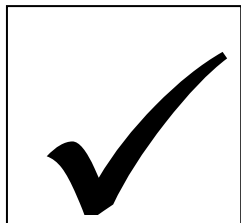
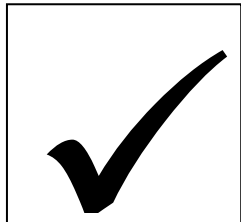


**TRAIN**



**SWEAT**



**SMILE**



**FRAUEN IN BEWEGUNG  
KAMPFKUNSTFESTIVAL 2013**

## Trainerinnen und Trainingsangebot: (Alphabetische Reihenfolge)

### Meisterin Ute Bernbeck

5. Dan Moogong Ryu Taekwondo

Mir macht es viel Freude, Frauen und Mädchen in Taekwondo, feministischer Selbstverteidigung und Gewaltprävention zu unterrichten und dabei immer wieder neue Bewegungserfahrungen entstehen zu lassen.

Die Begegnung zwischen Kampfkunst und Musik interessiert mich sehr und begleitet meinen Kampfkunst-Weg. Gerade auch im Zusammenspiel von Bewegung mit Waffen erlebe ich Musik als spannendes Element, um das Miteinander zu unterstützen.

2004 habe ich mich mit „Sarang - Kampfkunst, Gewaltprävention und Selbstverteidigung“ selbstständig gemacht und arbeite freiberuflich auch als Architektin, Energieberaterin und Feng-Shui-Beraterin.



- **Langstock für Anfängerinnen**

Die Bewegung mit dem Langstock ist spannend und macht Spaß. Es ist eine interessante Erfahrung, den Stock immer mehr als Verstärkung und Verlängerung zu begreifen und zu nutzen. Wir werden einzelne Angriffs- und Verteidigungstechniken als Grundlage einüben und diese dann im vorgegebenen „Kampf“ mit Partnerin einsetzen.

**Niveau:** Anfängerinnen

**Vorkenntnisse:** Keine

**Mitbringen:** Langstock und Schutzbrille (es gibt einige zum Ausleihen)

**Grad der Anstrengung:** Mittel



- **Kampf mit dem Fächer**

Ein Fächer hat viele Facetten. Wir werden uns verschiedene Möglichkeiten dieser Alltagswaffe anschauen und erproben spielerische, elegante und direkte Techniken mit dem Fächer.

**Niveau:** Anfängerinnen - Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Keine

**Mitbringen:** Ein Fächer (es gibt einige zum Ausleihen)

**Grad der Anstrengung:** Mittel

## Michelle Marie Gerling

1. Dan Taekwondo, Aroha® Instructor

Michelle Gerling betreibt Taekwondo seit 1981. Sie trainierte in den USA bei Großmeister Son, Duk-Song (9. Dan) und Choi, Young Sik (9. Dan). Sie gewann verschiedene Platzierungen bei Formenwettbewerben auf Landesebene und Bundesebene in den USA - 1984 bis 1987. Sie ist Trainerin für den Verein Choeng Do in Bad Kreuznach und leitet das Taekwondo Training in Stromberg.



- **AROHA**

AROHA (bedeutet „Liebe“ auf Maori) ist eine Mischung aus drei Elementen: Haka (der Maori Kriegstanz aus Neuseeland), Kung Fu und Tai Chi.

Ein Workshop, an dem jede Frau auch ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. AROHA ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt. Wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente setzen verborgene Energien frei und bereiten der Seele ein Wohlbefinden. Das Training führt zu einer inneren Ausgeglichenheit. Es ist ein optimaler und Gelenk schonender Fett- und Kalorienkiller.

AROHA ist ein sinnliches Training, welches Emotionen anspricht und jeder Teilnehmerin genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren. Aggressionen können artikuliert und abgebaut werden. AROHA fördert das Selbstbewusstsein und lässt die Teilnehmerin ihre körperliche und geistige Kraft entdecken.

Komm und erlebe Gänsehaut pur!

**Niveau:** Anfängerin - Schwarzgürtel

**Grad der Anstrengung:** Niedrig-Mittel



- **Taekwon Dance Workshop**

Taekwon Dance ist eine Mischung aus Tanz, Aerobic und Taekwondo-Techniken.

Es ist ein Ganzkörpertraining, vom Kopf bis zu den Füßen, das mit Techniken aus den Formenläufen des Taekwondo und schönen tänzerischen Figuren, Beweglichkeit, Kreislauf und Muskeln trainiert. Durch die fetzige Musik und die lockere Kleiderordnung ist diese

Sportart weniger traditionell als das reine Taekwondo. Auch lernt Ihr hier, sozusagen als Nebeneffekt, Techniken zur Selbstverteidigung, mit denen Ihr Euch im Notfall auch verteidigen könnt. Dieses Basic Training beinhaltet die Grundtechniken des Taekwondo und die Grundtechniken der Dance Formen.

An diesem Workshop kann jeder auch ohne Vorkenntnisse in Taekwondo teilnehmen.

**Niveau:** Alle

**Vorkenntnisse:** keine

**Grad der Anstrengung:** Mittel



## Großmeisterin Sunny Graff

8. Dan Taekwondo, 5. Dan Modern Arnis, 4. Dan Lapunti Arnis de Abanico, 3. Dan Shin Son Hapkido

Nach dem super Erfolg des letzten Frauen in Bewegung Kampfkunstfestivals 2011 kann ich es kaum erwarten, Euch wiederzusehen, mich mit Euch auszutauschen und gemeinsam mit Euch zu trainieren. Ich freue mich, dass wir es endlich geschafft haben, ein Festival in Deutschland zu etablieren. Ich trainiere seit mehr als 40 Jahren viele Kampfkunststile in verschiedenen Ländern und Verbänden und bin immer noch von der Kampfkunst begeistert und fasziniert. Mit viel Freude und Dankbarkeit leite ich seit 28 Jahren den Verein Frauen in Bewegung. Wir haben ein super Team von Meisterinnen und Lehrerinnen und einen sehr engagierten Vorstand. Ich bilde Lehrerinnen in Basisgymnastik nach Margaretha Schmidt aus, bin Posture and Alignment Specialist nach Egoscue und arbeite im Liebscher und Bracht System Painless und Motion. Im Bereich Selbstverteidigung habe ich mehr als 260 Frauen weltweit als feministische Selbstverteidigungs-Lehrerinnen sowie Frauen und Männer als GewaltpräventionslehrerInnen ausgebildet. 2009 wurde ich für mein Lebenswerk ausgezeichnet und in die Taekwondo Hall of Fame aufgenommen. Ich bedanke mich herzlich bei allen FIB-Frauen, die alles so toll organisiert haben und bei den Trainerinnen, die klasse Trainings anbieten.

