

Aikido-Landeslehrgang bei der TuS Steinbach



Am 27. und 28. April fand im Dojo der Aikido-Gruppe der TuS Steinbach, der erste von zwei Landeslehrgängen des Aikikai Hessen Landesfachverband für Aikido e.V., statt.

Unter der Leitung von Ludger Müller, 6. Dan (6. Meistergrad) aus Wuppertal und direkter Schüler des Bundestrainers Katsuaki Asai, 8. Dan, übten Aikidoka aus Marburg, Wächtersbach, Darmstadt, Karlsruhe und Steinbach sowohl verschiedene Wurf- und Haltetechniken als auch Katas (festgelegte Bewegungsabläufe) mit dem Boken (Übungsschwert aus Holz). Dabei reichte das Programm von Atem- und Dehnungsübungen, das Wiederholen grundlegender Schrittfolgen, Vorwärts- und Rückwärtsrollen, über intensive, schweißtreibende Phasen bis hin zu partnerweiser Massage. An beiden Tagen freuten sich alle nach dem Training über lebendigen Austausch bei bester Stimmung. Der zweite Landeslehrgang findet am 1. und 2. Juni statt, am Samstag von 16-18 Uhr und am Sonntag von 10.30 - 12.30 Uhr, wieder im 1.Stock der Friedrich-Hill-Halle der TuS Steinbach. Dann wird Renate Arlt, 6. Dan, aus Eschweiler, das Training leiten.

Weitere Informationen über Aikido findet Ihr unter www.tus-steinbach.de/aikido.

Michael Henneberg