



## Kindergarten für Kinder ab 3 Jahre

Leitung: Antoinette Kägi • Telefon: 041 611 15 16

Offene Türe: 20. Januar und 3. Februar 2007

Zeit: 10 – 16 Uhr

Aktivitäten, Spiele, Wettbewerb und Ballons  
für Kinder

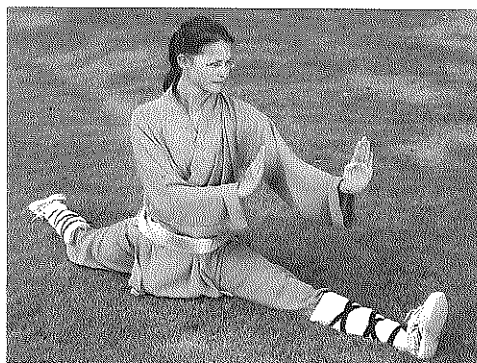
[www.montessori-stans.ch](http://www.montessori-stans.ch)

## Weltmeisterin im Kung-Fu

Mein Name ist Sabine Deschwanden. Im Skiclub Horw bin ich wahrscheinlich noch als Langläuferin bekannt. Mit ca. 5 Jahren stand ich das erste Mal auf den Langlaufski. Von meinem 10. bis 16. Lebensjahr verzeichnete ich meine grössten Erfolge im Langlauf. Unter anderem durfte ich den Skiclub Horw zweimal an der Schülerweltmeisterschaft in Deutschland und Tschechien vertreten. Nun 10 Jahre später, hatte ich wieder die Möglichkeit an einer Weltmeisterschaft teilzunehmen. Diesmal in einer neuen Sportart – im Kung-Fu.

### Von Anfang an

Vor 3 Jahren besuchte ich mit meiner Kollegin ein Probettraining beim Shaolin Kung-Fu Ch'an Tempel Institut Luzern. Ich dachte ich hätte eine gute Kondition, doch ich wurde eines Besseren belehrt... Das Training gefiel mir jedoch sehr. Ich trainierte von nun an wöchentlich zwei bis drei Abende unter der Leitung von Shifu Roger Stutz und Shifu Thomas Degen. Ein halbes Jahr später bot sich mir die Möglichkeit für drei Wochen in Shaolin (China) zu trainieren. Ich wurde direkt vom Grossmeister Shi de Feng unterrichtet, welcher über 25 Jahre im berühmten Shaolin Tempel gelebt hat. Durch das harte Training in China (sechs Std./Tag) verbesserte ich meine Technik, Kondition und das Durchhaltevermögen.



Trainingslager in Vietnam 2006

Vor einem Jahr trat das Shaolin Kung-Fu Ch'an Tempel Institut der Kuoshu Federation bei. Die Kuoshu Federation ist einer der grössten Kung-Fu Verbände der Welt. Der Ku-oshu Federation können ausschliesslich Traditionelle Kung-Fu Schulen beitreten. Durch den Kuoshu-Beitritt wurden wir auch zu Turnieren ein-

geladen. Unser erstes Turnier war die Europameisterschaft in Bronschhofen (CH) im März 2006. Um dieser Herausforderung gewachsen zu sein, trainierten wir zusätzlich noch an den Wochenenden. Das Training hatte sich für vier Schüler unseres Institutes inklusive mir ausbezahlt. Wir haben uns für die Weltmeisterschaft in Singapur qualifiziert. Die Voraussetzung für eine Qualifikation war ein Podestplatz. Ich erreichte den 2. Platz in der Kategorie Faustformen. Im Mai 2006 nahm ich an der internationalen deutschen Meisterschaft in Gevelsberg (D) teil. Die lange Fahrt wurde mit dem 2. Platz (Säbel) und dem 3. Platz (Faustform) belohnt. Die Hauptprobe für die WM war dann im Oktober in Neu Ulm (D). Ich startete in drei Kategorien (Faust-, Säbel- und Speerform). Die ersten beiden Formen (Säbel- und Speerform) liefen nicht optimal, doch mein Wille liess mich nicht im Stich, so dass ich bei der Faustform den 2. Rang belegte.

