

AIKIDO für Mädchen

Kampfkunstschule Templin bietet Training in der Alten Mühle

(AB). Als wäre es selbstverständlich, so stehen die Kinder gemeinsam mit ihrem Lehrer Steffen Rose in einer Reihe und meditieren. So begann mit Disziplin und Konzentration ohne einen Hauch von Zwang eine AIKIDO-Trainingsstunde der Kampfkunstschule Templin. Ein beindruckendes Bild!

Anschließend wirbeln sie ausgelassen mit Sprüngen und Schwüngen durch die Luft, um ihre Muskeln zu lockern, bis sie sich paarweise auf ihre Übungen konzentrieren.

„Das ist für Heranwachsende sehr wichtig, dass sie die ganze Bandbreite von der völligen Ruhe in sich selbst bis zur absoluten Aktivität voller Power erleben und als Lebensenergie begreifen“, so der Lehrer und Leiter der Kampfkunstschule Steffen Rose.

AIKIDO ist eine defensive japanische Kampfkunst, die am Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba geschaffen wurde. Sie kennt weder Alters- oder Gewichtsklassen und ist daher für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Die Techniken - und damit auch die Selbstverteidigung – können ohne Kraft auskommen und sind dabei extrem effektiv. Mädchen und Frauen lernen die Techniken einfacher, da sie in der Regel gar nicht auf die Kraft zurückgreifen können wie Männer. Das Training bewirkt Geschicklichkeit zu entwickeln, die eigene Kraft kennenzulernen, Selbstverteidigung zu üben sowie Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Zu den Grundregeln von AIKIDO zählt beispielsweise die Höflichkeit. So ist es üblich, beim Betreten oder Verlassen des Übungsraumes oder der Matte sich zu verneigen. Vor und nach einer Übung gilt auch dem jeweiligen Gegenüber eine Verbeugung. Das gemeinsame Auf- und Abbauen der Matten gehört ebenfalls zum Ritual. Alle fühlen sich als Partner und nicht als Gegner. Beim AIKIDO herrscht eine so positive Atmosphäre, die allen Kindern und Jugendlichen nur gut tun kann.

Steffen Rose möchte gern eine Gruppe für Mädchen im Alter von 8 bis 14 Jahren aufbauen, um diese Kampfkunst zu vermitteln. Es sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich.

Das Training findet jeweils am Mittwoch von 16.30 – 17.30 Uhr in der Alten Mühle statt. Mädchen, die Interesse haben, sollten einfach vorbei kommen und herausfinden, ob es ihnen zusagt. Die ersten drei Übungsstunden sind kostenfrei!

Artikel: A.Beilke