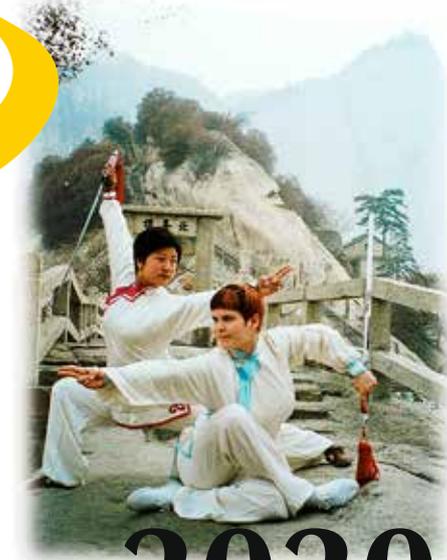


SCHULE FÜR CHINESISCHE KAMPFKÜNSTE



WUSHU
AKADEMIE
Schweiz



WWW.WAK.CH

2020

Wushu Akademie Schweiz

Die Wushu Akademie Schweiz ist eine Schule für chinesische Kampfkünste, insbesondere Wushu Formen und Taijiquan (Tai Chi Chuan). Sie wurde am 1.1.1993 von Jürg Wiesendanger und Charlie Mansuy gegründet. Die Wurzeln und Ursprünge der Schule reichen zurück bis ins Jahr 1979. Der erste öffentliche Unterricht in Unterentfelden startete im September 1986.

Die Wushu Akademie ist heute eine der grössten und gleichzeitig eine der erfolgreichsten Schulen auf dem Gebiete des Wushu in der Schweiz. Sie ist Mitglied der Swiss Wushu Federation (swisswushu). Durch die Mitgliedschaft derselben in der European Wushu Federation und der International Wushu Federation mit Sitz in Lausanne ist es unseren Athleten möglich, auch an internationalen Wettkämpfen teilzunehmen. Zudem ist die Wushu Akademie Mitglied im Schweizerischen Berufsverband für Qigong und Taijiquan (SGQT, Bereich Taijiquan). Bei uns kommen alle auf ihre Kosten, seien es diejenigen, die die sportliche Herausforderung brauchen oder seien es all jene, die Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden suchen.

Schulleitung

Jürg und Rosetta Wiesendanger

Gemeinsam leiten sie die Wushu Akademie Schweiz. Sie haben zwei Kinder, Sandro, Jg. 1999 und Silas, Jg. 2004.

Jürg Wiesendanger, geb. 2. 10. 1963, studierte an der Universität Zürich Betriebswirtschaft. Er ist der verantwortliche Leiter der Wushu Akademie Schweiz und unterrichtet Wushu Formen sowie Taijiquan. Nach dem Studium eines traditionellen Wushu-Familienstils (ab 1982) begann er 1989 Taijiquan und Wushu-Formen zu trainieren. Er weilte bis heute über 20 Monate zum Studium der chinesischen Kampfkünste, der Sprache sowie von Land und Leuten in China. Rosetta Wiesendanger, geb. 14. 10. 1972. Sie leitet das Sekretariat der Wushu Akademie Schweiz und unterrichtet Taijiquan. Mit dem Training begann sie 1992.

Rechtliche Struktur

Der Unterricht etc. an der Wushu Akademie Schweiz spielt sich in zwei separaten Firmen ab. Das Wushu-Training, Wushu-Seminare, Turniere sowie Chinareisen werden über die Wushu Akademie Schweiz GmbH abgewickelt. Alle Taijiquan-Stunden sowie die zugehörigen Seminare führt die Einzelfirma Wushu Akademie Schweiz durch.



Jürg Wiesendanger



Rosetta Wiesendanger



Jürg Wiesendanger, Spear, Asia Night 1998



Charlie Mansuy, Sabel, Asia Night 1998

Wushu Akademie Schweiz

Von den Anfängen bis 1996

Jürg Wiesendanger und Charlie Mansuy gründeten 1986 die Siu Lam Kung Fu-Schule Schweiz, welche sich sehr rasch und erfolgreich entwickelte. 1989 lernten sie in Italien die aus Shanghai stammende Li Rong Mei, Mitglied des Shanghai Wushu-Teams, kennen. Unter ihrer Anleitung haben Jürg Wiesendanger und Charlie Mansuy ihr Trainingsprogramm vollständig umgestellt und begannen mit dem Studium der inneren und äusseren Stile, so wie sie auch heute noch in China unterrichtet werden. Sie haben dabei zahlreiche Intensivkurse und Trainingslager bei Li Rong Mei besucht. Am 1.1.1993 wurde die Wushu Akademie Schweiz gegründet. 1993/94 folgte die erste, vier Wochen dauernde Weiterbildungsreise nach China. 1995 eröffnete Charlie Mansuy den ersten Kinderkurs. 1996 trainierte Jürg Wiesendanger während zwei Monaten in Shanghai und Xi'an. Damit begann gleichzeitig eine neue Ära.

1996 bis heute

Jürg Wiesendanger weilte seither jedes Jahr z.T. mehrmals zu Weiterbildungszwecken in China, vorwiegend an der Sportuniversität von Beijing. Daneben belegte er mehrfach Intensivsprachkurse in Chinesisch (Mandarin) an der Sprachen- und Kulturuniversität von Beijing. Bis heute verbrachte er dabei insgesamt über 20 Monate in China. Dabei lernte er her-

vorragende Lehrer kennen, die seither vielfach in der Schweiz weilten, um Wushu und Taijiquan zu unterrichten. 1997 wurde das erste 6-tägige Sommerseminar mit Lehrer Yu Ji Yuan aus Shanghai organisiert, welches 2013 bereits zum 16. Mal erfolgreich durchgeführt werden konnte. Ebenfalls 1997 leitete Lehrer Fan Qiang, ein ehemaliger Wushu-Professional aus Xi'an zum ersten Mal Trainings an unserer Schule. Lehrer Fan unterrichtete danach in den Jahren 2005–2012 unsere Fördergruppen. Im Jahre 2000 war Lehrer Huang Kanghui, Professor der Sportuniversität Beijings, erstmals hier und unterrichtete Chenstil. Seither weilt er jedes Jahr einmal bei uns.

