

Stöcke richtig in Schwung

Mit ihrer Stockkampfkunst haben Ureinwohner der Philippinen spanischen Eroberern das Leben schwer gemacht. Heute dient die Kampfkunst dazu, Körper und Geist zu schulen und sich vom Schwung der Stöcke mitreißen zu lassen.

THOMAS SPANHEL

BLAUBEUREN ■ Konzentration, Geschicklichkeit und Eingehen auf den Partner – was im Berufsalltag immer wieder gefordert wird, geht nach langem Sitzen hinter dem Computer schon mal flöten. Für immer mehr Stressgeplagte sind da fernöstliche Meditations- und Körperübungen wie sie beim Taijiquan aus China, beim Yoga aus Indien oder beim Ninjutsu aus Japan gelehrt werden, ein willkommener Ausgleich. Auch die philippinische Kampfkunst Eskrima weckt inzwischen Aufmerksamkeit. Da geht es recht handfest mit Stöcken zu, denkt sich ein 47-Jähriger und meldet sich zum Schnupperkurs im Blaubeurer Tanz-T-Raum bei Gabi Kottmann an, die dort seit 2011 Kurse in Meditations-



Der Umgang mit Stöcken trainiert Körper und Geist, lehrt die alte philippinische Kampfkunst Eskrima: Graziella Wittenberg (re.) gab einen Kurs im Tanz-T-Raum. FOTO: sp

techniken, aber auch verschiedenen Tänzen anbietet. Es geht schnell zur Sache. Die 48-jährige Kursleiterin Graziella Wittenberg, Stockkampfkunstlehrerin aus dem Kreis Tübingen, hat eine klare Linie und zeigt auch komplizierte Bewegungen frapperend flüssig, rund und schnell. Die sieben Kursteilnehmer lassen die rund 70 Zentimeter langen Ra-

tan-Stöcke in jeder Hand zunächst nur um ihren eigenen Mittelpunkt schwingen. Dann jedoch werden Kreise oder große und kleine Achter in die Luft gemalt. Schließlich soll die eine Hand den Stock in einer Achterbahn vorwärts führen, während die andere Hand andersherum kurvt. Das gibt schnell Knoten in den Armen und Köpfen der Anfänger, aber auch die Herausforderung, den richtigen Dreh zu finden.

„Nur die Ruhe bewahren“, sagt Graziella. „Wenn es nicht klappt, lieber innehalten und Geist und Körper die Chance geben, den Weg zu begreifen.“ Sie weiß, wovon sie spricht, das merkt man gleich. Nachdem sie den Nutzen der philippinischen Kampfkunst für sich entdeckt hatte, musste sie noch drei Jahre mit den Stöcken regelrecht kämpfen, erzählt sie. „Die Stöcke potenzieren die Energie. Das war die Hölle.“ Es dauere sehr lange, bis man sich

so konzentrieren könne, dass die Stöcke rund schwingen. Inzwischen weiß sie, dass sie mit den Stöcken alt werden wird.

Richtig erschreckend ist es für die Anfänger, wenn die Stöcke bei einer Umdrehung in der Luft nicht mehr aufgefangen werden, sondern laut knallend auf den Boden klatschen. Doch auch dann gilt es, gelassen den Stock aufzuheben und die Umgebung nicht aus den Augen zu verlieren, um sich nicht in Gefahr zu bringen. Die Stöcke haben ihre Eigenheiten. Sie sorgen dafür, dass man nicht abhebt, dass man „geerdet bleibt“, stellt Mara, eine der Kursteilnehmerinnen, fest. Und nach etwas Übung fließen schwierige Bewegungen tatsächlich runder.

Die nächste Herausforderung besteht darin, dass zwei Partner Stöcke zwischen sich hin- und herwerfen. Ein Tipp, der die Sache sofort erleichtert: Die Partner schwingen im sel-

ben Rhythmus und stellen sich vor, wie der Stock wie an einem Faden aus der eigenen direkt in die Hand des anderen fliegt. Je nach Partner glückt das schneller oder langsamer. Einer ist zu ungeduldig, der andere davor, danebenzulangen: „Der Stock spiegelt meine Eigenschaften wieder“, stellt Ulrike fest. Umso spannender jedoch, mit unterschiedlichen Leuten daran zu arbeiten, die Übung zu perfektionieren. „Wenn es klapp, ist das wunderschön“, kommentiert Gabi.

Schließlich sind die ersten Schlagübungen an der Reihe: Gezielt wird aufs rechte Schlüsselbein und aufs linke Knie des Partners. Zunächst werden die Stöcke vor dem Ziel vom eigenen Arm abgebremst, dann durch den Partner, der im selben Rhythmus die gleiche Art von Schlägen ausführt. Besonders interessant wird es, wenn ein Partner plötzlich den Rhythmus ändert – dann sind Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit gefordert.

„Offen bleiben und wahrnehmen, was um mich herum vorgeht, während ich schlage“, fordert Graziella die Kursteilnehmer auf. Und das funktioniert immer besser. „Dank der Stöcke komme ich aus meinem Kopf raus. Ich konzentriere mich ganz darauf, wie ich in eine Balance komme“, bilanziert Mara. Eine besondere Weltanschauung ist mit der Kampfkunst nicht verbunden. Dafür fühlen sich die Muskeln nach all den Schlag- und Körperübungen angenehm locker an. Graziella hat selbst gute Erfahrungen gemacht: „Ich war Schmerzpatientin, konnte den linken Arm nicht mehr bewegen. Seit ich mit den Stöcken arbeite, hat das völlig aufgehört.“ Kein Wunder, dass die Stimmung am Ende des Kurses angenehm gelöst ist.

