

Kampfsport: Über „Das ist nichts für Mädchen...“, „Alles nur Schläger...“, oder „Langweilige und monotone Hierarchie...“?

Samstagsmorgen 11.11.2017, halb 10.00 in Bedburg-Hau.

Ich fühle mich unsicher, obwohl ich mit zwei vertrauten Vereinsmitgliedern des Budo Shaolin Kempo Wesel Vereins auf den Parkplatz der Dietmar Müller Stadtsporthalle eintreffe. Noch viel nervöser

werde ich, als freundliche Herren mit schwarzen Gürteln an mir vorbeischlendern und meine Begleiter herzlich begrüßen. Vor der Anmeldung zum Benefizlehrgang unter dem Motto „Wir kämpfen für Kinder!“ des Jiko Böei Selbstverteidigung Vereins aus Bedburg-Hau, dessen gesamte Einnahmen dem KleverKinderNetzwerk KKN E.V. gespendet werden sollen, gehen mir mindestens tausende Gedanken durch den Kopf. Lange bin ich noch kein Vereinsmitglied, trage immer noch den weißen Gürtel, bin somit im Prinzip auf



der hierarchischen Ebene das unterste Glied, was meine Technik und mein Wissen angeht. Darüber hinaus, bin ich noch eine Frau- jeder kennt den Kampfsport und die Kampfkunst als einschlägige Männerdomäne. Ich wurde eines Besseren belehrt, was mich eindringlich beruhigte. Die ein oder andere Frau war nämlich ebenfalls zu erspähen, auch welche, die, genau

wie die männlichen Kollegen, den schwarzen Dan tragen. Wir waren zwar in der Unterzahl, aber die Befürchtung nicht ernstgenommen zu werden, kann ich mit den jetzigen Erfahrungen als vollkommen nichtig erklären. Denn Respekt untereinander und eine gewisse Netiquette gehören zu den obersten Verhaltensregeln. Man will Sport treiben, über sich hinauswachsen, Techniken erlernen und niemanden verdreschen. Man lernt die Techniken im Kampfsport also nicht um aggressive Straßenkämpfchen zu führen, oder zu beeindrucken, sondern um genau diese Techniken nicht einzusetzen und Kämpfe, wenn möglich, zu verhindern. Selbstsicherheit soll es einem geben. Man soll zu sich finden, sich entspannen, diszipliniert und fokussiert sein, Freude haben, sich selbst verteidigen können. Auf jeden Fall wurde ich freundlich begrüßt und bekam einen Aufkleber, welchen ich in meinen Pass kleben kann, zur Erinnerung, oder um meine Teilnahme nachzuweisen. Nach dem Umziehen in der Umkleide, treffe ich in das große Innere der Sporthalle ein, deren Boden über und über mit den kleinen viereckigen und rutschfesten Matten ausgelegt wurde, sodass drei einzelne Flächen zu sehen sind. Nach schon kurzer Zeit meldete sich Meister Lutz Kösters und hielt eine kurze Ansprache, wozu wir uns zunächst vor den lehrenden Dozenten in einer Reihe nach Graduierung (von weiß zu schwarz) zum Angrüßen aufstellen sollten. Zwei einzelne Dozenten, Großmeister Florian Hahn und Großmeister René Roese, und ein Dozententeam, bestehend aus den Meistern Lutz Klösters, Lars Klösters und Ulrich van de Sand, sollten uns über den Tag von 10 bis 15 Uhr neue Techniken nahebringen und uns unterstützen diese auszuprobieren. Mit viel Witz und Humor wurde in die Veranstaltung eingeführt, mit dem lieben Hinweis, dass Pausen gemacht werden sollten und darüber hinaus Verpflegung in Form von Speisen und Getränken für die Teilnehmer in der Cafeteria zur Verfügung stünde, welche man durch freiwillige Spenden würdigen dürfe. Aufgeteilt werden wir nach Graduierung, sodass kleine Gruppen zustande kommen und sich auf jeweils einem Mattenboden sammeln. Nach einer Ansprache und tatkräftigen Begrüßung durch Großmeister Florian Hahn, werden uns Schlagabwehrtechniken gezeigt, welche wir mit einem Partner, in meinem Fall einer Partnerin, üben. Die anfängliche Unsicherheit löst sich beinahe in Luft auf, nach der Beobachtung der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer derselben Graduierung. Der Spaß an der Sache und das sympathische Gelächter über unkoordinierte Bewegungen überwiegen deutlich. Versteht mich nicht falsch- niemand wird ausgelacht. Dennoch kommen hier und dort witzige Situationen zustande, wenn man Bewegungen nachmachen soll, welche man zuvor nie ausprobiert hatte.

