DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Großes Interesse am Internationalen Pfingstlehrgang 2026 in Heidenheim

„Schau mir in die Augen, Kleines!“ – spätestens seit Pfingsten 2026 ist dieses berühmte Zitat aus dem Film Casablanca für viele Aikidoka nicht mehr die einzige Verknüpfung mit der gleichnamigen Stadt. Jaff Raji, der Aikido-Meister, der den diesjährigen Pfingstlehrgang des Deutschen Aikido-Bundes leitete, wurde in Casablanca geboren und hat dort die ersten sechs Jahre seines Lebens verbracht, bevor die Familie nach Rennes gezogen ist.

Wie in jedem Jahr kamen auch dieses Mal zahlreiche Aikidoka aus ganz Deutschland und aus Frankreich auf Einladung des DAB nach Heidenheim ins Werkgymnasium, um gemeinsam ihre Techniken im Aikido zu verfeinern und zu erweitern. Die DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger (7. Dan) begrüßte zu Beginn Meister Raji und die Lehrgangsteilnehmer/-innen und kündigte allen Gekommenen ein [illegible] wurden nicht enttäuscht.





Jaff Raji legte in den insgesamt neun Stunden Training viel Wert auf Basisarbeit, er zeigte nicht viele Techniken, aber diese ließ er immer mehr verfeinern. Techniken, die bei den meisten Dan-Träger/-innen nach vielen Jahren automatisiert ablaufen, zerlegte er in einzelne Schritte und brachte immer wieder Hinweise, wie man den Ablauf verbessern und mehr in Einklang mit dem eigenen Körper bringen kann. Dankbar wurden seine Vorschläge angenommen und umgesetzt. Es zeigte sich, wie schwer es ist, gewohnte Pfade zu verlassen und neue Wege zu beschreiten. Dabei wurde von niemandem vermisst, dass Jaff wenig mit Waffen arbeitete. Am Samstagnachmittag nahm die Fallschule einen großen Raum ein. Viele waren erstaunt, was man allein beim Fallen alles verbessern kann, um den eigenen Körper zu schonen. Die Fallschule war die Vorübung für Techniken wie Shiho-nage und Kote-gaeshi.

Am Sonntagvormittag übten wir Wurftechniken wie Irimi-nage und Kokyu-nage. Am Nachmittag wurde überwiegend mit dem Jo trainiert, am Montagvormittag kam zeitweise das Bokken zum Einsatz. Immer wieder wies Jaff auf Bewegungsverwandtschaften zwischen verschiedenen Techniken hin.



Die Zeit verging wie im Flug und manch einer bedauerte, dass der Lehrgang so schnell zu Ende ging. Von den Teilnehmenden kamen am Ende nur lobende Bemerkungen. Besonders der konzeptionelle Aufbau der Übungen überzeugte die Anwesenden. Wie ein roter Faden zog sich der Wechsel zwischen einzelnen Elementen und kompletten Techniken durch den gesamten Lehrgang.

Auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz. Am Samstagabend trafen sich die meisten der Angereisten beim Griechen zum Essen. Das gemeinsame Mittagessen am Sonntag in der Nähe der Voith-Arena wurde mit einem Spaziergang über das Schloss in die Stadt verbunden.



(Fotos: Walter Häfner und Bernd Kohler)

Die zufriedenen Gesichter und die anerkennenden Bemerkungen der Teilnehmer/-innen zeigten, dass Jaff Raji die Erwartungen der Aikidoka mehr als erfüllt hatte. Am Ende bedankte sich Vorstandsmitglied Silvia Müller-Samendinger (4. Dan) als Vertreterin des DAB bei dem Gast aus Rennes und äußerte die Hoffnung, dass dieser Lehrgang nicht sein letzter in Heidenheim gewesen war. Für alle, die nicht so lange warten wollen, informierte Silvia, dass Jaff regelmäßig als Trainer nach Bruchsal kommt.

Ein besonderes Lob von allen Teilnehmenden ging an die Mitglieder der Erhard-Aikido-Gruppe (EAG) für die Ausrichtung des Lehrgangs und für den (wie immer) reibungslosen Ablauf.

Lisa Kömm-Häfner,
EAG Heidenheim e.V.