



## Aikido-Lehrstunde im Dojo Laufen

**Am Samstag, 25.11.2017 trafen sich zwischen 40 und 50 begeisterte Aikidokas unter der Leitung von Lisa Heiz, 5. Dan, zum 12. Lehrgang im Dojo Laufen.**

Ai-ki-do kann als Weg (Do) der Kraft (Ki) durch Harmonie (Ai) übersetzt werden. Der Fokus bei den Techniken liegt dabei nicht auf der Zerstörung oder der Verletzung eines Gegners, sondern auf der Kontrolle eines Partners. Somit konnten die top motivierten Kinder, Frauen und Männer im Alter von 7 bis 67 Jahren problemlos miteinander trainieren. Als Zuschauer fragt man sich oft, wie das ohne Zusammenstoss und Verletzung gehen kann, sieht man doch vor lauter Trainierenden kaum mehr die Bodenfläche.

Die sehr erfahrene Aikidolehrerin, Lisa Heiz, hat ihre Lektion hervorragend aufgebaut. Sie hat auf einer Grundtechnik basierend immer komplexere Bewegungen und Techniken entwickelt und so manche Teilnehmenden über sich herauswachsen lassen. Dabei wird über die Technik die innere Haltung wie Selbstvertrauen, Respekt und Disziplin entwickelt. Dies sind die wirklich wichtigen Elemente des Aikidos.

Zum Abschluss des Lehrgangs fanden verschiedene Kyu Prüfungen statt. Ein Höhepunkt war die 2. Dan-Prüfung von Beat Wintenberger. Nach 3 Stunden intensivem Training und zwei Stunden Prüfungen kamen die erlösenden Worte für alle acht zur Prüfung Angetretenen: «Prüfung bestanden. Herzliche Gratulation!»

Nach dem Duschen liess man zusammen den Tag bei einer wohlverdienten Pizza und angeregten Gesprächen ausklingen. Interessierte sind bei uns jederzeit willkommen! Am 12. Januar 2018 startet ein Aikido-Einführungskurs unter dem Patronat der Volkshochschule. Unter [www.aikidola.ch](http://www.aikidola.ch) finden Sie weitere Informationen.