PRESSEMAPPE

SKEMA Open Doors 2026

Tag der Kampfkunst & Gesundheit

Samstag, 24. Oktober 2026 10:00h-17:30h

Saalsporthalle Zürich

Inhaltsverzeichnis

Tag der Kampfkunst & Gesundheit 1
Samstag, 24. Oktober 2026 10:00h-17:30h 1
Saalsporthalle Zürich 1
1. Highlights im Überblick 3
   Programm 3
   Total erwartete Besucher und Teilnehmer: 4000+ (basierend auf 2023) 3
   Weitere Infos, Videos, Links 3
2. Medienrelevante Storys & Anknüpfungspunkte 4
   Frauen 4
   Kinder & Jugendliche 4
   Alter 4
3. Vorwort von Dr. med. Patrick Zürcher, Präsident und Verbandsarzt 5
4. Kurze Geschichte der SKEMA: 6
5. Verbandsprofil 6
6. Visuelles & Service für Medien 7
   Videos und Presse Info 7
   Social Media 7
   Blogeinträge SKEMA Open Doors 2023: 7
   Bildergalerie SKEMA Open Doors 2023: 7
   Web allgemein 7
7. Geschichte der SKEMA 8
8. SKEMA Verband 9
9. SKEMA in der Presse 10
10. SKEMA Kampfkunstschulen-Standorte 13
11. SKEMA Selbstverteidigung 14
12. Energietraining – Chi Kung / Qi Gong und Tai Chi 15
13. Kinder Kung Fu 16
   Körperliche Entwicklung 16
   Geistige Entwicklung 16
   Soziale Entwicklung 16
14. SKEMA Jugend Selbstverteidigung 17
15. SKEMA Body Gym - Krafttraining & Fitness 17
16. SKEMA für Kindergärten und Schulen 19
17. SKEMA Zentrum Uster 19
18. SKEMA Therapie 20
19. SKEMA Seminare und Events für Firmen 21
20. Coaching von Führungskräften 21
21. Kurse für Notfall-Personal 21
22. Kurse für Security-Personal 21
23. Videoportal – SKEMAatHome 21
24. SKEMA Catering 21

1. Highlights im Überblick

Was?	**SKEMA Open Doors** – Größtes Kampfkunst-Event der Schweiz
Wann?	**24. Oktober 2026**, Türöffnung: 9 Uhr, Event: 10 Uhr –17:30 Uhr
Wo?	**Saalsporthalle Zürich**, Giesshübelstrasse 41, 8045 Zürich
Warum?	Einzigartige Kombination aus Kampfkunst, Gesundheit & Gemeinschaft **kostenlos & öffentlich zugänglich**

Programm

09:00 Uhr – Open Doors 2026 Tröffnung
10:00 Uhr – Offizielle Eröffnung und Begrüssung
10:05 Uhr – Start 1.–3. Kinderprüfungen
11:00 Uhr – Nominierungen neuer Instruktoren und Instruktorinnen
11:40 Uhr – Tai Chi Vorführung
12:00 Uhr – Start 4.–8. Kinderprüfungen
13:40 Uhr – Mitmachprogramm «Energie-Rohr» – erleben Sie Energie hautnah
14:00 Uhr – Start 1.–8. Jugend-Selbstverteidigungsprüfungen
15:00 Uhr – Die Geschichte der SKEMA – Ursprung, Entwicklung und Leitgedanke
15:30 Uhr – Start 1.–11. Erwachsenen-Selbstverteidigungsprüfungen
17:30 Uhr – Ende der Veranstaltung

Rahmenprogramm

Therapie-Sektor (1. Obergeschoss). Unser SKEMA-Expertenteam freut sich auf Ihren Besuch. Nutzen Sie die Gelegenheit für Gesundheitstests und lernen Sie unser vielseitiges Bewegungs- und Therapieangebot kennen.

Festwirtschaft

Geniessen Sie den ganzen Tag über feine Menüs, erfrischende Getränke sowie Kaffee und Kuchen.

Top-Attraktionen

- Live-Vorführungen: Kinder Kung Fu Prüfungen, Jugend Selbstverteidigung und Erwachsenen Selbstverteidigung (Eskrima Stockkampf und Wing Chun Kung Fu)
- Mitmachstationen: Qi Gong Energieübungen, SKEMA Therapeuten Bereich im 1. Obergeschoss
- Die Geschichte der SKEMA – Ursprung, Entwicklung und Leitgedanke
- Experten-Talks: Dr. med. Zürcher über Gesundheitsprävention
- SKEMA Catering mit Festwirtschaft

Total erwartete Besucher und Teilnehmer: 4000+ (basierend auf 2023)

Im letzten Jahr durften wir über 4000 Menschen an den SKEMA Open Doors begrüssen. Auch dieses Jahr erwarten wir wieder einen grossen Zulauf an Kampfkunstbegeisterten.

Weitere Infos, Videos, Links

skemaopendoors.ch/presse
skema.ch
youtube.com/skemakampfkunst
instagram.com/skemakampfkunst
facebook.com/skemakampfkunst
skema.ch/medienberichte-zeitungen

skema.ch/presse

2. Medienrelevante Storys & Anknüpfungspunkte

Frauen

- **Echte Selbstbehauptung, innere Stärke und Empowerment**
  Persönliche Sicherheit und mentale Stärke brauchen kontinuierliches Training – nicht nur einen Crashkurs. In der SKEMA lernen Frauen, Grenzen zu setzen, Präsenz zu zeigen und Selbstvertrauen aufzubauen. Wing Chun und Eskrima schulen instinktive Reaktionen für den Ernstfall; so entsteht echte Wehrhaftigkeit.

Kinder & Jugendliche

- **Reizüberflutung bewältigen und Fokus finden**
  Kampfkunst bietet Kindern einen Ausgleich zu Bildschirmzeit und Leistungsdruck. Das Training fördert Aufmerksamkeit, Konzentration und soziale Kompetenz durch Bewegungen, die beide Gehirnhälften aktivieren. Die Schüler starten ruhiger und fokussierter in den Unterricht und werden körperlich sowie mental gestärkt.

Alter

- **Vitalität, Gesunderhaltung und Gemeinschaft im Alter**
  Die demografische Entwicklung fordert Lösungen für ein gesundes und soziales Altern. Kampfkunst, speziell die Energie- und Bewegungslehren der SKEMA, hilft Senioren effektiv: Sie verbessert Gleichgewicht, hält Gelenke beweglich und stärkt geistige Fitness. Die SKEMA bietet zudem Gemeinschaft und soziale Vernetzung. Das Beispiel des 88-jährigen Kurt Steger zeigt:
  Aktives Training fördert Gesundheit unabhängig vom Alter.

3. Vorwort von Dr. med. Patrick Zürcher, Präsident und Verbandsarzt

Als Präsident des SKEMA-Verbandes möchte ich Sie, im Namen des SKEMA Gründers Si Gung Suny Kamay, sowie aller SKEMA-Schulleiter, Instruktoren, Ärzte, Therapeuten und SKEMA Body Gym Leiter, herzlich an unserem Kampfkunst- und Gesundheitsanlass SKEMA Open Doors 2026 willkommen heissen.

Es ist wieder soweit – SKEMA Open Doors ist wieder da! Die Türen stehen erneut weit offen, um in die wundervolle Welt der SKEMA Kampfkunst einzutreten! Seien Sie willkommen!

