

## Kampfkunst

# Neue Instruktoren im White Tiger Dojang

**Durchhaltewille und Geduld sind keine Tugenden der heutigen Jugend – so lautet das gängige Vorurteil vieler. Das Gegenteil haben jetzt fünf Jugendliche bewiesen. Um ihr Ziel zu erreichen, trainierten sie gemeinsam jahrelang, quasi an der Grenze des Möglichen.**

pd. Seit dem Kindergarten trainierten Claudio Weiss, Yule Werthmüller, Sean und Yannick Gwerder, Marc Siegenthaler die Kampfkunst Sheng Shan Wu und haben sich nach über einem Jahrzehnt ununterbrochenem Einsatz den Titel «Instruktor» verdient. Doch nicht nur Jugendliche haben diesen Weg gewählt, auch zwei Erwachsene, Hanife Ott und Robin Baumann, gehören zum neuen, motivierten Instruktoren-Team von Master Giovanni Ambesi, White Tiger Dojang, Meggen.

Nach einer spannenden und intensiven Trainingszeit durfte Master Giovanni Ambesi die erste Generation Sheng Shan Wu Instruktoren unter seiner Leitung ehren.

## Waffenlose Kampfkunst

Sheng Shan Wu ist ein Kampfkunstsystem, das die Stile Kung Fu, Judo und Hapkido vereint. Bei dieser waffenlosen Kampfkunst geht es in erster Linie darum, durch Selbstkontrolle und das aufgebaute Selbstvertrauen nie in eine Gefah-

rensituation zu kommen. Durch die verschiedenen Techniken, Sparringübungen, Fokussierungs- und Achtsamkeitstrainings lernt der Kampfkünstler jedoch auch die Elemente, die gebraucht werden, um sich im Notfall wehren zu können. Die Ausbildung zum Instruktor dauerte 3½ Jahre. Alle Schüler hatten vor dem Start des Kurses bereits jahrelange Kampfkunsterfahrung. Während der Ausbildung übten die Schüler die Kampfkunsttechniken bis ins kleinste Detail. Darüber hinaus wurden ihnen zusätzliche Kompetenzen mit auf den Lebensweg gegeben. Es handelt sich dabei

zum Beispiel um den respektvollen Umgang mit sich selbst und anderen, das Wahrnehmen von Empathie, aber auch um die Fähigkeit strukturiert zu unterrichten und eine Gruppe verantwortungsvoll zu führen. Nach der Prüfung ist vor der Prüfung. Der Titel «Instruktor» bedeutet auch Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen und als Vorbild zu dienen. Nach dem Schwarzgurt beginnt nun die eigentliche Ausbildung. Natürlich werden auch weiterführende, effektive Kampftechniken gelernt. Doch das Verständnis und die Weitergabe des Kampfkunst-Gedankens rücken in den Mittelpunkt.

zum Beispiel um den respektvollen Umgang mit sich selbst und anderen, das Wahrnehmen von Empathie, aber auch um die Fähigkeit strukturiert zu unterrichten und eine Gruppe verantwortungsvoll zu führen. Nach der Prüfung ist vor der Prüfung. Der Titel «Instruktor» bedeutet auch Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen und als Vorbild zu dienen. Nach dem Schwarzgurt beginnt nun die eigentliche Ausbildung. Natürlich werden auch weiterführende, effektive Kampftechniken gelernt. Doch das Verständnis und die Weitergabe des Kampfkunst-Gedankens rücken in den Mittelpunkt.



Foto: zvg

geht. Es fühlt sich wie eine grosse Familie an.»

Die wenigsten Kinder und Jugendlichen bleiben so lange bei einer Aktivität. Speziell in dieser schnelllebigen Zeit, wo es unendlich viele Angebote gibt. «Es ist unglaublich, mit welchem Engagement diese Instruktoren ihr Hobby perfektioniert haben, um ein höheres Ziel zu erreichen. Sie verfolgten ihren Weg mit unglaublicher Ausdauer und ansteckender Leidenschaft», so Ambesi.

