

Aikido-AGs

Die Aikido-AGs laufen nun im sechsten Jahr. Im letzten Herbst wurden sie neu ausgerichtet. Die fortgeschrittenen Aikidoka erhielten einen eigenen Trainingstermin, der über die Aikido-Abteilung der TG Nürtingen realisiert wird. Dadurch haben sie auch Zugang zum sportlichen Angebot des Aikikai Deutschland. Das schließt die Möglichkeit ein, alle Prüfungen für Jugendliche und Erwachsene abzulegen, bis hin zu den Schwarzgurt-„Dan“-Graduierungen. (Das ist allerdings ein Programm für 10 Jahre und länger – also jenseits von G8/G9 ☺).



Aikido Jungen-AG – von links, hinten: Malte, Michael, Bjarne
Kniend: Jan, Finn, Theo, Florian; vorne: Arian, Mika

Was man in einer Kampfsport-AG alles erleben kann

Man kämpft gar nicht miteinander – lernt aber trotzdem, sich wirkungsvoll zu wehren.

Man braucht nicht viel Kraft. Der Trick ist, mit wenig Kraft viel zu erreichen. Auch stärkere und größere Leute fallen hin, wenn man sie aus dem Gleichgewicht bringt.

Man fällt selber oft hin – im Technik-Teil der Trainingsstunde eigentlich fast dauernd. Das macht aber gar nichts.

Man lernt abzurollen, ohne sich zu verletzen. Und wenn man es dann drauf hat, macht das richtig Spaß!

Man lernt auch einiges über japanische Kultur und Denkweisen. Japanische Wörter und auf Japanisch zu zählen ist nur ein Teil davon. Die Mädchen und Jungs aus den AGs haben Euch dazu auf den nächsten Seiten einen kleinen Einstieg zusammengestellt.



13 Teilnehmer(innen) der MPG Aikido-AGs beim Landesjugendlehrgang 2014



Kleidung im Aikido

Von Tassilo Herpich (7a)

Wenn man das erste Mal Aikido macht und bei einem Schnupper-Training teilnimmt, ist man nicht verpflichtet, schon einen Anzug mitzubringen. Da darf man auch mit Sportklamotten kommen. Erst wenn man sich sicher ist, dass man bei Aikido 'bleibt', kann man sich einen Aikido-Anzug zulegen. Der heißt „Keiko gi“ oder kurz „Gi“. Für Schüler besteht er aus einer Jacke („Uwagi“), einer Hose („Zumbon“), einem weißen Gürtel („Obi“) und eventuell aus Schuhen ähnlich wie Badeschlappen („Zori“). Die Dan-Träger tragen zur weißen Hose und Jacke einen schwarzen Gürtel. Zusätzlich tragen sie einen schwarzen Hosenrock, den „Hakama“.



Wenn man im Aikido barfuß trainieren will, sollte man mit Schuhen oder strumpfsockig von der Umkleide bis zur Matte gehen, um keinen Schmutz oder Dreck auf die Matte zu bringen. Wenn man strumpfsockig trainieren will, muss man Schuhe für den Weg zur Matte benutzen.




Shikko



Shiho nage



Kote gaeshi

Kleines Aikido-Lexikon (von der Jungen-AG)	
Aikidoka	Jemand, der Aikido macht (Jan)
Bokken	Holzsword für Übungen mit dem Schwert (Tassilo)
Chrysantheme	Die Symbolblume des japanischen Kaiserhauses 
Dan	Meister-Grad im Aikido (Kilian)
Dojo	Übungsraum für Aikido (Finn)
Embukai	Aikido-Vorführung
Gi, Keiko Gi	→ „Aikido-Kleidung“
Hakama	→ „Aikido-Kleidung“
Ikkyo omote	Die erste Hebeltechnik (gegen den Ellenbogen), um jemand aus dem Gleichgewicht zu bringen. Vor dem Partner ausgeführt, nennen wir sie „Zickzack“ (Tassilo)
Jo	Ein Stock, den man für bestimmte Übungen benutzt (Tassilo)
Kote gaeshi	Eine Dehnübung für die Handgelenke und auch eine Wurftechnik (Finn)
Morihei Ueshiba	Der Erfinder des Aikido (Kilian)
Nikkyo	Die zweite Hebelform (Handgelenkshebel), um jemand auf den Boden zu bringen (Malte)
Obi	→ „Aikido-Kleidung“
Randori	Wenn man sich gegen mehrere wehren muss (Bjarne)
Shikko	Auf Knien laufen (Arian)
Shiho nage	Der „Vier-Ecken“-Wurf (Theo)
Tatami	Matten, mit denen das Dojo ausgelegt wird. Waren früher aus Reisstroh (Florian)
Ukemi	Rollübungen. Man macht sie, um sich beim Hinfallen nicht zu verletzen (Jan)
Zori	→ „Aikido-Kleidung“
Etwas komplizierter:	
Onegai shimasu	Begrüßung zum Training: „Wollen wir zusammen üben?“
Arigato gozai masu	Verabschiedung nach dem Training: „Vielen Dank!“

Aikido Mädchen-AG

Hallo,
wir sind Merle, Amelie, Vivien, Nicole, Ronja, Eslem, Leonie und Rosalie. Wir gehen in die Aikido-AG für Mädchen von der 5. bis 7. Klasse. Sie findet freitags von 14:00 Uhr bis 15:25 Uhr im Gymnastikraum der MPG-Halle statt. Das Training beginnt mit einem Aufwärmspiel, sodass die gesamte Muskulatur erwärmt wird. Dann kommt eine japanische Begrüßung. Im Anschluss zeigt uns Herr Pahler Techniken aus dem Aikido. Zum Beispiel „ikkyo ura“: Damit kann man einen Angreifer zur Verteidigung herumschleudern. Deshalb nennen wir es „Karussell“. Das machen wir dann mit einer Partnerin nach. Am Ende spielen wir meistens noch Spiele. Das Training macht viel Spaß!

Vivien Flory, Leonie Cebe, Rosalie Herpich (6d)



Ikkyo omote

„Üben mit Partnern“

Von Michael Bauknecht und Theo Prignitz (6c)

Beim Aikido ist es wichtig, dass man als Verteidiger („Nage“) nicht viel Kraft benutzt, um einen Angriff abzuwehren. Durch Tricks und Griffe legt man Gegner („Uke“) auf den Boden. Sehr wichtig beim Üben ist, dass der Uke richtig mitgeht, denn die Nage müssen lernen, den Griff zu können. Wenn der Uke nicht mitgeht, kann man es nicht richtig lernen und versucht irgendwelche anderen Methoden, die unnötig Kraft brauchen oder wo man sich wehtun oder verletzen kann. Dazu sollte es nicht kommen! Durch viel Üben schafft man die Aikido-Prüfung, wovon es mehrere gibt.



Japanische Zahlen

Von Rosalie und Tassilo Herpich

Zahl	Japanische Zahl	Japanisches Schriftzeichen
1	ichi	一
2	ni	二
3	san	三
4	shi (oder yon)	四
5	go	五
6	roku	六
7	shichi	七
8	hachi	八
9	kyū	九
10	jū	十

Die ersten Ordnungszahlen entstehen, indem man „kyo“ hinten dranhängt, zum Beispiel:

1.	ikkyo
2.	nikkyo
3.	sankyo
4.	yonkyo