



Kampfkunst mit Köpfchen

Jeder kann es lernen – unabhängig vom Fitnessgrad:
Karsten Röder unterrichtet Energy Boxing

Lebenskraft stärken, fit bleiben und dabei ganz nebenbei eine Technik für die Selbstverteidigung lernen. Das Chinese Boxing Institute Peine ist Peines erste Schule für innere Kampfkunst. Karsten Röder bietet Kurse im chinesischen Boxen an. Dieses Energy Boxing ist eine spezielle Variante der chinesischen Kampfkunst und führt im Unterricht verschiedene Kampfkünste auf besonders verständliche Grundprinzipien zurück.

„Ich biete Tai Chi und Hsing I Chuan oder Xing Yi Quan an. Das ist Kampfkunst und effektive Selbstverteidigung zugleich. Jeder kann es lernen, unabhängig vom Fitnessgrad, Alter oder Vorkenntnissen, sagt Karsten Röder. Auch erfahrenen Kampfsportlern bieten sich dadurch Perspektiven, ihren eigenen Stil weiterzuentwickeln und zu ergänzen. Ich nenne es Ganzkörperschach, es ist Kampfkunst mit Köpfchen“, erklärt der 42-Jährige sein besonderes Prinzip. So können besonders auch Ältere eine neue Körperspannung aufbauen und sind besser gewappnet vor einem Überfall. Voraussetzung ist die entspannende Haltung, aus der die explosiven schnellen Bewegungen entstehen. „Es funktioniert nicht über die Kraft, sondern ich stehe locker und setze einfach eine gezielte Technik ein. Mit wenigen Bewegungen wirke ich auf die Körperstatik des Gegners ein, bringe ihn aus dem Gleichgewicht und mache ihn scheinbar mühelos kampfunfähig. Ich breche mit einer gezielten Drehung seinen Widerstand, mache seinen Schwachpunkt aus und kann ihn kontrollieren und sozusagen übernehmen“, erklärt Röder. Dabei muss er

nicht ausholen wie beim Boxen. „Hier wird nicht mit Kraft auf Kraft reagiert, sondern ich begegne der Kraft mit meiner Technik“. Das ist der Schlüssel und der Unterschied zu anderen Kampfsportarten wie Tae Kwon Do.

Röder hat zahlreiche fernöstliche Kampfsportarten ausprobiert. Judo geht nach seiner Erfahrung oft zu Lasten des Rückens, Tae Kwon Do und Karate zu Lasten der Knie. Deshalb ist für ihn Hsing I Chuan eine vollkommene Möglichkeit ohne diese Kraft. „Hier wirken Körper und Geist zusammen, um die Selbstverteidigung zu erlernen und gleichzeitig bleibe ich geistig und körperlich fit“. Die Lehrerausbildung dafür hat er sich durch langjähriges Training und in speziellen Kursen erworben. Auch Tai-Chi-Kurse bietet Karsten Röder an. „Tai Chi ist für mich nicht nur eine Übung zur Meditation, für mich ist es eine Kampfkunst, um mich zu verteidigen. Das ist wie angewandte Biomechanik. Dabei werden die zahlreichen schnellen Bewegungen ganz langsam erlernt, um sie dann irgendwann perfekt zu beherrschen“.

Kontakt

Karsten Röders Chinese Boxing Institute
Kurse bei Physio Care, Schwarzer Weg 7, Peine.
Montag und Mittwoch zwischen 19 und 21 Uhr
Internet: www.cbi-pe.de
Telefon: 0176/44704044