Wushu – Kampfkunst für die ganze Familie

Jürg Wiesendanger: 20 Jahre Kampfkunst-Lehrer

Im September 1986 öffnete, damals noch unter dem Logo Siu Lam Kung Fu, eine neue Kampfkunstschule in Unterentfelden ihre Pforten. Heute, 20 Jahre danach und seit 13 Jahren als Wushu Akademie Schweiz firmierend, blickt der Schulleiter Jürg Wiesendanger zurück. Gleichzeitig freut er sich über das Erreichte: Ist doch die Wushu Akademie Schweiz heute eine der grössten und erfolgreichsten Schulen auf dem Gebiete des Wushu und Taijiquan. Die Schule zählt gegen 250 Trainierende an 4 Standorten. Sie hat heute ein Programm, welches die ganze Familie anspricht. Die Trainierenden bewegen sich denn auch in einer Altersspanne von 6 – 75 Jahre.

Taijiquan

Taijiquan wird von Millionen Chinesen täglich in den öffentlichen Parks trainiert. Taijiquan ist eine ganzheitliche Methode zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Typisch für das bei uns vor allem bekannte Yang-Taijiquan sind die langsamen und fliessenden Bewegungen, welche durch eine bewusste Atemführung unterstützt werden. Taijiquan ist weit mehr als eine chinesische Bewegungsgymnastik. Es hat denselben kulturell-historischen Hintergrund wie die bekannteren chinesischen Kampfkünste (z.B. die Kampfstile des Klosters Shaolin) , d.h. die Bewegungen im Taijiquan haben – auch wenn dies für den Laien nicht ohne weiteres erkennbar ist – mit Kampf und Selbstverteidigung zu tun. Taijiquan eignet sich für alle Altersstufen, ja es kann selbst im hohen Alter bei guter Gesundheit noch begonnen werden.

Der Westen kommt auf den Geschmack

Während im Westen jedes Jahr neue Systeme zur Gesunderhaltung auf dem Markt angeboten werden, vertrauen die Chinesen nach wie vor auf Taijiquan mit seinen jahrhundertealten, bewährten Methoden. Der Run auf diesen chinesischen «Schatz» hat in den letzten Jahren auch bei uns spürbar zugenommen. Dies u.a. dank einer steigenden Anzahl von Ärzten und Therapeuten, welche Ihren Patienten Taijiquan empfehlen. Damit einher ging auch eine deutliche Zunahme der Anbieter. Da ein staatliches Diplom für Taijiquan-Lehrende in Europa noch fehlt, ist die Situation für den Laien recht unübersichtlich. Die Wushu Akademie Schweiz trägt diesem Umstand mit zwei unverbindlichen Schnuppertrainings und einer offenen Informationspolitik Rechnung (Homepage, Info-Broschüre, Vorführung etc.).

Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan

Die Wushu Akademie Schweiz ist Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan, einem Verband der einerseits ausschliesslich Berufsleuten vorbehalten ist und der andererseits die Antragstellenden bei der Aufnahme auf die Einhaltung der geforderten Qualitätskriterien überprüft.

Wushu

Dieses chinesische Wort bedeutet soviel wie «Kampfkunst» und ist der in China verwendete Ausdruck für das, was wir im Westen etwa mit «Kung Fu» bezeichnen. Der Begriff Kung Fu, der soviel bedeutet wie «harte Arbeit», ist bei uns infolge der vielen Filme gebräuchlicher. Wushu ist ein Sammelbegriff für sämtliche chinesischen Kampfkünste, seien es mehr innere Stile, wie Taijiquan oder seien es mehr äussere Stilarten wie z.B. diejenigen, welche aus dem berühmten Kloster Shaolin ihre Wurzeln ableiten. An der Wushu Akademie Schweiz werden Formen mit und ohne Waffen unterrichtet. Die Waffen sind: Säbel, Schwert, Stock und Speer. Wushu richtet sich - im Gegensatz zu Taijiquan - eher an ein jüngeres Publikum. Die Wushu Akademie Schweiz ist ein tragendes Mitglied der Swiss Wushu Federation.

