

Was ein Schmetterling mit Aikido zu tun hat

Wie viel Kraft benötigt man, um eine Aikido-Technik anzuwenden? Dieselbe Menge an Kraft, die man benötigt, um einen Schmetterling zu halten. Nicht zu wenig, sonst fliegt er davon. Nicht zu viel, sonst zerdrückt man ihn.

Mit diesem Bild führte der Trainer Ralf Salfer, 4. Dan Aikido, durch den Vereinslehrgang der Erhard-Aikido-Gruppe Heidenheim (EAG Heidenheim). Die EAG Heidenheim hatte im Werkgymnasium alle Vereinsmitglieder, Freunde aus dem Deutschen Aikido-Bund sowie weitere Aikidoka eingeladen. Als Schwerpunkt des Trainings zeigte Salfer den knapp

30 Teilnehmenden aus Süddeutschland, wie man kraftlos und dennoch effizient verschiedene Aikido-Techniken anwenden kann. Dies ist eine hohe Kunst des Aikido. Trainingsanfänger arbeiten in der Regel mit Kraft, bis sie lernen, dass auch kraftloses Trainieren möglich und sogar effizienter ist. Am Vormittag arbeitete Salfer mit Aikido-Techniken aus dem Prüfungsprogramm für Kyu-Grade (farbige Gürtel). Am Nachmittag nutzte er zudem das Element des verlängerten Arms, indem er Trainingswaffen aus Holz in Form des Bokken (Holzschwert) und des Jo (Holzstab) mit einbezog.



H2 05.10.24 S11



In Aktion: Trainer Ralf Salfer (rechts) zeigte bei einem Lehrgang der Erhard-Aikido-Gruppe Heidenheim effiziente Techniken. Foto: Frank Metzger