### Singapur

Nach 8-monatiger harter Vorbereitung standen wir nun am Flughafen in Zürich bereit, den Flug nach Singapur zu nehmen. Das Schweizerteam bestand aus sieben Teilnehmer (vier aus Luzern, drei aus Zürich) sowie zwei Meister (Shifu Martin Sewer und Shifu Roger Stutz). Der erste Tag in Singapur war für uns noch ein Ruhetag. Am 2. Tag morgens um 7 Uhr fuhren wir mit dem Car zur Wettkampfhalle. Über 400 Sportler/-innen aus 24 Nationen nahmen an der 2. Kung-Fu Weltmeisterschaft teil. Laut Plan war mein erster Lauf erst am Nachmittag um 16 Uhr. Nun war warten angesagt. Wir stellten schnell fest, dass beim Bau unserer Wettkampfhalle die Klimaanlage vergessen wurde. Die Hitze wurde von Stunde zu Stunde unerträglich. Beim einwärmen mit dem Säbel und dem Speer wurde mir schnell klar, dass es nicht einfach wird, mit schweissigen Händen meine Waffe optimal zu führen. Die Stunde der Entscheidung kam. Als erste der Gruppe betrat ich mit meinem Speer die Kampffläche. Nun musste ich den fünf Kampfrichtern zeigen, dass ich die Führung meines Speers beherrsche. Zusätzlich wird viel Wert auf die Kraft, Dynamik und Schnelligkeit gelegt. Kaum war ich mit dem Speer fertig, wurde ich für die Vorführung mit dem Säbel aufgerufen. Meine Säbelform setzt eine gute Kondition sowie viel Kraft voraus. Da ich schon seit zwei Jahren an meiner Säbeltechnik übe, fühlte ich mich bei dieser Form sehr sicher. Auch bei der Säbel-Form startete ich als Erste. Als Erste zu starten ist ein schwieriges Los, da die Schiedsrichter



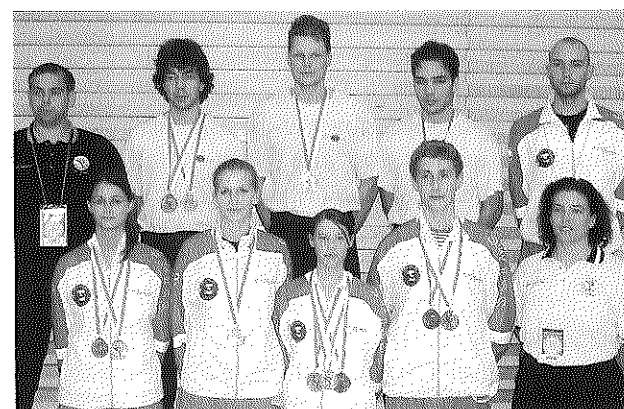
Team aus Luzern vor dem WM-Komplex

Team aus Luzern vor dem WM-Komplex

meistens mit einem Mittelwert anfangen und von Darbietung zu Darbietung mit den Punkten nach oben oder unten gehen. Ich zeigte eine Optimale Form und wurde mit einem Podestplatz belohnt. Der zweite Tag begann gleich wie der erste. Warten bis 16 Uhr. Meine letzte und auch beste Darbietung war die Faustform – meine absolute Lieblingsform. Dieses Mal war ich die Letzte in der Gruppe. Meine Vorgängerinnen zeigten sehr gute Darbietungen. Mein Können gewann über die Nervosität – ich wurde Weltmeisterin. Die Freude war unbeschreiblich. Natürlich war ich von Schweizertsicht nicht die Einzige Medaillengewinnerin. Insgesamt gewannen die 7 Schweizerteilnehmer 13 Medaillen.