Im Herbst 2000 organisierte die Schule die erste, drei Wochen dauernde, Chinareise. Diese Reisen finden seither im Dreijahresrhythmus statt. Jürg Wiesendanger nahm im März 2001 an der ersten Taijiquan-Weltkonferenz auf Hainan, China, teil. Im Frühjahr 2002 absolvierte er ein 3 Monate dauerndes Kurzdiplomstudium an der Sportuniversität von Beijing und im Oktober 2010 erhielt er nach bestandener Prüfung in Beijing den 6. Duan Taijiquan.

Die grössten Erfolge

Die grössten frühen Erfolge der Wushu Akademie Schweiz sind die diversen Teilnahmen an grossen Budo-Galas der Schweiz, wie dem Budo-Meeting in Zürich 1992 und der Kampf-

sport-Gala in Aarau 1994. 1993, 1995 und 1998 organisierte die Schule selber mit grossem Erfolg die ASIA NIGHT in Aarau. 2010 war die Wushu Akademie an der Budo Gala in Basel ein tragendes Element. 2002 und 2003 hat die Schule mit jeweils rund 70 Teilnehmenden an den Gesundheitstagen in Solothurn grosse Taijiquan-Demonstrationen abgehalten.

Im reinen Wettkampfbereich haben Wettkämpferinnen und Wettkämpfer der Wushu Akademie Schweiz schon zahlreiche Turniere und Meisterschaften bis hin zu Schweizer Meisterschaften gewonnen. Die herausragende Jugendförderung kulminierte an den Schweizer Meisterschaften 2019 in nicht weniger als 29 Medaillen, wovon 6 erste Plätze. Die Wushu Akademie Schweiz gewann dabei erneut den Pokal für die beste Taolu (Formen)-Schule der Schweiz.

Jürg Wiesendanger und Charlie Mansuy haben für die Schweiz an Welt- und Europameisterschaften teilgenommen (1994–1998). Längst hat der Nachwuchs sie abgelöst und nimmt seither regelmässig selber an Welt- und Europameisterschaften teil. Die grössten Erfolge dabei waren vier Bronze- und eine Silbermedaille von Lisa Derendinger an den Europameisterschaften 2008, 2012, 2014 und 2018 sowie die erste EM-Goldmedaille eines Schweizer Juniors überhaupt («unser» Pascal Dutoit an der EM 2016 in Moskau).

4



Erfolgreichste Formenschule
Schweizer Meisterschaften 2019



Budo Gala 2010 in Basel, Auftritt unserer Elite



Huang Kanghui aus Beijing unterrichtet seit
2000 Push Hands und Taijiquan

5



Yu Jiyuan aus Shanghai unterrichtet seit 1997
regelmässig Wushu Formen sowie Taijiquan

Was bedeutet Wushu?

Selbst für den Kampfkunstperten ist es nicht immer einfach, den Überblick im Dschungel der verschiedenen Kampfkunststile zu bewahren. Um etwas Licht in dieses Dickicht zu bringen, geben wir nachfolgend eine kurze Einführung darüber.

Wushu ist der offizielle Oberbegriff für alle chinesischen Kampfkünste. Wushu bedeutet übersetzt soviel wie «Kampfkunst». In der westlichen Welt eher verbreitet ist der Begriff Gongfu bzw. Kung Fu, der an sich ganz allgemein die meisterhafte Fähigkeit bezeichnet, welche jemand durch beharrliches Üben bzw. Trainieren erreicht hat. Der Chinese sagt dann beispielsweise: «Ah, dein Gongfu ist ausgezeichnet!», kann dabei aber bei einem Koch ebenso seine Kochkunst (sein Koch-Gongfu) meinen. Mittlerweile ist der Begriff jedoch so stark von der Kampfkunst eingenommen, dass auch Chinesen verstehen, was wir mit «Kung Fu» ausdrücken wollen.

Der Oberbegriff Wushu ist ein Sammelbegriff für Hunderter zum Teil unterschiedlichster Kampfkunststile. Der Versuch, diese Stile zu ordnen, ist kein leichtes Unterfangen.

Eines der wichtigsten Unterscheidungskriterien ist die Einteilung in weiche innere und harte äussere Stile. Die äusseren Stile erinnern bereits beim Zuschauen an einen Kampf, seien es nun tatsächliche Zweikämpfe oder ledig-

lich Einzelformen, die im Ablauf einen Kampf gegen einen imaginären Gegner darstellen. Demgegenüber stehen die inneren Stile, wovon bei uns mit Sicherheit Taijiquan (auch bekannt unter der nicht offiziellen Umschrift Tai Chi Chuan), am bekanntesten ist. Diese Stile sind mehr nach innen gerichtet und betonen u.a. auch meditative Elemente. Aber auch dort sind die Wurzeln, welche ebenfalls in der Kampfkunst liegen, nach wie vor gut sichtbar. Durch die Unterscheidung nach inneren und äusseren Stilen bringen die Chinesen gelegentlich auch zum Ausdruck, dass die inneren Stile, insbesondere das Taijiquan, in China selber entstanden seien, wohingegen die äusseren Stile ja auf die Übungen von Bodhidharma, einem indischen Mönch, welcher im weltberühmten Kloster Shaolin in Zentralchina gewirkt hatte, zurückgehen. Deshalb gelten diese Stile in dieser Betrachtungsweise als von aussen ins Land hinein getragen.

Es gibt zudem noch einige andere Kriterien, die die verschiedenen Stilarten weiter klassieren. So etwa die geographische Herkunft oder ob es sich um einen waffenlosen oder einen Stil mit Waffen handelt. Auch bei diesen Kriterien ist die Liste fast ohne Ende und deshalb verwundert es kaum mehr, dass es Dutzende, ja Hunderte von Stilen und Varianten gibt. Die äusseren Stilarten sind zudem historisch gesehen eher mit dem Buddhismus verbunden, wohingegen das Taiji-

quan eher dem Daoismus zugeordnet werden kann. Die Ziele des Daoismus sind u.a. die Hinwendung zur Natur und die Kultivierung der inneren Ruhe.

