DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Am ersten Wochenende im Juni hatten Aikidoka aller Altersklassen und Graduierungen die Gelegenheit, an einem Aikido-Lehrgang der TGS Walldorf teilzunehmen. Als Lehrer konnte die Abteilung den Bundestrainer Alfred Heymann gewinnen. Rund 50 Aikidoka aus Hessen und den angrenzenden Bundesländern ließen sich eine Teilnahme nicht entgehen. Nach der rituellen Begrüßung und der Aufwärmgymnastik ging es gleich mit den Abwehrtechniken zur Sache.
Zunächst wurde die Technik von Alfred vorgeführt, dann hatte man die Gelegenheit, diese selbst nachzuvollziehen. Das erwies sich manchmal als nicht so einfach, wie es aussah. Aber auch wenn es mal nicht so klappen wollte, gab es immer eine Lösung: Entweder hatte man Glück und einen Partner mit Durchblick oder, wenn etwas absolut nicht klappen wollte, dann wurde es geduldig noch einmal herausgearbeitet.
Rücksichtnahme auf den Angreifer ist im Aikido eine wichtige Sache. Für aus Sicht des Angreifers besonders unangenehme Techniken empfahl Alfred die Wahl eines Partners, den man nicht mag. Dummerweise wird aber immer zwischen Angreifer und Verteidiger gewechselt ...
Das Training war nicht nur wegen der Außentemperaturen schweißtreibend, weshalb wir sehr dankbar für die eingelegte Trinkpause waren. Im Anschluss an das Training aßen wir gemütlich gemeinsam zu Abend.
Am Sonntag standen Techniken mit dem Stab auf dem Programm. Bereits für die Aufwärmphase wurde der Stab verwendet. Dabei liegen den Abwehrtechniken mit Stab dieselben Prinzipien zu Grunde wie ohne Stab, nur dass man die Formen mit Stab noch präziser durchführen muss ...
Mit einem Imbiss ging dieser sehr beeindruckende Lehrgang, welcher sicher nicht nur mir sehr viel Spaß gemacht hat, zu Ende.

Friedhelm Gernandt,
SKV Mörfelden e. V.