



Stockschlag – ein wichtiges Modul in der Sport- und Bewegungstherapie

In der Sporthalle stehen sich jeweils zehn Pärchen mit Rattanstäben gegenüber. Auf Kommando von Sporttherapeutin Karin Nohl-Jacob schlagen die Kursteilnehmer die Stöcke rhythmisch aufeinander. Dabei geht es nicht darum, seinen Gegner zu verletzen, sondern um Achtung vor dem Gegenüber, Konzentration, Distanzgefühl, Kennenlernen von eigenen Energien und der eigenen Kraft. Grundlage dafür sind rhythmische Schläge, die gemeinsam nach einem vorgegebenen Muster (Rhythmus) einstudiert werden. Eingesetzt wird das neue Therapieprogramm sowohl im Erwachsenen- als auch im Kinder- und Jugendbereich. Verwendet werden übrigens keine Bambus- sondern Rattanstäbe, weil diese nicht hohl, sondern stabil sind und zudem in der Lage, Energie aufzunehmen und abzdämpfen. Die Teilnehmer unseres Kurses lernen vor allem, ihre Aufmerksamkeit zu steigern und ihre koordinativen Fähigkeiten, also Reaktionsvermögen und Orientierung, zu verbessern. Kinder und Jugendliche schulen vor allem gegenseitigen Respekt und die Achtung von Regeln.

Positive Effekte gibt es viele: unter anderem verbesserte Konzentration, Körperwahrnehmung und natürlich Freude am Tun, wie uns viele Gäste unseres Hauses schon rückgemeldet haben.

Den Ursprung dieser Kampfsportkunst findet man auf den Philippinen, wo sie im 16. Jahrhundert vorwiegend zur Verteidigung und Abwehrzwecken eingesetzt wurde. Später wurde sie unter spanischer Besatzung verboten, überlebte jedoch als Technik in Volkstänzen.