Noch etwas zum Sprachgebrauch: Selbst Chinesen meinen heute eher die äusseren Stilarten, wenn sie Wushu sagen. Sprechen sie hingegen von den inneren Stilarten, so werden diese oft spezifisch genannt, also z.B. Taijiquan.

Die folgende Grafik zeigt nochmals die Zusammenhänge:



Auftritt der ganzen Schule an der Schweizer Meisterschaft 2017



Taijiquan-Vorführung, Gesundheitstage 2002 in Solothurn



Yoel Berger, Show SM 2010



Charlie Mansuy mit Sanjiegun (dreiteiliger Stock), Show SM 2007

Innere Stile

Wer in China als Tourist unterwegs ist, wird früher oder später unweigerlich mit dem Taijiquan und dem Qigong in Berührung kommen. Vor allem in den frühen Morgenstunden wird man diese für Europäer ungewöhnliche Betätigung beobachten können. Dann nämlich versammeln sich die Menschen zu Tausenden in Parks und auf grossen Plätzen. Sie formieren sich in kleineren Gruppen, um gemeinsam Taijiquan und Qigong zu üben.

Taijiquan

Wer Taijiquan zum ersten Mal als Zuschauer betrachtet, wird sehr rasch verstehen, warum diese Kampfkunst zu den inneren Stilen gehört. Sie ist völlig unspektakulär. Trotzdem ist Taijiquan weit mehr, als die zuerst vermutete «einfache Bewegungsgymnastik».

Der Übende führt langsam bestimmte Bewegungsabläufe aus. Diese sind stets rund und kontinuierlich. Man sieht kein Ende und keinen Anfang einer Bewegung, weil diese ineinander überfließen. Der Atem geht ruhig, er begleitet und unterstützt die Bewegung.

Der äussere Schein trügt nicht: Die Gedanken des Übenden sind frei von Alltagsorgen, er ist völlig im Einklang mit sich selber und seiner Umgebung. Der Übende konzentriert sich dazu auf die Atmung, auf die Bewegung und auf den eigenen Körper. Nicht umsonst nennt man Taijiquan auch etwa Meditation in der Bewegung.

Taijiquan erfüllt damit eines der höchsten Prinzipien der Kampfkünste, Körper und Geist gleichermaßen zu trainieren. Trotzdem ist es stets der Geist, der die Bewegung führt und kontrolliert. Erst diese Fähigkeit, alle Bewegungen bewusst zu führen und damit zu koordinieren, ermöglicht dem Übenden die so wundersam scheinende Leichtigkeit in der einzelnen Bewegung.

Obwohl die Bewegungen meist langsam ausgeführt werden, gehört Taijiquan zu den

Kampfkünsten. Wer genau hinsieht, wird Schläge, Tritte und Abwehren erkennen können. Die Ursprünge des Taijiquan sind damit unverkennbar. Das Schwergewicht liegt heute allerdings nicht mehr im Kampf, sondern in der ruhigen und entspannten körperlichen Betätigung. Dadurch kann auch unsere Seele Energie tanken.

Was bedeutet Taijiquan?

Es gibt viele Übersetzungen und Deutungen des Begriffes Taijiquan. So kann er etwa mit «der grosse Uranfang, welcher die beiden Kräfte Yin und Yang zeugt» oder «das Urgebene» sowie «das höchste Prinzip» übersetzt werden. Sehr anschaulich ist folgende bildhafte Erklärung: Im Weltbild der alten Zeit war die Erde ein Viereck und der Himmel eine gewölbte Schale. Der Himmel wurde durch Balken abgestützt und der grosse Firstbalken in der Mitte hiess Taiji. Und genau so sollte sich auch der Übende fühlen, wenn er Taijiquan ausführt: Aufrecht, energiegeladent, selbstbewusst, verbunden mit Himmel und Erde. Quan heisst soviel wie Faust und schlägt damit die Brücke zur Kampfkunst.



Yu Jiyuan, Sommerseminar 2013, Ftan



Huang Kanghui unterrichtet 2015 Chenstil



Taijiquan Sommerseminar 2010 in Ftan

Taijiquan

Taijiquan-Stile

Auch das Taijiquan selbst zerfällt wieder in viele verschiedene Stilarten. Allerdings sind heute vor allem fünf Taijiquan-Stile bekannt:

Chen
Yang
Wu (alt)
Wu (neu)
Sun

Der bekannteste dieser Stile ist heute zweifellos der Yang-Stil. Auf diesem Stil basierend wurde 1956 die 24er-Form (Pekingform) entwickelt. Diese Form zählt heute denn auch zu den beliebtesten und bekanntesten Taijiquan-Formen. Ihr folgte 1962 die 48er-Form für Fortgeschrittene, welche eine Mischform der bekanntesten Stile darstellt. Seither wurden weitere Formen entwickelt so z.B. die Form mit 42 Teilen, eine weitere Form für Fortgeschrittene, welche 1989 veröffentlicht worden ist. Daneben gibt es aber auch Waffenformen. Hierbei eine vorrangige Stellung eingenommen hat das Schwert (Jian), welches als Königswaffe des Taiji angesehen wird. Man spricht dann von Taijijian anstelle von Taijiquan (Quan=Faust).

Wozu braucht der Westen Taijiquan?

In unserer hektischen, rastlosen Zeit suchen viele Menschen nach Ruhe und Entspannung

und nach einer Methode, in der sie ihre Batterien wieder aufladen können. In China wurde die positive Wirkung von Taijiquan auf Körper und Geist schon vor langer Zeit erkannt. Deshalb wurde es dort als «Volksport» auch stark gefördert. Das Zusammenspiel der Atmung und der Bewegungen regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung und bewirkt eine verbesserte Tätigkeit der inneren Organe. Taijiquan wird neuerdings auch bei uns im Westen für therapeutische Zwecke eingesetzt. Damit beginnen nun auch unsere Ärzte und Therapeuten die grosse Kraft des Taijiquan zu erkennen.