Auch 2026 lässt SKEMA Open Doors für Kampfkunstbegeisterte und Interessierte keine Wünsche offen. Spannende Prüfungsanlässe inklusive der Monumentalchoreografien von Kindern bis Erwachsenen, Energietraining zum Selbsterfahren und Information und Beratung durch SKEMA-Therapeuten und Ärzte vor Ort, alles ist für Sie da.
In der nun beinahe 50-jährigen Geschichte des SKEMA-Verbandes reiht sich SKEMA Open Doors 2026 in eine ganze Reihe von Grossanlässen der Kampfkunst-Pioniere ein. Man erinnere sich an die erste Open Kung Fu Schweizer Meisterschaften 1990 in der Festhalle Rüegerholz Frauenfeld, oder das Eskrima Grand Masters Seminar 1998 im Two Rainbow Temple Cebu Philippinen, an dem alle heute bekannten Grössen der philippinischen Kampfkunst teilnahmen. 2006 folgte das SKEMA-Kampfkunst Festival in Frauenfeld und der SKEMA-Prüfungsanlass in der Hardau-Halle Zürich 2013 sowie die Tage der Kinder im Jahr 2022 in Kloten, Luzern und Ebnat Kappel, und schliesslich dem ersten SKEMA Open Doors Anlass im 2023.
Selbstverständlich möchten wir uns auch dieses Jahr steigern und den Besuchern noch mehr bieten. Die SKEMA (Suny Kamay Energy & Martial Arts Academy) deckt die breiten Bedürfnisse des heutigen Alltags ab. Von der effektiven Selbstverteidigung, über ein ausgewogenes Training zur Stressreduktion, Resistenz und therapeutischen Anwendungen bis zu Gruppensinn, Gemeinschaftlichkeit und Eintracht, insbesondere auch im Kindertraining.
Wir zeigen Ihnen, wie mit uralten Prinzipien und Wirkungsweisen der traditionellen Kampfkunst, gepaart mit aktueller Wissenschaft, dazu beigetragen werden kann, den Herausforderungen des modernen Alltags, wie Schnelllebigkeit, Überindividualismus, Identitätskrisen etc. zu begegnen. Kein Wunder also, dass das Angebot auf Resonanz stösst.
Der Verband ist in den letzten Jahren gewachsen und wurde mit einem Gesundheitszentrum in Uster als Kompetenz-Zentrum mit Arzt- und Therapie-Praxen, Kampfkunstschule und Krafttrainingsstudio erweitert. Nicht zuletzt machen die zahlreichen Firmen- & Schulprojekte in verschiedenen Kantonen einen weiteren grossen Anteil der Aktivitäten aus.
Nun sind wir also alle zusammen wieder hier in Zürich für diesen einen Tag. Es wird ein Fest der Kampfkunst, der Familie und der guten Stimmung. Noch mehr als beim letzten Mal achten wir darauf, dass der Anlass für alle in allen Bereichen eine Freude ist. Nicht zuletzt haben wir auch dank grosszügigen Sponsoren das gastronomische Angebot im Preis gesenkt, ohne an Qualität einzubüssen.
Uns ist bewusst, dass gerade in der jetzigen Zeit die Budgets von Familien mit steigenden Preisen belastet sind. Dem wollen wir entgegentreten. Die SKEMA Familie ist schliesslich auch ein soziales Netzwerk.
Wir danken an dieser Stelle allen, die mit uns diesen Anlass in dieser Art möglich machen: Insbesondere allen freiwilligen Helfern und allen Gönnern und Sponsoren. Wir hoffen, dass der Leser den Einsatz des ganzen Teams wahrnimmt und beim nächsten Kauf oder Auftrag eine der in dieser Broschüre inserierenden Firmen berücksichtigen kann!
Und natürlich geht unser Dank an den SKEMA Gründer Si Gung Suny Kamay und seine Lehrer, Abay Jose Milan Go und Guru Lin Vicente Ranudo jr. – denn ohne Sie wäre da nichts.

Dr. med. Patrick Zürcher
Präsident SKEMA
und das gesamte SKEMA Team mit Si Gung Suny Kamay und Si Mo Jewel

„Kampfkunst verbindet Körper und Geist – sie ist Medizin für die moderne Gesellschaft.“

4. Kurze Geschichte der SKEMA:

- 1978: Gründung durch Roland Krauer (Suny Kamay).
- 1999: Anerkennung als eigener Stil (Ta Kuen Tao).
- 2020: SKEMA Zentrum Uster als Gesundheitszentrum

5. Verbandsprofil

- SKEMA Arztpraxis in Uster mit drei praktizierenden Ärzten, mit Physiotherapeutin
- 9 Gesundheitspraxen (Massagen, TCM)
- 20 SKEMA Kampfkunst Schulen
- 6 BodyGym Kraftstudios mit MedX-Maschinen

Die SKEMA Open Doors am 24. Oktober 2026 in der Saalsporthalle Zürich ist die schweizweit grösste Vorführung der Kampfkünste. Wie schon im 2023 wird das SKEMA Open Doors 2026 mit 4000+ Teilnehmern und Zuschauern stattfinden.

Mit den SKEMA Open Doors möchte die SKEMA der Bevölkerung zeigen, welchen Nutzen die Kampfkunst für den Menschen hat. Bei den Kindern fördert sie Koordination, Gleichgewicht, Disziplin und Konzentration, bei den Jugendlichen und Erwachsenen steht die Selbstverteidigung im Fokus. Zentraler Aspekt aller Disziplinen ist die Gesundheitserhaltung und -förderung des Körpers. Um diesem Aspekt der Kampfkunst deutlich Gewicht zu verleihen, präsentiert die SKEMA diverse Methoden aus dem SKEMA Therapiebereich, welche getestet und erlebt werden können. Ebenso wird durch die Tai-Chi Energiedemonstration dem Publikum die subtilere Form der Kampfkunst nähergebracht. Natürlich ist während des ganzen Tages in der Festwirtschaft für das leibliche Wohl gesorgt.

Der Anlass ist öffentlich zugänglich, ohne Eintritt und ermöglicht dem Zuschauer einen einmaligen Einblick in das Potential, welches Kampfkunst als Lebensbegleiter haben kann.

Kommen Sie vorbei und erleben Sie die positive Energie eines Anlasses, der Familien verbindet und zeigt, dass Kampfkunst ein Gemeinschaftswerk zur Gesunderhaltung von Körper und Geist ist. Für Interviews mit unseren Schulleitern, Experten oder den porträtierten Personen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit energetischen Grüssen

Claudio Chiri
Medienverantwortlicher | SKEMA Open Doors 2026
medien@skema.ch | 044 312 08 18
skemaopendoors.ch/presse
skema.ch

6. Visuelles & Service für Medien

Videos und Presse Info

- Pressebereich auf skema-opendoors.ch https://skemaopendoors.ch/presse/

Social Media

- Facebook: https://www.facebook.com/SKEMAkampfkunst/
- Instagram: https://www.instagram.com/skemakampfkunst
- YouTube: https://www.youtube.com/c/SkemaCh/playlists
- X: https://x.com/skemakampfkunst

Blogeinträge SKEMA Open Doors 2023:

- https://skema.ch/die-skema-oeffnete-ihre-tueren/
- https://skema.ch/skema-open-doors-tai-chi-vorfuehrung/
- https://skema.ch/skema-open-doors-disziplin-durch-kung-fu/

Bildergalerie SKEMA Open Doors 2023:

- https://galerie.skema.ch/index.php?/category/246

Web allgemein

- Webseite: https://skema.ch
- Medienberichte: https://skema.ch/medien
- Hashtags: #SKEMAOpenDoors #SKEMAKampfkunst

7. Geschichte der SKEMA

Die SKEMA (Suny Kamay Energy & Martial Arts Academy) wurde 1978 vom jungen Schweizer Kampfkunstpionier Roland Krauer als KARK (Kampfkunstakademie Roland Krauer) in Kloten gegründet.

Roland Krauer war schon zuvor kein Unbekannter in Kampfkunstkreisen. Über Judo, wo er in der schweizerischen Nationalmannschaft war, über die indonesische Kampfkunst Pencak Silat unter seinem geehrten Lehrer Pendekar Haka Tahir, kam er zum Wing Chun Kung Fu, welches er als Pionier in die Schweiz brachte. Zudem war er im Krafttraining in den ersten Stunden mit seinem damaligen Mentor Werner Kieser mit dabei.

Sein Weg in der chinesischen Kampfkunst Wing Chun führte über Simon Lau, Lo Man Kam und Tang Sang ins Zentrum der Kampfkunstfamilie des verstorbenen Hongkonger Stiloberhauptes Yip Man. Es folgten Studienreisen nach China mit Felix (Choek Son) Leong und Yip Chun unter anderem zu Pan Nam, in deren Zusammenarbeit er unter anderem als erster Weisser in der Wing-Chun-typischen Schmetterlingsmesserform unterrichtet wurde.

