

# Aikido Großmeister Thomas Oettinger zu Besuch

Shin Dojo – Aikidoschule Großheubach: Training mit dem Großmeister – Oettinger zeigt verschiedene Techniken

**GROSSHEUBACH.** Am Samstag, 2. März, hatten wir hohen Besuch in Form von Thomas Oettinger einem Aikido-Großmeister (Träger eines 7. Dan). Und viele Jahrzehnte Üben und Erfahrung merkt man eben. Er ist selbst Mediziner und somit natürlich auch bestens mit der Anatomie eines Menschen vertraut. Was die Teilnehmer auch beim Training des Öfteren zu spüren bekommen durch äußerste Kontrolle eines jedweden Angreifers.

Oettinger ist Mitglied der technischen Kommission des Deutschen Aikido-Bund in der die 15 ranghöchsten Meister des Bundesgebiets zusammen kommen. Die Wahl der verschiedenen Techniken war wieder ein buntes Allerlei das auch allen Teilnehmern vom Weißgurt, über Gelb, Orange, Grün bis Braun und auch den Schwarzgurten bis zum 4. Dan etwas Abverlangte auch in Form von literweise Schweiß. Von Verhebelungen, über Aikido-Wurftechniken und Waffentechniken blieben auch diesmal keine Wünsche offen und von allem war für alle etwas dabei. So konnten alle wieder viel schwitzen, zwischendurch auch mal lachen und viel lernen für zukünftige Trainings.

Abends haben wir bei Essen und Getränken den Tag gemeinsam ausklingen lassen, so wie es sich gehört. Es ist immer wieder eine tolle Erfahrung für alle Teilneh-



Oettinger demonstriert die Technik »Kokyu Nage« aus einem zunächst vorangegangenen Fassangriff des Angreifers (Uke) mit folgendem Schlag zum Kopf des Verteidigers (Nage).

Foto: Bushido Amorbach

mer jemand so hoch graduierten zu erleben, dadurch immer wieder ein kleines Stückchen vorwärts zu kommen und einige Sachen auch mit zu nehmen ins eigene, nächste Training. Die Anzeige auf der heimischen Waage war am Morgen danach auch wieder deutlich milder gestimmt. Aikido ist auch gut um Rückenprobleme verfliegen zu lassen, denn

es gibt fast nichts Besseres für den Rücken als zu Rollen, was auch Herz- und Kreislauf in Schwung bringt und fit hält.

## Keinerlei Wettkampf

Das japanische Aikido entstammt den Künsten der Samurai und ist Lebensweg, Philosophie und Martial Art in Einem. Aikido ist friedlich und kennt keinerlei

Wettkampf. Wir Üben um uns selbst zu verbessern und eben nicht kämpfen zu müssen. Man kann so beim Üben auch sehr gut Alltagsstress abbauen, sei es von der Arbeit oder übriger, anderer Freizeit, man kann wieder lernen frei durchzuatmen und auch sein Leben dadurch immer wieder ein bisschen Entschleunigen. Man hat beim Üben mit Gleichgesinnten Spaß und bleibt körperlich und geistig fit. Jeder der eine normale Treppe runter und wieder hoch laufen kann, ist geeignet u. kann auch Aikido üben. Auch Rückenprobleme verfliegen wie gesagt mit kontinuierlichem Training.

## Probetraining möglich

Wer also mal über seinen eigenen Tellerrand schauen möchte ist bei uns herzlich willkommen. Dreimal Probetraining ist kostenfrei und unverbindlich. Wir bieten Unterricht für Kinder (ab sechs bis zehn Jahre), Jugendliche (elf bis 14 Jahre) und Erwachsene (ab 15 Jahre) an. »Zu alt« ist man nie! Kinder, Jugendliche und Erwachsene können jede Woche im regulären Training zum Ausprobieren vorbei kommen. Für die Anmeldung zum unverbindlichen Probetraining genügt einfach eine kurze E-Mail an: [info@shindojo.de](mailto:info@shindojo.de).  
Eke Nei

 Weitere Infos auf:  
[www.shindojo.de](http://www.shindojo.de)



Die beiden starten mit der Arbeit »Pflanzenabfälle aus der Küche als Filter für Metallionen in der Abwasserreinigung« und belegten den 2. Platz in der Alterssparte »Schüler experimentieren« – der 1. Platz wurde in diesem Jahr nicht vergeben. Angeregt von brasilianischen Wissenschaftlern, die Pflanzenabfälle als Füllmaterial für Klärtürme verwendet, um giftige Metalle aus dem Wasser herauszufiltern, haben Samuel und Konstantin pflanzliche Küchenabfälle, wie die Schalen von Bananen, Erdnüssen, Mandarinen, Orangen, Zitronen, Kiwis, Kartoffeln und Kaffeesatz auf ihre Tauglichkeit als Filtermaterialien für Metallionen getestet.

