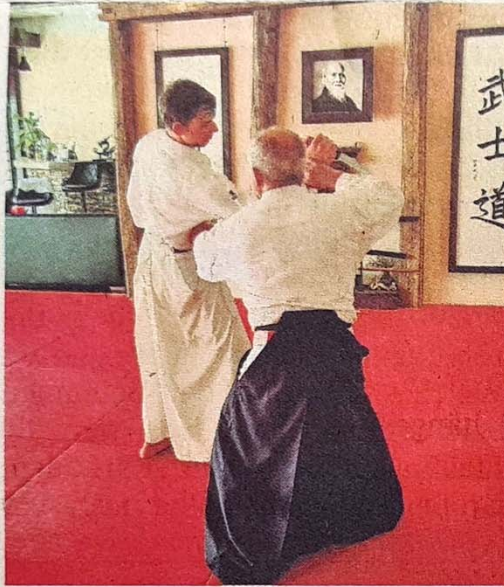


Bundestrainer und Großmeister Köppel zu Gast

Shin Dojo – Aikidoschule Großheubach: Lehrgang für unterschiedliche Schüler- und Meistergrade

GROSSHEUBACH. Großmeister Karl Köppel, Träger eines 8. Dan, ist nicht nur Vizepräsident Technik, somit also auch Vorsitzender der technischen Kommission, in der die 15 ranghöchsten Meister sitzen, sondern auch einer von nur zwei Bundestrainern des DAB die fast jedes Wochenende im gesamten Bundesgebiet tätig sind und ihr Bestes geben um Aikido zu vermitteln. Mittlerweile blickt er auf über 50 Jahre praktische Erfahrungen u. Übung in dieser japanischen Kampfkunst zurück. Und da sammelt sich über die Jahrzehnte wirklich sehr viel an.

Dinge von denen alle Anwesenden dieses schönen Lehrgangs auf alle Fälle profitieren und für sich etwas mitnehmen können zum weiter Üben. Das Programm ließ keine Wünsche offen, weder für die anwesenden Schülergrade, noch für die Meistergrade (Schwarzgurte). Für jeden war etwas dabei, sogar eine luftige Trainingseinheit auf der Wiese am Main bei perfektem Sonnenschein und Bukiwaza-Techniken (=



Großmeister Köppel demonstriert eine mögliche erste Eingangsbewegung für die nachfolgende Verteidigungstechnik gegen einen Messerangriff. Foto: Bushido

Waffentechniken; in diesem Fall Stock gegen Stock und Schwert gegen Schwert; also Partnerübungen).

Abends haben wir bei allerhand Gesprächen den Tag Revue passieren lassen und beim gemeinsamen Abendessen gemütlich ausklingen lassen bevor wir uns

auf den wohlverdienten Nachhauseweg auf die heimische Couch begeben haben. Wieder ein gelungener und aufschlussreicher Lehrgang mit viel Miteinander, viel Schwitzen, folgendem Muskelkater, aber auch vielen, herzlichen Lachern zwischendurch.

Vielen Dank noch mal an dieser Stelle an Großmeister Karl Köppel für sein immerwährendes Dasein und uns ein Stück des Weges mit anzuleiten und zu begleiten, damit jeder auch immer ein kleines Stückchen weiter vorwärts kommt auf dem Einen, nie endenden Weg des Aiki. 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. Das japanische Aikido entstammt den Künsten der Samurai, es 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 u. wieder hoch laufen kann, ist geeignet u. kann auch Aikido üben. Auch Rückenprobleme verfliegen mit kontinuierlichem Training.

Wer also Neugierig ist, der ist bei uns herzlich willkommen. Bis zu dreimal Probetraining ist kostenfrei u. 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! Für die Anmeldung zum unverbindlichen Probetraining genügt einfach eine kurze E-Mail an: info@shindojo.de Eke Nei



Internetseite:
www.shindojo.de