

GLH - Ferienspielangebot Aikido Schnupperkurs am 6.9.2018

Traditionell beteiligt sich die Grüne Liste Hirschberg (GLH) an den Ferienspielen der Gemeinde Hirschberg. Dieses Jahr stand ein Aikido Schnupperkurs auf dem Programm. Dazu konnte die GLH die erfahrene, diplomierte Kampfkunst-Trainerin Sonia Frank-Luron gewinnen. Sie wurde unterstützt von unserem Gemeinderat Thomas Herdner und Felix Eickelbeck.

In der Mitte der alten Turnhalle in Großsachsen wurden nagelneue Sportmatten ausgelegt und die Trainerin arrangierte liebevoll einen sogenannten Kamisa, eine Art Schrein mit Schwertern, Blumenschmuck und einem Foto des Aikido-Gründers Morihei Ueshiba. Bevor es richtig losging lernten die Kinder den traditionellen Gruß „O-negai shimasu“, der am Beginn und Ende eines Aikido-Trainings gesprochen wird.

Die Kinder konnten kaum erwarten, zu lernen, „wie man einen Gegner umhaut“. Hier zeigte Sonia Frank-Luron aber erst einmal auf, dass es bei diesem Sport in erster Linie um viel Konzentration, Motorik und Selbstbeherrschung geht. „Aikido ist ein sehr defensiver Sport, es geht um eine Philosophie und Lebenseinstellung“, so die Trainerin. Was jedoch alles möglich ist, wenn man Aikido gut beherrscht, machte Sonia dann meisterlich vor. „Boah, die Sonia kann jeden Mann oder jede Frau abwehren und umwerfen“, staunte der kleine Tim und konnte es kaum abwarten, selbst aktiv zu werden. Das durften er und die anderen Kinder jedoch erst, nachdem sie das richtige Fallen gelernt hatten. Engagiert übten die Kinder dann immer wieder und bald waren Fortschritte in den Bewegungsabläufen deutlich zu sehen.

Sehr viel Spaß hatten die jungen Kämpfer beim Schreien. Das ist ein wichtiger Teil des Aikidos und soll für Selbstbewusstsein und Lebenskraft sorgen. Begeistert übten die Kinder auch den Umgang mit unscharfen Messern. Die kleinen Kämpfer erlernten dann auch unter den strengen Augen der Kampfsporttrainerin mit einfachen Würfeln einige traditionelle Aikido-Übungen. Ein anstrengendes Programm!

Zum Abschluss des Schnupperkurses erschallte zum Abschied noch mal ein lautes „O-negai shimasu“ durch die Halle. Für die kleinen erschöpften Kämpfer hielten Gemeinderat Thomas Herdner und Felix Eickelbeck noch ein erfrischendes Eis bereit.

Sonia Frank-Luron plant, auch in Großsachsen einen Dojo, also einen Aikido-Begegnungsort, einzurichten, um den traditionell japanischen Kampfsport auch in ihre Heimatgemeinde zu bringen. Vielleicht konnte sie durch den Schnupperkurs schon einige kleine Kämpfer für den Großsachsener Dojo gewinnen.