



Je schneller der Anriff, desto fröhlicher der Abflug. Bis man solche Haltungsnoten erzielt, dauert es aber einige Zeit.

Fotos: Schiedermeier

Aikido – der Gentleman unter den Kampfkünsten

Jeden Mittwoch lehrt der Präsident des Aikikai Deutschland in Cham den freundlichen Umgang mit Angreifern

VON JOHANNES SCHIEDERMEIER

CHAM. Glück gehabt! In anderen Kampfsportarten würde ein solcher Angriff mit einem kräftigen Kick in schmerzempfindliche Teile beantwortet. Sensei Roland Hofmann lenkt den Schwung seines Angreifers einmal um die eigene Achse und setzt einen Hebel an, der den Angreifer zwingt, sich mit dem Gesicht nach unten auf die Matte zu legen. Souverän lächelnd und aufrecht kniend endet alles in einem Haltegriff. Schmerzfrei, aber chancenlos. Vielleicht liegt es daran, dass die Anhänger des Aikido ihre Freizeitbeschäftigung als Lebensart sehen, nicht als Kampfsport, sondern als Kampfkunst. „Aikido ist der Gentleman unter den Kampfkün-

ten“, sagt Andi. Der Ergotherapeut betreibt seit Jahren Aikido und ist nach eigenen Aussagen ein ungeeigneter Interview-Partner: „Ich schwärme immer gleich. Je länger meine berufliche Ausbildung dauert, desto mehr merke ich, was Aikido bringt.“

Und... ausrollen lassen

Ich betrete zum ersten Mal die Matte im Dojo des Maristenheimes am Chamer Schulberg. Artig habe ich mich verbeugt vor dem Bild des Aikido-Gründers Ueshiba Morihei. Aufgereiht knien wir. Alle sitzen auf ihren Fersen. Nur ich nicht. Fußballer und Leichtathleten fühlen sich hier schnell als Bewegungsdeppen, wenn sie an die Grenzen ihrer Dehnbarkeit stoßen. Mir fehlen zehn Zentimeter bis zu den Fersen.

Freundliche Begrüßung durch Roland Hofmann. Er hat den 5. Dan. Für jemanden wie mich, der nichts hat, außer einem falsch gebundenen Gürtel, ist das was sehr Staunenswertes. Die erste halbe Stunde ist voller Dehnungsübungen und Rollen. Es macht Spaß. Als wir uns wieder setzen, staune ich: Meine Fersen sind mir so nahe gekommen, dass ich sie schon spüren kann. Bis ich drauf sitze, wird wohl noch dauern.

Dann zeigen Sensei Roland und Andi die ersten Angriffs- und Verteidigungstechniken. Fließende Bewegungen. Andi greift mit einem Handkantenschlag Richtung Kopf an, der Sen-

sei weicht mit einer runden Bewegung aus, führt den Angreifer mit dem eigenen Schwung im Halbkreis, Hebel, Abflug, Rolle, Angriff, Halbkreis, Hebel, Abflug, Rolle... Staun!

Haltegriff als Dehnungshilfe

Ich habe genug gesehen. Es ist genau so, wie ich es mir vorgestellt habe. Ein bisschen was habe ich auch schon gelesen. Der Angreifer als Part-

„Aggression zu kontrollieren, ohne Verletzungen zuzufügen, das ist der friedvolle Weg.“

Ueshiba Morihei, Gründer des Aikido, „The Art of Peace“

ner, freundlicher Umgang, keine Wettkämpfe, gemeinsames Wachsen in der Begegnung ist angesagt.

Jetzt also selber. Ich trainiere mit Ewald, der im normalen Leben Finanzbeamter ist. Es entspinnt sich folgender Dialog: „Greifst Du an, oder I?“ – „I“ – „Ok, rechts oder links?“ – „Rechts!“ – „Welcher Fuß ist vorne?“ – „Rechts!“ – „Und jetzt?“

Eigentlich haben wir das Ziel schon erreicht. Weil sich nach so einem eskalierenden Gespräch wohl jeder



Hebelgriffe gehören zu den Übungsformen, die auch Anfängern schnell gelingen.

Gegner ans Hirn tippen würde und entnervt seiner Wege ginge. Andi hilft aus. Ich greife an, ändere plötzlich im Halbkreis die Richtung, fühle mich nach hinten ausgehelt und rolle über die Matte. Aha! Wenn der Weg das Ziel ist, dann bin ich auf dem ersten Meter angekommen.