Kindertraining

Seit 1995 bietet die Wushu Akademie Schweiz auch Kurse für Kinder an. Im Herbst 2005 wurde erstmals ein Kinderkurs für 6 – 7 Jahre alte Kinder durchgeführt. Wushu ist eine faszinierende Art sich zu bewegen. Kinder lernen erste Grundbewegungen wie Stellungen, Fauststösse und Tritte. Bald danach werden ihnen erste Bewegungsabläufe beigebracht. Das Training ist sehr umfassend und trainiert die Koordination, die Kraft, die Beweglichkeit, die Geschwindigkeit, aber auch «weiche» Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, (Selbst)Disziplin und Einordnung in eine Gruppe. Im Übrigen stellt die Schulleitung immer wieder fest, dass Kinder über den Erfolg im Wushu-Training zu mehr Selbstvertrauen finden und verwurzelter, d.h. aufrechter auch im übertragenen Sinn durchs Leben gehen. Da die Wushu Akademie Schweiz lediglich Formentraining anbietet (d.h. kein Kämpfen), gibt es auch keine Probleme mit Kindern, die Gelerntes auf dem Pausenplatz ausprobieren.

Eines unserer jüngsten Mitglieder, Sandro, 7 Jahre

Fördergruppe

Die Wushu Akademie Schweiz wendet sich bewusst an alle, die Freude an der Bewegung haben. Wettkampf ist kein Muss. Erfahrungsgemäss wollen aber viele Kinder an Wettkämpfen teilnehmen. Dieser Wunsch wird explizit gefördert. Seit einigen Jahren existiert ein Wettkampfteam, welches sich jeweils ganz gezielt auf die Turniere der Swiss Wushu Federation vorbereitet. Seit letzten Herbst existiert nun auch noch eine Fördergrupppe, d.h. aus dem Wettkampfteam heraus wurden noch einmal die fünf hoffnungsvollsten Talente ausgesucht. Diese werden spezifisch gefördert. Alle von ihnen waren auch schon zum Training im Mutterland des Wushu und haben dort mit Einheimischen trainiert.

Der Erfolg dieser spezifischen Wettkampfförderung zeigt sich nun immer deutlicher: An den Schweizer Meisterschaften 2005 holten sich die Athletinnen und Athleten der Wushu Akademie Schweiz nicht weniger als 18 Medaillen, davon acht Goldene. Vier Trainierende sind Mitglieder der Schweizerischen Wushu Nationalmannschaft, vier machen mit im Nachwuchskader des Verbandes. Die Vorzeichen stehen gut, dass dieses Jahr einige davon die Schweiz sogar an den Wushu-Europameisterschaften in Venedig vertreten werden. Dies alles scheint sich herumzusprechen: Der Run auf das Kindertraining in allen Alterskategorien ist ungebrochen.

Die Fördergruppe der Wushu Akademie Schweiz mit ihrem Trainer Fan, einem Wushu-Professional aus Xian, China

Der Schulleiter

Jürg Wiesendanger, Jg. 1963, verheiratet, Vater zweier Buben (2 und 7 Jahre alt), ist Trainer und Leiter der Wushu Akademie Schweiz. Er hat Betriebswirtschaft studiert und arbeitet bei einem mittelgrossen Konzern im Stab für Steuern und Konsolidierung.

1982 begann er mit dem Training eines traditionellen Wushu-Stils. 1989 kam er zum ersten Mal mit dem Wushu heutiger Prägung in Berührung. 1993 reiste er erstmals nach China. Diesem Aufenthalt folgten zahlreiche weitere, darunter auch Intensivsprachkurse, so dass er sich heute in China ohne Dolmetscher bewegen kann. «Ich wollte einfach nicht mehr auf Übersetzungen angewiesen sein, weshalb ich 1998, 1999 und 2000 insgesamt 6 Monate Intensivsprachkurse in Beijing besuchte. Das hat meinen ganzen Zugang zum Wushu und Taijiquan völlig verändert. Und erst das ermöglichte mir es, hervorragende Trainer persönlich kennen zu lernen. Heute sind drei chinesische Trainer an unserer Schule entweder temporär oder dauernd angestellt. Sie alle sind für mich nicht nur Trainer, sondern sie sind auch meine Freunde geworden». Nachdem der erste Hunger in Sachen Training gestillt war, begann Jürg Wiesendanger vermehrt auch in China herum zu reisen. «Die Leute und ihre Lebensweise kannte ich nach den vielen Trainingsaufenthalten in Shanghai, Beijing und Xian bereits ganz gut. Deshalb wollte ich nun auch noch die weltberühmten, chinesischen Landschaften bereisen. Das eröffnete mir nochmals einen ganz anderen Zugang zu China und deren Bewohnern. Als Alleinreisender, der einigermassen gut Chinesisch spricht, habe ich sehr berührende Begegnungen erlebt.» Im Jahre 2000 organisierte die Schule deshalb mit grossem Erfolg eine Reise nach China für Trainierende und ihre Angehörigen. Diese Reisen werden im Dreijahresrhythmus durchgeführt, so dass im Herbst 2006 nun bereits die dritte Reise ansteht. «Dank meinen sprachlichen Fähigkeiten gingen in China Türen auf, die andern verschlossen bleiben. So konnte ich auch dank diesen Kontakten bereits 1998 die erste unserer Schülerinnen nach China in eine Wushu-Schule vermitteln.»

