

Die Kunst, mit Präsenz zu kämpfen

Die Oberbuchsiter Wing-Tsun-Schule lehrt, sich nicht nur mit Taten zu behaupten

Das Kampfsportlehrerpaar Béatrice und Fredy Markwalder bringt Kindern wie Erwachsenen bei, sich in Notsituationen zu verteidigen, aber auch mal selbstbewusst vor der Familie oder dem Vorgesetzten seine Wünsche zu äussern. Selbst ein Rollstuhlfahrer wird dort trainiert. Er beweist dabei viel Einfallsreichtum und Flexibilität.

VON SARA EGLI

Die zehn Schüler stellen sich zur Begrüssung vor ihren Lehrer Fredy Markwalder, dem Inhaber der Wing-Tsun-Kampfkunstschule in Oberbuchsiten. Sie beginnen mit verwirrenden Übungen, während im Hintergrund Popmusik läuft. Konzentriert sind alle, der Umgang untereinander ist trotzdem locker, Schüler und Lehrer duzen sich.

Fredy Markwalders Frau Béatrice erklärt die Übung: «Das ist ein Gleichzeitigkeitstraining. Es fördert die Koordination, die beim Wing Tsun wichtig ist.» Selbst Neueinsteiger verstehen die Übungen schnell, auch wenn es mit der Gleichzeitigkeit noch hapert.

Die Musik ist mittlerweile verstummt und die zehn Schüler haben sich zu zweit gruppiert. Jetzt geht es ans Eingemachte. Jemand fliegt zu Boden, es knallt laut. Schnell ist klar: Es ist nichts passiert. Denn im Wing Tsun geht es nicht primär ums Zufügen von Schmerzen, sondern ums Verteidigen. Andere duellieren sich, die Bewegungen werden immer schneller. Dem Beobachter wird nicht ganz klar, wie die Handgriffe genau gehen. Es ist nur klar: An einen Wing-Tsun-Künstler will niemand geraten. Die zwei Jüngsten, zehnjährig, sind Anfänger und üben die ersten Basics. Es wird bei regelmässigem Training rund ein Jahr dauern, bis sie die ersten vier von zwölf Graden kennengelernt haben und darin geprüft worden sind. So lange dauert es, bis man sich anständig verteidigen kann.

Kämpfer im Rollstuhl

Fernando sitzt währenddessen in seinem Rollstuhl und trainiert in der höchsten Schülerphase seine Übungen. Seine Beine kann er für das Training nicht nutzen, aber das hindert ihn nicht daran, mit positiver Energie an seine Aufgaben zu gehen. Um auch fortgeschrittenere Übungen an der Holzpuppe ausführen zu kön-



Egal ob auf zwei Beinen oder auf zwei Rädern – in Oberbuchsiten wird jeder in die Kunst des Wing Tsun eingeführt.

Technik entwickelt, um nicht aus dem Rollstuhl zu fallen, und seine Arme haben enorme Kraft.»

Für Kids und Senioren

Das Training eigne sich für alle, die an Selbstbewusstsein gewinnen oder sich spordlich betätigen wollen, so die Trainerin. «Wir haben ein Kids-Programm mit spielerischen Elementen oder ein Seniorenraining. Dieses berücksichtigt etwa

«Ganz toll sind die Erwachsenen-Jugendlichen-Trainings. Da trainieren auch mal Eltern mit ihren Kindern.»

das erhöhte Sturzrisiko. Da ist es besonders wichtig, das richtige Fallen zu lernen. Ganz toll finde ich aber auch die Erwachsenen-Jugendlichen-Trainings. Da passiert es schon mal, dass Eltern mit ihren Kindern kommen und zusammen trainieren.»

Neunzig Minuten Training sind bald zu Ende und die Schüler stehen nun erneut vor ihrem Lehrer. Gemeinsam werden wieder schnelle, verwirrende, aber gezielte Bewegungen gemacht und die letzten Kraftreserven aus sich herausgeholt. Das Training endet mit der traditionellen Verabschiedung.



Lernen vom Meister: Fredy Markwalder beim Training mit seinen Schützlingen.

nen, hat er eine extra angefertigte Puppe erhalten. Sie ist ein gutes Stück kleiner als die normale. Béatrice Markwalder erzählt: «Fernando ist seit elf Jahren bei uns

Schüler, hat aber schon mehr als sieben Jahre Erfahrung. Und um ehrlich zu sein: Ich möchte mich nicht mit ihm messen müssen. Er hat eine raffinierte

www.wingtsun.ch/oberbuchsiten

Schulhaus gebaut

Béatrice und Fredy Markwalder führen seit elf Jahren ihre eigenhändig gebaute Wing Tsun Schule in Oberbuchsiten. Mittlerweile besuchen hundert Schüler ihre Trainings, es sind aber noch immer Schüler willkommen, und wer will, kann sich jederzeit für ein kostenloses Schnuppertraining anmelden. Das Paar besucht Schulen für die Gewaltprävention und erlebt immer wieder Kinder, die sich in einer Streit-situation nur mit Händen und Füssen zu helfen wissen. Wing Tsun hat hingegen das Ziel, das Selbstbewusstsein und die Präsenz so zu stärken, dass es gar nicht erst zu Handgreiflichkeiten kommt.