

Seminar Intensiv V am 13./14.05.17 in Siegen

Das Seminar startete mit intensiven Sabaki Übungen auch gegen Jo shomen tsuki und gegen Bokken shomen uchi zur Harmonisierung mit der Bewegung des angreifenden Partners. Dann ist es möglich ohne Kraftanstrengung die Kontrolle über die Bewegung zu übernehmen und den Partner zu werfen, wie es Sensei Reiner Brauhardt mit den Teilnehmern eindrücklich demonstrierte. Mit den unterschiedlichsten vorgegebenen Angriffen und Zieltechniken konnten die Trainierenden dann ausgiebig versuchen, dieses Prinzip zur Anwendung zu bringen. Zunächst waffenlos etwa mit sumi otoshi oder irimi nage gegen ushiro ryote tori oder kote gaeshi gegen eri tori, später mit diversen Wurftechniken gegen shomen uchi Angriff mit dem Bokken. Mit fortschreitendem Training gelingt es so, das Gefühl für die Bewegung und das rechte Timing für das Eintreten in diese Bewegung zu gewinnen. Würfe entwickeln sich dann ganz organisch aus dem Angriff des Partners.

Das Waffentraining am folgenden Tag begann Sensei mit shiho nage Bewegungen unterschiedlichster Art mit dem Bokken. Die ansatzlose, schneidende Schwertbewegung aus der Hüfte heraus bildete dabei das prinzipielle Fundament für flexibles Umgehen mit dem Schwertangriff. Nach kurzer Wiederholung der Bokken Kata Nrn. 1 und 2 rückte der Stab in den Mittelpunkt. Bei der awase Ausführung einer komplexen Passage aus der jo Kata Nr. 3 war noch einmal die volle Aufmerksamkeit der Teilnehmer gefordert, was sicher auch für die Wiederholung einer kentaijo Langform gegen Ende des Seminars galt. Die letzten Minuten konnte jeder in freiem Training das ihm Wichtigste vertiefen und so individuell den Trainingserfolg dieses gelungenen Seminars verstärken.

www.aikido-aci.de

