6. Berliner Frauenkampfkunsttag

Zum sechsten Mal fand der Berliner FrauenKampfKunstTag statt, am Sonntag, den 28. August 2011 , wieder in der Götzstr. 34, die sich als geeigneter Veranstaltungsort etabliert hat.

Die Referentinnen waren in diesem Jahr Sabine Wedmann, Qi Gong, Marlis Gebbing, Shotokan Karate und Lieselotte Fischer, Wing Tsun.

Begonnen haben wir den überraschend schönen Sonntag mit Eisenhemd QiGong. Der Ursprung des QiGong liegt in den Kampfkünsten und dient der Stärkung der Körperstrukturen.

Sabine erzählte, dass sie nach langer Ausübung von verschiedenen Kampfkünsten zum QiGong gekommen ist. Sie unterrichtet seit 1998 und ist Kursleiterin der Deutschen QiGong Gesellschaft.

Wir haben verschiedene Übungen kennengelernt, wie u.a. „der Baum“ oder „der Bambus im Wind“. Begonnen haben wir stets mit den Standpositionen, haben die Bewegung geübt, den Atem gespürt und versucht, Energien fließen zu lassen. Dann wurden wir in Partnerübungen weitergeleitet, in denen wir durch leichten Gegendruck der Partnerin die Schwerpunkte des jeweiligen Standes selbst kontrollieren konnten.

Es war faszinierend, wie aus den langsamen und weichen Bewegungen in Kombination mit Atemtechnik eine komplette innere Wärme und eine Wohlbefinden entstand, was uns in die folgenden Einheiten begleitet hat.

Gefolgt ist die Karate-Einheit, angeleitet von Marlis Gebbing, 5. Dan Shotokan Karate und Frauenreferentin des DKV.

Nach den kleinen, inneren Bewegungen des QiGong ging es nun in die ausholenden Bewegungen mit starkem Hüfteinsatz des Shotokan-Karate. Wir haben auch hier mit den Grundständen begonnen, und diese zunächst in kurzen Schrittfolgen kombiniert. Marlis referierte, dass der Begründer des Shotokan-Karate - Gichin Funakoshi - zunächst davon ausging, dass die Kampfkunst allein zu üben ist und nur sehr widerstrebend begann, Kumite in Form von Partnerübungen einzubauen.

Das Ideal war für ihn die eine finale Technik, die zum Erfolg führt: Daher sollten die Techniken selbst zur Vollkommenheit geübt werden. Natürlich ist dieses Ideal für uns „Hobby-„Kampfkunst-Trainierende nicht zu erreichen und auch nicht für jeden geeignet. Diese Vorstellung sollte bei Üben jedoch stets gegenwärtig sein.

Da die Partnerübung für das Erlernen von Abständen, für die Eigenkontrolle der Ausführung der Techniken und nicht zuletzt für den Spaß beim Training für uns alle wichtig ist, haben wir neben den Schrittfolgen mit Techniken diese dann auch mit Partnern umgesetzt.

Hierbei haben wir vor allem Grundtechniken geübt. Anhand dieser Techniken konnten alle gut nachvollziehen, dass im Shotokan-Karate von einer großen Distanz ausgegangen wird, die durch die relativ langen Stände und Techniken überwunden wird.

In der dritten und letzten Einheit hat uns Lieselotte Fischer, 1. Lehrergrad WingTsun, zusammen mit Ihrer „großen Schwester“ _= Lehrerin „Iceflower“ einen Grundkurs in WingTsun Techniken gegeben. Nach den langen, tiefen Ständen des Shotokan sind wir hier stellungsmäßig wieder in eine zunächst entspannte Mitte gerutscht.

WingTsun ist ein chinesisches Kampfkunstsystem, das in China vor ca. 200 Jahren von Frauen entwickelt wurde. Wesentliches Merkmal ist hier, dass mit der Kraft des Gegners gearbeitet wird, so dass keine harten Blocks angewendet werden, sondern die entgegenkommende Kraft aufgenommen und zur eigenen Verteidigung genutzt wird.

Als Beispiel haben wir uns an den „klebenden Händen“ versucht; hier wird der Kontakt zwischen den Händen in der Ausführung der Technik aufrechterhalten, so dass ein schnelles Wechselspiel zwischen Angriffs- und Verteidigungstechniken entsteht – wenn man sich nicht vorher verhakt.

In einem relativ kurzen Stand wird auf den Gegner zugeglitten; der Stand soll vor allem den eigenen Schwerpunkt zentrieren und wenig Angriffsfläche bieten.

Begleitend zum klassischen WingTsun, dass wie im Karate auf die korrekte Ausführung der Stände und Techniken Wert legt und Übungsformen ähnlich den Katas aufweist, gibt es hier auch den Teil der Selbstbehauptung und Sicherheit; diese sind natürlich immer wieder in allen Kampfkünsten ähnlich und arbeiten mit Körperhaltung und ersten (auch verbalen) Selbstverteidigungsstrategien.

Mit Partnerübungen zu diesem Teil haben wir einen schönen und lehrreichen Tag beschlossen; es hat wieder einmal Spaß gemacht, mit so vielen fortgeschrittenen

Kampfkünstlerinnen unterschiedlicher Ausrichtung zu trainieren und Techniken neben den bekannten Wegen auszuprobieren.

Ein großes Dankeschön für die Referentinnen, die sich auf ein Training mit Unbekannten eingelassen haben und uns so neue Einblicke ermöglicht haben.

Isabel Perea hat wieder die Arbeit auf sich genommen, nach Referentinnen zu suchen und Termin und Halle zu organisieren; für dieses dauerhafte Engagement möchten wir uns bedanken.

Ausrichter war wieder der SRK Berlin eV; mit der freundlichen Unterstützung des Berliner Karate Verbandes, 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!

Eva Baumert, SRK Berlin e.V.