



**BILDUNG**  
Das Abenteuer  
Schule hat  
begonnen.  
➔ SEITEN 18/20/23

# CHAM

**WORKSHOP**  
Kinder üben  
sich im  
Trommeln.  
➔ SEITE 21



MITTWOCH, 17. SEPTEMBER 2014

LOKALTEIL FÜR STADT & LANDKREIS • WWW.MITTELBAYERISCHE.DE

BECH01\_0

SEITE 15

**GUTEN MORGEN**

## Sommer

Bei den meisten Menschen läuft der Morgen doch immer gleich ab. Hat man sich erst einmal schleppend aus dem Bett gequält, wandert der Blick sofort an einen Ort: aus dem Fenster. Da hatten wir ja diesen Sommer nichts zu lachen.

Doch für all die Damen, die während der letzten Wochen in ihren Sommerkleidern halb erfroren sind und die Herren, die bei Ankunft im Büro wie begossene Pudel aussahen, heißt es aufatmen: Jetzt kommen Spätsommertage, die für abgefrorene Zehen und ruinierte Frisuren zu entschädigen versuchen.

**LESEN SIE HEUTE**

**SPORT IN DER REGION**

### Thomas Schmidberger und die Tage in Peking

Ganz neue Erfahrungen gemacht hat Thomas Schmidberger (FC Miltach) als TT-Rolli beim Gewinn der Team-Weltmeisterschaft in Peking. Chinas Geheimpolizei war dabei auch ein starker Gegner. ➔ SEITE 51

**CHAM**

### Angeklagter hat sich beruflich übernommen

Ein 44-Jähriger ist als Wirt zweier Lokale in der Chamer Innenstadt gescheitert. Zahlreiche Gläubiger warteten auf ihr Geld. Nun ist der Mann wegen Betrugs verurteilt worden. ➔ SEITE 19

**DAS LÄCHELN DES TAGES...**



... kommt heute von Familie Schröder aus dem Harz. Sie grüßt damit Oma Sigrid und Opa Wilfried.

**FÜR DEN NOTFALL**

POLIZEI 110  
LEITSTELLE FÜR FEUERWEHR  
RETTUNGSDIENST 112  
GIFTNOTRUF (09 11) 3 98 24 51,  
(0 89) 1 92 40

ÄRZTLICHER  
BEREITSCHAFTSDIENST 116 117

**Apotheken-Notdienst:** Marien-Apotheke, Cham; Neue Apotheke, Neuburg vorm Wald; Marien-Apotheke, Bad Kötzing; St.-Stefan-Apotheke, Waldmünchen.

**INHALT**

CHAM	SEITE 15-21
RUND UM CHAM	SEITE 21-23
JUNIOR	SEITE 24
<hr/>	
LANDKREIS	SEITE 25-27
FURTH IM WALD	SEITE 28-31
HOHENBOGENWINKEL	SEITE 41
BAD KÖTZING	SEITE 42-43
WIR IM BAYERWALD	SEITE 32
<hr/>	
WALDMÜNCHEN	SEITE 33-36
RÖTZ	SEITE 37-38
RODING	SEITE 39-40
<hr/>	
SPORT IN DER REGION	SEITE 51-53
WAS, WANN, WO	SEITE 60
MITTEN IN BAYERN	SEITE 62
REGENSBURG	SEITE 61

# Aikido – immer wieder aufstehen

**VEREINE** Der ASV hat eine neue Sparte. Die japanische Kampfkunst Aikido zeichnet sich durch Behutsamkeit im Umgang mit dem Gegner aus.

VON JOHANNES SCHIEDERMEIER

**CHAM.** „Wenn man Körper und Geist erfolgreich vereint hat und im Einklang mit dem Universum lebt, bewegt sich der Körper nach Wunsch und folgt so dem Willen ohne Widerstand.“ (Aus: Kisshomaru Ueshiba – „Der Gest des Aikido“).

Das ist der Plan. Die Praxis sieht gerade wieder mal so aus, dass mein Trainingspartner Andi (2. Dan) mit einem nachsichtigen Lächeln erläutert: „Das andere Links!“ Ab und zu geht er auch nach Jahren des Trainings einfach verloren, der Kompass, im Wirbel kreisender Techniken der neuen Kampfkunst-Sparte im ASV Cham – dem Aikido.

