

Aikido am MPG

Jungen-AG

Aikido ist eine Kampfsportart, die nur zur Verteidigung dient. Man versucht sich gegen den Gegner zu wehren, ihn aber nicht ernsthaft zu verletzen.

Freitag-Mittags um 15:15 Uhr geht es los. Zuerst kann man in einfachen Sportklamotten kommen, später bekommt man einen speziellen Aikido-Anzug („Gi“). Nachdem man sich umgezogen hat, geht man in die Sporthalle, in der auf dem Boden die TATAMI aufgebaut sind. Das ist die Mattenfläche, auf der trainiert wird. An der Wand steht ein Bild von Morihei Ueshiba, dem Erfinder des Aikido. Ein Raum, der so für das Aikido-Training hergerichtet ist, heißt „DOJO“. Für das Dojo gibt es spezielle Regeln.

Die Stunde beginnt mit einer japanischen Begrüßung. Zuerst verbeugen sich alle symbolisch vor dem Bild. Danach verbeugen sich Lehrer und Schüler voreinander. Das soll bedeuten, dass man sich immer mit Respekt begegnet.

Weiter geht es mit einigen Aufwärmübungen, z.B. das Armkreiseln zum Lockern der Gelenke. Später üben wir Griffe, die uns der Lehrer zeigt.

Es ist wichtig immer gut mit zu machen, da meistens noch nicht alle die Griffe beherrschen. Oft gibt es zwischendurch eine Erholungspause. Während dieser Pause kann man entweder etwas trinken oder sich auf der Matte mit Bällen beschäftigen.

Nach der Trainingszeit um 16:45 Uhr ist wieder eine japanische Verabschiedung. Dann hilft man beim Mattenabbau, es sei denn, man hat schon einen anderen Termin. Jetzt darf man gehen. Wenn man ein Jahr dabei war, kann man die erste Prüfung absolvieren. Die Graduierungen heißen „KJU“.

Julian Seitz, Klasse 6e, Nicolas Gutekunst, Klasse 6c



Stehend v.l.n.r.: Lukas, Tassilo, Nils, David, Tobias, Nikos.
Kniend: Simon, Benni, Tamer, Marcell, Tim. Liegend: Nicolas, Marc.
Nicht im Bild: Julian, Felix, Tim, Wolfgang.

Mädchen-AG

Unsere Aikido Gruppe trifft sich immer am Freitag-Nachmittag von 13:40 bis 15:10 Uhr. Wir sind acht Mädchen. Die Gruppe wird von Herrn Pahler geleitet.

Nach dem Aufwärmen lernen wir, wie wir uns mit bestimmten Handgriffen und Bewegungen selbst verteidigen können. Geübt wird auf speziellen Matten.

Es macht uns allen sehr viel Spaß und wir lernen sehr viel, zum Beispiel wie man sich selbst verteidigt und sich schützt. Du lernst, welche Schritte und Bewegungen du machen kannst, wenn dich jemand angreift.

Falls Ihr neugierig geworden seid, schaut doch einfach mal bei uns in der MPG-Gymnastikhalle vorbei.

Carina Laukenmann, Klasse 5d



Stehend v.l.n.r.: Daniela, Seyda, Carina, Manfred Pahler.
Kniend: Linda, Amelie, Clara. Liegend: Leonie.
Nicht im Bild: Caro, Polina, Emelie (oder Emmely?).

Dank

Als AG-Leiter füge ich drei Danksagungen an:

Die Aikido-AG trainiert seit diesem Jahr auf neuen Matten. Ihre bunten und frischen Farben schaffen in der Halle eine ganz besondere Atmosphäre! Unser besonderer Dank dafür gilt der Schulleitung und dem Fachbereich Sport, dass sie diese Anschaffung beschlossen haben. Weiterhin bedanke ich mich bei Carolin Wendler, die mich bei der Durchführung der Mädchen-AG unterstützte. Und – last but not least – auch ein großes Dankeschön an unseren Hausmeister, Herrn Lustig, der uns bei Extra-Aktionen immer weitergeholfen hat. Manfred Pahler