

Aikido Lehrgang Aikikai Deutschland mit den Fachverbänden Hessen und Rheinland-Pfalz bei der TuS Steinbach



Trotz großer Hitze trainierten am 11. Juli Übungsleiterinnen und Übungsleiter des Aikikai Deutschland, Fachverband für Aikido e.V. aus Hessen und Rheinland-Pfalz in der Friedrich Hill-Halle der TuS Steinbach.

Michael Henneberg und Bardeo Kerz, beide 5. Dan und zuständig für die Übungsleiterausbildung in den genannten Bundesländern, hatten den Ablauf einer Kyu-Prüfung (Prüfung zur Erlangung eines Schüler-Grades) in den Mittelpunkt des fünfstündigen Lehrgangs gestellt.

Es wurden simulierte Prüfungsabläufe besprochen, die präzise Ausführung von hierfür relevanten Aikido-Techniken erläutert und es wurde bei der praktischen Umsetzung des theoretischen Teils ordentlich geschwitzt! Eine Pause mit freundschaftlichem Austausch bei Wassermelonen, Pflaumenkuchen, Nüssen und Kaffee trug im etwas kühleren Erdgeschoß wesentlich zur ausgleichenden Entspannung bei. Alle Teilnehmenden gingen bestens gestimmt auseinander und freuen sich schon auf den nächsten Übungsleiterlehrgang im kommenden Jahr.

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, die rein defensiv ausgerichtet ist und deshalb oft auch als der „Gentleman“ unter den Kampfkünsten bezeichnet wird. Ziel des Aikido ist es, die Kraft eines Angriffs mit seiner eigenen zu verbinden und konstruktiv im eigenen Sinn zu führen.

Um mit Aikido anzufangen, benötigt man weder eine besondere Sportlichkeit, noch muss man sich davor scheuen, mit Fortgeschrittenen zusammen auf der Tatami zu trainieren. Diese faszinierende Kampfkunst kann in jedem Alter ausgeübt werden, egal ob Mann oder Frau. Fragt man Aikidoka, was für sie so attraktiv an dieser Kampfkunst ist, hört man sicherlich die verschiedensten Antworten. Allen gemeinsam sind jedoch der Spaß an der gemeinsamen Bewegung und der achtsame Umgang mit sich selbst und vor allem mit seinem Gegenüber.

Wer selbst einmal Lust hat, Aikido zu versuchen, für den bietet sich an, das Training nach den Sommerferien ab 12. August in Steinbach, Obergasse 36, mittwochs und freitags von 20.00 bis 21.30 Uhr auszuprobieren. Beide Termine sind besonders für neu Einsteigende geeignet. Mitbringen sollte man bequeme Sportkleidung und Spaß an der Bewegung. Weitere Informationen findet man im Internet unter www.tus-steinbach.de/aikido/

Für Fragen steht Michael Henneberg unter 06171 72395 oder bei der geselligen Runde nach dem Training gerne zur Verfügung.



