



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

## „Ganz wie es Uke beliebt ...“

**Bundeslehrgang mit Karl Köppel, 8. Dan, beim Aikido-Verein Hannover am 20. und 21. April 2024**

55 Aikidoka waren nach Hannover gekommen, um sich von Karl die eine oder andere Anregung zu holen. Bevor es jedoch mit dem Training losging, gab es eine erfreuliche Nachricht: Claus-Dieter Sonnenberg war durch die Technische Kommission des DAB zum 6. Dan graduiert worden. Ein rot-weißes „Absperrband“ wurde mit einem Autogramm des 1. Vorsitzenden des AVNI symbolisch überreicht.

Der Lehrgangsplan für das Wochenende sah Techniken zum 4. und 5. Dan vor. Bei Karl hieß das zunächst erstmal Randori-Techniken. Ob das noch Aufwärmen oder schon Technik-Üben war, ließ sich nicht genau sagen. Sechs Uke griffen nacheinander, in einer Schlange stehend, Nage an und dieser warf die Uke zunächst von den Wartenden weg und im nächsten Durchlauf auf die wartenden Uke zu. Vorgegeben waren die drei Schlagangriffe nacheinander jeweils links und rechts und als Abwehr-Techniken Irimi-nage, Shiho-nage und Kaiten-nage soto. Hört sich kompliziert an, war es auch. Hat trotzdem Spaß gemacht.



Danach ging es mit Verkettungen weiter. Besonders interessant war dabei, welcher Arm zum weiteren Angriff Ukes und welcher zur eigenen Verteidigung eingesetzt wurde. Denn das entscheidet darüber, welche Technik Nage dann in der Verkettung anwendet. Oder wie Karl frei nach Shakespeare sagte: „Ganz wie es Uke beliebt.“ Das gilt natürlich auch, wenn man keine Verkettungen übt. Ukes Verhalten entscheidet über die anzuwendende Technik und gerade das Dranbleiben z. B. beim Kote-gaeshi oder dem Kote-mawashi führt erst zu einer sinnvollen Ausführung. Denn wenn Uke nicht weiter angreift, ist keine Energie vorhanden, die Nage verwenden kann.

So wurde z. B. geübt, einen schlecht ausgeführten Shiho-nage mit einem weiteren Shiho-nage zu beenden. Dies kann sowohl stehend als auch in Suwari-waza durchgeführt werden. Je nachdem, wie Ukes Verhalten ist, kann statt eines zweiten Shiho-nage alternativ ein Kote-gaeshi zur Anwendung kommen. Dieses Thema des Reagierens auf Uke zog sich eigentlich wie ein roter Faden durch den Lehrgang, wenn es um Verkettungen ging. Heißt natürlich auch, dass richtiges Uke-Verhalten gefragt ist: Totfisch-Uke geht gar nicht!



Zusätzlich hatte Karl noch Übungen mit Bokken, Jo und Tanto für uns im Programm. Aufgrund der raumgreifenden Übungen mit Waffen wartete jeweils ein Teil der Gruppe am Mattenrand, während die anderen übten. Es konnte die Abwehr einer Waffe mit Waffe (z. B. Abwehr des Bokken mit dem Jo durch Einfädeln zwischen die Schwerthände und als Abschluss ein Kokyunage) trainiert werden. Und auch die Abwehr ohne Waffe wurde geübt, u. a. mit einer besonders interessanten Abwehr des Bokken, bei dem Uke leider das eigene Schwert einmal vertikal über den Bauch/Torso geführt wird. Unangenehm ... Ganz besonders gut hat mir persönlich die Abwehr eines Shomen-uchi-Schwertschlags mit dem Tanto gefallen, die in einem Irimi-nage mündete.

Selbstverständlich gab es auch ein kulinarisches Abendprogramm, bei dem eine Gruppe von fast 20 Aikidoka dem „Leinerausch“ verfallen war.

Danke an Karl für den sehr anregenden Lehrgang mit vielen, zumindest für mich neuen Ansätzen. Besonderer Dank an alle Aikidoka des AVH, die durch ihre Unterstützung den Lehrgang zu einem vollen Erfolg werden ließen, selbst wenn sie zum Teil noch nicht mittrainieren durften.

Wir freuen uns schon aufs nächste Mal, Karl!

*Joachim Moeser,  
Aikido-Verein-Hannover e.V.*