



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

## Man ist einfach nur kleiner

Zum Bundeslehrgang in Bad Malente-Gremsmühlen vom 19. bis zum 21. Januar 2024 reisten gut 40 Aikidoka nicht nur aus dem hohen Norden an, um bei Bundestrainer Karl Köppel die Themen Hanmi-hantachi, Ude-kime-nage und Kokyu-nage zu bearbeiten.

Karl war am Freitag früh mit seiner Frau Inge mit dem Auto aus Aalen angereist und trotz Unwetterwarnung gut angekommen.

So konnte es am Freitagabend mit der ersten Einheit losgehen. Karl kombinierte beim Thema Hanmi-hantachi stets die Arbeit im Stand mit der Arbeit auf Knien. So begannen wir mit Kokyu-nage aus Ushiro-kakae-tori und Ushiro-kubi-shime. Für die Arbeit des Nage im Kniestand brachte Karl eine absolut einleuchtende Erklärung: „Man ist einfach nur kleiner.“

Spannend waren dann auch Bewegungsverwandtschaften wie bei der Abwehr gegen Katate-tori-yokomen-uchi mit dem Abschluss Shiho-nage, der aus diesem Angriff fast genau wie aus Mune-tori auszuführen ist und bei dem man auf Knien dann den Kopf ggf. gar nicht mehr durchdrehen muss, weil der Winkel des Armes von Uke viel günstiger ist, wenn Nage auf Knien arbeitet. Manches wird halt auch einfacher, wenn man kleiner ist.

Am Samstag ging es zunächst mit Kokyu-nage und dann mit Sumi-otoshi aus Katate-ryote-tori weiter. Karl zeigte eine spannende Tenkan-Version, bei der sich Nage eindreht und Uke in Richtung auf dessen „drittes Bein“ führt. Das dritte Bein ist ja bekanntlich u. a. auch für die Führung bei Ude-osae sehr wichtig.

Samstagnachmittag kam dann der Stab als Verlängerung der Hand zum Einsatz. Für mich ganz neue Ausführungen von Ikkyo und Ude-kime-nage nutzen die Hebelwirkung des Stabes, der bereits im Greifmoment um 180 Grad gekippt werden kann, sodass er auf der Schulter von Uke landet und der vordere Fasspunkt hin zum dritten Bein verlängert wird. Da ist es wieder das dritte Bein ... Auch Koshi-nage aus Katate-ryote-tori übten wir mit Stab und drehten und drehten; auch Uke drehte und fiel.

Bei Ude-garami nutzen wir nach dem Angriff Shomen-tsuki das Zurückpendeln des Uke, um dann die hintere Hand zu fassen. Nun sind Ikkyo und andere Bodentechniken möglich, wie eben Ude-garami, wenn man den Stab einfädelt. Karl sprach in Bezug auf die Bodentechniken noch einmal an, wie wichtig es für Uke ist, den Angriffsarm als Selbstschutz zu beugen, bzw. für Nage, den gebeugten Arm (unsere gefährlichste Waffe) zu kontrollieren.



*Meister Karl Köppel, 8. Dan Aikido*

Nach einem Randori zu dritt, das den Einsatz des Atemi trainierte, schloss den Tag ein Gruppenrandori mit vorgegeben Angriffen und Techniken (wie z. B. Kokyu-nage, Irimi-nage oder auch Shiho-nage) ab. Danach waren alle wirklich sehr zufrieden.

Die aufgezeigten Prinzipien und Elemente galt es auch am Sonntag umzusetzen, als wir alle gut gelaunt weitermachten und uns u. a. dem Tenchi-nage widmeten. Die Zeit der Morgen-einheit ging so schnell vorbei.

Wir haben nicht nur das gemeinsame Training genossen, sondern auch die guten Gespräche in den Abendstunden. Leider war am Freitag trotz genauer Planungsabsprachen von unserer Seite die hauseigene Kneipe nicht geöffnet, sodass sich mehrere Aikidoka aufmachten und flüssige Nahrung an der nahe gelegenen Tankstelle erwarben. Roland Nemitz erklärte dann auch, dass der AVSH als kleine Entschädigung die Kosten dafür übernehmen würde. Am Samstag lief das „Abendprogramm“ dann auch mit hauseigener Versorgung etwas unkomplizierter und wir nutzten die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen oder alte zu pflegen. Das geht im Sport- und Bildungszentrum Malente wirklich immer sehr gut, da die Übernachtung vor Ort erfolgt und man einfach Zeit miteinander verbringen kann.



So kann ich sagen, dass es ein rundum gelungener Lehrgang war, und bedanke mich im Namen aller für die Organisation, vor allem aber bei Karl für seinen unglaublichen Einsatz. Ich freue mich schon auf das nächste Mal.

*Frauke Drewitz,  
Sachbearbeiterin für Öffentlichkeitsarbeit des AVSH*