- **Langstock Partnerinform: Ebony Sun**

In der Grundschule habe ich mit dem Stocktraining begonnen. Keiner wusste damals, dass diese typische Mädchenaktivität (baton twirling) als Grundlage für eine lange Karriere als Kampfkunstlehrerin dienen würde. Als ich es mit 22 Jahre gewagt habe, in die männliche Welt von Kung Fu einzutauchen, waren mir Treten, Schreien und Kämpfen völlig fremd. Aber der Langstock war wie ein alter Freund. Meine Freude am Langstock teile ich gerne mit Dir in diesem Training. Du wirst Spaß am Drehen haben und eine schöne Partnerin-„Kampf“-Form lernen.

**Teilnehmerinnen:** ab Mittelstufe (Langstockerfahrung ist nicht nötig, aber du sollst mindesten 3 Jahre regelmäßige Kampfkunsttrainingserfahrung haben)  
(Ute macht Langstock für Anfängerinnen)

**Mitbringen:** Langstock und Schutzbrille, wenn vorhanden. Es gibt mehrere Langstöcke und Schutzbrille zum Ausleihen.

**Grad der Anstrengung:** Mittel



- **Effektiv verteidigen - mit und ohne Stock**

In vielen Kampfkünsten müssen waffenlose Techniken beherrscht werden, bevor Waffentraining erlaubt ist. Im Gegensatz dazu erlernst du in den philippinischen Kampfkünsten zuerst den Umgang mit Waffen. Wenn du schon Koordination, Körpereinsatz und Reaktionsfähigkeiten mit Waffen schon eintrainiert hast, ist die Umsetzung auf waffenlose Techniken problemlos. Alles, was du mit Stöcken machen kannst, kannst du eins zu eins waffenlos machen. Du wirst einige schöne Stockhebel

und gleich die waffenlose Übersetzung lernen. Du wirst Stock gegen Stock, waffenlos gegen Stock und waffenlos gegen waffenlos trainieren. Egal, was auf dich zu kommt, du wirst vorbereitet sein!

**Niveau:** Mittelstufe-Schwarzgürtel (Wenn du mehr Erfahrung hast, erhältst du dementsprechend mehr Input).

**Vorkenntnisse:** Grundkoordination mit Stöcken. Du musst Schlagen und Blocken können.

**Mitbringen:** Rattan-Stock. Schutzbrille. Du kannst Stöcke ausleihen.

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Selbstverteidigung ohne Sicht:  
Hello darkness my old friend ...**

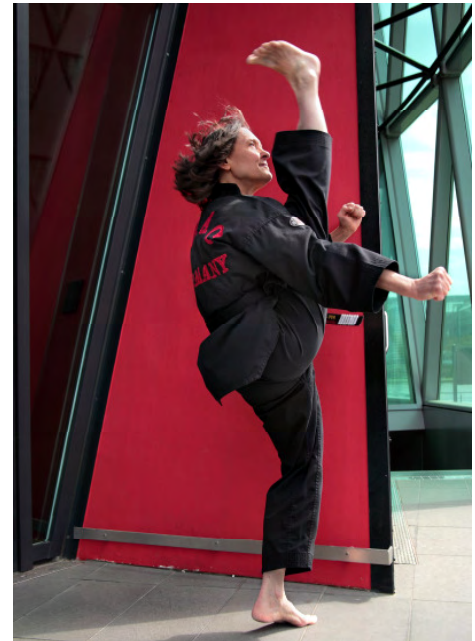
Wenn du gewohnt bist, dich auf deine Augen zu verlassen, um einen Sinn für Balance, Timing und Distanz zu gewinnen, wird es eine neue Erfahrung sein, dich ohne Sicht zu bewegen. Wenn du den Angreifer und den Angriffswinkel nicht sehen kannst, musst du deine anderen Sinne schärfen. Du musst dich zentrieren, deinen Instinkten vertrauen und dich von innen bewegen. Dieses Training wird dich auf Selbstverteidigung in Situationen vorbereiten, in denen deine Sicht durch Verletzung, Fremdkörper in den Augen (Sand, Blut), chemische Waffen (Pfefferspray, Säure) oder Blindheit beeinträchtigt ist. Wir werden uns auf Schutz- und Abwehrstrategien, Techniken, um die Position des Angreifers und den Angriffswinkel zu erkennen und den Angreifer außer Gefecht zu setzen, konzentrieren. Insbesondere wirst du lernen einen Ausgleich zu schaffen, in dem du den Angreifer blendest. Dieser Workshop bietet dir eine nicht bedrohliche Begegnung mit deinen Ängsten und Hemmungen. Wir werden weich, langsam und vorsichtig mit unseren Partnerinnen arbeiten.

**Niveau:** Anfängerinnen - Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Du solltest in der Lage sein, sicher zum Boden zu gehen. Wir machen weiche Sweeps und Takedowns. (keine großen/harten Wurftechniken)

**Mitbringen:** Schal oder Augenbinde, falls vorhanden. Festes Sweatshirt oder Anzugoberteil, das nicht leicht zu reißen ist. Mundschutz, wenn vorhanden.

