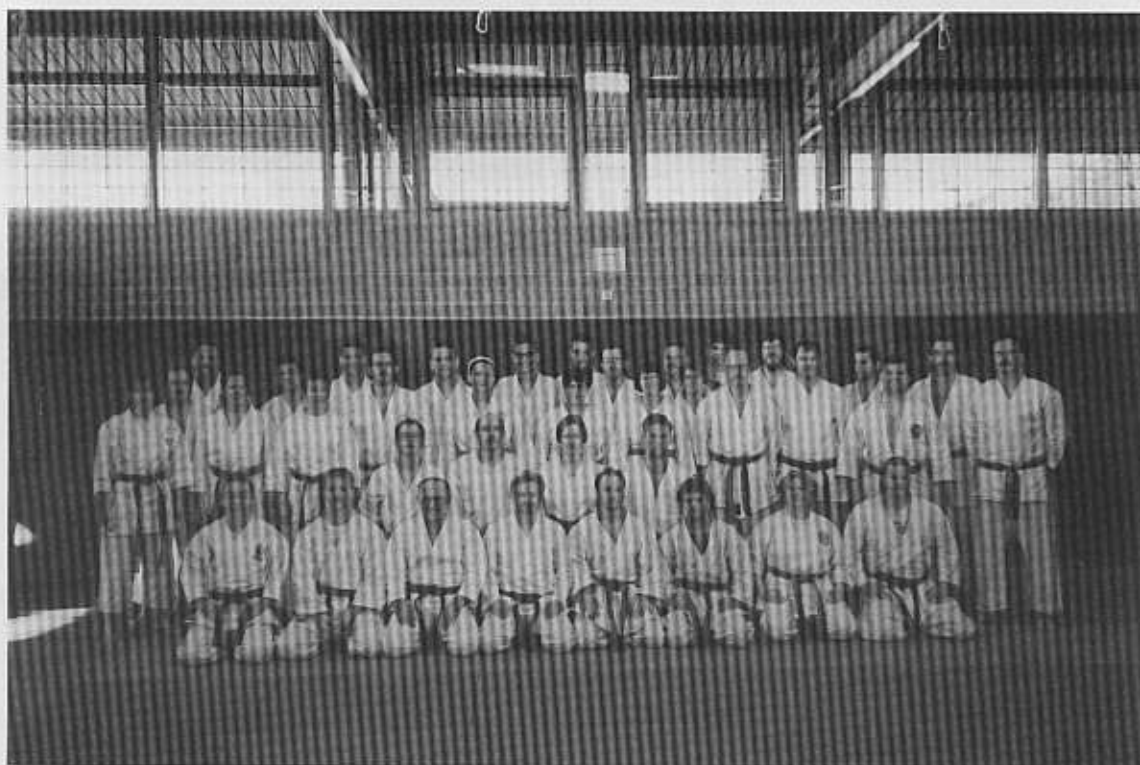




RPKV

1/1996

RHEINLAND - PFÄLZISCHER KARATE - VERBAND



Sag mir wo die Frauen sind !!?? Ingrid Velten (2.Reihe,3 v. l.) auf der Suche. Beim SV/SB Lehrgang in Wittlich glänzte die Weiblichkeit in der" absoluten Minderheit"!

Themen:

Rückblick 95: SV/SB- Lehrgänge für Frauen

Wettkampberichte

Körpertechnik : Die Atmung 1. Teil



Impressum

Herausgeber und Verleger:

**Rheinland-Pfälzischer
Karateverband e.V.**
Avallonstraße 49
56812 Cochem - Cond

Redaktion und Layout:

Ronald Schlack
An der Kreuzmühle 11
76829 Landau i.d.Pfalz
Tel. 06341/ 32895
Fax. 06341/ 32895

Namentlich benannte Artikel geben
nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion wieder.

EDITORIAL

Neue Wege beschreiten bedeutet in der Regel auch Risiken nicht zu scheuen, die damit verbunden sind. So werde ich als neuer RKV-Pressereferent mit Sicherheit auch mit diesem Neuanfang meine Probleme haben. Zunächst wollte ich an dieser Stelle in Namen aller Nobert Schmidt Dank für seine bisher geleistete Arbeit aussprechen und ihm wünschen, daß er nun für seine anderweitigen Aufgaben mehr Zeit findet.

