

Achtung – Aikido!

Zur Erinnerung: Vor einiger Zeit tauchte auf der Homepage des Schi-Vereins die Ankündigung eines Aikido-Lehrgangs auf. Vielleicht hat sich das ein oder andere Mitglied beim Lesen gefragt: Ein Aikido-Lehrgang im Schi-Verein? Was soll das jetzt mit SCHI-Laufen zu tun haben? Nein, kein Fehler des Webmasters, alles ist richtig! Der Schi-Verein hat eine kleine, aber feine Aikidogruppe mit erwachsenen Vereinsmitgliedern, die sich dieser japanischen Kampfkunst verschrieben haben, mit Götz Riefer (2. Dan) und Inga Minet (5. Dan) als Trainern, und dazu eine Kindergruppe, die von Götz geduldig an die Prinzipien und die Techniken des Aikido herangeführt wird. Mit dem Skilaufen hat Aikido tatsächlich wenig gemeinsam: Es gehört zu den Kampfsportarten und wird ganzjährig und in der Halle geübt. Da der Schi-Verein sein Herz aber für viele sportliche Aktivitäten geöffnet hat, hat auch Aikido hier ein Dach gefunden. Wer sich also im Schi-Verein nicht auf das Skilaufen beschränken will, kann sich innerhalb des sportlichen Angebotes auch auf der Matte beim Aikido tummeln (wie das geht, ist weiter unten nachzulesen).

Lehrgang in Stuttgart-Vaihingen mit Dieter Löpke (6. Dan)

Etwas Besonderes ist die Teilnahme an Lehrgängen. Dieses Jahr hatte unsere Aikidogruppe wieder zum Aikido-Landeslehrgang eingeladen, der dann am 31. Mai 2014 hier in Stuttgart-Vaihingen stattfand (unterstützt von der Sektion Aikikai im FABW und dem Aikikai Baden-Württemberg). Götz hatte dazu als Lehrgangsleiter wieder Dieter Löpke (6. Dan) aus Düsseldorf gewinnen können. Dieter ist in der Aikidoschule von



Meister Katsuaki Asai (8. Dan Aikikai, Bundestrainer des Aikikai Deutschland) in Düsseldorf als Trainer tätig und als ausgezeichnete Aikido-Lehrer bekannt, der das Wesen des Aikido auf ganz besondere Art vermitteln kann. Daher war der Lehrgang sehr gut besucht: Aus ganz Baden-Württemberg - und nicht nur von dort! - kamen die Teilnehmer, um von ihm zu lernen. Die Gymnastikhalle des Fanny-Leicht-Gymnasiums reichte gerade so, dass alle auf der Matte Platz

Auch die Dan-Träger schauen sehr genau hin, wenn Dieter etwas erklärt (Foto: Inga Minet)

finden und zusammen üben konnten. Dazu herrschte schönes Wetter, so dass wir später zum Üben mit den Waffen - Bokken (Holzschwert) und Jo (Holzstock) - sogar ins Freie gehen konnten.

Wie sich die wesentlichen Prinzipien des Aikido auswirken, wurde von Dieter immer wieder an Hand der von ihm ausgewählten Techniken demonstriert und, wenn nötig, geduldig nochmals erklärt. Beim gemeinsamen Üben unter seiner Anleitung konnte so jeder sein eigenes Können auf den Prüfstand stellen, daran feilen und in jedem Fall viel dazulernen. Bei aller Ernsthaftigkeit hat es doch auch viel Spaß gemacht, alle wa-

ren mit Freude dabei und konnten, egal, ob Anfänger oder Dan-Grad, viele neue Erfahrungen mit nach Hause nehmen.

Für alle war etwas dabei – zufriedene Vaihinger Aikidoka!

Auch die Aikidoka vom Schi-Verein waren sich darin einig, an einem sehr schönen Lehrgang teilgenommen zu haben, bei dem sie viel gesehen und gelernt haben. Götz und Inga, die natürlich mit dabei gewesen sind, fahren als Dan-Träger zwar selbst regelmäßig auf Aikido-Lehrgänge bei Meister Asai und anderen hoch graduierten Lehrern und geben ihre dort erworbenen Kenntnisse an ihre Schüler weiter. Dadurch ist auch hier im Schi-Verein ein Training gemäß der für die Graduierungen verbindlichen Prüfungsordnung und mit qualifizierten Lehrern gewährleistet. Für die einzelnen Aikidoka ist es aber ebenfalls wichtig, ab und zu auf einen Lehrgang zu gehen, zusammen mit den Teilnehmern aus anderen Vereinen bzw. Dojos zu trainieren und mit



Hilfe eines guten Lehrers die eigene Technik und auch sich selbst fortzuentwickeln. So wie eben auch auf dem Lehrgang mit Dieter Löpke.

Zum Schluss ein herzliches Dankeschön an Götz und Inga, die den Lehrgang organisiert haben, und nicht nur dafür, sondern vor allem auch für die Mühe, die sie sich mit ihren Schülern geben, und dass es so viel Spaß macht, mit ihnen Aikido zu üben. Kurz gesagt:

Da geht's rund auf der Matte: Der Nächste bitte! Und mitten drin im Gewühl die Aikidoka vom Schi-Verein.
(Foto: Noa Price)

Aikido im Schi-Verein – das passt schon!

Und wer das selbst nachprüfen möchte, kann gern einmal zu einer Schnupperstunde bei uns hereinschauen (Kontakt: Götz Riefer). (C. Heller)

Aikido – was ist denn das?

Wer einmal den Aikidoka vom Schi-Verein beim Training zugeschaut hat, dem kommen vielleicht einige Techniken, insbesondere beim Werfen und Fallen in verschiedensten Varianten als Abschluss einer Übung, zunächst ziemlich spektakulär vor. So etwas kann man sicher mit Geduld und Ausdauer im Lauf der Zeit erlernen, unter anderem eben auch auf einem Lehrgang. (Auch das Skilaufen muss erst mal gelernt werden!) Aikido ist aber nicht einfach eine Spielart der Selbstverteidigung, sondern es geht um mehr: um Gewaltlosigkeit und um Harmonie im Umgang mit dem anderen und auch mit sich selbst. Niemals ist es das Ziel, den Angreifer zu „zerstören“, stattdessen wird dieser aus seinem Gleichgewicht und dann mittels Handhebel und / oder Wurf zu Boden gebracht. Die Kunst ist es dabei, die Kraft des Angreifers so aufzunehmen und umzulenken, dass sie dem Angegriffenen zugutekommt.

Beim gemeinsamen Training wird so ein friedliches Miteinander eingeübt – vor allem beim Kindertraining ist das ein ganz wichtiger Aspekt!

(Genauerer dazu finden Interessierte unter „Aikido“ auf der Website des Schi-Vereins).