

# «Die Hingabe zur edlen Kampfkunst Kung-Fu – die Vereinigung jener, die im Herzen treu sind»

von Denise Rickenbacher, Leistungszentrum Taggeld

**Auf den Spuren Bruce Lees. Wer kennt nicht Bruce Lee, den legendären Kung-Fu-Kämpfer, der in jungen Jahren unter mysteriösen Umständen ums Leben kam? Ihm und seinen Filmen ist es zu verdanken, dass die Mutter aller Kampfsportarten und Kampfkünste – das Kung-Fu – im Westen bekannt wurde und immer mehr begeisterte Anhänger findet.**

Kung-Fu, das in China «Wu Shu» (Kriegskunst) genannt wird, besteht aus unzähligen Formen und Stilen, man kämpft mit oder ohne Waffen, was dazu geführt hat, dass es viele Schulen gibt. Durch das Kung-Fu werden in jahrelangem Training Geist und Charakter entwickelt, man stählt seinen Körper auf natürliche Weise, erlangt mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Dabei werden Geduld, Toleranz und Bescheidenheit gefördert. Möchte man sich immer weiterentwickeln, sei es auf körperlicher oder geistiger Ebene, braucht man Disziplin und Willen, denn nur wer an seine Grenzen geht und hart an sich arbeitet, kommt weiter und erreicht seine gesteckten Ziele.

## **Kung-Fu bedeutet mein Leben**

Als ich vor rund drei Jahren – im Sommer 2003 – mit Kung-Fu anfang, wusste ich kaum etwas von diesem Sport. Ich hatte jedoch einer Aufführung der Chin-

Woo-Kung-Fu-Schule in Steffisburg von Walter Borter beige-wohnt und war darauf so fasziniert gewesen, dass ich beschloss, diese Sportart auszuüben. Ich merkte bald, wie vielfältig sie ist und was man alles erleben darf. So trainiere ich seither im Schnitt fünf Stunden die Woche. Neben den normalen Trainings gibt es auch Lager, Kurse und alle zwei Jahre eine Asienreise, wo man viele neue Formen und Techniken bei Mönchen lernt.

## **Geschichtliches**

Chin-Woo heisst soviel wie «Kampf ohne Kampf» und verbindet verschiedene Kampfstile aus dem Norden und Süden Chinas miteinander. So zum Beispiel Wing-Chun (Handtechniken), Choy Lee Fat (Langarmtechniken), Shaolinformen, Waffenformen und Wu Shu, die bekannten Wettkampfformen mit den kraftvollen Bewegungen und Sprüngen. Die Chin-Woo Vereinigung wurde im Jahre 1909 durch den chinesischen Grossmeister Hou Yuen Chia in Shanghai gegründet und ist heute eine der grössten und weitverbreitetsten Kampfkunstorganisationen weltweit. Alleine in der Schweiz zählt sie gegen 10 Schulen. Si Gung (Grossmeister) Chow Kok Yeng, der Präsident der schweizerischen Chin-Woo Vereinigung, brachte vor über 30 Jahren als Einziger das

Chin-Woo Kung-Fu in die Schweiz und gründete die Hauptschule in Zürich. Letztes Jahr durfte Walter Borter das 15jährige Bestehen seiner Schule in Steffisburg feiern.

## **Ein Weltmeistertitel und 17 Medaillen an der Chin-Woo-Kung-Fu WM in London**

Vom 18.–20. August 2006 fand der Höhepunkt meiner bisherigen Kung-Fu-Zeit statt – die Teilnahme an der 9. Chin-Woo Weltmeisterschaft in London! Bereits rund drei Monate vorher hatten wir elf Teilnehmer, unter denen auch ich gehörte, angefangen, uns intensiv auf dieses Ereignis vorzubereiten, indem wir im Schnitt acht bis zwölf Stunden pro Woche – auch Samstags und Sonntags – trainierten. Nach der offiziellen Eröffnungsfeier ging das Turnier am Freitag mit den traditionellen Chin-Woo Formen los. Am Samstag standen die Wu Shu und Tai-Chi-Wettkämpfe im Vordergrund, wo auch Partnerkämpfe und Waffenformen gezeigt wurden.

In rund 30 Kategorien, nach Geschlecht, Alter und Gewichtsklassen unterteilt, wurde an diesen beiden Tagen um Medaillen gekämpft. Es nahmen neben uns Schweizern Wettkämpfer aus England, Russland, Polen, Holland, Deutschland, China, Malaysia, Australien und Neuseeland teil. Obwohl jeder ver-

suchte, einen Ehrenplatz zu ergattern, waren das gemeinsame Essen am Abend und das fröhliche Beisammensein ebenso wichtig. Schlussendlich waren wir sehr erfolgreich und holten insgesamt 17 Medaillen! Dabei ging niemand von uns elf Teilnehmern leer aus. Und in meiner Lieblingsform – der Wang-Säbelform – reichte es gar zum Weltmeistertitel! Darauf bin ich natürlich sehr stolz, aber gleichzeitig gibt es mir neuen Ansporn, noch härter zu trainieren und besser zu werden!

Falls Sie jetzt neugierig geworden sind, stehe ich Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung. Wenn Sie noch mehr erfahren möchten, finden Sie unter [www.energieoase.ch](http://www.energieoase.ch) viele weitere Berichte, Informationen und Fotos.



Herzlicher Herbstgruss

## **Kindersätze:**

Meine Tante hatte so starke Gelenkschmerzen, dass sie die Arme kaum über den Kopf heben konnte. Mit den Beinen ging es ihr ebenso.