**Grad der Anstrengung:** Mittel



## Eva Hase

1. Dan Hapkido, 2. Dan Taekwondo, B-Lizenz  
Boxtrainerin des Deutschen Box Verbandes,  
Feldenkrais-Lehrerin und Heilpraktikerin.

Eva Haase ist Dipl. Ingenieurin / Personaltrainerin und betreibt seit 30 Jahren aktiv Kampfsport. Bewegung ist ihre Leidenschaft, aus diesem Grund hat sie vor 10 Jahren das Boxen für sich entdeckt und ist Boxtrainerin bei der SG Sossenheim und der DJK Eiche.



Die Feldenkrais-Ausbildung hat entscheidend dazu beigetragen, die schnellen und ökonomischen Bewegungsabläufe beim Boxen besser zu verstehen und dadurch optimal in die Praxis umzusetzen.

- **Boxen für Kampfsportlerinnen:**

Boxen unterscheidet sich von anderen Kampfsportarten durch die direkte Konfrontation mit dem Gegner/Partner. Die Distanz ist geringer und dadurch sind die Reaktionsschnelligkeit / die Schnelligkeit / die Beweglichkeit des ganzen Körpers und die Beinarbeit Grundvoraussetzungen.

In meinem Workshop werde ich den Zusammenhang zwischen Beinarbeit und Schlagtechnik vermitteln.

**Niveau:** Fortgeschrittene - Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** keine

**Mitzubringen:** Boxhandschuhe (es gibt ca. 20 Paar zum Ausleihen) und Mundschutz. Einige Mundschutze können bei der Anmeldung am Freitagabend erworben werden (ca. 3-6 Euro).

**Grad der Anstrengung:** Mittel



## Nicky Heilmann

Dipl.Pädagogin, 3. Dan TKMD, Qi Gong-Lehrerin nach Meister Zhi-Chang Li. Langjähriger Meditationshintergrund in der buddhistischen Praxis, u.a. Zen.



- **Frühmorgentraining: Meditation und Qi Gong – mit Konzentration und Kraft in den Tag!**

In dieser Morgeneinheit möchte ich mit Euch den Tag in Ruhe und Sammlung beginnen. Es wird eine kurze Einführung in die Meditation geben, eine Zeit gemeinsamen stillen Sitzens (ca. 15 Minuten) und einfache Qi Gong Übungen aus Stilem und bewegtem Qi Gong, die Konzentration und Kraft fördern und uns verbinden - mit Erde, Himmel, uns selbst und allem um uns herum.

**Niveau:** Alle

**Vorkenntnisse:** Keine

**Mitbringen:** Sitzunterlage z. B. (Meditations-)Kissen oder -bänkchen, zusammengerollte Decke etc.



**FRAUEN IN BEWEGUNG**  
Gaußstr. 12 HH  
60316 Frankfurt am Main  
Tel. 069-4950710 [info@fib-ev.com](mailto:info@fib-ev.com)  
<http://www.fraueninbewegung.com>



## Meisterin Simone Koch

5. Dan Taekwondo, 3. Dan Modern Arnis, Yang Tai Chi Chuan  
Lehrerin

Ich bin seit vielen Jahren hauptberuflich Kampfkunsttrainerin und es ist wunderbar das weiterzugeben, was ich selbst gelernt habe. Meine MeisterInnen, SchülerInnen sowie TrainingspartnerInnen sind mir eine große Inspiration! Unterrichten ist eine Möglichkeit viel Zeit mit dem zu verbringen, was mir Spaß macht: Bewegung. Muskularbeit, Blutkreislauf, Atmung und auch Gedankentätigkeit sind Bewegung. Training, Bewegung, Körper und Energie begreifen und erfahren, dazu möchte ich Euch herzlich einladen.

- **Bewegen aus dem Zentrum**

Anhand von Schlägen, Tritten und Hebeln trainieren wir wie unterschiedliche Techniken durch eine innere Verbundenheit effektiver ausgeführt werden können. Dabei werden wir uns dem Thema aus verschiedenen Richtungen nähern: Tai Chi, Prätzen- Boxtraining, Prätzen- Trittettraining, Kampfkunst-Basistechniken.

**Niveau:** Anfängerinnen - Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Keine

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Westen- und Freikampf-Training**

Einfach bis komplexe Drills mit Westen.

Angriff – Konter –Variationen mit leichtem Kontakt.

Hinführung zum Freikampf in selbst gewählter Intensität.

Ich lade alle ein, die gern üben zu kämpfen. Teilnehmende sollten Basistritte gut kennen.

**Niveau:** Alle

**Vorkenntnisse:** Basistritte beherrschen

**Mitbringen:** Schutzkleidung (Westen, evt. Schienbeinschoner, Unterarmschoner, Kopfschutz) Es gibt Westen zum Ausleihen) Prätzen (Es gibt einige zum Ausleihen)

**Grad der Anstrengung:** Mittel





- **Messertraining**

In diesem Training möchte ich Euch einige meiner Lieblingstechniken und Strategien nahebringen. Ich schaue, wer da ist - wir sehen wie weit wir kommen...

**Niveau:** Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Keine

**Mitbringen:** Trainingsmesser

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Softstick, Pratzentraining, Stock**

Das Training ist für alle interessierten Kampfkünstler/innen offen und richtet sich an Anfängerinnen mit Vorkenntnissen, Fortgeschrittene, Stock-Expertinnen und Frauen, die andere Stile und Kampfkünste trainieren.

Ich freue mich darauf mit Euch eine Stunde Freude an der philippinischen Kampfkunst zu teilen.

