnt geschnitten», sagen die drei Kung-Fu-Instruktoren in ihrem 90 Quadratmeter grossen Trainingsaal im Rundbuck. Damit können sich Jürgen Maier, Beringen, André Schär, Feuerthalen und Marcel Waser, Schaffhausen, nicht identifizieren, denn im Vordergrund ihres Trainingsangebotes steht die Selbstverteidigung. «Wir lehren unsere SchülerInnen, sich mit Kung-Fu-Techniken so schnell wie möglich aus der Affäre zu ziehen». Auch Menschen, die körperlich und kraftmässig unterlegen sind, sollten lernen, sich effektiv zu wehren, indem sie die gegnerische Kraft umlenken und gleichzeitig kontern. Ihre Trainingsmethode sei deshalb auch gut für Frauen geeignet.

Vielseitiges Training für jedermann

Turnschuhe, schwarze Hosen, Leibchen mit Clubaufschrift, die einen mit einer Schärpe um den Bauch: Trainiert wird jeweils am Montag- und Donnerstagabend in einer einzigen Gruppe, doch die Trainer nehmen sich individuell jedes Einzelnen an. Die Leistungsniveaus – angezeigt durch die Farben der Schärpe und Anzahl der Streifen – sind verschieden, auch Alter und Geschlecht variieren. Begleitet wird das zweistündige Training durch ruhige Musik.

Geübt werden die Grund- und Vertiefungsstufe des Wing Chun Chuan, einer der 500 Stile des Kung-Fu. Begrüsst wird mit einer Verneigung und zusammengeballten Fäusten, die übereinander

liegen. «Die Faust symbolisiert zwar Kampfbereitschaft, doch damit drücken wir auch aus, dass wir uns nur wehren, wenn es nötig ist», kommentiert Waser das Ritual. Grundsätzlich würden provozierende Situationen vermieden, um einen Angriff vorzubeugen. Der Ablauf des Trainings gliedert sich in die Aufwärmphase, in der auch das richtige Atmen zum Zuge kommt. Das Formtraining beinhaltet Trockenübungen mit den Händen in der Luft, um die Reflexe zu automatisieren. Dann folgen Anwendungsübungen, vorwiegend zu zweit. Ein Circuit-Kurs, eine Meditation und Dehnübungen beenden das Training. Bei einer höheren Stufe würde gegen zwei Angreifer gekämpft, informiert Waser weiter, der als Instruktor ein rotes Band an der Hose trägt. Und die imposanten Kampfszenen mit mehreren Angreifern in den Filmen? «Im Gegensatz zu der Choreografie in den Streifen sollte die Mitte verlassen werden, damit man die Gegner im Blickfeld hat.»

Ganzer Körper miteinbezogen

«Einfachheit ist ein Zeichen der Wahrheit», zitiert Maier eine Leitidee des Kung-Fu. Individuell ist der Weg, wie die drei Instrukturen zur chinesischen Kampfsportart gefunden haben: sei es über das Handball, das Bodybuilding oder ein Erlebnis mit unangenehmen Folgen. Die drei Freunde, die um die dreissig Jahre alt sind, haben alle über zehn Jahre Training und mehrjährige Unterrichtserfahrung hinter sich. Sie halten schweizweit sowohl Referate, bieten spezielle Vertiefungskurse an oder demonstrieren in Shows ihr Können. «Unsere Sportart ist abwechslungsreich und vielseitig, denn das Training bezieht den ganzen Körper mit ein, sowohl die rechte wie auch die linke Seite, oben wie unten, mit und ohne Waffen», schwärmen sie von ihrem Hobby, das vor drei Jahren zur Gründung der Schule im Rundbuck geführt hat. Das Instrukturenteam sieht sich weder als Missionare in eigener

Was ist Kung-Fu?

Kung-Fu ist etwa 2800 Jahre alt und der Oberbegriff für etwa 500 verschiedene chinesische Kampfkunstarten. Judo und Karate gehören zu den japanischen Techniken, die unter dem Begriff Budo zusammengefasst sind. Kung-Fu beinhaltet eine körperliche und geistige Auseinandersetzung mit sich selbst. Jeder Stil umfasst folgende drei Trainingsaspekte: Formen (Bewegungsabfolgen), Anwendungen (Techniken) sowie Gefühlsschulung und Meditation. Das Ziel des Trainings ist die Vereinigung dieser drei Bereiche, um die eigene Mitte zu finden.

Sache noch als Sektierer irgendeiner Philosophie. «Wir leben normal und wollen im realen Alltag bestehen», unterstreicht Schär. Der Kampfsport fördere auch die Persönlichkeitsentwicklung und bringe sie weiter.

Selbstverteidigungskurse für Frauen

Eine Spezialität der Schule sind die Selbstverteidigungskurse für Frauen. Die Frauenzeitschrift Annabelle buchte die Trainer schon mehrfach, um in Schweizer Städten Kurse durchzuführen. Auch in Neuhausen soll ab 19. Februar an zehn Abenden ein Einführungskurs für Frauen stattfinden. Auf dem Programm stehen Abwehrtechniken wie die Befreiung aus Würge- und Handgriffen, Schlagabwehren, Waffeneinsatz mit Schirm, Schlüssel und anderen Gegenständen, der Abbau von Angst und der Aufbau von neuem Selbstvertrauen.

«Als Erfahrung aus den Kursen wissen wir, dass Frauen fester schlagen könnten, als sie es tun», haben die Trainer festgestellt. Das Problem sei, dass Frauen nie gelernt hätten dreinzuschlagen und sich auch ängstigten, sich zu verletzen. Wirksam sei nur schon die Abwehr, mit Absätzen auf die Füsse des Gegners zu stehen. In der Kung-Fu-Selbstverteidigung können Frauen die effektivste Abwehr üben, denn eine Schwachstelle eines jeden Menschen ist die Zentrallinie, die aus Augen, Kehlkopf und Geschlechtsteilen besteht. Sich mit wenigen Techniken Luft zu verschaffen, um dann sofort die Flucht zu ergreifen, ist als Ziel gesetzt. Und was ist das Geheimnis für den Erfolg? Die Antwort ist einleuchtend: «Training und nochmals Training!»



Kung-Fu-Instruktor Marcel Waser trainiert mit einer Schülerin die Anwendung, bei der schnell, wendig und konzentriert reagiert werden muss.