



Eine Demonstration des Aikido.



Aikidomeister Max Birkeneder beim Gasttraining.

# Gasttraining mit Aikidomeister Max Birkeneder

## Trainingsbeginn der Jiu-Jitsu-Selbstverteidigungsabteilung im TV Osterhofen

Osterhofen. (jr) Zum Jahresabschluss hatte das Dojo, so bezeichnet man den Trainingsraum in den japanischen Kampfkünsten, den Aikidomeister Max Birkeneder zu einem interessanten und informativen Gasttraining eingeladen. Der Meister, 3. Dan Tendo Ryu Aikido zeigte bei dem dreistündigen Lehrgang Ausschnitte seines Könnens in Aikido, einer betont defensiven modernen japanischen Kampfkunst.

Mit seiner ruhigen und besonnenen Art vermittelte Max Birkeneder verschieden Nage (japanisch für Würfe) gegen unterschiedliche Angriffe. Die Verteidigung gegen einen Angriff erfolgt durch gezielte Einwirkung auf das Gleichgewicht des Gegners. Dabei wird der Gegner wahlweise an Handgelenk, Ellbogen oder Hals gefasst und anschließend geworfen. Die Techniken des Aikidos zeichnen sich durch runde und weitläufige Körperbewegungen aus, beruhend auf den Prinzipien der Zentrifugal- und Zentripetal-kraft und des Nachgebens um zu Siegen. Da den übenden Kindern und Jugendlichen Grundkenntnisse, wie Tai-Sabaki, das Drehen der Hüfte, und die Fallschule (japanisch: Ukemi) bekannt sind, lag das Augenmerk bei diesem Gasttraining eher auf dem richtigen Ausführen der Techniken.



Der Jiu-Jitsu-Nachwuchs freute sich über das Aikido-Training.

(Fotos: Regensperger)

Dabei stellen sich Angreifer und Verteidiger immer wieder den Anforderungen, wie Aufmerksamkeit, Beobachtung der Umstände und achtsames, adäquates Handeln.

### Die Unversehrtheit des Generens

Schließlich seien diese Werte auch im täglichen Leben umsetzbar,

erklärt der Aikido-Meister Max Birkeneder. So vehement manch Technik wirken mag, die beiden Trainingspartner achten dabei immer auf das Wohl und die Unversehrtheit des anderen.

Vor einer Woche wurde im Dojo des Turnvereins Osterhofen wieder das reguläre Selbstverteidigungs-training der japanischen Kampfkunst Jiu-Jitsu aufgenommen. Da

der Leistungsstand der Übenden immer höher steigt, werden in diesem Jahr viele Prüfungen erwartet.

Interessierte und Neuanfänger, besonders in der Erwachsenengruppe sind jederzeit willkommen. Besondere Voraussetzungen oder Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Infos unter Telefon 0151 507 370 06 oder 0991/31337 bzw. [www.turnverein-osterhofen.de](http://www.turnverein-osterhofen.de)