Inhalte:

- Training mit Partnerin: Stock - Pratzten

- Schlagtechniken und verschiedener Einsatz des Butts (kurzes Ende des Stocks)

- Fußarbeit, Ausweichen und Kontern

**Niveau:** Fortgeschrittene - Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Keine

**Mitbringen:** wenn vorhanden: Stock, Softstick, Handpratzten

**Grad der Anstrengung:** Mittel





### **Prof. Dr. Gudrun Löhner**

Gudrun ist Historikerin, sie lehrt und forscht am John-F.-Kennedy-Institut für Nordamerikastudien an der Freien Universität Berlin. Einer ihrer Forschungsschwerpunkte ist die Geschichte der sozialen Bewegungen. Im letzten Sommer begann sie mit einem Oral History Projekt zur Frauenkampfkunstbewegung. Sie hat Trainerinnen und Organisatorinnen von Frauenkampfkunstwochen

und –Trainings aus den USA, Deutschland, den Niederlanden und Australien interviewt mit dem Ziel, die Geschichte der Frauenkampfkunstbewegung aus transnationaler Perspektive zu schreiben.

Nachdem sie bislang den Fokus auf die Frontfrauen gelegt hat, möchte sie nun mit den Teilnehmerinnen von Frauenkampfkunsttrainings ins Gespräch kommen.

- **Die Geschichte der Frauenkampfkunstbewegung - ein interaktiver Workshop**

Dieser Workshop ist ein lockeres Angebot für die Mittagszeit, bitte bring Dein Essen mit. Nach einem kurzen Vortrag über die bewegende Geschichte von Frauen in den Kampfkünsten werden wir in die Diskussion einsteigen.

Über die Bereitschaft später an Interviews teilzunehmen, würde ich mich sehr freuen.

# **FRAUEN IN BEWEGUNG**



# **KAMPFKUNSTFESTIVAL 2013**

## Guro Julia Pattis

5. Dan Kali Sikaran, 3. Dan Inayan Eskrima, 1. Dan Pencak Silat Concept, 1. Dan Pencak Silat Tapak Suci, Head of the Serrada Training Concept

Guro Julia Pattis ist Diplomsportwissenschaftlerin und leitet seit 2003 die Kali Sikaran Köln Gruppe. Sie arbeitet als IKAEF-Verbandsmanagerin und koordiniert neben den großen Events alle Trainerausbildungen und Einzelcoachings für neue Clubs. Neben dem regulären Martial Arts Training unterrichtet Julia an Schulen Selbstbehauptungs- und Anti-Mobbing Kurse. Heute trainiert Guro Julia Pattis Kali Sikaran, Pencak Silat und ihr eigens entwickeltes Serrada Training Concept.



- **Boxing-Workout:**

In dieser Einheit stehen Training und Fitness des Körpers und des Geistes im Vordergrund. Ihr lernt Boxbasics und könnt Euch damit an Handpratzen auspowern. Richtig schlagen können gehört zur Kampfkunst – es bringt nicht nur ungemein viel Spaß – es gibt auch Selbstvertrauen.

**Niveau:** Anfängerinnen

**Vorkenntnisse:** Keine

**Mitbringen:** Boxhandschuhe (einige sind vorhanden).

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Streetfighting at the Wall:**

Diese Trainingseinheit wird über einfache Basiseingänge aufgebaut und findet einen direkten Übergang zur Verteidigung an der Wand.

Hier findet Ihr Antworten auf die Fragen:

... was tun, wenn ich mit dem Rücken zur Wand stehe?

... was tun, wenn ich körperlich unterlegen bin?

... wie komme ich da weg?

**Niveau:** Anfängerinnen

**Vorkenntnisse:** Keine

**Mitbringen:** Boxhandschuhe (einige sind vorhanden).

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Waffenlose Techniken (Panantukan):**

Das Philippinische Boxing weicht vom westlichen Boxen insofern ab, als dass hier auch Armtechniken mit Ellenbogen und Handrücken sowie das Ziehen und Drücken des Gegners erlaubt sind. Zudem findet man immer wieder Bewegungsmuster der Sinawalis (festgeschriebene Stock-Schlagmuster – in Drillform), die in den waffenlosen Bereich übernommen werden.

In dieser Trainingseinheit wird ein Ellenbogen Drill im Fokus stehen. Es wird eine Abfolge sein, die jede einfach zum Trainieren mit nach Hause nehmen kann.



Aber weitaus wichtiger, ist ein grundlegendes Verständnis über die „Waffe“ Ellenbogen. Die Philippinische Kampfkunst ist prädestiniert dafür, effizient seine eigenen Stärken spielerisch herauszuarbeiten.

**Niveau:** Anfängerinnen - Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Keine

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Pencak Silat**

Das Pencak Silat ist eine Indonesische Kampfkunst mit sehr vielen unterschiedlichen Stilen. Es besticht durch seine anmutigen Bewegungen und klarer Effizienz.

In dieser Trainingseinheit werden wir uns mit der Manipulation des Körpergewichts des Gegners beschäftigen mit dem Ziel, diesen mittels eines „Sweeps“ (dem Wegwischen des Beins) zum Fallen zu bringen. Ein perfekter Sweep kommt für den Gegner vollkommen unerwartet und ohne Vorhersage.

Aber es ist mehr das Timing und daserspüren des gegnerischen Gleichgewichts, was zu diesem geplanten und gesteuerten Fallen des Gegners führt.

Den Gegner spüren, das ist die Kunst der Kampfkunst.

**Niveau:** Anfängerinnen - Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Keine

**Grad der Anstrengung:** Mittel



## Mascha Rohner

Kung Fu Rote Scharpe

Mascha Rohner übt und lehrt den Gottesanbieterinstil Hsiang Chia Tong Long Pai. Sie legte 2004 die letzte Prüfung im Stil ab (weiße Schärpe). 2008 Verleihung der roten Schärpe. 1998-2010 leitete sie die FrauenKungFuSchule Köln [www.frauenkungfuschule-koeln.de](http://www.frauenkungfuschule-koeln.de). Nun lebt sie in Berlin und unterrichtet dort eine Hsiang Chia-Anfängerinnengruppe. Sie ist Schülerin von Friedhelm Tippner, Ying Men Schule, Neuss. Ki-Lehrgänge bei Sensei Osama Aoki. Hsing Yi Chuan von 1995-2003, WenDo-Trainerin von 1989-2001, Organisatorin der seit 1995 stattfindenden Frauenkampfkunstwoche in den Pyrenäen. Inspiration bekommt sie seit den 1980ern durch stilübergreifende (Frauen-) Kampfkunstwochen in verschiedenen Ländern Europas.



