



Speulta – Sparrer – 1998 noch im alten Verein

20 Jahre gelebte Kampfkunst In Nae e.V. feiert Jubiläum

17 Gründungsfrauen riefen am 5. Februar 1998 den Verein „In Nae e.V. Frauenselbstverteidigung und Kampfkunst“ ins Leben – die erste Frauenkampfkunstscheule in Baden-Württemberg. Seither hat sich der Karlsruher Verein zu einem Zentrum der Kampfkunst entwickelt, das in seiner Vielfältigkeit und seinem Engagement einzigartig ist. Neben Taekwondo und weiteren Budo-Disziplinen sowie Selbstverteidigungskursen sind der Gesundheitssport und Schulprojekte fest im Programm verankert. Wir sprachen mit der Haupttrainerin und Geschäftsführerin Regina Speulta.

TA: Frau Speulta, was war 1998 die Motivation, eine Frauenkampfkunstscheule zu gründen – und inwieweit sind diese Gründe heute noch aktuell?

Regina Speulta: Der Sportverein, in dem wir vorher jahrelang trainiert hatten, wollte keine Frauengruppe mehr in seinen Reihen,

in der auch Lesben trainieren dürfen – das war der Auslöser für die Vereinsgründung. Tatsächlich haben sich die Themen „Frauen für Frauen“ oder „Frauen stärken Frauen“ oder „Frauen trainieren Frauen“ mittlerweile relativiert. Heute ist es selbstverständlicher geworden, starke Frauen als

Leiterin, Chefin oder Trainerin zu haben. Es gehört sogar zum guten Ton, dass Mädchen und Frauen am gleichgeschlechtlichen Modell lernen dürfen.

TA: Heute gibt es auch männliche Mitglieder und Trainer. Wie hat sich das entwickelt?



2. Vorsitzende: Ellen Niederau



1999 Erste Kindergruppe



2003 Fünf-Jahre In Nae

Regina Speulta: Da wir bei In Nae Taekwondo-Training für Frauen und Kinder angeboten hatten, war klar: Da wo Frauen sind, sind Kinder. Da wo Kinder sind, sind Jungs. Aus Jungs werden Männer. So haben wir mittlerweile vier Trainer und einige junge, männliche Erwachsene – worüber wir mehr als glücklich sind. Diese jungen Männer sind bei uns erwachsen geworden.

TA: Wer heute die Homepage von In Nae besucht, dem fällt sofort das sehr breit gefächerte Angebot ins Auge. Könnte man trotzdem sagen, dass die Kampfkunst die anderen Bereiche bedingt – oder ist das zu kurz gedacht?

Regina Speulta: Das ist gut auf den Punkt gebracht. In Nae steht auf vier Säulen: Gesundheit, Selbstverteidigung und Kampfkunst sowie Schule. Wir wollen uns erst

gesund trainieren, um uns dann selbst verteidigen zu können und um dann lebenslang eine Kampfkunst zu trainieren. Unsere Schulprojekte sind uns wichtig, denn Kinder sollen bereits in der Schule etwas von Achtung und Respekt, Disziplin, Durchhaltevermögen, Konzentration und den vielfältigen motorischen Fähigkeiten des Menschen erfahren. Über unsere Kurse sollen sie mit diesen Werten in Kontakt kommen und sich diese zu eigen machen – für ihr späteres Leben.

TA: In wie weit ergänzen sich die vier großen Bereiche in der Vereinspraxis?

Regina Speulta: Wir haben viele Mitglieder, die schon von Anfang an oder fast von Anfang an bei uns sind. Diese schätzen die Vielfalt des Angebotes. Die Möglichkeit, sich gesund und fit zu halten, mit dem

überaus positiven Nebeneffekt der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung und das in Verbindung mit der ganz besonderen Körperarbeit in den Kampfkünsten ist eine Bereicherung für viele Teilnehmerinnen.

TA: Welche Bedeutung hat insbesondere das Taekwondo bei In Nae?

