



6. Frauen in Bewegung Kampfkunstfestival 2024

FRAUEN
REFERAT
Frankfurt am Main

SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN

Trainerinnen und Trainingsangebot:



Senior Großmeisterin Sunny Graff, Frankfurt

9. Dan Taekwondo, 9. Dan Lapunti Arnis de Abanico, 5. Dan Modern Arnis, 3. Dan Shin Son Hapkido, 2. Dan Kali Sikaran, 9. Level Manonuda, Kung Fu, Taekwondo Ex-Weltmeisterin, Panamerikanische Meisterin und 4x USA Nationale Meisterin, Taekwondo Hall of Fame, NWMAF Award of Excellence

Seit 50 Jahren habe ich die Ehre mehrere Kampfkunststile in verschiedenen Ländern und Verbänden mit den besten Meister- und TrainerInnen zu trainieren und bin genauso begeistert und fasziniert wie am ersten Tag. Mit viel

Freude leite ich seit 39 Jahren den Verein Frauen in Bewegung e.V. und habe hunderte von Frauen und Mädchen auf ihrem Weg zum Schwarzgürtel und zur Meisterin begleitet. Im Bereich Selbstverteidigung habe ich mehr als 330 Frauen weltweit als feministische anti-rassistische Empowerment Selbstverteidigungslehrerinnen ausgebildet. 2019 erhielt ich den Tony Sender Preis der Stadt Frankfurt, 2014 den Ehrenbrief des Landes Hessen, 2009 wurde ich für mein Lebenswerk ausgezeichnet und in die Taekwondo Hall of Fame aufgenommen. Vielen Dank an alle, für dieses tolle Festival!

- **Go with the flow! Stock-Hebel Fluss**

Der „Flow“ war in seiner Anfangszeit ein wichtiges Prinzip von Remy Presas, dem Vater des Modern Arnis. Wir werden eine abgewandelte Version des Flows gegen Stockangriffe trainieren. Wir verteidigen uns waffenlos gegen einen Stockangriff, entwaffnen die Partnerin und benutzen ihren Stock, um sie zu hebeln. Die Aktion geht hin und her mit der Partnerin in einem ständigen Austausch von Angriff und Verteidigung.

Niveau: Anfängerinnen bis Schwarzgürtel. Erfahrung mit Stock ist hilfreich.

Mitbringen: Stock und Schutzbrille (Es gibt genügend auszuleihen)

Grad der Anstrengung: Leicht



Großmeisterin Sunny Graff

- **Langstock Partnerinnen Form „Festival-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 des Kung Fu einzutauchen, waren mir Treten, Schreien und Kämpfen völlig fremd. Aber der Langstock war wie eine alte Freundin. Meine Freude am Langstock teile ich gerne mit Dir in diesem Training. Du wirst Spaß am Drehen haben und eine schöne Partnerin-Gruppen „Kampf“-Form lernen, die wir heute Abend (wenn Du Lust hast!) vorführen können.

Niveau: Anfängerinnen bis Schwarzgürtel. Erfahrung mit Stock ist hilfreich.

Mitbringen: Stock und Schutzbrille (Es gibt genügend auszuleihen)

Grad der Anstrengung: mittel



- **Reaktive Messerabwehr**

Bei einem überraschenden Messerangriff müssen wir sofort und effektiv handeln, um zu überleben. Das reaktive Messerverteidigungssystem baut auf instinktiven Blockier-Reaktionen auf und geht über zur Kontrolle der Waffe. Das System ist einfach und



repetitiv, was bedeutet, dass es auch in Stresssituationen effektiv ist. Wir werden die Grundlagen erlernen und üben, bis die Bewegungen verinnerlicht sind. Dann werden wir schrittweise vom Komfort und der Vorhersehbarkeit der Partnerübungen zu anspruchsvolleren Situationen übergehen. Mit jeder Übung steigern wir die Bedrohung und das Stressniveau. Die Komplexität der Reaktion hängt von den Fähigkeiten der Übenden ab: während Anfängerinnen an der Festigung der Grundlagen arbeiten, können Fortgeschrittene Entwaffnungen, Würfe, Take-downs usw. einbauen. Ich hatte das große Privileg 2000 kurz vor seinem Tod mit dem Entwickler des Systems Suro Mike Inay in seinem Reactive Knife Video zu arbeiten.

Niveau: Alle, jede arbeitet auf ihrem Niveau

Mitbringen: Trainingsmesser (so viele du hast), Schutzbrille (Alles kann ausgeliehen werden)

Grad der Anstrengung: Mittel



Sabumnim Meisterin Li Schlüter, Bonn

Meisterin Kungfu To´A, AOKI Bioenergie (Japanisches Qigong), 2. Dan Haedong Kumdo, Gründerin und Trainerin der Kampfkunstschule Kung Fu To´A eV.