Auch nach 20 Jahren scheint er nicht müde geworden. «Ja, es ist wohl so: Ich bin leidenschaftlich gerne Trainer und ich hoffe, das spüren unsere Trainierenden. Als Trainer muss man die Menschen grundsätzlich mögen und auf sie zugehen können. Unterrichten ist gerade an unserer Schule extrem spannend. Montags z.B. unterrichte ich alles von den 6 und 7 Jahre alten Kindern über das Wushu der Erwachsenen bis zu den Erwachsenen im Taijiquan, wo mein 75 Jahre alter Vater mittrainiert.» Als Vater zweier Kinder liegt Jürg Wiesendanger das Kindertraining natürlich ganz besonders am Herzen. «Wenn ich sehe, wie aus einem Haufen Ameisen – ich spreche von den 6 und 7 Jahre alten Kindern – innerhalb von nur wenigen Wochen ein für dieses Alter sehr disziplinierte Gruppe herangewachsen ist, erfüllt mich das mit Freude. Ich übe mit Kindern auch schwierige Dinge. Ihr Strahlen, wenn sie es dann geschafft haben, ist unbezahlbar. So lernen sie, mit Hürden umzugehen und sie zu überwinden. Das steigert ihr Selbstvertrauen. Wir müssen heute – bei unseren Kosten im Sozialwesen – zudem auch langfristig denken. Jedes Kind, das gerne Sport treibt und sich bewegt, ist potenziell gesünder und braucht wahrscheinlich später einmal weniger Leistungen der öffentlichen Hand bzw. hilft, die Krankenkassenprämien tief zu halten.»

Jürg Wiesendanger lädt alle Interessierten, sei es für Wushu, sei es für Taijiquan, zu unverbindlichen Schnuppertrainings ein. Anschauungsunterricht gibt es übrigens am So., 17. September anlässlich des 3. Ausscheidungsturnieres der Swiss Wushu Federation in der Dreifachturnhalle in Oberentfelden. Dort können Interessierte sich einmal einen Wettkampf anschauen.

Ausbildung

Qualität in der Ausbildung steht bei der Wushu Akademie Schweiz an erster Stelle. Deshalb arbeitet die Schule seit ihrer Gründung ausschliesslich mit chinesischen Trainern zusammen, sei es, dass diese in die Schweiz kommen, sei es, dass die Leiter der Schule selber nach China gehen.

Jürg Wiesendanger, der Inhaber der Schule, weilte bis heute 16 Monate in China, um Taijiquan und Wushu zu studieren. Im Frühjahr 2002 erlangte er ein Diplom in Taijiquan an der renommierten Sportuniversität von Beijing (Peking). Deshalb: Wer ausgezeichnetes Wushu und/oder Taijiquan zu vernünftigen Preisen sucht, ist bei der Wushu Akademie Schweiz an der richtigen Adresse.

Kontakt und Infos:

Wushu Akademie Schweiz
J. und R. Wiesendanger
5035 Unterentfelden
Telefon: 062 724 05 05
Email: info@wak.ch
Internet: www.wak.ch

16. Oktober 2006:

Neuer Kurs für 6 – 7 Jahre alte Kinder

Der im letzten Herbst erstmals durchgeführte Kurs für Kinder im Alter 6 – 7 Jahre, war ein voller Erfolg und wird deshalb neu aufgelegt.
Die Trainingszeiten sind wie folgt:

Mo. 16 – 17 Uhr Halle Bächliweg Unterentfelden
Di. 16.15 – 17.15 Uhr Halle Bünten Unterentfelden

Alle Kinder können zweimal unverbindlich schnuppern. Unterlagen und Anmeldung siehe Kontakt und Infos.

Ausschnitt aus einem Kindertraning der Wushu Akademie

Wushu Akademie Schweiz an einer Taijiquan-Vorführung

Der Schulleiter Jürg Wiesendanger, hier bei einer Vorführung in Aarau mit Speer