Bis zu 18 Aikidokas bringt Sensei Roland Hofmann jeden Mittwoch auf die 90-Quadratmeter-Matte in der Schule am Regenbogen. Hofmann stammt aus Viechtach und ist Präsident des Aikikai Deutschland und einer der wenigen, die in der Republik den 6. Dan tragen dürfen.

Der Erfinder und geniale Geist des Aikido, Morihei Ueshiba, ist 1969 gestorben. Er hinterließ seinen Schülern eine Kampfkunst, deren Wurzeln bis in die Zeit der Samurai zurückreichen. Aikido lehnt jede Form der Gewalt ab. Auch gerechtfertigte. Es zeichnet sich aus durch kreisförmige, sehr harmonische Bewegungen und seine Behutsamkeit im Umgang mit jedem Gegner.

Das bedeutet nicht, dass Aikido für die Selbstverteidigung nicht geeignet wäre. Es verfügt – im Gegenteil – über verheerende Techniken. Aber dort, wo andere Kampfsportarten gegen das Gelenk arbeiten oder die Bewegung des Gegners abrupt unterbrechen



Sensei Roland Hofmann (6. Dan, links) und Andi (2. Dan) zeigen eine Wurftechnik.

Foto: Schiedermeier

und blocken, führt Aikido die Bewegung weiter, bringt den Gegner durch seinen eigenen Impuls zu Fall und fixiert ihn. Selbst der Haltegriff wird – ausgeführt von einem erfahrenen Aikidoka – erst schmerzhaft, wenn dagegen gearbeitet wird.

Ein weiterer Unterschied: Aikido in seiner Urform lehnt jeden Wettkampf ab. Die Nachricht dahinter: Der wichtigste Sieg ist der über sich selbst. Wo Siege wichtig sind, steigt

die Rücksichtslosigkeit. Angreifer und Verteidiger üben im Aikido partnerschaftlich. Es gibt keinen Sieger oder Besiegten. „Aikido heißt auch, immer wieder aufstehen und, egal welchen Grad jemand erreicht hat, immer weiter lernen“, sagt Hofmann. Zum Training gehört auch das Üben mit Stock und Schwert. „Wer schnuppern will, ist willkommen“, sagt er. Einfach Trainingsanzug mitbringen und: viel Geduld mit sich selbst.

**ZUM THEMA**

➔ Die Aikido-Gruppe in Cham existiert seit fast neun Jahren im Dojo Donnhäuser und ist seit 1. September eine eigene Sparte beim ASV.

➔ Trainiert wird jeden Mittwoch ab 18.30 Uhr in der Turnhalle der Schule am Regenbogen.

➔ Schnuppern jederzeit. Infos unter (0 99 42) 71 35 oder 0171/53 53 845 sowie www.aikido-cham.de.

## Wo das Lernen niemals endet

Herr Hofmann, was heißt Aikido genau?

Harmonie (Ai), Kraft (Ki) und Weg (Do) geben die Richtung nur sehr ungefähr wieder und bedürfen weiterer Erklärungen. In Ai steckt das Ziel, mit sich und seiner näheren oder entfernteren Umwelt in Harmonie, im Reinen zu leben. In den Aikido-Techniken zeigt sich das Ai dadurch, dass man seine eigene Bewegung mit der Energie des Angreifers verbindet und den Angriff für sich konstruktiv nutzt. Charakteristisch sind deshalb runde und weiche Bewegungen. Über Ki „hört“ man in verschiedenen Zusammenhängen. Ki bezeichnet die Lebensenergie. Im Aikido-Training kann man Gefühl für sein eigenes Ki entwickeln und seinen Fluss spüren. Do beinhaltet den Gedanken, dass im Training das Lernen kein Ende hat, sondern selbst Ziel ist.

Warum gerade Aikido?

Man arbeitet körperkonform, also mit dem Körper und nicht gegen ihn und kann deshalb Aikido bis ins hohe Alter beginnen und sehr lange ausüben, wobei Gesundheit und Fitness erhalten und gesteigert werden. Verletzungen kommen im Aikido sehr selten vor.