- **Kämpfen mit dem Langstock**

Wir werden einige Partnerinnen-Kombinationen üben und dann ins freie Kämpfen einsteigen. Wenn du Spaß am Umgang mit dem Langstock hast und ausprobieren möchtest, damit zu kämpfen, ist dieses Training für dich, egal aus welchem Stil du kommst. Dieses Training ist für Fortgeschrittene, die bereits Erfahrung mit dem Langstock haben.

**Niveau:** Fortgeschrittene/Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Ja, mit dem Langstock

**Mitbringen:** Langstock und Schutzbrille (Es gibt einige zum Ausleihen)

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Dao Yin Qigong**

Die überwiegend im Stehen ausgeführten Übungen verbessern die Haltung, kräftigen, beleben, beruhigen und energetisieren. Sie sind ideal als Vorbereitung für das Kampfkunsttraining und haben einen starken körperlichen Effekt auf den Energiehaushalt. Es sind einfache Übungen, bei denen Körper und Geist automatisch zusammenarbeiten. Ich habe die Übungen von Shan Li erlernt, der seit vielen Jahren im Shaolin-Kloster in Henan lebt.

湘  
家  
螳  
螂  
派



**Niveau:** Anfängerinnen - Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Keine

**Grad der Anstrengung:** Niedrig

- **Fünf Tiere Qigong**

In diesem bewegungsintensiven Qi Gong üben wir die Tiere Tiger, Bär, Reh, Affe und Kranich. Wir aktivieren die inneren Organe Lunge, Herz, Milz, Leber und Nieren, aber auch die entsprechenden Meridiane. Atmung, Blick und Stimme werden ebenfalls eingesetzt. Die Stände sind tief. Diese Form ist sehr schön anzuschauen. Ich habe die Form von Michelle Dwyer gelernt.

**Niveau:** Anfängerinnen -  
Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Keine

**Grad der Anstrengung:** Niedrig



- **KungFu-Feger**

Feger können beim Kämpfen eine kleine Geheimwaffe sein und sind, wenn sie sitzen, unschlagbar. Die andere im richtigen Moment und wirkungsvoll zu erwischen, ist aber nicht ganz einfach. Hier üben wir allein und zu zweit Feger, den Überraschungsmoment und die richtigen Winkel. Für alle, die sich nicht vor Fegern und dem Gefegtwerden scheuen.

**Niveau:** Fortgeschrittene - Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Vertraut sein mit dem Fallen

**Grad der Anstrengung:** Hoch

## Annette Röllig

### 3. Dan Seishinkai Aikido, Heilpraktikerin

Mein Bu-Do begann 1992 in Berlin, mit Wendo und Shuri-Ryu-Karate. Nach meiner Übersiedlung 1997 nach Frankfurt entdeckte ich Aikido und bin seither begeisterte Aikidoka. Seit 2004 bin ich Seishinkai Aikido Trainerin, zuerst in Frankfurt, jetzt in unserer Gruppe im Aikido Zentrum Offenbach, wo ich Kinder- und Erwachsenentrainings gebe.

2009 habe ich meine Passage zum 3. Dan im Seishinkai Aikido bestanden.

Parallel zu meinen ersten Aikido-Jahren absolvierte ich meine Ausbildung zur Heilpraktikerin, mit Schwerpunkt Körperarbeit und Körpertherapien (Zentherapie – Strukturelle und funktionelle Körpertherapie, Shiatsu, Fußreflexzonentherapie, Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Bowen-Therapie). Seit 2003 arbeite ich in eigener Praxis in Frankfurt.

Regelmäßig biete ich Workshops an, in denen ich Aikido und Körperarbeit integriere – denn sowohl die Kampfkunst wie auch die Körperheilkunde sehe ich als wundervolle Möglichkeiten, Menschen auf dem Weg zu sich selbst zu unterstützen, ganz im Sinne von O'Sensei Morihei Ueshiba, Begründer des Aikido (1883 - 1969):

*Jeder Mensch hat eine Seele, die sich entwickeln möchte,  
einen Körper, der darauf wartet, sich zu üben,  
Seinen eigenen Weg zu gehen.*

*Du bist hier, um Dein wahres Potential zu entfalten,  
und die Dir innewohnende Erleuchtung in die Welt zu tragen.*

*Schaffe Frieden in Deinem eigenen Leben  
und dann wende diese Kunst auf alles an,  
was Dir in Deinem Leben begegnet.“ („The Art of Peace“, Nr. 1).*



- **Seishinkai Aikido Grundlagen: Atmung, Haltung, Zentrierung**

Selbst-Verteidigung fängt für mich lange vor dem Übergriff auf der Straße an: Jedes Mal, wenn wir im Stress des Alltags flach atmen, uns verbiegen und krumm machen für andere oder mit Muskelkraft statt mit der Schwere unseres Zentrums arbeiten, verlieren wir uns selbst ein Stück, und das Gegenüber hat schon halb gewonnen.



Aikido hilft uns bei dieser Selbst-Verteidigung: Wir üben uns darin, auch im Stress des Angriffs weiter zu atmen, uns aufrecht zu halten und zentriert zu bleiben. Wenn uns das gelingt, können wir nach einem Positionswechsel die Angriffskraft umlenken und in eine Technik überführen, mit der Absicht, die Situation so zu befrieden, dass beide heil aus der Konfrontation heraus gehen.

Mit Übungen aus den Seishinkai Aikido Grundlagen trainieren wir, am Boden liegend sowie stehend, auf Angriffe mit der leeren Hand und dem Stock entspannt und somit wirkungsvoll zu reagieren – ohne zerstörerisch zu wirken.

