

Mit Stöcken zum Glück

Kerschensteiner-Schüler festigen Achtsamkeit durch philippinische Sportart

Von Thomas Holzamer

OBERTSHAUSEN • Selbstvertrauen, Respekt und mit Rückschlägen richtig umzugehen, haben die Schüler der GKS bei einem Kampfsport-Projekt gelernt. Dabei kam neben der nötigen Disziplin auch der Spaß nicht zu kurz.

Mit rhythmischem Klacken prallen die Stöcke der Kämpfer aufeinander. Das Geräusch mischt sich mit den Klängen der Musik im Hintergrund, während die Schüler tänzerisch die verschiedenen Schlag- und Abwehrtechniken mit den aus dem Holz der Rattanpalme gefertigten Waffen üben. Den Umgang mit den Kampfstöcken haben die Teenager zuvor mit verschiedenen Fang- sowie Wurfübungen gelernt und dabei auch erfahren, wie man damit – gemeinsam mit einem Kampfpartner – verantwortungsvoll umgeht.

Trainiert wird nach der philippinischen Kampfkunst-Philosophie. Es ist ein nicht ganz alltägliches Projekt, dass Abteilungsleiterin Andrea Sartor und Bewegungspädagogin Pia André mit Schülern der zehnten Klassen der Georg-Kerschensteiner-Schule initiiert hat – doch, und da sind sich die Organisatorinnen nach drei Tagen intensiven Trainings mit den Jugendlichen einig, eines das zu den Unterrichtsinhalten und Werten der GKS passt.



Bewegungspädagogin Pia André gibt einem Schüler Tipps zum Umgang mit den hölzernen Kampfstöcken. • Foto: p

Denn beim Kampfsport sind Respekt vor sich selbst, der Waffe und dem Gegenüber genauso wichtig wie das Übernehmen von Verantwortung für das eigene Denken und Handeln. Im Stress eine Balance zwischen „Tun“ und „Nicht-Tun“ zu finden und dabei gleichzeitig eine Wahrnehmung für Raum, Nähe und Distanz zu entwickeln, sind nur einige Ziele des Kurses. Alle sind auch Teil des täglichen Schulalltags, weiß Andrea Sartor. „Die Themen Glück, Eigenwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Umgang mit Aggression sind im Schulalltag immer wieder Themen, die oft mit Konflikten, Stress und Missverständnissen einhergehen und alle Schüler bewegen“, sagt sie. Sie müssen mit enttäuschten Gefühlen, Konkurrenz, der eigenen Zu-

kunftsangst oder der ersten Liebe umgehen.

Oberste Regel beim gemeinsamen Training sind Sicherheit und Achtsamkeit. Und so bricht die erfahrene Kampfsportlerin André das Training auch kurzerhand mal ab, wenn die Schüler ihr nicht die ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. „Immer die Augen offen halten, es könnte der Moment sein, in dem du den Kampf verlierst“, so das Mantra der Kursleiterin. Dass die Konzentration auf sich und den Trainingspartner essenziell ist, lernt der eine oder andere auch durch blaue Finger. Die gibt es immer dann, wenn versehentlich ein Schlag des Gegenübers den eigenen in Handhöhe trifft.

Als zentrales Prinzip der philippinischen Kampfkunst

lehrt André das Innehalten: „Ich stoppe kurz, atme, bewahre Ruhe und entscheide dann, was ich tue. Niemand kann mich wütend machen – alleine ich entscheide immer wieder neu, was ich denke und wie ich reagiere. Gelingt mir etwas nicht, muss ich nicht gleich verzweifelt und frustriert sein. Fehler zu machen ist in Ordnung und gehört zum Lernprozess dazu.“ Der besteht darin, weiter zu üben und dadurch besser zu werden.

Neben den pädagogischen Aspekten macht das Kampfttraining den Teenagern im Alter von 15 bis 17 Jahren vor allem Spaß. Der Kurs habe die Klassengemeinschaft und das eigene Selbstvertrauen gestärkt, sind sich die Schüler einig. „Diese Art von Training mit Musik ist zwar ganz schön anstrengend, macht aber mehr Spaß als zehn Runden um den Sportplatz zu laufen“, sagt einer von ihnen.

Auch Andrea Sartor und Pia André sind vom Erfolg des Projekts überzeugt, das im seit vier Jahren an der Schule unterrichteten Fach „Glück/ Persönlichkeitsentwicklung“ stattfindet. Der Umgang im Klassenalltag sei ruhiger und konzentrierter und die Einschätzung der eigenen Leistung und Verantwortung habe sich nachhaltig verbessert. Ein Teil dieser Ideen soll im Sportunterricht fortgesetzt werden.