

Der Einsatz von Stöcken in budo-pädagogischen Kontexten

Stockkampf ist ein Element in verschiedenen Kampfkünsten. In Arnis, Escrima und Kali ist es das haupttragende Element. Auch die benutzten Stöcke sind unterschiedlich, unterschiedlich lang, unterschiedliches Material. Im Ju-Jutsu werden Rattanstöcke verwendet. Rattan ist durch seine faserige Struktur stabil, biegsam und nicht spröde. Rattan splittert und bricht nicht, dadurch ist keine Gefahr durch brechende Stöcke für den Trainierenden und seinen Partner gegeben. Die Stöcke sollten circa 60-70 cm lang sein und in unterschiedlichen Dicken angeboten werden, damit jeder Schüler den zu seiner Hand passenden Stock findet. Es werden für jeden Schüler zwei Stöcke benötigt.

Bedeutung im Ju-Jutsu: Die verwendeten Techniken kommen ursprünglich aus den philipinischen Kampfkünsten, wurden aber aufgrund ihrer Effektivität im Jahr 2000 bei der Erneuerung des Prüfungsprogrammes ins Ju-Jutsu übernommen. Stockabwehr und Stocktechniken werden ab dem 3.Kyu, dem Grüngurt geprüft, aber gerade im Kindertraining beginne ich von Anfang an die Kinder und Jugendlichen an Stöcke zu gewöhnen. Beweglichkeit, das Gefühl und die Aufmerksamkeit für den Partner, Bewegungslehre oder Atemtechniken kann man gut mit dem Stock trainieren. Gleichzeitig wird Achtsamkeit und Rhythmusgefühl geschult.

Grundlagen:

Stöcke werden als Rhythmusinstrument eingesetzt, um von einem äußeren zu einem inneren Gleichklang zu kommen und dadurch ein Zusammengehörigkeitsgefühl zu entwickeln. Der Einsatz von Stöcken führt ohne große Worte zu einer erhöhten Achtsamkeit gegenüber dem Partner und damit zu einer Verstärkung des gegenseitigen Vertrauens. Dies wird in den ersten Übungen besonders betont: „Der aktive Partner übt sich in der Technik und in der Achtsamkeit, der passive Partner übt sich im Vertrauen. Das letztere ist oft der schwierigere Teil.“ (Pia Andre, Tänzerin und Pädagogin für Modern Dance und Stockkampf). Ebenso werden Gleichgewicht, und Konzentration geübt. Durch die beidseitige Handhabung und durch die ständigen Überkreuzbewegungen über die Körpermitte wird die Vernetzung der beiden Gehirnhälften gefördert.

Stocktechniken sind also mitnichten ein tumbes, aggressives Aufeinanderinschlagen, sondern können ganz gezielt für pädagogische und therapeutische Settings genutzt werden.

Stocktechniken ermöglichen Kontakt, ohne direkten Körperkontakt. Zunehmendes Vertrauen zum Partner und sich selbst macht ein dynamisches, spaßbetontes Arbeiten möglich, aber auch die direkte Rückmeldung ist gegeben. In der Regel auch so, dass der Lehrer es leicht mitbekommt. Wichtig ist, die Gefährlichkeit eines Stockes nicht zu verharmlosen, sondern von Anfang an immer wieder darauf hinzuweisen und mutwilliges Fehlverhalten sofort zu unterbinden. Durch eine entsprechende Etikette mit Ab- und Angrüßen, wird dies unterstützt und auf die Bedeutung der Situation ohne große Worte hingewiesen.

