

Kampfkünstler trainieren in Prisdorf

PRISDORF Thomas Domroeff, fünfter Dan aus Hamburg, hat in Prisdorf 25 Aikidoka im Umgang mit Stock und Schwert geschult. „Diese sind aus Übungszwecken aus Holz – ein scharfes Schwert wäre wegen der Verletzungsgefahr bei der Ausübung der Techniken zu gefährlich“, erläutert John Mager, Vorsitzender von Aikikai-Nord. „Trotzdem muss man beim Üben sehr aufmerksam sein, um den Partner nicht zu verletzen, da auch die Holzwaffen eine große Verletzungsgefahr darstellen.“

Das intensive Waffentraining diene dazu, die Techni-

ken zu verfeinern. So werden unter anderem der Abstand zum Partner und auch das Timing bei den Bewegungen geübt. Die Schüler verbessern die Konzentrationsfähigkeit und den Umgang mit Stress-Situationen. Das Gelernte lasse sich auch für Beruf, Schule und Privatleben einsetzen.

Durch den Kampfsport lernen die Teilnehmer zudem generell selbstbewusster aufzutreten. „Das Aikido gibt den Übenden die Gelegenheit, sich in dieser hektischen Zeit immer wieder zu zentrieren und zur Ruhe zu kommen“, sagt Mager. *tap, gam*

Pisaerberger Tageblatt 9.11.2016