

## **Der Weg vom Trainer zum Budo- Lehrer**

Kiel, 6.11.2017

**Die Deutsche Kampfkunst Föderation e.V. (DKKF) hat am Samstag, 4.11.2017 ein Theorieseminar für Schüler, Meister und Trainer der Kampfkünste angeboten. Dieses war ein Baustein für die erfolgreiche Lizenzierung als Budo- Lehrer in der DKKF. Seminarort war das Hauptquartier des Verbandes in der Yawara Sportschule Kiel e.V., Wrangelstr. 59 in Kiel. Hier trafen sich 27 Budoka, Dojo-Leiter und Trainer um sich in Ihrer Profession weiterzuentwickeln.**

Von drei Referenten wurden vier Themen rund um die Kampfkünste, das Training und den Dojo-Alltag vorgetragen. Verbandsvorsitzender Klaus Härtel, 9. Dan Jiu- Jitsu versuchte zu Beginn etwas Licht in die Systematisierung von etwa 1000 verschiedenen Kampfkunstsystemen zu bringen. Hierzu gibt es unterschiedliche Herangehensweisen, deren Vor- und Nachteile er plausibel darstellte. An sinnvollsten erschien die Beurteilung der Kampfkunst unter den verschiedenen enthaltenen Aspekten. Zielführend ist die Fragestellung, welchen Stellenwert der Selbstverteidigungsaspekt oder die Gesunderhaltung, Ästhetik usw. hat. Allerdings, so ein weiteres Fazit, geht nichts über die eigene Erfahrung, die Seriosität, das Können und pädagogische Geschick des Lehrers.

Die Geschäftsführerin des Nibukai Wiesbaden, Gabriele Freyberg, 3. Dan Shotokan Karate Do setzte die Vortragsreihe fort und widmete sich dem Thema „Schmerzen in den Kampfkünsten“. Sie begann mit einem Ausflug in die medizinischen Grundlagen des Schmerzes und der Schmerzforschung. Schmerzen sind eigentlich ein Alarmsignal des Körpers um diesen vor Schäden zu schützen. Allerdings wird in den Kampfkünsten die Schmerzgrenze häufig bewusst ausgeweitet. Die Gründe dafür sind vielfältig und nötigen den Trainern ein besonderes Augenmerk ab um die Schüler zum einen vor Überforderung zu schützen, Ihnen auf der anderen Seite aber auch den richtigen Umgang mit Schmerz beim Training beizubringen. Als zweites Thema referierte Gabriele Freyberg über Werbung versus PR für Kampfkunstschulen. Zwischen „Wer nicht wirbt der stirbt“ und der Suche nach der richtigen Werbung liegt viel Arbeit und Schweiß. Getreu dem Motto „Idee schlägt Kapital“ hat Sie aus Ihren eigenen Erfahrungen beim Aufbau von Nibukai berichtet.

Hannelore Härtel, 7. Dan Jiu- Jitsu und Begründerin der Frauen- Selbstverteidigungsgruppe im Yawara hielt Ihren Vortrag über die Frage nach dem richtigen Selbstverteidigungstraining speziell für Frauen. Sie berichtete von Ihren Erfahrungen beim Aufbau Ihrer Frauen- Selbstverteidigungsgruppe und der Suche nach dem richtigen Training, den richtigen Techniken und vor allem der mentalen Stärkung der Frauen. Es sei besonders wichtig die Tigerin in den Frauen zu wecken. Kernpunkt war der Ansatz, dass Frauen aufgrund der besonderen Physiologie oft schwächer sind als vergleichbar große Männer. Dies führt dazu, dass Frauen in der Selbstverteidigung aggressivere Techniken und deutlich stärker auf vitale Punkte hin trainieren müssen. Davor steht allerdings die Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls um die besagte Tigerin in Ihr zu wecken und die Techniken auch anzuwenden. Sie appellierte an die Teilnehmer mit besonderem Augenmerk und Verständnis an die Frauen in ihrem Training zu gehen.

Am Ende schwirrten den Budoka die Köpfe von den Informationen die sie erhalten haben. Für

viele war es eine neue Erfahrung nicht den ganzen Tag auf der Matte zu trainieren. Aber Kampfkunst ist gerade für Dojo-Leiter und Trainer mehr als nur die Technik, die geübt und weitergegeben werden kann. Dies zu vermitteln ist die Aufgabe des Lehrergrad- Seminars der DKKF.

**Weitere Informationen zum Verband der Deutschen Kampfkunst Föderation e.V., den Referenten und Literatur zu den Themen finden sich unter [www.dkkf.de](http://www.dkkf.de)**

*Michael Rittershofer 1.Dan Goju-Ryu Karate Do*