Die Kampfkunst Eskrima

Die Kampfkunst Eskrima gehörte zu einer Reihe von Künsten und Traditionen der südostasiatischen Kriegerkaste Maharlika. Das Hauptaugenmerk lag auf bewaffneten Auseinandersetzungen. Die Krieger wurden im Umgang mit Lang- und Kurzsword, Messerkampf sowie Speerkampf unterwiesen. Eine besondere Fähigkeit lag im simultanen

Umgang mit zwei Waffen des gleichen oder unterschiedlichen Typs, sowie die Verteidigung unter Gebrauch von alltäglichen Gegenständen. Die Ausübung der Kunst wurde 1764 offiziell von der spanischen Kolonialmacht verboten. Inzwischen ist Eskrima auf den Philippinen ein offizieller Nationalsport, es gibt entsprechende Wettkämpfe.

AUS DEN VEREINEN

Höhlenverein Blaubeuren

Am kommenden Samstag findet der erste Monatstreff des Jahres 2013 im Höfohaus statt. Alle interessierten Bürger sind wie immer herzlich vom Höhlenverein Blaubeuren eingeladen. Das Höfohaus ist am Samstag ab 16 Uhr und am Sonntag ab 14 Uhr geöffnet. Der Monatstreff beginnt gegen 19 Uhr. Zuerst werden ein paar administrative Dinge mitgeteilt. Anschließend gibt es zwei Vorträge. Im ersten Vortrag wird Knut Brenndörfer über das Thema „Wie GPS eigentlich funktioniert“ referieren. Nach einer kleinen Pause wird die Höhlen-AG beziehungsweise die Jugendgruppe über ihre Arbeiten im Winterhalbjahr berichten. Da kann man kaum höhlenforscherische Tätigkeiten im Gelände oder in Höhlen wegen des Fledermausschut-

zes vom 1. Oktober bis zum 31. März durchführen. Also haben sich die Jugendlichen entschieden, das schwierige Gebiet der Sedimentuntersuchung zu lernen. Voraussichtlich wird es kurze Vorträge zu einer Bio-/Fledermaustour während des Hochwassers in der Vetterhöhle geben. Der letzte Stand beim Projekt Stebschacht in Wennenden wird ebenfalls vorgestellt. Natürlich gibt es an beiden Tagen wieder Kaffee, selbstgebackenen Kuchen und kleine Speisen und Getränke.

Homöopathischer Verein

Zu einem Vortrag über „Inkontinenz – Vorbeugen und Möglichkeiten der Verbesserung“ lädt der Homöopathische Verein Berghülen ein. Der Vortrag beginnt am Freitag, 18. Januar,

um 19.30 Uhr im Gasthaus „Ochsen“ in Berghülen. Die Physiotherapeutin Karen Endel aus Beiningen berichtet von ihrer langjährigen Erfahrung bei Frauen und Männern und zeigt einfache Alltagsübungen.

SV Pappelau-Beiningen

Der SV Pappelau-Beiningen sucht sofort einen Übungsleiter für das Kinderturnen im Alter von drei bis sechs Jahre. Das Turnen ist immer montags, von 15.30 bis 16.30 Uhr in der Halle am Schinderwasen. Bei Interesse bitte melden bei Annett Zinapold, ☎ 07344 -217 29.

Kreislandfrauenverband

Einen PC Kurs Bildpräsentation und Bildbearbeitung mit dem eigenen Laptop am 29. Januar und 5. Februar, jeweils

um 18 Uhr mit je 4 UE, bieten die Kreislandfrauen in Sonderbuch, im dortigen Gemeinschaftshaus, an. Referentin ist Karin Dursch, IT. Fachfrau Asch. Anmeldung bei Roswitha Gutknecht, ☎ 07304/92 16 11 „Unsere Lunge im Kreuzfeuer der Umwelt“ lautet das Thema eines Vortrags am Donnerstag, 31. Januar, 20 Uhr, im Johannes-Montini-Haus in Blaubeuren. Unsere Lunge ist nicht nur für die Aufnahme von Sauerstoff in den Körper zuständig, sie verarbeitet jeden Tag einen Heißluftballon von Luft und muss alles beseitigen, was darin an Dreck, Allergenen und sonstigem Müll enthalten ist. Was kann man tun, um Gefahren aus dem Weg zu gehen, Probleme rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln? Anmeldung bis 25. Januar bei der Ortsvorsitzende.

SPD-Stammtisch

Die Blaubeurer Sozialdemokraten treffen sich am nächsten Donnerstag, 24. Januar, ab 20.30 Uhr zu einem Stammtisch im „Fröhlicher Nix“. Thema ist unter anderem ein Ausblick auf das kommende Jahr und die geplanten Veranstaltungen – interessierte Gäste sind gerne willkommen.

Jugendcamp Gritthof

Es gibt noch freie Plätze bei der Jugendfreizeit „Jugendcamp auf dem Gritthof“ für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 7 und 15 Jahre. Interessant ist es für alle Faschingsmuffel die Skifahren oder Snowboarden können. Termin: 8. bis 12. Februar. Infos und Anmeldung bei Heike Strähle ☎ 07344/21697 oder unter www.skiclub-gerhausen.de