

Lehrgangsbericht vom 06.06.2026

Lehrer: Markus Möller, 4. Dan

Themen:

- Messerabwehr einmal anders
- Techniken jenseits des Prüfungsprogramms
- Bokken auch einmal anders

Anders, jenseits, anders – na das sind ja Mal Versprechungen schon in der Überschrift. Und um es vorweg zu nehmen: Die Versprechen wurden eingelöst! Wir wurden überrascht, wir wurden inspiriert und wir wurden herausgefordert.

Schon das Aufwärmen war alles andere als Standardgymnastik. Während wir alle auf der Matte durcheinanderliefen, erzählte uns Markus von erstaunlichen Dingen und Wesen, die sich uns im „Wald“ in den Weg stellten. Ein Stein musste mit einem kleinen Sprung überwunden werden, ein Bach machte einen etwas größeren Sprung nötig. Ein tief hängender Ast zwang uns immer wieder in gebückte Haltung beim Laufen. Und damit die Kalorienzufuhr stimmte, reckten wir uns nach Kirschen, die weit oben an den Bäumen wuchsen. Je tiefer wir in den Wald hinein liefen, um so fantastischer wurden die Erlebnisse. Bären, Wildschweine, Spinnen, Hexen und sogar blutsaugendes Flattergetier war zu überstehen. Vor letztem brachte man sich in Sicherheit durch ein Ushiro Ukemi und beherztes Klatschen in die Luft. Und ehe man sich versah, war man gut gelockert und die ersten Schweißperlen standen auf der Stirn.

Ball statt Messer; Beobachten statt kämpfen – könnte die Überschrift der ersten Trainingseinheit gewesen sein. Der Angriff war Tsuki. Und damit wir etwas in der Hand hatten, nutzten wir Tennis- und Schaumstoffbälle statt des üblichen Tanto aus Holz. Mit so einer „Waffe“ kann beherzt zugestochen werden, ohne den Partner zu verletzen. Nages Aufgabe bestand zunächst darin, durch Ausweichen und Abwehren eine sichere Distanz zu bewahren. Im weiteren Verlauf ging es darum, eine möglichst vorteilhafte Positionierung zum Angreifer einzunehmen. Was war von hier aus möglich? In welche Richtungen konnte ich Uke bewegen und führen? Welche Bewegungsspielräume standen mir dafür zur Verfügung? Erst im dritten Schritt „durften“ wir experimentieren, welche Techniken aus unserem Repertoire (oder welche Neukreationen) geeignet waren, um Uke auf den Boden und den gefährlichen Ball unter Kontrolle zu bringen. Markus wies ein paar Mal darauf hin, dass diese Partnerübungen mit Messer ab einer gewissen Geschwindigkeit und Intensität leicht eskalieren können (in aller Freundschaft, versteht sich). Aber wir sollten in erster Linie eben nicht kämpfen, sondern beobachten. Guter Rat! Er hatte Recht! Woher er das wohl wusste?

Nukitsuke, Chiburi, Noto und ein echter Exot zum Ende – charakterisierten die zweite Einheit an jenem Samstag. Vordergründig übten wir das Ziehen und das Zurückführen des Schwertes. In der Regel nutzen wir beim Waffentraining mit dem Bokken keine Saya (Scheide). Tragen wir unser Schwert aber im Gürtel oder halten wir es mit der linken Hand dicht an der Hüfte, wird schnell deutlich, wie wichtig die Bewegung der Hüfte ist, um die Waffe in ganzen Länge nach vorne zu bringen. Also wurde konzentriert gezogen, geschwungen und zurück geführt. Hände, Hüfte, Füße, Bokken und die Aufmerksamkeit sollten zu einem harmonischen Ablauf vereint werden. Da schwitzten manche vor allem zwischen den Ohren. Als wäre das nicht schon genug Ungewohntes, sollten wir auch noch mit dem Schwert in der Hand Ukemi machen. Vorwärts, rückwärts, Bokken weit von uns gestreckt und dicht am Körper. Ich glaube, Markus liebt diese kleinen Bewegungsaufgaben, die das Vertraute und Wohlbekannte leicht variieren. Plötzlich flutscht die Rolle rückwärts nicht mehr, obwohl ich die doch schon Tausend Mal gemacht habe. Und überhaupt: Welche Schulter muss ich nehmen? Den Kopf wohin drehen? Das Schwert wie halten? Wir haben irgendwann auch noch eine Abwehrtechnik gegen den horizontalen Schnitt eines bewaffneten Angreifers geübt. Das war - zumindest für mich – beinahe entspannend, weil das Training wieder in „geordneten Bahnen“ verlief. Der Trainer macht eine konkrete Technik vor und

ich versuche es ähnlich hin zu bekommen. Schon witzig, wie das Gewohnheitstier in einem sich bei Ungewohntem sträubt und beim Altbekannten behaglich schnurrt.

Beendet wurde der Lehrgang mit Kubi Nage aus Kata-tori. Beides nicht im Prüfungsprogramm.

Beides selten oder nie geübt. Wer wissen möchte was das ist, kann bei YouTube zum Beispiel nach „Leonardo Sodre“ und „Kubi Nage“ suchen. Das gibt eine ganz gute Vorstellung von dem, was wir geübt haben. Und nein, das Fallen ist nicht so schlimm, wie man denken könnte.

Wenn ich 3 Highlights nennen müsste:

1. Dass wir 20 Teilnehmende quer durch alle Altersstufen und Graduierungen auf der Matte waren, hat uns sehr gefreut. Aus Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern kamen sie angereist. Schön, dass ihr da wart!

2. Wie eingangs erwähnt, wurden wir reichlich überrascht. Es gab so viele Anregungen und neue Ideen für das eigene Aikido oder auch fürs nächste Training.

3. Dass Markus zum Abschluss ein klitzekleines bisschen bedauerte, mit seinem geplanten Programm nicht durchgekommen zu sein. Würde mich wundern, wenn das nicht für einen weiteren Lehrgang reicht?! Wir würden uns freuen!

„Domo Arigato Gozaimashita!“

Dirk Schumacher-Klüwer

Uni-Dojo Zanshin Lübeck e.V.

Bilder vom Lehrgang:

<https://www.uni-dojo-luebeck.de/aikido-new/aikido-lehrgang-mit-markus-moeller-6-6-2026/>