



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Der zweite Bundeslehrgang im thüringischen Jena fand vom 11. bis zum 13. Februar 2011 unter Leitung von Bundestrainer Alfred Heymann statt. Der Aikido-Verband Thüringen e.V. richtete, wie im vergangenen Jahr, gemeinsam mit dem ortsansässigen SeiShinKai Jena e.V. den Lehrgang in der Judohalle des Sportforums aus. Der Einladung folgten ca. 50 Teilnehmer aus weiten Teilen Deutschlands. Das Thema des diesjährigen Bundeslehrganges waren die dritte Kata und der Kokyo-Nage. Nach der Anreise fand am Freitagabend um 18.30 Uhr das erste Training statt. Auf die Begrüßung folgte eine gymnastische Erwärmung. Anschließend beschäftigten wir uns intensiv mit Kokyo-Ho. Gegenstand dieses Trainings waren die ersten zwei Techniksequenzen der dritten Kata mit den Angriffen Katate-tori und Ushiro-ryote-tori.

Nach zweistündigem Üben hielten fleißige Helfer erfrischende Getränke bereit. Neben individueller Abendgestaltung bestand die Möglichkeit im benachbarten Hotel gemeinsam Abend zu essen. Gut ausgeruht trafen wir uns Samstagmorgen auf der Matte wieder. Nach einer intensiven Erwärmung mit dem Jo, lenkte Alfred den Trainingseifer zunächst auf eine Version des Irimi-Nage Tenkan. Diese wurde anfangs ohne, dann auch mit dem Stab geübt. Im Anschluss beschäftigten wir uns mit der nächsten Gruppe der dritten Kata, auf Yokomen-uchi. Alfred wies hier mehrfach auf die nun schon vor einigen Jahren erfolgte technische Änderung in der Ausführung des Tenchi-nage hin.

Die dreieinhalbstündige Mittagspause bot bei schönem Wetter Zeit um Jena zu erkunden, Aikido-Bekanntschaften zu pflegen oder auszuruhen.

Nachmittags übten wir unter Alfreds Anleitung die letzten beiden Sequenzen der Kata. Anschließend führten wir die ganze Kata komplett aus. Als Gedächtnisstütze lagen vorsorglich Listen mit dem kompletten Ablauf der Kata bereit, diese wurden auch gelegentlich noch als "Spickzettel" gebraucht. Während einer kurzen Pause stärkten wir uns mit leckerem Kaffee, Gebäck und Obst, um genug Energie für die letzte Trainingseinheit an diesem Tag zu haben.

Am Abend beschäftigten wir uns vorrangig mit dem Kokyo-Nage, die dafür nötige Zentrumsarbeit stellte einige von uns vor eine große Herausforderung. Dabei veranschaulichte Alfred die Prinzipien der gezeigten Techniken immer wieder mit Hilfe des Jos.

Angenehm erschöpft vom Training freuten wir uns nun alle auf das gemeinsame Abendessen und kamen zu Suflaki und Gyros zusammen. Nach einem geselligen Abend und tiefem Schlaf freuten wir uns auf die letzte Trainingseinheit am Sonntagmorgen. Aufbauend auf der vorausgegangenen Trainingseinheit konzentrierten wir uns auf die Einbeziehung des Jos in den Atemkraftwurf.

Am Ende wurde Alfred ein Bildband von Jena als Andenken an die thüringische Stadt überreicht. Im Anschluss sorgten die Jenaer Helfer mit Brötchen, Würstchen, Obst und Kuchen für das leibliche Wohl der Aikido-ka, die so gestärkt die Heimreise antreten konnten.

An dieser Stelle möchten wir uns nochmals herzlich bei Alfred für das anregende und abwechslungsreiche Training bedanken. Besonderes Lob gilt den Helfern des SSK, die wie auch im letzten Jahr für den reibungslosen Ablauf des Bundeslehrgangs sorgten.

Wir freuen uns nun schon auf den nächsten Bundeslehrgang in Jena.

*Theresa Wagner  
AC Spandau*



