

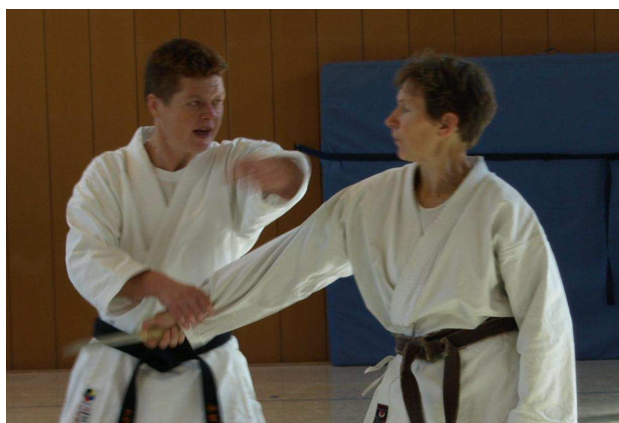


5. Berliner FrauenKampfKunstTag am 12.9.2010

Am Sonntag, den 12.9.2010 hat der SRK Berlin e.V. zum fünften Mal den Berliner FrauenKampfKunstTag ausgerichtet – organisiert von Isabel Perea, der - wie letztes Jahr - in einer angenehmen Halle in Tempelhof stattfand.

Die Referentinnen waren in diesem Jahr Christina Gutz (Wado Ryu Karate Do), Mascha Rohner (Kung Fu Gottesanbeterinnenstil) und Doris Krüger (Judo).

Die erste Einheit wurde von Christina Gutz angeleitet. Sie baute sehr systematisch auf den Grundprinzipien des Wado Ryu basierend Partnerübungen auf, die sich zunächst vom Finden der eigenen Distanz bis hin zum Messerangriff/Abwehr entwickelten.



Hier haben wir die drei Prinzipien Ten i (Veränderung der Stellung), Ten tai (Gewichtsverlagerung des Körpers), Teng i (Anwendung der Technik) geübt, indem zunächst einfaches Ausweichen, dann Abwehren des Angriffs bis zur Kontrolle der Gegnerin in der Partnerübung entwickelt wurden. Durch den schrittweisen und systematischen Aufbau einer einzigen Übung (Angriff mit dem Messer) wurden die Techniken für alle deutlich und nachvollziehbar aufgebaut. Besonde-

ren Wert hat Christina immer wieder auf das Fließenlassen des Atems (Nagasu) gelegt. Durch das Vorstellen der Einzeltechniken in Zwischenübungen wurde für alle vertretenen Stile eine Nachvollziehbarkeit geschaffen.

Die zweite Einheit wurde von Mascha Rohner gegeben, die uns bei der strahlenden Sonne nach draußen auf den Sportplatz führte.

5. BFKKT



Sie stellte den Kung Fu-Stil der Familie Hsiang in rasch aufeinanderfolgenden Partnerübungen vor. Der Stil beinhaltet Hand- und Waffenformen und neben den typischen Bewegungen der Gotte-sanbeterin und des Affen auch die Fertigkeiten weiterer Tiere. Gleich zu Beginn zeigte sich im Unterschied zur Karate-Einheit eine sehr nahe Distanz, die darauf angelegt ist, mit der Partnerin auf Tuchfühlung zu gehen. Wo im Kara-

te der einfache Weg mit wenigen, effektiven Techniken gesucht wird, betonte Mascha das spielerische und dann auch mit mehreren Techniken arbeitende Prinzip ihres Stils. Hier haben wir die Umwandlung von einer Angriffs- in eine Abwehrsituation und die Nutzung der Schwerkraft in einer Anwendung ausprobiert.

Die letzte Einheit - angeleitet von Doris Krüger - war das Judo.



Die Halle war unter ihrer Anleitung rasch mit Matten ausgelegt. Hier wurde nun – wie auch von Doris gleich zu Beginn betont – die Distanz endgültig zu Nähe. Das Judo, dessen Prinzipien das „Siegen durch Nachgeben“ „zum beiderseitigen Wohlergehen“ von Jigoro Kano entwickelt wurde, kommt ohne Waffen-, Schlag- und Tritttechniken aus, ebenso wurden viele Hebel entfernt. Dadurch ergibt sich im Training eine sehr partnerschaftlich-spielerische Situation.

5. BFKKT

Die ersten Ansätze, alle „zu Boden“ zu bringen hatte Doris schnell und systematisch vorgestellt, so dass die benötigten Falltechniken von allen entspannt gemeistert wurden.

Die für viele sicher ungewohnte Tuchführung hat Doris durch einfache und spielerische Übungen gekonnt hergestellt, so dass wir vom Fußfeger ausgehend am Boden auch Hebel und Halten vorgestellt bekamen und ausprobieren konnten. Sehr bald konnten wir also auf dem Boden Verschiedenstes ausprobieren und feststellen, wie anstrengend Bewegungen auch am Boden sein kann.

Die drei Trainerinnen waren sehr kompetent und die Stimmung untereinander wieder einmal partnerschaftlich und respektvoll, so dass auch unterschiedliche Ausführung der Techniken nicht zu Missverständnissen führten, sondern – wie auch von den Trainerinnen immer wieder betont – das Tempo sich zwischen den miteinander Übenden entwickeln konnte. Durch die Betonung von Partnerübungen in allen Einheiten kamen alle Teilnehmerinnen miteinander in Kontakt; einer der wichtigen Aspekte dieses Tages, sich mit Kampfkünstlerinnen anderer Stilrichtungen zu begegnen und dabei neue Bewegungserfahrungen zu sammeln, wurde damit erneut erreicht.

Doris Krüger unterrichtet in der Götzstraße 34 in Berlin für die ganze Familie.

Mascha Rohner wird ab Oktober in Berlin bei Selbstverteidigung für Frauen e.V. (<http://www.svf-berlin.de>) unterrichten. Sie ist die Gründerin der Frauen Kung-Fu Schule Köln und Mitinitiatorin des alle zwei Jahre stattfindenden Frauen-Pyrenäen-Camps (nächstes: 24.-30. Juli 2011 www.pyreneesweek.com)

Christina Gutz ist als Landesstilrichtungreferentin für Wado Ryu in Karate-Kreisen wohl bekannt, dennoch sei hier nochmals darauf hingewiesen, dass sie immer wieder sehr lohnende Lehrgänge mitveranstaltet.

Den Trainerinnen gebührt ein großes Dankeschön dafür, sich auf den Unterricht für eine so heterogene Gruppe einzulassen und ihn so ergiebig zu gestalten.

Die Zahl der Teilnehmerinnen hat sich auch dieses Jahr wieder gesteigert, die Halle war gefüllt. Neben den „Neuen“ waren auch viele bekannte Gesichter dabei, so dass gesagt werden kann: der BFKKT ist auf dem Weg zur Institution.

Dies verdanken wir vor allem dem Engagement von Isabel Perea, die sich jedes Jahr erfolgreich um Referentinnen und die Organisation bemüht. Und natürlich auch dem Berliner Karate Verband, der für diese lohnende Veranstaltung mitwirbt und so für die Verbreitung sorgt. Wie schon am Sonntag zu den Teilnehmerinnen gesagt: hoffentlich bis zum nächsten Mal!

5. BFKKT



Eva Baumert, Shito-Ryu (SRK Berlin e.V.)