

FRApporträt: Adrian Alfaro-Godino

Kampfkunst „Wing Chun“: Training bis ins hohe Alter



Ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit hat sich Adrian Alfaro-Godino in neun Jahren Training angeeignet. So lange betreibt er bereits die asiatische Kampfkunst „Wing Chun“, die mehr als 300 Jahre alt ist. Im Gegensatz zum Kampfsport stehen in der Kunst keine Wettkämpfe und Turniere im Vordergrund, sondern die Orientierung an den Philosophien des Buddhismus, des Taoismus und des Konfuzianismus. Dabei werden die Schüler gelehrt, die Bewegungen konzentriert und intuitiv auszuüben. Die Prinzipien können in jeder Lebenssituation angewendet werden und helfen nicht nur bei der körperlichen Selbstverteidigung. Bei Fraport ist der 32-Jährige seit 2011 bei IFM-FT 3 im Bereich „Sprinkler“ beschäftigt. Dort war-

man muss aktiv mitmachen“, so Alfaro-Godino beeindruckt. Ihm hat es sofort gut gefallen und er erkannte, dass das Fitnessstudio seinen Körper zu einseitig beansprucht hat. „Wing Chun ist ein Stil, der sehr stark mit dem Körper arbeitet und Koordination, Konzentration, Disziplin und Schnelligkeit schult“, beschreibt Alfaro-Godino die Kampfkunst. Die natürlichen Körperbewegungen können noch bis ins hohe Alter trainiert werden. Da es keine akrobatischen Bewegungen sind, ist es für jeden möglich, die Kampfkunst zu erlernen.

Im Training sind alle gleich

An fünf Tagen pro Woche kann in der Privatschule „Tempel der alten Künste – Gary Lam-Schule“ in Frank-

furt trainiert und die Bewegungen weiterentwickelt werden. Neben dem direkten Anwendungstraining findet auch ein Gefühlstraining statt. „Die Sinne werden geschärft und die Motorik sensibilisiert“, erklärt Alfaro-Godino. Die Trainingsstunden beginnen mit einer Aufwärmphase mit Yoga, Atemübungen und Qi Gong. Danach folgt die Formlehre. Wie in der ersten Klasse bekommen die Anfänger das ABC der Kampfkunst beigebracht. Jede Kampfkunst hat ihre eigene Sprache. Begonnen wird mit den einzelnen Buchstaben, danach lernen die Schüler Wörter und zuletzt ganze Sätze mit den entsprechenden Bewegungen. Alfaro-Godino versucht, dreimal wöchentlich am Training teilzunehmen. „Man trainiert immer mit anderen Schülern zusammen, um sie mitzuziehen und selbst noch zu ler-

nen“, so der Kampfkünstler. Insgesamt drei Grundstufen und drei Oberstufen können durch Prüfungen erreicht werden. Alfaro-Godino hat bisher den ersten Technikergrad, also die erste Oberstufe, erreicht. Anfänger tragen im Training ein weißes oder graues T-Shirt und eine schwarze Hose. In der Oberstufe hingegen besteht die Kleidung aus einer schwarzen Hose und einem schwarzen T-Shirt. Dank des einheitlichen Kleidungsstils sind alle gleichgestellt, sobald sie den Trainingsraum betreten, vom Manager über den Handwerker bis hin zur Hausfrau. Um seine Bewegungen zu optimieren und sich weiterzuentwickeln, nimmt Alfaro-Godino am Wochenende regelmäßig an Seminaren teil. „Auch daheim hat man Hausauf-



tet, inspiziert und repariert er gemeinsam mit seinen Kollegen die Sprinkleranlagen an unserem Flughafen. Mit diesem Arbeitsplatz ist er in die Fußstapfen seiner männlichen Familienmitglieder getreten: Durch seinen Großvater, der in FRA bei Lufthansa beschäftigt war, und seinen Vater, der dort ebenfalls arbeitet, ist er mit dem Airport groß geworden und bis heute fasziniert von ihm.

Von Anfang an aktiv mitmachen

Jahrelang trainierte der Mörfelder im Fitnessstudio, aber irgendwann wurde das Training langweilig und er wünschte sich mehr Abwechslung. Von einem guten Freund wurde er zu einem Probetraining der Kampfkunst eingeladen. „Nur zugucken geht nicht,

furt trainiert und die Bewegungen weiterentwickelt werden. Neben dem direkten Anwendungstraining findet auch ein Gefühlstraining statt. „Die Sinne werden geschärft und die Motorik sensibilisiert“, erklärt Alfaro-Godino. Die Trainingsstunden beginnen mit einer Aufwärmphase mit Yoga, Atemübungen und Qi Gong. Danach folgt die Formlehre. Wie in der ersten Klasse bekommen die Anfänger das ABC der Kampfkunst beigebracht. Jede Kampfkunst hat ihre eigene Sprache. Begonnen wird mit den einzelnen Buchstaben, danach lernen die Schüler Wörter und zuletzt ganze Sätze mit den entsprechenden Bewegungen. Alfaro-Godino versucht, dreimal wöchentlich am Training teilzunehmen. „Man trainiert immer mit anderen Schülern zusammen, um sie mitzuziehen und selbst noch zu ler-

gaben zu erledigen und übt an einer Holzpuppe“, berichtet er und erzählt stolz, dass er zurzeit an seiner eigenen Holzpuppe schreinert. Zudem ist er seit 2009 Co-Trainer für Erwachsene und Kinder von sechs bis zwölf Jahren.

Das Hobby nimmt viel Zeit in Anspruch, nichtsdestotrotz unterstützt ihn seine Freundin dabei. Im Februar nächsten Jahres erwarten die beiden ihr erstes gemeinsames Kind. „Um einfach mal abzuschalten von allem, gieße ich im Garten die Blumen“, sagt der werdende Vater. In seiner Freizeit unternimmt er gerne Reisen und erkundet die Welt. Sein Traum ist es, einmal Foshan, eine kleine Vorstadt Hongkongs und gleichzeitig der Ursprungsort von Wing Chun, zu bereisen. (Kathrin Nachtigall, UKM-IK/Fotos: reb, Privat)