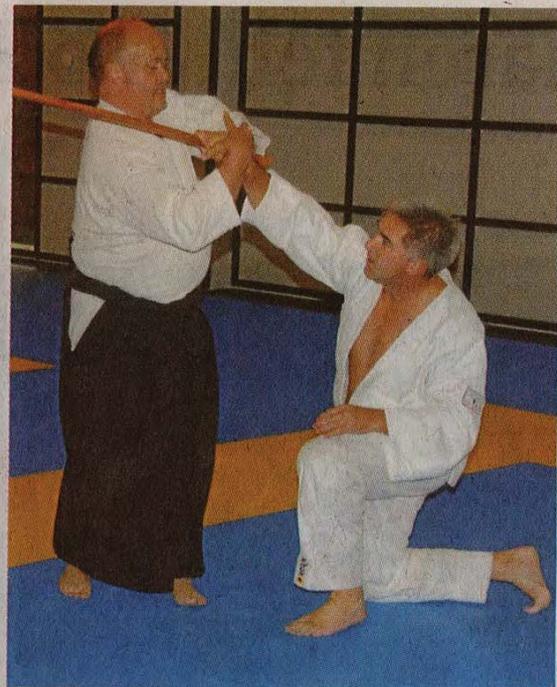




Trainer Horst Hahn – er hat den 4. Dan – zeigt, wie man seinem Partner im Aikido die Waffe wegnimmt.



Fotos: Schlittenbauer

# Aikido: Schule für Körper und Geist

**ABTEILUNGS-PORTRÄT** Bei der Kampfkunst kommt es darauf an, Aggression zu vermeiden. 40 Neumarkter Schüler folgen dem Weg des Gründers Morihei Ueshiba.

VON GERD SCHLITTENBAUER

**NEUMARKT.** Welche Tätigkeit hält den Körper „vom Zeh bis zu den Ohren elastisch“ – und dient gleichzeitig dem Konflikt-Abbau? – Aikido! Seit Juni 2009 gibt es Aikido auch beim ASV Neumarkt. Die Bezeichnung „Sportart“ ist dabei weniger zutreffend als der Begriff „Kampfkunst“.

Ewald Kreuzer, zweiter Vorsitzender des Hauptvereins und Fußball-Abteilungsleiter, zeigt sich beim Aikido in anderem Gewand: Er betreibt seit seinem 14. Lebensjahr Kampfsport, ist seit 2006 im Aikido aktiv und hat die japanische Kampfkunst nach Neumarkt gebracht. Im Sportzentrum wurde zwischen Oktober 2008 und Juni 2009 das dafür nötige Dojo gebaut. Die Abteilung existiert seit 2010, Spartenleiter ist Frank Gebert.

„Man kann Aikido bis ins hohe Alter betreiben“, erklärt Ewald Kreuzer, „derzeit haben wir Mitglieder zwischen 14 und 56 Jahren. 40 Aikido-Kämpfer sind es an der Zahl, bei den fröhlichen Urständ im Jahre 2009 waren es noch 20. Immerhin 40 Prozent beträgt der Frauen-Anteil. Aikido zeichnet aus, dass jeder mit jedem kämpfen kann. Es gibt keinen „Gegner“ in dem Sinn, sondern nur einen Partner: „Jeder ist Schüler, jeder ist Lehrer“, sagt Ewald Kreuzer. „Wir hel-



Jeden Dienstag treffen sich die Mitglieder zum Üben im Dojo.

## EIN ANFÄNGER-LEHRGANG BEGINNT

► **Für Neu-Einsteiger:** Die ASV-Aikido-Abteilung startet einen Anfänger-Lehrgang.  
 ► **Termin:** Der Lehrgang beginnt am Montag, den 12. September, im Dojo um 19.30 Uhr.

► **Umfang:** Der Lehrgang umfasst zehn Einheiten à 1,5 Stunden.  
 ► **Angebot:** An den ersten drei Stunden kann man kostenlos teilnehmen, dann muss man die Lehrgangsgebühr von 60 Euro bezahlen. (gs)

fen uns gegenseitig und keiner will dem anderen weh tun.“ Natürlich stehen sich beim Aikido zum Üben der Techniken immer zwei Partner gegenüber, denn die Ursprünge liegen im Zweikampf.

Allerdings wird beim Aikido die Energie der Bewegungen vom Partner nicht abgebremst, sondern weitergeleitet: „Ziel ist es, immer Kontrolle über sein Gegenüber zu haben“, sagt Kreuzer. „Jede Aggression erzeugt Gegenaggression, deshalb wollen wir im Aikido Aggression abbauen.“

So ist die japanische Kampfkunst auch bestens dazu geeignet, Selbstverteidigung zu erlernen. Ein wesentli-

cher Bereich ist die Fallschule. Auch hier wird die Energie mitgenommen, das heißt, man bleibt nicht am Boden liegen – wie zum Beispiel beim Judo – sondern versucht, den Schwung so mitzunehmen, dass man in derselben Bewegung gleich wieder auf die Füße kommt.

Gürtel werden auch erworben, wie man es von anderen asiatischen Kampfkünsten kennt. Doch die dienen nicht der Fütterung des Egos, sondern dazu, die Fähigkeiten des Gegners besser einschätzen zu können, denn schließlich soll jeder mit jedem kämpfen können. Es gibt Bodentechniken, Standtechniken und Würfe. Über den

weißen Gürtel arbeitet man sich langsam voran zu gelb, orange, grün, blau und braun. Dies sind die fünf Kyu-Grade, dann folgt mit dem Erwerb des schwarzen Gürtels der 1. Dan.

Ab diesem Zeitpunkt darf der Aikido-Kämpfer den Hakama, den weiten Hosenrock der Samurai, tragen. Horst Hahn, der Trainer der Neumarkter Aikidos, trägt diesen Hakama. Er ist Präsident des Bayerischen Aikido-Verbandes und kommt aus Rückersdorf. Hahn leitet jeden Dienstag das Training in Neumarkt.

Dass Aikido nicht einfach eine Sportart ist, zeigt schon allein die Tatsache, dass sich die Teilnehmer, bevor sie auf die Matte gehen, vor dem Bild des Gründers Morihei Ueshiba verneigen. „Das hat Atmosphäre“, sagt Ewald Kreuzer. Im Neumarkter Dojo hängen zwei Fotos. Eines stellt der Gründer des Aikido dar, das andere den des Judo. Schließlich wird die Halle von beiden Abteilungen genutzt. Der Raum unter den beiden Bildern ist der sogenannte „Kamiza“, der Ehrenplatz.

Die Silbe „Ai“ bedeutet Harmonie, „ki“ steht für Energie und „Do“ ist der Weg. Dieser harmonische Energieweg schult den Geist. Der Kämpfer muss bei sich sein und praktiziert vor seiner Tätigkeit Konzentrationsübungen. „Die innere Stärke, das Chi, wird geschult“, erklärt Ewald Kreuzer. „Man versucht, sein Zentrum zu finden, um stabiler als der Angreifer zu sein.“

Nachdem die Aikido-Techniken aus dem Schwertkampf kommen, wird auch Equipment verwendet: Holzsword, Holzstab und das kleine Holzmesser. Die Schüler lernen durchwegs Abwehrtechniken, deren Sinn es ist, dem „Gegner“ die Waffe wegzunehmen.