

Japanische Selbstverteidigung

Friedlicher Kampf

Aikido ist anders als Karate oder Judo. Du musst nicht stark, groß oder schnell, sondern wachsam und höflich sein. Die Schüler des TAK-Takemusu-Aikido-Vereins in Korntal zeigen Dir ihren Sport.

Abwehr statt Angriff

Aikido kommt aus Japan und ist eine Kampfkunst. Aber eigentlich ist es eher die Kunst, einen Kampf zu vermeiden. Aikido ist **defensiv**: Du lernst, wie Du Dich verteidigst, aber nicht wie Du angreifst. Der Unterschied zu Judo oder Taekwando ist, dass es im Aikido keinen Wettkampf gibt. Es geht nicht darum, schneller oder kräftiger zu sein. Die Menschen, die Aikido machen, heißen **Aikidoka**. Wenn man als Aikidoka angegriffen wird, wehrt man sich. Man lenkt die Kraft des Angriffs um und nutzt sie dazu, den Angreifer unter

Kontrolle zu bringen. Dazu benutzt man Wurf- und Hebeltechniken. Aikido bedeutet so viel wie: **Der Weg ist das Ziel**. Der Erfinder von Aikido, war nur 1,52 Meter groß. Er hieß **Morihei Ueshiba**, auch genannt O-Sensai – das bedeutet „großer Lehrer“. Er hat sein Leben lang gekämpft und irgendwann wollte er niemandem mehr wehtun. Also hat er Aikido erfunden, denn es tut nicht weh, aber ist dennoch sehr wirksam.



Volker Hochwald

Steckbrief

Volker Hochwald ist der Mann von der „Leon Lustig“-Autorin Franziska Hochwald. Seit seiner Jugend macht er Aikido. Er hat damit angefangen, weil es sich so mysteriös angehört hat. Seit zehn Jahren gibt er auch Aikido-Kurse und reist oft nach Japan. Er hat den schwarzen Gürtel und 5. Dan. Nur drei Leute in Europa haben den 8. Dan. Unter www.stzlinx.de/aikido kannst Du Dich über das Training in Stuttgart-Korntal informieren.

Regeln

Alle ziehen ihre Schuhe aus. Den Dojo darf man nur barfuß betreten. **Dojo** heißt der Übungsraum im Aikido. Die Kinder versammeln sich im **Seiza** auf der Matte. Der Seiza ist ein Kniesitz, bei dem Du in die Knie gehst und den Po auf den Fersen abstützt. Zur Begrüßung verneigen sie sich vor der **Kamiza** – das ist der Altar in der Mitte des Raums. Dort hängt ein Bild vom „großen Meister“. Das Besondere im Aikido ist, dass einer Angreifer (Uke) spielt, und der andere den Verteidiger (Nage). Die Kinder tauschen die Rollen. So üben sie zusammen die Techniken.



Damit man sich keine Schmerzen zufügt, gilt eine wichtige Regel: Wenn der Partner zweimal auf die Matte klopft, muss man sofort loslassen!

Die Gürtel der Kinder haben verschiedenen Farben. Die meisten sind gelb. Für Aikido-Schüler gibt es sechs Stufen: Sie heißen Kyu. Angefangen mit Rot, Weiß, Gelb, Orange, Grün, ist Braun der höchste Kyu-Grad.



Aufwärmen



Los geht's mit Vorwärtsrollen und Hasenhüpfen. Die Kinder wärmen sich auf und lernen dabei, richtig zu fallen. Beides ist wichtig im Aikido, damit man sich später nicht verletzt, wenn man die Techniken übt.



Seitwärts fallen macht Spaß. Der Lehrer wirbelt seine Lehrlinge über das Knie auf den Boden. Mit einem lauten Knall landen sie auf der Seite. Das ist wichtig, damit die Kinder später keine Angst vor dem Fallen haben.

Techniken



Bei dieser Technik spielt Hanna den Angreifer. Der Lehrer zeigt, wie man den Angriff richtig abwehrt. Dabei ruft er laut: „Kiai“. Das ist der Kampfschrei im Aikido. Er soll helfen, Energie zu bündeln.



Wenn Du einen Angriff im Aikido abwehren willst, musst Du immer mehrere Schritte ausführen. Gar nicht so leicht, sich alle Schritte zu merken!



Spiele



Jetzt wird es laut und ausgelassen im Dojo. Die Kinder spielen zum Schluss Zombieball. Sie werfen sich gegenseitig mit Bällen ab. Wer getroffen ist, muss in die Ecke. Wer fängt, darf alle Zombies befreien.

Innehalten

Das Training ist zu Ende. Die Schüler setzen sich wieder im Kniesitz auf die Matte. Der Lehrer zündet eine **Kerze** an und schlägt eine **Klangschale** an. Der Klang hallt durch den Dojo. Es ist mucksmäuschenstill. Schüler und Lehrer halten für einen Moment inne, bedanken sich auf Japanisch beieinander und verneigen sich zum Abschied vor dem „großen Meister“.

Stephanie Schlagenhauf (Text),
Simon Granville/factum (Fotos)



Raphael, 8 Jahre

Ich mache Aikido, damit ich mich wehren kann. Aber wir dürfen die Techniken nicht außerhalb des Dojo anwenden. Nur wenn wir wirklich in Gefahr sind.

Die Tortenübung mag ich am liebsten! Dabei tut man so, als würde man dem Partner eine Torte ins Gesicht klatschen.



Jan, 8 Jahre

Bei der Tortenübung greift Jan Emma an. Emma wehrt den Angriff geschickt ab, indem sie Jan an den Handgelenken packt und mit mehreren Griffen elegant auf den Boden legt.