Was Ihr in Händen haltet, ist ein neues RKV-Heft. Der Name Info ist etwas dürrig, denn es soll in Zukunft mehr tun, als nur informieren. Es soll unterhalten, Meinungen der Vereine bzw. seiner Mitglieder wiedergeben; es sollte noch kritischer sein, z.B. den Sportbünden gegenüber und vielleicht auch kritischer gegen uns selbst. Ich würde mir wünschen, daß mich alle unterstützten, mit Beiträgen, Berichten usw. und indem Ihr mir sagt, was gut ist oder was Euch nicht gefällt. Denn nur so können wir in Zukunft eine Verbandszeitschrift schaffen, die für jeden interessant ist.

Ich hoffe, daß ich dieser Aufgabe gerecht werden kann und von Euch allen dabei unterstützt werde.

Ronald Schlack
RKV-Pressereferent

REDAKTIONSSCHLUSS
für das RKV-Heft 2/1996

15.März 1996

In diesem Heft :

Wettkampfberichte

Bavarian Open in Nürnberg
Int. Frauen-Teamcup in Offenburg
Allgäu-Cup in Kempten
Hochschulmeisterschaften in Karlsruhe

Lehrgangsberichte

SV / SB-Lehrgang in Wittlich
SV / SB-Lehrgang in Landau
LG mit Guido Unger in Worms

Unterhaltung

Die Atmung 1. Teil
Rituale : Sensei , Sempai , Kohai

Termine/Adressen

Wettkampfkalender
Lehrgänge
RKV-Adressen

Kritik/Info

Verbandsjugendtag 95 in Worms

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im RKV

Im Jahr 1995 wurde vom RKV sehr viel zum Thema Frauenarbeit unternommen. Auf den nächsten Seiten folgen einige Berichte zu den Aktivitäten, die von Ingrid Velten und Ihrem Team durchgeführt wurden. Dank auch an die Dojos, die dabei geholfen haben, solche Veranstaltungen möglich werden zu lassen.

SV-Lehrgang in Wittlich am 21.- 22.10

1995. von Edgar Asche, KD Cochem

Ein sehr interessantes und zeitgemäßes Thema. In den letzten Jahren hat sich herausgestellt, daß gerade Frauen und Mädchen hauptsächlich Opfer von Gewalttaten werden und die Belästigungen, sei es an der Arbeitsstelle oder im privaten Bereich enorm zunehmen. Unsere Frauenreferentin I. Velten versucht mit Ihrem Team (Claudia, Silke und Martin) diesen Tatsachen gegenüber innerhalb des RKV ein Konzept zu entwickeln.

Im einem 15-stündigen Fortbildungslehrgang hatten interessierte Trainerinnen und Trainer Gelegenheit mehr darüber zu erfahren. Von den 40 Teilnehmern waren 8 Frauen.

Schon der Anfang des Lehrganges war für viele etwas peinlich. Anhand von Fragen sollte ein fremder Mensch (Lehrgangsteilnehmer) beurteilt werden. Was ist es für ein Mensch, was denkt er von mir, was nehme ich von meinem Gegenüber wahr. Einem Fremden persönliche Fragen zu beantworten kostet eine hohe Überwindung, - aber, alle haben es geschafft. Am Ende der Zeit wurden die Ergebnisse in der Gruppe veröffentlicht. Für die meisten, auch für mich, war es eine neue, eine andere Erfahrung.

Am ersten Tag stand die Theorie im Vordergrund. Die meiste Zeit verbrachten wir im Seminarraum. Etwas mehr Bewegung hätte sicher nicht geschadet. Viele Anregungen, Tips und Trends wurden vorgestellt, zerpfückt und ausdiskutiert.

Eine Einigung, wie was am besten sei, wurde und konnte nicht erzielt werden. Die Themen gingen vom hundertsten ins tausendste. Von der Lehrgangsleitung wurde teilweise zu spät abgeblockt und zum eigentlichen Thema zurückgeführt.