Schliesslich fand er aber in den Philippinen seine zwei wichtigsten Lehrer: Master Abay Jose Milan Go (Palakabanate, Ta Kuen Tao, Go Kosha) und Master Guru Lin Vicente Ranudo jr. (Leiblicher Sohn von Master Helarion Vicente Ranudo sr.) Durch sie erhielt er tiefen Einblick in die Hintergründe und das Wesen allen Seins und die tiefgreifende Einheit von Körper und Geist, sowie in die Raffinesse höchstentwickelter Kampfkunst. In dieser Zeit wurde auf den Philippinen auch das SKEMA-Trainingscenter «Two Rainbow Temple» gegründet, welches ein zentraler Dreh- und Angelpunkt des Verbandes ist, insbesondere auch für die Instruktoren-Ausbildung.
Nach dem Ableben seiner zwei geliebten Lehrer folgten weitere Jahre mit Master Luo Mei Cheng, durch welchen das aktuelle Tai Chi und Kinderprogramm der SKEMA massgeblich mitgestaltet wurde und Si Gung Zugang zu innersten Kreisen der staatlichen chinesischen Medizin ermöglichte.
Mit unermüdlichem Fleiss und Anstrengung entwickelt und gibt Si Gung Suny Kamay die erhaltenen Lehren in seinem Verband weiter.

Während sich der junge Verband in den 1980er Jahren auf effektive Selbstverteidigung für Erwachsene beschränkte, bekam in den 90er Jahren das gesundheitliche Training für Erwachsene jeden Alters mehr Bedeutung und das philippinische Stockkampftraining wurde eingeführt. Zudem kam das Kindertraining dazu. Ab 2000 entwickelte sich das Energietraining, Tai Chi wurde ins Programm aufgenommen. Seit 2010 engagiert sich die SKEMA in Schulprojekten, betreibt nebenbei Krafttrainingsstudios und es entstanden diverse Therapiepraxen. Im Jahr 2022 konnte das SKEMA Verbandszentrum in Uster eröffnet werden.

2025 konnte in der SKEMA Uster die von Si Gung Suny Kamay entwickelte SKEMA Seilzug Therapie eingeführt werden.

Die SKEMA hat an vielen Wettkämpfen teilgenommen, zum Beispiel am Kung Fu Open in Taiwan 1986, am Kung Fu Open in Las Vegas 1989, an diversen Eskrima-Weltmeisterschaften und auch an Tai-Chi-Wettbewerben in China. Diverse Medaillen und Auszeichnungen wurden gewonnen.
Inzwischen nehmen wir nicht mehr an Wettkämpfen teil, auf den Kern der Kampfkunst: den Nutzen für den Einzelnen und die Gesellschaft.

Heute umfasst die SKEMA Kampfkunst Akademie 20 Kampfkunstschulen, 6 Kraftstudios, 9 Gesundheitspraxen (Massage, TCM), eine Arztpraxis in Uster und ein eigenes Event-Catering.

8. SKEMA Verband

Der SKEMA Verband ist der professionelle Spezialist und grösste Anbieter für Kampfkunst in der deutschsprachigen Schweiz. Wir unterrichten Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis ins hohe Alter an 20 Standorten von der Ostschweiz bis nach Bern. Für Schulen und Firmen bieten wir massgeschneiderte Lösungen an.

Kampfkunst hat die ganzheitliche, harmonische Entwicklung des Menschen zum Ziel. Sie stärkt und unterstützt ihn beim Umgang mit Belastungen. Unser Angebot umfasst Selbstverteidigung, Fitness, Krafttraining, Energietraining, Atmung, Meditation und Therapie – wobei jeder seine eigenen Schwerpunkte wählt.

Mehreren SKEMA Standorten sind Therapie-Praxisräume und Studios für Krafttraining angegliedert. Das Therapeuten- und Ärzteteam verbindet die klassische mit der ganzheitlichen Medizin und die Therapie mit dem Training.

Die diplomierten SKEMA Schulleiter sind, im Unterschied zu anderen Kampfkunst- und Kampfsport Schulen und Verbänden, grossteils hauptberuflich tätig. Sie absolvieren eine langjährige und intensive praktische und theoretische Ausbildung in der Schweiz und in Asien und bilden sich laufend weiter. Stetig wird das Angebot der SKEMA vom Gründer Si Gung Suny Kamay weiterentwickelt, sodass der Nutzen zur effizienten Selbstverteidigung und der gesundheitlichen Entwicklung für alle Mitglieder auch in unserer Zeit gegeben ist.

Das Training in den SKEMA Schulen dauert jeweils eine Stunde oder ist in zwei 50-Minuten-Blöcke aufgeteilt und kann flexibel besucht werden. Mit dem Mitgliederausweis können alle Disziplinen trainiert werden (Selbstverteidigung mit und ohne Waffen, Tai-Chi, Qi Gong). Ebenfalls besteht die Möglichkeit, in allen anderen SKEMA-Schulen ohne Aufpreis zu trainieren. Zudem hat der SKEMA Verband 2026 entschlossen die Abopreise für alle Schüler zu senken, aufgrund stetig steigender Preise in allen sonstigen Lebensbereichen.

Verbandsvorstand (Verein mit Sitz in Zürich):
Präsident: Dr. med. Patrick Zürcher, Uster
Vizepräsident: Claudio Chiri, Oerlikon
Bürostelle: Stefan Haas, Uster

9. SKEMA in der Presse

Blick

Sarah (21) schlug Messerstecher in die Flucht

Halunken, meidet diese Frau!

Artikel aus - Blick

Blick
Facebook @blickch

GOSSAU SG - Sarah Schlattinger ist auf dem Nachhauseweg, als plötzlich ein Mann mit Messer vor ihr steht. Doch statt Geld und Handy bekommt er die Faust ins Gesicht.

Von Malene Kovacs

Sarah Schlattinger (21) aus Gossau SG kann sich wehren. Joseph Khakshouri

Es ist kurz vor Mitternacht. Sarah Schlattinger (21) kommt von einem Weihnachtsessen und ist auf dem Weg vom Bahnhof Gossau SG nach Hause. Plötzlich steht ein etwa 1,80 Meter grosser Mann vor ihr. Er hat ein Messer in der Hand. «Ich war total erschrocken», sagt Schlattinger. «In gebrochenem Deutsch verlangte er Geld und Handy.»

Statt vor Angst zu erstarren, nimmt die Kantischülerin ihren ganzen Mut zusammen: «Ich packte ihn an der Hand, in der er das Messer hielt. Und schlug ihm mit der Faust ins Gesicht.»

Der Angreifer lässt das Messer fallen. Ob auch er zu Boden geht, weiss die junge Frau nicht – sie flieht. «Ich rannte davon und sah, dass er mir nicht folgte», sagt Sarah. Erst viel später realisiert sie, was ihr widerfahren ist. «Es hätte etwas Schreckliches passieren können.» Schlattinger erstattet Anzeige, die Polizei bestätigt den Vorfall vom 14. November.

Dass sie den Räuber in die Flucht schlagen konnte, verdankt Schlattinger dem Selbstverteidigungstraining bei der Energie- und Kampfkunst Akademie Skema in St. Gallen. «Früher wäre ich einfach dagestanden und hätte nicht gewusst, was ich machen soll», sagt sie. Seit drei Jahren besucht sie die Kampfschule und trainiert zwei- bis dreimal pro Woche für solche Ernstfälle. «Nun ist es tatsächlich passiert. Und ich konnte mich wehren!», sagt sie stolz.

«Sarah hat sich das hart erarbeitet», lobt ihr Lehrer Ali Güldal (35) und fügt hinzu: «Als sie zu uns kam, hatte sie wenig Selbstvertrauen.»

Beinahe-Opfer Sarah möchte anderen Frauen Mut machen: «Man ist solchen Situationen nicht einfach ausgeliefert. Man kann sich wehren.»

