# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Vom 9. – 10. November 2013 war unsere Bundesverbandspräsidentin Dr. Barbara Oettinger zum Bundeslehrgang im fränkischen Herzen Bayerns, in Nürnberg, zu Gast. Auf dem Programm standen Koshi-nage und Aiki-bu-jutsu sowie behutsames heranführen an Hamni-hantachi.

Der Ausschreibung sind rund 50 Teilnehmer gefolgt, die auf der großzügigen Mattenfläche des Nürnberger Post SV auch ausreichend Platz fanden.

Am Samstag ging es also los mit Jo gegen Bokken. Da für die meisten Teilnehmer diese Disziplin, wenn überhaupt, wohl erst in vielen Jahren prüfungsrelevant wird, wurden erst einmal „einfache“ Abwehrformen trainiert. Barbara hat sich wirklich viel Zeit genommen, um durch die Reihen zu gehen und individuell auf die einzelnen Teilnehmer einzugehen.
Im zweiten Teil ging es dann auf die Knie ...
Zuerst ging es darum, was überhaupt eine richtige und stabile Sitzhaltung ist. Knie auseinander, die großen Zehen überlappen sich, die Hüfte nach vorne kippen, Rücken gerade und dann noch nach vorne atmen. Ziemlich viele Dinge auf die man da achten muss.
Nachdem wir das alle mit verschiedenen Übungen probiert hatten, ging es an die Technik. Wir sollten Kaiten-nage-uchi Tenkan, welchen wir im Stand mit nur 3 Schritten ausgeführt haben, auf den Knien noch weiter verkürzen. Herausfordernd, aber auf jeden Fall eine schöne Technik um das erste Training ausklingen zu lassen.

Nach dem abendlichen Besuch in einer hervorragenden, typisch fränkischen Wirtschaft, waren Sonntagmorgen doch einige Augen noch ziemlich klein.
Zum wach werden gibt es bekanntlich nichts schöneres als Koshi-nage, Koshi-Nage oder Koshi-nage ... ;-) Schwerpunkte waren korrekte Führung des Angreifers, korrekte Hand- und Körperhaltung und viele individuelle Tipps von Barbara. Vom Koshi-nage im Stand, ging es dann zu Sumi-otoshi auf die Knie. Anknüpfen an das gelernte vom Vortag war angesagt.
Abgeschlossen wurde die Trainingseinheit, so wie der Lehrgang auch begonnen hat, mit Jo gegen Bokken. Die erste Technik am Samstag war somit auch die letzte Technik am Sonntag; ein Irimi-nage.

Das schöne an einem Lehrgang mit Barbara ist auch, das Sie Ihren Mann Thomas mitbringt, der als Trainingspartner immer wieder beeindruckt.

Alles in allem war es ein sehr gelungenes Wochenende. Vielen Dank an die Nürnberger Aikidokas, die den Rahmen des Lehrgangs ermöglicht haben. Vielen Dank auch an Barbara und Thomas, für die vielen Anregungen und Hinweise, die wir mit nach Hause nehmen durften.

Rainer Wess
Sachbearbeiter Öffentlichkeitsarbeit
Aikido-Verband Bayern e.V.