Helens und Johannas Hobby: Aikido - der friedliche Kampfsport

Bei dieser japanischen Kampftechnik richtet der Sportler die Energie des Angreifers gegen ihn selbst – Respekt vorm anderen ist Bedingung

VON BRIGITTE SCHMALENBERG

„O-negai shimasu“ – Darf ich bitten? Ich möchte euch heute in einen Dojo entführen, dort mit Meister Morihei Ueshiba bekannt machen und ein bisschen Aikido üben. Wenn euch das jetzt chinesisch vorkommt, liegt ihr nur knapp daneben. Aikido ist nämlich eine fernöstliche, genauer gesagt: japanische Kampfsportart. Und der Ort, an dem sie gelehrt und geübt wird, heißt Dojo. So einen Dojo gibt es in Landau, und dort hab ich mal reingeschnuppert, weil mir Helen Jones und Johanna Freytag ihren außergewöhnlichen Sport zeigen wollten.

Bilderfolge oben: Beim „Shiho Nage“ sieht man seht gut, wie man seinen Angreifer mit der richtigen Technik binnen Sekunden außer Gefecht setzt.

Bild unten links: Ganz ruhig und konzentriert verfolgen die Aikidokas, was ihnen ihr Lehrer Alexander Broll (im schwarzen Rock) zeigt. Er selbst hat übrigens eine Körperbehinderung, was beweist, dass Aikido eine Sportart ist, die man auch erfolgreich betreiben kann, wenn man körperlich beeinträchtigt ist oder von sich glaubt, völlig unsportlich zu sein.

Bild unten rechts: Mit ihren Langstöcken üben die Sportler immer und immer wieder die gleichen Bewegungsabläufe. Das trainiert nicht nur den Körper, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit.

FOTOS: SCHMALENBERG

Also, das ist doch komisch: Es gibt jede Menge Karatefilme, die Shaolin-Mönche zeigen ihre Kunst ständig auf der Bühne, viele Freunde sind im Judo, manche im Teakwondo, aber von Aikido habe ich bisher noch nie etwas gehört. Die zwölfjährige Helen und ihre 15 Jahre alte Freundin Johanna wundert das kein bisschen, denn auch sie ernten immer erstaunte Blicke, wenn sie von ihrem Hobby erzählen, das sie nun schon seit mehreren Jahren ausüben.

Aikido, so verraten sie mir, ist ein japanisches Wort, das sich aus drei Teilen zusammensetzt und den Sinn dieser Kampfsport schon beim Übersetzen erklärt: „Ai“ steht für Harmonie und Begegnung. „Ki“ für Energie, Geist und Seele. Und „Do“ ist der Weg. Wenn man sich das nun zusammenreimt, dann bedeutet Aikido in etwa, dass man durch Harmonie den Weg zur kraftvollen Energie finden soll. „Und so was kann man trainieren?“, frage ich ein bisschen verwirrt und überlege schon mal, wie ich meine Pfoten da wohl verdrehen muss.

Wie ruhig es im Dojo zugeht! Still, fast andachtsvoll ist hier die Atmosphäre: Obwohl es auf der Matte von Sportlern – besser gesagt von Aikidokas – nur so wuselt, hört man kein einziges lautes Wort, kein Geschrei oder gar Gebrüll. Selbst wenn der Lehrer spricht, klingt das irgendwie gedämpft und man muss ganz konzentriert die Ohren spitzen, um alles zu verstehen. Dabei ist Aikido doch eine Kampfsportart!

Aber mit lautstarken Angriffen oder kräftigem Treten hat es eben überhaupt nichts zu tun. Vereinfacht könnte man sagen, dass man beim Aikido nicht austeilt, sondern einsteckt. Und einen Angriff nicht abblockt, sondern körperlich auffängt, in Energie umwandelt und den Gegner dadurch außer Gefecht setzt. Verletzen soll man ihn dabei aber nicht. Aikido ist also eine friedfertige Kampfkunst, die allein der Verteidigung dient. Man kann sie ohne Waffen (Tai-Jutsu), mit dem Langstock (Aiki-Jo) oder mit dem japanischen Schwert (Aiki-Ken) ausüben.