Meisterin Li ist über das Ausprobieren verschiedener Kampfkünste 1989 zum Kungfu To´A gekommen und hat in diesem Stil ihre ersten Unterrichtserfahrungen in den Kampfkünsten gemacht. Zusätzlich lehrte sie 2005-2015 AOKI Bioenergie (Japanisches Qigong). Ihre Leidenschaft ist Haedong Kumdo unter Großmeister Kim Jeong Seong seit 2011. Seit 2023 repräsentiert Meisterin Li die German Haedong Kumdo Association of Jinyoung

Ssangkum Ryu in der United World Haedong Kumdo Federation. Sabumnim Li war eine Mitbegründerin des Frauenkampfkunstvereins Bonn e.V. und der Frauenkampfkunstwoche in den Pyrenäen. Zurzeit unterrichtet Meisterin Li im Verein Kungfu To´A e.V. und im Judoclub Königswinter Haedong Kumdo und Kungfu To´A.

Haedong Kumdo ist eine traditionelle Schwertkampfkunst aus Korea. Diese elegante und tänzerische Bewegungsdisziplin bietet sowohl Einsteigern als auch Kennern der Kampfkünste eine sichere und interessante Möglichkeit, den spektakulären Umgang mit dem asiatischen Samurai-Schwert zu erlernen.



- **Das Schwert ziehen und einstecken (Baldo-Chak Kum)**

Nach einer kurzen Einführung in den Umgang mit dem Samurai-Schwert und in einige grundlegende Schnitttechniken üben wir Varianten des Haedong Kumdo, das Schwert zu ziehen und wieder einzustecken.

Niveau: Alle

Mitbringen: Bitte 1-2 Bokken (Bamboo Schwert oder Schwerterersatz). Es gibt einige zum Ausleihen.

Grad der Anstrengung: mittel anstrengend.

Meisterin Li Schlüter



- **Partnerinnenübungen mit dem Schwert (Kyok Kum)**

In einer kurzen Einführung werden wir grundlegende Angriffs- und Verteidigungstechniken des Haedong Kumdo erarbeiten. Diese werden wir dann in Partnerinnenübungen ausprobieren. Die Bewegungsabläufe der Partnerinnen sind dabei identisch. Man kann diese Abläufe daher allein oder auch als Paar üben.

Niveau: Alle

Mitbringen: Bitte 1-2 Bokken (Bamboo Schwert oder Schwerterersatz). Es gibt einige zum Ausleihen.

Grad der Anstrengung: mittel anstrengend.

- **Schwertform „Ssangsu Kumbub Sa Bon“**

Obwohl die Techniken dieser kleinen Haedong Kumdo Schwertform nicht allzu komplex sind, ist es eine Freude, die Grundtechniken in einem elegant fließenden Bewegungsablauf dynamisch im Raum auszuführen.

Niveau: Alle

Mitbringen: 1 Shinai (Holzschwert) oder 1 Bokken (Bambu Schwert oder Schwerterersatz) mitbringen

Grad der Anstrengung: Mittel anstrengend.





Birgit Schlemper, Nickenich

4. Dan Ju-Jutsu, 1. Klasse Modern Arnis, Trainerin für Sozialkompetenz und Gewaltprävention

Meine ersten Erfahrungen im Kampfsport sammelte ich im Alter von 13 Jahren mit Judo. Ich erlernte die Fallschule und meine ersten Wurf- und Haltetechniken. Nach zwei Jahren wechselte ich ins Handballtraining (dem wahren Kampfsport) und probierte verschiedene andere Sportarten aus. Mit 19 Jahren fand ich den Weg zum Kampfsport zurück und lernte die Sportart Ju-Jutsu kennen. Neben den interessanten Techniken beeindruckte mich der respektvolle Umgang miteinander. Frauen und Männer in unterschiedlichem Alter trainierten miteinander. Die Aussicht, sich bei einem Angriff verteidigen zu können erhöhte die Faszination noch mehr.

Mittlerweile trainiere ich 38 Jahre Ju-Jutsu und die Faszination ist bis heute geblieben. 2007 – 2022 habe ich zusätzlich Modern Arnis bei einer sehr erfahrenen und inspirierenden Trainerin erlernen dürfen. Der Umgang mit dem Stock eröffnet in der Selbstverteidigung wieder ganz neue Möglichkeiten. Vor allem von einer Frau trainiert zu werden, war eine große Bereicherung für meine Weiterentwicklung. Ich bin dankbar für die vielen tollen Momente, die ich in meiner Kampfsportzeit hatte und noch haben werde. "Der Weg ist das Ziel" www.nein-heit-nein.de

Ju-Jutsu (Sanfte Kunst bzw. Kunstgriff)

Ju-Jutsu ist die moderne Selbstverteidigung aus der Praxis für die Praxis. Sie ist leicht erlernbar, vielseitig anwendbar und äußerst effektiv. Ju-Jutsu geht zurück auf die in Asien in Jahrhunderten entwickelten waffenlosen Selbstverteidigungssysteme. Nahezu alle im Ju-Jutsu enthaltenen Elemente stammen aus Sportarten, die sich mit speziellen Gebieten der Selbstverteidigung auseinandergesetzt und diese perfektioniert haben. Neben den Grundelementen Bewegungsformen, Falltechniken, Abwehrtechniken, Schläge, Tritte und Stöße sind ebenso Wurf-, Hebel-, Würge- und Bodentechniken der unterschiedlichsten Form im Ju-Jutsu enthalten. Hinzu kommen die für das Ju-Jutsu speziell entwickelten Festhalte-, Aufhebe-, Transport- und Nothilfetechniken. Alle Techniken können - je nach Situation und Notwendigkeit - sowohl in sehr harter und zerstörerischer Form als auch relativ sanft angewendet werden. Dies eröffnet der Verteidigerin stets die Möglichkeit, sich im Rahmen der gesetzlich geforderten Verhältnismäßigkeit zu bewegen. Die Grundlagen der Konfliktbewältigung und Selbstbehauptung ohne den Einsatz körperlicher Gewalt gehören auch zum Ju-Jutsu.