Taijiquan kann keine Wunder vollbringen, aber es führt zusammen mit anderen Massnahmen zu einer besseren Gesundheit. Zudem hilft es jedem Trainierenden für die Dauer des Trainings Abschied zu nehmen von unserem beispiellos hohen und letztendlich auch ungesunden Lebensrhythmus.

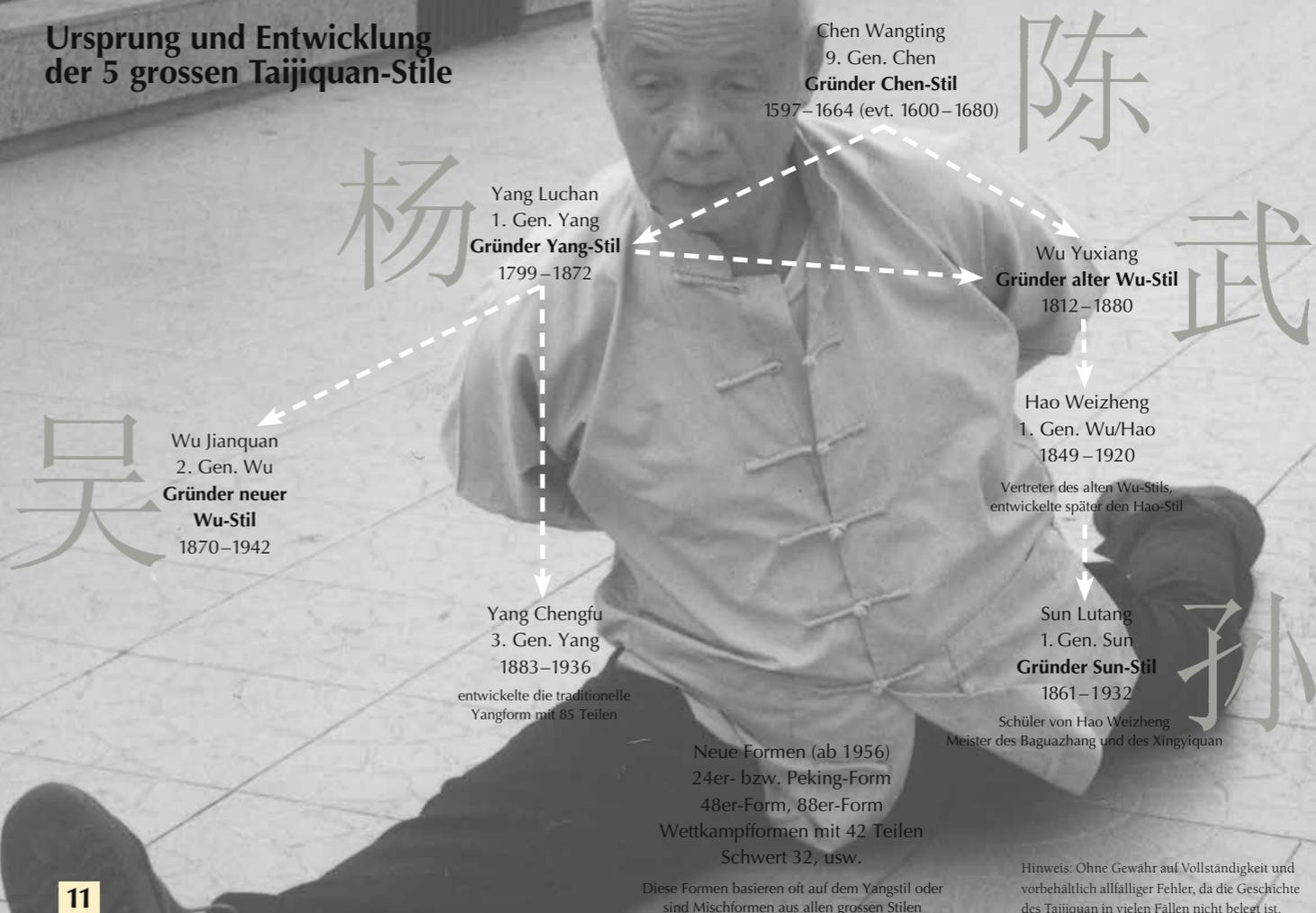
Taijiquan kann von jedermann ausgeübt werden, da es an den Übenden keinerlei besondere körperliche Anforderungen stellt. Man kann es somit bis ins hohe Alter praktizieren, ja man kann sogar damit noch im hohen Alter beginnen. Taijiquan ist für alle geeignet, die eine körperliche und geistige Betätigung als Ausgleich zum täglichen Leben suchen.

Qigong

Qigong ist eine traditionelle chinesische Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten.

Qigong heisst soviel wie «Bearbeiten der Energie» oder «Energiearbeit». Qigong-Übungen dienen somit der Kontrolle und der Stärkung von Qi (kann mit «Lebenskraft» übersetzt werden) in unserem Körper. Zentrales Element des Qigong ist die Atmung. Auch im Qigong gibt es verschiedene Unterscheidungskriterien und Hunderte von verschiedenen Ausprägungen. Die Wushu Akademie integriert Qigong ins Taijiquan-Training, weil beide Gebiete sich optimal ergänzen. Die Übungen sind einfach und dienen der Gesundheitsprävention. Die Grenze zwischen Qigong und Taijiquan ist oftmals fließend. Jedes enthält Teile des andern. So ist es auch nicht verwunderlich, dass viele Chinesen ihr Taijiquan-Training am Morgen in den öffentlichen Parks mit ausgedehntem Qigong beginnen.

