



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Bereits zum zweiten Mal gab es auf dem Herzogenhorn einen Wochenlehrgang mit Jean-Luc Subileau, 6. Dan, als Lehrer. Wie bereits im letzten Jahr hatte uns der Winter fest im Griff. Nebel und Schneefall wechselten sich ab. Manchmal verirrte sich auch ein Sonnenstrahl in die Halle. Doch nach den Spuren im Neuschnee zu urteilen, wussten die Saunagänger unter den Teilnehmern das winterliche Wetter durchaus zu schätzen.

Aber auch ohne die Hilfe der Sonne gelang es Jean-Luc, unsere Glieder und Herzen zu erwärmen. Zweimal am Tag gab es ein Training. Die Trainings wurden durch eine kurze Pause nach der Hälfte der Zeit unterbrochen. Die übrige Zeit des Tages wurde mit kleinen Spaziergängen aufs Horn, Mittagsschläfchen, Saunieren, Unterhaltungen und Spielen ausgefüllt.

Insgesamt waren 28 Aikidoka aus unterschiedlichen Verbänden auf der Matte. Es gab also genügend Platz, sich auszutoben, ohne den anderen auf die Füße zu fallen. Die meisten Teilnehmer waren auch schon letztes Jahr auf diesem Lehrgang. Es gab aber auch ein paar neue Gesichter, die sich schnell heimisch fühlten. Das schöne am Horn ist dieses Gefühl, vom ersten Moment des Ankommens an den Alltag hinter sich zu lassen. Als ob man für einen Moment aus der Zeit aussteigt.

Das Aikido von Jean-Luc Subileau ist geradlinig und schnörkellos. Er sucht meistens nach einer kurzen Umlenkphase den direkten Weg ins Zentrum des Angreifers. Die eigene Position wird dabei so gewählt, dass Nage sich schützt und Uke keine Möglichkeit gibt, die Initiative wieder zu übernehmen. Die Haltung ist aufrecht. Arme und Hände werden eng am Körper geführt, um Uke keine Angriffsfläche zu bieten. In der Abwurfphase wird Uke dann weit nach unten geführt. Die Demonstration der Techniken und die Korrekturen sind klar und prägnant. Es gibt viel Zeit zum Üben. Während des gesamten Lehrgangs werden immer wieder die fehlerhaften Bewegungsmuster und Haltungen korrigiert. Dadurch hat, denke ich, jeder ein paar Hausaufgaben bekommen, um das eigene Aikido im Heimatdojo weiter zu verbessern. Zur Abwechslung wurde mit Jo und Bokken geübt.



Meister Subileau, 6. Dan

Insgesamt ein sehr schöner Lehrgang, der durchaus noch ein paar mehr Teilnehmern Platz bieten würde. Besonderer Dank gebührt Karin Strobel-Tovar für die perfekte Organisation des Lehrgangs und den Mut, auch das finanzielle Risiko, welches mit der Ausrichtung eines Wochenlehrgangs verbunden ist, einzugehen. Ein Dank auch an Andreas und Juliane, die neben Karin Jean-Lucs Ausführungen ins Deutsche übersetzt haben. Zum Schluss möchte ich mich nochmals herzlich für das Geburtstagsgeschenk von Jean-Luc bedanken.

Wahrscheinlich wird der Lehrgang nächstes Jahr wieder um etwa die gleiche Zeit stattfinden.

Bernhard Bakan,  
TSG Stuttgart e.V.