

Neuer Aikido-Kurs in Haigerloch

Die Kunst der Selbstverteidigung

Training ist am 22. Februar um 18 Uhr in der Witthauhalle in Haigerloch

Haigerloch. **Der Verein für Ki, Aikido und Gesundheit Zollernalb hat jetzt einen Trainingstermin in der Witthauhalle in Haigerloch erhalten. Er bietet ab Mittwoch, 22 Februar, einen Aikido-Kurs für Jugendliche und Erwachsene an. Jeder der älter als 15 Jahre ist kann mitmachen.**

Aikido ist eine Selbstverteidigungskunst. Sie wurde in Japan aus den dortigen Kampfkünsten entwickelt und ist seit den 60er Jahren in Deutschland bekannt. Das Besondere an Aikido ist die Art, wie ein Angriff bewältigt wird. Statt den Angreifer selbst anzugreifen, lenkt der Verteidiger dessen Angriffsschwung ins Leere und kann ihn so kontrollieren. Dem Angreifer wird auf eine sanfte aber überzeugende Art klargemacht, daß sein Angriff nutzlos ist. Einen Betrachter von außen erinnern die runden fließenden Bewegungen im Aikido eher an tänzerische Übungen und nicht an einen Kampf.

Im Training werden nach einleitender Konditions- und Aufbaugymnastik zur Schulung der Körperkoordination sogenannte Ki-Übungen gemacht. Hier lernt man sich so zu entspannen und zu konzentrieren, daß man seine Kraft richtig einsetzen und dabei vervielfachen kann. Nach einigen Übungen kann man sich willentlich so schwer machen, daß man nicht mehr hochzuheben ist. Oder man konzentriert sich so, daß der Übungspartner beispielsweise den ausgestreckten Arm nicht mehr beugen kann. Dabei spannt man seine Muskeln kaum an.

Zu diesen grundlegenden Ki-Übungen kommen dann die Ausweichbewegungen des Aikido und, als wichtige Voraussetzung für die Techniken, die Fallschule. Im Aikido fällt man sehr weich und versucht fast immer abzurollen, einmal um den Schwung abzufangen und dann, um wieder schnell auf den Füßen zu stehen.

Das Training wird von Bernhard Boll, 2. Dan Aikido und lizenzierter Übungsleiter, geleitet. Ihn unterstützen Aikidoka aus dem Fortgeschrittenentraining. Weitere Informationen sind beim ersten Training am 22. Februar um 18 Uhr erhältlich.

