

# Aikido-Prüfungslehrgang am 07.04.18 in Neugraben mit Werner Conradi Sensei und Andy Scheffer Sensei



Markus bei seiner Prüfung

Pünktlich um 13:30 Uhr startete am 07. April bei kühlem, aber sonnigem Wetter der diesjährige Prüfungslehrgang des HNT Neugraben mit den Trainern Werner Conradi (4. Dan Aikido) und Andy Scheffer (2. Dan Aikido). Trainingsort war wieder die schöne, helle Sporthalle am Opferberg.

Zunächst begrüßten die Trainer Werner und Andy die versammelten fast 30 TeilnehmerInnen und BesucherInnen aus Kiel, Stade und Neugraben und erklärten den Ablauf des Lehrgangs und der anschließenden Prüfungen.

Dann startete Andy den ersten Teil des Lehrgangs mit Dehnübungen und einigen Grundtechniken mit dem Jo (Stock).

Anschließend führten Werner und Andy uns mit ausgewählten Techniken noch einmal grundlegende Prinzipien des Aikido vor Augen: Die Energie des Partners aufnehmen und umleiten (verschiedene Formen gegen Angriff Yokomen Uchi), den Raum des

Partners einnehmen (kurze Irimi-Form gegen Angriff Kata Dori Men Uchi), präsent bleiben und den Partner kontrollieren (Weiterführung der Techniken in eine Bodenform). Besonders interessant fand ich eine Gegenkonter-Form, bei der die Rollen von Uke und Tori wechseln. Durch das Abweichen vom gewohnten Ablauf ergibt sich eine neue Sicht auf die Rollen im Aikido.



Stelios bei seiner Prüfung

Zwischendurch gab es eine kleine Pause, in der es Kekse und Getränke (und Kaffee!!) gab und ein bisschen Zeit war zum Klönschnack mit alten und neuen Bekannten.

Im zweiten Teil des Lehrgangs ging es ruhiger zu – Werner führte uns durch den ersten Teil einer Jo Kata – und dann starteten die Prüfungen:

Zunächst wurden die Kyu-Prüflinge aus Neugraben und Stade aufgerufen, die allesamt sehr ruhig und souverän die abgefragten Techniken zeigten und sich alle über eine bestandene Prüfung freuen konnten.

Schließlich stellten sich ein Schüler aus der HNT und ein Schüler der Aikidogruppe Airbus-Finkenwerder der Prüfung zum 1. Dan. Beide Prüflinge begeisterten uns zum Start durch eine komplexe und sehr souverän ausgeführte Stock-Kata. Anschließend wurden einzelne Techniken abgefragt, dann wurden freie Techniken gegen einen vorgegebenen Angriff und schließlich freie Techniken gegen einen freien Angriff gezeigt. Auch diese beiden Prüflinge durften zum Schluß verdient Gratulation und Prüfungsurkunde von Werner entgegennehmen.

Etwas später als geplant, aber immer noch bei strahlendem Sonnenschein, verließen wir um 18:30 Uhr die Halle und verabschiedeten uns voneinander.

Mein Fazit: Es gibt wohl kaum einen schöneren Start ins Wochenende als so einen interessanten Prüfungslehrgang in so freundschaftlicher Atmosphäre, vielen Dank an alle OrganisatorInnen und TeilnehmerInnen!



Lehrgangsteilnehmer mit Werner Conradi Sensei und Andy Scheffer Sensei (Beide Mitte, sitzend)

Annette Holetzeck