Einige der Herren ließen es stellenweise am nötigen Ernst fehlen und störten durch Gespräche und dumme Bemerkungen diese Runde (mich eingeschlossen).

Es entstand der Eindruck, daß bei "nur Frauen SV - Kursen" der Mann schlechthin als Täter gehandelt wird und dies den Damen dann in der Übungsstunde suggeriert wird.

Es war immer der Mann, der sich im Kino/ Theater breit macht, der im Bahnabteil herum-pöbelt, der den Walkman zu laut hat. Darüber wurde angeregt diskutiert. Beide Seiten, Männer wie Frauen ließen sich nicht von der anderen Seite überzeugen. Wir lernten durch eine Partnerübung unsere räumliche Grenze kennen. Nur, bei diesen großen Grenzen fragte ich mich: Gehen die auch mal in eine Kneipe, auf den Rummelplatz oder auf ein Weinfest? Das Problem ist, daß wir Männer für die Frauen noch zu wenig Verständnis aufbringen. Wie man einen SV/SB Lehrgang organisieren sollte, war auch ein Ansatz für eine lange Diskussion (Gymnastik, ja oder nein, wie stellen sich die Teilnehmer vor, sollen sie dies überhaupt, Trainer/in im Gi oder in Sportkleidung, und,).

Jeder versuchte seine Meinung zu verteidigen und die wenigsten ließen sich umstimmen.

Dann gings in die Halle. Wie lernt eine Frau das richtige Schreien? Ob Löwe spielen dafür der richtige Weg ist, das bezweifle ich doch sehr. Diese Übung eignet sich meiner Meinung nach für einen Kinderkurs, nicht jedoch zur Nachahmung durch erwachsene Frauen. Die folgende Übung (Vertrauen aufbauen, mit geschlossenen Augen führen lassen) konnte von einigen der Männer nicht ernst genommen werden, ruhig sollte es in der Halle sein, geredet und gelacht wurde aber sehr viel.

Der zweite Tag, endlich Bewegung. Silke, Claudia und Martin zeigten uns eine Menge von interessanten Spielen und Partnerübungen, die sich auch hervorragend für das Karatetraining eignen.

Was mir auch sehr gut gefallen hat, war die Gruppenübung mit "Tätern und Opfern", und als Steigerung dazu, mit verbundenen Augen auf einen Angriff reagieren. Was haben wir noch gemacht, Gruppentraining, Kreistraining und und. Kurzum, der Sonntag vormittag hätte noch etwas länger sein können.

Resümee: es herrschen noch differenzierte Meinungen über die Ausrichtung von SB/SV Kursen für Frauen. Einig waren wir uns, daß sie mit Sicherheit sehr von Nutzen sind. Ich habe, trotz anfänglicher Skepsis, doch etliche Sachendazu gelernt. Ingrid und ihre Mannschaft waren sehr gut motiviert. Trotz einiger Störungen verstanden sie es jedoch, den Lehrgang souverän zu Ende zu führen. Sollte nochmals ein Lehrgang angeboten werden, bin ich dabei.

SV-Lehrgang in Wittlich am 21.- 22.10.1995

von Kerstin Busche, PSV Trier

Zu einem Fortbildungslehrgang mit dem Thema "Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen" fanden sich in Wittlich 34 Teilnehmer zusammen.

Lehrgänge zur Selbstverteidigung (SV) und Selbstbehauptung (SB) stoßen bei Mädchen und Frauen auf wachsendes Interesse und eine große Anzahl von Vereinen und Organisationen bietet heute solche Programme an.

Dabei läßt die Qualität oft zu wünschen übrig und viele Vereine sehen in Ihnen hauptsächlich den Aspekt der Mitgliederwerbung, während die Übungsleiter teilweise unzureichend mit dem Thema vertraut sind und die Teilnehmer nicht optimal betreuen können.

