# Edle Art der Selbstverteidigung

## AIKIDO Trainingsplan auf die Bedürfnisse der Frauen zugeschnitten

Christelle Diederich

**Eine Trainingseinheit, speziell auf die Bedürfnisse der Frauen ausgerichtet – dies war die Idee des Aikido Kopstal-Bridel, der sein Projekt in diesem Jahr in die Tat umsetzte. Seither trainieren jede Woche rund zehn Damen in einem kleinen Dojo der Brideler Grundschule.**

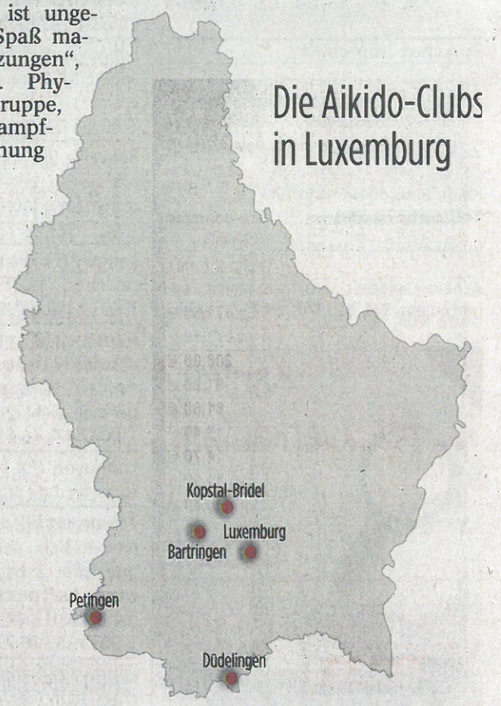
Allein unter Gleichgesinnten, in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre trainieren wöchentlich rund zehn Damen beim Aikido Bridel-Kopstal. In dieser kleinen Runde sollen die Anfängerinnen die Sportart ohne Druck kennenlernen, um später in größere, gemischte Gruppen integriert zu werden. Trainerin Dilette Scheuren, 5. Dan, verzichtet bewusst auf lange Reden, sondern lässt ihre Damengruppe selbst ausprobieren.

„Wir wollten den Anfängerinnen die Möglichkeit geben, unter sich zu sein. Die Mädchen sind von Natur aus ruhiger als die Jungs. Gleichzeitig packen die Herren auch manchmal etwas fester an. Wir haben gemerkt, dass die Frauen sich anfangs besser fühlen, wenn sie in einer kleinen Runde trainieren können", erklärte Jean-Jacques Scheuren, Präsident des Vereins.

Anders als in den meisten Kampfsportarten gibt es beim Aikido keine Wettkämpfe oder Turniere. Es ist eine Kunst, die einzig und allein den Drang nach persönlicher Technikverbesserung stillen soll, beispielsweise während der regelmäßigen Lehrgänge mit internationalen Meistern. Die Attacke des Gegners wird abgeleitet und in eine eigene Kraft umgeleitet, die den Angreifer dadurch angriffsunfähig macht.

Nach Luxemburg kam die Sparte Aikido in den frühen 1970er-Jahren. Damals gastierte ein Onkel des Meisters Yamada im Großherzogtum. Nach einer Galavorstellung seiner noblen Kampfsportart gründeten einige Judokas den ersten Verein in der Hauptstadt.

Existenzängste hat man trotz der massiven Konkurrenz durch das große Angebot an Freizeitaktivitäten beim Aikido Bridel-Kopstal nicht. Nach einer gezielten Werbekampagne im September wurden 40 neue Mitglieder gezählt. Vor allem das Interesse bei den Kindern ist ungebremst. „Es soll Spaß machen, ohne Verletzungen", erklärt Scheuren. Physisch, in der Gruppe, aber ohne Wettkampfdruck – diese Mischung funktioniert.




### Was ist was?

**Aikido:** Übersetzt bedeutet dieser Begriff „Weg zur Harmonie der Kräfte".

**Ai:** „Harmonie", **Ki:** „Lebensenergie", „universelle Energie", **Do:** „Lebensweg.

**Geschichte:** Anfang des 20. Jahrhunderts von Ueshiba Morihei als Synthese unterschiedlicher Kampfsportarten entwickelt. Ein Aikidoka ist der Kampfsportler, der diese Kunstform ausübt.

**Philosophie:** Der Aikidoka versucht, seinen Angreifer nicht zu verletzen. Stattdessen soll dieser angriffsunfähig gemacht werden und die Möglichkeit haben, sich zu beruhigen, um keinen weiteren Angriff zu starten.

**Kleidung:** Wie beim Judo wird auch im Aikido ein Geiko-Gi (Kimono) getragen. Fortgeschrittene Aikidokas (ab dem 1. Dan) tragen zudem einen Hakama (Hosenrock).

**Ken:** sofortiger Angriff.

**Tai:** die Lauerstellung.

**Kokyu:** die Atemkraft.

### Infos

**FLAM (Fédération luxembourgeoise des arts martiaux)**

Aikido: 5 Vereine

**Kontakt**

E-Mail: sekretariat@flam.lu

www.flam.lu