

3. Berliner Frauenkampfkunsttag

Am Sonntag, den 28.9. 2008 fand zum dritten Mal der stilrichtungsoffene Kampfkunst-Lehrgang für Frauen statt.

In einer sehr schönen Halle in Tempelhof fanden sich etwa zwanzig Frauen aus den Kampfkunstrichtungen Kung Fu, Taekwon Do, Karate (Wado Ryu, Goju Ryu, Shito Ryu, All Style, Shuri Ryu) und Kickboxen ein.

Einige Gesichter waren nun schon aus den letzten Jahren bekannt, aber auch dieses Jahr waren wieder Neugierige das erste Mal dabei. Es wurden drei Einheiten angeboten, Kendo, Shuri-Ryu Karate und Capoeira.



Die erste Einheit, Kendo, wurde angeleitet von Susanne Aoki von Kokugikan, 4. Dan und mehrfache deutsche und Europa-Meisterin, und Eike Stratmann, 1. Kyu. Susanne hatte sich gleich noch zwei weitere deutsche Meisterinnen mitgebracht, und mit den traditionellen Anzügen der Kendo-Mitstreiterinnen kam gleich die passende Atmosphäre auf. Wir probten zunächst das Halten des Schwertes und die ersten Schläge in die Luft; schon hierbei wurde deutlich, dass im Kendo noch mehr Gewicht auf den Kiai und auf die Form gelegt wird.

Im folgenden konnten wir die einzelnen Grundschläge an unseren Kendo-erfahrenen Trainingspartnerinnen üben – und dabei feststellen, dass es wie immer leichter aussieht, als es dann tatsächlich ist. Dass diese Kampfkunst nicht nur aus drei Schlägen besteht, die uns anderen schon volle Aufmerksamkeit abverlangt haben, wurde uns allen deutlich, als in den letzten Minuten des Trainings die Kendoka einige Kämpfe vorführten.



Diese Einheit war eine schöne Einführung in diese Kampfkunst, die auch die deutlich anderen Anforderungen an eine Kampfkunst, die sich auf eine Waffe konzentriert gezeigt hat.



Im Anschluss hat Lydia Lang, 6. Dan Shuri-Ryu vom FSK e.V., eine Unterrichtseinheit im Shuri-Ryu Karate gegeben. Diese wenig bekannte Stilrichtung hat zwar die gleichen Kata wie Shotokan, aber schon die Grundstände waren eher unvertraut, da sehr weiche Techniken und breite Stände sich mit dem bekannteren traditionellen Grundschultechniken abwechselten. So zeigte uns Lydia eine Partnerübung, die sich im Fluss fast wie eine Kung Fu oder Tai Chi Übung entwickelte, in der abwechselnd, angegriffen und abgewehrt wird, aber nicht der Endpunkt gesucht wurde.

Hier übten wir nach Grundschultechniken einige Griffe und Nage-Techniken, die auch als Selbstverteidigungsformen bekannt sind.



Nach einer kurzen Mittagspause hat dann Uli Matzke von Seitenwechsel und der Capoeira Akademie Berlin übernommen; die Abfolge der Capoeira-Einheit am Schluss war sehr schön gewählt, weil nun alle warm und beweglich waren, und gleichzeitig das spielerische des Kampf/Tanzes hier eine andere Form der Aufmerksamkeit forderte.

Uli zeigte uns zunächst einige Grundbewegungen, und dann auch Trittfolgen – für uns sehr ungewohnt mit den Händen auf dem Boden und großen Schwüngen und Drehungen. Nach ersten Grundtechniken alleine haben wir hier mit Partnerübungen in Bahnen durch die Halle begonnen, um ein Vorstellung vom passenden Tritt und vom Ausweichen zu bekommen.

Zum Schluss konnten wir sogar noch den Capoeira-Kreis zum Spiel (wie sie unser Randori nennen würden) bilden, mit Wechselgesang und zwei Spielerinnen im Kreis. Hierbei zwischen Gesang und Kampf die Konzentration zu finden ist gar nicht so leicht, aber auf jeden Fall sehr stimmungsgeladen, wie ja auch der Zweikampf im Zuschauerkreis eine ganz eigene Dynamik bekommt.



Die Zeit verging wie im Flug und plötzlich war dann schon alles vorbei – alle waren bis zum Schluss fit und dabei. Der Spaß, auf viele und so verschiedene Kampfkunst treibende Frauen zu treffen war wieder groß, und der Erkenntnisgewinn auch. Wie immer ist es ja nicht die Frage, ob etwas anderes „besser“ ist, sondern eher die Neugier auf die anderen, die Freude am gemeinsamen Training, die dann auch das eigene Training weiter belebt.

Der Lehrgang wurde auch dieses Jahr von den Vereinen SRK-Berlin (Karate), Quandao e.V. (Kung Fu) und ChoHwa Taekwon Do veranstaltet; ganzer Dank gebührt aber vor allem Isabel Perea, die ihre Zeit und Energie aufgebracht hat, um auch dieses Jahr wieder neue Referentinnen für diesen Lehrgang zu begeistern. Und auch den BKV möchte ich an dieser Stelle einmal Danke sagen; der Lehrgang wurde aufs beste bekanntgemacht. Ich kann alle Karateka nur ermutigen, sich so einen Tag zum über-den-Tellerrand-Gucken einmal im Jahr zu gönnen.



Eva Baumert (SRK Berlin)