

1. Berliner Frauenkampfkunsttag - ein Bericht von Eva Baumert

Am 29.1.2006 war zum ersten Berliner Frauenkampfkunsttag geladen – vier Trainerinnen aus verschiedenen Richtungen der Kampfkünste gaben Training, offen für Kampfkünstlerinnen aller Richtungen. Und alle sind gekommen: Jiu Jitsu, Hapkido, Judo, Taekwondo (ITF und Moo Gong Ryu System), Aikido, Wing Tsung, Modern Arnis, Kickboxen, Capoeira, Wendo, Kung Fu (Northern Shaolin; Quan Dao), Karate (Goju-Ryu, Shito-Ryu, Shotokan, Wado-Ryu, Allstyle)!



Es waren insgesamt mehr als 170 Jahre Kampfkunsterfahrung versammelt, Praktizierende mit Erfahrung von 1 bis zu 20 Jahren, wobei die Höhergraduierten das Bild dominierten. War die Zahl der Teilnehmerinnen zunächst auf 25 beschränkt, so sind dann doch 30 gekommen und haben gut Platz gefunden in dem schönen Dojo in der Greifswalder Str., in dem die Aikidokas und die Taekwondo-Gruppen normalerweise auch trainieren.

Die Idee zum stiloffenen Workshop ist aus dem Pyrenäencamp entstanden, wo seit einigen Jahren (dieses Jahr leider nicht) eine Woche Training für Frauen aller Kampfkunst-Stilrichtungen stattfindet. Drei der Trainerinnen haben sich dort kennen gelernt und – nachdem nun alle drei in Berlin gelandet waren – den Anlauf genommen, diese Idee auch in Workshops weiterzutragen. Es gaben Training: Nicole Rudner, Claudia Gaca (Taekwondo, Moo Gon Ryu System 2. und 3. Dan), Ines Perea (QuanDao KungFu 3. Dan), Ines Kaag (Aikido 2. Dan) und Isabel Perea (Gojo-Ryu Karate 2. Dan). Für diesen ersten Workshop hatten sich die Trainerinnen vorgenommen, vor allem typische Elemente der jeweiligen Richtung vorzustellen und zu üben, um den Teilnehmerinnen eine Idee der jeweiligen Kampfkunst mitzugeben.

Der Tag begann mit einer Basisgymnastik und Taekwondo-Einheit, gefolgt von Formen-Training des QuanDao; nach der Mittagspause wurden Aikido und schließlich Karate (Schwerpunkt SV aus traditionellen Techniken) geboten. Dieser Aufbau war sehr klug gewählt, schließlich ist ein Lehrgang mit insgesamt 6 Stunden Unterricht an einem Tag auch nicht für jede selbstverständlich, und so wechselten sich konditionsintensive mit konzentrationsintensiven Einheiten ab. Insgesamt war es sehr angenehm, auf dem Mattenboden zu trainieren, so dass die Rollen, die im Aikido und auch im KungFu gefordert sind, auf den fest liegenden Matten keine Schwierigkeit darstellten. Und wirklich etwas besonderes ist es, so viele erfahrene Frauen in einem Training zu haben; Isabel Perea sagte hier, dass es eben doch etwas anderes sei, mal nicht gegen das zwei- oder dreifache von einem selbst anzurennen. Auch, dass nicht zuerst nach „welche Technik ist hier effektiver“ geschaut wurde, sondern neugierig die verschiedenen Möglichkeiten betrachtet und offen ausprobiert wurden, war eine schöne Erfahrung. Der Aspekt des selbstverständlichen Miteinanders und die Erfahrung, dass die Kampfkünste doch alle sehr dicht beieinander liegen, auch, wenn die Gewichtungen in jeder Richtung anders sind, wurde denn auch zentral als positiv verbucht.



Claudia Gaca (Taekwondo) fühlte sich in dem Treffen an die „großen“ Kampfkunsttreffen (FIST in Holland, Special Training USA) erinnert, Isabel Perea (Karate) betonte, dass der besondere Spaß darin lag, so viele erfahrene Frauen zusammen in einem Training zu haben. Einige der Trainerinnen geben auch sonst Training nur für Frauen, so dass für sie eher die Mischung der unterschiedlichen Erfahrungen und Stile interessant war, andere haben sonst gemischte Gruppen und konnten hier einen Eindruck gewinnen, wie ein Training unter Frauen sein kann, ohne dass dies speziell als Selbstverteidigung für Frauen nominiert ist. Unter den Teilnehmerinnen war es wohl vor allem die Neugier und die Möglichkeit, bei vier verschiedenen Lehrerinnen zu trainieren – und jede hat an einer Stelle noch einmal einen besonderen „Liebling“ gefunden, eine Weiterung der sonst betriebenen Kampfkunst, die Lust auf mehr macht, ohne, dass der Eindruck entstand, hier sollte abgeworben werden. So haben alle Trainerinnen selbstverständlich auch die Form der eigenen Tradition für das jeweilige Training vorgegeben, was ja auch den

Charakter jeder Kampfkunst prägt. Und ebenso selbstverständlich wurden die jeweiligen „Sitten“ für die Zeit des Trainings übernommen. Ein wenig bedauert wurde, dass kein stiloffenes Kumite stattfand; aber dies wurde als Anregung sicherlich mitgenommen für weitere Treffen dieser Art, die hoffentlich stattfinden werden. Ines Kaag (Aikido) war jedenfalls neugierig darauf, wie eine Reaktion aus dem Aikido auf die zielgerichteten Angriffe der Frauen aus anderen Richtungen platziert werden könnte, und war begeistert über die Selbstverständlichkeit, mit der Techniken im Trainingsablauf umgesetzt werden konnten. Die Tradition, über den eigenen Tellerrand zu schauen, die ja schon die früheren Meister pflegten, durch diese Treffen fortzuführen, macht nicht nur Spaß, sondern fordert – wie Ines Perea sagte – auch heraus, sich der Essenz des eigenen Stils bewusster zu werden. Insgesamt war der 1. Berliner Frauen-Kampfkunsttag organisatorisch und inhaltlich gelungen; und dass viele Frauen erreicht wurden, ist auch der Unterstützung des BKV und des DKV zu verdanken, die den Workshop über ihre Web-Seiten angekündigt haben. Ich denke, alle Teilnehmerinnen sind mit der Erwartung gegangen, sich auf einer ähnlichen Veranstaltung wieder zu treffen und den Austausch zu intensivieren.

Eva Baumert (Shito Ryu Karate Berlin e.V.)