

## Den »Gegner« mit Leichtigkeit stoppen

**Aikido** | Die Friedliche Kampfkunst wehrt Angriffe nur ab / Verein feiert 30-jähriges Bestehen

»Man stellt sich vor, dass da mehr als ein Gegner ist«, erklärt Aikido-Lehrer Bernhard Boll. Er steht seinem Aikido-Partner gelassen gegenüber. Dann bringt er ihn mit einem einfachen Handgriff zu Boden. Mit Technik, nicht mit großer Kraft.

■ Von Natascha Kübler

**Hechingen.** Die Räume in der Lichtstube in Hechingen-Stetten sind kühl, obwohl es draußen sommerlich warm ist. Bernhard Boll führt seinen Schülern eine Technik vor, bei der der Arm des Übungspartners mit einem Handgriff zwar nach oben geführt wird, er dadurch aber am Ende nach unten fällt. So zwingt er den gespielten »Gegner« mit Leichtigkeit auf die Matte. »Die Bewegungen sind nicht hart, sondern weich«, erklärt der Lehrer und weist seine Schüler an, es ihm gleich zu tun. Acht Männer in weißen Aikidomänteln teilen sich in Zweier-Teams auf. Über ihre weißen Anzüge tragen sechs von ihnen schwarze Hosenträger, sie sind schon fortgeschrittene »Kämpfer«.

»Wir machen aber kein Hokuspokus«



Aikido-Lehrer Bernhard Boll (links) unterrichtet jeden Mittwoch in der Lichtstube in Hechingen-Stetten.

Foto: Kübler

Es läuft keine Musik, in dem Dojo ist es ruhig, keine »Kämpfergeräusche«. Immer wieder landet einer auf der Matte, das Abrollen macht ein dumpfes Geräusch. Zwischendurch unterhalten sich die Aikido-Partner, jeweils der Erfahrenere gibt Tipps. Jeder wirkt konzentriert, fast ein wenig in sich gekehrt.

Lehrer Boll strahlt Ruhe aus, er beobachtet. Für ihn ist das Besondere am Aikido, dass es kein Wettkampfsport ist. »Es gibt kein Gewinn-Denken«, erklärt er, »keiner will besser sein als der andere.« Die turnierfreie Art von Kampfkunst entspricht seiner Überzeugung: »Im Aikido gibt es keinen Wettkampf, weil es kein Wettkampf ist, wenn es um Leben und Tod

geht.« Während der Übungen stellt man sich vor, dass da noch mehr Gegner um einen herum seien, nicht nur ein Angreifer. »Das ist näher an der Realität«, meint Boll. Schließlich würden Angreifer im »wahren Leben« auch eher in Gruppen auftreten. Um solche Angriffe abwehren zu können, würde man trainieren. Dabei starte man keinen Gegenangriff, sondern wehre nur ab und mache den Angreifer gleichzeitig unschädlich. Dazu müsse man Angriffe allerdings vorahnen. So trainiert man nicht nur Körper, sondern auch Geist.

»Wir machen aber kein Hokuspokus«, schmunzelt Boll. So geht es bei einer »geistigen« Übung einfach darum, sich vorzustellen, dass der

eigene Arm unbeugsam ist. Etwa so: Durch den Arm geht ein Wasserfluss. Die Vorstellung aktiviert die Muskeln gezielt, der Arm lässt sich nicht oder nur schlecht beugen. »Es geht um die Stabilität, darum, dass man durch die Vorstellung eine gute Körperhaltung kriegt«, meint Boll.

Seine Kampftechniken trainiert der 62-Jährige bereits seit 36 Jahren, wirklich anwenden musste er sie aber noch nie. Für ihn ist der Sport auch Kontrastprogramm, beruflich hat er mit Computern zu tun. Vor 30 Jahren hat Boll den Aikido-Verein in Haigerloch-Owigen gegründet. Aus dieser ersten Gruppe sind 30 Jahre später vier Dojos entstanden: in Haigerloch, Balingen, Hechingen und Tübingen. In Hechingen zahlen die

Mitglieder 40 Euro im Monat, um die besondere Kampfkunst zu lernen. Dadurch, dass die Gruppe so klein ist, seien sie schon fortgeschritten, bewertet Boll die Hechingen-

ger. In so einer kleinen Gruppe könne man eben schnell lernen.

**WEITERE INFORMATIONEN:**  
► [www.aikido-hechingen.de](http://www.aikido-hechingen.de)

### INFO

## Die japanische Budokunst Aikido

■ **Name**  
Ai Ki Do bedeutet »der Weg (DO) der Harmonie (AI) mit dem Ki des Universums«.

Angriff fortzuführen. Aikido trainiert Körper und Geist.

■ **Sportart oder Kampfkunst?**  
Es gibt verschiedene Betrachtungsweisen: als Sport oder Kampfkunst. Ziel ist, Angriffe abzuwehren und es dem Gegner unmöglich machen, den

■ **Training**  
In Hechingen wird mittwochs von 19 bis 21.30 in der Lichtstube, Bachstraße 36, unter der Leitung von Bernhard Boll vom Verein für Ki, Aikido und Gesundheit, trainiert. Reinschnuppern ist möglich.