**Niveau:** Alle

**Vorkenntnisse:** keine

**Mitbringen:** Jo (Stock, ca. 120 cm lang) für die Hälfte der Teilnehmerinnen, ich bringe auch ein paar mit

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Frühmorgentraining: Aiki Taiso**

Aiki Taiso sind Grundübungen aus dem Aikido, mit denen wir uns auf den Trainingstag vorbereiten: Wir bringen Atmung und fließende Bewegung zusammen, massieren uns, wärmen unsere Muskeln auf, dehnen unsere Faszien entlang der Meridiane, mobilisieren unsere Gelenke, üben unser Gleichgewicht und stärken unser Hara (Zentrum).

**Niveau:** Alle

**Mitbringen:** Gymnastikmatte bitte mitbringen.

**Grad der Anstrengung:** Mittel



**TRAIN**



**SWEAT**



**SMILE**



**FRAUEN IN BEWEGUNG**

**KAMPFKUNSTFESTIVAL 2013**



## Anja Schneider

Tai Chi und Qi Gong Lehrerin, Reiki, Aromatherapie

Anja ist zertifizierte Lehrerin für Tai Chi Chuan und die 1. Tai Chi Waffe Schwert (Jian) des Tai Chi Forums Deutschland. Sie unterrichtet seit mehreren Jahren in Frankfurt und Egelsbach und gibt dort Kurse in Qi Gong, Taoistischen Bodenübungen und Tai Chi Chuan für Anfänger und Fortgeschrittene. Seit zwei Jahren bietet sie regelmäßig Jian-Workshops für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene an und entwickelt ihre Fähigkeiten in Push Hands Partnerübungen, der San Shou Partnerform sowie weiteren Waffenformen (Doppelschwert, Fächer und Langstock) weiter. Seit diesem Jahr ist sie Teil der "Indoor Class" für hochmotivierte und langjährige SchülerInnen von Meister Volker Jung.



Bevor sie ihre Leidenschaft für die innere Kampfkunst Tai Chi Chuan entdeckte, absolvierte sie eine Ausbildung als ärztlich geprüfte Aromapraktikerin AiDA (Aromatherapy International) und erwarb den 1. und 2. Grad in Reiki. Diese Grundlagen halfen ihr, das Verständnis für die inneren Aspekte der Kampfkunst zu vertiefen und weiterzuentwickeln.

- **Jian – Einführung in die 1. Waffe des Taijiquan**

Das Schwert (Jian) ist eine traditionelle Waffe der chinesischen Kampfkünste (Wushu) und die erste Waffe nach der Faustform oder Form der leeren Hand. Sie stellt eine Erweiterung der waffenlosen Taiji-Form dar und trägt somit auch zur Verbesserung der Übungspraxis im waffenlosen Stil bei.

Das Üben mit dem Schwert sorgt für eine gute Dehnung der Rückenmuskulatur. Dabei werden große Gelenke wie Hüfte und Schultern gelockert und die Handgelenke gekräftigt. Die Vor- und Partnerübungen dienen auch der Qi-Beherrschung und der Übertragung des Qi auf einen Gegenstand. In der Schwertform kommen alle Prinzipien der waffenlosen Form zum Einsatz, wie beispielsweise den Kopf entspannt aufrichten, die Brust zurückhalten und den Rücken gerade dehnen. Die Arbeit mit dem Taiji-Schwert dient somit der Harmonie zwischen Innen und Außen in der Bewegung.



Das Training besteht aus dem Kennenlernen von Vor- und Partnerübungen sowie den ersten Bewegungen in der 42-teiligen Taiji-Schwertform nach Master Huang Wei Lun.

**Niveau:** Anfängerin - Fortgeschrittene

**Vorkenntnisse:** keine

**Mitbringen:** Tai Chi Schwert (ungeschärft) – wenn vorhanden. Ich bringe zusätzliche Schwerter (Holz) für Vor- und Partnerübungen mit

**Grad der Anstrengung:** Mittel

## Regina Speulta

4. Dan Taekwondo, 2. Dan Modern Arnis

Mit 15 Jahren wollte ich eine Weltreise machen. Ich stellte mir vor, dass beim Reisen auch gefährliche Situationen passieren. Dem wollte ich vorbeugen und machte einen Taekwondokurs von 10 Stunden ... 6 Jahre später machte ich den 1. Dan und 2005 den 4. Dan. 2011 habe ich 2. Dan Modern Arnis gemacht. Ich habe nie die Weltreise gemacht, weiß aber heute, was Selbstverteidigung und Selbstbehauptung ist. 1998 habe ich das System „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“ von Sunny Graff als

Ausbildungssystem erhalten. Seitdem bilde ich erfolgreich Frauen in diesem System aus. Damit die ganze Kunst der Selbstverteidigung und Kampfkunst in Karlsruhe auch ein Haus bekam, gründeten 17 Frauen 1998 den Verein: In Nae e. V. (Geduld auf Koreanisch). Seit dem wächst der Verein stetig mit den Aufgaben und Mitgliedern.



- **Modern Arnis: Wir lernen den Stock kennen**

Nähe - Distanz

Die Entfernung zweier Körper oder zweier Gegenstände spielt bei Bewegungen und Kontakt eine grundlegende Rolle. Sie beeinflusst die Kontaktaufnahme, ob überhaupt ein Kontakt möglich ist und wie er stattfindet.

Die Distanz ist die Schlüsselgröße zur Entscheidung einer Auseinandersetzung. Bin ich außerhalb der Reichweite der Gegnerin oder ihrer Waffe, kann ich nicht besiegt werden.

**Niveau:** Anfängerinnen

**Vorkenntnisse:** Keine

**Mitbringen:** Stocke und Schutzbrille (es gibt einige zum Ausleihen)

**Grad der Anstrengung:** Mittel



- **Modern Arnis und die ‚talking sticks‘**

Wir führen in der Rhythmusarbeit die Boden- und Körperhythmen mit rhythmisch geschlagenen Sinavalli-Folgen zusammen, um den Zusammenhang zwischen Kampf und Tanz aufzuzeigen und den fließenden Übergang zu üben.

