DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Aikido und Perspektive – Jugendlehrgang des Aikido-Verbandes Schleswig-Holstein

Am 22. März 2025 trafen sich 19 Kinder und Jugendliche, um an einem besonderen Lehrgang des AVSH mit Lilo Schümann und Christian Pingel beim Großenasper Sportverein in der dortigen schönen Sporthalle teilzunehmen.

Das Thema des Lehrgangs war „Perspektive“, und die Teilnehmer hatten sich im Vorfeld Gedanken gemacht, was diese Perspektive im Kontext des Aikido bedeuten könnte.

Neue Perspektiven in Aikido-Techniken

Bereits zu Beginn des Lehrgangs wurde klar, dass die Aikido-Techniken auf unterschiedliche Weise gezeigt und interpretiert werden sollten.

Bei der Technik Ude-osae fragte ein Kind, wessen Handhaltung (Spiegel) nun Anwendung finden sollte – die von Christian, dem heimischen Trainer, oder die von Lilo, der anwesenden Trainerin. Es wurde beschlossen, dass zunächst die von Lilo gezeigte Handhaltung übernommen werden sollte, um eine neue Sicht (Perspektive) auf eine gewohnte Ausführung einzunehmen.

Es folgten verschiedene Techniken, die neue Sichtweisen eröffneten, wie die Irimi- und Tenkan-Varianten, bei denen die Kraft des Angreifers genutzt und aufgenommen wurde. Besonders herausfordernd war das Üben der Technik Hanmi-hantachi, bei der der Verteidiger im Kniestand agierte. Weitere interessante Übungen beinhalteten das Ausführen von Techniken mit geschlossenen Augen, um ein ganzheitliches Erspüren zu fördern, sowie das Abwehren von Schlagangriffen, bei denen die Energie des Angreifers sanft abgewehrt und umgelenkt wurde.

Die Synchronisation mit der Energie des Angreifers öffnete den Teilnehmern neue Perspektiven in der Aikido-Praxis. Auch die Fallschule, die mit eingebauten Schwierigkeiten versehen wurde, präsentierte sich in einem neuen Licht.

Besonders viel Spaß machte das Üben der Vorwärtsrolle mit einem großen Gymnastikball, bei dem die Angst vor der „großen Rolle“ spielerisch überwunden werden konnte.

Konzentration und geistige Flexibilität

Ein weiteres Highlight des Lehrgangs war das Training von Verkettungen, die eigentlich erst im Dan-Bereich zum Programm gehören. Diese Übungen sorgten für hohe Konzentration und geistige Flexibilität.

Eine weitere Einführung war der Tenchi-nage – der Himmel-Erde-Wurf –, bei dem zwei Gegensätze miteinander verbunden und die eigene Position versetzt wurden.

Der gemeinsame Shiho-nage-Tanz bereitete Vergnügen, ebenso die vielen eingestreuten Spiele wie Wäscheklammer-Klauen, Seilspringen und Partner-Übungen.

Ausflug zum Ketelviert

Der Ausflug zum Ketelviert, einem Aussichtsturm in Großenaspe, bot eine neue räumliche Perspektive, den Blick von oben auf die Landschaft.

Kreativität und Improvisation

Der Lehrgang wurde mit sehr viel Improvisation gestaltet, aus einem Kasten und Gymnastikmatten wurde ein Tisch gebaut und mit einer großen Tischdecke geschmückt. Stepp-Bretter dienten als Sitzgelegenheit. Das gesamte Geschirr und Besteck stammten aus den Privathaushalten der Trainer.

Die Halle war sehr schön geschmückt mit einer Kamiza, dem Bild von Morihei Ueshiba, dem Aikido-Schriftzug, einem von Christian gebauten Torii sowie zwei prachtvollen Schwertern und einer mit Frühlingsblumen bepflanzten Schale.

Am Abend hatte die Gruppe gemeinsam entschieden, Spiele zu spielen und gemütlich zu plaudern. Die Abendruhe wurde pünktlich eingehalten. Übernachtet wurde in der Turnhalle.

Abschluss und Ausblick auf kommende Lehrgänge

Am Sonntagmorgen wurde ausgiebig gefrühstückt. Das anschließende Training mit dem Schwerpunkt der Perspektive verlief nach Plan.

Das schönste Lob für die Trainer und Organisatoren war die Frage der Kinder und Jugendlichen, wann denn der nächste Lehrgang stattfinden wird. Dieser wird voraussichtlich im Herbst 2025 in Hohenwestedt ausgerichtet, eine Ausschreibung wird noch folgen.

In der Sommerpause findet wieder das beliebte Samurai-Camp an der Ostsee statt, diesmal nicht mehr in Scharbeutz, sondern in Lenste bei Grömitz. Weitere Informationen und die Ausschreibung findet ihr unter folgendem Link: https://aikido-jugend.de/lehrgangsplan.php.

Bei der Nachbesprechung wurde das Thema „Perspektive“ erneut aufgegriffen, diesmal mit Bezug auf das Leben. Ein wichtiger Aspekt war das Anhören anderer Standpunkte und das Finden von Kompromissen. Das gemeinsame Trainieren mit Teilnehmern aus unterschiedlichen Vereinen und das Austauschen von Kontaktdaten bereicherten den Lehrgang und eröffneten neue Möglichkeiten zur Vernetzung.

Lilo Schümann,
Jugendleiterin des AVSH