

## **Zuger Presse**

Ferienpass besucht Probetraining der Sheng-Shan-Wu-Bewegungs- und -Kampfkünste in Baar

### **Mit Kampfkunst ein besonderes Gefühl für den eigenen Körper entwickeln**

**Ferienpässler schnupperten Kampfkunsluft bei Sheng Shan Wu in Baar.**

Mit einer Verbeugung - wie es sich im Dojan, dem Trainingsraum gehört - betreten die Kinder des Ferienpasses den Übungsraum des Sheng Shan Wu. Sheng-Shan-Wu-Leiter und -Gründer Christian Mayer wird mit der Gruppe ein Probetraining abhalten. Doch bevor es richtig zur Sache geht, erklärt er die Regeln für das bevorstehende Training, und der richtige Gruss wird geübt. Alle setzen sich hin, um gemeinsam zu atmen und ruhig zu werden. Nach einem Spiel zum Aufwärmen üben die Kleinen das Rückwärtsabrollen, möglichst ohne mit dem Kopf den Boden zu berühren.

#### **Freude an der Bewegung**

«Wir sind keine Schläger, das müssen die Kinder zuerst sehen. Am Anfang sind sie ein bisschen enttäuscht, lernen dann aber sehr schnell, an der Bewegung selbst Freude zu haben. Ich möchte vor allem eine Lebenseinstellung vermitteln», so Christian Mayer.

Mit grossem Eifer üben die Ferienpässler das Abrollen auf dem Boden. Als dann das gemeinsame Probetraining mit einem Spiel beschlossen wird, verlassen die Kinder voller Energie und Begeisterung über das Gelernte das Trainingslokal. Allen hat es gefallen, und so mancher von ihnen wird wohl wiederkommen.

**CAROLINE BRÄNDLI**