



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

## Altbekanntes erscheint plötzlich neu

In seiner Dankesrede am Ende des Lehrgangs hob Karl Köppel drei Schwerpunkte heraus, die er in den drei Tagen vorher identifiziert hatte: die Fallschule, das Bokken und die Wellenbewegung. Die Sprache ist vom internationalen Pfingstlehrgang, der traditionell in Heidenheim stattgefunden hat. Lehrer war zum zweiten Mal nach acht Jahren Gabriel Horsch (5. Dan Aikido aus der Schweiz) und 80 Aikidoka hatten sich eingefunden. Den weitesten Weg hatte sicher Jason aus Großbritannien.

Am Samstag ging es ganz sachte los mit einer weichen Fallschule. Für viele war die Art des Fallens ungewöhnlich, aber alle waren sich einig, dass der Körper dankbar ist, wenn er nicht immer hart fallen muss. Anschließend konnte die Fallschule in Zusammenhang mit Wurftechniken ausprobiert werden. Entscheidend ist, dass wir in unsere Bewegungen hineinspüren und auch die Bewegungen unseres Gegenübers erspüren. Immer wieder kam der Hinweis von Gabriel, dass wir uns wellenförmig bewegen sollen. Dadurch werden die Bewegungen sanft und wir vermeiden die Gegenwehr des Uke. Nach dem Training trafen sich die meisten Teilnehmenden noch beim Griechen und ließen den Abend in gemütlicher Runde ausklingen.

Am Sonntagmorgen waren Übungen mit dem Bokken angesagt. Ziel war es, möglichst eins mit dem Bokken zu werden. Immer wieder erinnerte Gabriel daran, zu spüren, wie sich das Schwert anfühlt und wie sich der Kontakt mit dem Gegenüber anfühlt. Am Nachmittag war die Halle gut geheizt, der Sonne und den großen Glasfenstern sei Dank. Aber das konnte uns nicht abhalten, intensiv und konzentriert den Ausführungen von Gabriel zu folgen und zu versuchen, seine Anweisungen umzusetzen. Wieder ging es um das Spüren der eigenen Bewegung, des Gegenübers und des Zusammenspiels beider. Und immer wieder die Erinnerung, sich in einer Welle zu bewegen.



## Meister Gabriel Horsch

Am Montag gab es nochmals die Gelegenheit, die weiche Fallschule zu üben. Danach gab es eine Übung, bei der sich Uke und Nage nur durch den Kontakt der Hände abwechselnd führten. Es schien, als ob Uke und Nage tanzen und sich im Gleichschritt bewegen. Immer wieder die Welle, ohne Kraftausübung, allein durch das Erspüren der beiden Bewegungsabläufe, die zu einem verschmolzen. Gabriel führte sowohl die Boden- als auch die Wurftechniken mit einer Leichtigkeit aus, die erahnen ließ, warum man von Aikido als Kampfkunst spricht und nicht von Kampfsport.



Dabei waren viele bekannte Techniken echte Herausforderungen für die Anwesenden, weil Gabriel mit den Eingängen spielte und variierte. Und plötzlich wirkte eine allseits bekannte Technik plötzlich gar nicht mehr so bekannt, weil die Ausweichbewegung besonders war.



Am Ende waren alle Anwesenden zufrieden und freuten sich über die Hoffnung von Karl Köppel, dass Gabriel hoffentlich nicht das letzte Mal in Heidenheim gewesen ist.

Ein großes Dankeschön ging auch an Georg Jooß und sein Team, die in bekannter Routine den Lehrgang ausgerichtet hatten.

*Elisabeth Kömm-Häfner,  
EAG Heidenheim e.V.*