

Beim Fahrradfahren ab einer Geschwindigkeit von 20 km/h gelingt es vielen Menschen, freihändig zu fahren. Die beiden Räder agieren durch ihre Achsen wie Kreisel und wollen ihre Position senkrecht im Raum beibehalten. Solange man schnell genug bleibt und mit dem Oberkörper nicht zu arg herumwackelt, hält einen der Drehimpuls aufrecht und man fällt nicht um.

Das Wort *Hara* hat gewöhnlich zwei Bedeutungen: Bauch und Quelle des Lebens. Eine starke Quelle zeigt durchaus rotierendes Wasser in Strudelformen.

Denkt man an die Bedeutung des Hara, des Körperzentrums unter dem Bauchnabel in der Körpermitte bei den japanischen Kampfkünsten und speziell beim Aikido, kann man Parallelen zur Ausnutzung dieses Impulsprinzips entdecken. In der Drehbewegung die Arme enger an den Körper zu führen, um dann in der Expansion diese durch den Drall nach außen bewegen zu lassen, sind geläufige Bewegungsselemente.

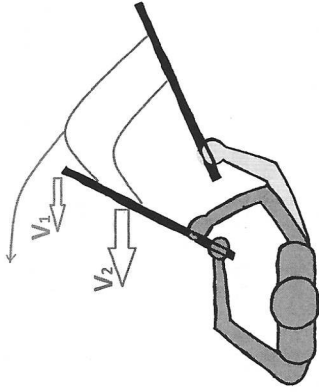
Besonders die Techniken auf den Knien zeigen ausgeprägte innere Rotationen des Haras oder des Körperzentrums. Zum Beispiel Kaiten-nage uchi oder Kaiten-nage soto in der Ausführung Hanmi-hantachi (auf den Knien): Wie von selbst kann man in der Drehung leicht in eine höhere Ebene schwingen oder strudeln (positiv gedeutet), ohne umzufallen. Inwieweit dies bei den vielen anderen physikalischen Einflüssen bei der Bewegungsvielfalt des Menschen konkret messbar ist, bleibt fraglich. Allerdings dürfte eines klar sein: Wer den Schwerpunkt besser halten kann oder sich diesem bewusster ist, kommt mit dem Element Rotation besser zurecht.

Bei Übungen mit dem Stab haben wir viele solcher Rotationsübungen. Wenn der Stab wie ein Propeller durch die Hände gleitet, kann man durchaus diesen Impuls fühlen.

Drehimpulserhaltung

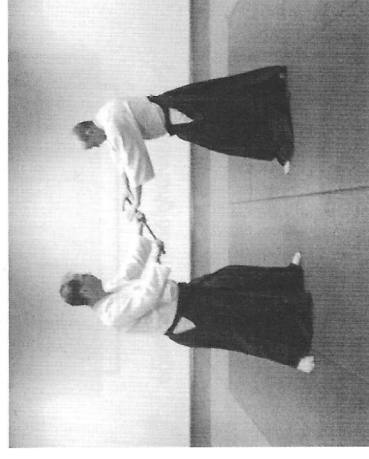
Ein besonderer physikalischer Effekt ist die Drehimpulserhaltung. Will man einen Schläger „mit einem kleinen aber kräftigen

Ruck an sich heranziehen, glaubt der Schwerpunkt des Stockes, dass Sie ihn auf eine engere Kreisbahn zwingen wollen. Weil sich kreisende Massen aber sklavisch der Drehimpulserhaltung verpflichtet fühlen, reagieren sie darauf mit einem Geschwindigkeitszuwachs in Schlagrichtung“.



(aus Pfeifer: Das Geheimnis des Siegers)

Aufgrund dessen hat Uke immer das Gefühl, bei diesen kurzen Umlenkungen peitschenartig nochmals richtig beschleunigt zu werden, und uns als Nage (Verteidiger) fällt es leichter, Uke in eine Technik zu führen. Dies kann man sich zum Beispiel bei Stabtechniken zunutze machen. Dabei erfährt der Stab auf der Kreisbahn eine Richtungsänderung zu uns, zum Beispiel beim Sumi-otoshi.