Damit wir Trainerinnen und Trainer des RKV uns hier positiv abheben und mit einer guten Qualifikation an diese Aufgabe herangehen können, hat der AK "Selbstbehauptung und Selbstverteidigung" diesen Lehrgang veranstaltet und ist es sehr zu hoffen, daß dieses Anliegen auch weiter verfolgt wird.

Der Lehrgang beinhaltete einen längeren theoretischen Teil zur SB/SV. Ingrid Velten und Silke Borchmann (SB) sowie Claudia Eich und Martin Hartung (SV) führten durch den sehr gut vorbereiteten Seminarteil und banden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch interessante Gruppenarbeiten und Spiele aktiv mit ein.

Manche Themen wie z.B. "Die Stellung der Frau in der Gesellschaft" oder "Vor- und Nachteile von reinen Frauengruppen gegenüber gemischten Gruppen" entfachten in der Gruppe heftige Diskussionen, die aber aus Zeitgründen nicht immer ausgelebt werden konnten.

Sie spiegelten aber auch in der gemischten Teilnehmergruppe auch die Zerissenheit der Gesellschaft allgemein zum Thema Frauen wider und können beim derzeitigen Entwicklungsstand nicht zu einem Konsens gebracht werden.

Als Übungsleiter sollte man aber für diese Einstellungen sensibilisiert sein und sein Verhalten im Training entsprechend einrichten, da eine solche Trainingsgruppe nicht mit den üblichen Karatekas vergleichbar ist.



"Blind auf Angriffe reagieren, war Ziel einer Übung."

Die praktischen Übungen, die gezeigt wurden streiften die Bereiche Verbesserung der körperlichen Fitness über Körperbewußtsein und Selbstbewußtsein bis hin zur Selbstverteidigungstechnik.

Hier sollte nicht erlernt, sondern nur angeregt werden, was in einen praktischen Teil eines SV-Lehrgangs eingebaut werden kann.

Die einhellige Resonanz auf den Lehrgang war bei der Gruppe positiv. Für die Zukunft wurde als Anregung mitgegeben, sowohl im theoretischen als auch praktischen Teil etwas weniger Stoff einzubauen, dafür aber diesen etwas intensiver zu behandeln.

FRAU / MANN darf auf den nächsten Lehrgang zu diesem Thema bereits gespannt sein !!

SV-Lehrgang in Landau

Am 14./15. Oktober fand in Landau ein Frauenlehrgang über Selbstbehauptung und Selbstverteidigung statt.

Leider nahmen nur ca. 30 Frauen und einige Männer teil. Der Lehrgang wurde organisiert von Ingrid Velten, Landesfrauenreferentin im RKV.

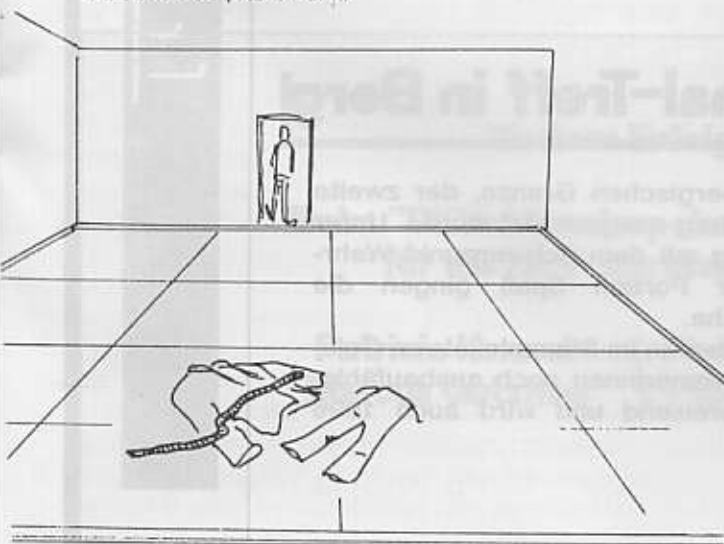
Die Selbstverteidigung wurde von Claudia Eich und Martin Hartung trainiert. Martin hat uns mit einer abwechslungsreichen Gymnastik zum Schwitzen gebracht. Anschließend zeigte Claudia sehr anschaulich und gekonnt mit Angreifer Martin, wie man (Frau) einen Angriff abwehren und den Gegner zu Fall bringen kann.

