7. Berliner Frauenkampfkunsttag

An einem schönen Septembersonntag in Berlin fand zum siebten Mal der Berliner Frauenkampfkunsttag statt. In ungewohnt kleiner Runde kamen wieder interessierte Frauen zusammen, die über den Tellerrand hinausschauen wollten, neugierig waren auf andere Kampfstile und sehr unterschiedliche Trainerinnen kennenlernten.

Dieses Mal gab es Boxen mit den „Boxgirls“ Kathleen Jäger und Lara Stepanovic, KTR Jiu-Jitsu mit Heidemarie Waidick sowie Shiatsu mit Nicole Rudner und Katrin Werner.

In der ersten Einheit wurden uns zunächst in einer kurzen Erläuterung die wesentlichen Prinzipien des Amateurboxens vermittelt. Anders als bei dem eher bekannteren Profi-Boxen geht es dabei nicht um lange, blutige Kämpfe, sondern um sportlichen Wettkampf auf höchstem technischen und taktischen Niveau - in einem sicherem Rahmen. Ein interessanter Aspekt des Vereins „Boxgirls“ ist, dass neben dem reinen Sportangebot in Berlin, Kapstadt und Kenia soziale Projekte durchgeführt werden, in denen Boxen als Instrument für sozialen Wandel genutzt wird.

Nach dem Aufwärmen wurden uns in einer sehr gut strukturierten Weise Grundlagen des Boxens vermittelt. Dabei lernten wir Boxstellung und -haltung, Beinarbeit, Deckung und Grundschläge kennen, die wir zunächst alleine übten. Dann wurden die Hände bandagiert und in ungewohnt riesige Handschuhe gesteckt, um das Erlernte sowie einfache Kombinationen an der Partnerin in einer entspannten Kampfdistanz zu trainieren. Schließlich durften wir uns in Reaktions- und Schnelligkeitsübungen an Handpratzen auspowern.

Die nächste Einheit war ganz der Selbstverteidigung gewidmet. Bei KTR handelt es sich um ein von Großmeister Jürgen Raffel entwickeltes, modernes Jiu-Jitsu, das effektive Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten verwendet und dabei sehr an selbstverteidigungsorientiertes Karate erinnert.

So lernten wir durch Stoß-, Schlag- und Tritttechniken uns auf nahe Distanz einem aggressiven Gegner effektiv zu erwehren. Verschiedene Situationen wurden durchgespielt, wie Schubsen, Packen und Festhalten. Als Antwort wurden verschiedene Technikkombinationen vorgestellt und mit Partnerin geübt. Dabei begleitete uns der Empi-Uchi, der stets Bestandteil der Kombinationen war. Um die Effektivität der Techniken zu testen, kamen hier große und kleine Pratzen zum Einsatz. Dabei wurde nicht nur mit Füßen und „leere Händen“ gekämpft, sondern auch mit zusammengerollte Zeitschriften und Handyattrappen. Zum Abschluss gab es Tritttechnik-Übungen zur Koordination, Reaktion und Kondition.

Nach so viel kraftvoller Aktion war die letzte Einheit das passende Gegenstück. Matten wurden ausgerollt und mit einer Meditation begonnen. Shiatsu bedeutet wörtlich „Fingerdruck“ und wurde Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan aus Formen der energetischen Körperarbeit und manuellen Behandlungsmethoden beruhend auf dem Körperverständnis der chinesischen Medizin entwickelt. Während der Be-

handlung wird eine „energetische Beziehung“ zum Patienten hergestellt, wobei Achtsamkeit, Sensibilität und Offenheit gefragt ist.

Es folgte eine Vorbereitungsgymnastik zur Aktivierung einiger Meridianpaare sowie zum Erspüren des Rückens. Der wurde dann in Partnerinnenarbeit behandelt unter Beachtung der vier Basisprinzipien Ganzkörperarbeit, Hara, aktive und ruhende Hand und innere Ausrichtung. Schließlich lernten wir die Punkte zur Selbstbehandlung kennen “Niere 1“ zur Beruhigung, Magen 36 zur Stärkung und Dickdarm 4 zur Schmerzbehandlung. Faszinierend dabei ist das komplexe System von Energiebahnen, die inneren Organen zugeordnet sind, deren Bezug wiederum zu spezifischen Zuständen und Empfindungen, welche es gilt im Gleichgewicht zu halten.

Sehr entspannt gingen wir aus dem diesjährigen Berliner Frauenkampfkunsttag. Die Einheiten haben wieder großen Spaß gemacht. Sie waren inhaltlich spannend, vielfältig und dennoch wohldosiert. Ein großes Dankeschön an die Trainerinnen, die die Einheiten sehr professionell gestaltet und mit ihrer offenen Haltung den Geiste dieser Veranstaltung getragen haben. Dank wie immer auch an den Veranstalter SRK e.V. sowie den Berliner Karate Verband für ihre Unterstützung.

Für die Frauen, die Spaß am stilübergreifenden Training haben, weisen wir auf das nächsten Frauen-Pyrenäen-Camp hin, das vom 21. bis zum 27. Juli 2013 stattfindet, Infos unter www.pyreneesweek.com.