- **Selbstverteidigung gegen Würgeangriffe in der Bodenlage**

Leider soll jede Frau wissen, wie sie einen Würgeangriff stoppen kann. Wenn eine Frau im Bett oder auf dem Boden liegt, hat sie mehrere Möglichkeiten sich gegen Würgen zu wehren. Diese spannen den Bogen zwischen einer relativ sanften Form bis hin zu sehr harten und zerstörerischen Abwehrtechniken. Je nach Situation und Position, lernst du ein Repertoire von Techniken mit den du dich erfolgreich gegen einen Würgeangriff wehren kannst.

Niveau: Anfängerinnen - Schwarzgürtel

Grad der Anstrengung: Mittel

Birgit Schlemper

- **Selbstverteidigungstechniken „pfiffig kombiniert“**

Selbstverteidigungstechniken werden sinnvoll miteinander verbunden, um einen Angreifer angriffsunfähig zu machen. Je nachdem wie ein Angreifer reagiert, kannst du deine Abwehrtechniken so flexibel anpassen, damit er ständig unter Kontrolle bleibt.

Niveau: Anfängerinnen - Schwarzgürtel

Vorkenntnisse: Keine

Grad der Anstrengung: Mittel

Mitbringen: Handpratzen. (Es gibt Pratzen zum Ausleihen.)

- **Fit-Box-Workout**

Box- und Trittkombination mit Partnerinnen an Pratzen, Meidbewegungen und Kräftigungselemente, zu fetziger Musik.

Niveau: Alle

Mitbringen: Boxhandschuhe und Pratzen (Beide sind zum Ausleihen vorhanden).

Vorkenntnisse: Keine

Grad der Anstrengung: Hoch



Pia André, Freiburg

**Tänzerin, Choreografin,
Trainerin für Tanz, Bewegung,
Kampfkunst und Alexandertechnik**

Dance – Fight – Grow ... ist eine Methode, die Bewegungskunst und persönliches Wachstum verbindet. Tanz und Kampfkunst liegen traditionell eng beieinander. Auf der Basis von zeitgenössischem Tanz, Kontaktimprovisation und philippinischer Kampfkunst erfahren und vertiefen wir unsere Ausdrucksmöglichkeiten. Wir erweitern unser

Bewegungsspektrum und trainieren Flexibilität und Spontanität. Systematisch werden die gemeinsamen Prinzipien von Kampfkunst und Tanz, wie Raum, Zeit, Balance und daraus entstehend Distanz, Winkel und Ebene, Timing und Rhythmus, Schwerkraft, Momentum, Atem und Mitte aufgezeigt.

Drills, Rhythmusspiele und differenzierte Schlagfolgen von fließender Eleganz sind ebenso Bestandteil wie Rollen, Drehungen,



Sprünge, Lifts (Hebetechniken)...sie geben uns Durchlässigkeit, Leichtigkeit und Kraft. Wir entwickeln verschiedene Wege zum Tanz und zum Kampf, finden Gemeinsamkeiten des tänzerischen und kämpferischen Kontakts und die Harmonie in der Bewegung. Wir sind schnell und langsam, ernst und verspielt, wild und sanft, mal akrobatisch und kopfüber und dann wieder zentriert und mit beiden Füßen am Boden.

Körperarbeit, Entspannung, Entschleunigung unterstützen uns im Moment wach und klar auch ohne Worte zu kommunizieren. Sich berühren und bewegen lassen, Eintauchen ins Sinnliche, Wahrnehmungsschulung, Miteinander, Zueinander hin, Voneinander weg ein Raum voller Ideen, Kreativität, Einzigartigkeit, Bildern und Geschichten entsteht. Was bedeutet es im Moment zu sein? Im Fluss und frei zu sein?



Pia André
DANCE FIGHT GROW

- **2 Trainings Stocktechnik**
- **2 Trainings Freie Bewegung und Tanz**

Niveau: alle

Mitbringen: Rattanstöcke (Es gibt einige zum Ausleihen)

Grad der Anstrengung: Mittel



Edith Klee, Frankfurt

4. Dan Taekwondo, Trainerin, Frauen in Bewegung

Meine Kampfkunstkarriere startete vor fast 25 Jahren mit einem Taekwondo-Kurs an der Universität Saarbrücken. Nach einem kurzen Ausflug zu Tai Chi und Kung Fu während eines Auslandsjahres in Shanghai, trainiere ich nun seit fast 20 Jahren bei Frauen in Bewegung in Frankfurt, wo ich auch regelmäßig Training gebe. Im September 2023 machte ich meine Prüfung zum 4. Dan Taekwonmoodo - meine Begeisterung für

den Sport und die wunderbare Gemeinschaft der Kampfkünstlerinnen ist ungebrochen!

