

## STOCKKAMPFKUNST ALS PÄDAGOGISCHES MEDIUM

### **Selbst- und Fremdwahrnehmung ; Sensibilisierung für Kraft/ Aggression/ Gewalt ; Förderung von Selbsteinschätzung und Einfühlungsvermögen**

„Escrima“ ist eine von den Philippinen kommende Kampfkunst, bei der mit verschiedenen langen Stöcken gekämpft wird. Die Philippinos verteidigten sich damit ursprünglich – am Anfang durchaus erfolgreich – gegen die spanischen Invasoren. Die Techniken des Escrima wurden während und nach der Kolonialzeit weitergegeben und sind uns damit bis heute als Kampfkunst erhalten geblieben.

In der (Stock)Kampfkunst – so wie ich sie (von Pia Andre und Michael Andre-Korbl) gelernt habe und weiterlehre - geht es um das Sich-Üben in Geschicklichkeit/ Schnelligkeit/ Flexibilität/ Präsenz/ Reaktionsvermögen in Verbindung mit dem Erfahren der eigenen Kräfte mit einem/ r PartnerIn - NICHT um das Ausschalten oder Besiegen eines Gegners und auch NICHT um das Erlernen möglichst effektiver (Verletzungs-) Techniken.

Wir kämpfen und spielen mit 2 ca. 65 cm-langen Rattan – Stöcken. Die Stöcke werden aneinander geschlagen, geworfen und gefangen, jongliert und geschickt am und über den eigenen Körper wandern gelassen. Ausserdem schlagen wir Rhythmen mit den Stöcken auf den Boden oder Stock an Stock ; und die Stöcke kommen als ästhetisches Element in Bewegungsimprovisationen zum Einsatz. Es gibt Übungen allein, oft mit wechselnden PartnerInnen und auch mit der ganzen Gruppe. Wir schlagen NIE mit Krafteinsatz gezielt auf den ungeschützten Körper eines anderen.

- Kämpfen, Schlagen, seine-Kräfte-messen und Aggression wird zunächst als Ausdruck von Lebendigkeit und damit positiv gesehen – in der Stockkampfkunst lernen und trainieren wir, obengenannte Qualitäten von Lebendigkeit in Verbindung mit Bewusstheit, Achtsamkeit und Fairness zu bringen
- Eingesetzte Aggression und Kraft ist in der Kampfkunst immer gekoppelt mit Geschicklichkeit/ Konzentration/ Wachheit ; für die Kinder/ Jugendlichen wird damit Schlagen und Aggression zunehmend mit Konzentration und Körperbeherrschung in Verbindung gebracht und immer weniger mit einem unbeherrschten Draufschlagen aus starken Emotionen heraus und/ oder als Konfliktlösung
- FÖRDERUNG VON REALISTISCHER EINSCHÄTZUNG VON GEWALT UND KRAFT ; im Umgang mit den Stöcken spüren Kinder/ Jugendliche sehr schnell – z.B. durch einen leicht daneben gegangenen Schlag auf die Finger – welches gewaltige Potenzial in den Stöcken und der eigenen Kraft/ Aggression liegt ; ebenso spüren sie die Kraft ihrer ÜbungspartnerInnen ; das Bewusstsein, was unkontrollierte Gewalt anrichten kann, wird erhöht ; die Kinder/ Jugendlichen werden nun auch TV- oder Video-Filme mit Gewaltszenen (oft mit verschiedensten Formen von Waffen) anders/ realistischer betrachten und entlarven können, dass das, was ihnen da gezeigt wird, weit schmerzhafter und brutaler ist, als ihnen der Film es darstellt

## Stockkampfkunst als pädagogisches Medium / 2

- FÖRDERUNG VON REALISTISCHER SELBSTEINSCHÄTZUNG ; insbesondere vorlaute/ zappelige/ dominierende Kinder/ Jugendliche kapieren sehr schnell, dass ihnen diese Verhaltensweisen beim Umgang mit den Stöcken überhaupt nicht helfen ; im Gegenteil lernen häufig ruhige zurückhaltende Kinder / Jugendliche schneller und sind geschickter in Koordination ; das setzt für die Kinder/ Jugendlichen manches in ein anderes Licht ; gut ist aber, dass die Stöcke trotzdem einen großen Anreiz gerade für Kinder/ Jugendliche der ersten Kategorie haben
- ALLGEMEINE FÖRDERUNG VON BEWEGUNGSVERMÖGEN, KOORDINATION, RECHTS-LINKS-AUSGLEICH (Körper, Gehirn), RHYTHMUSGEFÜHL ; wie oben schon erwähnt, wird mit den Stöcken nicht nur geschlagen, sondern es gibt auch viele andere Übungen, welche auf breiter Ebene die Motorik schulen
- FÖRDERUNG VON EINFÜHLUNGSVERMÖGEN UND RÜCKSICHT ; jedeR ÜbungspartnerIn ist anders, jedeR ist unterschiedlich geschickt, lernt unterschiedlich schnell ; die Übungen mit PartnerIn sind nur möglich, wenn der/ die „Bessere“ auf den/ die „Schlechtere“ Rücksicht nimmt
- AUFEINANDER-HÖREN / BEWUSSTHEIT FÜR DIE GANZE GRUPPE / TEAMWORK ; bei bestimmten Übungen ist von jedem/ r eine Aufmerksamkeit für die ganze Gruppe notwendig, weil sonst die Übung nicht funktioniert (z.B. Rhythmen im Wechsel schlagen)
- LERNEN, MIT STARKEN GEFÜHLEN UND VERSAGEN UMZUGEHEN ; durch das Schlagen mit den Stöcken, die Begegnung mit Trainings-GegnerInnen und den Ausdruck von Aggression können durchaus starke Gefühle wie auch Momente des Versagens oder Unterlegenseins bei einzelnen Kindern/ Jugendlichen hochkommen ; zunächst gehen wir damit offen und humorvoll – spielerisch um ; ausserdem trainieren wir in der Kampfkunst aber, die automatisierten Affekte, die aus diesen Gefühlen kommen, zu kontrollieren, innere Distanz zu nehmen und respektvoll/ achtsam damit – bei mir selbst und bei den anderen – umzugehen ; der Trainer unterstützt gezielt ein Zulassen und Bejahen von Gefühlen (wie Wut/ Ohnmacht/ Angst/ Macht) bei gleichzeitiger bewusster Kontrolle und Beobachtung der daraus möglicherweise entstehenden destruktiven Handlungen ; hierbei hilft auch wieder das konkrete Erfahren der Kinder/ Jugendlichen, dass die potenzielle Gewalt der Stöcke tatsächlich groß ist
- WILDHEIT UND KRAFT SIND WILLKOMMEN ; das Bedürfnis von Kindern/ Jugendlichen nach Wildheit und Ausdruck von Kraft (z.B. laute Kampfschreie), welches sonst wenig Raum in der Gesellschaft findet und oft negativ bewertet wird, ist in der Stockkampfkunst grundsätzlich willkommen und wird positiv gesehen
- VIELE MÖGLICHKEITEN MIT WENIG MITTELN ; nicht zuletzt ist es eine Erinnerung an alle Kinder/ Jugendlichen, was alles man mit nur 2 Stöcken machen kann und dass es für eine spannende Unterhaltung nicht unbedingt gleich viel technischen Aufwand oder High Tech – Spielzeug braucht