## Die meisten begannen jung

Der Megger Yule Werthmüller (18) trainiert seit 2008 ununterbrochen und mit vollem Einsatz. Als 6-Jähriger hat er zum ersten Mal ein Dojang – einen Trainingsraum – von innen gesehen, und jetzt, zwölf Jahre später, durfte der Schreiner-Lehrling bereits eine Gruppe mit seiner Begeisterung anstecken. Mit seiner ruhigen und bedachten Art vermittelt er jede noch so anspruchsvolle Technik sicher und verständlich.

Sean Gwerder (14) begleitete seinen Bruder Yannick (16) schon als 4-Jähriger ins Trainingslager und zog mit seinem starken, gradlinigen Charakter die Aufmerksamkeit aller Leiter auf sich. Unbeugsam zog er seinen Willen, wie sein Bruder, bis zum Instruktor durch. Die beiden Brüder aus Adligenswil haben Kampfkunst im Blut. Sie haben sich schon mit 11 und 13 Jahren mit grossem Ehrgeiz den schwarzen Gurt der koreanischen Schwertkampfkunst Haidong Gumdo, ebenfalls mit Giovanni Ambesi als Master, verdient.

## Erfahrener Küssnachter

Der Küssnachter Claudio Weiss (16) hat als Fünfjähriger mit dem Training von Sheng Shan Wu begonnen. Somit hat er über zwei Drittel seines Lebens der Kampfkunst gewidmet. Mittlerweile ist Claudio von einem kleinen Schlingel zu einem breitschultrigen Landmaschinenmechaniker-Lehrling geworden. Seine Eltern sind sich einig: «Wir sind dankbar, dass die Trainer Claudio während all diesen Jahren immer unterstützt und gefördert haben. Durch Kampfkunst ist er auch selbstbewusster geworden. Wir finden es toll, dass er nach wie vor gerne ins Training nach Meggen

## Tennis

# Corona konnte den Einsatz des TCK nicht bremsen

**Die letzte Interclubrunde in diesem Jahr fiel mehrheitlich ins Wasser. Trotz Corona zieht der Tennisclub eine positive Schlussbilanz, was die diesjährige Saison betrifft.**

Die Saison 2020 darf trotz Corona als Erfolg bezeichnet werden. Unter Einhaltung der erarbeiteten Schutzmassnahmen der einzelnen Clubs haben sich über achtzig Prozent aller Teams, das heisst 3400 Mannschaften, angemeldet und um Siege gekämpft. Aufgrund der speziellen Regeln gab es 2020 keine Auf- und Absteiger. Die Ranglisten sind daher nur bedingt vergleichbar, einige Partien wurden mit 0:0 gewertet respektive abgesagt.

## Schlussranglisten der IC-Teams

Drei Damen-Teams kämpften um Punkte. Die 50+ NLA Damen erreichten den zweiten Gruppenrang. Der Gegenwind für einen dritten Schweizer Meistertitel in Folge wird erheblich stärker. Das junge 2L Damen Team mit Julia Bissig, das dieses Jahr von Macumba Schwyz zum TC Küssnacht gestossen ist, sammelt viel Erfahrung und muss sich mit dem letzten Tabellenplatz zufrieden geben. Die erfahrenen Damen von Captain Cornelia Guler 40+ 2L klassieren sich im guten Mittelfeld.

Bei den Herren standen total acht Teams im Einsatz und das Fazit kann sich sehen lassen:

Das ambitionierte Herren Team 45+ NLB/NLC von Gunther Siebrecht



Fröhliche Damen, oben von links: Tanja Brücker, Diana Betschart, Captain Julia Bissig. Unten: Jacqueline Bissig, Anne Inderbitzin und Renate Parisi Foto: pd

schliesst die Meisterschaft mit drei Siegen ungeschlagen ab. Die Herren 55+ 2L von Jules Toths Team erreichten den zweiten Gruppenrang. Der Wiederaufstieg in die 1. Liga muss klar das definierte Saisonziel 2021 sein.

Das Team Herren 35+ 3 L mit Captain Mathias Lindauer glänzt ebenfalls und wird Gruppensieger. Ebenfalls im guten Mittelfeld platzieren sich die Spieler von Josua Fischer, 2L Herren. Mit seinen jungen, fitten Spielern liegt im nächsten Jahr

viel drin. Der langjährige Captain der Herren 2L 55+ Karel Najdl und seine Spieler platzieren sich im guten Mittelfeld.

