

## **Seminar Intensiv V am 12./13.05.18 in Siegen**

Im Mittelpunkt dieses Intensivseminars stand zunächst shihonage, eine der Grundtechniken des Aikido. Wer Aikido erlernt, kommt sehr früh mit dieser Technik in Berührung, aber sie birgt dennoch eine große Vielfalt an Schwierigkeiten, die sich erst im Laufe jahrelanger Übung erschließt. Mit den unterschiedlichsten vorgegebenen Angriffen, wie jodan tsuki, shomen tsuki oder yokomen tsuki führte Sensei Reiner Brauhardt die Seminarteilnehmer an die Problematik heran zeigte die richtigen Wege auf damit um zu gehen.

Nach einem auflockernden Intermezzo aus hijikime und katamewaza gegen yokomen uchi lenkte Sensei den Fokus auf juji garami und koshi nage.

Den Schlusspunkt setzte schließlich eine lockere Runde mit hijikime in hanmihantachi.

Der Waffenpart des Seminars war sehr auf Prüfungsvorbereitung ausgerichtet. Sensei Brauhardt ließ die 7er Jo Partnerübung wiederholen und ging dann sehr ausführlich auf die kentaijo kata ein. Schrittweise in Einzelausführung und intensiv in awase-Form mit dem Partner konnten die Teilnehmer in die Feinheiten dieser kata eindringen.

Zum Abschluss des Seminars konnten sich die Aikidoka in freiem Training gezielt individuellen Schwachpunkten widmen und sie unter Anleitung aufarbeiten.

Im Rahmen des Seminars erhielten auch wieder einige Teilnehmer die Chance ihre Fortschritte in einer Prüfungsembu zu demonstrieren und schließlich erfolgreich eine neue Dangraduierung zu erringen.

Gratulation an

Jörg Heu, Siegen, zum 2. Dan Aikido und

Christoph Prinz, Siegen, zum 3. Dan Aikido.