Publiziert am 17.12.2015

Donnerstag, 25. Februar 2016 — druckt i dä Schwiz uf Schwizer Papier — Nr. 8 • 35. Jahrgang • Auflage 37 089

Oberthurgauer Nachrichten

DIE WOCHENZEITUNG | Am Marktplatz 4 «Haus Mühlrad» 9400 Rorschach | Inseratenannahme und Redaktion Telefon 071 414 41 77 | info@obna.ch | www.obna.ch

«Man kann nicht immer einfach davonrennen»

von Benjamin Giblinger

Seit Anfang dieses Jahres verzeichnen Selbstverteidigungskurse in der Region regen Zulauf. Der Grund dafür liegt unter anderem in Ereignissen wie den Übergriffen auf zwei junge Frauen in Arbon oder in der Kölner Silvesternacht. Ein Augenschein bei einem Kurs in Amriswil zeigt aber: Es geht nicht «nur» um Selbstverteidigung.

Amriswil Jede Woche strömen dreimal pro Woche bis zu 35 Teilnehmer in die SKEMA-Selbstverteidigungskurse in Amriswil und Arbon. «Seit Anfang dieses Jahres sind die Zahlen in die Höhe geschnellt», sagt Christian Bösch, Leiter der SKEMA-Kampfkunstschulen in Arbon und Amriswil. Dieser Umstand sei laut Bösch nicht nur den Neujahrsvorsätzen, sondern insbesondere auch den Negativschlagzeilen um Übergriffe geschuldet. «Das geht auch aus den Diskussionen unter

Fortsetzung auf Seite 3

Christina Bösch übt mit Kursteilnehmerin Vanessa Noto aus Sulgen die Abwehr einer Messerattacke.

«Man kann nicht immer einfach davonrennen» | Fortsetzung von Seite 1

den Kursteilnehmern hervor, so Bösch. Der SKEMA-Leiter weist jedoch darauf hin, dass das erfolgreiche Erlernen von Selbstverteidigungstechniken viel Zeit beanspruche. «Wir sprechen von einem Zeitraum von einem halben Jahr, bis die Techniken reflexartig abgerufen werden können, so Bösch weiter. Schliesslich gehe es darum, sich gefährlichen Situationen stellen zu können und Angriffe erfolgreich abwehren. «Man kann nicht immer einfach davonrennen», sagt der SKEMA-Leiter.

Keine Aggressionen – aber vielleicht ein blauer Fleck

Ein Augenschein bei einem Selbstverteidigungskurs in Amriswil am letzten Freitag gibt ein überraschendes Bild ab. Im Trainingsraum sind alle Altersgruppen vertreten, niemand schreit herum, niemand ist aggressiv. «Hier wird gegenseitiger Respekt hoch gehalten», erklärt Bösch. Unter den Kursteilnehmern – ganz egal, ob es sich um erfahrene Mitglieder oder Neulinge handelt – wird jeder fair behandelt und niemand geht mit Aggressionen aufeinander los, so Bösch. Es herrsche untereinander fast schon eine Art «Rücksichtnahme», wie es Bösch nennt. Trotzdem sei ein blauer Fleck manchmal unvermeidbar. «Schlussendlich geht es darum, sich verteidigen zu können. Den Kursteilnehmern, so Bösch weiter, solle jedoch zu jeder Zeit klar sein, dass keine böse Absicht dahinter stecke», erklärt Bösch. Schwere Verletzungen habe es hingegen noch nie gegeben. Dass er im Training auch zur Sache gehen könne, helfe schlussendlich auch die Kursteilnehmer zu verlieren, welche jeder Mensch hat. Wer gleich in Schockstarre fällt, hat bereits verloren», so Bösch. Wichtig sei bei einem Angriff nämlich vor allem, leicher zu bleiben und effektive Techniken einzusetzen, welche im Training einstudiert wurden.

Was ist Ihre Meinung dazu? Sind Selbstverteidigungskurse sinnvoll oder übertrieben? Schreiben Sie uns per E-Mail an redaktion@obna.ch

Wieso üben Sie sich in Selbstverteidigung?

Was die Kursteilnehmer meinen

Tamara Tinner, Altnau

Stefan Haas, Sirona Masseur

Ich bin hier, um mich im Alltag wohl zu fühlen. Ich arbeite in der Nähe von Konstanz im Spital und da gab es schon brenzlige Situationen, oder einen Aufprall, reflexartig klappt das Training hier bin ich für dig. Dies, weil der Atem in solchen Situationen nicht mehr stockt und ich den Schmerz dabei ausatme.

Seit ich SKEMA Am trainiere, re agiere ich auf Gewaltsituationen Nötenfalls mit Schlag und da geh jeglichen Art, egal ob Schlag, Stürz es schon brenzlige Situationen, oder einen Aufprall, reflexartig klappt das Training hier bin ich für dig. Dies, weil der Atem in solchen Situationen nicht mehr stockt und ich den Schmerz dabei ausatme.

SKEMA
Energie & Kampfkunst Akademie

Blick am Abend

So wehren Sie sich richtig

KAMPFKUNST Frauen wollen sich verteidigen können. Das ist nicht zuletzt eine Folge der Sylvester-Vorfälle von Köln. Bei der SKEMA lernen sie, wie das geht. Die wichtigsten Tipps sind primär für Frauen gedacht, aber auch Männer können profitieren.

Christiane Binder
@Christiane_Binder

1. Biene, keine Fliege
Warum haben viele schon einer Fliege einen Flügel ausgerissen und warum keiner einer Biene? Eben – es ist besser, sich zu wehren als zu kooperieren und auf Mitgefühl zu hoffen. Täter sind skrupellos. Sie nehmen in Kauf, dich schwer zu verletzen. Setze dich zur Wehr mit vollster Intensität. Selbstverteidigung ist keine Frage der Kraft, sondern der Entschlossenheit: Jeder Gegner hat empfindliche Stellen wie Augen, Kehlkopf und Genitalien, die selbst ein Bodybuilder nicht abhärten kann.

2. Lass dich nicht einschüchtern
Oft ist der erste Eindruck entscheidend. Deine Körperhaltung, wie du dich kleidest und gibst, wirkt auf andere Menschen entsprechend. Gehe aufrecht mit bestimmtem Schritt. Frauen, die Zuversicht ausstrahlen, ohne aggressiv oder hochmütig zu wirken, schützen sich mit ihrer natürlichen Selbstsicherheit.

3. Sei nicht dort, wo Gewalt ausgeübt wird
Meide Orte, von denen du weisst, dass es dort Streit gibt! Begib dich nicht in Discos/Clubs/Strassen/Quartiere etc., die mit Gewalt und Drogen in Verbindung gebracht werden.

4. Plane den Ausgang im Voraus
Du hast Freunde: Gebt aufeinander acht. Geht gemeinsam weg und kommt gemeinsam nach Hause. Eine Gruppe wird seltener angegriffen. Mindestens eine Person bleibt nüchtern. Wähle den sichersten Weg. Wenn du allein bist, ruf jemanden an, wenn es ungemütlich wird. **Sei nicht paranoid, aber wachsam.** Versuche, Gefahren früh zu erkennen und einzuschätzen.

5. Behalte den Überblick
Bist du auf dem Trottoir unterwegs, gehe an der Wand entlang. So kannst du nur aus dem 180-Grad-Winkel angegriffen werden, und du behältst den Überblick. Wo eine Seitenstrasse einmündet, gehst du einige Meter zuvor von der Wand weg, damit du in die Seitenstrasse einsiehst und durch die grössere Distanz mehr Zeit hast zu reagieren

6. Das Ampel-System
Stell dir Selbstverteidigung wie eine Ampel vor. Es gibt einen grünen, gelben und roten Bereich. **Im grünen und gelben Bereich kannst du dich taktisch verhalten und deeskalieren.** Der rote Bereich gehört dir, und keiner hat das Recht, hier einzudringen – egal in welcher Situation. Wehre dich mit allen Mitteln. Setze Schlüssel, Kreditkarten, den Schirm, Steine und deine Zähne ein. In der Selbstverteidigung ist alles erlaubt. Selbst das Entleeren von Blase oder Darm.

