



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Eine Woche Aikido auf dem „Horn“: Ohne den Bundeswochenlehrgang dort ist der Sommerurlaub kein Sommerurlaub. Ähnlich haben wohl die dreißig Aikidoka vom Blaugurt bis zum 7. Dan aus ganz Deutschland gedacht. Von Schwerte bis Berlin, von Rendsburg bis München waren wir angereist, um bei Alfred zu trainieren.

Alle waren entspannt und gut drauf, da –das gab es noch nie – niemand Prüfung machen wollte. So konnten wir ungeniert trainieren, was wir wollten bzw. was Alfred vorgab. Alfred hatte sich denn auch als besonderes Schmankerl die vierte Kata vorgenommen. Als Start war das prima, um sich zu akklimatisieren.

Insgesamt vier Trainingseinheiten übten wir den Ablauf und den korrekten Umgang mit den drei in der Kata benötigten Waffen: Stab, Schwert und Messer. Der Grundablauf sitzt, sodass wir mit Hilfe der DVD des AVNI zu Hause weiterüben können.

Zusätzlich „diskutierten“ wir u. a. ganz praktisch die Techniken, die zur Erweiterung des Prüfungsprogramms dienen sollen: Ude-garami, Ude-kime-osae und Ude-kime-nage. Die Idee, diese Techniken ohne Waffen in den Bereich der Braun- und Schwarzgurtprüfungen „vorzuziehen“, hat ihren Reiz. Auf den dritten Dan sind sie mit dem Messer zu zeigen, warum nicht also sie schon vorher intensiv üben. Üben sollte man sowieso stets die ganze Palette. Nur das Prüfungsprogramm zu trainieren, bedeutet Schmalspur.

Als grundsätzliches Element brachte Alfred bei allen Techniken regelmäßig den korrekten Gebrauch der Togatana ins Spiel. Mit dem bei uns immer wieder einsetzenden Greifreflex schneidet man sich eben ins eigene Fleisch, da die Fixierung Nage unbeweglich, sprich unflexibel macht



und Uke sich ganz anders anspannt, als wenn Nage mit Togatana und Ki führt. Die Techniken werden so ungemein viel effizienter.

Das Rahmenprogramm war das übliche, dennoch kann man davon nie genug bekommen: Schönes Wetter mit Sonnenbaden, wieder die unglaublich freundliche Aufnahme durch Ute, ein wunderbarer Sternenhimmel, leckeres Bier und gefährlicher Wein, Spiele, gute Gespräche mit alten und neuen Bekannten; all das, was man sich wünscht. Ich habe mal nachgezählt, wie oft ich schon auf dem Horn

war. Insgesamt war es schon ein Vierteljahr. Das Jahr will ich mindestens noch vollmachen.

*Frauke Drewitz,  
Uni-Dojo Zanshin Lübeck e. V.*