

Die hohe Kunst der Defensive

Erstmals bietet der TSV Erding die Möglichkeit, die japanische Kampfsportart Aikido zu erlernen

Von Matthias Vogel

Erding – Gut, der kommende Freitag ist ein 13., aber für die Freunde des Kampfsportes in Erding wird es ein Glückstag werden. Denn die Karate-Abteilung des TSV Erding hat ihr Angebot erweitert und bietet von diesem Tag an auch Aikido an. „Bislang war das nur im Großraum München oder Freising möglich“, sagt Christian Münster, der zusammen mit Andreas Pöhlmann die Idee hatte, die Sportart in Erding einzuführen.

Aikido ist eine moderne Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan entwickelt wurde. Sie zeichnet sich durch eine 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. Aikido ließe sich auch mit „Der Weg der Harmonie mit der Energie des Universums“ übersetzen, sagt Münster. „Allein aus dieser Formulierung ist ersichtlich, dass Aikido nicht dazu geeignet ist, sich zu prügeln oder andere zu verletzen.“ Der Sport könne auch eine Lebenseinstellung sein, da der Aikidoka lerne, 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“, sagt Münster. Außerdem werde der Körper trainiert, werde schneller, kräftiger, geschmeidiger und wendiger.

Im Aikido kämen überwiegend Haltegriffe und Würfe zur Anwendung. Dagegen würden Schläge und Tritte so gut wie gar nicht vorkommen. Die hohe Kunst dieser Kampfsportart offenbare sich beim Waffentraining mit Stock, Schwert und Mes-

ser, die allesamt aus Holz sind. Das Training mit und ohne Waffen sei dabei aber gleichwertig.

Aikido eigne sich für jedermann, gleich welchen Geschlechts und Alters, sagen die beiden Initiatoren. Da aber der-

zeit noch kein Kindertraining angeboten werden könne, empfehle sich der Einstieg ab einem Alter von etwa 14 Jahren oder einer Körpergröße von 1,50 Metern. „Mitunter trainieren auch Menschen von über 90 Jahren noch Aikido“, sagt Münster. Ihm und Pöhlmann ist es gelungen, in Geli Weißbacher und Tom Löwecke zwei sehr erfahrene Trainer zu gewinnen. Die beiden leiten das Aiki-Dojo-Freising.

Um Aikido preisgünstig anbieten und so einer möglichst breiten Bevölkerungsschicht zugänglich machen zu können, baten Andreas und Christian den TSV Erding um Unterstützung. „Unser Anliegen stieß bei Karate-Spartenleiterin Irmi Borgs auf positive Resonanz“, erinnert sich Münster. Dank dieses Zusammen-

Interessenten können
ein kostenloses
Probetraining absolvieren.

wirkens und des großen Einsatzes von Günther Weidenhammer, Präsident des TSV Erding, sei schnell ein geeigneter Trainingsort gefunden worden. Von Freitag, 13. Januar, an findet nun wöchentlich von 20 bis 21.30 Uhr Aikido-Training in der Sporthalle der Grundschule am Grünen Markt, Haager Straße 1, statt. „Jeder Interessierte hat die Möglichkeit, an zwei kostenlosen Probetrainingsstunden teilzunehmen“, sagt Münster. Danach sei eine Mitgliedschaft erforderlich. Informationen zum Training im Internet unter www.aikido-erding.de.



Kompetenz aus Freising: Tom Löwecke und Geli Weißbacher weisen die Erdinger ins Aikido ein, sie leiten das Aiki-Dojo Freising. Foto: privat