

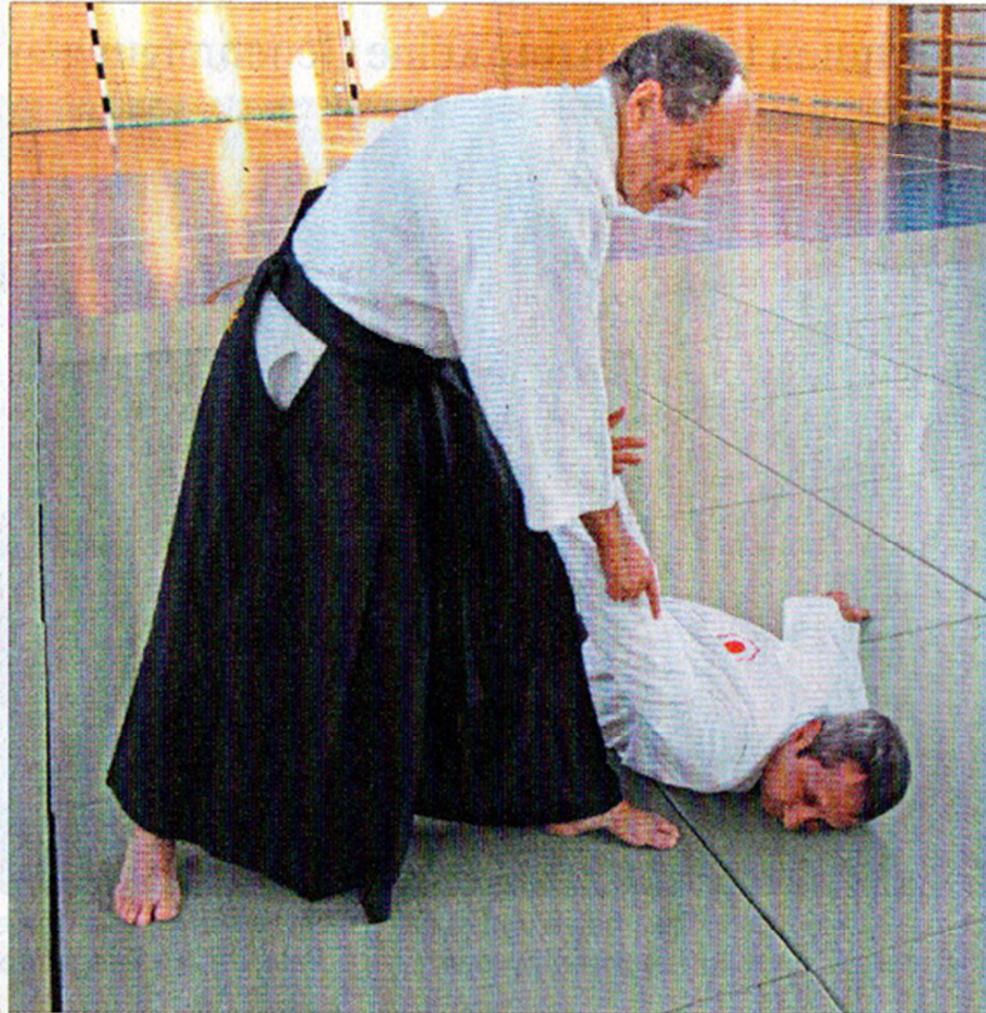
Aikido-Meister besucht Jiu-Jitsu-Dojo

Max Birkeneder unterrichtete die Mitglieder in Bewegungslehre – Theorie und Praxis vereint

Osterhofen. Zum dritten Mal hat Aikido-Meister Max Birkeneder, 3. Dan Tendo Ryu Aikido aus Deggendorf, die Einladung der Jiu-Jitsu-Abteilung des TV Osterhofen angenommen und in einem vierstündigen Lehrgang sein hohes Können in der japanischen Kampfkunst Aikido gezeigt.

Birkeneder führte dieses Mal die Gruppe tiefer in die Bewegungslehre ein. Dabei ist entscheidend, wie sich Angreifer und Verteidiger gegenüber stehen – in gleicher Grundstellung oder spiegelverkehrt. Es gibt Links- oder Rechtshänder sowie seitliche Kampfstellungen. Insgesamt gibt es bis zu 60 verschiedene Grundstellungen, die bei einem Angriff und Verteidigung möglich sind.

Sind Angriffsform und Grundstellung erkannt, kann effizient die Verteidigung ausgeführt werden. Dieses Analysieren, also das Auflösen von Angriff und Verteidigung in ihre Einzelbegriffe wird in der Praxis oft vernachlässigt. Aber genau dieses sich Befassen



Den Gegner am Boden halten und seinen Willen brechen: Aikido-Meister Max Birkeneder zeigte den Osterhofenern, wie's geht. – Foto: K. Müller

schärft den Geist und fördert das Verständnis für die Technik. Im Budo ist dies der Übergang von der äußeren Form in die innere. Die Korrektheit der Form ist wichtig, jedoch ist die wahre Haltung unvollkommen, wenn sie keine Kraft und Energie hat.

In seiner gewohnt ruhigen und besonnenen Art vermittelte Max Birkeneder allen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, wie wichtig ein vorausschauendes Handeln ist. Auch bei der Verteidigung zeigt man Selbstverantwortung. Man zerstört den Gegner nicht, drischt nicht einfach drauf, sondern versucht, durch geeignete Techniken ihn zum Aufgeben seiner Aggressionen zu bewegen. Dies ist das Ziel von Aikido.

Die Steigerung der Komplexität verschiedener Bewegungen am Ende des Training forderte dann auch die höheren Gürtelträger und verlangte allen viel „Hirnschmalz“ ab, um zu registrieren, welches Bein vorne ist und welche Hand.