

# Überregionaler Aikido-Lehrgang bei der TuS Steinbach Bundestrainer Katsuaki Asai (8. Dan) freut sich auf rund 30 Aikidoka aus ganz Deutschland



*Rund 30 Aikidoka aus Bayern, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Hessen waren in Steinbach dabei*

Die Aikido-Abteilung der TuS Steinbach hatte Ende November zu einem fünfstündigen Lehrgang in die vereinseigene Friedrich-Hill-Halle in der Obergasse eingeladen. Sowohl die Organisatoren des Lehrgangs als auch Lehrgangsleiter, Bundestrainer Katsuaki Asai (8. Dan), freuten sich, rund 30 Aikidoka aus Bayern, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Hessen auf der Matte begrüßen zu dürfen.

An beiden Tagen wurden sowohl Wurf- und Haltetechniken als auch Techniken mit dem Jo, einem knapp 1,30 Meter langen Stock, geübt. Dabei wurden die für Aikido grundlegenden Prinzipien der kreis- und spiralförmigen Weiterleitung von Angriffsenergien mit großer Konzentration trainiert. Zwar bestimmten die Trainierenden das Tempo ihrer Bewegungen selbst, aber die stetigen Wiederholungen waren durchaus schweißtreibend, wie einige Zuschauer beobachten konnten.

Anfänger ohne Graduierung und weit fortgeschrittenen Danträger übten miteinander. Im Aikido wird ein besonderes Augenmerk auf das gemeinsame Üben und die gemeinsame Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten gelegt, deshalb waren die unterschiedlichen Graduierungen der Teilnehmenden für jeden eine Bereicherung. Meistergrade geben ihr Können an weniger Geübte weiter und müssen sich immer wieder aufs Neue der jeweiligen Erfahrung ihres Gegenübers anpassen. Gleichzeitig können die Schülergrade wertvolle Tipps und Anregungen für ihren eigenen Weg des Erlernens dieser außergewöhnlichen japanischen Kampfkunst mit nach Hause nehmen.

Am Ende des Trainingstages stand dem einen oder anderen die Anstrengung ins Gesicht geschrieben; trotzdem waren sich alle Teilnehmenden einig, dass sich die Reise nach Steinbach gelohnt hatte und ein weiteres kleines, aber wertvolles Stück auf dem persönlichen Aikido-Weg zurückgelegt war.

**Michael Henneberg**