Regina Speulta: Taekwondo war die Grundlage für eine gemeinsame Zukunft im Verein, wenn auch viele andere Sportarten dazu gekommen sind. Denn im Gründungsjahr 1998 waren es 17 Frauen, die sich auf den Weg gemacht haben, einen Frauenraum, einen Freiraum sowie einen Schutzraum zu kreieren – und alle 17 Frauen haben Taekwondo trainiert. Taekwondo ist deshalb die Basis unseres Zusammenseins. ▶



2001 Tag der offenen Tür



2004 Badische Poomsae Meisterschaft

Taekwondo der Sport



2010 Vorbereitung Kampftraining



2013 Geburtstag In Nae 15 Jahre



2016 Julian im Verein



2005 Badische Poomsae Meisterschaft



2005 Mühlacker Open



2017 Weltkindertag

TA: Um diese Vielzahl an Kursen zu ermöglichen: Wie viele Trainerinnen und Trainer sind regelmäßig aktiv und welche Voraussetzungen müssen sie mitbringen?

Regina Speulta: Training geben dürfen jede Danträgerin und jeder Danträger. Zur Zeit sind das sieben im Taekwondo und sieben im Bereich Gesundheit. Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainerinnen haben wir zur Zeit nur vier – deshalb bieten wir gerade eine bundesweite feministische Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungs-Ausbildung an. Ein wichtiges Augenmerk in unserer Arbeit bei In Nae ist die Kinder und Jugendarbeit.

TA: Eine ganz praktische Frage: Welche Räumlichkeiten haben Sie?

Regina Speulta: Wir haben einen eigenen Trainingsraum von 122 Quadratmetern. Dazu kommen ein kleines Büro, zwei Duschen und Umkleiden sowie ein kleiner Aufenthaltsraum.

TA: Wie ist In Nae organisiert – wer entscheidet zum Beispiel welche Kurse oder Projekte durchgeführt werden und welche eher nicht?

Regina Speulta: Wie in jedem anderen Verein ist die Mitgliederversammlung das oberste Gremium, dann der Vorstand bestehend aus erster und zweiter Vorsitzenden, erster und zweiter Kassenfrau sowie Schriftführerin. Für alles, was den Zweckbetrieb angeht, bin ich in meiner Funktion als Geschäftsführerin verantwortlich. Ich organisiere Projekte, Veranstaltungen,

Werbung, die ganze Verwaltung – natürlich immer in Abstimmung mit dem Vorstand.

TA: In Nae erhielt im Lauf der Jahre immer wieder Preise für ehrenamtliches Engagement. Welche Auszeichnung bedeuten Ihnen besonders viel, worauf sind Sie besonders stolz?

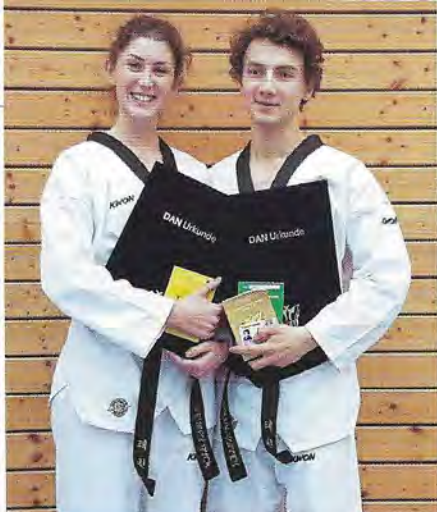
Regina Speulta: Hier sind vor allem der Els-Schröder Preis, der Kinderfreundlichkeitspreis, und der St. Martinspreis zu nennen – alles Auszeichnungen, die wir erhalten haben, da wir uns einsetzen, Frauen und Mädchen aktiv zu fördern und zu ermutigen, um selbstbewusst für ihr Leben einstehen zu können und wollen. Stolz sind wir auf alle unsere Projekte, die gegen die alltägliche Gewalt gegen Frauen und Kinder wirken – mittlerweile



2008 Vereinsleben



2013 Outdoor Training



Danprüfung von Martin+Terry 2017



2008 Felix und Speulta



2009 Luna und Speulta

In Nae e.V. – zwei Jahrzehnte in Stichworten

Die Idee: Mehrere Jahre hatten sie eine Abteilung in einem größeren Sportverein im baden-württembergischen Karlsruhe gebildet. Doch dann wurde bei einer Gruppe von Taekwondosportlerinnen der Wunsch nach etwas eigenem immer größer: Sporträume für Frauen – bald auch für Kinder, Mädchen und Jungen – und Taekwondotraining geleitet von Frauen für Frauen waren das Ziel.

