

2. Dübener Wochenlehrgang mit Markus Hansen und Roger Zieger vom 05.-11.08.2019

Freudige Gesichter und herzliche Umarmungen zur Begrüßung. Die Einen kannten die freundlich-familiäre Atmosphäre in Düben bereits von letzten Jahr, die Anderen freuten sich auf das Unbekannte und ließen sich sofort von der tollen Stimmung mitreißen.

Düben ist ein kleines Dorf in Sachsen-Anhalt nahe Coswig. Eine Gruppe Aikidoka um Alexander Riemer (3. Dan) hat hier den Verein „Aikido Dojo Fläming e.V.“ aufgebaut und in einem alten LPG-Gebäude ein super schickes Dojo eingerichtet. Stück für Stück bringt sie den Rest des Gebäudes auf Vordermann. Übernachtet haben wir dieses Mal auf der Matte und im kleinen Zeltdorf auf der Wiese hinter dem Dojo. Vielleicht sind im nächsten Jahr schon die ersten Zimmer bezugsbereit.

Markus und Roger teilten sich in die Trainingseinheiten herein, eine Hälfte übernahm Roger, die andere Markus. Sechs Zeitstunden standen sie so gemeinsam auf der Matte und leiteten zwei Trainingseinheiten für alle gemeinsam, eine für Kyugrade und eine für Dangrade.

Bei Roger ging es meist zügig und dynamisch zu, oft auch sehr direkt. Während Markus uns eher langsam üben lies, denn „Langsam ist präzise und präzise ist schnell“ und viele Bewegung aus der Schwertarbeit heraus erklärte. „Mit der Zeit wurde uns klar, dass es sich (zumeist) um dieselben Bewegungen und Ausführungen handelt.“ stellte Alex bereits auf der Dübener Webseite fest.

Es herrschte eine tolle Atmosphäre im Training, zu der neben den motivierten Trainingsteilnehmern vor allem Markus und Roger mit ihrem (manchmal auch frechen) Humor beitrugen. Da wurden schon mal „Ohren abgebissen“, „Nasen geklaut“ und Markus setzte sich gern auf seinen „Barhocker des Todes“ um uns Prinzipien von Techniken zu verdeutlichen. Markus und Roger sparten auch nicht an Scherzen und lustigen Sticheleien untereinander. Dabei gelang ihnen ein abwechslungsreiches, aufeinander aufbauendes Training bei dem wir viel gelacht haben. Zum Ausklang bearbeiteten wir einmal am Tag unter Alwinas Anleitung unsere Faszien.

Als unsere Kräfte nachließen erzählte uns Markus Hansen eine Trainingseinheit lang anschaulich vom Leben und Wirken des Begründers gespickt mit interessanten von ihm recherchierten Zusatzinformationen.

Die Versorgung mit sehr leckeren warmen Speisen am Mittag und Abend übernahm ein Catering-Service. Für das Frühstück sorgten die ansässigen Aikidoka. Was nicht gleich aufgegessen wurde landete in der kleinen Küche direkt neben dem Dojo. Somit konnte man sich in den Trainingspausen noch stärken oder den Mitternachtshunger stillen. Der Aufwasch wurde nach dem Essen gemeinsam erledigt. Freiwillige fanden sich immer und es war schon fast schwierig einen Platz am Spülbecken oder ein Geschirrtuch zu ergattern.

Wer nach viereinhalb Stunden Training noch nicht genug hatte, ging nach dem Abendbrot noch einmal für eine Stunde auf die Matte. Beim ersten Spezialtraining dieser Art wurde Markus mit „Hast du schon deine Schlafanzughose an?“ begrüßt. Welches er, leicht genervt, mit „Das ist eine legere Freizeithose in modischer Streifen-Optik aus 100% Baumwolle“ beantwortete. Offenbar wurde er noch mehrmals danach gefragt, diesen Satz hörten wir jedenfalls öfter und am Ende des Lehrganges kannten wir ihn alle auswendig.

Die Freizeit kam auch nicht zu kurz, der Mittwochnachmittag war trainingsfrei. Die ersten beiden Tage zeigten deutlich ihre Wirkung und wir waren froh uns entspannen zu können. Die Einen taten dies am Badensee, die Anderen bei einer Bauhausführung in Dessau. Aus dem Gymnastikraum des Bauhauses stammt auch das abgedruckte Rätsel. In Stäbetanzform wurde hier eine Aikidotechnik dokumentiert. Welche ist es?

Am Abend saß man noch gemeinsam in gemütlicher Runde und schaute ausgewählte Filme aus Rogers erlesener Filme-Kollektion oder historische Dan-Prüfungen an. Es wurden Gesellschaftsspiele gespielt oder man Unterhielt sich.

Drei Aikidoka stellten sich am Samstag erfolgreich der Dan-Prüfung und erfreuten Prüfer und Zuschauer mit ihrer guten Kondition. Überraschend drängten Roger und Markus eine talentierte Blaugurtin aus dem Aikido Dojo Fläming e.V. dazu endlich ihr Können bei einer Prüfung unter Beweis zu stellen. Die gezeigten Leistungen wurden abends beim gemeinsamen, leckeren Grillen gefeiert!

Wir dankten den zwei Trainern durch unsere motivierte Trainingsteilnahme und am Ende des Lehrganges mit Applaus und Körben regionaler Köstlichkeiten. Für die tolle Organisation des Lehrganges, die freundliche Aufnahme in den liebenswerten Räumlichkeiten und die leckere Versorgung über das Catering hinaus bedankten sich die auswärtigen Teilnehmer beim ansässigen Verein mit einem Satz farbenfroher Pratzten und einem großen Applaus.

Für uns ist das Dojo in Düben schon jetzt das BUNDESLEISTUNGSZENTRUM AIKIDO. Die Räumlichkeiten werden gern für Aikido-Lehrgänge vermietet. Termine könnt ihr mit Alex unter riemer-buko@gmx.de vereinbaren.

Marco Köhler und Henrike Schmidt

Kampfsportclub Motor Jena e.V.