Ursprung und Entwicklung der 5 grossen Taijiquan-Stile



Taijiquan versus übrige Sportarten

Der Versuch eines Vergleichs und Aufzeigen der Unterschiede in der Konzeption

(in Anlehnung an einen Text von Kang Gewu, Vortrag in Hainan, China, März 2001, 1. Taijiquan Weltkonferenz)

Sowohl Taijiquan als auch die eher traditionellen (aus chinesischer Sicht eher westlichen) übrigen Sportarten haben an sich gleiche oder ähnliche Ziele. Ein übergeordnetes, gemeinsames Ziel könnte in etwa so umschrieben werden:

Durch Übungen (Sport) den Körper und die Seele zu stärken und gesund zu halten

Dieses übergeordnete Ziel wird nun aber von den beiden Systemen auf völlig unterschiedlichen Wegen zu erreichen versucht. Die diamentral verschiedenen Konzepte werden in den nebenstehenden Spalten dargestellt. Wir möchten an dieser Stelle nicht verneinen, dass es heute unter den übrigen Sportarten ebenfalls einige Beispiele gibt, die Elemente aus dem Taijiquan-Konzept übernommen haben.

Das Taijiquan-Konzept

1. Ziel: Einen «sanften» Sport zu formen, dessen Rhythmus tiefer ist als der Rhythmus des täglichen Lebens.
2. Die Bewegungen verlaufen spiral- und kreisförmig.
3. Die Atmung ist lang, tief und langsam, da sanfte Bewegungen ausgeführt werden.
4. Die Fähigkeit zu trainieren, wird durch eine langsame Schritt-für-Schritt-Mentalität erhöht.
5. Betonung eines «dynamischen Ausgleichs» mit sich neutralisierenden Techniken und das Herausbilden umfassender Fähigkeiten.
6. Ziel des Trainings ist das Finden eines Ausgleichs, Erlangung von Harmonie und die Rückkehr zur Natur.

Der spezielle Wert von Taijiquan findet sich vor allem in den folgenden drei Aspekten wieder:

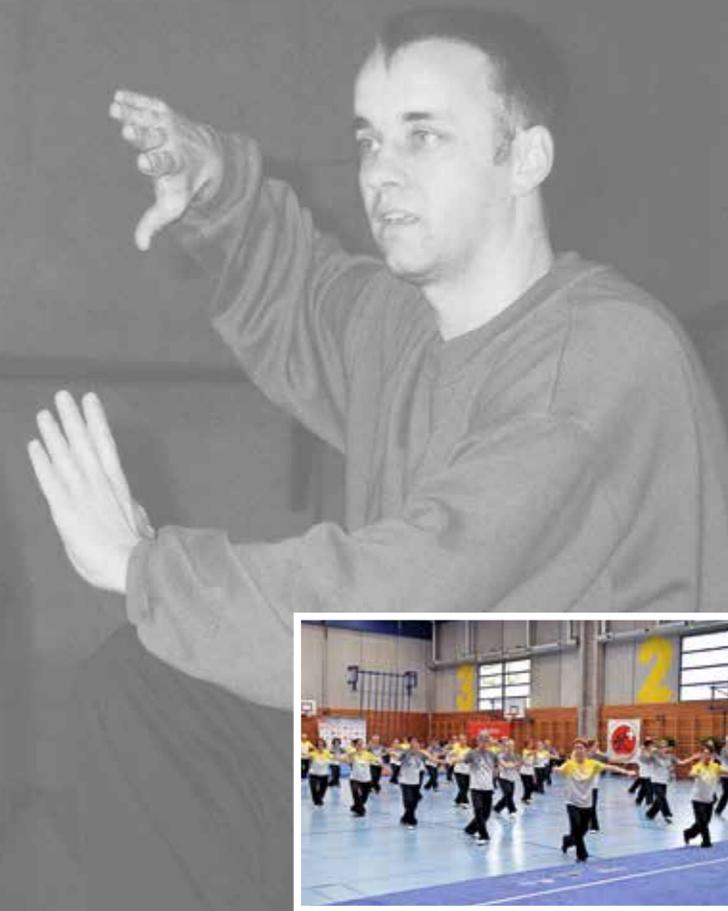
1. Das Stärken und Aufbauen von Körper und Geist mittels langsamer Übungen in einem Rhythmus, welcher tiefer ist, als der Rhythmus des täglichen Lebens
2. Das Stärken und Aufbauen des Körpers mittels kreisförmiger und drehender Bewegungen
3. Das Kultivieren des Ausgleichs zwischen den Polen und die Förderung der Harmonie im Geist

Das Konzept der übrigen Sportarten

1. Ziel: Einen Sport zu formen, dessen Rhythmus höher ist als der Rhythmus des täglichen Lebens.
2. Die Bewegungen verlaufen geradlinig und sich kreuzend.
3. Die Atmung ist kurz und schnell, da die ausgeführten Bewegungen Spannungsgeladen sind.
4. Die Fähigkeit zu trainieren, wird durch Methoden wie «Überkompensation» bei einer hohen Anzahl Übungen zu verbessern versucht.
5. Betonung von «Vortrefflichkeit» und das Herausbilden einer einzelnen Fähigkeit unter Inkaufnahme einer einseitigen Entwicklung.
6. Ziel des Trainings sind Aspekte wie schneller, höher und stärker.



Taijiquan-Vorführung, Gesundheitstage 2003
in Solothurn



Auftritt Taijiquan-Gruppe an der Schweizer
Meisterschaft 2017

Äussere Stile

Neben den inneren Stilen werden an der Wushu Akademie auch äussere Stile unterrichtet. Ältere, traditionellere Stile versuchen meist Kampf und Formen gemeinsam zu unterrichten. In den letzten Jahrzehnten hat sich diesbezüglich in China jedoch eine klare Zweiteilung herauskristallisiert. Erst damit wurde der Weg zur weiteren Spezialisierung geöffnet.

So werden heute in China an den Schulen Wushu Formen und das dem Vollkontakt zugehörige Sanda bzw. Sanshou unterrichtet. Das jemand beide Gebiete belegt, kommt nur selten vor. Die Wushu Akademie hat sich ab der zweiten Hälfte der 90er-Jahre auf das Wushu Formen- und das Taijiquan-Training spezialisiert.

