DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Vom 7. bis 14. August fand der Landes-Wochenlehrgang ab 4. Kyu des Aikido-Verbands Baden-Württemberg im Leistungszentrum Herzogenhorn statt; in diesem Jahr geleitet von Martin Glutsch, 6. Dan Aikido.
Um 19.15 Uhr trafen wir uns zum ersten Aikido-Training in der Sporthalle, die dank dem Bild von Ueshiba, einem schönen japanischen Aikido-Schriftzug und einem Ikebana von Gaby jetzt eher einem Dojo entsprach. Sogar die große Fensterfront wurde von uns geputzt, um Durchblick zu gewinnen.
Martin gestaltete das Aufwärmen als spielerische Kennenlern-Phase, in der sich sehr schnell gute Laune verbreitete. Das eigentliche Aikido-Training startete er auf seine gewohnt lockere Art mit typischen Shiho-nage-Eingängen, auf die er verschiedene passende Aikido-Techniken folgen ließ. Sehr schnell stellte sich eine heitere und vertraute Atmosphäre ein, nicht zuletzt auch dank der vielen alten Hasen unter uns, die sich schon von vergangenen Lehrgängen kannten. Nach dem Training saßen wir gemütlich in der Gastwirtschaft zusammen und ließen den Abend entspannt ausklingen.
Ab 7.30 Uhr gab es morgens ein reichhaltiges Frühstück, wo für jeden Geschmack etwas dabei war, vom eingefleischten Obst- und Körner-Freak bis zum ausgeprägten Käse- sowie Wurst-und-Schinken-Liebhaber kam jeder auf seine Kosten.
Zuvor waren einige Kursteilnehmer schon aktiv gewesen, da sich hierfür einige attraktive Möglichkeiten boten, wie etwa ein Spaziergang auf das Herzogenhorn, das Schwimmen im Hallenbad oder auch eine dreimal 25-minütige Meditation mit Jochen.

Meister Martin Glutsch, 6. Dan

Martin gestaltete das Aikidotraining über die ganze Woche hindurch auf sehr abwechslungsreiche Weise: Die meisten Aikido-Techniken der Kyu-Grade bis zum Braungurt wurden gezeigt, zudem Tenchi-nage und einige Kokyu-nage-Formen.
Er leitete in der Regel neue Eingänge/Techniken mit passenden Vorübungen ein und entwickelte dann schrittweise die neue Technik. Er zeigte immer wieder Bewegungsverwandtschaften auf, unter anderem, indem er auf gleichbleibende Eingänge verschiedene Techniken folgen ließ. So behielt das Training immer seinen „roten Faden“. Jeder konnte dem Training folgen. Dies wurde auch dadurch erleichtert, dass wir genug Zeit hatten, eine bestimmte Technik einzuüben und einzuschleifen, dass zudem eine gute Durchmischung der Trainingspartner stattfand und recht viele höhere Kyu-Grade und Dan-Träger vertreten waren, denen die Techniken nicht ganz fremd waren.
Martin führte die Aikido-Techniken auf seine gewohnte Weise sehr locker und dynamisch aus,

insbesondere dann, wenn er einen fortgeschrittenen Uke hatte. Nachfolgende Details bzw. Korrekturen zeigte er dagegen so langsam und deutlich, dass er ohne weitschweifige Erklärungen auskam. Wichtige Schlüsselpositionen stellte er heraus und wies immer wieder auf den großen Stellenwert der Gleichgewichtsbrechung hin. Letzteren Aspekt übte er mit uns in diversen originellen Vorübungen ein, bei denen Uke und Nage meistens lediglich durch Berühren der Hände lose „gekoppelt“ waren, sodass es für beide zu einer interessanten Wahrnehmungsübung wurde.
Nur in Ausnahmefällen zeigte Martin weitergehende komplizierte Verkettungen, womit er dann aber die meisten von uns überforderte.
Martins Umgang mit seinem Trainingspartner waren stets „uke-gerecht“ bzw. an den Angreifer angepasst, Hebel waren sehr zwingend und effektiv, dabei aber wohl-dosiert, sodass der Uke nicht unnötig Schmerzen erleiden musste.

In den ersten drei Tagen wählte Martin vornehmlich männliche Dan-Träger als Uke aus, was ihm gestattete, ein recht dynamisches Aikido zu zeigen. Lediglich für die Kuscheltechniken (Irimi-nage) nahm er seine Frau Gaby dran. Als daraufhin unsere Kursteilnehmerin Dagmar sich abends eine höhere Frauenquote wünschte, deklarierte Martin den folgenden Tag zum „Frauentag“ und nahm dann alle unsere weiblichen Aikidoka (etwa 30 % der Teilnehmer) als Uke dran. Auf besonderen Wunsch eines einzelnen (gleichnamigen) Herrn wurde der Folgetag zum „Marc-Tag“ deklariert. An den verbleibenden Tagen wurden die restlichen Teilnehmer als Uke rangenommen, denn als Uke hat man den ungeheuren Vorteil, die Technik genau zu spüren und zu erleben.
Abends wurde vornehmlich mit den Waffen geübt, neben Stab und Schwert auch mit dem Messer. Am Montagabend war das Wetter so schön, dass wir das Training mit dem Bokken draußen auf dem Fußballfeld in der untergehenden Abendsonne durchführen konnten.
Ein besonderes Highlight stellte unsere Mittwochs-Wanderung mit Gaby nach Bernau und zur Krunkelbach-Hütte dar. Der steile Abstieg nach Bernau bescherte uns bei schönem Wetter eine gemütliche Runde im idyllischen Garten bei Kaffee und Schwarzwälder Kirschtorte im Bernauer Hof. Der beschwerlichere Teil der Wanderung war der anschließende Aufstieg zur Krunkelbach-Hütte, wo uns Martin und einige andere Teilnehmer schon erwarteten. Dank des zünftigen Vespers mit frisch gebackenem Brot, Käse, Wurst und Schinken, vor allem des reichlich getrunkenen Heidelbeer-Weins kam eine sehr lebhafte und lustige Stimmung auf, die sich abends nach der Rückkehr zum Herzogenhorn fortsetzte. Das Programm war noch nicht zu Ende, denn Jochen bot einen Tanzkurs in Salsa an.
Im Lauf der Woche wurden unsere Knochen schwerer und schwerer, sodass wir am Samstag mit einem

weinenden und einem lachenden Auge aufbrachen, einige schon nach dem Frühstück, die meisten jedoch nach absolviertem Morgentraining und Mittagessen.
Alles in allem war dieser Lehrgang sehr gelungen, eine runde Sache, dank Martins hervorragendem Aikido-Training, Gabys und Martins herzlichem Umgang mit uns, dem engagierten Fleiß der Aikidoka und der miteinander erlebten Freude.

Marc Schroeder,
DJK Germania Lenkerbeck 1955 e. V.
Klaus Ahmann,
Aikido-Verein Esslingen e. V.