

Kämpfen wie Samurai und Ninjas

Von Aikido bis Kung Fu - Bildungsferien mit der Familie-Osthushenrich-Stiftung

Gütersloh (gpr). Samurai-Kämpfer, Ninjas und Shaolin-Mönche begeistern in vielen Filmen. Doch woher kommt welche Kampfkunst und wo sind die Unterschiede? Diesen Fragen sind jetzt zwei Mädchen und sieben Jungen im Alter von zehn bis zwölf Jahren in den Bildungsferien mit der Familie-Osthushenrich-Stiftung nachgegangen..

Eine Woche haben sie sich unter Anleitung von Fitness- und Gesundheitstrainer Fabio Fermani in verschiedenen Kampfsportarten in der Sporthalle der Volkshochschule ausprobiert. Aikido, Judo, Kendo, Kung Fu, Tierstilarten und auch Stockkampf: Zu allen Kampfrichtungen konnten die Kinder einige Übungen kennen lernen.

Anna-Katharina fand das Abrollen etwas schwierig. »Die Selbstverteidigung hat mir am besten gefallen«, sagt die Zehnjährige. »Es gibt gute Tricks, wie man

jemanden zu Fall bringen kann.« Frederic und Mathis hingegen, die schon seit zwei Jahren Judo trainieren, haben jetzt den Stockkampf für sich entdeckt. »Aber die

anderen Kampfsportarten sind auch gut«, meint Frederic.

Der 33-jährige Fabio Fermani hat die Kinder auch in die Geschichte und Traditionen der Kampfkunstsportarten entführt. Die Wurzeln dieser Sportarten in Japan, China und Indien hat er in Geschichten und Filmen den Kindern näher gebracht. Es wurde auch chinesisch und japanisch gekocht, denn die richtige Ernährung gehört natürlich auch dazu, wenn man richtig trainieren will.

Auf den Turnmatten konnten sich die Kinder zum einen richtig auspowern, aber zum anderen auch erfahren, dass Disziplin und Körperbeherrschung dazu gehören, um eine Kampfsportart zu erlernen. »Kampfsport hält vor allem auch fit«, sagt Fermani, der bereits über 15 Jahre Erfahrung in diesem Sport verfügt. »Aber man hört nie auf zu lernen«, sagt der Gesundheitstrainer.



Der Stockkampf ist nur eine von vielen Kampfkunst-Sportarten, die unter Anleitung von Fabio Fermani ausprobiert werden. Foto: WB