7. Angst lähmt – Reflexe helfen
Der rote Bereich muss trainiert werden. Selbstverteidigung muss überall funktionieren – auch auf engstem Raum, z. B. im Lift, in enger Kleidung, bei Dunkelheit, und auch wenn man vor Angst erstarrt. Deshalb werden Körperreflexe antrainiert, die auch dann abrufbar sind, wenn Angst einen lähmt oder man nichts sieht.

8. Lerne zu schlagen
Lerne, im roten Bereich zu schlagen. Es ist kein Fall bekannt, wo jemand k. o. gekratzt wurde. Schlage nicht mit der Faust, sie ist verletzlich (deshalb bandagieren sich selbst Boxer die Hände). Nutze Handballen und Ellenbogen, diese sind stabil. Trete in die Geschlechtsteile, schlage in den Kehlkopf und steche mit den Fingern in die Augen. Es ist keine Frage der Körperkraft, sondern der Technik und der Überwindung.

9. Raus aus dem roten Bereich durch Nutzung der Umgebung
Versuche dich aus dem roten, fatalen Bereich in den gelben oder grünen Bereich zu bringen. Das heisst, versuche die Distanz zum Angreifer zu vergrössern. Nutze dazu deine Umgebung, indem du z. B. einen Stuhl, Tisch, deinen Schirm etc. zwischen dich und den Angreifer bringst. Das ist besonders wichtig, wenn der Angreifer eine Waffe einsetzt.

10. Die Waffen der Gasse
Lerne den Umgang mit den Waffen der Strasse. Insbesondere ein kurzer Stock findet sich an vielen Orten: ein Regenschirm, ein Ast im Wald, ein Stuhlbein etc. Eine Frau, die sich im Stockkampf auskennt, kann sich selbst gegen ein Messer zur Wehr setzen. Auch Schlüssel, Kugelschreiber, Kreditkarten, Schuhlöffel, Aschenbecher etc. sind wirksame Waffen der Gasse. Selbst eine Handtasche kann zur Waffe werden.

11. Der Torero-Trick
Das Gehirn kann sich nur schwer von einem Ziel lösen, das es einmal erfasst hat. Mach dir das zunutze, indem du dem Angreifer ein Scheinziel, wie beispielsweise eine Jacke oder Handtasche, präsentierst. Er wird auf dieses vorgetäuschte Ziel losgehen, während du dich wie ein Torero hinter dem Scheinziel davonbewegst und fliehst. Auch eine Lederjacke kann einen gewissen Schutz vor einem Messer bieten.

12. Training ist erforderlich
Selbstverteidigung muss ins Blut und in die Reflexe übergehen. Ein kurzer Kurs bringt nichts. Regelmässiges Training ist erforderlich. Trainiere nicht fixe Abläufe, denn die Realität folgt nie einem fixen Ablauf. Lerne Bausteine der Selbstverteidigung, die du bei Bedarf reflexartig zusammensetzt. Wichtig: Es müssen Männer mit im Training sein, denn eine Frau wird ja nur äusserst selten von einer anderen Frau angegriffen. ●

Sulaiman Achour (20)
Polymechaniker aus Zürich
Ich trainiere seit 2011, zwei- bis dreimal in der Woche, meine Schwester und ich kommen immer gemeinsam. Ich habe vorher Karate gemacht, aber bei SKEMA noch einiges dazugelernt. Für mich ist es auch eine gute Möglichkeit, meinen Körper fit und beweglich zu halten und meine Reflexe zu üben. Kampfsport gefällt mir. Aber SKEMA ist für mich etwas Besonderes.

Tawi Brechbühler (17)
Lehrling Hotelfachfrau aus Zürich
Ich wollte etwas machen, damit ich mich sicherer fühle. Das tue ich auch, obwohl ich es nach aussen hin nicht zeige. Ich weiss, wenn ich es brauche, habe ich es parat. Dabei ist SKEMA gar nicht brutal.

Techini Brechbühler (44)
Elektronik-Monteurin aus Zürich
Es ist schön, dass ich mit meiner Tochter trainieren kann. Sie macht es seit sechs Jahren, ich seit zweieinhalb. Früher habe ich Tai Chi gemacht. Aber SKEMA gibt mir Selbstvertrauen, und es ist auch gut für die Gesundheit.

Fotos: Sippi Bucher (3), Getty Images, Wirestmage, Netflix.com, ZVG

→ VERLOSUNG

Gewinnen Sie 5 Kurse für Selbstverteidigung

SKEMA, die älteste und grösste Organisation von Selbstverteidigungsschulen in der Schweiz, und *Blick am Abend* organisieren Selbstverteidigungskurse für Leserinnen ab 16 Jahren. **Der Kurs dauert ein halbes Jahr und kostet 780 Franken.**
Blick am Abend verlost fünf Gratis-Kursteilnahmen. Interessentinnen können sich mit einem Mail bewerben unter gewinnen@ringier.ch. Bitte das Stichwort **Selbstverteidigung** nicht vergessen.
Die Kurse können in einer der 25 SKEMA-Schulen in der Deutschschweiz besucht werden.
Die Angaben zu den Standorten finden Sie auf: www.skema.ch
Am Samstag, 12. März, 14 Uhr, findet an allen SKEMA-Standorten ein Informationstag statt. Dabei wird auch das Thema «Frauen-Selbstverteidigung» vorgestellt.
Infos und Anmeldungen: Tel. 0800 12 39 99 www.skema.ch

10. SKEMA Kampfkunstschulen-Standorte

SKEMA Aarau Emilio Lomazzo		062 823 06 58 aarau@skema.ch	General-Guisan-Strasse 4 5000 Aarau
SKEMA Amriswil Christian Bösch		071 411 60 77 amriswil@skema.ch	Weidwiesenstrasse 2a 8580 Amriswil
SKEMA Arbon Christian Bösch		071 440 47 77 arbon@skema.ch	Kupferwiesenstrasse 4 9320 Arbon
SKEMA Basel Stephan Wenko		061 332 23 32 basel@skema.ch	Leimgrubenweg 9 4053 Basel
SKEMA Bern-Ostermundigen Adrian Binggeli		031 974 19 21 ostermundigen@skema.ch	Bernstrasse 28 3072 Bern - Ostermundigen
SKEMA Ebnat-Kappel Marcel Züger		071 988 88 25 ebnat-kappel@skema.ch	Hofstrasse 21 9642 Ebnat-Kappel
SKEMA Horgen Theo Portmann		043 443 11 60 horgen@skema.ch	Tödistrasse 68 8810 Horgen
SKEMA Kloten Erwin Böni		044 803 00 38 kloten@skema.ch	Steinackerstrasse 29 8302 Kloten
SKEMA Luzern Tobias Schläpfer		041 361 00 03 luzern@skema.ch	Fluhgrund 6004 Luzern
SKEMA Neuhausen Stefan Brecht		052 672 82 28 neuhausen@skema.ch	Tobeläckerstrasse 4 8212 Neuhausen am Rheinfall
SKEMA Rüti Jörg Knobel		055 240 75 53 rueti@skema.ch	Werkstrasse 43 8630 Rüti ZH
SKEMA St. Gallen-Ost Marcel Haas		071 288 25 25 st.gallen-ost@skema.ch	Martinsbruggstrasse 4 9016 St. Gallen
SKEMA St. Gallen-West Gennaro Migliozzi		071 278 66 11 st.gallen-west@skema.ch	Walenbüchelstrasse 1 9000 St. Gallen
SKEMA Uster Stefan Haas		043 300 16 16 uster@skema.ch	Ackerstrasse 56 8610 Uster
SKEMA Wettingen Erich Weidinger		056 426 52 52 wettingen@skema.ch	Rigistrasse 10 5430 Wettingen
SKEMA Wetzikon Marco Waldmeier		044 930 60 69 wetzikon@skema.ch	Turnhallenstrasse 4 8620 Wetzikon
SKEMA Wil Gennaro Migliozzi		071 912 15 45 wil@skema.ch	Hubstrasse 101 9500 Wil
SKEMA Zug Hansruedi Bickel		041 711 48 70 zug@skema.ch	Baarerstrasse 141 6300 Zug
SKEMA Zürich-Altstetten Cyrill Lam		044 401 40 42 zuerich@skema.ch	Herostrasse 7 8048 Zürich
SKEMA Zürich-Oerlikon Claudio Chiri		044 312 08 18 oerlikon@skema.ch	Winterthurerstrasse 297 8057 Zürich

11. SKEMA Selbstverteidigung

SKEMA Selbstverteidigung stärkt deine Fitness und dein Selbstvertrauen. Du lernst damit, in echten Situationen auf der Strasse zu bestehen. Trainiert werden Hand-, Fuss- und Ellbogentechniken, sowie der Kampf mit den Waffen der Strasse. Die Wirkungen der SKEMA Kampfkunst sind umfassend – sie ist deshalb auch ein Weg zur Persönlichkeitsentwicklung.

