

## Geschichte



Kushido wurde als eigener Stil 1963 in Südafrika von Hugh St. John Thomson gegründet. Er studierte bei verschiedenen Meistern in Japan und war als erster westlicher Schiedsrichter bei Weltmeisterschaften weltweit anerkannt. Seit dieser Zeit hat sich Kushido über alle Kontinente verbreitet und entwickelt. Paul Baumann studierte mehrere Jahre, beim Kancho (Gründer), im Kushido Zentrum in Südafrika. Zusätzlich konnte er vom heutigen Chefinstruktor Hanshi Denis St. John Thomson während vieler Jahre in den traditionellen Waffenkünsten und dem Tai-Chi sehr profitieren. Kushido Schweiz beginnt 1986 mit der Eröffnung der ersten Schule von Paul und seiner Frau Juanita in Stansstad. Kurz darauf folgt 1989 die Schule in Hochdorf. Seit 1994 ist Kushido Schweiz, mit Paul Baumann als Leiter, die Drehscheibe von Kushido Europa. Paul und Juanita wurden 1997 und 1999 die Ehrentitel Shihan verliehen. Der Einsatz von Paul und Juanita tragen die ersten wahren Früchte, als die Schüler Ruedi Zraggen und Roland Lussi 1997 und 2000 zwei weitere Schulen in Zug und Luzern eröffnen.

## Kushido. . .

ist eine moderne Form der klassischen asiatischen Kampfkünste. Kushido enthält Zusätzlich zum Goju-Ryu Karate-Do noch Elemente aus dem Aikido und Kendo.

Als Karate Stil ist Kushido nicht primär auf Leistungssport und Wettkampf ausgerichtet. Es beschränkt sich bei der Bewertung von Leistungen nicht auf einige sportliche Kriterien, sondern es geht immer um die ganzheitliche Beurteilung einer Person. Die seltenen Wettkämpfe dienen nur dazu zu lernen auch unter Druck und im Rampenlicht sein Bestes zu geben. Den wirklichen Kampf im Kushido muss jeder für und mit sich selbst austragen. Es verlangt viel Disziplin, die eigenen Schwächen immer wieder zu überwinden.

Durch langfristiges Training fördert Kushido Eigenschaften wie Ausgeglichenheit, Selbstsicherheit und Durchhaltewillen. Es schult die Körperhaltung, die Körpermotorik und die Koordination und führt dadurch zu einer besseren Wahrnehmung des eigenen Körpers. Speziell bei Kindern hilft regel-mässiges Training beim Abbau von Aggressionen, sie lernen Disziplin und Konzentration.

Kushido bedeutet Persönlichkeitsbildung sowie Respekt und Achtung vor dem Partner. Kushido ist geeignet für Frauen und Männer und für Kinder ab einem Alter von ca. 5 Jahren. Jeder der gewillt ist, Zeit und Aufwand in das Kushido Training zu investieren, kann so langfristig seine Erfolgsaussichten im alltäglichen Leben verbessern.



# Kushido

## Karate-Do

Stansstad  
Hochdorf  
Winikon

# 空手道



[www.kushido.ch](http://www.kushido.ch)  
[info@kushido.ch](mailto:info@kushido.ch)

# Faszination Kampfkunst:

## Herausforderung an sich selbst - die eigene Mitte zu finden

### Kushido und Frauen

Immer mehr Frauen beginnen Karate oder eine andere Budo-Disziplin. Dafür sprechen viele Gründe, wie z.B. Stärkung des Selbstvertrauens, d.h. Selbstbewusstsein und Sicherheit auszustrahlen, mit dem angenehmen Gefühl nicht hilflos zu sein. Dazu kommen sicher auch Aspekte der Gesundheit, Fitness, Koordination und Konzentration. Nicht zu vergessen das Abschalten vom Alltagsstress und die Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Kushido fördert sicher all diese Qualitäten. Um jedoch optimal zu profitieren wäre es ideal, stetig und langfristig zu trainieren. Der ganze weibliche Körperbau, die Knochen, das Gewebe, die Muskeln etc. sind rein kraftmässig im Normalfall denen der Männer unterlegen. Frauen müssen lernen, dass sie im besten Fall zweitklassige Männer sein können. Erstrebenswert sind aber erstklassige Frauen, die es verstehen, das weichere Prinzip des Nachgebens mit weniger Kraftaufwand anzuwenden.



Wie im Yin/Yang Symbol sehr schön ersichtlich, sind Mann und Frau die ideale Ergänzung. So auch im Training.

### Kobudo

流球古武道

Im japanischen Mittelalter war nur Adligen und ihren Soldaten das Tragen von Waffen erlaubt. So entwickelte die Landbevölkerung die Kunst, mit alltäglichem Werkzeug zu kämpfen und sich zu verteidigen. Kushido ist eine der wenigen Stilrichtungen, in denen diese klassischen Künste mit Nunchaka (Dreschflegel), Bo (Tragstange), Tonfa (Griff der Handmühle), Sai (Pflanzstock) etc. gelehrt werden.



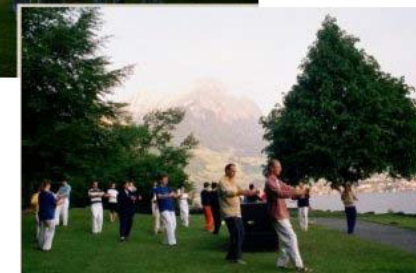
### Kontaktadressen

Alle Kushido Schulen (Dojos) verfügen über eigene Räume. Dies erlaubt uns, die eigene Umgebung und Atmosphäre zu pflegen. Lerne uns kennen durch ein gratis Schnuppertraining in den Dojos:

Stansstad	<a href="mailto:dojo.stansstad@kushido.ch">dojo.stansstad@kushido.ch</a>
Hochdorf	<a href="mailto:dojo.hochdorf@kushido.ch">dojo.hochdorf@kushido.ch</a>
Winikon	<a href="mailto:dojo.winikon@kushido.ch">dojo.winikon@kushido.ch</a>

### Tai-Chi

"Meditation in der Bewegung", so wird Tai-Chi manchmal genannt. Es besteht aus langsamen, runden Bewegungen, die zusammen die sogenannte Form bilden. Tai-Chi wird im asiatischen Raum seit langem zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Die ruhigen Tai-Chi Bewegungen wirken entspannend, helfen dem Stressabbau und haben eine positive Wirkung auf hohen Blutdruck. Die fließenden Übungen fördern den Energiefluss im ganzen Körper. Dies unterstützt ein allgemeines Wohlbefinden. Beständiges Tai-Chi Training fördert eine dynamische Lebendigkeit und Zufriedenheit, die sich in allen Bereichen des Lebens positiv auswirken kann. Tai-Chi kennt keine Altersbegrenzung. Voraussetzungen für den Erfolg sind Regelmässigkeit und Geduld mit sich selbst.



太極