



Manon Mötteli lehrt über 100 Schüler die Shozindo Kampfkunst.

Bild: Petra Walter

Schöne Lady mit schwarzem Gurt

Dominoserie: Manon Mötteli von der Kampfkunst Schule Shozindo, Wallenwil

Wohl kaum jemand würde vermuten, dass die sehr feminin und zierlich wirkende Manon Mötteli begeisterte Shozindo-Kämpferin ist.

«Ja, viele Männer schrecken doch erstmals überrascht zurück, wenn sie hören, dass ich den schwarzen Gurt habe», erklärt Manon Mötteli aus Bronschhofen vergnügt.

Asiatische Wurzeln

Einen asiatischen Einschlag hat die sympathische Frau allerdings schon, ihr Grossvater war Chinese, die Grossmutter Holländerin. «Als Kind war ich aber sehr unsportlich und habe ausser dem Schulturnen nichts gemacht. Meine Mutter prophezeite mir dann immer «mah-nend», dass ich eines Tages einen sportlichen Mann kennenlernen würde, und ich mich dann ganz schön umstellen müsse», erinnert sie sich lachend. So sollte es dann auch tatsächlich kommen. Mit 21 Jahren lernte sie ihren heutigen Ehemann Roland Mötteli kennen, der begeisterter Judo-Kämpfer und Tennisspieler war.

Vom Hobby «angesteckt»

Manon Mötteli schloss sich dem Hobby ihres Mannes an, nachdem dieser in Wallenwil einen Judo-Club gegründet hatte. «Mein Mann musste sich dann aber wegen eines Bandscheibenvorfalles ein neues Hobby zulegen. Nach langem Suchen stiess er dann auf das Shozindo. Diese Kampfkunst faszinierte nicht nur ihn, sondern insbesondere auch Manon Mötteli. «Sofort war ich von dieser Sportart begeistert und begann nicht nur zu



Bild: Petra Walter

Manon Mötteli aus Bronschhofen.

trainieren, sondern mir auch Wissen rund ums Shozindo anzu-eigenen». Shozindo gibt es seit über 20 Jahren und der Gründer lebt heute in Frankreich. Manon Mötteli nutzte immer wieder die Gelegenheit, den Erfinder persönlich zu treffen und sich intensiv ausbilden zu lassen. Schnell entwickelte sie sich zu einer Meisterin auf dem Gebiet und begann 1995 selber Stunden zu geben. Mit der Realisierung der eigenen Kampfkunstschule an der Tösstalstrasse 14 in Wallenwil erfüllte sie sich dann einen grossen Traum. Seit 1997 obliegt ihr die Leitung. Durch ihre grosse Begeisterung an dieser gewaltfreien Kampfkunst und ihrem Talent im Umgang mit Menschen verbreitete sich die einst noch unbekannteste Sportart im Nu.

Traditionell und gewaltfrei

Shozindo ist eine Kampfkunst im traditionellen Stil, gewaltfrei und

ohne Wettkampf. Das Shozindo-Training beginnt mit einer eigens entwickelten Körperarbeit (Shozin-Tenchi), welche eine beträchtliche Erhöhung des Körperbewusstseins zur Folge hat. Bei der nachfolgenden Grundschule (Kihon) werden Angriff- und Ausweichtechniken perfektioniert. Später werden diese Basisübungen ergänzt durch wirksame Kontertechniken aus den Stilen Karate, Judo und Aikido. Die Grundschule fördert einerseits die Körperkontrolle und die korrekte Haltung und steigert gleichzeitig konditionelle Fähigkeiten wie Beweglichkeit oder Ausdauer.

Imaginärer Gegner

In Partnerübungen (Randori) werden die Techniken dynamisch und wirklichkeitsnah angewendet. Der Abschluss des Trainings bildet das «Kämpfen» gegen imaginäre Gegner (Kata). Das Orientierungsvermögen und die Vorstellungskraft eines Menschen erfahren dabei eine äusserst positive Entwicklung. Das Ausüben des Kampfkunstsportes Shozindo setzt keine besonderen Fähigkeiten wie Kraft oder Beweglichkeit voraus und ist für jedermann lernbar. Dagegen begünstigt es das Wahrnehmungsvermögen, die Koordination der Bewegungen, das Gleichgewicht und einen korrekten Atem. Shozindo eignet sich daher für Kinder und Erwachsene, unabhängig von Alter und Geschlecht. «Es ist schön, dass man auch einen inneren Reifeprozess zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit durchmacht. Die positiven Eigenschaften wie Respekt, Aufmerksamkeit, Zurückhaltung oder die innere Balance werden auch ins eigene Leben und in den Alltag übernommen».

Boom entfacht

Heute sind über 100 Schüler in der Shozindo-Kampfkunst Schule. Da Manon Mötteli als Frau ein ideales Aushängeschild ist, zieht es auch viele Mädchen und Frauen in die Schule. Es trainieren zwar immer noch mehr Männer in Wallenwil, aber die Frauen holen deutlich auf. Auch bei den männlichen Teilnehmern hat sie keine Mühe sich zu behaupten, sichert sie sich durch ihr grosses Wissen das Ansehen ihrer Schüler. Ihr grosses Ziel ist es, Shozindo weiter zu fördern und bekannt zu machen. Vor den Sommerferien führte sie mit ihren Schülern eine Show-Aufführung durch, die über 300 Besucher nach Eschlikon lockte.

Selbstbehauptung ein Anliegen

Ein weiteres Anliegen sind der zweifachen Mutter die Selbstbehauptungskurse, welche sie gemeinsam mit ihrem Mann nach dem Konzept der Eidg. Sportschule Magglingen (ESSM) regelmässig anbietet. «Ich finde es wichtig, dass sich jeder Mensch zu wehren weiss. Ein Kurs dauert nur einige Abende, bzw. ein Wochenende, und vermittelt nicht nur zusätzliches Selbstvertrauen, sondern im Ernstfall auch grosse Hilfe». Infos: www.shozindo.ch. (Auskünfte über die ab Mitte August neu beginnenden Kurse via eMail: shozindo@moetteli.net)

Domino-Serie

Manon Mötteli gibt den Domino-Stub weiter an den begeisterten «Rössler» Hans Steinmann aus Bronschhofen. Von ihm wird demnächst in die Wiler Nachrichten zu lesen sein.

Petra Walter