

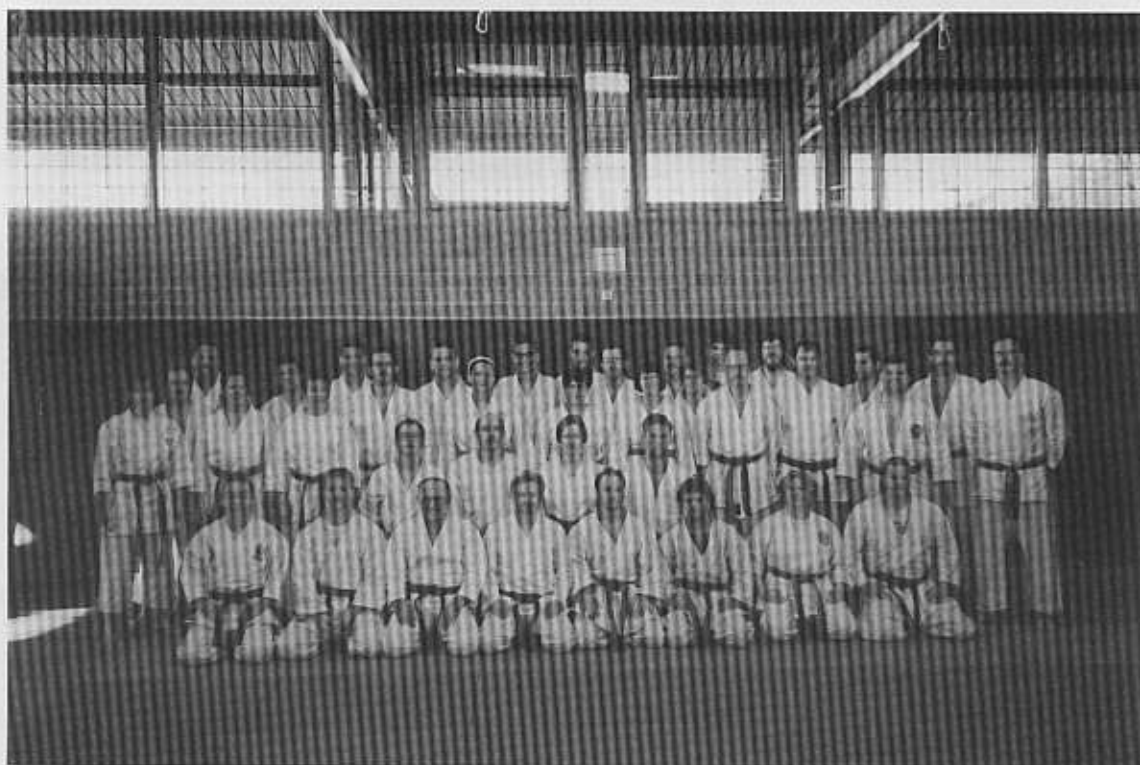


# RPKV

## 1/1996

### RHEINLAND - PFÄLZISCHER KARATE - VERBAND

---



Sag mir wo die Frauen sind !!?? Ingrid Velten (2.Reihe,3 v. l.) auf der Suche. Beim SV/SB Lehrgang in Wittlich glänzte die Weiblichkeit in der" absoluten Minderheit"!

#### **Themen:**

**Rückblick 95: SV/SB- Lehrgänge für Frauen**

**Wettkampfberrichte**

**Körpertechnik : Die Atmung 1. Teil**



## Impressum

**Herausgeber und Verleger:**

**Rheinland-Pfälzischer  
Karateverband e.V.**  
Avallonstraße 49  
56812 Cochem - Cond

**Redaktion und Layout:**

**Ronald Schlack**  
An der Kreuzmühle 11  
76829 Landau i.d.Pfalz  
Tel. 06341/ 32895  
Fax. 06341/ 32895

Namentlich benannte Artikel geben  
nicht unbedingt die Meinung der  
Redaktion wieder.

## EDITORIAL

Neue Wege beschreiten bedeutet in der Regel auch Risiken nicht zu scheuen, die damit verbunden sind. So werde ich als neuer RKV-Pressereferent mit Sicherheit auch mit diesem Neuanfang meine Probleme haben. Zunächst wollte ich an dieser Stelle in Namen aller Nibert Schmidt Dank für seine bisher geleistete Arbeit aussprechen und ihm wünschen, daß er nun für seine anderweitigen Aufgaben mehr Zeit findet.

Was Ihr in Händen haltet, ist ein neues RKV-Heft. Der Name Info ist etwas dürrig, denn es soll in Zukunft mehr tun, als nur informieren. Es soll unterhalten, Meinungen der Vereine bzw. seiner Mitglieder wiedergeben; es sollte noch kritischer sein, z.B. den Sportbünden gegenüber und vielleicht auch kritischer gegen uns selbst. Ich würde mir wünschen, daß mich alle unterstützten, mit Beiträgen, Berichten usw. und indem Ihr mir sagt, was gut ist oder was Euch nicht gefällt. Denn nur so können wir in Zukunft eine Verbandszeitschrift schaffen, die für jeden interessant ist.

Ich hoffe, daß ich dieser Aufgabe gerecht werden kann und von Euch allen dabei unterstützt werde.