Hoppla, jetzt geben mir Helen und Johanna nickend ein Zeichen. Ach ja, das hätte ich fast vergesssen: Wenn man den Dojo betritt – was man nur in Badeschlappen machen darf, damit die Matte, auf der man barfuß kämpft nicht schmutzig wird – dann verbeugt man sich zuerst in Richtung der Kamisa. Das ist eine Art Altar mit dem japanischen Aikido-Schriftzug und einem Foto von Morihei Ueshiba, dem Begründer dieser Kampfsportart. Weil die Japaner so höfliche Menschen sind und ihrem Gegenüber stets durch Verneigen des Kopfes Respekt erweisen, wird auch beim Aikido oft genickt – beispielsweise dann, wenn man den Lehrer begrüßt, die wechselnden Übungspartner mit „O-negai shimasu?“ zum Kampf auffordert, den Kampf beendet oder das Training beschließt.

Nanu: Macht die Aikidogruppe jetzt etwa schon Feierabend? Plötzlich knien alle in einer langen Linie am Mattenrand. Im Fersensitz, auch Seiza genannt, konzentrieren sich die Schüler nun aber auf eine neue Übung – eine Wurftechnik namens „Shiho Nage“, die ihnen ihr Lehrer Andreas Broll mit ernstem Tonfall erklärt. „Ihr müsst in eurer Mitte sein“, erinnert er die Kämpfer. „Die Bewegung muss fließen, dann wird die Energie frei.“

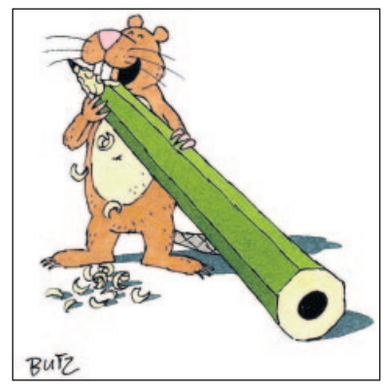
> Ziel: Weder man selbst, noch der Gegner soll sich verletzen.

Auch meine neuen Freunde probieren das gleich aus. Zuerst werden die Rollen verteilt: Johanna wird zur „Uke“, der Angreiferin, Helen übernimmt den Part der „Nage“, also der Angegriffenen. Schon packt Johanna ihre Gegnerin mit festem Griff am Handgelenk, doch Helen umfasst sofort auch ihre Hand, löst sich mit einer Drehung aus der brenzligen Lage und bringt Johanna, die durch den Schwung und die veränderte Position das Gleichgewicht verliert, blitzschnell zu Fall. Weh hat sie sich dabei nicht getan, denn beim Aikido lernt man auch das richtige Abrollen beim Hinfallen. Das kann man freilich auch prima außerhalb des Trainings gebrauchen. Auch die Reflexe und die Reaktionsfähigkeit werden durch Aikido geschult. Man bekommt eine sichere Körperkontrolle, eine scharfe Wahrnehmungsgabe und viel Selbstbewusstsein.

Dass man bei dieser Sportart, die – so findet Johanna – „etwas Elegantes, aber auch Effizientes hat“, keine Wettkämpfe macht und sowohl gegen stärkere als auch schwächere Gegner antritt, gefällt den beiden Mädchen besonders. Es geht nicht ums Gewinnen oder Verlieren, sondern um die ständige Verbesserung der eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten.

Deshalb kann man sich jedes Jahr einer Prüfung unterziehen, die in einer Art Notensystem den Fortschritt zeigt. Hat man ein bestimmtes Niveau erreicht, darf man den traditionellen schwarzen Hosenrock, den Hakama, tragen. Dafür müssen die beiden Aikidoka aber noch ein bisschen üben. Bis sie ihr Ziel erreicht haben, steht ihnen auch der weiße Dogi – ein Trainingsanzug, wie man ihn vom Judo kennt, – gut zu Gesicht. Im Aikido, so erklären die beiden, ist der Gürtel immer weiß und wechselt mit dem jeweiligen Status nicht die Farbe, damit man keine Hemmungen bekommt, gegen einen vielleicht stärkerer Gegner anzutreten.

Ganz besonders viele Gegner treffen die Landauer Aikidoka bei den internationalen Trainingscamps, an denen Helen und Johanna so gerne teilnehmen. „Es ist eine tolle Atmosphäre und macht Spaß, verschiedene Lehrer aus verschiedenen Ländern kennen zu lernen", sind sich die beiden Kampfgegnerinnen einig.



