

TENDO RYU AIKIDO

**Turnhalle der Psychiatrischen Klinik, Nußbaumstraße 7
Montag 19.00 bis 21.00 und Donnerstag 18.30 bis 20.30 Uhr**

Was Aikido sein kann

Aikido ist eine japanische Kampfkunst; eine Form der Körper- und Geistesschulung, in der jeder nach seinen Neigungen Wege der körperlichen Kunstfertigkeit, des »Zen in Bewegung«, der Selbstverteidigung, oder einfach der freien Beschäftigung finden kann.

Die Ursprünge des Aikido liegen im Umgang mit dem Schwert, dem alten waffenlosen Daito-Ryu Aiki-Jujutsu der Minamoto/Takeda-Clans, der Persönlichkeit des Begründers Ueshiba Morihei (1883–1969) und seiner Schüler.

Was Anfänger erwartet

Aikido üben heißt Bewegungen üben: ausweichen, drehen, hebeln, werfen, rollen, fallen, halten; möglichst rund, fließend und gleichmäßig. Fast alle Übungen sind Partnerübungen, bei denen eigene Bewegungen in die Greif- oder Schlagbewegungen der Partner eingehen oder ihnen ausweichen, ihre Kräfte aufnehmen, umformen, fortführen, die Griffe nutzen und wieder lösen. Das ist schwierig, manchmal schmerzhaft, anfangs oft enttäuschend. Es erfordert aus-

dauerndes Training körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Beherrschung, Überwindung. Geübt wird auf einer Mattenfläche, am besten in Judo-Bekleidung. Aufwärm- und Dehnungsübungen, intensive Roll- und Fallschule, und die Achtsamkeit der Partner beugen Verletzungen vor. Achtsamkeit bedeutet genaues Beobachten und Nachvollziehen, Gespür für Bewegung, Kräfte und Gleichgewicht, für richtigen Zeitpunkt und angemessenes Handeln.

Was Selbstverteidigung angeht

Im Aikido wird nicht gekämpft, weder in Übungen noch in Wettbewerben. Die Hebel, Stöße und Würfe sind den Reaktionen und der Fallschule des Partners angepaßt, aber letztlich »echt«, und nicht nur angedeutet. Es gibt keine besonderen Angriffsformen, die gelernt oder gelehrt werden könnten. Viel mehr schult sich der angreifende Partner, die Abwehr sicher zu

überstehen, wenn er denn realistischer angreifen will. Nur wer über geübte Partner verfügt, kann es richtig üben und sollte dafür selbst ein fähiger und fortgeschrittener Partner werden. Techniken sind wichtigste Grundlage, Selbstverteidigung geht weit darüber hinaus. Auftreten, Achtsamkeit, Abschätzen und Erfahrung eigener und anderer Fähigkeiten gehören dazu.

Wie wir es machen

Wir sind kein Verein und wir sind nicht rituell veranlagt. Es gibt keine Prüfungen und keine Graduierung und keine getrennten Gruppen. Die interessierten Leser sind eingeladen, einfach zum Training zu kommen. Wer lieber mit jemandem zusammen anfängt, sollte eine/n Freund/in gleich mitbringen. Der Einstieg in das Training ist jederzeit möglich; auch wieder

der Ausstieg, wenn es doch nicht das Richtige sein sollte. Unabhängig von den Voraussetzungen braucht es nach unseren Erfahrungen aber mindestens ein halbes Jahr regelmäßiges Üben, bis Fluß in die Bewegungen kommt, sie rund und weich werden und ihre Fremdheit verschwindet. Die Kunst ist nicht mehr als ihr Üben.

→ www.unterstein.net/aikido

Stefan Unterstein + Michael Meyer + Karin Neumeier