

Ein Hauch von Hollywood

bende Angelegenheit, mussten wir doch über mehrere Stunden in Bewegung sein. Aber auch für das Filmteam stellte sich so manche Herausforderung, waren sie doch mit der Kampfkunst Aikido nicht vertraut.

Es war zu Anfang nur eine Idee. Wie können wir Interessierte für Aikido begeistern? Artikel in der Stadtzeitung, Vorführungen u. a. bei den Wirtschaftstagen, Handzettel und Präsenz auf den Vereinseiten im Internet – vieles haben die Mitglieder der Aikidosparte ausprobiert und damit auch Erfolge gefeiert. Aber einen Werbefilm produzieren? Die Idee war zwar schnell gefasst, aber wie setzt man so was in die Tat um? Leider gibt es schon viele Filme die zum Teil aber eher abschreckend sind. Viele Gedanken waren da, aber es fehlte doch die klare Linie eines Fachmannes.

Der wurde mit viel Glück in Steffen Edenhofer gefunden. Im Rahmen einer Projektarbeit mit Auszubildenden der TVN Group sollte unsere Idee Wirklichkeit werden. Nach etlichen Gesprächen stellten Steffen und seine Auszubildenden das Storyboard vor. Nun hieß es, gemeinsame Termine für die Dreharbeiten zu finden. Am 16. Juni war es soweit. Nachdem die Matten aufgebaut und das Film Equipment positioniert war ging es los. Obwohl so manche Szene schon beim ersten Mal klappte, wurde sie doch mehrmals gedreht, immer aus verschiedenen Positionen und Winkeln. Für uns Aikidokas eine schweißtreibende



Nachdem alles abgedreht war, begann für die Auszubildenden die wichtigste Arbeit – das aussuchen der richtigen Filmsequenzen, passend zu den geführten Interviews sowie das Schneiden des Filmmaterials. Herausgekommen ist ein wundervoller Werbefilm, der uns Aikidokas fast sprachlos gemacht hat. Wer jetzt neugierig geworden ist findet den Film unter www.vfb-langenhausen.de Aikido Video.

Ralf Schüller,
VfB Langenhausen e. V.



Aikido und Physik Physikalische Betrachtungen zum harmonischen Weg

**Auszüge aus der Zulassungsarbeit von
Jürgen Preischl, 1. BC Bruchsal e. V., für
die Prüfung zum 5. Dan**

(Fortsetzung aus aa 2/2013)

Das Umlenken der Angriffskraft in der Eingangsphase, wie im „Kapitel Ausweichbewegungen“ dargestellt, bedarf immer einer Zentrumsübertragung, welche im Aikido in der Regel über die Togatana, der sogenannten Schwerhand stattfindet. Das heißt: Mittels der Herstellung für mich günstiger physikalischer Bedingungen kann man nun eine Bewegung aus dem Körperzentrum initiieren, dem Becken, wo eigent-

lich auch eine Gruppe der stärksten Muskeln des Menschen versammelt ist. Diese Kraft wird nun über die Muskulatur hinauf bis zu den Händen in einer Rotationsbewegung potenziert und an den Kontaktstellen auf den um das Gleichgewicht ringenden Angreifer in verschiedensten Bewegungsebenen übertragen. Wie in der Physik Kraft und Richtung zusammengehören, sind dies beim Aikido Zentrum und Führung unter optimiertem Aufwand-Nutzen-Koeffizient.

4.4 Rising step (aufsteigende Bewegung)

Die Rolle des Zentrums oder des Hüftgürtels im Sinne der Basissteuerung der Gesamtbewegung und der Auswirkung auf die Extremitäten wurde im vorigen Kapitel schon angedeutet. Im Aikido heißt dies, dass alle Bewegung aus der Mitte initiiert wird. Dies betrifft nicht nur Rotationen, sondern auch Kombinationen mit geraden

Anzeige

Online-Aikido-Video-Fernkurs

Neue Mitglieder werben ist wichtig. Genauso wichtig ist aber auch, die Mitglieder, welche bereits da sind, umfassend zu fördern. Die meisten Einsteiger springen bis zum Erreichen des Grüngurts wieder ab.

Deshalb haben wir – Elisabeth und Werner Ackermann, 4. Dan Aikido (32 Jahre Aikido beim Deutschen Aikido-Bund) – einen Internet-Video-Kurs bis Grüngurt entwickelt. Dieser Kurs ist die ideale Begleitung und Unterstützung für DAB-Mitglieder auf technischer Ebene. Er bereitet Aikido-Anfänger auf die Techniken bis zur Grüngurt-Prüfung vor.

Gymnastik, Fallschule, Ausweichübungen, Qi-Gong und Energieübungen sind auf die Techniken angepasst. Die Techniken sind in Videos von verschiedenen Ansichten, in Draufsicht und in Zeitlupe gefilmt. Abgerundet und erweitert wird der Kurs durch theoretische Themen und Selbsterfahrungsübungen zum Umgang mit Konflikten und der Interaktion, die zwischen Menschen passiert. Mit diesem Kurs wollen wir aufzeigen, dass es nicht nur um Technik geht, sondern dass Aikido eine intelligente Selbstverteidigung, Gewaltprävention und eine Konfliktlösungsstrategie für alle Konflikte des täglichen Lebens ist.

Elisabeth und Werner Ackermann – Tel.: 0821 / 70 85 98
www.aikido-erfahren.de; E-Mail: ackermann@aikido-erfahren.de
Kosten: Gelb-/Orangeurt 29,95 €; Gelb-/Orange-/Grüngurt 39,95 €