NILS MEINT

Liebe Kinder!

Bei meinem Besuch im Aikido-Dojo war ich mächtig beeindruckt: Ich dachte ja erst, dass Aikido eine dieser vielen Kampfsportarten ist, bei der mächtig die Fetzen fliegen. Aber bei Aikido ist das irgendwie ganz anders: Die Aikidokas üben sich vor allem darin, ihren Körper fit zu halten, sich voll zu konzentrieren und ihre Umgebung aufmerksam wahrzunehmen. Wenn sie das beherrschen, sind sie in der Lage, alle möglichen Angriffe entweder ganz zu vermeiden oder abzuwehren, und zwar mit ganz wenig Kraft. Was ich aber besonders bewundernswert finde: Aikidokas sehen in ihren Angreifern keine bösen Feinde, die man vernichten muss, sondern Gegner, denen man – völlig ohne Überheblichkeit – überlegen ist.

Liebe Grüße von eurem

Nils Nager

LACH DICH SCHLAPP!

„Wieso kommst du denn heute so spät aus der Schule?“, fragt die Mutter ihre Tochter. „Ich musste nachsitzen, weil ich mich geweigert habe, jemanden zu verpetzen.“ – „Das finde ich aber sehr anständig von dir. Worum ging es denn?“ – „Unser Lehrer wollte unbedingt wissen, wer Julius Cäsar ermordete. Und da habe ich zu ihm gesagt, dass ich grundsätzlich niemanden verpetze!“

KINDERRÄTSEL

Lösung des Rätsels der Vorwoche: NORDPOL

Der Nordpol – das ist die nördlichste Stelle der Erde. Er liegt im Nordpolarmeer, jenem Eismeer, das man auch Arktis nennt. Riesige Eisflächen bedecken dort das Meer, die Temperaturen liegen auch im Sommer meist um den Gefrierpunkt. Nordpol und Arktis gehören also zu den kältesten Regionen der Erde. Die Menschen und Tiere, die in den arktischen Gebieten leben, haben sich an die Kälte angepasst: Die Inuit, so nennt man die Ureinwohner, leben vom Walross- und Robbenfang, sie sind gute Fischer und Jäger – wie die Eisbären, die auch ihr Zuhause haben. Seit einigen Jahrzehnten gibt es am Nordpol auch Forschungsstationen, die Menschen untersuchen dort unter anderem den Klimawandel. Er ist am Nordpol besonders auffällig, weil die Eisflächen sichtbar abschmelzen. Das Eis, das früher das Sonnenlicht reflektierte, war weiß, das Meer aber, das zurückbleibt, ist dunkel. Deshalb heizt es sich auf, die Temperaturen steigen, immer mehr Eis schmilzt – und vor allem die Eisbären verlieren ihren angestammten Lebensraum. Übrigens: Am Nordpol gibt es keine Pinguine: Sie leben nur auf der Südhalbkugel der Erde, zum Beispiel in der Antarktis rund um den Südpol. Eisbären udn Pinguine begegnen sich also in freier Wildbahn nicht. (ckb)

SO ERREICHST DU MICH

Die Rheinpfalz
Kennwort Nils Nager
Amtsstraße 5 -11
67059 Ludwigshafen

Nils Nagers E-Mail-Adresse:
nils.nager@rheinpfalz.de

Meine Rätseladresse lautet:
raetsel@nilsnager.de

WEIT-BLICK

Orang-Utan malt für einen guten Zweck

Mit einem ungewöhnlichen Kunstprojekt will der Osnabrücker Zoo ein Tierschutzprojekt in Südamerika finanziell unterstützen: Er hat den 38-jährigen Orang-Utan Buschi 13 Aquarelle, also Bilder mit Wasserfarben, malen lassen. Die wurden jetzt über das Internet verkauft: Wie der Tierpark auf seiner Internetseite (www.zoo-osnabrueck.de) erklärt, haben die Bilder innerhalb von 24 Stunden neue Besitzer gefunden. Der Erlös komme dem Tapir-Schutzprojekt „Tajya-Saruta“ zugute, das der Zoo Osnabrück seit sieben Jahren 2003 unterstützt. Zu sehen sind die Werke des „tierischen Künstlers“ aber noch auf der Website des Zoos unter den Links „Artenschutz & Forschung“ und „Tierische Aquarelle“. Weil die Nachfrage so groß war, hat der Osnabrücker Zoo für alle Interessenten für die tierischen Kunstwerke eine Warteliste eingerichtet: Falls Buschi mal wieder in „Mal-Stimmung“ ist, sollen sie an die Reihe kommen. (dapd/rhp)

