

# Escrima

Escrima. Bis zum 10. Juli wussten auch wir, die Klasse 9a, nicht so genau, was wir zu erwarten hatten. Wir wussten zwar, dass es *irgendwas* mit Stöcken und Tanz war – aber was stellt man sich darunter denn vor? Als wir dann mehr oder weniger erwartungsvoll in die Pflughofhalle kamen, sahen wir die fürs Escrima typischen Rattan-Stöcke in einem Kreis, der die Sonne darstellen sollte, am Boden liegen.

Wir setzten uns in einen Kreis und lernten, nach einer Art Anfangs-Meditation, anhand eines Art Spiels mit unseren Namen, dass beim Escrima das oberste Gebot „zuerst Denken, dann Handeln“ lautet. Nach ein paar Aufwärmübungen mit den Stöcken ging es dann mit den wesentlich spannenderen und lustigeren Partnerübungen weiter, bei denen aber schon ein wenig Konzentration erforderlich war, um den Partner nicht aus Versehen zu verletzen. Und wenn bei den Übungen auch mal ein Rattan-Stock zu Boden ging – es war uns relativ egal, denn wir hatten ja gelernt, uns zum einen nicht selbst „fertig“ zu machen und andererseits selbst mental wieder aufzubauen, mit Sätzen wie z.B. „Ich schenke mir ein Lächeln.“ oder „Ich darf gut sein, aber ich muss es nicht gut sein.“.

Richtig interessant wurde es in der zweiten Hälfte unseres 1½-stündigen Kurses. Wir lernten eine Abfolge von Bewegungen, die wir später auch zu Musik „tanzten“, was uns sehr viel Spaß gemacht hat. Ziemlich am Schluss haben wir noch eine Art Choreographie mit unseren Stöcken gelernt, die aber ein bisschen kompliziert war –ich denke mal, dass sie keiner mehr kann... Am Ende des Kurses gab es wieder eine kleine Meditation und die Rattan-Stöcke wurden wieder an die „Sonne“ zurückgegeben.

Fazit: Der Kurs ist sehr zu empfehlen aber man sollte ihn mehr als nur einmal 1 ½ Stunden machen, um richtig was zu lernen!!

Rebecca Baur, 9a, Robert-Bosch-Gymnasium Langenau