Ein großes Dankeschön – wie immer – an den Jugendforscht-Betreuer des JEG, Roland Full, für die unglaublich tolle Betreuung der Arbeiten!

Jörg Giegerich,  
JEG Eisenfeld



Lizzi Fischermann und Tom Kreßbach mit ihren Urkunden. Foto: Giegerich

**Unser Echo** ist ein Produkt des Medienhauses Main-Echo. Hier veröffentlichen wir Nachrichten von Veranstaltungen der **Vereine, Schulen, Kindergärten** ... Diese laden **Texte und Fotos** ins Portal [www.unser-echo.de](http://www.unser-echo.de) (Anleitungsvideo »So geht's« auf der Homepage). **Unser Echo** ist keine Plattform für politische Inhalte. Beiträge sollten bis **montags 16 Uhr** im **Online-Portal** eingestellt sein, um am folgenden Freitag in der **Print-Ausgabe** von **Unser Echo** erscheinen zu können. **Die Redaktion behält sich Kürzungen vor. Ihre Ansprechpartnerin:** Cosima Lübke, Tel. 06021 396-246

man am 25. Februar in Rudenau begrüßen. Nach dem Totengedenken für die verstorbenen Musikerinnen und Musiker des Verbandes zog Rüth eine sehr positive Bilanz für das zurückliegende Jahr.

In allen musikalischen Altersklassen verzeichnete der Verband einen deutlichen Zulauf. Besonders gelte dies für das Verbandsjugendorchester unter der Leitung von Norbert Langeheine, das aktuell »sehr gut läuft«. Auch die Leistungen des Symphonischen Blasorchesters seien herausragend. Mit Dirk Mattes verfüge das

in Eisenfeld mit über 70 teilnehmenden musikbegeisterten Jugendlichen hervorgerufen. Die große Teilnehmerzahl an den angebotenen Workshops und Leistungskursen für verschiedene Instrumente unterstreiche ebenfalls die hohe Leistungsdichte der Musikerinnen und Musiker in der Region.

#### Engagement und Einsatz

Rüth dankte allen Vorstandsgliedern und allen Musikvereinen für ihr Engagement und ihren Einsatz, ohne den man die Keht-

Langeheine, Leiter des Jugendverbandsorchesters. Verbands-Vizepräsident und Schriftführer Fritz Hofmann gab einen Überblick über die zahlreichen Veranstaltungen des abgelaufenen Jahres 2023. Anja Kirchschlager, Vorsitzende der Bläserjugend des Verbands, freute sich über die weiter steigende Anzahl an Jugendlichen, die sich für die Blasmusik begeistern, und wieder das Niveau vor den Corona-Jahren erreiche. Sie berichtete von den verschiedenen durchgeführten Jugendveranstaltungen, die von

Verbandsgeschäftsführer Lothar Eckstein erläuterte in seinem Kassenbericht die unverändert stabile finanzielle Situation des Verbands und wies darauf hin, dass die angeschafften Röhrenlocken für das Verbandsorchester auch von den Vereinen ausleihbar sind. Die Rechnungsprüfer bescheinigten ihm eine einwandfreie und tadellose Kassenführung. Die darauffolgende Entlastung des gesamten Vorstands durch die Versammlung erfolgte einstimmig. *Fritz Hofmann, Musikverband Untermain*

der Monchberger Pfarrkirche Sankt Johannes der Täufer, am Samstag, 24. Februar eine Frühlingsfeier als Einstimmung in die Fastenzeit angeboten. Die Geschichte, in der ein König von seinen Töchtern wissen wollte, wie lieb sie ihren Vater hatten, führte zu einer Provokation, als eine Tochter ihn mit dem banal erscheinenden Salz verglich. Doch damit wurde die grundsätzliche Bedeutung von »Salz« in unserem Leben herausgearbeitet, bevor die Rolle des Salzes in der Bibel betrachtet wurde. Sogar bei drei der vier Evangelisten betont Christus: Ihr seid das Salz der Erde. Er gibt damit den Christen eine wichtige Zusage und erteilt gleichzeitig einen Auftrag. Als Konsequenz daraus ist jeder christliche Mensch aufgefordert, sich jeweils mit seinen individuellen Möglichkeiten im Sinne der Botschaft Jesu Christi sowohl als Einzelnere als auch in der Gemeinschaft gestaltend in das Geschehen dieser Welt einzumischen.

