

Einblicke



Aikido – Kampfkunst der Samurai

Die Tatami, die traditionelle japanische Reismatte, ist voll mit Kindern in weissen Kimonos. Alle schauen zu Eric Graf, der mit der Hilfe eines Schülers eine Wurftechnik zeigt. Sie ist dazu gedacht, den eigenen Arm aus den Griffen eines Angreifers zu befreien, ohne diesen oder sich selbst dabei zu verletzen. Als es an den Schülern ist, die Technik auszuführen, funktioniert es nicht bei jedem auf Anhieb.

Aber Eric Graf (kleines Bild rechts oben) ist immer zur Stelle, um die nötigen Tipps und Korrekturen anzubringen. Für ihn ist es bereits die zweite Klasse an diesem Abend. Jetzt sind die 8- bis 14-

Jährigen im Unterricht. Danach findet die Lektion der Erwachsenen statt.

Der Unterricht beginnt mit der traditionellen Verbeugung auf dem Boden. Dann geht es ans Aufwärmen, während später die verschiedenen Techniken geübt werden. Da Aikido eine defensive Kampfkunst ist, widmet sie sich Methoden, mit denen Schlägen, Tritten und Griffen entgangen werden kann. Die Kultur der Samurai hatte einen prägenden Einfluss auf Aikido. Im Unterricht der Erwachsenen kommen deshalb auch Schwerter zum Einsatz – allerdings nur solche aus

Holz. Eric Graf hat die Geschichte und Tradition der Kampfkunst, die er lehrt, nicht vergessen und bringt sie mit unterhaltsamen Anekdoten in den Unterricht ein.

So üben sich die Schüler zum Beispiel im agilen Bewegungen auf den Knien. Das taten einst auch die Samurai, um auch vor dem Shogun, ihrem Anführer, vor dem es niemandem erlaubt war, zu stehen, gegen allfällige Angreifer gewappnet zu sein. Ausserdem halten diese Übungen die Hüften mobil und so die Schüler jung. Denn laut Graf beginnt das Altern in den Hüften.