

Training auf dem Parkhausdach

Salvi Ferrara, Weltmeister von 2009, vertritt die Schweiz an der Kung-Fu-WM in Malaysia

Der 39-jährige Salvi Ferrara aus Hägglingen strebt ab morgen an der Kung-Fu-WM der «World Kuoshu Federation» in Malaysia eine Medaille an. Die traditionelle chinesische Kampfkunst ist für den Aargauer jedoch weit mehr als nur ein Sport.

VON FABIO BARANZINI

Rund 20 Fahrminuten ausserhalb von Luzern, in Obernau, steht an der Hauptstrasse direkt neben einer Autogarage ein altes Parkhaus. Eine schmale, schwach beleuchtete Betontreppe führt hinauf aufs Dach. Dort steht der Shaolin Ch'an Tempel. Kein altes, traditionelles Gebäude, wie man es aus Reportagen über China kennt, sondern ein unscheinbarer, einstöckiger Aufbau auf einem alten Parkhaus. Bereits beim Betreten des Tempels hat man jedoch das Gefühl, in eine andere Welt einzutauchen. Die Räumlichkeiten strahlen eine Mischung aus Ruhe, Harmonie und Respekt aus.

LINKS NEBEN DEM EINGANG befindet sich der grösste von drei Trainingsräumen. Eine Gruppe trainiert unter der Leitung von Meister Roger Stutz, der die Schule vor zwölf Jahren gegründet hat. Zurzeit absolvieren die Schüler eine Intensivwoche, während der sie im Tempel leben. Einer von ihnen ist Salvi Ferrara. Der

«Ich möchte in allen drei Wettkämpfen das Beste zeigen, der Rang ist dabei sekundär. Wenn alles klappt, sollte eine Medaille drinliegen.»

SALVI FERRARA

39-jährige Aargauer bereitet sich auf die WM in Malaysia vor. «Die Intensivwoche hätte ich sowieso besucht. Nun haben wir aber vermehrt an den Formen gearbeitet, die ich an der WM präsentieren werde», sagt er. In Malaysia wird Ferrara in drei Disziplinen – der Faust-, Stock- und Säbelform – starten und jeweils eine Form vorzeigen, vergleichbar mit einer Kür beim Eiskunstlaufen. Eine Kampfkunst ohne Gegner? «Den Kampf eins ge-



Im Einklang mit der Natur und mit sich selbst übt Salvi Ferrara seine Formen. FBA

gen eins gibt es an Meisterschaften nur im Sanda, einer vereinfachten Vollkontakt-Form des Kung-Fu. Im traditionellen Kung-Fu zeigt man seine Form alleine, denn, würde man die Techniken korrekt ausführen, wären sie teilweise tödlich», erklärt Ferrara.

DIE FORMEN WERDEN von fünf Schiedsrichtern bezüglich Kraft, Dynamik, Rhythmik und technischer Richtigkeit bewertet. Die grössten Chancen rechnet sich Ferrara in der Faustform aus, wo er 2009 in seiner Kategorie Weltmeister wurde. «Ich möchte in allen drei Wettkämpfen das Beste zeigen, der Rang ist dabei sekundär. Wenn alles klappt, sollte eine Medaille drinliegen», gibt sich Ferrara optimistisch. Gemeinsam mit acht weiteren Athleten der Swiss Kuoshu Federation und einem Betreuersteam fliegt er nach Malaysia.

Salvi Ferrara betreibt das Shaolin-Kung-Fu noch nicht lange. Der Fitnessinstructor, der in Seon eine eigene Schule hat, stiess vor vier Jahren zufällig auf den Sport. «Für eine Weiterbildung wollte ich bei Roger Stutz Informationen holen und habe daher ein Training bei ihm besucht», blickt er auf seine sportlichen Anfänge zurück. Die Kampfkunst hat ihn sofort fasziniert. «Ich konnte den Alltagsstress vergessen und habe mich danach wie neu gefühlt», so der 39-Jährige.

Mittlerweile ist Kung-Fu für Salvi Ferrara weit mehr als nur ein Sport. Es ist seine Lebensphilosophie geworden. «Ich bin ruhiger und habe den optimalen Ausgleich zum Alltag gefunden», ist er überzeugt. Seit einem Jahr ist Ferrara praktisch jeden Tag im Tempel, wo er trainiert, meditiert, beim Unterrichten hilft und sich mit der Tradition und den kulturellen Aspekten des Shaolin-Kung-Fu auseinandersetzt. «Die Choreografie einer Form lernt man verhältnismässig schnell. Bis man aber die Bedeutung der einzelnen Bewegungen versteht, dauert es lange», erklärt Ferrara. Die intensive Auseinandersetzung mit der Kampfkunst hilft ihm dabei.

DIE KUNG-FU-SCHÜLER trainieren nun draussen auf dem Parkhausdach. Sie feilen an Bewegungen und Formen. Meister Roger Stutz gibt hin und wieder Tipps. Dieselben Formen werden nochmals geübt. Die Bewegungen sind harmonisch und kraftvoll, strahlen aber zugleich eine grosse Ruhe aus. Es ist eine eigene, kleine Welt auf dem Dach dieses Parkhauses, die im Kontrast zum hektischen Alltag rundherum steht.