



Stockkampfkunst mit Anna Oswald

Am 28. 11. fand im Zentral Dojo ein erstes 2-stündiges Seminar „Stockkampfkunst“ statt.

Seminare dieser Art nutzen Übungen mit dem Doppelstocks zur unterhaltsamen Förderung von Selbstvertrauen und Disziplin sowie zu einer ersten Einführung in die Welt der „Waffenkünste“. Trainiert werden bei diesen Übungen u.a. Geschicklichkeit, Timing und Gruppendynamik.

Geleitet wurde es von Anna Oswald (Diplom Psychologin mit jahrelanger Stockkampfkunst-Erfahrung) sowie Rosi und mir.

In abgesprochenen Übungen lernten die Teilnehmer erst die Stöcke, dann ihre jeweiligen Partner und dann vielleicht auch sich selbst etwas kennen.

Die 12 Seminar-Teilnehmer waren mit Begeisterung dabei. Nach ersten Aufwärm- und Kennenlernübungen ging es ans „Hauen“ (zunächst solo und dann mit Partner).



Trainiert wurden einfache Partnerübungen, lautes Schreien (was für „Schrei-Neulinge“ erst einmal etwas gewöhnungsbedürftig ist!), synchrones Schlagen in der Gruppe und reagieren auf Druck oder Ausweichen des Partners.

Wir Seminarleiter achteten darauf, dass möglichst keine Finger getroffen wurden und die Begeisterung nicht zu einem hektischen „Gefuchtel“ führte.



Nach einer Stunde gab es eine kurze Pause mit Keksen und Getränken. Rosi und ich zeigten anhand einer etwas komplexere Partnerform mit Schlägen, Stichen und entsprechenden Blöcken, was einen noch Schönes auf dem „Weg des Stockkampfes“ erwartet ☺ und Anna ließ in einer kurzen Gesprächsrunde die Teilnehmer zu verschiedenen Fragen zu Wort kommen. Dann ging es in die zweite Runde.



Hier wurde dann u.a. spielerisch die Koordinierung von Schritt- und Schlagfolgen geübt.

Nach insgesamt 2 Stunden war es dann vorbei. Rosi und ich zeigten abschließend noch einen Schaukampf mit den Langstöcken und dann durften alle nach Hause gehen. (Dank einer Mitteilung in der Braunschweiger Zeitung waren auch Zuschauer da, von denen 2 am nächsten Mittwoch zum Probetraining mit dem Langstock kommen wollen)

Trotz unterschiedlich „Hintergrundes“ der Teilnehmer (von geübten Karate- und Ju-Jutsukämpfern über Ärzte bis hin zu Theologiestudenten) waren alle angetan von den 2 Stunden und viele würden gerne einen weiteren Kurs dieser Art machen. Auch ich habe die Atmosphäre als sehr unterhaltsam und locker empfunden. Für mich und Rosi war es das zweite Seminar dieser Art mit Anna und es war wieder sehr kurzweilig und informativ!

