



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

## „Wer Kreise kann, kann Aikido“, ...

... so könnte man das Motto des Bundeslehrgangs in Aalen umschreiben, der nach vielen Jahren mal wieder mit Bundestrainer Hubert Luhmann stattfand, welcher uns am 11. und 12. November 2023 unterrichtete. Mit 52 Teilnehmern war die Halle sehr gut gefüllt und in der Folge wurde in Gruppen trainiert, damit alle genügend Platz zum Fallen hatten.

Das Hauptthema des Lehrgangs war die 3. Kata und so wurde diese am Samstag einmal komplett durchgegangen. „Eine Kata ist wie eine Erzählung vom Aikido“, wie uns Hubert erläuterte. Jeder erzählt die Geschichte ein klein wenig anders, aber die Hauptbestandteile sollten bei allen gleich sein. Individualität ist auch bei der Kata erlaubt, aber die wichtigsten Eigenschaften der Technik müssen immer vorhanden sein. Diese Eigenschaften wurden bei jeder Technik genau hervorgehoben. Stück für Stück arbeiteten wir uns von Angriff zu Angriff vor, wobei die Fassangriffe alle zusammengefasst wurden. Irgendwie lief die Zeit beim intensiven Trainieren davon, aber am Ende des Tages wurde dann abschließend die Kata komplett durchgeführt.



*Bundestrainer Hubert Luhmann, 7. Dan Aikido, beim Irimi-nage*

Die Trainingseinheit war damit zu Ende, der Tag jedoch noch nicht. Für fast alle überraschend stand plötzlich ein fremder Herr vor uns. Es war der Bürgermeister von Rainau (Nachbarort von Aalen), dem Ort, an dem Karl Köppel aufgewachsen ist und bis heute lebt. Herr Konle hatte die Ehre die Ehrennadel des Landes Baden-Württembergs an Karl Köppel zu überreichen, diese wird an Personen für besondere und langjährige Leistungen im Ehrenamt vergeben. Auch Barbara Oettinger, die DAB-Präsidentin, kam dazu und gratulierte Karl zu dieser verdienten Auszeichnung. Alles aufzuzählen würde zu lange dauern, aber wie jeder weiß, ist Karl seit 1983 bei der Technischen Kommission, war lange Jahre für das

Lehrwesen im DAB zuständig und hat derzeit auch das Amt des Vizepräsidenten Technik inne. Daneben ist er auch langjähriges Mitglied im Vorstand des DAB und Abteilungsleiter für das Aikido in Aalen. Er lebt für den Sport und insbesondere für Aikido.





*Meister Hubert Luhmann, Ingeborg Köppel, Karl Köppel  
DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger, Bürgermeister Christoph Konle*

Zum Abschluss des Tages ging es dann für circa 2/3 der Teilnehmer noch in die Vereinspizzeria, wo der Abend entspannt ausklang.

Am Sonntag war das Thema „Bewegungsverwandtschaften“ dran. Begonnen wurde mit einer Technik, bei welcher man am Ende hinter Uke eintritt und durch den Arm und eine Zentrumsbewegung den Uke zum Rückwärtsfallen zwingt. Diese Technik wurde immer weiter ausgebaut und abgeändert.

Die Distanz zum Uke wurde genau unter die Lupe genommen, denn – wie Hubert immer wieder betonte – „nur durch Körperkontakt kann man fühlen, was Uke vorhat, kann darauf eingehen, sich anpassen und ihn lenken“. Dafür steht ja auch das Ai im Wort Aikido: gemeinsam in Harmonie die Bewegung durchführen.

Bei dem Angriff Ushiro-ryote-tori erklärte uns Hubert, dass wir Kreise zeichnen müssen. Erst ein Kreis zum Ausweichen und dann einen neuen Kreis aufmachen, um den Uke aus dem Gleichgewicht zu bringen: „Wer Kreise kann, kann Aikido.“

Ein Angriff mit dem Bokken und die Verteidigung mit dem Jo bei der zu Anfang des Trainings gezeigten Technik bildeten den Abschluss des Trainings.



Vielen herzlichen Dank an Hubert, der uns als Lehrer bei diesem tollen Lehrgang zur Verfügung stand. Es war ein abwechslungsreiches Training, bei dem es nie langweilig wurde. Die Zeit ging nur viel zu schnell vorbei. Ein Dankeschön auch an die komplette Organisation und alle Helfer, ohne die dieser Lehrgang nicht möglich gewesen wäre.

*Inka Sanden,  
Aalener Sportallianz e.V.*