

2. Berliner Frauenkampfkunsttag

Am 1. Juli fand auch dieses Jahr wieder ein Treffen für die Kampfkünstlerinnen Berlins statt; inspiriert von der Idee des stilübergreifenden Trainings, das seit einigen Jahren immer wieder im Sommer in den spanischen Pyrenäen stattfindet (www.pyreneesweek.com), haben sich auch dieses Jahr wieder in Berlin für wenigstens einen Tag Frauen aus ganz verschiedenen Kampfstilen zu einem Treffen zusammengefunden.

In diesem Jahr waren vor allem Frauen Trainerinnen, die auch in ihren eigenen Vereinen in Frauenzusammenhängen trainieren und in ihrem Bereich einen Namen haben.

Als Trainerinnen konnten Li Schlüter (Kung Fu To`A, Bio Energie), Claudia Fingerhuth (Thaiboxen) und Birgit Tönnies (Wado Ryu Karate) begeistert werden. Ausrichter waren der SRK Shito Ryu Karate Berlin e.V. in stilübergreifender Zusammenarbeit mit dem Quan Dao e.V. und ChoHwa e.V. und mit freundlicher Unterstützung durch den Berliner Karate Verband.

Kung Fu To`A ist eine moderne Kampfkunst, die in den 60er Jahren im Iran entwickelt wurde; eine Besonderheit sind hier die zahlreichen Trittkombinationen. **Thaiboxen** ist im Ursprung ebenfalls sehr trittbetont, arbeitet aber inzwischen auch viel mit Fäusten; hier steht auch immer der Volksfestcharakter der Veranstaltung im Hintergrund, der Spaß am Kämpfen in respektvoller Weise und im freundschaftlichen Umgang.

AOKI-Bioenergie ist ein Trainingssystem zur Stärkung des Ki; hier werden Übungen aus traditionellen Systemen wie Yoga, Qi Gong usw. zusammengeführt.

Wado Ryu Karate gewinnt seine Flexibilität im Nachgeben, um so die Kraft des Angriffs für sich zu nutzen; hier werden mit dem Ausweichen Schlag/Tritt-Kombinationen angewandt, um anschließend mit Gelenk-Griffen oder Fegern den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Das Treffen fand in den schönen hellen Räumen des Quan Dao Dojos in der Waldemarstraße statt, und der Tag war mit etwa 20 Teilnehmerinnen gut

ausgebucht. Es waren wieder Frauen aus vielen verschiedenen Kampfkunstarten vertreten, vor allem aber viele hochgraduierte Frauen, wie man sie in solcher Häufung eher selten antrifft. Der diesjährige Kampfkunsttag war im Schwerpunkt auf Kampf ausgerichtet; so haben wir mit Li zunächst intensiv mit den Füßen gearbeitet, um uns in der zweiten Einheit mit Claudia dann noch mehr „an die Frau“ zu machen. Hier ist für mich als Karateka vor allem ungewöhnlich gewesen, die Deckung so dicht zu halten, wie Claudia uns das vom Thaiboxen aus vormachte – sich hier mit Frauen ganz unterschiedlicher Kampfkunst zu messen, war ein großer Spaß, sichtlich für alle! In zunächst verabredeten Übungen konnten wir ein wenig vorfühlen, bis wir uns dann schließlich in einigen Runden freiem Kampf messen konnten.



Nach der Mittagspause hat Li Schlüter eine Einführung in die Bio-Energie-Techniken von Aoki gemacht; diese ruhigere Einheit hat das Augenmerk noch einmal wieder zurück in den eigenen Körper gelenkt und wieder zentriert, so dass wir für den Abschluss mit Birgit Tönnies wieder fit waren. Birgit hat zum Beginn ein Ippon-Kumite mit Wado Ryu spezifischen Abwehr/Konter-Kombinationen gemacht, die locker und schnell ausgeführt werden sollten, um als Vorübung in Wettkampf-Karatetechniken überzuleiten. Auch in dieser Einheit haben wir in zunächst verabredeten Partnerübungen Kombinationen geübt, um uns dann zum Schluss noch einmal in verschiedenen Paarungen zu treffen.

Es haben sich aus diesem einen Tag wieder neue Kontakte ergeben – und vor allem die Möglichkeit, einmal über den Tellerrand zu schauen. Der Spaß der Teilnehmerinnen und auch der Lehrerinnen war unübersehbar. Ich fand es auch sehr schön, dass die Kursleiterinnen die Gelegenheit zur Teilnahme bei den anderen nutzten – und auch hier die Begeisterung groß war. Insgesamt möchte ich hier vor allem der Hauptinitiatorin, Isabel Perea, danken, die diese Veranstaltung mit viel persönlichem Engagement möglich gemacht hat – und natürlich den Kursleiterinnen, die sich die Zeit genommen haben und viel Energie in diesen Tag gebracht haben - Li kam extra aus Bonn für diesen Tag, Claudia hat noch ihre Co-Trainerin Inken mitgebracht.

Wir waren am Ende des Tages (und einige, wie ich weiß, auch am nächsten Tag) ordentlich geschafft – und voller Elan, auch im nächsten Jahr wieder einen solchen Tag zu verabreden.

Schließlich hat man im normalen Trainingsalltag doch eher selten die Zeit (oder: man nimmt sie sich eher selten), mal bei anderen vorbeizuschnuppern; und es lohnt sich eben doch und macht den Kopf auch im eigenen Training wieder freier.

Eva Baumert, SRK Shito Ryu Karate Berlin e.V.