

# Jugendliche verfeinern ihr Können

**Forchheim** Die Jugendlichen des Aikidovereins Forchheim haben am ersten Auswärtslehrgang in diesem Jahr in Windischeschenbach teilgenommen. Dort lernten sie von Ferdl Schram, der den fünften Dan – also den fünften Meistergrad – hat. Wie bei Aikido-Wochenendlehrgängen üblich, trainierten Jugendliche und Erwachsene zusammen.

Die Zielsetzung der friedlichen Kampfkunst ist es, einen Angreifer sanft zu Boden zu leiten, was auch in Selbstverteidigungssituationen helfen soll. Aikido kann bis ins hohe Alter praktiziert werden.

## Essen und Anekdoten

Beim Lehrgang besprachen und übten die Teilnehmer die Gegensatzpaare „Stabilität und Flexibilität“ und „Nähe und Distanz“ sowie die Grifftechniken „Ikkyo“/„Nikkyo“ und Stocktechniken.

Abgerundet wurde der Samstagmittag mit einem Gemeinschaftsessen, das der gastgebende Aikidoverein in Winscheschenbach bereitgestellt hatte. Zudem hörten die Anwesenden einige Anekdoten über Ueshiba, den Begründer der friedlichen japanische Kampfkunst, und über die Entwicklung von Aikido. *red*