

Dreifacher Shaolin Kung Fu-Weltmeister

HÄGGLINGEN/SEON Salvi Ferrara war an den Weltmeisterschaften der World Kuo Shu Federation in Malaysia äusserst erfolgreich

Seit viereinhalb Jahren betreibt Salvi Ferrara intensiv Shaolin Kung Fu. Nach einem 2. Platz an den Europameisterschaften im Jahre 2008 und einem 1. Platz an den Weltmeisterschaften in Deutschland vor drei Jahren erkämpfte sich Salvi Ferrara vor wenigen Tagen an den Weltmeisterschaften in Malaysia drei 1. Plätze.

Erfolgreicher hätten die Wettkämpfe in Malaysia für Salvi Ferrara nicht verlaufen können. An den alle drei Jahre stattfindenden Shaolin Kung Fu-Weltmeisterschaften erkämpfte sich der 39-jährige Salvi Ferrara im World Genting Center bei Kuala Lumpur drei Goldmedaillen.

Verschiedene Kategorien

In seiner lange zuvor einstudierten Kür zeigte der in Hägglingen wohnende Salvi Ferrara traditionelle Formen des Shaolin Kung Fu mit und ohne Waffen. Sowohl in der Faust-Form (ohne Waffe) als auch mit dem Shaolin-Stock (einer Langwaffe) und mit dem Säbel erreichte Salvi Ferrara in seiner Kategorie den 1. Platz. Eine solche Kür kann - je nach Form und Schwierigkeit - bis zu vier Minuten dauern. An der WM in Malaysia dauerten die Vorträge von Salvi Ferrara im Durchschnitt eine Minute. «An der Shaolin Kung Fu-WM im Malaysia haben rund 800 Wett-

kämpferinnen und Wettkämpfer von 23 Nationen aus Europa, den USA, aus Lateinamerika und vor allem aus Asien teilgenommen», erklärt Salvi Ferrara. Die Teilnehmenden werden dabei - je nach Erfahrung und Alter - in unterschiedliche Kategorien eingeteilt. «Neben einer Kinderkategorie, die bis 18 Jahre reicht, und einer Erwachsenen-Kategorie gibt es auch noch eine Senioren-Kategorie.

«In Malaysia bin ich in der Erwachsenen-Kategorie gestartet und traf dort auf starke Konkurrenten», erläutert Ferrara. Vor einem Jahr hatte sich Salvi Ferrara mit acht weiteren Kämpfern und Kämpferinnen für die Swiss Kuoshu Nationalmannschaft 2012 qualifiziert und war zusammen mit seinen Mitkämpfern an die WM in Malaysia gereist. «Schon bei der Qualifikation mussten wir jene Formen zeigen, die dann auch ein Jahr später an der WM von uns vorgeführt wurden», ergänzt der erfolgreiche Shaolin Kung Fu-Kämpfer.

Tanz und Fitness

Salvi Ferrara ist in Hägglingen aufgewachsen und gelernter Tiefbauzeichner. Im Alter von neun Jahren begann er in der Sizilianischen Volkstanzgruppe seines 15 Jahre älteren Bruders mitzumachen. Bevor er im Alter von 18 Jahren mit dem Tanzen in dieser Gruppe wieder aufhörte, hatte er diese Volkstanzgruppe sogar zwei Jahre



Bild: frg

Salvi Ferrara ist ein grosser Shaolin Kung Fu-Kämpfer und setzt sich auch mit der Philosophie von Shaolin Kung Fu auseinander.

geleitet. Neben seiner Lehre als Tiefbauzeichner besuchte Salvi Ferrara zudem die Ballettakademie in Zürich und besuchte später auch die Schule im zeitgenössischen Tanzen und Modern Dance. In jenen Jahren machte er sein Hobby, die Freude an der Bewegung, zum Beruf und machte sich als Fitnesstrainer und Fitnessinstructor selbstständig. Und als er im Alter von 22 Jahren das vom früheren Spitzenläufer Markus Ryffel propagierte Aqua-Fit kennenlernte, liess er sich davon derart begeistern, dass er 1996 ein eigenes

Geschäft unter dem Namen «Der Trainer GmbH» eröffnete. Seit 1999 besitzt er ein Büro in Seon, in dem er neben Aqua-Fit und dem Nordic Walking auch das Pilates-Programm vertreibt. Heute arbeitet er unter anderem in diesen Bereichen auch als Aus- und Weiterbildner im Ryffel Running Team.

