



Zitat des Tages

„Es wird sehr schwer werden, das Turnier nochmal zu verbessern.“

Gerhard Klank vom SCM über den Markdorf Cup. • SEITE 16

Übrigens

Wie man es auch macht, ...

Von Mark Hildebrandt

Der Blick zum Himmel kann trügerisch sein. Was jeder (Boden)Seefahrer (und auch Open-Air-Besucher) weiß, das zeigt sich dieser Tage auch Landratten auf beeindruckende Weise. Scheint in einem Moment die Sonne, kann sich der Himmel im nächsten Moment zuziehen. Dann blitzt es, der Donner rollt, Regen fällt. Und umgekehrt.

Gut, wenn man nur ein Gartenfest feiert: Wohl jeder kennt die Momente, wenn man sich bei spontanen Regengüssen durchnässt ins Wohnzimmer rettet, wo sich langsam ein Regenwassersee auf dem Parkett bildet. Lustig sind diese Momente nur als Gast, der Gastgeber selbst muss den Flurschaden ja beheben: Er hört die stummen Schreie des Bodenbelags, sieht vor dem geistigen Auge die langsam aufquellenden Holzfasern.

Wehe, man verlegt die Feier aus Sorge schon von vornherein nach innen! Da kann es zum Zeitpunkt der Entscheidung das Jahrhunderttausendwetter geben, ganze Städte werden in einem Rutsch fortgespült – sobald die ersten Gäste kommen und die Sonne bricht plötzlich hervor, schelten die Besucher: „Warum sind wir denn bei dem schönen Wetter nicht draußen?“ Das Wohnzimmer ist eng, die offenen Fenster werden der Hitzebildung nicht mehr Herr, und alle schauen sehnsüchtig auf die braune Matschpfütze, die einmal ein Rasen gewesen ist. Geht man dann raus, regnet es plötzlich wieder.

Wie man es auch macht, man macht es falsch.

So erreichen Sie uns

Aboservice 0751/29 555 555
Zustellung 0751/29 555 555

Redaktion
Julia Freyda 07544/9565-25
Nadine Sapotnik 07544/9565-24
Marvin Weber 07544/9565-27
Fax: 0751/2955-99-8098

E-Mail:
redaktion.markdorf@schwaebische.de
anzeigen.markdorf@schwaebische.de

Anzeigenservice
Wladimir Neufeld 07544/9565-22
Tanja Schäffer 07544/9565-13
Sylvia Zurell 07544/9565-18

Anschrift Ravensburger Str. 26,
88677 Markdorf

schwaebische.de



Aufwärmübungen zu Beginn: Bei Eskrima sind besonders Koordination und Kontrolle gefragt.

FOTOS: MARCUS FEY

Ins Stocken geraten

SZ-Redakteur Marvin Weber testet die philippinische Kampfkunst Eskrima

Von Marvin Weber

MARKDORF - Eskrima, eine in Deutschland relativ unbekanntes Kampfkunst von den Philippinen, steht an diesem Mittwochabend auf der Tagesordnung. Meine Erfahrungen in Kampfsportarten gehen genull. In Rückschlagsportarten mit Ball, wie Tennis, Badminton oder Tischtennis, habe ich seit der Jugend viele Erfahrungen gesammelt. Aber im Kampfsport? Bisher nicht. Umso mehr bin ich auf die kommenden ein- einhalb Stunden in der Sporthalle am Bildungszentrum in Markdorf gespannt.