Grundschule

Zu Beginn des Formentrainings durchläuft der Student eine Grundausbildung, welche eine allgemeine Körperschulung beinhaltet. Während dieser ersten Zeit muss er vor allem sehr viele Grundtechniken wie z. B. Positionen, Armtechniken und Beintechniken lernen. Erst diese intensive Basisarbeit wird es ihm ermöglichen, in einem der unterrichteten Stile ein hohes Niveau zu erreichen. Die Grundschule basiert bei uns, wie auch in China üblich, auf dem Stil namens Changquan (siehe nächster Abschnitt).

Wettkampfformen

An der Wushu Akademie werden Techniken der beiden grossen Stilrichtungen Changquan (Langfaust) und Nanquan (Südfaust) unterrichtet. Diese sind in ihrer Charakteristik sehr unterschiedlich. So betont das Changquan weitläufige Armbewegungen, hohe Beintechniken und Sprünge, während im Nanquan schnelle, erdverbundene Schrittbewegungen und eher kurze, kraftvolle Armtechniken, bevorzugt werden. Beide Stilarten bieten dem Studenten faszinierende und anspruchsvolle Formen, welche erst nach intensivem Training beherrscht werden können.

Nebst den waffenlosen Formen ist das Training mit chinesischen Waffen eine weitere reizvolle Herausforderung für jeden Trainierenden. An der Wushu Akademie werden hauptsächlich die folgenden Waffen trainiert: Dao (Säbel), Jian (gerades Schwert), Gun (Stock) und Qiang (Speer).

Dieser Bereich des Formen Wushu wird heute gelegentlich auch als das «moderne» Wushu bezeichnet. Im Bereich Wushu gibt es mittlerweile Wettkämpfe von Schweizer Qualifikationsturnieren über die Schweizer Meisterschaften bis hin zu Europa- und Weltmeisterschaften. Die intensiven und jahrelangen Bemühungen, insbesondere Chinas,

Wushu zu einer olympischen Disziplin werden zu lassen, waren bis anhin noch nicht vom Erfolg gekrönt.

Traditionelle Formen

Als traditionelle Formen bezeichnet werden im Wushu all diejenigen Formen, welche in ihrer ursprünglichen Form erhalten geblieben sind bzw. sein sollen. Diese Stile wurden insbesondere nicht durch strenge Reglementierungen eingeengt. Auch wir an der Wushu Akademie Schweiz pflegen diesen Bereich, obwohl er nicht erste Priorität besitzt. An unserer Schule vertretene Formen sind dabei: Tanglangquan (Gottesanbeterin), Yingzhaoquan (Adler), Shuanggou (Doppelhaken), Jiujiebian (Neungliederpeitsche) und Sanjiegun (Dreigliederstock).



Jehmse Keo und Lisa Derendinger, zusammen acht EM- und neun WM-Teilnahmen



Michelle Leitner, Changquan SM 2019



Beatrice Christen, Doppelspeer



Pascal Dutoit, Säbel SM 2019

Training für Kinder und Jugendliche

An kaum einer Wushu-Schule der Schweiz hat das Kinder- und Jugendtraining einen derart hohen Stellenwert wie an der Wushu Akademie Schweiz. Seit Herbst 2005, mit der Eröffnung des 1. Kurses für sechs und sieben Jahre alte Kinder, bieten wir Kurse für jede mögliche Altersstufe an. An der Wushu Akademie sind alle Kinder und Jugendliche willkommen, d.h. solche, die Wushu einfach lässig finden als auch solche mit höheren Ambitionen (Wettkämpfe). Dank der Einteilung der Kinder in verschiedene Stärkegruppen können die Trainer spezifischer auf die individuellen Fähigkeiten der Kinder eingehen. Dies ermöglicht es ihnen, in kürzerer Zeit grössere Fortschritte zu erzielen.

Trainingsaufbau

Nach dem Aufwärmen, in dem wir nebst Anderem vor allem auf die Verbesserung der Dehnungsfähigkeit Wert legen, folgt der zentrale Teil: Das Jibengong bzw. das Grundlagentraining. Dabei geht es um vorerst einfache Bewegungen wie Grundpositionen, Fauststösse und Fusstritte. Diese verbessern gleichermassen Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Später kommen komplexere Bewegungen hinzu, insbesondere auch Sprünge, welche im Formen-Wushu in den letzten Jahren enorm an Bedeutung gewonnen haben. Die nächste Stufe bildet das Verbinden bekannter Bewegungen zu ersten Abläufen. Am Schluss des Aufbaus steht

die 1. Form, in aller Regel eine Form aus dem Changquan (Langfaust). Mit zunehmendem Können steigert sich auch der Schwierigkeitsgrad der Formen. Nach der ersten Faustform folgt in aller Regel eine Waffenform, meist eine Kurzwaffe, d.h. Säbel oder Schwert.

Disziplin

Disziplin ist vor allem für Kinder nicht immer einfach zu lernen und entspricht an sich noch nicht ihren innersten Wünschen. Trotzdem ist Wushu etwas, das nur mit Disziplin erlernt werden kann. Daran werden die Kinder immer wieder erinnert und entsprechend geführt. Bei den Jugendlichen kann man hier in der Regel bereits etwas mehr voraussetzen.

Trainingsrhythmus

Das Training findet für alle Stufen grundsätzlich zweimal wöchentlich statt. Nur so ist es möglich, innert angemessener Frist erkennbare Fortschritte zu erzielen. Für Wettkämpferinnen und Wettkämpfer ist zumindest in der Wettkampfvorbereitung dreimaliges Training pro Woche vonnöten.

Ziel im Kindertraining

Allgemein versuchen wir, den Kindern Erfolgserlebnisse und Spass an der Bewegung zu vermitteln. Das Kind soll seinen Körper und seinen Geist aufbauen, stärken und viel Freude

am Training haben. Der Wettkampf soll für Kinder, von Ausnahmen abgesehen, nicht im Vordergrund stehen. Wir freuen uns jedes Mal, wenn Eltern berichten, ihr Kind habe an Selbstvertrauen gewonnen und auch die turnerischen Leistungen in der Schule seien besser geworden.

