

Den Gegner zu Boden schicken – ganz ohne Gewalt

Im Kulturladen Röthenbach lernen Jugendliche seit zehn Jahren Griffen, Würfe und Hebel der friedfertigen japanischen Kampfsportart Aikido

laido, Tai Jutsu, Judo, Karate oder Kendo – die Liste der japanischen Kampfsportarten ist lang. Doch die zwei 17-jährigen Schülerinnen Katrin Wittek und Antonia Neumann entschieden sich für den Weg des Aikido. Das Besondere: Die friedliche Auseinandersetzung mit dem Gegner steht hier im Vordergrund.

Katrin und Antonia stehen sich in ihren weißen Trainingsanzügen, den Keiko-Gi, gegenüber. Katrin startet einen Faustangriff, ihre 17-jährige Kontrahentin fängt den Arm ab und hält ihn über ihrem Kopf fest – „Ude-Osae“, erklärt Lehrmeister Leo Beck. Dann dreht Antonia ihre Gegnerin mit einer fließenden Bewegung und bringt sie sanft zu Fall – „Tenkan“.

Mehrmals vollführen sie die Bewegung, mal schnell, mal langsam, bis

„Die friedliche Auseinandersetzung mit dem Gegner steht im Mittelpunkt“, erläutert Leo Beck: „Trotzdem ist Aikido ein körperlicher Weg (Do). Ziel ist jedoch, im Vergleich zu anderen Kampfsportarten, die Harmonie (Ai) mit der geistigen Energie (Ki).“ Aikido ist daher kein Wettbewerb. Stattdessen stehen das Miteinander und das Erlernen und Anwenden von Verteidigungstechniken im Vordergrund. „Der Kraft des Gegners wird ausgewichen oder sie wird umgelenkt und gegen den Kontrahenten gerichtet“, erläutert er das Grundprinzip der Sportart.

Zusammen mit seiner Frau Brigitte lehrt Leo Beck seit zehn Jahren im Nürnberger Stadtteil Röthenbach kleine wie große Schüler – 35 an der Zahl, aufgeteilt auf drei Gruppen. „Die Jüngsten sind acht Jahre alt“, sagt die Aikido-Lehrerin: „Und sie sind echte Naturtalente, üben auch mit größeren Schülern, die vier oder fünf Jahre älter sind.“

Ausgleich zur Alltagshektik

Brigitte selbst fand durch ihre Kinder zum Sport: „Beim Mutter-Kind-Turnen wurden auch asiatische Kampfsportarten angeboten. Ich war bei Aikido-Probestunden dabei – und es hat Spaß gemacht.“ Ganz besonders stolz ist sie, die ebenso wie ihr Mann den 3. Dan – den dritten der zehn Meistergrade im Aikido – bekleidet, auf ihre Fortgeschrittenengruppe. „Einige der Schüler dort sind seit der Gründung vor zehn Jahren dabei. Ich erinnere mich noch sehr gut an die kleinen ‚Stöpsel‘, als sie bei uns anfangen“, scherzt Leo Beck. In den vergangenen Jahren haben sie es aber weit gebracht.

„Wir haben den blauen Gürtel bereits erlangt“, sagt Katrin. Weiß, gelb, orange und grün, die ersten vier Schülerränge, hat sie bereits hinter sich gelassen. Genau wie Antonia, die seit neun Jahren Teil der Aikido-Gruppe ist. Schon im kommenden Jahr streben sie den braunen Gürtel – den sogenannten 1. Kyu – an. „Dafür ist aber noch eine Menge Training nötig“, geben die 17-Jährigen zu. Doch sie wollen die Gürtelprüfung unbedingt schaffen. Und sich danach bis zum Meister aufschwingen.

Warum aber Aikido – und nicht Karate, Judo oder einen anderen Kampfsport wählen? „Es entspannt einfach und bietet den perfekten Ausgleich zum hektischen Schulalltag. Und den Gegner ganz ohne Gewalt zu Boden zu schicken, das ist eine tolle Verteidigungstechnik“, sagt Katrin. Antonia stimmt ihr zu: „Mich begeistert die Leichtigkeit des Aikido.“



Der Kraft des Gegners ausweichen oder sie umlenken, ohne sich selbst oder den Kontrahenten dabei zu verletzen – das lehren die Aikido-Meister Leo und Brigitte Beck (links) ihren Schützlingen. Katrin Wittek (oben) ist seit zehn Jahren Teil der Trainingsgruppe im Nürnberger Stadtteil Röthenbach und kontert mühelos alle Angriffe. Fotos: Günter Distler

Auch Selbstverteidigung gegen den Stock (Bo) und den Dolch (Tanto) stand auf dem Lehrplan.