Ein Fest zur Eröffnung: Im September 1998 eröffnete In Nae e. V. in eigenen Räumen mit einem riesigen Fest. Dies war der erste große Entwicklungsschritt für den Verein.

Einheitliches Taekwondo: Vor der Vereinsgründung hatten die beiden In Nae-Trainerinnen Regina Speulta (4. Dan) und Petra Sparrer (2. Dan) sowohl traditionelles ITF- als auch modernes WTF-Taekwondo unterrichtet. Selbstständig geworden begannen sie, sich an die in der Taekwondo Union Baden-Württemberg (TUBW) vorherrschende Stilrichtung

anzupassen. Nach wenigen Jahren präsentierte sich Taekwondo bei In Nae in einem einheitlichen Stil.

Tägliches Gesundheitstraining: Mehrere Frauen ließen sich als Basisgymnastiktrainerinnen nach Margaretha Schmidt ausbilden. So konnte der Verein bald täglich ein Ganzkörper-Gesundheitstraining anbieten.

Wachsendes Angebot: Zwischenzeitlich bekam In Nae Verstärkung durch eine Taijiquan (Tai Chi Chuan)-Chen Stil-Trainerin, sowie eine Trainerin des Kundalini Yoga. Der Verein verfügt somit über ein großes, sehr qualifiziertes Gesundheitsangebot.

Modern Arnis etabliert sich: Neben dem Taekwondotraining ließen sich die Haupttrainerinnen Regina Speulta und Petra Sparrer in der philippinisch Stockkampfkunst Modern Arnis ausbilden – ein sehr mühsamer und steiniger Weg, da in der Gegend von Karlsruhe weit und breit keine Sportgruppe war, um diese Kunst zu erlernen und zu vertiefen. Mit Entschlossenheit, Durchhaltevermögen und Spaß an

der Kampfkunst blieb Trainerin Regina Speulta zielstrebig auf diesem unweg-samen Weg und trägt heute den 2. Dan. Die Abteilung Modern Arnis erfreut sich konstanter Größe bei In Nae.

DanträgerInnen bei In Nae: Über die Jahre sind 25 DanträgerInnen im Verein herangewachsen, davon zwölf zum 1. Dan, elf zum 2. Dan, eine zum 3. Dan und eine zum 4. Dan.

Mitgliederstruktur: Heute trainieren bei In Nae etwa 65 Prozent Sportlerinnen, 35 Prozent Sportler in den Altersgruppen Bambini (sechs bis neun Jahre), Kinder (neun/zehn bis zwölf Jahre), Jugendliche/Junge Erwachsene (zwölf bis 27 Jahre), Frauen.

Weitere Infos zu In Nae e. V. im Internet: www.innae.de

Info zur feministische Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungs-Ausbildung: www.jede-kann-sich-wehren.de

auch durch Männer in der Jungenarbeit.

TA: Nehmen In Nae-Sportlerinnen und Sportler auch auf Turnieren teil?

Regina Speulta: Ja, in den letzten 20 Jahren gab es drei Phasen, in denen unsere Jugendlichen und jungen Erwachsenen regelmäßig an Poomsae-Wettkämpfen teilgenommen haben, insbesondere im Land an der Badischen und Baden-Württembergischen Meisterschaft und den Mühlacker Open, wo wir auch immer sehr gute Plätze belegen konnten. Momentan sind wir mit einem Sportler im Landeskader vertreten, der erst kürzlich bei den German Open Poomsae im Einzel, Team- und Paarlauf gestartet ist.

TA: „In Nae“ bedeutet Geduld und ist eine der grundsätzlichen Tugenden des Taekwondo. Warum haben Sie und die anderen Gründerinnen seinerzeit gerade diesen Namen gewählt?

Regina Speulta: (lacht) Weil uns diese leider im Alltag oft genug fehlt. Sind wir

aber im Dojang, und üben und trainieren wir dort an unseren Techniken an Körper und Seele, dann wird Geduld zum Alltag.

TA: Dankeschön für dieses Gespräch und weiterhin viel Erfolg für In Nae.



Kinder TKD-Prüfung 12/2017