Stöcke sind vor allem für Jungen sehr motivierend. Schon kleine Jungen, die kaum laufen können, sind von Stöcken fasziniert. Sie benutzen sie sehr vielfältig: Geräusche werden damit erzeugt, indem man auf etwas schlägt, Linien und Muster werden in Sand und Dreck geritzt, und natürlich kämpfen sie auch damit. Diese Faszination übersteht auch die Pubertät. Stöcke wurden immer schon auch künstlerisch gestaltet. Stöcke sind also nicht nur als Waffe zu sehen, sie sind Rhythmusinstrumente, künstlerische Werkzeuge, Kunstgegenstände, Gehhilfe... und vor allem: „Sie motivieren Jungen und junge Männer.“ Zusätzlich sind bei der Arbeit mit Stöcken Gewicht, Größe und Kraft nicht ausschlaggebend, wie in vielen anderen Kampfkünsten. Für den Erfolg sind Technik, Beweglichkeit, „ein gutes Auge“ und Schnelligkeit wichtig. Gerade in der gemischtgeschlechtlichen Sportpädagogik ist es oft schwierig gemeinsame Interessen von Jungen und Mädchen zu finden. Ballspiele sind vielen Mädchen zu wild,

Gymnastik und Tanz ist den Jungen zu peinlich. Stöcke sind für beide Geschlechter interessant und in der Regel ein neues Medium im Unterricht. Beide Gruppen können sich durch das Material Stock darauf einlassen gemeinsam Neues zu erleben. Und Mädchen / Frauen merken sehr schnell, dass sie hier mit den Jungen in der Regel völlig problemlos mithalten können, oft sogar deutlich besser sind, da Auge- Hand- Koordination und das Gefühl für Rhythmus auch bei „unsportlichen“ Mädchen / Frauen in der Regel gut geschult ist.

Erprobte Einsatzbereiche von Stocktechniken

- **Mobbingprävention und Mobbingintervention**

Mobbing ist ein Gruppenphänomen, mit klaren Rollenverteilungen. Die „Täter“ haben keinen Leidensdruck und deshalb im Grunde kein Interesse daran, dass sich etwa ändert. Ein Programm, um Mobbing zu bekämpfen muss deshalb sehr motivierend sein. Auch muss man sich darüber im Klaren sein, dass man Tätern durch Mobbingintervention etwas „wegnimmt“, bzw, dass sie freiwillig einen Teil der Kontrolle und ihrer Stellung in der Klasse abgeben sollen. Da braucht es schon was Besonderes, z.B. das Programm „No Mob“, das ich in meiner Zulassungsarbeit zur Budo-Pädagogin ausgearbeitet habe. Da in Gruppen / Klassen, in denen gemobbt wird, gegenseitiges Misstrauen herrscht, die Schüler ängstlich darauf bedacht sind, sich ja keine Blöße zu geben, müssen die Techniken und Übungen darauf ausgerichtet sein. Übungen, die engen Körperkontakt voraussetzen, oder Vertrauen in die Gruppe oder den Partner, sind zunächst nicht geeignet. Man braucht Methoden und Techniken, die den Aufbau von Vertrauen zum Partner aber auch zu sich selbst möglich machen. Und nicht zuletzt müssen Spaß und Gruppenerlebnisse ermöglicht werden. Mit Stocktechniken kann man vielfältige, neuartige Erfahrungen machen, aber auch das Machtgefühl auskosten, das es mit sich bringt, wenn man einen Stock führen kann. Pädagogisch richtig gelenkt, ist es eine Möglichkeit Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufzubauen sowie eine Gruppe zu stärken.

Zusätzlich halte ich folgende Punkte noch für wichtig:

Ein Konzept zur Prävention von Mobbing muss richtig motivierend für die ganze Klasse sein, da die Täter keinen Leidensdruck haben, im Gegenteil einen Teil ihrer Macht freiwillig abgeben müssen.

- ✓ Ein ganzheitliches, handlungsorientiertes Konzept hat am meisten Aussicht auf Erfolg.
- ✓ Der einzelne Mensch muss in seiner Persönlichkeit gestärkt werden (Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit, Selbstbehauptung, sprachliche Kompetenz, Soziale Empathie).
- ✓ Die Klasse muss als soziales Gefüge gestärkt werden, die Klassenmitglieder müssen zueinander Vertrauen aufbauen und miteinander schöne und spannende Erlebnisse haben.
- ✓ Zwischen Schülern und Klassenlehrer muss eine positive Kommunikation und Vertrauen angebahnt werden.