Bringt Aikido etwas im Alltag?

Man trainiert seine Reflexe. Wenn man im Alltag stürzt, hat man bessere Aus-

sichten, sich nicht zu verletzen. Aikido-Techniken sind auch sehr wirksame Mittel zur Selbstverteidigung. Sie entstanden aus der Budo-Tradition der Samurai. Ein weiterer sehr wichtiger Aspekt liegt in der Verbindung von Körper und Geist. Richtig ausgeführte Aikidotechniken sind hochkomplex: Bis zu 95 Prozent der Muskulatur müssen koordiniert werden. Aufmerksamkeit und Wahrnehmung verbessern sich, ebenso das Gleichgewichtsgefühl und Vestibulärsystem. Die Gehirnforschung hat gezeigt, dass durch diese Komplexität der Anforderungen der Geist rege und lange leistungsfähig bleibt. Nach einem Arbeitstag ist Aikido das beste Mittel, Anspannungen abzubauen und entspannt schlafen zu können.

Was unterscheidet Aikido von den anderen Kampfsportarten?

Im Aikido gibt es keinen Wettkampf, die Rollen von Angreifer und Verteidiger wechseln, Aikido ist mit seinen Techniken rein defensiv und sieht runder und weicher aus.

Für wen ist Aikido als Sport geeignet?

Für alle, die etwas für sich und ihren Körper tun und dabei Spaß in der

**INTERVIEW**



ROLAND HOFMANN  
Aikido-Trainer, 6. Dan

Haben Sie weitere Fragen? Schreiben Sie uns! echo@mittelbayerische.de

Gruppe haben wollen.

Kann man Aikido schnuppern?

Schnuppern kann man jederzeit, man kann einfach zu den normalen Übungszeiten mitmachen und sehen, ob es einem gefällt. Was man mitbringen muss, ist neben Kleidung, in der man sich relativ frei bewegen kann, vor allem Geduld mit sich selbst. Das Erlernen der Techniken und die Schulung von

Körper und Geist erfordern Zeit, deshalb braucht man Ausdauer im Bemühen. Schwieriger wird das dadurch, dass die Selbstbestätigung fehlt, die ein Sieg über einen Gegner bringt. Eine oberflächliche Trendsportart ist Aikido sicher nicht.

Ist Aikido mehr als nur Sport?

Aikido ist definitiv mehr als nur Sport. Wie sich das äußert, ist schwieriger zu beantworten – vielleicht durch mehr Gelassenheit, eine bessere Körperhaltung, mehr Wachheit und eine verbesserte Fitness. Spezifischer für Aikido ist vermutlich die Erfahrung des Immerwieder-Aufstehens nach jedem Geworfen-Werden, die ihre Spuren im Unterbewusstsein hinterlässt. Charakteristisch für Aikidogruppen ist die absolut

konstruktive und unmittelbar als gewinnbringend erfahrbare Art des Umgangs miteinander.

Wie sind Sie zum Aikido gekommen?

Im Februar 1971 kam ein neuer Referendar an das Gymnasium, an dem ich als Schüler war. Ein Aushang wenige Tage nach Beginn des zweiten Schulhalbjahres bot die neue Sportart Aikido an. Anfangs war ich nach jedem Training (nachmittags) so geschafft, dass ich nach einem Glas Milch zu Hause eine volle Stunde auf dem Sofa geschlafen habe, was vorher undenkbar war.

Welchen Einfluss hat Aikido auf Sie?

Schwer zu sagen. Ich weiß nicht, wie mein Leben ohne Aikido wäre. Ohne das Training würde mein Körper vermutlich sehr bald steifer werden, würde ich mich weniger fit fühlen, meine Kondition würde nachlassen. Aikido begleitet mich schon lange, und ich denke, die übrigen Aspekte des Aikido werden immer mit mir sein.

Wie lange dauert es, bis man Aikido kann?

Je nachdem, wie regelmäßig man trainieren kann. Ich denke, mit zehn Jahren sollten man schon planen, bis man in Aikido die Techniken relativ gut beherrscht. Was danach kommt, kann nur derjenige begreifen und erfahren, der die zehn Jahre vorher geübt hat.