Zur Erinnerung an diesen Auftrag Jesu erhielt jeder Gottesdienstbesucher einen Salzstreuer mit dem Motto des Morgens als Aufdruck. Der Wortgottesdienst wurde durch Ingrid Berberich, Barbara Stenger (Gesang) und Christina Breunig (Orgel und Gesang) stimmungsvoll musikalisch umrahmt. Vorbereitet und gestaltet wurde die Frühlingsfeier von Sieglinde Bauer, Hermine Miltenberger und Irmgard Stauder.

Im Anschluss daran ließen alle im Pfarrheim den frühen Morgen bei guten Gesprächen und mit einem leckeren Frühstück, das die »Guten Geister« des Pfarrheimes vorbereitet hatten, harmonisch ausklingen. *Sieglinde Bauer*



Kleine Gaben der Wertschätzung.

Foto: Sieglinde Bauer

## Aikido Großmeister Thomas Oettinger zu Besuch

Shin Dojo – Aikidoschule Großheubach: Training mit dem Großmeister – Oettinger zeigt verschiedene Techniken

**GROSSHEUBACH.** Am Samstag, 2. März, hatten wir hohen Besuch in Form von Thomas Oettinger einem Aikido-Großmeister (Träger eines 7. Dan). Und viele Jahrzehnte Üben und Erfahrung merkt man eben. Er ist selbst Mediziner und somit natürlich auch bestens mit der Anatomie eines Menschen vertraut. Was die Teilnehmer auch beim Training des Öfteren zu spüren bekommen durch äußerste Kontrolle eines jedweden Angreifers.

Oettinger ist Mitglied der technischen Kommission des Deutschen Aikido-Bund in der die 15 ranghöchsten Meister des Bundesgebiets zusammen kommen. Die Wahl der verschiedenen Techniken war wieder ein buntes Allerlei das auch allen Teilnehmern vom Weißgurt, über Gelb, Orange, Grün bis Braun und auch den Schwarzgurten bis zum 4. Dan etwas Abverlangte auch in Form von literarischer Schweiß. Von Verhebelungen, über Aikido-Wurftechniken und Waffentechniken blieben auch diesmal keine Wünsche offen und von allem war für alle etwas dabei. So konnten alle wieder viel schwitzen, zwischen durch auch mal lachen und viel lernen für zukünftige Trainings.

Abends haben wir bei Essen und Getränken den Tag gemeinsam ausklingen lassen, so wie es sich gehört. Es ist immer wieder eine tolle Erfahrung für alle Teilneh-



Oettinger demonstriert die Technik »Kokyu Nage« aus einem zunächst vorangegangenen Fassangriff des Angreifers (Uke) mit folgendem Schlag zum Kopf des Verteidigers (Nage). Foto: Bushido Amorbach

mer jemand so hoch graduierten zu erleben, dadurch immer wieder ein kleines Stückchen vorwärts zu kommen und einige Sachen auch mit zu nehmen ins eigene, nächste Training. Die Anzeige auf der heimischen Waage war am Morgen danach auch wieder deutlich milder gestimmt. Aikido ist auch gut um Rückenprobleme verfliegen zu lassen, denn

es gibt fast nichts Besseres für den Rücken als zu Rollen, was auch Herz- und Kreislauf in Schwung bringt und fit hält.

#### Keinerlei Wettkampf

Das japanische Aikido entstammt den Künsten der Samurai und ist Lebensweg, Philosophie und Martial Art in Einem. Aikido ist friedlich und kennt keinerlei

Wettkampf. Wir Üben um uns selbst zu verbessern und eben nicht kämpfen zu müssen. Man kann so beim Üben auch sehr gut Alltagsstress abbauen, sei es von der Arbeit oder übriger, anderer Freizeit, man kann wieder lernen frei durchzuatmen und auch sein Leben dadurch immer wieder ein bisschen entschleunigen. Man hat beim Üben mit Gleichgesinnten Spaß und bleibt körperlich und geistig fit. Jeder der eine normale Treppe runter und wieder hoch laufen kann, ist geeignet u. kann auch Aikido üben. Auch Rückenprobleme verfliegen wie gesagt mit kontinuierlichem Training.

#### Probetraining möglich

Wer also mal über seinen eigenen Tellerrand schauen möchte ist bei uns herzlich willkommen. Dreimal Probetraining ist kostenfrei und unverbindlich. Wir bieten Unterricht für Kinder (ab sechs bis zehn Jahre), Jugendliche (elf bis 14 Jahre) und Erwachsene (ab 15 Jahre) an. »Zu alt« ist man nie! Kinder, Jugendliche und Erwachsene können jede Woche im regulären Training zum Ausprobieren vorbei kommen. Für die Anmeldung zum unverbindlichen Probetraining genügt einfach eine kurze E-Mail an: [info@shindojo.de](mailto:info@shindojo.de). *Eke Nei*

Weitere Infos auf:  
[www.shindojo.de](http://www.shindojo.de)