Ziel im Training der Jugendlichen

Wushu ist speziell geeignet, Jugendlichen ein ganzheitliches Training zukommen zu lassen. Kaum ein Sport fordert und fördert den Körper so umfassend wie das Wushu. Dabei werden auch weiche Faktoren wie Stärkung des Selbstvertrauens, Förderung von Selbstdisziplin und Eigenverantwortung sowie die Fähigkeit zur Überwindung von Widerständen trainiert. Jugendliche, die sich für Wettkämpfe interessieren, werden speziell gefordert und gefördert.

Fördergruppen

Aus der Gruppe derjenigen Kinder und Jugendlichen, welche Wettkämpfe bestreiten, wählen wir seit 2005 die grössten Talente aus und berufen sie in die jeweilige Fördergruppe. Wie führen aktuell drei Fördergruppen, je eine bei der Elite, den Junioren und den Kindern. Diese trainieren drei Mal pro Woche bis zu acht Stunden. Einige dieser Talente sind Mitglieder, z.T. seit Jahren, der Nationalkader der Swiss Wushu Federation.



Unsere Jüngsten, 1. Vorführung 2006



Spagat-Training unserer Kleinsten, 2018



Fördergruppentraining mit Zhangshuai 2012

Das Programm

Äussere Stile:

Jibengong(Grundschule)

Changquan (Langfaust)

Nanquan (Stüdfaust)

Gunshu (Stock)

Daoshu (Säbel)

Jianshu (Schwert)

Qiangshu (Speer)

Pflichtformen gemäss dem Programm der International Wushu Federation

Traditionelle Formen wie Tierstile, Shuanggou (Doppelhaken), Jiujiubian (Neungliederpeitsche) und Sanjiegun (dreiteiliger Stock)

Innere Stile:

10er- und 16er-Form

Peking-Form auch 24-teilige Form genannt

48er- und 88er-Form

42er-Formen (Faust und Schwert); offizielle Pflichtformen

Taijijian 32 (Schwert) und Taijijian 57 (Chen Schwert) sowie Taijidao 28 (Säbel)

Taijiqiang (Speer) und Taijigun (Stock)

Chenstil: 36er- und 56er-Form

Qigong

Tuishou (Push Hands)

Die Ausbildung

An der Wushu Akademie wird der Ausbildungsstoff in wöchentlich stattfindenden Kursen vermittelt. Darüber hinaus werden aber auch immer wieder Spezialtrainings, Seminare und Seminarwochen organisiert. Unterstützt werden die Schulleiter mittlerweile von gut ausgebildeten Instruktoeren.

Innere Stile (Taijiquan)

Bei den inneren Stilen wird ohne jeglichen Leistungsdruck gearbeitet und die meisten Teilnehmer an diesen Kursen suchen im Taijiquan und dem Qigong vor allem Ruhe, Entspannung und Erholung. Trotzdem, auch wenn es von aussen ruhig und entspannt aussehen mag, ist im Taijiquan das rein körperliche Training nicht zu unterschätzen.

Um die einzelnen Techniken bspw. der 24-teiligen Form erlernen zu können, ist im Normalfall ein Training pro Woche ausreichend. Entscheidend ist, wie bei vielen anderen Dingen im Leben, die es zu lernen gilt, die Regelmässigkeit des Trainingsbesuches.

Wer Taijiquan allerdings aus gesundheitlichen Gründen betreibt, für den ist ein erhöhter Trainingsaufwand bis hin zu einem täglichen Training empfehlenswert. Hier gilt einfach: Umso häufiger, desto besser. Dabei bietet China immer noch besten Anschauungsunter-

richt. Wie sich die Chinesen, zum Teil ganze Belegschaftsgruppen, jeweils am Morgen vor der Arbeit in den vielen öffentlichen Parks zum Taijiquan und Qigong treffen, ist nicht einfach verblässende Postkartenidylle, sondern gelebte Realität, auch im heutigen China.

Äussere Stile

Die Wushu Akademie orientiert sich bei den äusseren Stilen weitgehend am Programm der auch an internationalen Wettkämpfen vorgeschriebenen Formen. Trotzdem sind an unserer Schule die Wettkämpfer in der Minderzahl. Das Programm ist derart flexibel, dass es sich ebenso für all diejenigen eignet, die ganz andere Ziele als den Wettkampf anstreben. Solche Ziele können bei den äusseren Stilen etwa sein: Sportliche Fitness, Körperbeherrschung, Schaffen von Selbstvertrauen etc. Das Training ist im Übrigen gleichermassen für Frauen und Männer geeignet.

Im Formenprogramm gemäss internationalen Standards werden die offiziellen Pflichtformen der International Wushu Federation unterrichtet. Bei entsprechendem Können steht deshalb einer Teilnahme unserer Studenten an nationalen und internationalen Wettkämpfen bis hin zu Europa- und Weltmeisterschaften nichts im Wege.



