

Wushu und Ju-Jutsu

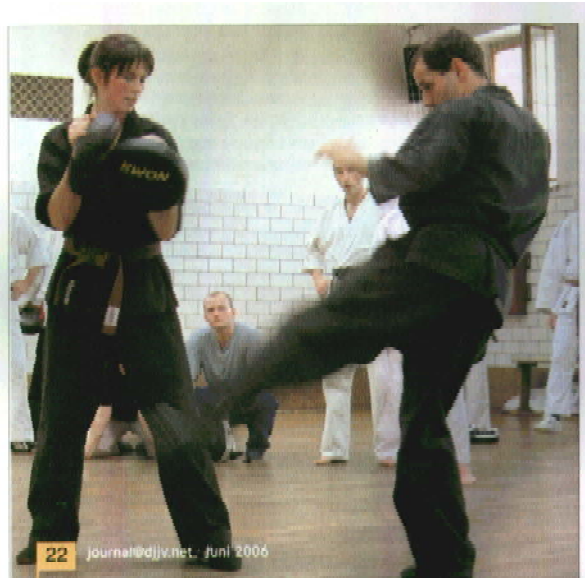
Zweites 3-Tages-Seminar in Leipzig

Die Ju-Jutsuka der DHfK (Deutschen Hochschule für Körperkultur) Leipzig konnten unlängst einem sehr interessierten Publikum Referenten der Spitzenklasse präsentieren. So vermittelte Xiao Peng, 6. Meistergrad Wushu, am ersten Tag den 35 anfangs ungelenkten Teilnehmern aus ganz Deutschland eine Einführung in fernöstliches Körpergefühl. Nachdem ansatzweise (zumindest in den Haarspitzen) das innere Gleichgewicht gefunden wurde, versuchte Xiao Peng den Teilnehmern grundlegende Bewegungsabläufe des Wushu zu vermitteln.

Verglichen mit der Geschmeidigkeit und Eleganz der Technikausführung des Referenten fühlten wir allerdings sofort, dass es trotz unserer langjährigen und vielfältigen Kampfkunsterfahrung noch ein langer Weg bis zu Ausführungen auf seinem Niveau ist.

Nach einer kurzen Nacht ging es munter ans Werk. Nach einer knackigen Erwärmung mit Dreierkontakt und Hebelketten lockerte Andreas Güttner; 4. Dan Ju-Jutsu, jede vorhandene Verspannung. Doch dafür war eigentlich Franziska zuständig, die am Samstag als „Sponsoring“ der Physiotherapie Herbst aus Leipzig die müden Knochen in den Pausen physiotherapeutisch behandelte. Und dieses Angebot wurde von den Teilnehmern ausreichend genutzt. In einer anschließenden Einheit ließen wir bei Xiao Peng wieder die Stöcke wirbeln und gingen völlig erschöpft in die Mittagspause.

Noch mit Gedanken beim köstlichen chinesischen Essen, sammelten sich die mittlerweile 90 Teilnehmer mit Vorfreude auf der Matte. Andreas Güttner, der neben einem 4. Dan im Ju-Jutsu auch den 5. Dan im Ju-Jutsu-Do und den 2. Dan im Viet Vo Dao hat sowie Katalungan Guro im Kali Arnis Escrima ist (weiteres unter www.andy-guettner.de), war extra aus Konstanz angereist und verzauberte uns schon in der Erwärmung durch in spielerischer Art und Weise untergebrachte sowie methodisch auf sein Hauptthema vorbereitende Übungsformen. Sein pädagogisches Geschick erleichterte uns die Beschäftigung mit den von ihm referierten Techniken im Bereich der Pratzearbeit. Beim Ausüben legte er besonderen Wert auf Timing, Distanzgefühl und Kontrolle. Mit sinnvoll aneinander gereihten Techniken ergaben sich sowohl wirkungsvolle als auch koordinationsfördernde Kombinationen.



Im Bereich der für das Prüfungsprogramm immer noch relevanten Pratzearbeit hätten die Schüler und der Referent trotz schweißtreibender Aufgaben noch stundenlang weiter trainieren können. Mit viel Spaß an den Techniken als auch an den zwischendurch eingebrachten vergnüglichen Unterweisungen hat es Andy geschafft, sich die Aufmerksamkeit der Teilnehmer bis zum Schluss zu erhalten.

Im Anschluss konnten wir noch einmal Xiao Peng begrüßen, der sich vorgenommen hatte, uns den Umgang mit dem Doppelstock in Verbindung mit einer Wushu-Form beizubringen. Da dies an sich schon sehr schwierig ist und sich nach einer kurzen Nacht noch viel schwieriger gestaltet, sahen die eingesprungenen Schläge wohl nicht allzu grazil aus. Dennoch gingen wir gut gelaunt und völlig ausgepowert in die Mittagspause.

Die Abschlusseinheit gestaltete wieder Andy, der neben Gegen- und Weiterführungstechniken im Wurfbereich noch einmal auf Techniken aus den vorangegangenen Einheiten einging. Nach einer abschließenden Entspannung mussten wir uns am Nachmittag schon wieder von den Referenten und den Teilnehmern verabschieden.

Das wir dieses Jahr unser 3-Tage-Seminar wirklich über drei Tage ausrichten konnten, freut uns sehr. Wir hoffen, dass aufgrund der guten Erfahrung in diesem Jahr der Zuspruch im nächsten Jahr genauso oder noch größer ist. Vielen lieben Dank an alle (weitangereisten) Teilnehmer.

Resümierend noch eine Weisheit aus dem (fernen) Osten: Willst du so gut werden wie Xiao im Wushu, dann lieber ‚Pass mal auf, Du!‘

Sabrina und Kathrin, ZHfK Leipzig