

Ästhetik und Harmonie

Aikido-Lehrgang im Jiu-Jitsu-Dojo des TV Osterhofen

Osterhofen. (da) Die Ästhetik und Harmonie des Aikidos waren der Inhalt des Aikido-Lehrgangs von Max Birkeneder, 3. Dan Tendo Ryu Aikido, der als Gastlehrgang im Dojo der Jiu-Jitsu-Abteilung des TV Osterhofen stattfand. Die Mitglieder aller Altersstufen des Dojos Osterhofen beteiligten sich sehr rege daran. Auch wenn die japanischen Kampfkünste Jiu-Jitsu und Aikido gemeinsame Wurzeln haben, so zeigte sich bereits in der Kleidung der erste Unterschied. Max Birkeneder, 3. Dan Aikido, trug über dem Judoanzug eine Hakama, einen schwarzen Hosenrock. Die von Birkeneder gezeigten runden und weitläufigen Techniken beruhen auf den Prinzipien der Zentrifugal- und Zentripetalkraft. Die Energie des Angreifers wird ohne großen Krafteinsatz in kreisförmige Bewegungen umgesetzt und somit wird dem Gegner die Kontrolle des eigenen Gleichgewichts genommen.

Um den Gegner nach einem Wurf am Boden weiter zu kontrollieren, wird die anatomisch nur bedingte Beweglichkeit der Gelenke durch deren Verdrehen ausgenutzt und der Gegner dadurch arretiert. Schließlich wird dieser zur Aufgabe seines negativen Handelns „überzeugt“. Das Trainingsziel ist es aber nicht den Partner zu verletzen, sondern zusammen zu arbeiten, um sich selbst zu überwinden. Die von Aikido-Meister Birkeneder gezeigten Verteidigungsmöglichkeiten verlangten größte Aufmerksamkeit, mentale Stärke, aber auch Achtung vor seinem Gegenüber. Als Einstieg wählte er stets die Möglichkeit der Vermeidung einer Auseinandersetzung. „Der beste Kampf ist der, der nicht geführt werden muss.“ Nützt dies alles nicht, ist größte Konzentration gefragt, um einen mögli-

chen Vorteil wettmachen zu können.

Diesen Anforderungen stellt sich der Übende immer und immer wieder im Training. „Aufmerksamkeit, Beobachtung der Umstände und achtsames adäquates Handeln sind auch im täglichen Leben umsetzbar, so

Meister Birkeneder. Als Uke, Angreifer, war sehr oft Übungsleiter Heiko Müller, 1. Dan Jiu Jitsu, gefordert. Hierbei konnte er jedoch erfreulicherweise auf sein Wissen aus seiner Zeit als Schüler im Deggendorfer Tendoryu Aikido Dojo zurückgreifen.

Dojo-Leiter und Instruktor Kurt Müller, 4. Dan Jiu-Jitsu, war begeistert von den gezeigten Übungen und der zahlrei-



Max Birkeneder zeigte weitläufige Techniken.

chen und engagierten Teilnahme. Besonders die Jüngsten trainierten mit viel Freude und Elan. Der Lehrgang war eine echte Bereicherung für das Dojos Osterhofen und auch ein Wiedersehen wurde vereinbart. Großes Lob zollte der Gasttrainer Max Birkeneder, 3. Dan Tendo Ryu Aikido, allen Schülerinnen und Schülern, besonders den Kindern, bei ihrer Teilnahme des insgesamt vierstündigen Trainings.