

Die Ruhe als Meisterin der Bewegung

Bondorf: Stockkampfkunst als soziales und motorisches Erfahrungsfeld an der Schule

In der Bondorfer Grund- und Werkrealschule kommt Kampfkunstgefühl auf. Fünf- und Sechstklässler machen sich mit zwei Stöcken aus Rattan vertraut. Nicht nur die packt die Freiburger Tänzerin und Bewegungspädagogin Pia André aus ihrem Gepäck. Neben viel Spaß und kreativer Action auch eine komplette Lebensphilosophie als Rüstzeug für den Alltag.

VON RÜDIGER SCHWARZ

Nach der letzten Trainingseinheit heißt es für die jungen Lehrlinge in Sachen philippinischer Stockkampfkunst Abschied nehmen. Nicht unbedingt von den über 60 Zentimeter langen Rattanstöcken. Denn mit solchen kann man sich beim Korbflechter eindecken. Es heißt, sich von der Meisterin zu trennen. Im Kreis sitzend legt jeder die Stöcke, die so einfach wie genial sind, in die Mitte. Ein jeder sagt, was sie ihm bedeuten. „Freude und Kraft“, „Respekt und Vertrauen“, „Inspiration“. Die eigene Kraft gefunden oder auf die Probe gesetzt zu haben“. Eines ist auf keinen Fall zu kurz gekommen: Spaß.

Aber vor dem Abschiedsritual ist noch einmal Rhythmus im Blut gefragt. In ihn kommen die jungen Stockkampfkünstler über verspielt, aber sich wiederholende Choreografien mit Hand, Arm und Brust-einsatz, Fingerschnippen, auf die Brust schlagen, in die Hände klatschen. Damit man sich die teils doch recht kniffligen Rhythmen merken kann, hält auch schon mal ein Abzählreim her. Über einiges an Dynamik, fließenden, fast tänzerischen Bewegungen und geschmeidiger Kraft kommen andere Kampfeinheiten recht spektakulär. Etwa der „Head Hunter“, wo der Rattanstock locker von Schulter zu Schulter geschwungen wird. Erst mal klingt es überaus überraschend, sofern Pia André versichert: „Kraft entsteht aus Lockerheit.“

Bleibt man verbissen, kommt zur reinen Muskelkraft das Entscheidende nicht hinzu – Flexibilität und katzenleiche Beweglichkeit. Wenn dies geschieht, ist Kraft schlichter zu hören. So bekommen die Schüler über ihre waagrecht geschwungenen Schläge einen peitschenden Wind um die Ohren gebläht. Es folgt einer der Höhepunkte des Trainings: Schlagen und bio-



Die Schüler schlagen mit den Stöcken zu

GB-Foto: Holom

„Kraft entsteht aus
Lockerheit“
Pia André

cken zu zweit. Aber bevor der eine mit seinem Stock auf den mit zwei Händen gehaltenen des anderen einschlägt, ist innere Sammlung angesagt. Es gilt, „wie ein Baum tief verwurzelt zu sein und leicht beweglich nach oben“. In Sekundbruchteilen heißt es sich klarmachen. „Wo komme ich her? Wo stehe ich? Wo will ich hin?“

Dann geht es los. Michael Jacksons Beat gibt den Takt vor. Zugleich der eigene Atem und die kraftvolle Stimme, die „im Kampf viel bewegen kann“. Die Stockkampfkünstler müssen alles im Auge behalten: Oben, unten, links, rechts, hinten und vorne. Ihren Atem in der Mitte. Aber nicht nur die Angreifer

sind in Bewegung. Auch die, die „nur“ dagehalten, brauchen mindestens genauso viel Kraft.

Würde es ernst werden, müsste sich jeder geschmeidig winden, flink und schnell agieren und die Lücken beim Gegenüber finden. Die Balance zwischen zu viel und zu wenig Bewegung finden. Eines macht André klar: „Über ein zu viel an Bewegung komme ich nicht ans Ziel, sondern gerate nur außer mir.“ Ein zu wenig birgt andere Gefahren: gelähmt sein wie eine Maus ohne Fluchtweg vor der Katze. Da hilft die Expertin mit Bruce Lee ab: „Gib niemals auf.“

Philippinische Stockkampfkunst setzt dem brasilianischen Kampftanz Capoeira in puncto Gesamtkonzept noch eines drauf. Denn zum versierten Kampf mit seinen tänzerischen Elementen stößt ein be-

zwingend vitales Rhythmusfeuerwerk der Stöcke hinzu.

Wie unter einer großen Lupe sieht man was sowohl im Alltag passiert, als auch was man für dessen Bewältigung braucht. Die Liste ist lang: „Ich habe Zeit“, „Ich darf Fehler machen“, „Es gibt nicht nur eine Lösung“, „Je mehr Möglichkeiten ich mir freier bin ich“ und vieles mehr. Es geht aber auch darum, immer wieder in die Ruhe, als Ausgangspunkt der Bewegung, zurückzufinden. Für die eigene Sicherheit zu sorgen. Den Respekt nicht nur vor dem Kampfergäuter, sondern vor allem vor dem anderen aufzubringen. Denn das Zauberwort heißt: Vertrauen. Der Schüler untereinander und zu ihrer Lehrmeisterin Pia André. Dann ruft man wie ein Mädchen eines der Kurse begeistert aus: „Das fühlt sich irgendwie frei an.“