Kursangebot nach Wochentag

Kurs	Ort	Zeit	Leitung
Montag			
Wushu Kinder (5-7 J.)	Unterentfelden, Turnhalle Bächliweg, neben Gemeindehaus	16.00-17.00	J. Wiesendanger
Wushu Kinder (5-7 J.)	Unterentfelden, Turnhalle Bächliweg, neben Gemeindehaus	17.00-18.00	J. Wiesendanger
Wushu JuniorInnen/Erwachsene	Unterentfelden, Turnhalle Bünthen, hinter Gemeindehaus	18.45-20.00	J. Wiesendanger
Taijiquan: Schwert (Einsteiger)	Unterentfelden, Turnhalle Bächliweg, neben Gemeindehaus	18.15-19.05	R. Wiesendanger
Taijiquan: 24 I und 48	Unterentfelden, Turnhalle Bächliweg, neben Gemeindehaus	19.15-20.05	R. Wiesendanger/S. Rohrer
Taijiquan: 42	Unterentfelden, Turnhalle Bächliweg, neben Gemeindehaus	20.15-21.00	S. Rohrer/R. Wiesendanger
Taijiquan: Sunstil / Chenstil 36/56	Unterentfelden, Turnhalle Bächliweg, neben Gemeindehaus	21.05-21.50	J. Wiesendanger
Dienstag			
Taijiquan: 24 I/II	Niederlenz, Die TanzFabrik, Lenzburgerstr. 2	18.00-18.55	M. Cammarata/J. Wiesendanger
Taijiquan: Chenstil 36	Niederlenz, Die TanzFabrik, Lenzburgerstr. 2	19.05-20.00	J. Wiesendanger
Taijiquan: Taijiquan 48, 42, Sunstil	Niederlenz, Die TanzFabrik, Lenzburgerstr. 2	20.10-20.55	J. Wiesendanger
Taijiquan: Chenstil, Kurzwaffen	Niederlenz, Die TanzFabrik, Lenzburgerstr. 2	21.05-21.45	J. Wiesendanger
Mittwoch			
Wushu Kinder (8-13 J.)	Unterentfelden, Turnhalle Bünthen, hinter Gemeindehaus	17.00-18.15	J. Wiesendanger
Wushu JuniorInnen/Erwachsene	Unterentfelden, Turnhalle Bünthen, hinter Gemeindehaus	18.30-19.45	J. Wiesendanger
Taijiquan: 42 und 48	Unterentfelden, Turnhalle Bächliweg, neben Gemeindehaus	18.00-18.50	U. Siegenthaler
Taijiquan: Kurzwaffen I	Unterentfelden, Turnhalle Bächliweg, neben Gemeindehaus	19.00-19.50	U. Siegenthaler
Taijiquan: Kurzwaffen II	Unterentfelden, Turnhalle Bächliweg, neben Gemeindehaus	20.00-20.50	J. Wiesendanger
Taijiquan: Langwaffen	Unterentfelden, Turnhalle Bächliweg, neben Gemeindehaus	21.00-21.30	J. Wiesendanger
Freitag			
Wushu Kinder (5-7 J.)	Unterentfelden, Turnhalle Bünthen, hinter Gemeindehaus	15.30-16.30	J. Wiesendanger
Wushu Kinder (5-7 J.)	Unterentfelden, Turnhalle Bünthen, hinter Gemeindehaus	16.30-17.30	J. Wiesendanger
Wushu Kinder (8-13 J.)	Unterentfelden, Turnhalle Bünthen, hinter Gemeindehaus	17.00-18.15	J. Wiesendanger
Wushu JuniorInnen	Unterentfelden, Turnhalle Bünthen, hinter Gemeindehaus	18.30-19.30	J. Wiesendanger

Stand: Obiges Kursprogramm ist gültig ab 6.1.2020. Es umfasst die Kurse der Wushu Akademie Schweiz GmbH (Wushu) als auch der Einzelfirma Wushu Akademie Schweiz (Taijiquan).

Preise 2020 Wushu

Wushu (Preise in CHF)	CHF
Erwachsene	
Quartalsbeitrag	250.-
Halbjahresbeitrag (inkl. 5% Rabatt)	475.-
Jahresbeitrag (inkl. 15% Rabatt)	850.-
Studenten und Lehrlinge	
Quartalsbeitrag	210.-
Halbjahresbeitrag (inkl. 5% Rabatt)	400.-
Jahresbeitrag (inkl. 15% Rabatt)	710.-
Schüler/Kinder	
Quartalsbeitrag	170.-
Halbjahresbeitrag (inkl. 5% Rabatt)	325.-
Jahresbeitrag (inkl. 15% Rabatt)	580.-

An der Wushu Akademie Schweiz GmbH wird Wushu (modern Taolu) unterrichtet. Für Anfängerkurse und Spezialseminare gelten andere Preise. Zahlbarkeitsdaten sind: 31.12., 31.3., 30.6. und 30.9. für das laufende Quartal, Semester oder Jahr.

Schüler ist, wer noch in der obligatorischen Schulzeit steht. Wer also z.B. die Kantonsschule besucht, muss den Beitrag für Studenten und Lehrlinge bezahlen. In Zweifelsfällen bitte das Sekretariat der Schule anfragen.

Preise 2020 Taijiquan

Taijiquan (Preise in CHF)	1 Disziplin	2 Disziplinen
Erwachsene		
Quartalsbeitrag	250.-	350.-
Halbjahresbeitrag (inkl. 5% Rabatt)	475.-	665.-
Jahresbeitrag (inkl. 15% Rabatt)	850.-	1190.-
Studenten und Lehrlinge		
Quartalsbeitrag	210.-	300.-
Halbjahresbeitrag (inkl. 5% Rabatt)	400.-	560.-
Jahresbeitrag (inkl. 15% Rabatt)	710.-	1000.-

An der Wushu Akademie Schweiz (Einzelfirma) können eine oder mehrere Disziplinen im Bereich Taijiquan trainiert werden. Dabei bildet jeder Stil eine eigene Disziplin. Wer beispielsweise die Faustformen 24, 42 und 48 trainiert, bewegt sich innerhalb einer Disziplin, jede Waffe bildet für sich eine Disziplin etc. Für Anfängerkurse und Spezialseminare gelten andere Preise. Zahlbarkeitsdaten sind: 31.12., 31.3., 30.6. und 30.9. für das laufende Quartal, Semester oder Jahr.

Die Trainer

Schulleiter



Jürg Wiesendanger

Wushu



Michael Totzke



Lisa Derendinger



Jan Rothenbühler

Taijiquan



Rosetta Wiesendanger



Sandra Rohrer



Sandro Wiesendanger



Kevin Stalder



Samara Boxler



Marta Cammarata



Urs Siegenthaler

Kontaktadresse

Wushu Akademie Schweiz
Mattenweg 16, 5035 Unterentfelden
Telefon: 062 724 05 05

Internet: www.wak.ch
Mail: info@wak.ch

Die Wushu Akademie Schweiz ist Mitglied folgender Verbände:

- GmbH: Schweizerischer Wushu Verband (Swiss Wushu Federation bzw. swisswushu)
- Einzelfirma: Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT), Bereich Taijiquan