- **Treten macht einfach Spaß!!**

Wir kicken, wir springen, wir fliegen! Wir starten mit einfachen Grundtechniken und -kicks und steigern uns dann zu komplexeren Trittkombinationen.

Kann sein, dass wir ins Schwitzen kommen - aber jede Teilnehmerin kann selbst entscheiden wie anstrengend es wird! Spaß wird's auf jeden Fall machen!

Niveau: Für alle!

Mitbringen: Pratzen (Es gibt viele zum Ausleihen)

Grad der Anstrengung: Deine Entscheidung: Es geht full-power oder gechillt!





Ayelet St. Savilla, Berlin

Dojo Leitung, Walk the Path Berlin, Trainerin für Schwert und Meditation/Pranayama

Ich trainiere seit 10 Jahren Kenjutsu (Japanischer Schwertkampf) in der Tradition des *Dashima-no-Tachi*, seit 2 Jahren historischen europäischen Schwertkampf, meditiere seit 20 Jahren. Des Weiteren habe ich über die Jahre verteilt vietnamesisches Kungfu, Karate, Taichi und Aikido trainiert.

Mein Herz gehört aber dem Schwert. Seit 6 Jahre leite ich mein eigenes Dojo in Berlin, seit 1 Jahr hauptberuflich in eigenen Räumen. Wir trainieren Kenjutsu, Meditation, Pranayama und Aikido. Unser großer Schwerpunkt ist dabei die Förderung und Stärkung von Frauen und Mädchen mit eigenen Trainingsgruppen, Workshops, Lehrgängen und Retreats. Ich bin Vorstand der Aikido-Föderation Deutschland e.V. und Mitglied bei Twerchhau Berlin e.V. Ich bin Dipl.-Psychologin, systemische Aufstellerin, Coachin und Meditationstrainerin.



- **Sword Fun Partnerinnen-Form**

Das Schwert ist eine sehr ehrliche und ernste Waffe. Als Herzensfreundin kann es durch harte Zeiten geleiten, in meditativen Übungen Frieden geben, es gibt Mut und Selbstbewusstsein, Und es kann auch einfach nur gute Laune schenken. Wir erarbeiten uns eine Schwert-Partnerinnenform mit Musik, zusammengesetzt aus einfachen Drills, die wir dann am Samstag Abend auch aufführen können.

Niveau: Alle, jede arbeitet auf ihrem Niveau
Mitbringen: Schwert oder Schwertersatz (es gibt einige zum Ausleihen)

Grad der Anstrengung: Mittel



- **Playfight - spielerisches Raufen**

Playfight ist spielerisches Raufen. Es ist eine sehr junge Bewegungs- und Kontaktsportart die auf dem klassischen Ringen basiert. Es wird am Boden auf weichen Matten praktiziert und hat sehr simple Regeln, die es einfach und ungefährlich machen. Mensch braucht also keinerlei Vorerfahrung in Ringen, Jiujitsu oder sonst irgendwas. Im Vordergrund steht das Spaß haben an der Begegnung, am Probieren, am Raufen, am Miteinander.

Es ist für alle Körpertypen und Art & Weisen geeignet. Von sanft bis kraftvoll, von vorsichtig bis dynamisch ist alles möglich. Obwohl ich selbst sehr ungerne am Schwert ringe und um Judo und Jiujitsu einen weiten Bogen machen, mag ich Playfight sehr! Es ist spielerisch und berücksichtigt die eigenen Möglichkeiten und Bedürfnisse. Und es geht nicht ums gewinnen.

Niveau: Alle, jede arbeitet auf ihrem Niveau

Grad der Anstrengung: Mittel



Birgit Jaeckel, Krün

Leiterin der Deutschen Sunmudo-Schule Felsentor, e.V., 2. Dan Sunmudo Meditationsanleiterin, Yogalehrerin, Animal Flow Instruktorin, MovNat Trainerin, Uechi Ryu Karate Do 1. Dan

Neben meiner ehrenamtlichen Tätigkeit seit 2023 als Schulleiterin der Sunmudo-Schule Felsentor e.V. in Garmisch-Partenkirchen bin ich seit 2018 Trainerin im Bereich Yoga, Meditation, Kampfkunst und Bewegung. Ich unterrichte regelmäßig und dauerhaft in „Das Kranzbach“ (Yoga & Meditation), am Benediktushof Holzkirchen (Sunmudo-Kurse), bei Indigo Urlaub im Chiemgau (Retreats mit Yoga & Animal Flow/Natural Flow, Sunmudo), sowie 2023, beim Martial Arts All Styles Europe-Seminar. Ich studierte Archäologie und bin Schriftstellerin und habe jahrelanger Erfahrung in der Leitung von Kursen und Workshops sowie im Coaching. Meine Leidenschaft ist es, Menschen zu bewegen und dabei dem Leben und seiner Magie Ausdruck zu verleihen.