Der Lehrgangsteil Selbstbehauptung wurde von Silke Bachmann, Susanne Thome und Ingrid Velten geleitet. Sie haben uns sehr interessant vermittelt, wie wichtig selbstbewusstes und auch konsequentes Verhalten in jeder Lebenssituation ist. Am Abend fand ein Workshop statt, bei dem offene Fragen aufgearbeitet wurden.

Dieses Wochenende brachte uns Frauen die Erkenntnis, daß neben dem Karatetraining das Erlernen und regelmäßige Trainieren von Selbstverteidigungstechniken und Selbstbehauptung eine sinnvolle Ergänzung ist und uns für einen evtl. Notfall vorbereitet.

Die Trainerinnen und Trainer vom Dojo Karate-Do Landau e.V. haben mit viel Engagement und Arbeit diesen Lehrgang vorbereitet und ausgerichtet. Vielen Dank!

Gudrun Becker, KD-VT Böhl



Das Ende des Trainings.

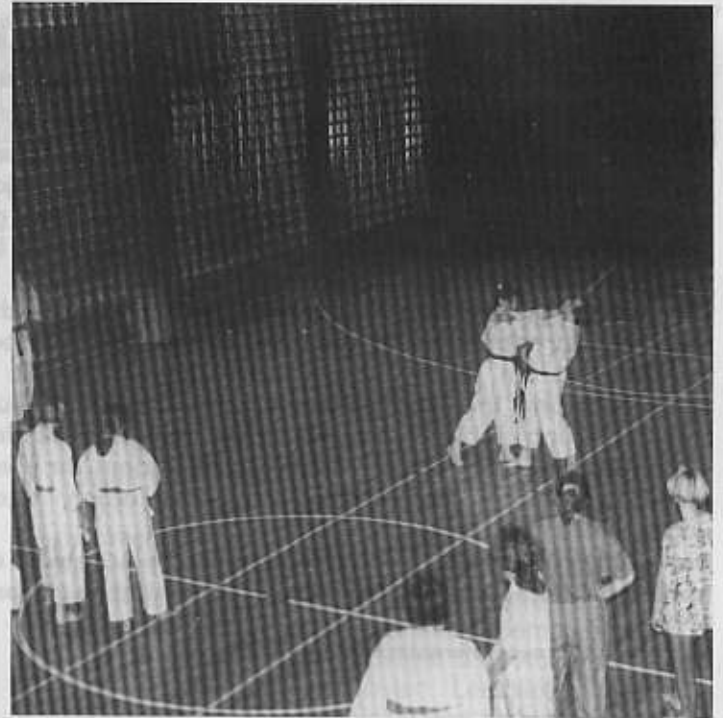


Bild oben: SV-Lehrgang in Ld. mit Martin Hartung als "Opfer".

Erster RKV-Frauen - Regionaltreff in Speicher

Am 3. Nov. 1995 trafen sich ca. 30 Frauen in Speicher zum ersten RKV-Frauen - Regionaltreff. Rudi Premm bot ein originelles Aufwärmtraining, in dem wir uns spielerisch kennenlernten. So haben wir uns z.B. in Vierergruppen zusammengestellt und durften nur mit drei Füßen, zwei Händen, einem Ellenbogen und einem Knie den Boden berühren.

Die so zustande gekommenen Figuren brachten uns häufig zum Lachen. Nach dem gelungenen Aufwärmtraining und ein paar Grundschultechniken legten wir mit der Selbstverteidigung los. Mit den Mawashi-Zukis, die wir dabei gelernt haben, könnten wir nun auch Henry Maske Konkurrenz machen. Die anschließenden Befreiungstechniken aus Würge- und Haltegriffen rundeten das sehr gelungene Programm ab. Bis auf ein paar blaue Flecken und dem kalten Hallenboden hat uns das Treffen sehr gut gefallen. Wir freuen uns, solche Veranstaltungen in regelmäßigen Abständen besuchen zu können.