Zur Philosophie geworden

«Das Shaolin Kung Fu ist für mich zu einer Philosophie und Lebenshaltung geworden», unterstreicht Salvi Ferrara. Er fährt fast täglich zum Shaolin Ch'an Tempel Lu-

zern nach Obernau (oberhalb von Kriens), wo er von seinem Meister Roger Stutz im traditionellen Shaolin Kung Fu ausgebildet wird. Mehrere Stunden Training pro Tag bilden die Grundlage für sein grosses Können. Rund 200 Personen besuchen diesen Tempel regelmässig und lassen sich dort von den Shaolin-Lehren inspirieren. Und im Juli/August dieses Jahres war Ferrara auch noch bei seinem Grossmeister im chinesischen Shaolin zu Besuch, der ihn mit dem Shaolin Kung Fu noch stärker vertraut machte. *Felix Rüegg*

Wie der Vater so die Tochter

DÜRRENÄSCH Ein gemeinsames Hobby verbindet, so ist es bei der Familie Stauffer

In der Familie Stauffer haben alle Mitglieder ein gemeinsames Hobby, das Schiessen. Der Vater, Werner Stauffer, ist seit zwölf Jahren Feldchef des Aargaus und brachte die ganze Familie zum Schiesssport.

Werner und Marianne Stauffer lernten sich durch das Schiessen kennen und ihre beiden Kinder schossen mit zehn Jahren das erste Mal. Fabienne Stauffer blieb dem Sport treu und schießt heute Ergebnisse, von denen andere nur träumen können. Sie trainiert regelmässig und hat sich Ziele gesetzt, die Sie erreichen möchte. Das Schiessen war schon ganz früh präsent im Leben von Fabienne. Schon als kleine Kinder durften sie und ihr Bruder mit den Eltern mitgehen und ihnen beim Schiessen zusehen.

Von klein her dabei

Als Fabienne mit zehn Jahren das erste Mal ein Gewehr in den Händen hielt und den ersten Schuss abgab, war es nicht so, dass der Schuss ins Grüne flog. Durch die Besuche in den Schiessständen, in jungen Jahren, war sie sich den Ablauf gewöhnt und wusste genau, was passieren würde. Das erste geschossene Schiessergebnis waren 57 Punkte am Eidg. Feldschiessen. Schon früh wurde sichtbar, dass aus ihr eine sehr gute Schützlin werden kann.



Bild: z.v.g.

Rolf Denzler, Trainer des Schweizer 300m Schiess-Kaders und Fabienne Stauffer.

Bis zum Eidg. Schützenfest 2010 in Aarau schoss Fabienne normal mit dem Sturmgewehr 90 in der Schützengesellschaft Dürrenäsch, wo sie diese Saison ihren 4. Vereinsmeistertitel in Serie feiern kann. Ihr bestes Resultat bis dahin waren 97 Punkte. Am Schützenfest wurde ihr Vater auf das Talent der Tochter angesprochen. Fabienne wurde angeboten, in das Training der Aargauer-Schiess-Kader-Auswahl zu gehen. Sie ging vorbei und überzeugte den Trainer mit ihrem Talent. Nun ist sie eine von insgesamt 15 Kader Angehörigen. Nun schießt Sie auf 10 Meter Luftgewehr, 50 Meter mit dem Kleinkaliber-Gewehr und 300 Meter mit dem Sturmgewehr 90. Mit dem Vi-

zeaargauermeistertitel auf 300 Meter konnte sie ihre Sturmgewehr-Karriere erfolgreich abschliessen. Ab diesem Winter wird sie sich aber förderungs- und wettkampfhälber einen Wechsel vorziehen und beginnt das Training mit dem Standardgewehr.

