

## Der schwarze Gürtel war das Ziel

Im Aikido-Verein Forchheim stellten sich zwei Aikidoka der 1. Dan-Prüfung



Michael Schneider nimmt Angreifer Norbert Holzmann das Messer ab.



Dr. Hans-Ulrich Neglein zeigt die Technik Tenchi-Nage.

Der Angreifer kommt mit einem gewaltigen Schlag, aber er trifft nicht! Da, wo noch kurz zuvor der Kopf des Aikido-Prüflings war, ist jetzt nichts mehr, was getroffen werden könnte. Blitzschnell landet der Angreifer auf der Matte. Da war kein Block, kein Gegenschlag. Nichts Greifbares hat ihn geworfen und doch konnte er der sanften Kraft, die das bewirkt hat, nicht widerstehen.

Genau das ist Aikido und die Prüflinge müssen zeigen, dass sie diese Techniken weitestgehend beherrschen. Aikido ist eine japanische Kampfkunst. Die Schriftzeichen des Wortes Aikido bedeuten, den Weg (DO) der Harmonie (AI) mit der Lebensenergie (KI) zu gehen. Aikido ist eine Synthese alter Selbstverteidigungstechniken, die zum großen Teil aus dem Schwertkampf abgeleitet sind. Es zielt nicht darauf ab, einem Angreifer zu schaden, sondern darauf, ihm die Sinnlosigkeit eines Tuns erkennbar zu machen. Die Bewegungen sind kreis- oder spiralförmig und lenken die Kraft eines Angriffs um. Im Gegensatz zu den meisten Kampfkünsten und Kampfsportarten gibt es im Aikido keinen Wettkampf und selten Verletzungen.

In den letzten Tagen sind die beiden Aikidoka, Michael Schneider und Dr. Hans-Ulrich Neglein, zur Prüfung zum 1. Dan angetreten. Bestens vorbereitet traten sie den Angreifern entgegen. Weich und geschmeidig warfen sie ihre Partner während der schwierigen Techniken, die sie aus dem Kniesitz wie im Stand ausführen mussten.

Dabei hatte jeder Prüfling seine Lieblingstechniken und ein eigenes Bewegungsmuster. Bei den Waffentechniken blühte Michael Schneider richtig auf und zeigte eine große Variantenvielfalt an Messer-Abwehrtechniken.

Uli Neglein beeindruckte durch seine Schnelligkeit und Schönheit in den Bewegungen.

Auch unter Prüfungsstress ist es wichtig, neben der technischen Virtuosität ein entspanntes Bewegen aus dem Körperschwerpunkt heraus zu beherrschen. Beide Prüflinge setzten dieses Grundprinzip des Aikido um, das ihnen jeweils ein großes Lob vom Prüfer Rudi Schneider einbrachte.