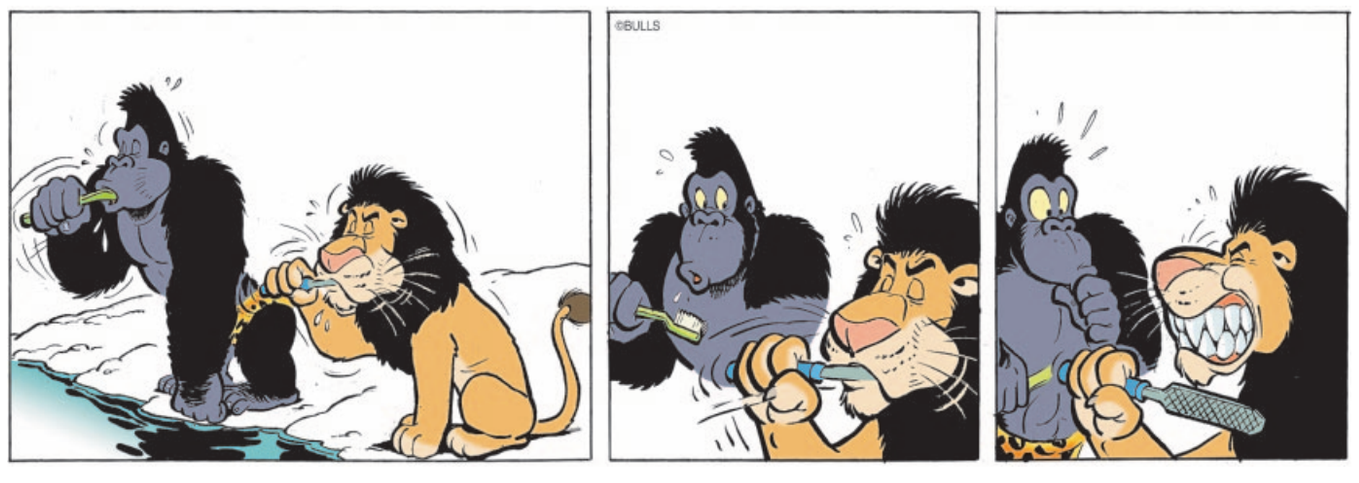
Australier packen Krokodil in ihren Geländewagen

Auf ungewöhnlich zupackende Art haben zwei Australier Badegäste an einem beliebten Badeort vor einem Salzwasserkrokodil beschützt: Sie packten das mehr als drei Meter lange Tier einfach in ihren Geländewagen. Wie eine Polizeisprecherin im Norden Australiens gestern erklärte, brachten die Männer das Tier dann in ihre rund zehn Kilometer entfernte Siedlung. Dort verbrachte das Reptil die Nacht in einem Pool vor dem Haus eines Verwandten – das Maul und die Füße zusammengebunden. „Sie wussten anscheinend, was sie taten“, sagte die Polizeisprecherin. Das Tier habe bei der Aktion, die sich bereits am Mittwoch abspielte, keinen Schaden davongetragen. Das Reptil wurde später mit Hilfe von Wildschützern freigelassen. (dapd)

Schau genau - Schau gənau

Oft sind sie verlassen, manchmal auch richtig heruntergekommen: Viele Bahnwärterhäuschen (unser Foto zeigt eines an einem Übergang bei Grünstadt) haben ihre ursprüngliche Funktion verloren, seit Weichen und Schranken aus der Ferne gesteuert werden können.

Unser Fotograf hat ins rechte Bild mal wieder sechs Fehler eingebaut, genau hinsehen lohnt sich also. Bestimmt findet ihr sie. Die Auflösung steht wie immer im Anzeigenteil der heutigen RHEINPFALZ–Wochenendbeilage.

FOTO: VIEW

EINFACH TIERISCH!