Gute Voraussetzungen

Fabienne Stauffer befindet sich im Moment im Abschlussjahr ihrer Lehre als Kauffrau. Diese hat ganz klar Priorität für sie. Trotzdem möchte sie auf den kommenden Winter in der Disziplin 300 Meter mit dem Standardgewehr das Training mit ihrem Trainer Rolf Denzler (Trainer des Schweizer 300m-Schiess-Kaders), verschiedene

Punkte anschauen und verbessern. Die Stellungen Liegend, Stehend und Kniend möchte er mit Fabienne den Winter durch optimieren. Fabienne kann das Training auch den Winter hindurch in ihrem Kleinkaliber-Verein Villmergen ausüben. Ihr Trainer ist dort Mitglied wie auch Bettina Bucher (Weltrekordhalterin im 300 Meter Liegendmatch: 599 Punkte, Weltmeisterin und mehrfache Europameisterin). Fabienne ist froh und schätzt es sehr, dass sie von solch erfahrenen Personen profitieren kann und sich dadurch stetig verbessert durch Hilfe, Training und Motivation am Schiesssport.

Schiesssport kann nichts dafür Schiessen soll in der Bevölkerung als Sport wahrgenommen werden. Es fördert Konzentration und eigene Körperkontrolle in hohem Mass, was sich positiv auf das ganze Leben, beruflich oder Privat, auswirkt. Sportschiessen ist nicht einfach sich hinlegen und einigermassen in der Mitte abdrücken. Schiessen heisst 60x hintereinander einen Penalty versenken.

Darum findet Fabienne Stauffer es schade, dass immer wieder Delikte, mit Waffen vorkommen. Der Schiesssport und auch das Sturmgewehr 90 können nichts für die Handlung der Täter.

Luca Weingard

Neuer AG Rekord

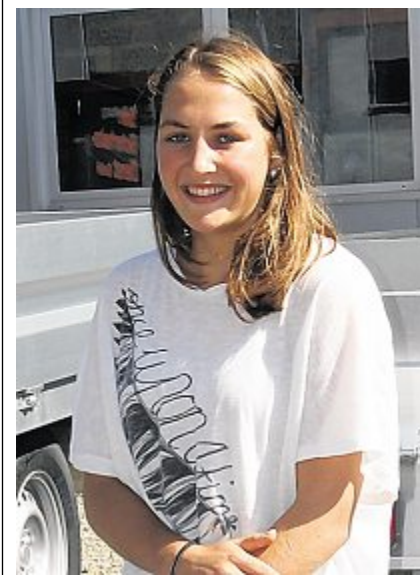


Bild: Luca Weingard

Silvana Huber schwamm beim Auftakt der neuen Schwimmsaison einen Aargauer Rekord (2:24.5).

RUPPERSWIL Beim ersten Ernstkampf der Saison massen sich die Aarefische am Allschwiler Cup mit einem regionalen Teilnehmerfeld. Die Brustwettkämpfe der Frauen fanden auf einem sehr hohen Niveau statt, stammen doch fast alle nationalen Topschwimmerinnen aus der Region. Über 50m Brust war auch Silvana Huber vorne dabei, sie musste sich nur der Sommer-Schweizermeisterin Franziska Hügli (Bern) geschlagen geben, den zweiten Platz teilte sie sich mit Kurzbahn-EM-Teilnehmerin über diese Distanz, Corinne Meier (Emmen). Einen Start-Ziel-Sieg gab es über für Huber 200m Delfin mit neuem Aargauer Rekord (2:24.5). Ein dritter Platz über 100m Lagen rundete das gute Ergebnis der Rupperswilerin ab. *M. Schneider*