• **Frühmorgentraining: Yoga für Kampfkünstlerinnen**

Inspiziert von und mit Blick auf im aufrechten Stand verwurzelte Kampfkünste üben wir uns in geschmeidigen Yoga-Flows, die Kraft, Balance, Mobilität, Körperbeherrschung, Achtsamkeit, Ausdruck sowie die Einheit von Körper, Atem und Geist stärken. Ideal als Warm-Up zum Tagesbeginn.

Niveau: Alle

Grad der Anstrengung: mittel



• **Sunmudo - Zen-Kampfkunst-Weg**

In diesem Training erleben wir die Gewaltigkeit der südkoreanischen Tempel-Kampfkunst Sunmudo. Sunmudo bedeutet Zen-Kampfkunst-Weg. Es kombiniert Zen-Meditation, Yoga und Qi-Gong mit traditionellen koreanischen Kampfkünsten. Seine energiegelvolle und dynamische Vorgehensweise fördert die Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers. Das achtsame Üben verbessert den Gleichgewichtssinn sowie die Harmonie zwischen Körper und Geist. Sunmudo ist tief verwurzelt im Buddhismus und zielt auf die tiefe Einsicht in die Natur aller Wesen und des Selbsts. Es ist ein Weg, Zen zu praktizieren.

Niveau: Alle

Grad der Anstrengung: mittel



Birgit Jaeckel



- **Animal Flow**

Animal Flow® ist eine Methode, mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren und dabei flüssig von einer Position in die nächste zu wechseln. Sie trainiert Kraft, Koordination und Beweglichkeit und weckt sprudelnde Energie, Freude und Lebendigkeit. Dieses elegante, freudvolle funktionale Training, das sich aus unterschiedlichen Disziplinen speist, ist eine wunderbare Ergänzung für Kampfkünstler aller Richtungen.

Niveau: Alle

Voraussetzungen: Animal Flow braucht stabile Handgelenke und Schultern.

Grad der Anstrengung: anstrengend

- **Frühmorgentraining: Zen-Yoga in der Tradition von Sunmudo**

Die Mönche im Sunmudo-Ausbildungstempel Golgalsa in Südkorea beginnen jeden Tag mit ausführlichem Yoga, welches den Körper auf die Kampfkunst vorbereitet, den Geist fokussiert sowie den Atem trainiert. Zen-Yoga in dieser Tradition kombiniert klassisches Yoga mit ungewöhnlichen Positionen und Übergängen mit einem Fokus auf Hüftöffnungen und Wirbelsäulen-Mobilisation. Wer Körper, Atmung und Geist auf Meditation, Kampfkunst oder Qi Gong vorbereiten will, ist hier genau richtig.

Niveau: Alle

Grad der Anstrengung: nicht anstrengend

- **Zen-Meditation und Zen-Qigong**

Dieses friedliche, harmonische Training ist der perfekte Abschluss für ein aktionsreiches, inspirierendes Wochenende. Bewusstseins- und Achtsamkeit sind elementare Bestandteile unserer Kampfkunstwege und führen zu Klarheit, Ruhe und Gelassenheit. Wir beginnen diese Einheit daher mit Meditation. Danach folgen heilsame QiGong-Übungen aus der Tradition von Sunmudo, die Stabilität, Harmonie, Atmung und den stillen Geist trainieren. Wir schließen mit einer Mudra-Meditation ab.

Niveau: Alle **Grad der Anstrengung:** nicht anstrengend





Sensei Tanja Demeter, Langen

**1. Dan Jujutsu, C-Lizenz, Frauenselbstverteidigung
Lizenz**

Sensei Julie Rausch, Frankfurt

**1. Dan Jujutsu, C-Lizenz, Frauenselbstverteidigung
Lizenz**

Tanja: Durch elterliche Vorbilder habe ich mit 5 Jahren angefangen Judo zu trainieren. Nach diversen Schnuppereinheiten in anderen

Sportarten habe ich mit 15 Jahren im Rahmen eines Frauenselbstverteidigungskurses mit Ju-Jutsu begonnen. Über die Jahre kamen die Graduierungen bis zum 1. Dan, die Trainer C-Lizenz, sowie die Lizenz für Frauenselbstverteidigung zusammen. Die Freude am Sport, an der Gemeinsamkeit auf der Matte und dem stetig neuen Lernen im Austausch mit Gleichgesinnten sind ungebrochen. Ich bin verheiratet, habe zwei Kinder (12+9) und einen Hund.

Julie: Seit meinem 6. Lebensjahr stehe ich auf der Matte. Zuerst war es Judo, das ich 4 Jahre betrieben habe, danach habe ich 6 Jahre Shotokan-Karate gemacht. Nach einer Pause habe ich mit Ju-Jutsu angefangen. Dort habe ich meine Trainer C-Lizenz gemacht, genauso wie meine Frauen-Selbstverteidigungslizenz. Die Freude am Sport sowie daran sich weiter zu entwickeln, ist seit meiner Kindheit ununterbrochen.



