

Mit viel Schwitzen und Freude

Shin Dojo – Aikidoschule Großheubach: Aikido-Seminar

GROSSHEUBACH. Am Samstag 25. Januar 2020, bekamen wir hohen Besuch von Aikido Großmeister Thomas Oettinger, seines Zeichens Vorstand des Deutschen Aikido-Bund e.V., dem einzigen vom Deutschen Olympischen Sportbund anerkannten Fachverband für Aikido in Deutschland. Dieses »Kangeiko« Seminar (bedeutet übersetzt so viel wie: »Training zur kältesten Jahreszeit«) machte bei Temperaturen um die 0 bis 3 Grad, seinem Namen alle Ehre.

Oettinger Sensei ist nicht nur Geschäftsstellenleiter des DAB, sondern sitzt auch als Großmeister in der Technischen Kommission des DAB in der die 15 ranghöchsten Meister Deutschlands ihren Sitz haben. Zu diesem Anlass wählte er die verschiedensten Techniken aus, beleuchtete sie aus verschiedenen Blickwinkeln und zeigte auf, welche Lösungsmöglichkeiten denkbar und gut ausführbar sind, wenn der Angreifer während der Ausführung versucht zu kontern oder sich einer Verhebelung zu entziehen, denn dann setzt man »ganz einfach« (ganz so einfach ist es manchmal nicht und bedarf viel Übung) seine Bewegung mit der Gegenbewegung / der Energie des Angreifers fort und passt sich dieser mittels einer anderen Ausführung der gewählten Technik oder eben auch mit einer ganz anderen Technik an. Ein wirklich spannendes Thema, das alle anwesenden Teilnehmer und Schüler, vom Anfänger (Weißgurt), über Fortgeschrittene (Grün, Blau, Braungurte, etc.), bis zu den anwesenden Meistergraden bis zum 4. Dan den Tag über mit viel Schwitzen und der nötigen Freude an der Sache beschäftigte.

Insgesamt war unser Seminar wieder gut besucht und wir freuen uns das bei nächster Gelegenheit wieder fortzusetzen. Ein Teilnehmer kam sogar extra aus Hamburg angereist und war ziemlich früh mit dem Auto unterwegs an diesem Tag. Das hat uns ebenfalls sehr gefreut. Das japanische Aikido entstammt den Künsten der Samurai und ist Lebensweg, Philosophie und Martial Art in Einem. Aikido ist friedlich und kennt keinerlei Wettkampf. Wir Üben um uns selbst zu verbessern u. eben NICHT kämpfen zu müssen. Man kann so beim Üben auch sehr gut Alltagsstress abbauen, wieder lernen frei durchzuatmen u. sein Leben wieder etwas entschleunigen. Man hat beim Üben mit Gleichgesinnten Spaß und bleibt körperlich und geistig fit.

Jeder der eine normale Treppe runter und wieder hoch laufen kann, ist geeignet und kann auch Aikido üben. Auch Rückenprobleme verfliegen. Wer also mal über seinen eigenen Tellerrand schauen möchte ist bei uns herzlich willkommen. Dreimal Probetraining ist kostenfrei u. unverbindlich. Wir bieten Unterricht für Kinder (6–10 J.), Jugendliche (11–14 J.) und Erwachsene (ab 15–xx J.) an. »Zu alt« ist man nie! Unser nächster Anfängerkurs startet am 9. März 2020. Kinder und Jugendliche können jede Woche im regulären Training zum Ausprobieren vorbei kommen, das gilt gleichermaßen auch für Erwachsene. Für Anmeldung zum Probetraining genügt eine kurze E-Mail an: info@shindojo.de oder unter Tel. 0170/8070656 (bitte per SMS oder whatsapp). Weitere Info's: www.shindojo.de. S. Zirbus



Oettinger erklärt wie man den Angreifer am besten selbstständig in eine für ihn ausweglose Position laufen lässt. In diesem Fall wird die Arresttechnik »Nikyo/Kote mawashi« (= Armdrehhebel-Haltegriff) in Stellung gebracht. Richtig ausgeführt kann der Angreifer sich dann nicht mehr bewegen.

Foto: S. Zirbus