Jedes Training beginnt mit Aufwärmen und Fitness

Während dem Aufwärmen werden zuerst die typischen Problemzonen für Verspannungen im Nacken, Schulterbereich und unterem Rücken gelöst und flexibilisiert. Darauf folgt das technische Kräftigungstraining, bei dem die Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur, der Schultergürtel und die Beinmuskulatur gestärkt werden. Das Aufwärmen verstärkt die Beweglichkeit und Schlagkraft, verbessert die Fitness und korrigiert Haltungsschäden. Darauf folgt das eigentliche Selbstverteidigungstraining.

Leerhandtechniken – der Kern der Kampfkunst

Die Basis der SKEMA Selbstverteidigung besteht im Angriff und in der Verteidigung mit blossen Händen, Knien, Füssen und Ellbogen. Mit Partnerübungen werden Körper-Reflexe antrainiert, die schneller als Auge und Ohr sind und auch dann automatisch abgerufen werden, wenn der Stress in einer Ernstfall-Situation das Denken ausschaltet. Kampfkunst ist nicht Kampfsport. Wir verzichten auf Akrobatik und Wettbewerb. Worauf es ankommt, ist der schnörkellose Weg zum Erfolg. SKEMA Selbstverteidigung enthält Elemente aus verschiedenen Stilrichtungen und steht in stetiger Weiterentwicklung.

Stock- und Messerkampf – die Waffen der Strasse

In jedem Training wird auch der Umgang mit den einfachen Waffen der Strasse geübt, wie sie auch bei uns immer öfter vorkommen. In Partnerübungen werden Angriff, Abwehr, Konter und Entwaffnungen in verschiedenen Distanzen reflexartig eingeübt. Dabei werden alle Kombinationen von Stock, Messer und “Empty Hand” trainiert. Das Gelernte kann auf jegliche Alltagsgegenstände übertragen werden – ein Regenschirm, eine Handtasche oder auch ein Stuhl kann so im Verteidigungsfall, zum Beispiel bei einem Messerangriff, genutzt werden.

Das Erlernen von SKEMA Selbstverteidigung setzt weder besondere Vorkenntnisse noch besondere Körperkraft voraus. Es ist gleichermassen für Frauen und Männer aller Altersklassen ab 16 Jahren geeignet.

Ruhe und Gelassenheit

SKEMA Selbstverteidigung ist ein idealer Lebensbegleiter, der in der üblichen Reiz- und Gedankenüberflutung für Ausgleich zum Alltagsstress sorgt. Das Training verbessert die Kontrolle und Koordination des gesamten Körpers und wirkt sich zusammen mit der richtigen Atemtechnik auf die Balance von Körper, Geist und Emotionen aus. Trainierende werden spürbar

- standhafter und selbstsicherer
- ausgeglichener und gelassener
- robuster und leistungsfähiger

12. Energietraining – Chi Kung / Qi Gong und Tai Chi

Tai-Chi ist Meditation in Bewegung. Es gönnt dem gejagten Geist Ruhe und bringt ihn in das "Hier und Jetzt". Durch diese Achtsamkeit fühlt man seinen Körper wieder intensiver. Tai-Chi ist idealer Ausgleich von Stress im Alltag und erhöht spürbar die Lebensfreude.

Chi Kung (auch Qi Gong) ist Atemschulung, Energiegewinnung und Erholung auf eine sanfte und harmonische Art. Die energetisierenden und schonenden Übungen stärken die psychische Widerstandskraft und resultieren in einem guten Lebensgefühl, Vitalität und Wohlbefinden: Selbstgemachte "Wellness" im besten Sinne.

Wirkung auf Muskeln, Gelenke, Haltung und Rumpfstabilität

In den Trainings werden wie bei jeder körperlichen Betätigung die Muskeln und Sehnen gestärkt, sowie die Bewegungskoordination und das Gleichgewicht geübt. Dies geschieht durch die langsame und kontrollierte Ausführung im Tai Chi besonders gelenkschonend und ausgewogen. Durch die korrekte Ausführung der Bewegungen und Positionen werden insbesondere die tiefliegende Haltemuskulatur des Rumpfes und die der Gelenke trainiert. Fehlbelastungen des Körpers z.B. durch den Büroalltag werden kompensiert und korrigiert.

Wirkung auf Atmung, innere Organe, Emotionen und Gedanken

Bewegung und Atmung beeinflussen wechselseitig das körperliche Wohlbefinden, die Verdauung, die Emotionen und die Gedanken. Mit gezielten Körperübungen und harmonisierter Atmung wird kurzzeitig die Durchblutung in einzelnen Körperregionen gesteigert. Dadurch werden Spannungen nicht nur in der Haltemuskulatur, sondern auch im Zwerchfell gelöst, sowie innere Organe und Hormondrüsen aktiviert. Der Informationsfluss wird in Gang gebracht und die Energie und Gesundheit gesteigert. Das beugt auch einem Burnout vor.

Im Training werden zusätzlich Ta Kuen Tao Chi Kung, Atem- und Meditationsübungen und einfache Massagetechniken praktiziert. Ebenso wird auf individuelle Herausforderungen (Rückenschmerzen, Burnout, Knie, Kopfweh, Blutdruck, Stress etc.) mit speziellen Übungen eingegangen.

Die gesundheitserhaltenden Wirkungen von Tai-Chi und Chi Kung sind allgemein bekannt und akzeptiert. So wird den natürlichen Zipperlein vorgebeugt, die mit zunehmendem Alter kommen. Das Training erfordert keine Vorkenntnisse und kann bis ins hohe Alter jederzeit und überall trainiert werden.

Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts

13. Kinder Kung Fu

Kinder Kung Fu für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren ist auf die Entwicklungsprozesse ausgerichtet. Es geht hier weder um Wettkampf noch um Selbstverteidigung, sondern um die Stärkung des körperlichen und geistigen Fundaments. Die gesunden Wachstumsprozesse stehen im Vordergrund. Mit 11 Jahren wechseln die Kinder ins Jugend-Selbstverteidigungs-Training.

Körperliche Entwicklung

Muskeln, Knochen, Gelenke, Haltung
Die im Kindesalter gesetzten Reize beeinflussen das spätere Körperwachstum nachhaltig. Das Kindertraining ist ein Haltungs-, Koordinations- und Kräftigungstraining. Durch die Grundstellungen wird die tiefe Haltemuskulatur gestärkt und ausgewogen gefördert. Dadurch werden die Kinder ausdauernder, und sie können sich auch in der Schule länger konzentrieren. Zudem wird mit tiefen Ständen wie auch mit Sprüngen das Heranwachsen eines kräftigen Skelett-, Bindegewebs- und Muskelapparates gefördert. So bewirkt zum Beispiel die kontrollierte Mehrbelastung bei Landungen von Sprüngen das Heranwachsen von stabiler Knochenmasse, wovon das Kind später bis ins hohe Alter profitiert. Auf akrobatische Elemente wird zur Vorbeugung von Verletzungen bewusst verzichtet.

