



Foto: Franziska Gilli © Songmoo

von starken frauen & selbstbewussten mädchen

■ „Stopp!“, „Nein!“, „Lass mich in Ruhe!“, „Hau ab!“ – Dies sind einige der Ausrufe, die eine Frau oder ein Mädchen schreien könnte, wenn sie sich belästigt fühlt. Hierbei kommt es aber mehr auf das „wie“ als auf das „was“ an. Körpersprache, Blickkontakt und selbstbewusstes Auftreten tragen dazu bei, dass die Belästigung gestoppt wird und gar nicht erst in körperliche Gewalt übergeht. Das können Frauen und Mädchen jeden Alters seit 2008 in der **Offenbacher Kampfkunstschule „Songmoo“** erfahren und einüben. Was mit einer Handvoll Frauen begann, hat sich zu einem Ort entwickelt an dem heute, nur wenige Jahre später, rund 40 Frauen und 70 Mädchen im Alter von 4 – 60 Jahren gemeinsam trainieren. Neben der Altersheterogenität sticht auch die kulturelle Vielfalt der Schülerinnen ins Auge, denn es sind über 20 verschiedenen Nationen vertreten.

Wir trainieren miteinander, nicht gegeneinander und jede ist bei uns willkommen!

Diese beeindruckende Entwicklung ist nicht zuletzt

auf die Arbeit von Meisterin Steph Taibi zurückzuführen. Sie schafft mit großem persönlichen Einsatz, eine Atmosphäre des gegenseitigen Respekts in der Integration und Inklusion stattfinden, ohne vordergründiges Thema zu sein. Dabei geht sie auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Schülerinnen ein. So entwickelte sie beispielsweise eine Abwandlung einer Bewegungsabfolge speziell für ein Mädchen, welches aufgrund einer körperlichen Behinderung ihre Arme nicht einsetzen kann.

Laut Taibi sind Respekt und Vertrauen wichtige Grundwerte des Sportes und neben der Schulung des Körpers gehe es gleichermaßen um Persönlichkeitsentwicklung. Dabei werden Werte wie Selbstbewusstsein, Selbstachtung sowie Achtung für andere Menschen, innere Ruhe und Stärke gefördert.

Taibi bietet Kampfkunsttraining nur für Frauen und Mädchen an und schafft mit "Songmoo" einen Raum, in dem neue Verhaltensweisen, wie lautes Schreien, geübt werden können, die gemäß ihrer Erfahrung in gemischten Gruppen von Mädchen nicht

im gleichen Maße ausprobiert werden. Sie bestärkt Mädchen und Frauen darin „laut und wild“ zu sein, sich so anzunehmen wie sie sind, sich für ihre Rechte einzusetzen und notfalls dafür zu kämpfen – sowohl in Verteidigungs- als auch in Alltagssituationen.

Nähert man sich zu Beginn einer Trainingseinheit dem Dojang, dem Trainingsraum, wird man schon draußen von Lachen und lauten Rufen empfangen. Die Mädchen und Frauen wärmen sich mit Ballspielen auf, was ganz offensichtlich mit viel Spaß verbunden ist. Es folgt eine kurze Meditationseinheit die, laut Taibi, die innere Ruhe und Konzentration fördert, welche man beim Training von Kampfkunst besonders braucht. Anschließend werden Beweglichkeit und Kraft im Rahmen einer rücken- und gesundheitsfreundlichen Gymnastikeinheit trainiert. Danach geht es ans Erlernen der Kampfkunst.



Meisterin Steph Taibi leitet die Kampfkunstschule "Songmoo"

Dass die Kampfkunstschule "Songmoo" längst kein Geheimtipp mehr ist, zeigen die zahlreichen Kooperationen, die mit anderen Offenbacher Institutionen bestehen. So zum Beispiel mit dem Frauenbüro Offenbach, dem Jugendamt, der Initiative für Arbeit im gelben Haus, der Mädchenetage und weiteren Institutionen in Offenbach.

Stephanie Laier

Foto: Franziska Gilli © Songmoo



► Infos: www.songmoo.de

Songmoo • Kampfkunstschule für Frauen und Mädchen • Bismarckstr. 76, Offenbach
Tel.: 069 26406293 • Mobil: 0179 4585268
Mail: songmoo@web.de