

# Wenn sie Hand anlegen, gehts rund

Trix und Fredy Markwalder haben ihre WingTsun-Akademie vor 15 Jahren fertiggestellt

**Vor 15 Jahren haben Fredy und Trix Markwalder ihren Traum vollendet: Den Bau eines Trainingslokals für eine WingTsun-Schule vor ihrem eigenen Haus in Oberbuchsitzen. Im auffälligen, da runden Gebäude, unterrichten sie nun knapp 100 Frauen und Männer, Mädchen und Buben in der Kunst der weichen Selbstverteidigung.**

VON MARCO HESS

Wenn der bekannteste Vertreter des Kung-Fu-Stils WingTsun zulängt, dann fliegen nicht nur die Fetzen, sondern die Gegner reihenweise: Keine Frage, Bruce Lee war ein Ausnahmekönner, für viele ist er gar der beste Kampfkünstler des vergangenen Jahrhunderts. Dennoch war in den Filmen des Sinoamerikaners, der im Alter von bloss 32 Jahren gestorben ist, natürlich vieles überhöht.

Wer wissen möchte, was es mit WingTsun fernab der Unterhaltungsbranche auf sich hat, der macht sich im «Anzeiger-Gebiet am besten auf nach Oberbuchsitzen. Dort, an der Husmatte 657, kann man der Kampfkunst auf Augenhöhe begegnen. Bei Fredy und Trix Markwalder. Beide sind Anfang 50. Und beide sind sehr zugänglich und sympathisch. Zumindest, wenn man ihnen friedlich gesinnt ist. Sollte man sich angriffig zeigen, kriegt man wohl auf den Deckel: Beide unterrichten den Selbstverteidigungs-Stil schon eine ganze Weile. Er seit 18, sie seit 14 Jahren. Fredy Markwalder ist gar WingTsun-Meister, einer von zehn in der Schweiz. Um diesen Titel zu erlangen, hatte er zig Prüfungen bestehen müssen, was 20 Jahre in Anspruch nahm. Um es zum sogenannten Grossmeister zu schaffen, wird er nochmals so viel Zeit investieren müssen.

## Europäisch geprägt

WingTsun sei keine harte Selbstverteidigung, erklärt Fredy Markwalder. «Man blockt keine Schläge und Tritte ab, sondern nimmt die Kraft des Angreifers auf und lenkt sie zurück.» Seine Ehefrau hat ein treffendes Beispiel zur Veranschaulichung der wirkenden Kräfte parat: «Es ist, wie wenn man im Wald an einem Ast hängenbleibt: Je länger man ihn mitzieht, desto stärker wird er zurückschnellen.»

**«Man blockt bei WingTsun keine Schläge und Tritte ab, sondern nimmt die Kraft des Angreifers auf und lenkt sie zurück.»**

Fredy Markwalder

Den Ursprung hat WingTsun in China. Vermutlich vor rund 300 Jahren. Genau lässt es sich nicht eruieren, denn Schriftliches ist von der Kampfkunst wenig überliefert. Die Lehrer haben ihr Wissen nur ausgewählten Schülern in Ostasien, denen sie vertraut haben, weitergegeben. Hinzu kommt, dass sich im Verlauf der Zeit zahlreiche Varianten des Kung-Fu-Stils entwickelt haben. Jenen, den Fredy und Trix Markwalder in ihrer Akademie anbieten, ist eine europäisierte Form, vertreten durch die europäische WingTsun-Organisation EWTO, wie die beiden erzählen. Die verschiedenen Graduierungen, vom ersten Schülergrad bis hin zum Grossmeister, die kenne man in Asien ohnehin nicht: «Europäer ticken anders», erklärt der WingTsun-Meister, «die meisten brauchen ein klares Ziel, um sich in etwas reinzuhängen. Ganz anders als in Asien, wo häufig der Weg das Ziel ist und es den Menschen nichts ausmacht, stundenlang allein zu üben, um die Technik zu verin-



Ob gegenwärtig beim WingTsun-Training...

COH



...oder beim Bau der Schule in Oberbuchsitzen vor etwas mehr als 15 Jahren: Trix und Fredy Markwalder sind ein eingespieltes Team. Jeder Handgriff sitzt.

ZVG



Rundum gelungen und mit viel Liebe zum Detail: Das heutige Trainingslokal der WingTsun-Akademie vor Trix und Fredy Markwalders Haus an der Husmatte 657.

