

Wie viel Kraft benötigt man, um eine Aikido Technik durchzuführen? Dieselbe Menge an Kraft, die man benötigt, um einen Schmetterling zu halten. Nicht zu wenig, sonst fliegt er davon. Nicht zu viel, sonst zerdrückt man ihn.

Mit diesem Bild führte der Trainer Ralf Salfer, 4. Dan Aikido, durch den diesjährigen Vereinslehrgang der Erhard Aikido Gruppe Heidenheim e.V. (EAG Heidenheim) am 28.09.2024. Die EAG Heidenheim hatte an diesem Samstag im Werkgymnasium alle Vereinsmitglieder, Freunde aus dem Deutschen Aikido Bund sowie weitere interessierte Aikidoka eingeladen. Als Schwerpunkt des Trainings zeigte Ralf den knapp 30 Teilnehmenden aus Süddeutschland, wie man kraftlos und dennoch effizient verschiedene Aikido-Techniken durchführen kann. Dies ist eine hohe Kunst des Aikido und benötigt etwas Erfahrung. Trainingsanfänger und -anfängerinnen arbeiten in der Regel mit Kraft, bis sie lernen, dass auch kraftloses Trainieren möglich und sogar effizienter ist. Diese Erfahrung brachte die Köpfe einiger Teilnehmenden ordentlich zum Rauchen. Bei seinen Techniken legte Ralf viel Wert auf Details und Präzision. So wurden auch oft trainierte Basics für langjährige Aikidokas wieder zu etwas Neuem und der Spaß für alle war garantiert.

Zum Unterstreichen seiner Prinzipien nutzte Ralf auch andere tierische Bilder. Während eine Hand den bereits bekannten Schmetterling festhielt, schmiegte sich die andere Hand an die des Angreifers wie ein Tintenfisch an seine Beute. Wieder ohne Kraft.

Am Vormittag arbeitete Ralf hauptsächlich mit Aikido-Techniken aus dem Prüfungsprogramm für Kyu-Grade (farbige Gürtel). Am Nachmittag nutze er zudem das Element des verlängerten Arms, indem er Trainingswaffen aus Holz in Form des Bokken (Holzschwert) und des Jo (Holzstab) mit einbezog.

Das Training machte so viel Spaß, dass die beiden Einheiten wie im Fluge vorbei waren. Erstaunt schauten die Teilnehmenden auf die Uhr, als Ralf das Nachmittagstraining beendete. Konnten die 2 Stunden schon wieder vorbei sein?

Während der Mittagspause und nach dem Training hörte man nur zufriedene, positive Stimmen. Alle waren von dem Training begeistert. Dies war vermutlich nicht das letzte Mal, dass Ralf als Trainer in Heidenheim auf der Matte stand.

Ein herzlicher Dank geht neben Ralf für ein super Training auch an unseren Lehrgangsleiter Stefan Häfner und sein Team für den reibungslosen Ablauf des Lehrgangs.