

Angriff durch Verteidigung

Im Budokan Zürich werden seit 40 Jahren Kinder und Erwachsene in der sanften Kunst der Selbstverteidigung ausgebildet. Ein Besuch vor Ort zeigt: Die traditionellen Kampfkünste aus der Samurai-Kultur sind hartes Fitness-Training – und eine gute Schule fürs Leben.



Bei Budokan Zürich sind alle willkommen: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren und Quereinsteiger.

Für Frauen und Mädchen

Pallas ist Selbstverteidigung und wird auf zeitgemässe Weise dem Bedürfnis nach seriösen Kursen gerecht. Nächste Kursdaten bei Budokan Zürich: Ab 12. September, immer dienstags 19.30 bis 21 Uhr. Der Kurs umfasst acht Lektionen à 1,5 Stunden.

→ katharina.eisenring@hispeed.ch oder 076 323 46 30.

Die Grundkurse 2018 starten am 16. Januar, 22. Mai sowie 11. September.

Interview

«Jeder Kampf, den man nicht kämpft, ist der beste Kampf»

Budokan-Trainerin Katharina Bega-Eisenring bringt Frauen, vom Maitli bis zur Seniorin, waffenlose Selbstverteidigung bei.

Mit Katharina Bega-Eisenring sprach Alice Werner

Frau Bega-Eisenring, Sie unterrichten unter anderem Kinder und Jugendliche in Judo und Ju-Jitsu. Inwiefern profitieren die «Karate-Kids» von der asiatischen Kampfkunst?

Die Sportarten trainieren den Körper ganzheitlich und können Haltungsschäden vorbeugen. Ausserdem schulen sie den Charakter, indem sie Respekt vor dem Gegner vermitteln und zu Freundlichkeit und Fairness anregen. Verhaltensauffällige Kinder lernen, ihre Energien und Aggressionen besser zu kanalisieren und sich an Regeln zu halten. Die engagierte Teilnahme am Training und die Motivation, den nächsten Gürtel zu schaffen, kann sich zudem positiv auf Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein auswirken. Probelektionen sind überall jederzeit möglich.

Sie bieten darüber hinaus Pallas Selbstverteidigungskurse an. An wen richten sich die Grundkurse?

Die Kurse stehen Frauen jeder Altersklasse offen. Ich habe Teilneh-

merinnen, die leider bereits Erfahrung mit körperlicher Gewalt, psychischen Übergriffen oder Mobbing gemacht haben, Teen Girls, die von ihren Müttern ins Training geschickt werden und ältere Frauen, die sich zunehmend unsicher im Alltag fühlen.

Was lernen die Teilnehmer?

Neben Übungen zur körperlichen Verteidigung – Erlernen von Abwehrtechniken, Abbauen von Schlaghemmungen – fokussiere ich stark auf die psychologische Ebene. In Rollenspielen überprüfen wir die eigene Körpersprache, lernen Grenzen zu setzen und trainieren Techniken, wie man innerlich an Stärke gewinnen kann. Aggressionen, Beleidigungen, Demütigungen und Belästigungen kann man häufig präventiv entgegenwirken. Jeder (körperliche) Kampf, den man nicht kämpft, ist der beste Kampf. Alldem liegt der Gedanke der Kampfkunst zugrunde, dass Verteidigen aktives Handeln ist, furchtlos, klar und zielstrebig. Mit dieser Haltung verlässt man automatisch die Opferrolle.

Japanisches Flair mitten in Zürich-Wiedikon. Wer die Räume des Kampfkunstcenters Budokan Zürich betritt, fühlt sich fast nach Asien versetzt: Rot und Schwarz sind die vorherrschenden Farben, Empfang und Büro sind hinter typisch japanischen Holzraumteilern mit kleinen Glasfenstern verborgen. In einer Vitrine stehen goldglänzende Pokale neben glasierter asiatischer Keramik. Und an der Stirnseite des grössten – Dojo genannten – Trainingsraums prangt, auf Holzpaneel gemalt, eine Abbildung von «Die große Welle vor Kanagawa», das vielleicht berühmteste japanische Kunstwerk überhaupt.

Der seit den Anfängen im Quartier ansässige Verein, der im letzten Jahr sein 40-jähriges Bestehen feiern konnte, fühlt sich den japanischen Traditionen, deren Philosophien und ethischen und erzieherischen Werten verpflichtet. In sieben asiatischen Budosportarten (Kendo, Iaido, Ju-Jitsu, Aikido, Judo, Karate und Pallas Selbstverteidigung) bietet der Club Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren, Quereinsteigern wie Schweizer Meistern Trainingsmöglichkeiten auf hohem Niveau. Zum Ferientraining heute haben sich rund 30 Teilnehmer in schweren, weissen Kampfsportanzügen und bunten Budo-Gürtel versam-

melt. Eine altersgemischte Gruppe, aus der die wenigen Frauen herausstechen. Zur Begrüssung stellen sich die Schüler, den vier Budo-Lehrern zugewendet, in einer langen Reihe auf. Trainerin Katharina Bega-Eisenring übernimmt das Angrüssen: «seiza», «mokuso», «mokuso yame». Die Zeremonie, bei der auf Kommando bestimmte Rituale und Bewegungsabläufe ausgeführt werden, dient der Ruhe und Konzentration. Sie soll die Budoka innerlich vom Alltag lösen und Platz für neue Erfahrungen und Erkenntnisse schaffen. Nach dem gemeinsamen Aufwärmtraining, bei dem vor allem Gelenke gelockert, Bänder

gedehnt und Muskeln zur Rumpfstabilisation gestärkt werden, teilen sich die Schülerinnen und Schüler in drei Trainingsgruppen auf. Die Judokämpfer üben Abrolltechniken und klatschen mit Knall auf die blauen Matten, jeder in seinem eigenen Tempo. Das kontrollierte Fallen gehört zu den wichtigsten Fähigkeiten bei dieser Kampfsportart, da das Training hauptsächlich aus Wurftechniken besteht. Die Karateschüler federn mit beneidenswerter Leichtigkeit über den Boden, während sie Arm- und Beinschläge trainieren. Und die Teilnehmer der Ju-Jitsu-Gruppe bringen ihre Atmung und Energie zum Fliessen, indem sie Faust-

schläge und konzentrierte Schreie («kiaï») in Einklang bringen.

«Ju-Jitsu bietet Anfängern – Frauen wie Männern – einen idealen Einstieg in den Kampfsport», erklärt Katharina Bega-Eisenring während der Trainingsstunde leise, um die konzentrierte Atmosphäre nicht zu stören. «Die Kampfkunst Ju Jitsu ist die ursprüngliche Disziplin, aus der die heutigen spezialisierten Kampfsportarten Judo, Karate und Aikido entstanden sind. Die Besonderheit dieser auf Selbstverteidigung ausgelegten Kampfkunst ist, dass die Techniken hauptsächlich mit der Kampfergie des Gegners ausgeführt werden.» Geschult werden Beweg-

lichkeit und Koordination, dazu Gleichgewichtssinn und Muskelkraft. Die Übungen erfordern Konzentration, Körperspannung und natürlich Lernbereitschaft. «Man kann in jedem Alter anfangen, aber man ist nie fertig», meint Katharina Bega-Eisenring mit Augenzwinkern. Der Lohn für die Mühen: Ju-Jitsu spendet Selbstvertrauen und führt zur inneren Überzeugung, einem potenziellen Angriff nicht schutzlos ausgeliefert zu sein.

Text: Alice Werner
Fotos: Hansjörg Egger



Zeigt den Weg aus der Opferrolle: Budokan-Trainerin Katharina Bega-Eisenring.