

# Kampfkunst für Jung und Alt

WZ 2017-04-01  
24 Sport in den Stadtteilen

**FRIEDRICHSTADT** Im 1. Aikido Club auf der Luisenstraße wird gewaltlose sowie harmonische Selbstverteidigung vermittelt.

Von Jana Stötzel

Wenn man das Dojo des 1. Aikido Clubs Düsseldorf betritt, fallen anfangs vor allem die konzentrierte Stille, der traditionell-japanische Gruß und die einheitlichen weißen Übungsanzüge auf. Aikido ist eine von Morihei Ueshiba (1883 bis 1969) entwickelte Form der gewaltlosen und harmonischen Selbstverteidigung, die in den 1960er Jahren erstmalig in Deutschland praktiziert worden ist. Die japanische Kampfkunst erfordert wenig Muskelkraft und ist somit für alle Altersklassen geeignet. Statt Wettkämpfen kann, wer möchte, durch bestandene Prüfungen einen höheren „Kyu“ (Schülergrad) und „Dan“ (Meistergrad) erlangen.

Je nach Graduierung und den jeweils geltenden Dojoregeln, aber auch abhängig von der persönlichen Entscheidung des Aikidokas wird zusätzlich zu dem weißen Keikogi ein dunkelblauer Hosenrock (Hakama) getragen. Im 1. Aikido Club Düsseldorf gibt es derzeit sieben Hakamaträger.

Der Verein wurde vor 34 Jahren durch Eginhard Köhler gegründet und ist seitdem

auf der Luisenstraße in Friedrichstadt als Kampfsportverein vertreten. Zurzeit sind 38 Männer und Frauen im Alter von 19 bis 75 Jahren im Verein angemeldet, von denen ein großer Teil regelmäßig am Training teilnimmt. Aufgrund des großen Engagements der Übungsleiter, das auch die rege Teilnahme an externen Lehrgängen mit einschließt, wird seit Oktober 2016 zusätzlich zum langjährigen Freitagstraining ein weiterer Trainingstermin montagabends angeboten.

## Der Club arbeitet eng mit der Uni Düsseldorf zusammen

Die Inhalte reichen von Meditations- und Aufwärmübungen, über Fallschule (Ukemi), Ausweichbewegungen sowie Übungen mit Holzstäben (Jo) oder -schwertern (Bokken), bis hin zu Griffen und Würfen, die nach intensiver Übung auch zur Selbstverteidigung genutzt werden können. Fast noch wichtiger sind beim Aikido allerdings die (typisch japanische) Etikette und der höfliche Umgang miteinander. „Die verschiedenen Regeln beim Aikido sorgen nicht nur für einen strukturierten Trainingsablauf, sondern auch für ein ver-

## 1. AIKIDO CLUB

### TRAININGSTERMINE

**MONTAG** 18 bis 20 Uhr (Übungsleiter: Ulf Dettmer)

Sporthalle Luisenstraße 73

**MITTWOCH** 19.30-21.30 Uhr

(Übungsleiter Robert Schütz)

Universität Düsseldorf Halle D

**FREITAG** 18.30 bis 21.30 Uhr


(Übungsleiter Roland Domann)

Sporthalle Luisenstraße 73

**SAMSTAG** 9 bis 11 Uhr (Übungsleiter Robert Schütz)

Universität Düsseldorf Halle D

info@aikido-duesseldorf.de

 [facebook.com/aikido-duesseldorf](https://www.facebook.com/aikido-duesseldorf)

letzungsfreies Training. Durch das gegenseitige Angrüßen zeigt man Respekt vor dem Übungspartner“, sagt Robert Schütz, Übungsleiter der Hochschulsportgruppe und langjähriges Vereinsmitglied.

Auch Aikidoschüler des Hochschulsports der Uni Düsseldorf, mit dem der Verein seit Jahren eine enge Kooperation pflegt, kommen immer wieder gerne zum Vereinstraining. René (35) ist einer von ihnen: „Durch die Verbindung zwischen Hochschulsport und Verein, haben wir nicht nur mehr Trainingstermine zur Verfügung, wir haben auch die Gelegenheit mit ganz verschiedenen Leuten zu trainieren“, sagt er.

Nach außen ist der Verein vor allem durch seine Internet-



Auch diese Aikidokas gehen respektvoll miteinander um. Foto: 1.Aikido Club

präsenz sowie die Anfängerkurse an der Volkshochschule bekannt, die zweimal im Jahr stattfinden. Der nächste Termin zum Hineinschnuppern ist am 29. April (11 bis 17.45 Uhr)

in der Turnhalle des Lessing-Berufskollegs auf der Ellerstraße. Hier können Interessierte für 20 Euro erste Grundtechniken erlernen und ein Gefühl für den Sport entwickeln.