DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

50-jähriges Jubiläum beim Aikido-Verein Hannover e.V.

1975 wurde der Aikido-Verein Hannover (AVH) von unserem vor vier Jahren verstorbenen Meister Klaus Liermann gegründet. Eine große Anzahl an engagierten Aikidoka trägt seitdem dazu bei, dass der AVH einer der größten Aikido-Vereine in Niedersachsen geworden ist. Unser 50-jähriges Jubiläum haben wir daher standesgemäß mit einem ausgedehnten Lehrgang am 14.06.2025 gefeiert.

Bei hochsommerlichen 34 °C sind 50 (sic!) Aikidoka aus mehreren Vereinen unter der Anleitung von Frank Mercsak (6. Dan) einen weiteren Schritt auf dem Do gegangen. Dr. Damian Magiera, Technischer Leiter des Aikido-Verbands Niedersachsen, überbrachte im Namen des Landesverbandes Glückwünsche und wies zu Recht darauf hin, dass sowohl ein Verein als auch jeder individuell auf diesem Weg unterwegs ist.



Dr. Damian Magiera (re.) gratuliert dem Vereinsvorsitzenden Norbert Knoll (li.) im Namen des Aikido-Verbands Niedersachsen

Dass Frank nach eigener Aussage ein nicht sehr bewegungsfreudiger Nage ist, kam bei den Temperaturen allen Aikidoka zu Gute. Sehr kleine Bewegungen mit doch überraschender Wirkung standen auf dem Lehrplan. Die klassische Annahme eines Shomen-uchi und der daraus folgende Ude-osae sind sowohl in der Irimi- als auch Tenkan-Ausführung deutlich effektiver und vor allem effizienter, wenn die Bewegung über das Zentrum gesteuert wird und nicht über die Arme. Hinzu kommt, dass man durch zu frühes Greifen der schlagenden Hand den Uke stabilisiert.

Lieber den Uke mit der Tegatana weiterführen und das einen Tick mehr als nötig zur Brechung des Gleichgewichts. Dies löst eine Reaktion bei Uke aus. Die sollte man auch abwarten, d.h. nicht gegen den Uke, s





Meister Frank Mercsak, 6. Dan Aikido

Die nötige Erholung zwischen den beiden Trainingseinheiten verschönerte uns eine Gruppe Taiko-Trommler um Oliver Boldt aus Hamburg und bot uns traditionelle und selbst komponierte Trommelstücken in der Mittagspause. Die Ähnlichkeiten zwischen Aikido und Taiko waren offensichtlich: Tief stehen und Zentrumseinsatz gilt auch beim Taiko. Viele Aikidoka nutzten die Gelegenheit zum Austausch mit den fünf Trommlerinnen und Trommlern.



Im zweiten Teil des Lehrgangs stand die Verwandtschaft von Waffentechniken und waffenlosen Techniken auf dem Plan. So ist die Parallele zwischen dem klassischen „Schwertziehen“ beim Griff von Uke zum Schwertgriff und einem Ude-osae noch recht offensichtlich. Trotzdem stellt es so manchen vor die Herausforderung, sich nicht den eigenen Arm „abzuschneiden“.

Auch das Abgleitenlassen des angreifenden Bokken beim Shomen-uchi und ein anschließender Yokomen-uchi als Gegenangriff mit dem eigenen Bokken sind den meisten bekannt. Übersetzt in eine waffenlose Technik, ergibt sich jedoch daraus eine Möglichkeit, über die Außenseite in einen Yokomen-uchi reinzugehen, was für die meisten recht ungewohnt und zunächst verwirrend war.



Die Übung Kokyo-ho in Zaho kühlte die Teilnehmenden wieder runter und gab dem Training einen runden Abschluss. In kleinem Kreis ging es dann noch über in den geselligen Teil bei einem kulinarischen Ausklang mit Blick auf den Maschsee.

Vielen Dank an Frank für diesen schönen Lehrgang. Er wird uns allen in guter Erinnerung bleiben und wir hoffen, du hattest genauso viel Spaß wie wir. Vielen Dank auch an alle helfenden Aikidoka vom AVH, die zu dem gelungenen Lehrgang beigetragen haben durch Aufbau, Essen-Vorbereiten, Kaffeekochen, Abendessen-Organisation und vieles mehr. Besonders herauszustellen ist Broschüre, die Wolfgang, Werner und Norbert anlässlich des Vereinsjubiläums erstellt haben. Sie lässt sich unter dem folgenden Link herunterladen: https://t1p.de/50avh

Viel Spaß bei der Lektüre!

Joachim Moeser,
Aikido-Verein Hannover e.V.