Bettina Romeyke, Sara Weber, Christina, Haubrichs, Julia Mehn
Miriam Esch und Jennifer Stolz.
KARATE DOJO, SALMTAL

Frauenarbeit im RKV ... "und mühsam ernährt sich das Eichhörnchen".

Ich will nicht mutmaßen, ob in 1/3 aller Dojos Frauen ihren Namen nicht schreiben können oder ob manche den Unterschied zwischen "Männchen" und "Weibchen" nicht kennen. Es ist also erstaunlich, daß von etwas mehr als 100 Dojos, die unserem Verband angehören, lediglich 28 Dojos wirklich eine Frauenreferentin gemeldet haben. Die Adressen der "männlichen" Frauenreferentinnen finde ich sowieso in der Liste der Dojoleiter wieder, für mich also nichts Neues.

Die vielen "männlichen" Frauenreferentinnen will ich nicht mit der Begründung "Thema verfehlt - durchgefallen" in die Ecke stellen, lieber appelliere ich an Euch: Guckt Euch mal in Eurem Dojo um. Falls Euch keine Frau einfällt, die bereits die Voraussetzungen erfüllt, Verantwortung im Dojo zu übernehmen, dann ermutigt eine Frau, indem Ihr ihr Euer Unterstützung anbietet, bis sie in die Aufgabe hineingewachsen ist. Langfristig gesehen entlastet Ihr Euch als Dojoleiter selbst, indem Ihr die Arbeit auf mehr Schultern verteilen könnt. Nebenbei bemerkt, dies gilt natürlich auch für die Jugendarbeit und die Jugendvertreter der Dojos.

Seit dem Frühjahr 1995 sammle ich nun die Adressen der Frauenreferentinnen. Angefangen habe ich mit 25, und ca. 7 Monate später sind es schon 3 mehr ... und ich sammle weiter!

Ingrid Velten, Frauenreferentin RKV

RKV-FRAUEN REGIONAL-TREFFS Die neue Veranstaltungsreihe für Karatemädchen und -frauen.

Wie der Name schon sagt, sind diese Maßnahmen auf Teile von Rheinland-Pfalz beschränkt. Ich will damit die Tatsache, daß viele Mädchen und Frauen nicht bereit sind, lange Anfahrtswege für den Besuch eines Frauen-LG in Kauf zu nehmen, Rechnung tragen. Eingeladen sind alle RKV-Mädchen und Frauen von 9.Kyu - Dan.

Trainiert wird entweder Karate oder SB+SV. Bei der Wahl lasse ich mich gerne von den Interessen der Mädchen und Frauen der Region leiten. Dazu könnt Ihr mit mir Kontakt aufnehmen. Dem Training schließt sich ein gemütliches Beisammensein an, bei dem wir uns zwanglos kennenlernen können.

Das erste RKV-Frauen Regional-Treff fand am 3. November 1995 in Speicher (Eifel) statt, ein zweites am 9. Dezember in Berg (Pfalz). Für 1996 plane ich neben einem traditionellen RKV-Frauen-Lehrgang weitere Treffs.

Ingrid Velten, Frauenreferentin RKV

Zweiter RKV-Frauen Regional-Treff in Berg

Am 9. Dezember fand in Berg, nahe der baden-württembergischen Grenze, der zweite RKV-Frauen Regional-Treff statt, der vom Goju-Ryu-Dojo Berg ausgerichtet wurde. Unter der Leitung von Frauenreferentin wurde Selbstbehauptung mit dem Schwerpunkt Wahrnehmung trainiert. Mit viel Konzentration und einer Portion Spaß gingen die Teilnehmerinnen, die aus vier RKV-Dojos kamen, an die Sache.

Nach dem Training wurden noch gemütliche ein bis zwei Stunden im Stammlokal von Goju-Ryu-Dojo Berg verbracht. Zwar war die Anzahl der Teilnehmerinnen noch ausbaufähig, dennoch ist das Konzept der Regional-Treffs zukunftsweisend und wird auch 1996 Anwendung finden.

RKV Arbeitskreis SB & SV

Kritik

Info