ZVG

## Fragen zu WingTsun? Ab in den Gäupark!

Ab heute und bis kommenden Samstag, 12. Januar, führt die WingTsun-Akademie Oberbuchsitzen einen Informationsstand im Gäupark in Egerkingen (im Parterre zwischen Rolltreppe und Melectronics). Während der Öffnungszeiten des Ein-

kaufcenters beantwortet WingTsun-Lehrerin Trix Markwalder (siehe Artikel) allerlei Fragen zur Kampfkunst, Schule und zum Training. Und für jene, die sich ein (bewegtes) Bild vom Kung-Fu-Stil machen wollen: Zu sehen gibts auch Videos.

nerlichen.» Darum geht es bei WingTsun, ergänzt Trix Markwalder: «Man muss die Wahrnehmung, die Reflexe, die Bewegungen et cetera derart trainieren, dass die Verteidigung im Falle eines Angriffs von alleine abläuft. Es ist wie beim Autofahren: Da muss ich beim Bremsen auch nicht überlegen, wie ich nun auskuppeln und den Gang runterschalten muss.»

## Im Keller

Was WingTsun betrifft, haben Trix und Fredy Markwalder jedoch selten heruntergeschaltet. Es hat ihnen den Ärmel hieneingezogen, seitdem sie erstmals mit der Selbstverteidigung in Kontakt gekommen sind. Früh träumte Fredy Markwalder davon, selbst eine Schule zu führen. In Feldbrunnen hätte sich mal die Chance ergeben, eine Akademie zu übernehmen. Doch er liess es sein: Zu weit weg, lieber wollte er in der Region etwas eigenes aufziehen. In einem Ort, mit dem er sich verbunden fühlt. Die Suche nach einem Raum verlief jedoch harzig. Wie oft lag das Gute indes so nah: «Als wir mal auf unserer Terrasse grilliert haben, fragte mein Schwager: Warum baut ihr nicht den Autounterstand vor eurem Haus zu einem Trainingslokal um?», erzählt sie. «Erst haben wir uns schräg angeschaut und gelacht – im Nachhinein muss ich sagen: Die Idee war super, hatte Potenzial.»

**«Als der Schwager vorschlug, unseren Autounterstand auszubauen, haben wir gelacht – dabei war die Idee super, sie hatte Potenzial.»**

Trix Markwalder

Die Bauphase war extrem intensiv, Trix und Fredy Markwalder legten so oft wie möglich selbst Hand an, um ihren Traum verwirklichen zu können. Zusammen mit Freunden, Schülern – während dieser Zeit unterrichtete Fredy Markwalder bereits eine Handvoll im Keller – und Handwerkern haben sie neun Monate auf der Baustelle vor ihrem Haus gerackert. Quasi jeden Abend und Samstag. Haben die runden Mauern hochgezogen, sie mit Teer bepinselt. Platten und Laminat verlegt, Duschen und Toiletten in den Garderoben installiert, Wände und Böden mit Zeichnungen und Mosaik verziert, die Umgebung neu gestaltet, sich mit Behörden, Architekten und Bankern herumgeschlagen und so weiter und so fort.

## Lernen, Nein zu sagen

Die Plackerei hat sich gelohnt: Vor fast exakt 15 Jahren – am 5. Januar – konnten die beiden mit 9 Schülerinnen und Schülern ein erstes Training in ihrem neuen Lokal absolvieren. Für ihr Engagement innerhalb des Verbandes und in ihrer eigenen Schule erhielten beide von der EWTO obendrein als Wertschätzung die Titel Sifu – was so viel heisst wie Lehrer-Vater. Mittlerweile unterrichten Trix und Fredy Markwalder nahezu 100 Personen im Alter von 6 bis 75 Jahren – sie die Kinder, er die Erwachsenen. WingTsun sei für alle Menschen geeignet. Konsequenterweise Z anwenden müssten es glücklicherweise jedoch die allerwenigsten, erzählt Trix Markwalder. «Ich bin noch nie attackiert worden. Allein die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein, das man ausstrahlt, wenn man die Technik beherrscht, macht viel aus.» Dennoch sei WingTsun auch so im Alltag nützlich: «Wer bestimmt Nein sagen kann, profitiert in vielen Bereichen.» Aus Anlass des 15-Jahr-Jubiläums gibt es derzeit zwei Gratis-Probeaktionen. Weitere Informationen hierzu und zur Schule: [www.wingtson.ch/oberbuchsitzen](http://www.wingtson.ch/oberbuchsitzen).