Geistige Entwicklung

Impulskontrolle, Aufmerksamkeit, Genauigkeit, mentale Ausdauer, Koordination, Merkfähigkeit und Ausdruck
Die schnell auszuführenden Bewegungsabfolgen fordern von den Jüngsten höchste Konzentration. Dabei lernt jeder, dass es normal ist, nicht alles gleich sofort zu beherrschen. Die Erfahrung, durch ausdauerndes Arbeiten zum Erfolg zu kommen, ist für das weitere Leben wertvoll. Die komplexen Bewegungsfolgen sind sehr anspruchsvoll. Aus der Hirnforschung weiss man, dass die Planung solch komplexer Bewegungen im dreidimensionalen Raum zu den schwierigsten Aufgaben gehört,
welche unser Hirn zu lösen hat. Entsprechend gross ist der Trainingsimpuls für das heranwachsende Kind. Zudem fördern die Bewegungsabläufe die Merkfähigkeit des Kindes. Um Stärke, Dynamik, Klarheit, Aufrichtigkeit und Selbstsicherheit in einer Form zum Ausdruck bringen zu können, muss das Kind diese Gefühle verstehen und fühlen können. Über korrekte Haltung, Blick und Bewegung wird ihnen das vermittelt.

Soziale Entwicklung

Teamfähigkeit, Rücksicht, Disziplin in einer Gruppe, Integration und gemeinsames Erarbeiten.

Das Training in der Gruppe fordert von jedem, Rücksicht auf den anderen zu nehmen. Insbesondere in synchron ausgeführten Übungen lernen die Kinder, dass zu einem guten Gruppenresultat manchmal das Zurückstecken eigener Interessen nötig ist. Zudem lernen sie, mit Niveauunterschieden konstruktiv umzugehen, indem z.B. der Schnelle den Langsameren unterstützt, anstatt ihn zu kritisieren, für den Schwächeren einsteht und das eigene Ego kontrolliert.

SKEMA Kinder Kung Fu ist Spass in der Gruppe und Freude an der Bewegung.

Zahlreiche öffentliche und private Schulen haben SKEMA Kinder Kung Fu in ihr reguläres Unterrichtsprogramm aufgenommen – zur Begeisterung von Lehrkräften, Eltern und Kindern.

14. SKEMA Jugend Selbstverteidigung

SKEMA Jugendtraining richtet sich an Jungs und Mädchen zwischen 11 und 16 Jahren. Es steht zwischen dem Kinder Kung Fu (bis 10 Jahre) und dem Selbstverteidigungstraining für Erwachsene.
Jugendliche trainieren SKEMA Selbstverteidigung, um:

- selbstbewusster zu werden
- Selbstvertrauen aufzubauen
- Spass mit anderen Jugendlichen zu haben
- sich selber besser zu fühlen und wahrzunehmen
- ihre körperliche und geistige Koordination und Leistungsfähigkeit zu verbessern

Trainiert werden Teile des Erwachsenen-Selbstverteidigungsprogramms in zwei bis drei einstündigen Trainings pro Woche und auf acht verschiedenen Prüfungslevels, vom Anfänger bis zum Experten.

Der Fokus wird auf die Bedürfnisse aus dem Umfeld der Jugendlichen gelegt: Pausenplatz, Discobesuch, Rempeleien etc. Dabei werden Hand, Ellbogen, Knie und Fusstritte eingesetzt, um sich effektiv zur Wehr setzen zu können, wenn man einem Übergriff einmal nicht mehr ausweichen kann. Die gelernten Kompetenzen können anschliessend an das Jugendtraining im Erwachsenentraining ab 16 Jahren erweitert und verfeinert werden.

Die Schüler trainieren im Jugendtraining auf verschiedenen Levels miteinander. Der Stärkere und Erfahrenere hilft dabei dem Schwächeren und Unerfahreneren. Wir machen keine Wettkämpfe – wir trainieren miteinander statt gegeneinander und achten generell auf ein gutes Klima untereinander. Das Training beginnt mit einem Aufwärmen welches auch Kraft-und Fitness-Elemente beinhaltet. Danach werden Techniken intensiv eingeübt in Partnerübungen, Handpratzen-Training, spielerischem Lernen etc. Jedes Training schliesst mit einem „Cool-Down“ ab.

15. SKEMA Body Gym - Krafttraining & Fitness

Das SKEMA Body Gym setzt auf Qualität und eine kameradschaftliche Atmosphäre. Gegenseitiger Respekt und ein freundlicher sowie gepflegter Umgang stehen an erster Stelle.

Das SKEMA Body Gym ist mit MedX-Maschinen ausgerüstet. Das sind die mit Abstand besten und fortschrittlichsten Krafttrainingsgeräte auf dem Markt. Oftmals legen die heutigen Trainingsgeräte-Hersteller und Käufer den Fokus auf die äussere Erscheinung. Zudem muss es günstig sein. MedX ist hier umgekehrt. Die Biomechanik und Ergonomie spielen eben gerade die wichtigste und zentralste Rolle. Von der Qualität ganz zu schweigen.

Frauen haben einen Mehrfachnutzen durch das Krafttraining: Es kurbelt die Fettverbrennung an, strafft die Figur, schützt vor Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) und lässt einen weniger schnell altern. Der Krafttrainingsnutzen für die Frau ist prozentual grösser als für den Mann. Männer können vor allem auf die Fettmasse und den Muskel Einfluss nehmen. Dies wiederum verändert die Körperhaltung zum Positiven und strafft die Haut, was das gesamte Erscheinungsbild zum Positiven verändert.

Für die Kampfkunst ist Krafttraining die optimale Ergänzung. Die Kraft steigert sich teilweise um mehrere 100 Prozent. Zudem bewirkt eine kräftige Muskulatur eine Panzerfunktion (Schutzfunktion) für den Körper bei Schlägen, Stürzen etc. Dies schützt uns besser bei möglichen alltäglichen Unfällen, kurz Gewalteinwirkungen jeglicher Art. Die Body Gym sind für Mitglieder 24h / 365 Tage geöffnet.

Die SKEMA Body Gym finden sich an folgenden Standorten:
SKEMA Body Gym Aarau
SKEMA Body Gym Arbon
SKEMA Body Gym Ebnat-Kappel
SKEMA Body Gym St. Gallen West
SKEMA Body Gym Uster
SKEMA Body Gym Widnau

16. SKEMA für Kindergärten und Schulen

Die positive Wirkung klassischer Kampfkunst auf die sogenannten Exekutiv-Funktionen (Impulskontrolle, Konzentration, Merkfähigkeit, etc.) von Kindern und Jugendlichen ist erforscht. Erfahrungen aus der Zusammenarbeit mit Schulen bestätigen dies.

Mittlerweile gehört Kampfkunst nach der SKEMA-Methode in gewissen Regionen zum fixen Schulalltag. Das Pilotprojekt fand 2015 in einem Kindergarten der Stadt St. Gallen statt, um Kindern ein Bewusstsein für ihren Körper zu vermitteln. Stand heute trainieren über 1500 Kinder, aufgeteilt auf 90 Klassen schweizweit die SKEMA Kampfkunst.

17. SKEMA Zentrum Uster

Im Jahr 2020 begann der Bau des SKEMA Zentrums in Uster. Was damals ein leerstehendes Bürogebäude aus vergessenen Tagen war, verwandelte sich dank viel Engagement aus den eigenen Reihen schnell in eine Oase der Kampfkunst.

Das SKEMA Zentrum Uster ist das Herzstück der SKEMA. Es soll ein Ort des Austausches sein und möglichst vielen Menschen mit ihren Bedürfnissen gerecht werden.

Neben der Kampfkunstschule beherbergt es im zweiten Stock ein Gesundheitszentrum. Zu diesem gehört die Arztpraxis, mit Spezialisierung auf Innere Medizin, Sportmedizin und Rehabilitation, ein Therapiebereich, in welchem Physiotherapie, Massagen und Komplementärtherapie angeboten werden, eine psychologische Beratung sowie der Medical Wellness Bereich. Der Medical Wellness Bereich zeichnet sich durch eine Kryo-Kälte Sauna, eine Infrarot-LED-Liege, eine Jade-Liege, einen Premium-Massagesessel und einer Therapie Sauna aus.