- **Wie bringe ich einen Angreifer zum Boden?**

Take-down Techniken sind eine gute Ergänzung zu jedem Selbstverteidigungsrepertoire. Ob du groß oder klein bist, Anfängerinnen oder Fortgeschrittene, du wirst einfache Techniken lernen, um einen Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen und deinen Vorteil nutzen, um den Gegner zu Boden zu bringen. Auf dem Boden kannst du ihn leichter kontrollieren, bzw. die Zeit nach seinem Sturz nutzen, um wegzulaufen bevor er sich erholen kann. Schritt für Schritt erklären wir dir den Weg für einen erfolgreichen Take-down.

Niveau: Anfängerinnen bis Fortgeschrittene **Grad der Anstrengung:** Mittel



- **Der Angreifer ist auf dem Boden-wie halte ich ihn da?**

Egal ob du einen Angreifer geworfen oder gefegt hast, ob er dich auf den Boden geworfen hat, oder ihr gestürzt seid, ihr befindet euch jetzt in der Bodenlage. In diesem Training üben wir, wie du einen Angreifer auf dem Boden unter Kontrolle bringen kannst. Du wirst lernen, wie du ihn sichern kannst, so dass er nicht wieder hochkommt oder weiter angreift. Es geht nicht um Größe oder Gewicht, sondern um die richtige Ausführung der Techniken. Dafür brauchst du keine Vorerfahrung mit Fallen oder Bodenkampf. Jede Frau, Anfängerin bis Fortgeschrittene kann die Haltetechniken erfolgreich ausführen.

Niveau: Alle **Grad der Anstrengung:** mittel



Meisterin Alexandra Schiesser, Schweiz
Judo 5. Meistergrad, Ju Jitsu 3. Meistergrad, Viet An Mon (viet. Kung Fu) Trung Cup 1, Taji Instruktoren. Wettkampf-Instruktoren für Qingda+Sanda. Seit 1996 Chef Trainerin vom Kampfsportcenter Do-Jigo Wollerau und Niederurnen, seit 2002 Präsidentin Lizenzierte A-Kampfrichterin Judo + Ju Jitsu

Ich betreibe seit 1973 Kampfsport und war aktive Wettkämpferin in folgende Disziplinen: Judo, Ju Jitsu Fighting, Qingda und Sanda. Ich wurde mehrfache Schweizermeisterin und hatte diverse Einsätze auch an internationalen Wettkämpfen. Ich bin eine Judo Kampfrichterin in der Schweiz und in Deutschland und bin lizenziert auch für Menschen mit einer Beeinträchtigung. (Geistigen-, Hör- und Sehbeeinträchtigung). Ich bin die Personaltrainerin für Carmen Brussig (Leistungssportlerin für Sehgeschädigtes Judo. Dreifache Paralympic Medaillengewinnerin).

- **Frühmorgentraining: Aufwachen und Aufwärmen**

Dieses Training macht uns wach und bereitet uns geistig und körperlich auf einen tollen Trainingstag vor.

Niveau: Alle **Anstrengung:** Leicht



DO-JIGO

WOLLERAU-NIEDERURNEN

- **Fuß fegen**

Mit ein bisschen Übung kann ein leichter Fuß-Feger einen Gegner zum Sturz bringen, und dass macht Spaß! Wenn frau die Grundprinzipien des Fegens versteht, ist es möglich als leichtere Person einen schwereren Gegner mit wenigen Aufwand aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wir werden die Prinzipien für Fuß fegen durchleuchten und trainieren. **Niveau:** Alle **Anstrengung:** Leicht



- **Taiji Fächer Grundbasis**

Wir erlernen einen kleinen Taiji Quan Fächer Ablauf und den Umgang mit der Waffe «Fächer». Die schönen fließenden Bewegungen mit dem Fächer sind Angriffe und Verteidigungen, denn die Fächer werden im Kung Fu und anderen Kampfkunststilen als Waffe eingesetzt. Zur Bewegung werden auch die nötigen Erklärungen mitgeliefert, um die sanfte und ruhige chinesische Bewegungskunst zu verstehen.

Niveau: Anfängerinnen bis Schwarzgürtel

Vorkenntnisse: Keine

Mitbringen: Fächer. Es gibt einige zum Ausleihen.

Anstrengung: Leicht

Meisterin Alexandra Schiesser

- **Spaß am Sparring! Freikampf-Training für alle**

Beim Freikampf und bei diesem Training steht der Spaß im Vordergrund. Zuerst üben wir kleine lockere Trainingstechniken für Sparring ein. Dann wenden wir die Techniken spielerisch und locker mit Leichtkontakt an! Jede kann die Intensivität des Sparrings selbst bestimmen.

Niveau: Alle

Mitbringen: Boxhandschuhe können ausgeliehen werden. Handschützer für Boxsäcke gehen auch. Wenn du Schutzkleidung hast, bringe sie mit.

Anstrengung: Mittel

- **Einfache und effiziente Abwehren gegen Würge Angriffe**

Reale Angriffe können nur mit einfachen und natürlichen Bewegungen effizient

abgewehrt werden. Wir erlernen reale Würgeangriffe und ihre Gefährlichkeit, so dass wir selbst spüren und entscheiden können, welche Verteidigungen wirklich sinnvoll sind.