**Niveau:** Anfängerin - Mittelstufe

**Mitbringen:** Stocke und Schutzbrille (es gibt einige zum Ausleihen)

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Frühmorgentraining: shak(p)e your body**

REAKTIV GYMS sind gymnastische Übungen für die tiefliegende Muskulatur, mit Schwerpunkt im Oberkörper- und Rumpfbereich.

Reaktivkraft-Training, mit Fachausdruck auch plyometrisches Training genannt, ist eine effektive Kräftigungstrainingsform. Das Prinzip dabei ist, dass Kraftstöße (IMPULSE) produziert werden, die die Muskulatur zu einer reflektorisch schnellen Anspannung veranlassen.

**Niveau:** Alle

**Mitbringen:** Gymnastikmatte oder Handtuch

**Grad der Anstrengung:** Mittel



## Meisterin Steph Taibi

5. Dan in Moo Gong Ryu Taekwondo

Ich trainiere seit 22 Jahren bei Frauen in Bewegung und habe im Sommer 2012 den 5. Dan in Moo Gong Ryu Taekwonmoodo erreicht. Seit einigen Jahren bin ich hauptberuflich Taekwonmoodolehrerin. Bei FIB mache ich hauptsächlich das Mädchenttraining für ca. 150 Mädchen zwischen 5 und 18 Jahren, was mir total viel Spaß macht. Außerdem bin ich Basisgymnastiklehrerin und leite einen wöchentlichen Kurs, der auch von der Krankenkasse bezuschusst wird. Einige Male pro Jahr leite ich auch Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse. Vor 4 Jahren habe ich außerdem in Offenbach die Taekwondoschule Songmoos für Frauen und Mädchen gegründet, die ich seither leite. Ich gehe mit viel Freude so oft ich kann auch selbst ins Training. Für meinen ursprünglichen Beruf (Musikerin und Musiklehrerin) habe ich nur noch wenig Zeit, bin aber gerade dabei, das wieder zu ändern, weil ich festgestellt habe, dass es mir sonst fehlt und es auch ein sehr guter Ausgleich ist. Ich habe an verschiedenen Kampfkunstwochen für Frauen teilgenommen und freue mich riesig, dass wir endlich eins bei uns in Deutschland haben!



- **Schwitzen bei Kicks und Trittkombinationen für Fortgeschrittene**

Wir werden verschiedene Tritte und ihre Variationen, bis hin zu gesprungenen Tritten trainieren und daraus verschiedene Kombinationen erarbeiten.

**Niveau:** Fortgeschrittene - Schwarzgürtel

**Mitbringen:** Trittpratze

**Grad der Anstrengung:** Hoch

- **Mach etwas aus deiner Form/Kata/Hyong**

Wir werden Deine Form/Hyong/Kata von verschiedenen Seiten betrachten. Dabei trainieren wir Rhythmus, Tempo, Fluss, Ausdruck, Kampfgeist, Anwendung der Form und vieles mehr.

**Niveau:** Anfängerin - Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Du solltest eine Form aus deinem Stil soweit beherrschen, dass du nicht mehr über den Ablauf nachdenken musst.

**Grad der Anstrengung:** Mittel





## **Martina Vetter**

### **3. Dan Shinson Hapkido**

Seit 30 Jahren trainiere und übe ich Shinson Hapkido, eine aus den koreanischen Kampfkünsten entwickelte Kampf- und Bewegungskunst. Als eine der ersten Schülerinnen des koreanischen Großmeisters und Gründers von Shinson Hapkido Ko Myong begann ich ohne Vorkenntnisse meine Ausbildung in Kampfkunst und asiatischer Gesundheitslehre. Um meine Kenntnisse zu vertiefen, absolvierte ich eine Heilpraktikerausbildung mit Schwerpunkt Akupunktur und Osteopathie, was dann zu meinem neuen Beruf führte. Seit 22 Jahren leite ich eine eigene Shinson Hapkido-Schule in Griesheim, wo ich Kinder- und Erwachsenen-Gruppen ausbilde. Ich habe zwei jugendliche Töchter. Neben dem Shinson Hapkido-Training und der Heilpraxis biete ich auch medizinisches Qi Gong (Tina Zhang) und Selbstbehauptungs-Selbstverteidigungskurse an.

- **Shinson Hapkido Handtechniken und Fußtritte:**

Das Training beinhaltet Basistechniken für Abwehr und Angriff mit Händen und Füßen. Es werden verschiedene Handangriffstechniken, z. B. Fauststöße, Schläge, Handkantenschläge und Abwehrtechniken als Schutz vor Schlägen und Tritten unterrichtet.

Dabei werden die Bewegungsprinzipien des Shinson Hapkido, nämlich fließende, kreisförmige Bewegungen und Umlenkung der Angriffskraft berücksichtigt und anschaulich dargestellt.

Außerdem werden verschiedene Fußtritte als Angriffstechniken unterrichtet. Dabei handelt es sich um einfach getretene Grundfußtritte in verschiedene Richtungen, bis hin zu gesprungenen und gedrehten Fußtritten in verschiedenen Höhen. Da wir ohne Körperkontakt treten, benutzen wir Kissen um zielgenau zu trainieren.

**Niveau:** Alle

**Mitbringen:** Pratze wenn vorhanden

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Shinson Hapkido – 5 Lehrmethoden und Gesundheit:**

Shinson Hapkido ist eine Kampf- und Bewegungskunst, die ein komplettes Gesundheitssystem im Hintergrund hat. Alle Techniken werden mit den 5 Lehrprinzipien Vertrauen, Geduld, Respekt, Bescheidenheit und Liebe ausgeführt. Es ist für die individuelle Entwicklung eines jeden Einzelnen gedacht, d.h. die Kampftechniken sind ein Werkzeug, um zu lernen, was Kampf überflüssig werden lässt. Bei den Techniken werden spezielle Energiebahnen (Meridiane) angeregt, oder spezielle Punkte gedrückt (Akupunkturpunkte), um sich z. B. zu befreien; gleichzeitig wird die gesundheitliche Auswirkung dieses Bereiches gelernt (z. B. Punkt gegen Kopfschmerzen).

