

AIKI-TIMES

NEWSLETTER DES AIKI-MÜNSTER DOJO

ERFAHRUNGSBERICHT WOCHENEND-SEMINAR ANTWERPEN 2016

von Inga Knigge

Es war Freitag, der 01. Juli 2016, um ca. 15 Uhr, als ich meine beiden Mitstreiter Katharina und Simon bei den Münsteraner Physik-Instituten einsammelte, um gemeinsam mit Ihnen die Reise zu meinem zweiten Sansuikai-Seminar, diesmal in Antwerpen, anzutreten. Unsere erste Bewährungsprobe meisterten wir mit Bravour, indem wir dank Simons Navigations-künsten und der Stimme aus dem Off (Katharina auf dem Rücksitz) im letzten

Moment eine Vollsperrung umfuhren, die uns locker eine Stunde gekostet hätte. So

schaffen wir es trotz

erwartungsgemäß dichtem Verkehr, um halb sieben am Dojo zu sein, wo wir pünktlich um sieben für die ersten beiden Trainingsstunden auf der Matte standen. Nach diesem intensiven Auftakt hatten wir uns den Dojo-Pizza-Abend inklusive Rudelgucken des EM-Viertelfinals Belgien-Wales redlich verdient.

Gestärkt durch ausreichend Schlaf im Haus unseres herzlichen Gastgebers Gary und das ausgiebige, von seiner Frau

vorbereitete Frühstück starteten wir in das Training am Samstag. Nachdem wir am Abend zuvor bereits unter dem Gastgeber Peter van Marcke Sensei und dem mallorquinischen Gast-Trainer Manolo Sensei trainiert hatten, kamen wir nun in den Genuss von Jesús Senseis dynamischen Gyakyu-hanmi Techniken, sowie Tanto-Abwehr-Techniken gegen Jodan-tsuki Angriffe, welche uns von Jules Sensei aus Stuttgart vorgestellt



von links: Katharina, Jesús Sensei, Simon, Inga, José

wurden. Nach einer Stärkung mit Baguettes und Bananen in der Mittagspause folgten am Nachmittag weitere

Stunden mit Peter Sensei und Manolo Sensei. Zum Abschluss des Trainingstages lernten wir bei Jules Sensei Abwehrtechniken gegen seitliche Tritte kennen, die nicht nur Nage, sondern auch Uke vor ungewohnte Herausforderungen stellten und nicht ohne den einen oder anderen Lacher ob des interessanten Ukemi auskamen. Seitdem weiß ich, dass Yonkyo auch am Bein angewandt werden, und auch Aikido zeitweise wie Wrestling aussehen

TRAININGSZEITEN:

mittwochs:

20:30-22:00 Uhr

samstags:

10:00-12:00 Uhr

sonntags:

19:00-21:00 Uhr

verlängerte/zusätzliche Trainingszeiten während der Schulferien nach Absprache

ANSTEHENDE TERMINE

- **Aikido-Seminar Bernau vom 20.-26.08.2016:** wegen zahlreicher Teilnahme unserer Mitglieder fällt das Training währenddessen aus.
- **Anfängerkurs zum Reinschnuppern ab voraus-sichtlich Oktober 2016** nähere Infos demnächst auf unserer Homepage



kann. Am Abend wurden wir zunächst durch ein hervorragendes Abendessen von Garys Frau verwöhnt, bevor wir uns schließlich zu der 50-40-30 Party von Peter Sensei aufmachten, zu der wir kurzfristig noch eingeladen worden waren. Er feiert in diesem Jahr seinen 50. Geburtstag, 40 Jahre Aikido-Training und sein 30-jähriges Trainer-Jubiläum.

Am Sonntagmorgen starteten wir weitestgehend fit in den bereits letzten Tag des Antwerpen-Seminars. Auch an diesem Tag erfreuten wir uns wieder abwechslungsreicher Trainings-Einheiten mit den

Senseis Manolo, Peter und Jules, bevor sich in der Mittagspause die Stuttgarter Teilnehmer-Gruppe wegen der langen Rückfahrt bereits verabschiedete. Die verbleibenden

Seminar-Teilnehmer, inklusive uns, widmeten uns am Nachmittag unter Edo Sensei aus Eindhoven in einer langen Trainingsstunde dem Freifall sowie dem Ukemi bei Koshi-nage, welches wir nach einigen vorbereitenden Übungen auch bei Koshi-nage selbst übten. Es war eine anstrengende Stunde, trug aber zumindest bei mir dazu bei, dass Koshi-nage etwas von seinem Schrecken verlor. Nach einer verkürzten Abschluss-Einheit von Jesús Sensei und ausgiebigen Verabschiedungen von allen genehmigten wir uns zunächst noch original belgische Pommes in der Stadt, bevor wir uns schließlich auf den Rückweg nach Münster

machten, wo wir kurz vor neun Uhr abends ankamen.

Fazit: Im Vergleich zu meinem ersten Sansuikai-Seminar in Brüssel mit Yamada Sensei war das Antwerpener Seminar mit maximal vierzig Aikidoka gleichzeitig auf der Matte etwas beschaulicher und gab mir als Neuling im unserem Verband so auch eher die Gelegenheit, die anderen Aikidoka, die immerhin aus fünf verschiedenen Ländern kamen, auch abseits der Matte kennen zu lernen. Trotz der geringeren Größe bot sich reichlich Gelegenheit, abwechslungsreich und mit höherrangigen Aikidoka zu trainieren. Wie schon das vorige Seminar hat auch zweite Seminar Spaß und Lust auf mehr gemacht, und mit viel Vorfreude blicke ich dem ultimativen Aikido-Höhepunkt des Jahres, dem einwöchigen Seminar in Bernau entgegen, wo ich nun auch ein paar bekannte Gesichter wiedersehen werde.

Glossar:

Dojo	= die Trainingshalle
Sensei	= jap. Lehrer; der Trainer beim Aikido
Nage	= derjenige, der beim Training mit Partner die Aikido-Technik ausführt
Uke	= derjenige, der beim Training mit Partner angreift
Yonkyo	= vierte Technik; ein Hebel, bei dem ein Druckpunkt am Unterarm verwendet wird.
ukemi	= Fallschule, aber auch die Kunst, den Zwang einer ausgeführten Aikido-Technik optimal aufzunehmen, um Schmerzen und Verletzungen zu vermeiden
Aikidoka	= jemand, der Aikido ausübt

„Halte deinen Geist jederzeit so hell und klar wie den weiten Himmel, den höchsten Berggipfel und den tiefsten Ozean, frei von allen begrenzenden Gedanken.“

O-Sensei Morihei Ueshiba

Abb. Seite 1© Inga Knigge

Abb. Seite 2© Jochem Herremans, <https://www.flickr.com/photos/jochem-herremans/28041411696/in/album-72157669556749240/>