Niveau: Anfängerinnen bis Schwarzgürtel

Anstrengung: Leicht



Meisterin Steph Taibi, Offenbach

5. Dan in Moo Gong Ryu Taekwondo, Gründerin und Leiterin Songmoo e.V. für Frauen und Mädchen. Kampfkunst Trainerin, Selbstverteidigungs- und Empowerment Trainerin, Basisgymnastiklehrerin

Ich trainiere seit 1989 Kampfkunst bei Frauen in Bewegung und leite seit 1998 zuerst wenige und dann immer mehr eigene Gruppen. Seit ca. 2003 unterrichte ich hauptberuflich Kampfkunst. Seit 2008 leite ich den Verein Songmoo e.V. Offenbach. Fast 200 Frauen und Mädchen zwischen 4 und 75 Jahren trainieren zur Zeit regelmäßig bei mir. Über 50 dieser Frauen und Mädchen haben es bisher zum Schwarzgürtel geschafft. Wichtiger als das Erreichen von Gürteln ist mir dabei aber, dass jede sich in ihren Eigenarten wahrgenommen und angenommen fühlt. Ich bin seit vielen Jahren leidenschaftliche Kampfkünstlerin und teile diese Leidenschaft gerne mit anderen Frauen und Mädchen. In meinem ursprünglichen Beruf war (und bin) ich Musikerin und auch diese Leidenschaft teile ich gerne mit anderen. Hauptsächlich spiele ich Querflöte und Posaune. Teilweise kann ich diese beiden von vielen als unterschiedlich wahrgenommenen Teile meines Lebens auch verbinden. Genau das habe ich Beim 6. Kampfkunstholiday unter anderem auch mit euch vor.

www.songmoo.de



Meisterin Steph Taibi

- **Kampfkunst Choreografie mit Musik**



Wir lernen eine von mir vorbereitete (relativ) einfache "Choreografie" von Kampfkunstbewegungen (Tritte, Fauststöße, Blocks) zu einer mitreißenden Musik. Wir werden schwitzen und viel Spaß haben. Wer Lust hat, kann es Samstagabend mit der Gruppe vorführen!

Niveau: Alle

Vorkenntnisse: Keine

Grad der Anstrengung: mittel bis anstrengend

- **Freikampf mit Langstock**

Wir arbeiten uns von Einzeltechniken zu immer freierem Verwenden der Techniken bis hin zum Freikampf vor. Dabei achten wir immer auf Sicherheit und stressfreies

Umgehen mit dem Langstock. Es ist auch eine gute Gelegenheit, Ängste beim Waffentraining abzubauen und einen leichten spielerischen Umgang mit dem Langstock zu erlernen.

Niveau: Langstockerfahrung

Vorkenntnisse: Langstockerfahrung

Grad der Anstrengung: Mittel

Mitbringen: Langstock und Schutzbrille (Beide können von FIB e.V. ausgeliehen werden)



- **Stilübergreifendes Formentraining**

Formentraining ist ein wichtiger Bestandteil der meisten Kampfkünste. Ein Form richtig zu laufen bedeutet viel mehr als nur eine Reihe von Techniken abzuspielen. Eine Form hat Kraftelemente und ruhige Bewegungen, einen durchdachten Ablauf und manchmal Symmetrie. Wir werden deine Form unter verschiedenen Aspekten betrachten. Die Techniken selbst, die Anwendung der Bewegungen, die Übergänge von einer Technik zu anderen, die Pausen dazwischen, den Rhythmus der Form. Feste Stellungen, stabiles Gleichgewicht, gekonntes Generieren von Power und ein kämpferischer Ausdruck gehören zum Perfektionieren deiner Formen.

Niveau: Alle. Voraussetzung: Du musst eine Form oder einen Teil einer Form kennen, die du selbstständig laufen kannst.

Grad der Anstrengung: mittel bis anstrengend, je nachdem wie viel Power du in deine Form steckst.



Annette Röllig, Offenbach

4. Dan Seishinkai Aikido, Aikido-Lehrerin, Meditations-Begleiterin (Vipassana), Heilpraktikerin

Mein Bu-Do begann 1992 in Berlin, mit Wendo und Shuri-Ryu-Karate. 1997 entdeckte ich in Frankfurt Aikido und bin seither begeisterte Aikidoka. Ich unterrichte seit 20 Jahren Seishinkai Aikido, zuerst in Frankfurt, jetzt in unserem Dojo Aikido Zentrum Offenbach (Kinder- und Erwachsenentraining) sowie auf Lehrgängen. 2015 habe ich mit meiner Graduierung zum 4. Dan Seishinkai Aikido auch meine Ausbildung zur Seishinkai

Aikido Lehrerin abgeschlossen und entwickle seither mein Aikido weiter – durch meine eigene Trainingspraxis sowie durch den Austausch mit international anerkannten Lehrer*innen des Aikido, der Meditation und der Körperarbeit. Meine jahrzehntelange Tätigkeit als Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Körper- und Bewegungstherapie sowie meine Achtsamkeitspraxis als Übende und Unterrichtende haben meine Aikidopraxis maßgeblich geprägt: Schwerpunkte meiner Arbeit sind Körper- und Selbstwahrnehmung, Präsenz, Zentriertheit, Ausdehnung im Raum, sowie die Arbeit am Kontakt. Momentan interessiert mich insbesondere, wie ich die Qualitäten der Trainingserfahrung in die Begegnung mit Menschen mitnehmen kann, die kein Budo praktizieren.

