



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

## „Pfingstlehrgang in Heidenheim“ ...

... ist ein Synonym für hochkarätiges und anspruchsvolles Aikido. Auch in diesem Jahr konnte der DAB mit Michel Martin (7. Dan Aikido, 5. Dan Katana) wieder einen bekannten Meister engagieren. Knapp 100 Aikidoka waren aus ganz Deutschland angereist, um Michel Martin zu erleben und um alte Bekannte zu treffen, die wie sie selbst jedes Jahr den Weg an die Brenz finden.



Die Techniken, die Michel zeigte, waren vor allem kurz und effektiv. Am Samstag und am Sonntagvormittag lag der Schwerpunkt auf der Gleichgewichtsbrechung des Uke. Immer wieder zeigte der Meister neue und variantenreiche Bewegungsformen, mit denen man schnell und effektiv das Gleichgewicht stören kann. Der Rest der Technik war dann nur noch Beiwerk.

Am Sonntagnachmittag wurde hauptsächlich mit einer Kombination von Bokken und Jo gearbeitet. Angriffe mit dem Schwert wurden mit dem Stab abgewehrt. Auch bei diesen Techniken wurde viel Wert auf die Gleichgewichtsbrechung gelegt. Immer wieder betonte der Meister die Bedeutung der Brechung („c'est très important“ – das ist sehr wichtig). Diese wird am besten durch kurze und schnelle Bewegungen erreicht, die trotzdem nicht hektisch wirken. Auch hier gab es immer wieder Variationen, die das Training abwechslungsreich gestalteten.



Der Montag war dem Tanto gewidmet. Das Messer ist die gefährlichste Nahkampfwaffe und so ist es hier besonders wichtig, vorausschauend, schnell und trotzdem präzise zu reagieren. Michel Martin gab uns trotz der Vielfalt der Variationen genügend Zeit zum Üben und er nahm sich viel Zeit, um die Techniken der Übenden individuell zu verbessern.



Von den Teilnehmer/-innen kamen am Ende nur lobende Bemerkungen. Besonders die Bewegungsvielfalt der kurzen und doch effektiven Techniken gefiel den Anwesenden. Die zufriedenen Gesichter und die anerkennenden Bemerkungen der Teilnehmenden zeigten, dass Michel Martin die Erwartungen der Aikidoka mehr als erfüllt hatte. Und so konnten alle Anwesenden unserem Vizepräsidenten Technik Karl Köppel zustimmen, der lobende Worte für Michel Martin aussprach und besonders die vielen Bewegungsformen und die Bedeutung der Gleichgewichtsbrechung hervorhob.

Ein extra Lob von allen Teilnehmenden ging an die Mitglieder der EAG Heidenheim für die Ausrichtung des Lehrgangs und für den reibungslosen Ablauf.

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