Antonias Lieblingstechnik ist der Kote-Hineri, ein Hebel. Der Gegner wird beim Angriff gepackt und dann zu Fall gebracht – zu Schaden kommt dabei natürlich niemand. Schließlich wird beim Aikido auch das Fallen geübt.

Mit Erfolg, bestätigt Lehrer Leo Beck: „Seit der Gründung unseres Vereins gab es keine einzige größere Verletzung.“ SEBASTIAN BILLMEIER

die fließenden Bewegungen, mit denen der Gegner ausgehebelt wird. Es verleiht geradezu Flügel. Und man lernt eine Menge toller Leute kennen.“

Die 17-jährige Schülerin nahm bereits an zwei Aikido-Lehrgängen in München teil. „Dort zeigte man uns nicht nur die Verteidigung gegen einen unbewaffneten Angreifer.“

Aikido-EXTRA

Wollt ihr auch den Weg des Aikido beschreiten? Euch gegen Gegner verteidigen, ohne euch oder eure Kontrahenten zu verletzen? Kein Problem: Die Trainer Leo und Brigitte Beck lehren die japanische Verteidigungstechnik immer freitags im Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstraße 74 in Nürnberg. Weitere Infos gibt's auf www.aikido-beck.de. Auf www.aikido.de erfahrt ihr noch mehr Wissenswertes über die Kampfsportart. Zudem findet ihr unter „Links“ eine Liste mit Kursen in eurer Nähe.



jeder Schritt sitzt. Einfach sind die einzelnen Griffen nicht, die von ihren beiden Trainern nur mit den japanischen Begriffen vorgegeben werden. Volle Konzentration ist gefragt. Gerade deshalb, weil Aikido ein defensiver Kampfsport ist. Heißt: Antonia schützt bei der Verteidigung nicht nur sich, sie verletzt auch ihre Kontrahentin nicht.

NEWS BLOCK

Wer schaut DSDS?

Immer weniger Leute interessieren sich für Deutschlands nächsten Superstar! Den Start der neuen Staffel der Castingshow „Deutschland sucht den Superstar“ sahen am Samstag nur etwa fünf Millionen Zuschauer. Das sind mehr als eine Million Zuschauer weniger als vor einem Jahr. Und das, obwohl die Zwillinge Bill und Tom Kaulitz von Tokio Hotel in der Jury sitzen! dpa

Junge Spürnasen

Da hat wohl jemand zu viele Bücher der „Drei ???“ gelesen: Jugendliche Detektive haben nämlich im baden-württembergischen Offenburg dabei geholfen, eine Diebstahlserie aufzuklären.

Die fünf Freunde im Alter von 14 Jahren sind auf eigene Faust einem Ladendieb gefolgt, während sie auf die Unterstützung der Berufsermittler warteten. Die Hobbydetektive hatten einen Mann in der Fußgängerzone dabei beobachtet, wie er Kleider von einem Warenständer in seine Taschen stopfte.

Dank der Hilfe des Nachwuchses stellten die Beamten bei dem 30-Jährigen Diebesgut aus mehreren Geschäften sicher. Die Jugendlichen waren bei der Verfolgung des Kriminellen so unauffällig, dass er bis zur Festnahme keine Ahnung hatte, dass er beschattet wurde. dpa

Wie geht's dem Pferd?

Was Nasenlöcher über das Befinden der Tiere verraten

Die Nasenlöcher von Pferden sind viel größer als unsere, und sie sagen auch viel mehr aus. Mit seinen sogenannten Nüstern (Foto: dpa) kann das Pferd sehr gut riechen, und man erkennt an ihnen oft, wie das Tier sich gerade fühlt.