- **Frühmorgentraining: AiKiDoIN - Meditation und achtsame Bewegung zum Wachwerden**

Achtsamkeitsmeditation ist eine gute Vorbereitung auf die Wachheit, die wir als Kampfkünstlerinnen brauchen: Wir schärfen unsere Wahrnehmung und erweitern unseren inneren Raum, wir reinigen uns von hinderlichen Vorstellungen und Denkblockaden, die der nüchternen Einschätzung der Wirklichkeit und dem angemessenen und frühzeitigen Handeln in kritischen Situationen im Wege stehen. Klassisch sitzen wir tief auf einem Meditationskissen, doch je nach persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten finden wir die geeignete Position für Deine Morgenmeditation. Diese Vorbereitung auf den Trainingstag erweitern wir um Selbstmassagen und achtsam ausgeführtes Aufwärmen mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen aus dem Aikido und anderen Bereichen, um uns zu regenerieren, zu stärken, beweglicher und wach zu werden.

Niveau: Alle **Vorkenntnisse:** keine

Grad der Anstrengung: Niedrig



- **Rollen und Fallen: Eine praktische Einführung**

Ich erlebe immer wieder, dass gerade für Frauen das Rollen und Fallen eine Herausforderung ist. In diesem Seminar biete ich an: Eine systematisch aufgebaute Übungsabfolge zu Rollen und Fallen, einen sicheren Raum zur Erkundung der eigenen Widerstände gegen Rollen und Fallen sowie der tatsächlich gemachten Erfahrungen. Dieser Abgleich von Vorstellungen und Wirklichkeit im Training kann dabei helfen, innere Hürden zu überwinden – im eigenen Tempo – und an Selbstvertrauen zu gewinnen.

Niveau der Teilnehmerinnen: Alle

Keine Vorkenntnisse, wichtig aber:

Körperliche Grundfitness - Fähigkeit, Knie zu beugen

weiter.....

Annette Röllig

- Bereitschaft und Fähigkeit, Verantwortung für sich selbst übernehmen, die eigene Grenzen spüren und ausdrücken zu können

Mitbringen: Trainingskleidung, die Knie und Ellbogen bedeckt

Grad der Anstrengung: Mittel bis Hoch; Selbstregulation möglich.

• Hebel: Einen Punkt setzen und innehalten

Die Hebel im Aikido gehören zu den Trainingsaspekten, die auch von anderen Kampfkünsten sehr geschätzt werden. Die Trainingseinheit bietet Gelegenheit, verschiedene Hebel einzuüben und diese aus einer Verteidigungsbewegung heraus anzuwenden.

Zudem geht es hier als Kontrapunkt zur Trainingseinheit „Fudoshin“ um die Möglichkeit, aktiv gestaltend eine Bewegung zu einem Ende zu führen und die Situation durch die Kontrolle der Angriffsenergie zu beruhigen. Dieser Moment kann als wertvolle Gelegenheit zum Innehalten erfahren werden.

Niveau der Teilnehmerinnen: Alle

Keine Vorkenntnisse:

Mitbringen: Trainingskleidung, die Knie und Ellbogen bedeckt

Grad der Anstrengung: Mittel



• Fudoshin (unbeirrbarer Geist) am Beispiel vom Fallen und Wiederaufstehen

Fallen und Wiederaufstehens, Fallen, um wieder aufzustehen, also die Energie des Fallens verwandeln in den Impuls des Aufstehens, das können wir durch die Ukemi-Praxis im Aikido entwickeln und stärken – auf körperlicher und auf geistiger Ebene. Dies als Grundlage, um weiter in Bewegung zu bleiben, unbeirrt, auch wenn der Weg schwierig und anstrengend, vielleicht sogar aussichtslos erscheint.

Wir starten mit praktische Übungen zum Fallen und Wiederaufstehen und verbinden verschiedene Elemente zu einer „Endlos-Schleife“.

Am Ende liegt im Fallen und Wiederaufstehen eine befreiende Erfahrung: Auch unter widrigen Umständen in Bewegung bleiben zu können, ja, aus diesen widrigen Umständen sogar Kraft und Zuversicht zu gewinnen.

Niveau der Teilnehmerinnen: Alle

Keine Vorkenntnisse, wichtig aber:

- Besuch der Einheit „Rollen und Fallen im Aikido. Eine praktische Einführung“ oder andere Roll-/Fallpraxis ist hilfreich. Ansonsten gilt auch hier:

- Körperliche Grundfitness

- Fähigkeit, Knie zu beugen

- Bereitschaft und Fähigkeit, Verantwortung für sich selbst übernehmen, die eigenen Grenzen spüren und ausdrücken zu können

Mitbringen: Trainingskleidung, die Knie und Ellbogen bedeckt

Grad der Anstrengung: Mittel bis Hoch