Im SKEMA Body Gym können Krafttrainingsbegeisterte die modernen Kraftmaschinen testen und werden dabei professionell von unseren auch medizinisch ausgebildeten Instruktoren angeleitet. Das SKEMA Body Gym hebt sich neben dem 24-Stunden Betrieb vor allem durch den hoch-qualitativen Maschinenpark (MedX von Werner Kieser und X-Force) und die sehr familiäre Stimmung ab.

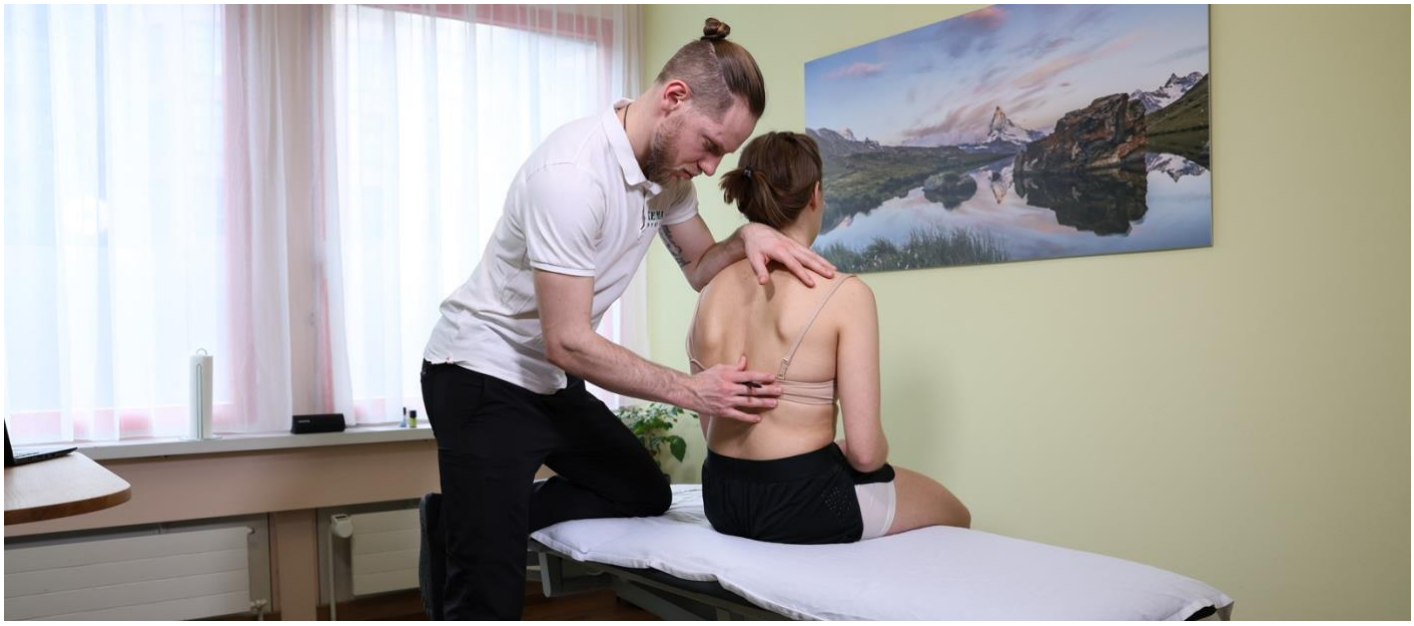
18. SKEMA Therapie

Mehrere SKEMA-Schulen verfügen über angegliederte Praxisräume. Das SKEMA Therapeuten-Team bietet diverse Therapieformen aus der westlichen und östlichen Medizin an. Der Übergang von Therapie und Training ist fliessend. Häufig können bereits zu Beginn der Therapie nebst den passiven Massnahmen Heimübungen instruiert oder individuelle Übungen für das reguläre Gesundheitstraining mitgegeben werden. Die Stärke der SKEMA Therapie liegt in der Interdisziplinarität zwischen Ärzten, Physiotherapeuten, Med. Masseuren und Akupunkteuren. Kombiniert mit den SKEMA Body Gyms und dem Wissen aus der Kampfkunst können gezielt individuelle Übungen instruiert und direkt vor Ort trainiert werden.

Die SKEMA Therapeuten sind als Mitglieder der jeweiligen Fachverbände krankenkassenanerkannt.

Unser Therapieangebot umfasst:
Akupunktur, Laser-Akupunktur, Elektro-Akupunktur, Ohr-Akupunktur, Akupunktur-Massage, Bindegewebsmassage, Fussreflexzonen-Massage, Klassische Massage, An-Mo / Tuina, Body Detox, Elektrotherapie, Therapiesauna, Medical Wellness, Taping, Physiotherapie, Ganzheitliche Guasha, Lymphdrainage, Moxa / Moxibustion, Phytotherapie – Westliche Kräuter nach TCM, Schröpfen und Ernährungsberatung.

Die SKEMA Praxen finden sich an folgenden Standorten:
Aarau
Dübendorf
Horgen
Kloten
Rüti
St. Gallen West
Uster
Zürich-Oerlikon
Zürich-Altstetten



19. SKEMA Seminare und Events für Firmen

Tai Chi, Chi Kung, Atmung, Meditation oder Selbstverteidigung können Teile des Programmes sein, das wir für Führungskräfte-Seminare, Retreats oder Firmenevents zusammenstellen. Unser Referentenpool setzt sich aus erfahrenen Kampfkunstprofis und Ärzten zusammen, die die Welt von Führungskräften kennen. Die Teilnehmenden nehmen aus unseren Seminaren praktische Übungen für den Alltag mit, die sie befähigen, mit Druck, Stress und Belastungen besser umzugehen.
Wir bieten massgeschneiderte Lösungen an. Dr. oec. HSG Martin Pfiffner ist der Koordinator der SKEMA Firmenprojekte.

20. Coaching von Führungskräften

Die Dynamik und Komplexität des Alltags von Führungskräften erfordern wirksame Regeneration. Der Umgang mit mentalen Belastungen kann geübt werden. Energie für die täglichen Herausforderungen gewinnt man mit einfachen Methoden für sich selbst. Wir stellen uns auf individuelle Situationen ein und begleiten unsere Kunden so lange, bis sie uns nicht mehr brauchen.

21. Kurse für Notfall-Personal

Das Personal von Notfall-Aufnahmen und Rettungsdiensten ist oftmals körperlichen Übergriffen ausgesetzt, für diese jedoch nicht geschult. Wir schaffen Abhilfe mit für Sie zugeschnittenen Kursen.

22. Kurse für Security-Personal

Das Personal von Security-Diensten ist oftmals eher im Kampfsport als in der Selbstverteidigung geschult. Auf der Strasse gibt es aber keine Sportlichkeit und keine Regeln. Wir bilden realitätsgerecht aus und bereiten Sie auf lebensbedrohliche Situationen vor.

23. Videoportal – SKEMAatHome

Was während der Corona-Pandemie aus der Not entstand, kommt auch heute noch den Mitgliedern zugute. Diverse Trainingsprogramme aus dem Energie- und Kampfkunsttraining sind online verfügbar und können bequem von zu Hause aus trainiert werden.

24. SKEMA Catering

Das Team um Luca Trinidad (Geschäftsleiter SKEMA Catering, Koch, Eventplaner & Barista) macht Ihren Anlass zu etwas Besonderem. Ob Apéro mit ansprechendem Buffet oder unkompliziertes Fingerfood - das Angebot wird individuell nach Ihren Bedürfnissen zusammengestellt.
Auch Weihnachtsfeiern, Firmenanlässe, Hochzeiten, Geburtstage; das SKEMA Catering gestaltet für Sie einen angenehmen Rahmen und kümmert sich um die Organisation und geht dabei auf Ihre Wünsche und kulinarischen Vorlieben ein.