Zur Begrüßung bekomme ich zwei 75 Zentimeter lange und zwei Zentimeter dicke Rattanstöcke in die Hand gedrückt. Mein Werkzeug für die nächsten 90 Minuten. Mir kommen alte Bruce Lee Filme ins Gedächtnis, bei dem die Stöcke so schnell geschwungen werden, dass einem bereits beim Zusehen schwindelig wird. Das kurze Gedankenspiel blende ich aus. Nach einer Verbeugung beginnen wir mit den Aufwärmübungen. Trainer Clemens Milich macht es vor. Ich soll die beiden Stöcke lässig aus dem Handgelenken lassen. Funktioniert bei mir nicht ansatzweise so, wie es Milich demonstriert hat. Ich versuche, lockerer in den Handgelenken zu werden. Funktioniert aber irgendwie immer noch nicht. Ein Blick auf meine Nebenfrau bringt auch keine Erkenntnisse, was ich falsch mache. Bereits nach fünf Minuten komme ich mir etwas verloren vor und denke: „Wenn ich bereits an der ersten Aufwärmübung scheitere, könnten das ganz schön anstrengende und auch etwas peinliche 90 Minuten werden.“ Die nächsten Übungen klappten etwas besser. Ich soll die zwei Stöcke wie einen Autoscheibenwischer vor meinem Körper hin und her bewegen.

Nach einer guten Viertelstunde geht es an die ersten kombinierten Schlagabläufe. Sechs Schläge hinter-

einander: Kopf, Kopf, Rippe, Rippe, Hüfte, Hüfte. Auch hier komme ich mir noch etwas unbeholfen vor. Bei mir sind die Abläufe nicht ansatzweise so flüssig, wie bei den anderen der Gruppe. Jetzt sollen die eingeübten Schläge am Partner angewendet werden. Marc Weiss befasst sich mit dem Neuling in der Gruppe. Ich bin froh, er hat sehr viel Nachsehen mit mir. Auch wenn ich nach einigen Versuchen die Abläufe immer noch nicht richtig mache, bleibt Weiss ruhig und erklärt mir das Ganze nochmals. Nach einigen Minuten funktioniert es dann besser. Das Klackern der Rattanstöcke hört sich mittlerweile beinahe so koordiniert und kontrolliert an wie bei den Sparringspartnern neben uns. Ich bin zum ersten Mal stolz auf mich und denke,

dass ich mich doch nicht so dumm anstelle. Doch genau diese kurze Pause der Konzentration wird sofort bestraft. Ich komme aus dem Rhythmus. Eskrima erfordert die volle Aufmerksamkeit. Marc Weiss gibt mir den Tipp, dass ich mir die Schlagabfolge im Kopf vorsagen soll. Es funktioniert. Jetzt erhöhen wir den Schwierigkeitsgrad. Nach jeder Schlagabfolge drehen wir uns um ei-

nen Seitwärtsschritt. Erst nur gegen den Uhrzeigersinn, dann auch mal in die andere Richtung. Nach unzähligen Durchläufen tropfen die ersten Schweißtropfen von der Stirn. Nach Kombinationen von Angriff und Abwehr legen wir die Stöcke beiseite.

„Eskrima ist eine allumfassende Kampfkunst“, erklärt Milich. Ob mit dem Stock, dem Messer, dem Schwert, dem Dolch oder ganz ohne Waffen nur mit den Fäusten: Es gibt zahlreiche Stilarten. Das liegt daran, dass die Philippinen aus mehr als 7000 Inseln bestehen und beinahe jede der Inseln seinen eigenen Stil habe, so Milich. Zu meiner Beruhigung kämpfen wir aber ohne Waffen. Kurz vor der Unterrichtsstunde hatte ich mir noch Videos im Internet angeguckt, in denen so schnell mit Messern durch die Luft, um den Kopf herumgefuchelt wurde, dass ich etwas ängstlich wurde. Wir wiederholen die Bewegungsabläufe, die wir zuvor mit den Stöcken einstudiert hatten. Auch erfordert das erst einmal wieder eine kurze Eingewöhnungsphase. Weiss ist weiterhin sehr geduldig mit mir. Es folgt eine Kombination, bei der ich am Ende mit Eindreihen des Arms und etwas

