4. Berliner Frauenkampfkunsttag

In einer Turnhalle im Tempelhof trafen sich ca. 30 Frauen zu einem Sonntag voller Kampfkunstaktionen.

Dieser 4. Berliner Frauenkampfkunsttag, der im September stattfand, war ausgerichtet vom SRK Shito-Ryu-Karate Berlin e.V. und organisiert von Isabel de Perea.

Es war mein erstes Mal, dass ich dabei war und es hat richtig Spaß gemacht. Vor allem fand ich sehr inspirierend, dass Frauen aus den verschiedensten Stilrichtungen sich zusammen gefunden hatten und es sich auch altersmäßig sehr gemischt hatte.

Der Tag war aufgeteilt in drei Trainingsblöcke zu je 90 Minuten, die jeweils einer Stilrichtung gewidmet waren. Somit war für alle Bekanntes dabei, aber auch ganz viel Neues.

Alle Trainerinnen der Einheiten sind Lehrerinnen in ihren Stilrichtungen aus diversen Berliner Vereinen.

Den Anfang machte Birgit Tönnis vom SVF und sie gab uns einen Einblick ins All-Style Karate. Hier wurden uns als erstes Grundtechniken gezeigt, Schritt und Schlagkombinationen. Diese wurden dann in Partnerübungen vertieft und zum Abschluss dieser Einheit in kurzen Freikämpfen mit wechselnden Partnerinnen angewendet.

Daraufhin folgte eine kurze Mittagspause, mit 'Minikiosk' zum Selbstkostenpreis für diejenigen, die keinen Proviant mitgebracht hatten. (Schokolade, Kekse, Obst und Getränke - Isabel hab Dank -).

Die erste Nachmittagseinheit wurde dann von Lydia Lang vom Shuri-Ryu-Berlin geleitet. Sie gab uns einen Einblick in die Welt des Modern Anis - kleine Sequenzen aus der philippinischen Stockkampftechnik mit Angriff, Gegenwehr und Rückangriff, bis zum Entwaffnen durch Hebeltechniken, wurden in Partnerübungen geübt. Für einige war es bestimmt das erste Mal Kurzstöcke in der Hand zu haben und erstaunlich spannend

zu sehen und auszuprobieren, was damit alles möglich ist.

Den Abschluss übernahm Sabine Bäther vom Shin Son Hapkido-Verein in Kreuzberg. Hier bekamen wir eine rundum Einführung ins Hapkido: Falltechniken, Tritttechniken; unter anderem mit gesprungenen Tritten und Hebeltechniken.

Der krönende Abschluss war auf eine dicke Turnhallenmatratze, die an die Wand gelehnt war, zu zusprinten und möglichst in einem Halbkreis auf dieser hoch und wieder hinunter zu rennen. Dies gelang mal mehr oder weniger, hatte aber einen extrem hohen Spaßfaktor.

Somit ist das Fazit meinerseits an alle Frauen aus Berlin (natürlich auch Besucher aus anderen Bundesländern oder Ländern), die Kampfkunst trainieren:

Lasst Euch den 5. Frauenkampfkunsttag 2010 nicht durch die Lappen gehen!

Ich bin bestimmt dabei,

also bis „denne“

Karla

Taekwondo