- **Menschen mit Adipositas**

Im Rahmen von Adipositaskursen des Zentrums für Kinder und Jugendliche im Krankenhaus Altötting unterrichte ich seit vielen Jahren immer auch Stocktechniken. Mangelnde Kondition und körperliche Anstrengungsbereitschaft sowie gesundheitliche Einschränkungen sind nicht ausschlaggebend. Auch Gelenke und Bänder werden kaum belastet. Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Beweglichkeit, Koordination und auch Kondition werden aufgebaut.

- **Schwierige, verhaltensauffällige, aggressionsaffine Jugendliche und junge Männer**

Gerade für die Arbeit mit dieser Zielgruppe sind Stöcke sehr gut geeignet. Ich kann mir als „kleine, schwächliche“ Frau ganz schnell den nötigen Respekt verschaffen. Kraft und Größe sind unwichtig. Gerade mit jungen Männern, die bereits mit dem Gesetz in Konflikt geraten sind, die bereit sind Konflikte mit körperlicher Gewalt zu lösen, sind die Regeln und die festgelegten Abläufe sehr hilfreich. Auch ist immer gegenseitiges Misstrauen und Unsicherheit (vergleiche Mobbingprävention) ein großes Thema. Sogar Partnermassagen sind mit Stöcken möglich, da durch das Medium Stock kein direkter Körperkontakt nötig ist („Ich bin doch nicht schwul!“ Aussage eines muslimischen Übungsteilnehmers, der die Stockmassage dann aber als sehr angenehm bezeichnete)

- **Arbeit mit Klassen an Brennpunktschulen / Mittelschulen**

Auch hier sind Stocktechniken sehr geeignet und werden von mir regelmäßig eingesetzt. Klassen in Brennpunktschulen sind meist eine Mischung der obengenannten Zielgruppen. Wichtig: Ganz besonders gut auf die Einhaltung von Regeln achten. Wenn jemand sich nicht daranhält, sofort, ohne vorherige Ermahnung, ohne Diskussion (meist reicht ein Handzeichen) eine Auszeit von einigen Minuten anordnen. Dies wird am besten vorher in der Einführungsrunde schon mal besprochen.

Auswahl der Techniken

Grundtechniken im Ju-Jutsu sind die Abwehr gegen die folgenden 8 Schlagrichtungen:

Schlagrichtung 1: von außen zum Kopf,

Schlagrichtung 2: von innen zum Kopf,

Schlagrichtung 3: von außen zur Körpermitte

Schlagrichtung 4: von innen zur Körpermitte

Schlagrichtung 5: einhändiger oder beidhändiger gerader Stoß zum Solarplexus

Schlagrichtung 6: Schlag von oben zum Kopf

Schlagrichtung 7; von außen aufs Kniegelenk

Schlagrichtung 8: von innen aufs Kniegelenk

Diese 8 Schläge kann man auch sehr gut als meditative Kata schon bei den Kleinsten einführen. Ich verbinde dies mit Musik und anfangs mit der Vorstellung eines großen Schweizer Käserades, das auseinander geschnitten wird, oder in das ein Loch gebohrt wird (Schlagrichtung 5)

Wirbel- und Sinawalitechniken werden im Ju-Jutsu vor allem als Koordinations- und Beweglichkeitsübung eingesetzt.

Halten des Stockes

Es gibt verschiedene Möglichkeiten einen Stock zu halten. Ich bevorzuge die $\frac{1}{4}$: $\frac{3}{4}$ Haltung. Das bedeutet, dass der Stock nicht am Ende gegriffen wird, sondern etwa noch 10-15 cm unter der greifenden Hand heraus schauen. Der Stock liegt dadurch sicherer in der Hand und das kurze Ende

(Butt) kann auch zur Verteidigung benutzt werden. Wird ein Stock gerade nicht in der Bewegung geführt, so muss er auf der entsprechenden Schulter abgelegt werden. Das fällt Kindern und Jugendlichen anfangs enorm schwer, da sie dazu neigen, die Hand mit dem Stock nach unten fallen zu lassen.