Einige Herren-Teams haben noch Potenzial nach oben: Bei den Mannen 55+ NLB von Ruedi Räber schlug die Verletzungshexe erheblich zu und Leihspieler mussten immer wieder zu Hilfe eilen, trotzdem erreichte das Team den 5. Tabellenplatz.

Für das Team 2 L von Erik Najdl

steht noch die Partie im Oktober gegen Engelberg an und ein Mittelfeldplatz ist hier noch möglich. Elmar Wermelingers Spieler 35+ 3 L werden sich mit dem letzten Tabellenplatz nicht zufriedengeben und nächstes Jahr neu durchstarten.

## Resultate Interclub 5. Runde

### Resultate Damen

40+ 2 L Damen – Ruswil 3:3  
Punkteliereantinnen der einzigen Damenpartie waren Monika Fischer, Cornelia Guler und Fischer/Guler in einem spannenden Dreisatz-Sieg im Doppel.

### Resultate Herren

55+ NLB Herren – Vaduz 1:5  
Die Herren von Ruedi Räber 55+ NLB reisten ins nahe Ausland nach Liechtenstein. Gegen ein starkes Vaduz waren die Senioren NLB diesmal chancenlos und verloren ohne ihre Nr. 1 Markus Konrad 1:5. Den einzigen Einzelpunkt erkämpfte sich Daniel Steiner, ausgeliehen von den Herren 55+ 2L.

### 2L Herren – Seedorf 4:5

Die Herren 2L verloren knapp gegen Seedorf 5:4. Erik Najdl, Tim Messerli und Severin Isenschmid sowie das Doppel Najdl/Isenschmid holten die 4 Punkte.

### 35+ 3L Herren – Caslano 1: 4:5

Siegreich vom Platz gingen Daniel Birrer und Damir Divkovic im Einzel. 2 knappste Doppelsiege im Champions Tie-Break brachten die Punkte 3 und 4.

Für den TC Küssnacht:  
Jacqueline Bürki

## Unihockey

# Erfolgreiche zweite Runde für Damen

pd. Am Samstag, 19. September, traf sich das erste Damenteam des HC Weggis-Küssnacht zur 2. Meisterschaftsrunde. Zum ersten Mal seit mehreren Wochen ist das Team komplett. In Luzern warteten die Power Wave Buochs und Gastgeber Unihockey Luzern auf die Rigiboy und Girls. Das erste Spiel gegen Buochs begann mit einer schnellen 2:0-Führung für das HCWK-Team. Die Führung konnte gegen die aufässigen Buochser jedoch nicht ausgebaut werden. Das Spiel entwickelte sich zu einem harten Abnützungskampf mit vielen Torchancen auf beiden Seiten. Mit einer 4:3-Führung für Weggis-Küssnacht ging es in die Pause. Nach der Pause blieb der Rhythmus konstant. Der HCWK schoss ein Tor, die Buochser zogen nach. 7:5 gewann schliesslich Weggis-Küssnacht. Nach einer längeren Pause wartete das Heimteam aus Luzern. Auch dieses Spiel entwickelte sich zu einem unerwartet harten Kampf. Erstmals in der noch jungen Saison geriet das HCWK-Team in Rückstand. Viele Torchancen konnten nicht genutzt werden, Luzern scorte immer wieder trotz weniger Angriffe. Mit einer 2:5-Rücklage ging es in die Pause. Danach stellte das Team von drei auf zwei Blöcke um. Weggis-Küssnacht powerte weiter und Luzern verteidigte aggressiv und versuchte es mit schnellen Konterangriffen. Doch Tor um Tor kam Weggis-Küssnacht näher. Beim Stand von 6:6 legten die Luzerner ein Tor vor und Weggis-Küssnacht glich wieder aus. Kurz vor Spielende gelang die verdiente Führung zum 9:8 und in den letzten Sekunden noch das Tor zum 10:8-Endresultat.