

## **Seminar Intensiv VI am 20./21.07.19 in Siegen**

Zur Jahresmitte bot Sensei Reiner Brauhardt noch einmal die Gelegenheit in einem ganz auf Waffen ausgelegten Lehrgang sehr tief in die Materie des AikiJo und AikiKen einzudringen. Zwar sind die Übungsformen durchweg bekannt und schnell aufgelistet, aber kaum begonnen lenken Senseis Hinweise die Aufmerksamkeit jedes Trainierenden auf seine individuellen Baustellen. Und sofort wird es anstrengend. Anstrengend die Konzentration darauf, anstrengend die Koordination von Geist und Körper, von Vorstellung und Ausführung, anstrengend die körperliche Belastung und noch anstrengender die Herausforderung der Harmonisierung der eigenen Bewegung mit jener des Gegenübers in den Partnerübungen. Den technischen Schwerpunkt setzte Sensei am ersten Tag auf die dritte Jo-Kata und am folgenden Tag parallel dazu auf die Bokken-Kata 3. Am Ende des Lehrgangs waren sicher nicht alle Hinweise umgesetzt und das Gefühl einer perfekten Bewegung noch nicht erreicht, aber jeder Teilnehmer konnte die Matte in dem positiven Bewusstsein verlassen, sich etwas verbessert zu haben und klarer erkannt zu haben, woran er weiter arbeiten muss.