DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

BuWo 2

Zack nähert sich der Herbst und schon ist wieder die Zeit für den Bundeswochenlehrgang 2 in Bad Blankenburg. Wie in den letzten Jahren auch war Bundestrainer Karl Köppel, 8. Dan Aikido, unser Lehrer.

Nach Begrüßung und demokratischer Abstimmung war schnell festgelegt, wann und im welchen zeitlichen Umfang trainiert werden sollte. Karl führte uns in der ganzen Woche durch das Kyu-Programm, gewürzt mit Ausflügen in den Bereich 1. Dan. Damit uns nicht langweilig wurde, sollten die Dan-Träger auch das ein oder andere Mal den Ausflug in Hanmi-hantachi/Suwari-waza wagen.

Wobei: Langweilig wurde keinem. Karls besondere Art, uns schon bei den kurzen, aber knackigen und immer wieder anderen Aufwärmgeschichten, die uns auch gute Anregungen für das heimatliche Dojo lieferten, zu motivieren, ist schon eine Klasse für sich. Wer unseren Bundestrainer schon oft als Lehrer gesehen hat, denkt evtl.: Ach naja, den kenn ich, da weiß ich, was er zeigt. Weit gefehlt, immer wieder wurden wir überrascht.

Neben den „Grundformen“ gab es haufenweise Ideen, Versionen zu üben. Das zeigte uns allen: Man ist nie fertig mit dem Lernen. Karl leitet ja viele Eingänge in die Techniken aus der Grundposition Ikkyo ab und ihm ist wichtig, dass Uke immer wieder gestört wird. Er zeigte uns, dass die Position zu Uke, das Einwirken auf sein Zentrum unerlässlich für das Gelingen der Technik ist. Voraussetzung ist aber auch immer, dass Uke den Angriff will und beständig in diesem Modus bleibt. Hier gilt es sicherlich, im DAB vermehrt ein Augenmerk drauf zu haben, sonst artet das Aikido in eine schön anzusehende Choreografie aus. Ein gutes Ukemi ist unerlässlich, man merkt als Nage schon deutlich, ob sich Uke Gedanken um die eigene Rolle macht. Auch hier durften wir uns austoben und Karl hatte schöne Übungen für uns.

In den abendlichen Einheiten gab es einen Ausflug in das Segment Stab-Kata und Stab gegen Stab. Auch Bokken gegen Bokken durfte nicht fehlen. Am „freien Nachmittag“ gab Karl uns die Gelegenheit, einfach das zu üben, was uns gefiel, und er stand mit Rat und Tat zu Seite. Klar, einige nutzten die freie Zeit zur Erholung oder für Ausflüge. Karl schaffte es bei seiner Einteilung der jeweiligen Schwerpunkte, das Training so zu dosieren, dass niemand „verloren ging“. Alle trainierten in allen Einheiten fleißig und hochmotiviert. Das zeigt seine riesengroße Erfahrung.



Am Samstag gab es noch drei erfolgreiche Dan-Prüfungen zu sehen. Schön, dass der DAB – hier in Person des BPA Damian – sich entschieden hat, die Prüfungskommission mal mit völlig anderen Leuten zu besetzen, die von einer prüfungserfahrenen Person begleitet werden. Der abendliche Austausch im Champions-Pub gehört natürlich immer dazu. Dieses Mal war eine große Gruppe von Bundespolizei, Zoll, Justiz und Bundeswehr übers Wochenende dabei, die verschiedene Einsatzlagen übten. Zu deren Feier wurden wir eingeladen; einige nutzten diese Gelegenheit, um bei Rock und Techno Music letzte Kraftreserven zu verbrauchen. Nun ja, der DJ meinte es sehr gut und somit kamen wir auch in den Genuss eines Feuerfehlalarms mit Räumung der Sportschule.

Karl, dir sei herzlichst gedankt für diesen tollen Lehrgang. Es hat einfach nur Spaß gemacht. An meine Mittrainierenden auch der große Dank für euren Fleiß und eure Freude am Miteinander.

Detlef Kirchhof,
MTSV Hohenwestedt e.V.