

## Kein altes Eisen



Aufrecht und siegessicher empfängt Helmut Foerster (links) seine drei Angreifer

Einen Tag vor seinem 65. Geburtstag stellte sich Helmut Foerster der Prüfung zum zweiten Dan Aikido. Bestens vorbereitet trat er seinen Angreifern entgegen. Weich und geschmeidig warf er seine Partner während der schwierigen Techniken, die er aus dem Kniesitz, im Stand, mit und ohne Waffen, ausführen musste. Im Aikido ist es sehr wichtig, weitestgehend den eigenen Krafteinsatz zu minimieren und die Energie der Angreifer umzulenken und gegen sie zu richten.

Der Prüfung ging eine monatelange Vorbereitungszeit voraus. Immer wieder die Technikabläufe üben und gedanklich durchgehen bis man die zahlreichen und komplexen Bewegungen abrufbereit hat.

Helmut zeigte in der Prüfung ein bemerkenswertes Durchhaltevermögen und das er nicht zum alten Eisen gehört. Er machte sich selbst ein großes Geschenk zum 65. Geburtstag.

Foto und Text: Günther Reich

Im November 2022