(Fortsetzung im nächsten Heft)

道



Kinder- & Jugendseite

Von Kindern für Kinder

... unter diesem Motto fand am 12. und 13. Mai 2012 der zweite Kinder- und Jugendlehrgang in Grömitz statt.

Samantha Adolph (12 J.) und Janis Lutterkordt (16 J.), die beiden Organisatorinnen des Lehrgangs, nahmen dieses Motto sehr ernst und es wäre ihnen anfangs wohl am liebsten gewesen, wenn die Kinder und Jugendlichen bis 18 Jahre völlig unter sich hätten bleiben können. Nur der Lehrer, den sie sich ausgesucht hatten, Thomas Clausen (1. Dan), sollte als einzige erwachsene Ausnahme „geduldet“ sein.

Mit der Erstellung der Ausschreibung legten Sammy und Janis bereits im letzten Jahr die erste grobe Planung fest: Es sollte ein Zweitageslehrgang mit Übernachtung auf der Matte werden, zwei 90-Minuten-Einheiten am Samstag und einer 2-Stunden-Einheit am Sonntagmorgen. Auch die Lehrgangsinhalte gaben sie vor: eine kurze Jo-Kata, Suburi und Verteidigungen gegen Messerangriffe. Als Abendprogramm überlegten sie, verschiedene Spiele vorzubereiten.

Lilo Schümann schrieb Anfang des Jahres diesen Lehrgang als offiziellen Jugendlehrgang des AVSH aus. Nun hieß es warten und die Freude war groß, als die ersten Anmeldungen eintrudelten. Dann

stieg die Liste der Anmeldungen am Ende der Ausschreibungsfrist sprunghaft auf 55 an und den beiden jungen Organisatoren wurde schlagartig das ganze Ausmaß der Vorbereitungen für einen Zweitageslehrgang inklusive Übernachtung auf der Matte bewusst. Erschwerend kam hinzu, dass sich Janis in den Prüfungsvorbereitungen für ihren Schulabschluss befand.

Nun, kurz gesagt: Ganz ohne Erwachsene ging's dann doch nicht (schon allein wegen der Beaufsichtigung) und letztendlich waren Sammy und Janis wohl auch froh darüber, dass sich noch ein paar Erwachsene helfend an der Organisation und Durchführung beteiligten.

Mit großem Hallo und Umarmungen wurden die Ankömmlinge am Samstagmorgen begrüßt, denn die meisten Teilnehmer kannten sich bereits aus dem jährlich stattfindenden Samurai-Camp oder von anderen Jugendlehrgängen. Aus vielen Teilen Schleswig-Holsteins, Hamburgs und Niedersachsens waren sie angereist, teilweise von Eltern gebracht oder von ihrem Trainer begleitet worden: Christian Kaldun war mit seinen Schülern per Zug aus Clausen-Zellerfeld als Betreuer mitgekommen, Detlef Kirchhoff aus Hohenwestedt reiste wieder mit einem Bulli voller Jugendlicher an. Es ging zu wie in einem Bienenkorb und die Zeit zwischen Anreise und Lehrgangsbeginn hatte für einige sicher noch länger ausfallen können, es waren bei weitem noch nicht alle Gespräche zu Ende geführt worden.

Vom ersten Lehrgangstag kann ich fast nur aus Erzählungen berichten, denn an diesem Tag habe ich in geselliger Runde in der Küche geschnippelt, gewerkelt und abgewaschen. Sehr lustig soll es gewesen sein, so berichteten mir meine Kinder, und das, obwohl sie eigentlich Thomas und seine Art aus dem normalen Training sehr gut kennen. Zwischendurch konnte ich auch einen Blick auf das Geschehen werfen, man spielte das Bierdeckelspiel, zog sich an imaginären Seilen hoch, putzte nicht vorhandene Scheiben und versuchte, sitzend Golfbälle zu fangen, die ein dahinter stehender Partner vor einem fallen ließ.