

Aikido ist wie Teetrinken

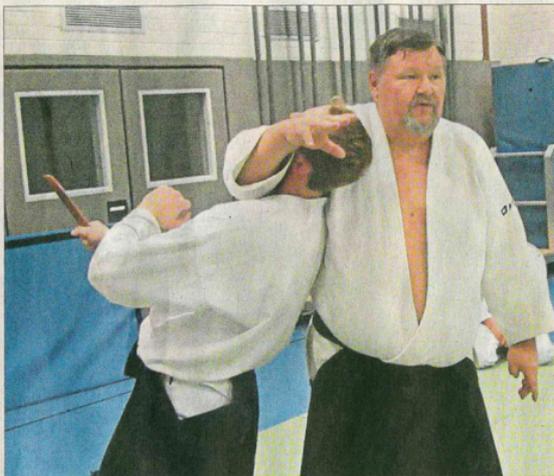
Training der Shin Jiu-Jitsu Selbstverteidigung des TV mit Robert Hundshammer

Osterhofen. Diese Einladung hat Robert Hundshammer, 6. Dan Aikido, gerne angenommen: Der Abteilungsleiter, Cheftrainer und Landesvorsitzende des Tendoryu-Aikido Bayern aus seinem Dojo (jap. Schule) Deggendorf, hielt in der Abteilung Shin Jiu-Jitsu Selbstverteidigung im TV Osterhofen ein Aikidotraining.

Hundshammer war aktuell aus Japan zurück, wo er bereits zum 4. Male im Original Tendoryu Dojo seines japanischen Großmeisters Sensei Kenji Shimizu mittrainiert hatte. Auf die zahlreich erschienenen Kinder und Jugendlichen im Osterhofener Dojo machte Robert Hundshammer großen Eindruck: Ein mächtiger Mann mit weiter schwarzer Hakama (jap. Hosenrock) betrat fast in sich ruhend den Trainingsraum (Dojo). Sein Schüler Alexander war eigens zur Demonstration der Übungen und Techniken mitgekommen.

Die beiden führten Aikido in Perfektion vor: Den gegnerischen Angriffen seines Schülers wich Meister Hundshammer einfach in einer eleganten Drehung aus. Der Gegner stürzte, wie ein gefällter Baum niedergestreckt, zu Boden und lag zu Füßen des Meisters.

Noch beeindruckender war, als Meister Hundshammer sich nahezu unbeweglich dem anstürmenden Gegner gleichmütig entgegenstellte. Der Gegner wurde nur durch den erhobenen Arm von Hundshammer abrupt gestoppt und dessen Angriff umgeleitet. Der Gegner prallte förmlich



Wie in der japanischen Teezereemonie muss man bei der Aikido-Abwehrtechnik einen Schritt nach dem anderen machen: In sich ruhend wehrte Robert Hundshammer (r) in der Demonstration beim TV Osterhofen einen Angreifer ab.

– Foto: Müller

wie gegen eine unsichtbare Mauer und wurde durch seine eigene Angriffsennergie zurückgeschleudert. Dazu und das erkannten alle, einschließlich der Inhaber hoher Gürtelgrade bei den Erwachsenen, bedarf es mehr als nur Technik: eine vielleicht geheimnisvolle Energie – Ki (japanisch) oder chi (chinesisch) genannt.

Wiederholt ging Hundshammer auf die kontemplative Form von Aikido ein. So verglich er Aikido mit der japanischen Teezere-

emonie, bei der man eines nach dem anderen macht: „Wenn man Wasser aufkocht, dann kocht man Wasser auf, wenn man den Tee einfüllt, füllt man und wenn man ihn einrührt, so rührt man ihn ein.“ Auch im Aikido bestehe eine Technik aus mehreren Abschnitten. Jeder Schritt wird nach und nach vollzogen.

Immer wieder konnten die Schüler beobachten, wie Hundshammer auf der Matte nach diesem Prinzip agierte. Gelassen

nahm er den gegnerischen Angriff auf, leitete ihn fließend, fast spielerisch um. Und erst dann standen die Technik, der Wurf oder Hebel mit Arretierung des Gegners. Symbolisch erklärte Hundshammer hierzu: „Wer beim Abspülen ans Teetrinken denkt, wird bald das Abwaschwasser trinken (saufen).“

Dass zwischen der perfekten Technik und dem tatsächlichen Üben auf der Matte Welten liegen, erkannten alle Trainierenden sehr bald. Trotzdem waren sie mit Spaß und Eifer bei der Sache.

Hundshammer unterrichtete alle drei Übungseinheiten: Kinder, fortgeschrittene Jugendliche und Erwachsene. Das Training war ein Erlebnis für jeden und eine enorme Bereicherung mit Wissen und de, Gefühl für Technik und Budo, einer für Methode zur Selbstverwirklichung und Selbstkontrolle.

Hundshammer verwies auch auf die gemeinsamen Wurzeln von Aikido und Jiu-Jitsu. Er versprach, gerne eine erneute Einladung anzunehmen. Gleichzeitig ist jeder Übende zu einem Besuch in seinem Dojo in Deggendorf eingeladen. Osterhofens Dojo-Leiter Kurt Müller, 5. Dan JJ, bedankte sich zum Abschluss bei allen Beteiligten über das wirklich gelungene Aikidotraining. – oz

Weitere Informationen über Shin Jiu-Jitsu Selbstverteidigung in Osterhofen unter: <https://www.turnverein-osterhofen.de/abteilungen/jiu-jitsu>