Und zusammen lachen macht Spaß! Die Hilfestellung und die vielen Tipps durch den Dozenten helfen bei der schlussendlichen Verwirklichung der Bewegungsvorgänge. Der praktische Bezug auf eventuelle Situationen ist immer gegeben und nebenbei lernt man auch etwas über die Anatomie des menschlichen Körpers- zumindest was die Bewegungsabläufe und den Schmerzapparat betrifft. In der folgenden Pause falle ich erleichtert über dem Kaffee- und Kuchen Buffet der Cafeteria her- was ich ergatterte? Cola Zero und ein ziemlich leckeres Frikadellen Brötchen. Ich bin gestärkt und unterhalte mich nebenbei mit anderen Vereinsmitgliedern und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Alle haben eines gemeinsam- die Liebe zum Sport. Und das merkt man. Denn der Kampfsport ist hier das Thema Nummer 1. Die Pause neigt sich dem Ende, weiter geht's. Nun betritt das Dozententeam des Jiko Böei Selbstverteidigung Vereins unsere Matten.



Techniken aus dem Judo führten sie uns mit viel Hingabe vor, sie könnten auch Schauspieler werden, oder Stuntmans, aber solche wie aus einer lustigen Komödie, denn sie führten uns zunächst die Großtechniken vor, welche für unsere Graduierung noch zu kompliziert aussehen. Aber sehr spektakulär. Mit Würfen und Hinfallen. Und humorvollen Kommentaren und Gesichtsausdrücken.

Auch die leichteren, für uns geeigneten Techniken, führen sie uns vor. Jetzt ist es an uns- nachmachen. Leichter gesagt als getan! Es ist nun mal nicht einfach den Körper zu koordinieren, sein Gegenüber nicht zu verletzen und dabei noch besonders elegant auszusehen. Auch nach dieser einstündigen Einheit gibt es eine Pause. So leicht die Bewegungen des Kampfsportes manchmal aussehen mögen, lasst euch eines gesagt sein- sie sind es nicht. Mit dem Gedanken an den morgigen Muskelkater steige ich die Treppe zur Cafeteria erneut hinauf. Diesmal trinke ich nur etwas und werfe ein paar Münzen in den aufgestellten „Spendentopf“. Schlussendlich zeigte uns Großmeister René Roesse seine Messer. Und die passenden Techniken dazu. Ein befremdliches Gefühl ein Messer, stumpf natürlich, in der Hand zu halten und damit andere Dinge zu tun, als zu kochen. Der Großmeister teile uns also sympathisch mit, dass man es nicht auf einen Kampf mit einer Person mit einem Messer anlegen sollte und es die logische Konsequenz aus dem Fall „Person mit Waffe, ich ohne“ sei, dass man sich dezent aus dem Staub machen sollte. Dennoch könne es zu Situationen kommen, in denen Messerabwehr das Leben retten könnte. Dementsprechend werden mit

Hilfe eines Freiwilligen einige Techniken vorgeführt und von den übrigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vertieft. Ein wenig komme ich mir vor wie eine Agentin, welche für den Ernstfall probt. Aber es macht Spaß und gibt Sicherheit, auch dann, wenn man ganz genau weiß, dass man noch viel zu Üben hat. Zum Schluss der Veranstaltung wurden Fotos gemacht und die Spendeneinnahmen ausgezählt. Es kamen Einnahmen um 560€ zusammen, welche durch den durchführenden Verein auf 600€ aufgerundet wurden. Dankbar nimmt der Vertreter des KleverKinderNetzwerkes das Geld an und bedankt sich in einer kurzen Ansprache herzlichst. Nach kleinen Smalltalk-Runden begeben sich zurück in die Umkleidekabine und ziehe mich wieder um. Ich verlasse nach netten Verabschiedungen die Sporthalle mit meinen Vereinskollegen und bin glücklich dabei gewesen zu sein. Ich hatte Spaß. Keine Vorurteile mehr. Etwas gelernt, vor allem nette Menschen kennengelernt und nebenbei etwas Gutes getan. Wenn nur jeder Samstag so wäre aber die nächste Veranstaltung kommt bestimmt!☺



Alina Dietz