

## **Aikido Sommerseminar Bad Blankenburg 2019**

Ein kleines Jubiläum konnte dieses Jahr gefeiert werden. Zum fünften Mal veranstaltete die ACI ihr traditionelles Sommerseminar in der Sportschule Bad Blankenburg. Für die meisten teilnehmenden Aikidoka war damit der Weg dorthin bereits bekannt und das erwartete Zusammentreffen mit Aikido-Freunden ließ den Weg auch für jene, die aus weiterer Entfernung kamen, kürzer erscheinen.

Die „Fröbel-Halle“, die ganze Woche für uns reserviert, war weitgehend mit Matten ausgelegt und die Kamiza war schön gerichtet, so dass richtiges Dojo-Feeling aufkam, als die Gruppe am Nachmittag des Anreisetags zum ersten Training die Matte betrat.

Zur Einstimmung führten Stefan, Zia und Monika aus Siegen Jo Kata und diverse Partnerformen mit Waffen vor.

Schon mit dem ersten Training wurde deutlich, wie Sensei Reiner Brauhardt den Unterricht anlegte. Da er besonderen Wert auf die Grundlagen in Bewegung, Kontakt und Technik legt, startete er regelmäßig mit dem Führen mit sabaki, um die Dinge ins Laufen zu bringen. Es folgten kihon-Techniken, deren Gehalt nach und nach heraus gearbeitet wurde. Dieser wurde in ähnlichen Formen vertieft und gefestigt, bevor die Öffnung zu variantenreichen Möglichkeiten der Fortführung erfolgte. Der Technikkanon des Aikido ist bekanntermaßen recht überschaubar; umso wichtiger sind die Grundlagen. Besonders erwähnt werden sollen hier nur die Trainingseinheiten, die sich dem Thema shiho nage und kaiten nage widmeten.

Dieser Trainingsaufbau erlaubte es jedem Teilnehmer, unabhängig vom jeweiligen Niveau, weiter in die Materie des Aikido einzudringen und für sich Fortschritte zu erzielen.

Wie gewohnt startete jeder Tag nicht erst mit dem Frühstück, sondern bereits davor mit einer Waffeneinheit aus dem Aiki-Jo/Aiki-Ken, diesmal im Zentrum: die ACI Jo Kata No. 3.

Zudem konnten die Teilnehmer nach jeder regulären Trainingseinheiten unter Betreuung der Co-Trainer diverse Techniken und Formen sowohl aus dem Aikido als auch aus dem Aiki-Jo weiter vertiefen.

Trotz des vielfältigen Trainingsangebots blieb noch genug Zeit, die Urlaubsaspekte des idyllisch gelegenen Ortes Bad Blankenburg und der Anlage der Landessportschule zu genießen, ob dies nun Saunagang, Schwimmbadbesuch oder Ausflüge in die nähere Umgebung waren. Erstmal bot Liz aus Idar-Oberstein auch Ayurveda-Massage an, die etlichen Aikidoka zusätzliche Entspannung brachte. Ein spezielles Lob gilt der Sportschule; der Umbau der Küche, der im letzten Jahr noch für Einschränkungen sorgte, zeigte jetzt im Ergebnis eine deutliche Verbesserung in Präsentation und Essensangebot.

Ebenso regelmäßig wie zum Training fand sich das Gros der Teilnehmer auch zum abendlichen Abschluß im Champions Pub ein, um in gepflegter Unterhaltung das freundschaftliche Verhältnis untereinander zu pflegen.

Zum Rückblick halten und sich gegenseitig über den Lehrgang auszutauschen bot dann noch einmal der traditionelle Sektumtrunk Gelegenheit, zu dem Sensei nach dem letzten Training einlud.

Ein Dank an alle, dass sie vernünftig miteinander trainiert haben und keine ernsthaften Verletzungen auftraten.

Letztlich ging die Woche in Bad Blankenburg wieder viel zu schnell vorbei.

Aber das Sommerseminar für das nächste Jahr ist schon in Vorbereitung und wird dann voraussichtlich bereits im Juli stattfinden (vom 19. bis zum 25.07.2020).