



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

## Bundeskyuwochenlehrgang mit Roger Zieger

Hurra, es war wieder soweit. Endlich wieder der Bundeswochenlehrgang in Bad Blankenburg.

Vom 29.09–05.10 2024 trafen sich knapp über 20 Aikidoka aus dem ganzen Bundesgebiet, um unter der Leitung von Roger Zieger, 7. Dan Aikido und Mitglied der TK, zu trainieren. Der Anteil an Dan-Graden bei dem eigentlich auch und besonders für Kyu-Grade ausgeschriebenen Bundeslehrgang betrug 50 %. Warum viele Kyu-Grade diese Möglichkeit des intensiven Trainings unter dieser hochrangigen Leitung nicht nutzen erschließt sich mir, ehrlich gesagt, nicht.



Im Vorweg hatte Roger bei den teilnehmenden Aikidoka angefragt, welche besonderen Wünsche und Erwartungen sie hätten. Gleich bei der Begrüßung teilte uns Roger mit, dass er neben dem technischen Aspekt und der Vermittlung seiner Vorstellungen auch den „Kardio-Aspekt“ nicht ausschließen will. In der abendlichen Einheit wollte er dann mit uns Stück für Stück den „Zusammenschluss diverser Techniken“ aus dem Kyu- und Dan-Programm in die 3. Kata münden lassen. Und so war es dann auch. In drei Einheiten am Tag (okay: Mittwochnachmittag war frei) führte uns Roger durch seine Aikido-Welt. Und sie war spannend, lehrreich, lustig, unterhaltsam und wohl dosiert.

Wir alle, ob 5. Dan oder 3. Kyu, kamen auf unsere Kosten. Einmal durchs Kyu-Programm ging es für uns. Einer der Themen-Schwerpunkte war „Kuzushi“, die Gleichgewichtsbrechung. Diese ist unerlässlich für das Gelingen einer Technik. Roger stand eher für die kurzen Ausweichbewegungen, um dieses Ziel zu erreichen. Während der Einheiten bekamen alle, die wollten, Gelegenheit, sich weiter auszuupern – diverse Randori, gegen einen oder zwei

Angreifer, Abfragen diverser Techniken, schneller Uke-Nage-Wechsel und, und, und ... sorgten für die nötige Dynamik. Sein Aufwärmen war kurz, aber zielführend, mal durch kurze Gymnastik, mal durch lustige Spiele. Auch kamen wir in den Genuss, uns einige Katas sowie Stab- und Messer-Techniken anzuschauen.

Für die „Spielkinder“ hatte er auch etwas parat. So gab es beispielsweise Kannuki-gatame, eine Hebeltechnik, bei welcher der Ellenbogen Ukes von unten nach oben überstreckt wird, indem Nage den eigenen Arm herumlegt und mit seinem anderen Arm kontert. Roger schaffte es mühelos, uns immer wieder zu motivieren, in den Einheiten intensiv zu trainieren. Bedarf es einer besonderen Motivation, weiter den Weg des Aiki zu gehen, so war dieser Lehrgang ein Paradebeispiel dafür, wie das zu erreichen ist. Jeder Aikidoka verspürt mal ein „Tief“, es geht nicht voran, weil das entsprechende Angebot oder die „adäquaten“ Trainingspartner fehlen. Solche tollen Lehrgänge unter solch kompetenter Leitung holen einen da locker raus, zeigen einem aber auch, wo man trotz höherer Graduierung steht und was es noch zu trainieren gilt.

Klar, natürlich fehlte auch der abendliche Austausch nicht und dieser ist eben auch wirklich wichtig. Der Dank gilt Roger für seine besondere Art, diesen Lehrgang zu gestalten und für uns mit Rat und Tat da zu sein. Der DAB würde evtl. gut daran tun, alle Mitglieder der TK – soweit sie wollen – mit der Leitung der Bundeslehrgänge zu beauftragen und damit auch unsere Bundestrainer zu entlasten; so haben wir als Teilnehmende die Möglichkeit, unseren Horizont zu erweitern. Die Vereinheitlichung, Abgrenzung und/oder Verständigung auf die jeweiligen Technikmerkmale bleiben wohl Wunschtraum, würden uns allen Training-Gebenden und Teilnehmenden aber sehr helfen.

*Detlef Kirchhof,  
MTSV Hohenwestedt*