**Ronald Schlack**  
RKV-Pressereferent

**REDAKTIONSSCHLUSS**  
für das RKV-Heft 2/1996

**15.März 1996**

**In diesem Heft :**

**Wettkampfberichte**

**Bavarian Open in Nürnberg**  
**Int. Frauen-Teamcup in Offenburg**  
**Allgäu-Cup in Kempten**  
**Hochschulmeisterschaften in Karlsruhe**

**Lehrgangsberichte**

**SV / SB-Lehrgang in Wittlich**  
**SV / SB-Lehrgang in Landau**  
**LG mit Guido Unger in Worms**

**Unterhaltung**

**Die Atmung 1. Teil**  
**Rituale : Sensei , Sempai , Kohai**

**Termine/Adressen**

**Wettkampfkalender**  
**Lehrgänge**  
**RKV-Adressen**

**Kritik/Info**

**Verbandsjugendtag 95 in Worms**

# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im RKV

Im Jahr 1995 wurde vom RKV sehr viel zum Thema Frauenarbeit unternommen. Auf den nächsten Seiten folgen einige Berichte zu den Aktivitäten, die von Ingrid Velten und Ihrem Team durchgeführt wurden. Dank auch an die Dojos, die dabei geholfen haben, solche Veranstaltungen möglich werden zu lassen.

## SV-Lehrgang in Wittlich am 21.- 22.10

1995. von Edgar Asche, KD Cochem

Ein sehr interessantes und zeitgemäßes Thema. In den letzten Jahren hat sich herausgestellt, daß gerade Frauen und Mädchen hauptsächlich Opfer von Gewalttaten werden und die Belästigungen, sei es an der Arbeitsstelle oder im privaten Bereich enorm zunehmen. Unsere Frauenreferentin I. Velten versucht mit Ihrem Team (Claudia, Silke und Martin) diesen Tatsachen gegenüber innerhalb des RKV ein Konzept zu entwickeln.

Im einem 15-stündigen Fortbildungslehrgang hatten interessierte Trainerinnen und Trainer Gelegenheit mehr darüber zu erfahren. Von den 40 Teilnehmern waren 8 Frauen.

Schon der Anfang des Lehrganges war für viele etwas peinlich. Anhand von Fragen sollte ein fremder Mensch (Lehrgangsteilnehmer) beurteilt werden. Was ist es für ein Mensch, was denkt er von mir, was nehme ich von meinem Gegenüber wahr. Einem Fremden persönliche Fragen zu beantworten kostet eine hohe Überwindung, - aber, alle haben es geschafft. Am Ende der Zeit wurden die Ergebnisse in der Gruppe veröffentlicht. Für die meisten, auch für mich, war es eine neue, eine andere Erfahrung.

Am ersten Tag stand die Theorie im Vordergrund. Die meiste Zeit verbrachten wir im Seminarraum. Etwas mehr Bewegung hätte sicher nicht geschadet. Viele Anregungen, Tips und Trends wurden vorgestellt, zerpfückt und ausdiskutiert.

Eine Einigung, wie was am besten sei, wurde und konnte nicht erzielt werden. Die Themen gingen vom hundertsten ins tausendste. Von der Lehrgangsleitung wurde teilweise zu spät abgeblockt und zum eigentlichen Thema zurückgeführt.

Einige der Herren ließen es stellenweise am nötigen Ernst fehlen und störten durch Gespräche und dumme Bemerkungen diese Runde (mich eingeschlossen).

Es entstand der Eindruck, daß bei "nur Frauen SV - Kursen" der Mann schlechthin als Täter gehandelt wird und dies den Damen dann in der Übungsstunde suggeriert wird.

Es war immer der Mann, der sich im Kino/ Theater breit macht, der im Bahnabteil herum-pöbelt, der den Walkman zu laut hat. Darüber wurde angeregt diskutiert. Beide Seiten, Männer wie Frauen ließen sich nicht von der anderen Seite überzeugen. Wir lernten durch eine Partnerübung unsere räumliche Grenze kennen. Nur, bei diesen großen Grenzen fragte ich mich: Gehen die auch mal in eine Kneipe, auf den Rummelplatz oder auf ein Weinfest? Das Problem ist, daß wir Männer für die Frauen noch zu wenig Verständnis aufbringen. Wie man einen SV/SB Lehrgang organisieren sollte, war auch ein Ansatz für eine lange Diskussion (Gymnastik, ja oder nein, wie stellen sich die Teilnehmer vor, sollen sie dies überhaupt, Trainer/in im Gi oder in Sportkleidung, und, .....).

Jeder versuchte seine Meinung zu verteidigen und die wenigsten ließen sich umstimmen.

Dann gings in die Halle. Wie lernt eine Frau das richtige Schreien? Ob Löwe spielen dafür der richtige Weg ist, das bezweifle ich doch sehr. Diese Übung eignet sich meiner Meinung nach für einen Kinderkurs, nicht jedoch zur Nachahmung durch erwachsene Frauen. Die folgende Übung (Vertrauen aufbauen, mit geschlossenen Augen führen lassen) konnte von einigen der Männer nicht ernst genommen werden, ruhig sollte es in der Halle sein, geredet und gelacht wurde aber sehr viel.

Der zweite Tag, endlich Bewegung. Silke, Claudia und Martin zeigten uns eine Menge von interessanten Spielen und Partnerübungen, die sich auch hervorragend für das Karatetraining eignen.

Was mir auch sehr gut gefallen hat, war die Gruppenübung mit "Tätern und Opfern", und als Steigerung dazu, mit verbundenen Augen auf einen Angriff reagieren. Was haben wir noch gemacht, Gruppentraining, Kreistraining und und. Kurzum, der Sonntag vormittag hätte noch etwas länger sein können.

Resümee: es herrschen noch differenzierte Meinungen über die Ausrichtung von SB/SV Kursen für Frauen. Einig waren wir uns, daß sie mit Sicherheit sehr von Nutzen sind. Ich habe, trotz anfänglicher Skepsis, doch etliche Sachendazu gelernt. Ingrid und ihre Mannschaft waren sehr gut motiviert. Trotz einiger Störungen verstanden sie es jedoch, den Lehrgang souverän zu Ende zu führen. Sollte nochmals ein Lehrgang angeboten werden, bin ich dabei.