## Der Kampf...

...zwischen der Kreisbau Hechingen und ihrem ehemaligen Geschäftsführer Jens Kirschner ist

nun beendet. So wie es Rainer Neth schildert, war es fast ein Unentschieden.

Karikatur: Stopper



Die Vorbereitungen fürs Zuckerfest laufen.

Foto: privat

## Alle feiern zusammen

**Zuckerfest** | Musik und Spiel in Hechingen

**Hechingen.** Nach dem Ende des Fastenmonats Ramadan wird im islamischen Glauben das Zuckerfest gefeiert. Es ist eines der wichtigsten Feste im Islam.

Asylsuchende, die in Hechingen eine neue Heimat gefunden haben, und Muslime, die schon lange in Hechingen leben, laden dieses Jahr zu einem großen gemeinsam interkulturellen Fest in den Fürstengarten ein. Und zwar am Dienstag, 5. Juli, ab 10 Uhr im Fürstengarten.

aus den verschiedenen Ländern können dort probiert werden. Die Besucher können einen Tag mit Musik und Spiel und buntem Programm im Grünen genießen, Jung und Alt, Christen und Muslime und alle von nah und fern feiern gemeinsam.

Am Abend gibt es Live-Musik. Der Eintritt ist frei, und Speisen und Getränke sind tagsüber kostenfrei. »Gerne kann auch selbst Leckeres zum Teilen mitgebracht werden«, schreiben die Organisatoren.

### ■ Hechingen

■ **Das DRK** veranstaltet heute von 8.30 bis 16.15 Uhr einen Erste-Hilfe-Grundlehrgang im DRK-Forum Hechingen.

■ **Die Stadtbücherei** hat heute von 10 bis 12 Uhr geöffnet.

■ **Die Minigolfanlage Rapphof** hat heute von 10 bis 20 Uhr geöffnet.

■ **Der Golfclub Hechingen** bietet heute von 11 bis 13 Uhr kostenloses Schnuppergolfs an.

■ **Beim Skiclub** starten die Zollerburg-Läufer heute, Samstag um 16 Uhr am Parkplatz Heilig-Kreuz zum Lauftreff.

■ **Zum Abendlichen Stadtrundgang** in Hechingen unter Führung von Georg Niedermair ist der Treffpunkt um 19.30 Uhr auf dem Parkplatz St. Luzen.

■ **Die Kolpingsfamilie Hechingen** trifft sich am Sonntag um 10.15 Uhr im »Glufamichel« zum Fröhschoppen.

■ **In der Alten Synagoge** findet am Sonntag um 11 Uhr ein Einführungsvortrag mit dem Thema »Die weibliche Seite Gottes« von Meirav Meidan statt.

■ **Im Hofgut Domäne** spielt am Sonntag um 11.15 Uhr die Gruppe R.E.A.C.H..

■ **Sängerbund Hechingen** hat am Sonntag um 17 Uhr ein Konzert in der Spittelkirche..

### BECHTOLDSWEILER

■ **Bei der SSG Bechtoldsweiler** trifft sich heute von 16 bis 18 Uhr die Modellbaugruppe im Bürgerhaus Bechtoldsweiler.

### STETTEN

■ **Das Brunnenfest** der Narrenzunft Hagaverschrecker beginnt heute um 18 Uhr am Narrenbrunnen in Stetten. Am Sonntag geht es um 10.30 Uhr mit dem Fröhschoppen los.

■ **In der Klosterkirche Stetten** findet am Sonntag um 17 Uhr der »Kleine Hechinger Kammermusikzyklus II« statt.

### ■ Im Notfall

#### NOTRUFNUMMERN

Feuerwehr: 112  
Polizei: 110  
Rettungsleitstelle: 112

#### APOTHEKEN

**SAMSTAG**  
**Eugenien-Apotheke Hechingen (Stockoch):** Carl-Baur-Weg 2/1, 07471/29 79  
**Apotheke Rangendingen:** Haigerlocher Straße 14, 07471/80 90

**SONNTAG**  
**Bahnhofapothek Balingen:** Bahnhofstraße 21, 07433/2 14 18

**Eichenberg-Apotheke Hirrlingen:** Marktstraße 5, 07478/9 11 70

### ■ Wir gratulieren

**SAMSTAG HECHINGEN**  
Ursula Roth, Alte Rottenburger Straße 9, 70 Jahre.

**SONNTAG HECHINGEN**  
Ottmar Bauinger, Steubenstraße 1, 70 Jahre.

**HECHINGEN-STETTEN**  
Richard Klotz, Mühlhofstraße 13, 70 Jahre.

**RANGENDINGEN**  
Richard Heck, Lehmgrubenstraße 31, 70 Jahre.

### ■ Redaktion

**Lokalredaktion**  
Telefon: 07471/98 74 20  
Fax: 07471/98 74 21  
E-Mail: [redaktionhechingen@schwarzwaelder-bote.de](mailto:redaktionhechingen@schwarzwaelder-bote.de)  
Bei Anfragen zu Anzeigen oder Zeitungszustellung: Geschäftsstelle Hechingen, Telefon 07471/98 74 10.