

# Aikido jetzt auch in Erding

Ab Freitag, 13. Januar, ist es nun möglich, auch in Erding die moderne japanische Kampfkunst Aikido zu trainieren

**Erding** – Bislang war das hier in der Umgebung nur im Großraum München oder Freising möglich. Der TSV Erding / Abteilung Karate erweitert sein Angebot. Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, die von O. Sensei Morihei Ueshiba Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan entwickelt wurde. Sie zeichnet sich insbesondere durch eine sehr defensive innere Haltung aus. Das Ziel im Aikido liegt nicht in der Verletzung oder gar Vernichtung eines Angreifers. Dieser soll lediglich von der Sinnlosigkeit seines Handelns überzeugt werden. Deshalb finden auch keine Wettkämpfe statt wie in anderen Kampfkünsten.

Die Bezeichnung Aikido setzt sich aus drei japanischen Begriffen zusammen: AI ist „Harmonie“, KI ist „Lebensenergie“ oder „universelle Energie“ und DO ist „Lebensweg“. Somit lie-

ße sich Aikido auch mit „Der Weg der Harmonie mit der Energie des Universums“ übersetzen.

Allein aus dieser Formulierung ist ersichtlich, dass Aikido nicht dazu geeignet ist, sich zu prügeln oder andere zu verletzen. Aikido kann auch eine Lebenseinstellung sein, da der Aikidoka lernt, mit Energie und Angriffen von außen geschickt umzugehen. Wem es gelingt, diese Technik in seinen Alltag zu übertragen, kann langfristig auch eine bessere Lebensqualität und inneren Frieden erreichen. Ganz „nebenbei“ wird der Körper trainiert; er wird schneller, kräftiger, geschmeidiger und wendiger. Im Aikido gelangen überwiegend Haltegriffe und Würfe zur Anwendung. Dagegen kommen Schläge und Tritte so gut wie gar nicht vor. Die hohe Kunst dieser Kampfkunst offenbart sich beim Waffentraining mit Stock,

Schwert und Messer (allesamt aus Holz). Das Training mit und ohne Waffen ist gleichwertig.

Aikido eignet sich für jedermann, gleich welchen Geschlechts und Alters. Da derzeit leider noch kein Kindertraining angeboten werden kann, empfiehlt sich der Einstieg ab einem Alter von ca. 14 Jahren oder einer Körpergröße von ca. 1,50 Meter. Mitunter trainieren auch Menschen von über 90 Jahren noch Aikido.

Den Initiatoren des Aikido in Erding, Andreas Pöhlmann und Christian Münster, gelang es, zwei sehr erfahrene Trainer nach Erding zu holen: Geli Weißbacher (3. Dan AIKIDO, 1. Dan Aiki-ken/jo) und Tom Löwecke (3. Dan AIKIDO, 1. Dan Aiki-ken/jo). Geli und Tom leiten seit vielen Jahren das Aiki-Dojo-Freising. Um Aikido preisgünstig anbieten und so einer breiten Bevölkerungsschicht zugänglich machen zu können,

baten Andreas und Christian den TSV Erding um Unterstützung. Dieses Anliegen stieß bei Irmi Borgs (Abteilungsleitung Karate) auf positive Resonanz. Dank des Zusammenwirkens all dieser Personen und des großen Einsatzes von Günther Weidenhammer (Präsident des TSV Erding) konnte auch ein geeigneter Trainingsort gefunden werden. Ab Freitag, 13. Januar, findet nun jeweils von 20 bis 21.30 Uhr Aikido-Training in der Sporthalle der Grundschule am Grünen Markt, Haager Straße 1, in Erding statt. Jeder Interessierte hat die Möglichkeit, an zwei kostenlosen Probetrainingsstunden teilzunehmen. Danach ist eine Mitgliedschaft im TSV Erding / Abteilung Karate-Aikido erforderlich. Alle Informationen zum Training finden Sie im Internet unter [www.aikido-erding.de](http://www.aikido-erding.de).