

## **Seminar Intensiv III am 14./15.03.20 in Siegen**

Das vorerst letzte Seminar vor der durch die Coronakrise bedingten Unterbrechung des Trainingsbetriebs widmete Sensei Reiner Brauhardt überwiegend der Wiederholung und Festigung von bereits geübten Techniken und Bewegungsabläufen. So startete er etwa mit sumi otoshi Varianten aus dem vorausgegangenen Seminar, um danach zu tantodori über zu gehen; als Basis die drei festgelegten Prüfungsformen, erweitert z.B. mit shihonage, ude garami kotegaeshi oder gokyo gegen shomen tsuki.

Breiten Raum nahm die katame waza kata sowohl gegen shomen uchi als auch gegen yokomen uchi ein.

Nach Kondition forderndem randori ließ Sensei die Teilnehmer zum Ende mit kokyuho in zaho und verschiedenen suwari waza-Formen wieder zur Ruhe kommen.

Das Waffenseminar am folgenden Sonntag eröffnete Sensei mit einer partiellen Übung aus der dritten Jo-Kata, die einer stärkeren Zentrierung der Übenden diene. Es folgten danach große Wiederholungsblöcke zur zweiten Jo Kata und zu ki musubi no tachi.

Das Seminar klang aus mit interessanten kumi tachi Übungen, bei denen das bokken auch mal mit eher unüblicher Handhabung zum Einsatz kam.

Im Rahmen des Seminars wurden auch einige Graduierungen ausgesprochen und wir gratulieren

Frank Sembowski (Siegen) zum 1. Dan Aikido,

André Rempel (Den Haag) zum 4. Dan Aikido und

Ingo Borck (Idar-Oberstein) zum 4. Dan Aikido.