Sabine Deschwanden mit Goldmedaille



Swiss-Kuoshu-Nationalteam  
2006

### Die Resultate meiner Kung-Fu Geschwister

#### Sabine Deschwanden

- Gold Faustformen Nord
- Silber Säbelformen Nord
- 4. Platz Speer

#### Miriam Repnik (Horw)

- Silber Stock
- 4. Platz Faustformen Nord

#### Stefanie Kaufmann (Sarnen)

- Gold Faustformen Nord
- Gold Säbelformen Nord
- Bronze Stock

#### Pascal Ryser (Kriens)

- Bronze Faustformen Nord
- Bronze Stockform

Mit der Weltmeisterschaft konnte ich ein grosses Ziel in meiner Kung-Fu Laufbahn erreichen. Nach drei Jahren hartem Training, bekam ich die Möglichkeit, mich mit der Internationalen Konkurrenz zu messen und bestand mit Bravour. Nun ist es soweit meine Ziele etwas höher zu setzen. Das Shaolin Kung-Fu ist für mich nicht nur ein Sport, sondern eine Lebensschule. Ich möchte nicht nur meinen Kör-

per sondern auch meinen Geist stärken. Mittlerweile bin ich im Shaolin Kung-Fu Ch'an Tempel Institut Luzern eine der älteren Schüler. Als ältere Schülerin bin ich bereits befugt, mein Wissen an meine jüngeren Kung-Fu Geschwister weiterzugeben. Mit meinem Können befinde ich mich in der letzten offiziellen Gradierung. Mein Ziel ist es, in ca. 2 Jahren die Prüfung für den 1. Dan abzulegen.



### Was ist Kung-Fu

Im Jahr 523 nach Christus, kam der indischer Gelehrter Bodhidharma nach Shaolin. Enttäuscht davon, wie viel Ignoranz man ihm und seiner Auffassung des Buddhismus in China entgegenbrachte, liess er sich im Kloster Shaolin nieder um seine Theorien neu zu überdenken. Nach jahrelanger Meditation und Forschung kam Bodhidharma zu dem Schluss, dass eine rein geistige Auseinandersetzung mit dem Leben an sich nicht aus-reicht, um die Vollkommenheit zu erreichen. Auf der Basis bestehender Bewegungs-lehren wie dem "Spiel der fünf Tiere" des Arztes Hua Tuo erarbeitete er zwei Methoden, die den Körper und Geist in Einklang bringen sollten. Die Körperübungen Bodhidharmas stärkten die an sich recht schwächlichen Mönche Shaolins, deren Tagesablauf bisher aus Meditation und Bettelei um Essen bestand und führte sie zu einem neuen Lebensweg. Die Mönche wurden gesünder und kräftiger, strotzt den Krankheiten des Alltags waren sie in der Lage körperliche und geistige Höchstleistungen zu vollbringen. Da das Kloster Shaolin recht einsam in den Bergen des Song Shan gelegen war und Klöster in China schon immer Angriffsziel von Räuberbanden und Verbrechern waren, befassten sich die Mönche Shaolins auch schon ziemlich bald mit den Methoden der Selbstverteidigung und des Kampfes, die sie von weltlichen Kriegern und Kämpfern beigebracht bekamen. Fasziniert von der Wirksamkeit, aber enttäuscht von der Unvollständigkeit der Lehren begannen sie das Erlernte mit ihren eigenen Fähigkeiten zu verbinden und erschufen so ein nahezu vollkommenes System des Kampfes. Generationen über Generationen erforschten sie Kampfmethoden und kombinierten sie mit dem Wissen aus Bodhidharmas Qi Gong Übungen und dem Wissen der traditionellen, chinesischen Medizin. Unter den Aspekten des Chan-Buddhismus und unter Berücksichtigung der Grundlagen der traditionellen, chinesischen Medizin wurde die erste Kampfkunst geboren, die fortan den Namen «Shaolin Kung-Fu» tragen sollte. Keiner ahnte zu dieser Zeit, welch Ruhm und Ehre diesem Kloster zuteil werden wird.