Wirbeltechnik:

Bei der Wirbeltechnik „wird der Stock in die rechte Hand genommen, so dass das lange Stockende nach oben zeigt. Die rechte Hand legt den Stock hinter die rechte Schulter und das lange Stockende wird unter dem rechten Arm hindurch mit der linken Hand ergriffen. Mit einem Schlag schräg nach oben wird der Stock von rechts unten nach links oben herausgenommen. Jetzt legt die linke Hand den Stock mit dem langen Stockende hinter den linken Arm und die rechte Hand ergreift unter dem linken Arm den Stock. Nun schlägt die rechte Hand den Stock von links unten nach rechts oben. Danach wird wieder von vorne begonnen. Je flüssiger die Bewegungen sind, desto schöner und effektiver sind diese Wirbeltechniken.“ („Arnis, Escrima, Kali, die Kunst der wirbelnden Stöcke“ G. Siebert, S. 52). Fortgeschrittene Schüler können den Stock auch hinter dem Rücken wirbeln lassen.

Sinawalitechniken:

Sinawalitechniken sind zyklische Schlagfolgen, die mit zunehmendem Tempo ausgeführt werden. Sie stellen hohe Anforderungen an Koordination, Beweglichkeit, Schlagsicherheit, aber auch an das Zusammenspiel der Partner. Außerdem können sie gut im Innenstirnkreis mit der Gruppe und wechselnden Partnern in Verbindung mit rhythmischen Elementen und Gehten zu Musik geübt werden. Im Konzept „No Mob!“ werden den Schülern der Double Sinawali 4-er System und Double Sinawali 6-er System vermittelt. Double Sinawali bedeutet, dass jeder Partner mit zwei Stöcken gleichzeitig arbeitet. Im 4-er System wird die Schlagfolge nach 4 Schlägen, im 6-er System nach 6 Schlägen wiederholt. Das 4-er System kann im Laufe der Übungen zum 5-er System erweitert werden. Am Anfang jeder Partner- und Gruppenübung steht eine Verneigung mit vor dem Körper gekreuzten Stöcken. Anschließend werden die Stöcke auf die Schultern gelegt.

Der Double Sinawali 6-er System eignet sich aufgrund seines Rhythmus nicht so gut für die Verbindung mit Musik, während man den Double Sinawali 4-er System hervorragend mit vielen modernen Musikstücken verbinden kann. Verbindung der Stockform mit nichtkämpferischen Schlagformen im doppelten Innenstirnkreis als Tanzform mit Musik mit wechselnden Partnern. Nach einer Schlagfolge geht der äußere Partner einen Schüler nach rechts, die inneren Schüler bleiben stehen. Das ist für fast alle Schüler sehr motivierend und die Schüler gelangen von einem äußeren Gleichklang zu einem inneren Gleichklang mit den Mitschülern, der noch lange nach Ende der Einheit nachwirkt.

Entwaffnungstechniken bringe ich den Schülern nicht bei, da ich keine falsche Sicherheit gegenüber Angriffen mit Waffen aufbauen möchte. Auf die Gefährlichkeit von Waffenangriffen wird allerdings immer wieder hingewiesen. Als angemessenes Verhalten wird Ablenken des Angreifers durch Werfen eines Gegenstandes (Jacke, Decke, Stuhl) ins Gesicht oder zwischen die Beine und sofortige Flucht vermittelt



Anfangs- und Schluss-Ritual Stocktraining

Zu Beginn und Abschluss findet immer ein Ritual statt. Die Schüler*innen bekommen ihre Stöcke mit einer Verneigung aufgehängt und stellen sich in den Kreis.

Beide Stöcke in der rechten Hand

Seisa – abknien, beide Stöcke in die linke Hand und links am Boden ablegen

Moksu –Meditationsstellung

Moksu-yame- auflösen

Rey: Verneigung

Stöcke nehmen (links)

Einen Stock rechts nach vorne:

Ich trainiere / lebe achtsam, um mich nicht zu verletzen

Rechten Stock auf die Schulter

Den anderen Stock links nach vorne:

Ich trainiere / lebe achtsam, um keinen anderen zu verletzen

linken Stock auf die Schulter

Schritt zurück, Schlag 3 (rechts):

Ich kämpfe zur Verteidigung

Stöcke nach unten wirbeln: Ich bin bereit!

Verneigen: Wir beginnen / beenden das Training

Annemarie Besold, Budopädagogin, 4. Dan Ju-Jutsu