Inzwischen trainiere ich ein Vierteljahr mit den Aikidokas aus Viechtach im Chamer Dojo von Horst Donhauser. Nur ganz selten habe ich noch Zweifel, ob das alles gut für mich ist. Zum Beispiel, wenn mich die beste Ehefrau von allen am Wickel hat. Sie

ist 30 Kilo leichter und zwei Köpfe kleiner. Das macht im Aikido aber nichts. Am Ende liegen meine 1,87 Meter sauber hingeworfen auf der Matte. Und der eiserner Haltegriff meiner besseren Hälfte hat einen ganz eigenen Charme. Schließlich ist er im Aikido nichts anderes als eine freundliche Dehnungshilfe für Schulter und Handgelenk. Sagt Andi. Aikido hat sich in mein Leben geschlichen. Mit der Philosophie vom harmonischen Weg des Kriegers, der nie zu Ende ist, weil Körper und Geist immer Training brauchen.

DIE TRAININGSZEITEN

Für Interessenten, die gerne einmal Aikido schnuppern wollen, stehen folgende Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung: Im Budo-Center Donhauser in Cham (Maristenheim am Schulberg): jeweils Mittwoch und Freitag, ab 19.30 Uhr; Übungsleiter Roland Hofmann trainiert außerdem in der Turnhalle der Grundschule Viechtach zu folgenden Zeiten: Montag und Mittwoch jeweils 18 bis 19.30 Uhr und Freitag 19.30 bis 21 Uhr. Anfänger haben die Möglichkeit, drei Übungsstunden lang kostenlos hinein zu schnuppern.



Auch Schwert- und Stockkampf trainiert Sensei Hofmann mit seinen Schülern.

Der harmonische Weg des Kriegers

Aikido: Training für Körper und Geist / Wie eine Kampfkunst Lebensart werden will

„Das Ziel des Aikido ist es, Körper und Geist zu trainieren und aufrichtige und ernsthafte Menschen hervorzubringen.“ So hat es Ueshiba Morihei, der Gründer des Aikido, in seinen Regeln für das Training von 1935 umschrieben. Aikido – frei übersetzt „Der harmonische Weg“ – wird mit Judo, Karate oder Kendo zu den Budo-Künsten gerechnet. Budo bedeutet wörtlich übersetzt „Weg des Kriegers“.

Der Begriff „Aikido“ ist japanisch und teilt sich in Silben auf:

AI steht für Harmonie
KI für universelle Energie
DO für den Weg.

Aikido ist eine defensive, moderne Kampfkunst, die ohne Wettkampf und Konkurrenzdenken auskommt. Nicht die physische Vernichtung des Angreifers wird angestrebt, sondern seine Neutralisierung. Die individuelle, für sich selbst passende Steigerung ist ein

zentraler Punkt. Die aggressive Energie eines Angriffs wird beim Aikido umgelenkt und gegen den Angreifer selbst zurückgeführt, um ihn unter Kontrolle zu bringen. Angriffe werden nie hart abgeblockt, sondern aufgenommen und in die eigene Bewegung integriert. Die An-

GUT ZU WISSEN

griffsenergie des Gegners wird für sich selbst gewinnbringend eingesetzt. Hierdurch entstehen fließende Bewegungen, die charakteristisch sind für diese Kampfkunst.

Die hohe Wirksamkeit der Techniken beruht nicht nur auf den Hebelgesetzen, durch deren Ausnutzung mit geringem Kräfteinsatz verblüffende Effekte erzielt werden können. Weitere entscheidende Momente sind exaktes Timing, die gute

Abstimmung auf den Angreifer, die Konzentration auf den richtigen Punkt und Moment, das Bewahren der eigenen ruhigen Mitte in der Bewegung und nicht zuletzt das freie Atmen. Vollendet ausgeführt wirken Aikido-Bewegungen sehr ästhetisch und fast spielerisch.

Jeder, der nicht körperlich schwer krank ist, kann Aikido praktizieren. Unabhängig vom Alter und der Konstitution. Beim Aikido erlebt der Übende intensiv das Lernen am eigenen Körper. Blockaden werden abgebaut, der Geist wird wach und klar. Die traditionell-japanische Etikette, die beim Aikido eine große Rolle spielt, schult Achtsamkeit, Konzentration und Umgang miteinander. Das Ziel des Aikido ist es, eine Geisteshaltung zu entwickeln, die gelassen und frei von Aggression und Angst ist. Aikido ist nichts, was man irgendwann einmal kann. Der Weg ist das eigentliche Ziel.