Druck den Partner auf den Mattenboden zwingt. Nicht alle Eskrima-Verbände benutzen diese Art des Kampfes. Cacoy Doce Pares heißt der Verband, dem Milich angehört und dessen Techniken er auch in Markdorf vermittelt. „Bei uns ist der Kampf mit dem Einzelstock die Paradedisziplin. In anderen Verbänden dies der Kampf mit langer und kurzer Waffe, wie mit einem Schwert und einem Messer“, erklärt mir Milich nach den eineinhalb Stunden. Ich muss erst einmal durchschnaufen. Trotz regelmäßiger Fitnessstudio-Besuche bin ich ganz schön an der Puste. Für mich hat die Schnupperstunde neue und interessante Türen des Sports geöffnet. Es muss nicht immer ein Ball im Spiel sein, um Spaß zu haben, denke ich mir. Am nächsten Tag bleibt ein leichter Muskelkater in den Händen. Vielleicht habe ich doch noch etwas zu verkrampft die Stöcke gehalten. Beim nächsten Mal dann entspannter.



Wie sich Redakteur Marvin Weber bei seiner Trainingsstunde geschlagen hat, können Sie auch im Video sehen unter www.schwaebische.de/eskrima-markdorf

Die Serie

Seit nunmehr 20 Jahren erscheint die „Schwäbische Zeitung“ auch im badischen Landesteil. Den runden Geburtstag nimmt die Markdorfer Redaktion zum Anlass, jeweils für zwei Monate bestimmte Themen in den Fokus zu rücken. Als Erstes sind die Themenbereiche Sport und Soziales an der Reihe. Freuen Sie sich auf Sportartentests, packende Porträts und hilfreiche Interviews. Heute: die Sportart Eskrima.



Angriff und Verteidigung folgen direkt aufeinander.

Stadt lädt zu Werkstattgespräch in die Stadthalle ein

MARKDORF (sz) - Die Stadt lädt für Mittwoch, 26. Juli, von 17 bis 19 Uhr zum ersten Werkstattgespräch in die Markdorfer Stadthalle ein. Beim Kommunalen Flüchtlingsdialog im Oktober des vergangenen Jahres wurden, wie Flüchtlingsbeauftragte Michaela Funke unter Telefon 07544/ 50 02 86. Anmeldung bis 24. Juli per E-Mail an fluechtlingsbeauftragte@rathaus-markdorf.de weiterentwickelt und umgesetzt werden können.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Flüchtlingsbeauftragten Michaela Funke unter Telefon 07544/ 50 02 86. Anmeldung bis 24. Juli per E-Mail an fluechtlingsbeauftragte@rathaus-markdorf.de

ANZEIGE



Auffahrunfall auf der B 33

MARKDORF (sz) -Auf der Bundesstraße 33 bei Wirrensegel ist es am Donnerstag gegen 17 Uhr zu einem Auffahrunfall gekommen, teilt die Polizei mit. Ein mit seinem Nissan von Ittendorf in Richtung Markdorf fahrender 68-Jähriger musste sein Auto anhalten, weil vor ihm ein Verkehrsteilnehmer nach links abbiegen wollte, dieser aber wegen Gegenverkehr warten musste. Ein nachfolgender 26-Jähriger hielt seinen Skoda hinter dem Nissan an. Ein mit seinem VW weiter nachfolgender 53-Jähriger erkannte die veränderte Verkehrssituation vor ihm zu spät und fuhr so stark auf den Skoda auf, dass dieser noch auf den Nissan aufgeschoben wurde. An allen beteiligten Autos entstand nach Angaben der Polizei jeweils ein Schaden von rund 1000 Euro.

Stadtkapelle lädt zu Hock ein

MARKDORF (sz) - Die Stadtkapelle Markdorf lädt für Montag, 24. Juli, zum Feierabendhock am Musikerkheim der Stadtkapelle ein. Beginn ist um 18 Uhr. Die Stadtkapelle bittet Besucher, Parkmöglichkeiten in der nahen Umgebung zu nutzen, wie die Vorsitzende Brigitte Waldenmaier mitteilt.

ANZEIGE



Sie suchen einen Job? Wir suchen Sie.

Ob MitarbeiterInnen für die Produktion oder IngenieurIn – wir haben sicher auch was für Sie!

ifm – close to you!

Informieren und bewerben Sie sich jetzt unter: jobs.ifm.com

