



## Dojo Rundbrief - Sommer 2006 Aikido Dojo Rodgau

26. Juni 2006

Liebe Aikidoka, liebe Eltern,

Sommerzeit ist Ferienzeit. Endlich wieder Aikido Sommercamps. Eine ganze Woche eintauchen in Aikido, verbunden mit einer schönen Zeit mit Freunden. Manche machen auch einfach nur Urlaub (ich kann mich allerdings kaum noch an meinen letzten Sommerurlaub ohne Aikidocamp erinnern)... womit wir auch schon bei den organisatorischen Dingen sind:

### Ferientrainingsplan

Auch diesen Sommer haben wir (ab 15. Juli) einen durch Aikidocamps und Urlaubszeit reduzierten Trainingsplan. Wie immer in den Ferien werden wir die Gruppen der Kinder und Jugendlichen zusammenlegen: die Dienstags- und Mittwochgruppen auf den Dienstag-Termin (18.7., 25.7. und 15.8., je 16:30-17:30 Uhr), und die Jugendlichen trainieren nur montags (17.7., 24.7. und 14.8., je 16:30-17:45 Uhr). Auch für die Erwachsenen gilt ein reduzierter Trainingsplan – bitte nehmt Euch alle ein Exemplar mit, es liegen genügend im Dojo aus (auch auf unserer Webseite verfügbar). Ab 28. August gilt dann wieder der normale Trainingsplan.

### Dojoorganisation

Ab sofort wird unser Vormittagstraining erweitert – wir trainieren jetzt immer Dienstag und Donnerstag von 8:30 – 10:00 Uhr. Die Zeit davor (ab ca. 7:30) wird als zusätzliche Zeit zur Dojoreinigung genutzt. Damit wird der Termin am Montagabend entlastet... egal ob Montagabend, Dienstag oder Donnerstag früh – wir machen (nur) sauber wenn es nötig ist.

### Lehrgänge

Zur Wichtigkeit von Lehrgängen habe ich mich schon oft geäußert, daher hier ohne viele Worte die weiteren Termine für 2006:

- 1. Juli: Mini-Aikidolehrgang und Sommerfest in unserem Dojo, mit Gastlehrer Kurt Burg (4. Dan) – siehe Aushang im Dojo.
- 29. Juli – 5. August: Unser 2. Aikido Sommer Camp in Fergitz im „Dojo auf dem Lande“. Vereinzelte Nachzügler können sich auch jetzt noch anmelden. Bitte tragt Euch auf jeden Fall so bald möglich in die im Dojo aushängende Liste ein. Wer sich schon angemeldet hat aber noch nicht bezahlt hat möge dies nun tun (bitte nur die Seminaregebühr und nicht die Campinggebühr).
- 19.-27. August: Mitsugi Saotome Shihan in LeVigan/F. DER Lehrgang für die Fortgeschrittenen unter uns. Interessant natürlich für alle, aber im Training folgen kann nur wirklich wer schon ein paar Jahre dabei ist. Absolut empfehlenswert!
- 16. September: „Tag der Offenen Tür“ und 5-Jahres Feier in unserem Dojo!
- 14./15. Okt., 11./12. Nov., 9./10. Dez.: Daishi in Züttlingen/Oberkessach.
- 30./31. Dez.: Aikido Shinki Rengo Silvesterlehrgang in Rodgau mit verschiedenen Gastlehrern.

### Thema

Heute möchte ich das Thema *ukemi* etwas näher beleuchten. Jede Interaktion im Aikido involviert (mindestens) einen *uke* und einen *nage*. *Uke* ist der Angreifer (der Technik-Empfangende), *nage* der Angegriffene und damit derjenige der die Aikidotechnik anwendet. *Ukemi* (*michi*= der Weg) beschreibt also *uke*'s Aktionen, die Rolle des *uke*. Ein großer Teil des *ukemi* ist natürlich das Rollen und Fallen, aber es gehört noch weit mehr dazu. Ohne einen Angriff kann *nage* gar nichts üben, und noch besser für *nage*'s Training wäre natürlich ein korrekter Angriff. Was ist nun aber ein korrekter Angriff? Ganz einfach: *Uke* muss immer so angreifen, dass die vom Lehrer vorgegebene Übung geübt werden kann. Ein realer Angriff (was auch immer das ist) oder ein starker Angriff sind keinesfalls das Kriterium. Aikidotraining ist kein Straßenkampf. Wir üben Aikido im Dojo um in einer kontrollierten Umgebung die verschiedenen Aspekte der Kunst zu erlernen. Der Lehrer hat mit jeder Übung ein bestimmtes Trainingsziel. Hier gebe ich mal eine kleine Auswahl:

- *Kata* Training (auch *ryu no keiko*), das Erlernen der Form (Anfänger trainieren so fast ausschließlich). Hier muss *uke* genau so angreifen (Art des Angriffs, Angriffsstärke, Energierichtung,... wie es das Erlernen der gezeigten Form gerade nötig macht. Der Angriff sollte nie zu fest sein, und *uke* leistet niemals aktiven Widerstand (z.B. durch Gegenhalten, oder durch Ändern der Angriffsform/-richtung).
- *Go no keiko*, schweres Arbeiten. Hier üben wir den Umgang mit *uke*'s Kraft (auch Widerstand). Wie kann ich eine Technik ausführen, trotz (oder wegen) eines sehr starken Griffes. Was ist wenn *uke* der Technik zu widerstehen versucht. Auch hier wird der Angriff während der Interaktion nicht geändert. Diese Art des Trainings wird immer spezifisch angesagt... ist also nicht die normale Form des Trainings (auch nicht für Fortgeschrittene).

- *Ki no keiko*, flüssiges, harmonisches Arbeiten. Nach dem Erlernen der Form ist dies der Hauptmodus unseres Trainings. Mit fortschreitender Erfahrung und Können (und Training in *go no keiko*) kann diese Art der Bewegung auch bei starken Angriffen aufrechterhalten werden.
- *Henka waza*, Aneinanderreihen von Techniken, Übergang von einer zur nächsten Technik. Auch diese Form des Trainings wird immer angesagt. Dies kann man im Umgang mit *uke's* Widerstand, aber auch ohne Widerstand von *uke* üben. Wenn angesagt, darf (oder soll) der *uke* auch die Angriffsform ändern.
- *Kaeshi waza*, Üben von Umkehrtechniken. Hier muss *uke's ukemi* so gut sein, dass er *nage's* Technik nicht nur unbeschadet aufnehmen kann, sondern sie sogar umlenken kann in eine eigene Technik an *nage*.

Diese kleine (unvollständige) Aufzählung macht ersichtlich, wie vielschichtig die Arbeit des *uke* ist. Es wird auch ersichtlich, dass *uke* nicht willkürlich nach eigenem Ermessen agiert, sondern dass seine Rolle dem Ziel der Übung entsprechen muss. Im Zweifel sollte man nachfragen – z.B. nachdem der Lehrer die nächste Übung demonstriert hat. Anders ausgedrückt: Gute Fertigkeiten im Rollen und Fallen sind wichtig und müssen gut geübt werden; sie sind aber nur eine Voraussetzung, damit *uke* sich auf seine eigentliche Arbeit konzentrieren kann – das korrekte Angreifen.

Jeder Aikidoka ist auch *uke*, beim Training im Dojo sogar 50% der Zeit – nutzt die Zeit gut!

In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine erfolgreiche, inspirierende, erfüllende und auch erholsame (Aikido-)Sommer(camp-)Zeit!

Liebe Grüße  
Olaf