Im Training werden Atemtechniken zur Anregung des Chi-Flusses geübt sowie einige Akupressurpunkte/Befreiungstechnik und deren Wirkweisen.

Ein spezieller Teil widmet sich dem „Hyong“-Formlauf (Kata) im Kranichstil.

Dies sind festgelegte Abläufe einer Angriffs- und Verteidigungsform, die wie ein Kampf oder wie ein Tanz ausgeführt werden kann.

**Niveau:** Alle

**Mitbringen:** Pratze wenn vorhanden

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Shinson Hapkido Hebel und Su-Techniken, Befreiungstechniken**

Das Shinson Hapkido Training beinhaltet ein Selbstverteidigungstraining, sogenannte Su-Übungen/Lösetechniken, mit denen man auf einen

Festhalteangriff reagiert. Diese sind je nach Gürtelstufe festgelegt, so dass man im Laufe der Zeit ein immer größeres Repertoire an Techniken beherrscht. Die Techniken beinhalten Hebel, Würfe, Schläge, Würgegriffe usw.; die 10 Gürtelstufen bis zum schwarzen Gürtel beinhalten über 150 festgelegte Su-Übungen.

Es werden verschiedene Befreiungstechniken gezeigt (von vorn, von hinten, mit einer Hand gehalten, mit 2 Händen gehalten, über Kreuz usw.), die aus verschiedenen Gürtelstufen kommen. Die Techniken enden meistens mit einem Wurf, einer Festlegetechnik oder einer Fallübung. Einige Hebel wie Fingerhebel, Handgelenkhebel, Ellbogenhebel, Schulterhebel werden erklärt und angewendet.



**Niveau:** Alle

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Shinson Hapkido Langstocktechniken:**

Waffentechniken werden im Shinson Hapkido erst im Fortgeschrittenenprogramm, bzw. im Danprogramm unterrichtet.

Dabei kommen Langstock, Kurzstock, Messer und Schwert (je nach Stufe) zur Anwendung und werden als Erweiterung der Reichweite des Körpers betrachtet und mit besonderer Vorsicht und Konzentration ausgeführt.

Wir werden Grund-Angriff-Abwehrtechniken mit dem Langstock üben und einige festgelegte Kombinationen dazu kennen lernen.

**Niveau:** Fortgeschrittene-Schwarzgürtel

**Mitbringen:** Waffe: Langstock (es gibt einige zum Ausleihen) sowie Schutzbrille, falls vorhanden

**Grad der Anstrengung:** Mittel

- **Frühmorgentraining: Qi Gong Erdenergie für Frauen**

Medizinisches Qi Gong / Erdenergie – für Frauen beinhaltet Formen und Übungen, die durch leichte Bewegung und bewusste Atmung die Lebensenergie ins Fließen bringen.

Die Übungen stärken die Gesundheit und führen zu einer ausgewogenen Beziehung zwischen Körper und Geist.

Der weibliche Körper hat eine enge Beziehung zur Erdenergie. Sie können wir nutzen, um das Qi zirkulieren zu lassen und zu stärken, als gesunde Grundlage für den weiblichen Körper, Hormonhaushalt und Immunsystem.

**Niveau:** Alle

**Mitbringen:** Gymnastikmatte oder Handtuch

**Grad der Anstrengung:** Niedrig





## Sifu Helen Yee

Chi Gong und Yogalehrerin, 3. Dan Taekwondo, 1. Dan Bando

Helen Yee macht seit mehr als 30 Jahren Kampfkunst. Sie hat mit Taekwondo angefangen (und trainierte in den USA mit Sunny Graff). Sie war zweimal nationale Meisterin, USA-Team-Member und gewann 1990 ein Silbermedaille beim Weltcup gewonnen. Sie hat einige Jahre Kung Fu gemacht und endlich ein neues Zuhause in Bando gefunden, eine Kampfkunst aus Burma.

Helen besitzt eine Akupunktur-, Massage- und Alternative-Medizin-Schule in Columbus, Ohio, wo sie seit Jahren Tai Chi und Chi Gong unterrichtet. Helen wurde 2012 in die Hall of Fame der Association of Women Martial Arts Instructors aufgenommen. Helen ist Präsidentin der Pacific Association of Women Martial Artists.

Helens Unterricht wird auf Englisch sein.

- **Soaring Crane Chi Gong #1**

Dieses Training beinhaltet die erste von fünf medizinischen Chi Gong Formen, die Helen vor 10 Jahren während einer Akupunktur-Studienreise in China gelernt hat. Seitdem unterrichtet sie diese Form für Akupunkturstudierende. Ihr Fokus liegt auf den gesundheitlichen Aspekten der Form und dem Fließen von Chi-Energie innerhalb der Bewegungen.

**Niveau:** Alle

**Vorkenntnisse:** Keine

**Grad der Anstrengung:** Niedrig



- **Dande Yoga (Bando System)**

Bando beinhaltet 3 Systeme: Hurting, Healing, und Harmonizing. (Verletzen, Heilen, Harmonisieren). Dande Yoga gehört zum Gesundheitssystem, da es den Körper stark und flexibel hält und die Haltung verbessert. Ein Langstock wird benutzt, um tiefer und intensiver in den Yogapositionen zu arbeiten.



**Niveau:** Alle

**Vorkenntnisse:** Keine

**Mitbringen:** Langstock (es gibt einige zum Ausleihen) Gymnastikmatte wenn vorhanden.

**Grad der Anstrengung:** Mittel