Wenn das Pferd seine Nasenlöcher nach hinten zieht, ist das ein Zeichen von Abwehr – es kann aber auch eine Drohgeste sein. Das Pferd zeigt dann etwa: Hör auf damit, das mag ich nicht! Und wenn das Pferd die Nüstern aufbläht, kann es sein, dass es sich gerade tierisch aufregt. dpa



Heidi steht zu Hause am liebsten in der Küche

Wie leben eigentlich Promis? Und was ist zu Hause ihr Lieblings-Möbelstück? Heidi Klum erzählt von ihrem Zuhause in den USA. Die 39-Jährige moderiert dieses Jahr die 8. Staffel von „Germany's next Topmodel“.

Wo wohnst du gerade?
Heidi Klum: Ich wohne mit meiner Familie in einem Haus in Brentwood, Kalifornien.

In welchem Raum hältst du dich dort am liebsten auf?

Heidi: Am meisten halte ich mich in der Küche auf. Ich liebe es, für die ganze Familie zu kochen. Eines der vier Kinder hat immer Hunger. Ansonsten halten wir uns oft im Spielzimmer der Kinder auf. Wir machen dort alles – von Brettspielen bis hin zur Wii.

Welches ist dein Lieblings-Möbelstück?

Heidi: Mein Lieblings-Möbelstück ist unser großer

Heidi Klum verrät im Interview, wie sie wohnt. Das prominente Model mag den Blick aufs Meer, den sie von ihrem Haus aus hat. Foto: dpa



Esszimmer-Tisch, der aus einem einzigen Holzstück gemacht ist. Er ist riesig groß und wunderschön.

Was siehst du, wenn du aus dem Fenster schaust?

Heidi: Von meinem Haus kann ich auf das Meer und in die Ferne sehen. Unser Haus liegt leicht erhöht auf einem Berg und bietet eine tolle Aussicht.

Wie sah dein eigenes Kinderzimmer aus?

Heidi: Mein Kinderzimmer hat sich immer wieder geändert. Als ich noch klein war, musste ich es mir mit meinem neun Jahre älteren Bruder teilen. Als er auszog, habe ich es voll mit Nena- und Wham-Postern gehängt. Als dann diese Phase vorbei war, habe ich einen Schwarz-Weiß-Fimmel gehabt und mir eine schwarze Ledercouch gekauft.

Bitte vervollständige diesen Satz: Das Tollste an meinem jetzigen Haus ist...

Heidi: ... das Leben, das darin steckt. dpa

Büchlein über Abenteuer

Im Sommer marschierten elf Jugendliche des Nürnberger Jugendhauses Quibble zu Fuß über die Alpen (wir berichteten). Ihre Erlebnisse haben sie nun in einem Büchlein im Hosentaschenformat zusammengetragen. Wer die Tour von Deutschland nach Italien nachempfinden möchte oder auch schon mal auf dem E5-Fernwanderweg unterwegs war, die Gletscher gesehen und bunte Schafe gestreichelt hat, kann mit dem Heft seine Erinnerungen wieder wachrufen. Es ist für 6 Euro (plus 1,45 € Versand) im Quibble unter sylvia.beckmann@quibble.de oder Tel. 0911/8102297 bestellbar.

kurz & knapp

Besonderes Highlight in dem Büchlein ist auch das Interview mit Erika Simon, die vor über 20 Jahren den Ötzi im Eis gefunden hat.

Informiert euch über Berufe

Wollt ihr Kinderpfleger werden? Dann informiert euch in der Nürnberger Berufsfachschule für Kinderpflege (Äußere Bayreuther Straße 61) über die Anforderungen. Der Beratungsnachmittag findet am 24. Januar um 14 und 15.30 Uhr statt. Bereits am 22. Januar laden die

Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung, die Berufsfachschule für Sozialpflege und die Fachakademie für Ernährungs- und Versorgungsmanagement im Schulhaus in der Pilotystraße 4 um 14 und 15.30 Uhr zu Vorträgen ein. Auch die Fachakademie für Sozialpädagogik bietet an diesem Tag um 14 und 16 Uhr einen Informationsnachmittag im Schulhaus Äußere Bayreuther Straße 61 an.

Redaktion: Stefanie Goebel
Tel.: (09 11) 2 16 24 17
Marienstraße 9-11, 90402 Nürnberg
E-Mail: redaktion@jugend-extra.de
www.szene-extra.de