



DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Trainer-C-Fortbildung in Ostfildern-Ruit

Wie, es sind schon vier Jahre vergangen? Muss wohl so sein, wenn die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz wieder ansteht.

Ich begab mich also mit zehn weiteren Aikidoka nach Ruit, um dort den dafür nötigen Lehrgang zu absolvieren. Am Freitag lag der Fokus auf der Theorie. In einer offenen Runde tauschten sich die Teilnehmer darüber aus, was in ihrem Training gut läuft und wo Herausforderungen liegen. Anschließend wurden in Gruppenarbeit Lösungsansätze für diese „Stolpersteine“ erarbeitet. Auch w... r wieder hilfreich, se zu nehmen.



Am Samstag war dann Praxis angesagt. Los ging es mit spielerischen Übungen: Die Gruppe verwandelte die Matte in eine lebendige Spielfläche und spielte, angeleitet von Jasmin, unter anderem analoge Versionen von Snake und Pacman. Danach folgten „Animal Moves“ – tierische Fortbewegungsformen wie Bär, Krabbe und Reptil, die Koordination und Körpergefühl schulen. Ergänzt wurde das Programm durch neuromotorische Übungen, die vor allem den

Kopf forderten.



Am Nachmittag ging es weiter mit einer Yoga-Einheit, angeleitet von Wen Li. Zusammengefasst kann man die Stunde unter „Helden grüßen die Sonne“ subsumieren. Ein zentraler Aspekt, der hier herausgearbeitet wurde, ist der Fokus auf ein stabiles Fundament. Hieraus ergibt sich dann die Verbindung zum Aikido und zu anderen Kampfkünsten.

Abends kehrte man noch einmal zur Theorie zurück: Die Bedeutung der „Kanji des Aikido?“ und anderer zentraler Begriffe wurde detailliert aufgeschlüsselt. Den Abschluss bildete eine Auseinandersetzung mit der japanischen Sprache, die den kulturellen Hintergrund des Aikido vertiefte.

Insgesamt war es ein gelungener Lehrgang – eine perfekte Mischung aus Bewegung, Wissensvermittlung und Gemeinschaft. Ein besonderer Dank geht an Sylvia für die hervorragende Organisation. Das anschließende Feedback der Teilnehmenden war überaus positiv.

In diesem Sinne bin ich schon gespannt, was in vier Jahren auf dem Programm stehen wird.

Bernhard Bakan,

