

Einblick in Verteidigungskünste

Gastraining mit Renata Jovic im Aikido-Club Wohlen

Kürzlich war ein besonderer Tag für den Aikido-Club in Wohlen. Es stand ein Gastraining auf dem Programm. Eingeladen war Renata Jovic, die in Bern zusammen mit ihrem Ehemann eine Aikidoschule leitet. Renata Jovic praktiziert seit mehr als 25 Jahren Aikido und ist Trägerin des 5. Dans.

Das Wohler Dojo war an diesem Abend besonders gut besucht. Neben zahlreichen Wohler Clubmitgliedern kamen auch Aikidokas aus anderen Schulen und Clubs auf die Tatamis (Matten). Das Training begann mit Atemübungen. Danach wurde mit Gymnastik aufgewärmt. Es folgten verschiedene Schrittabläufe sowie das Üben von Falltechniken. Nun zeigte Renata Jovic verschiedene Aikidotechniken, die von den Schülern

zu zweit geübt werden konnten. Das Training zeichnete sich durch klare runde Bewegungen und viele interessante Erklärungen zu den Techniken aus.

1. Dan für Nikola Dokmanovic

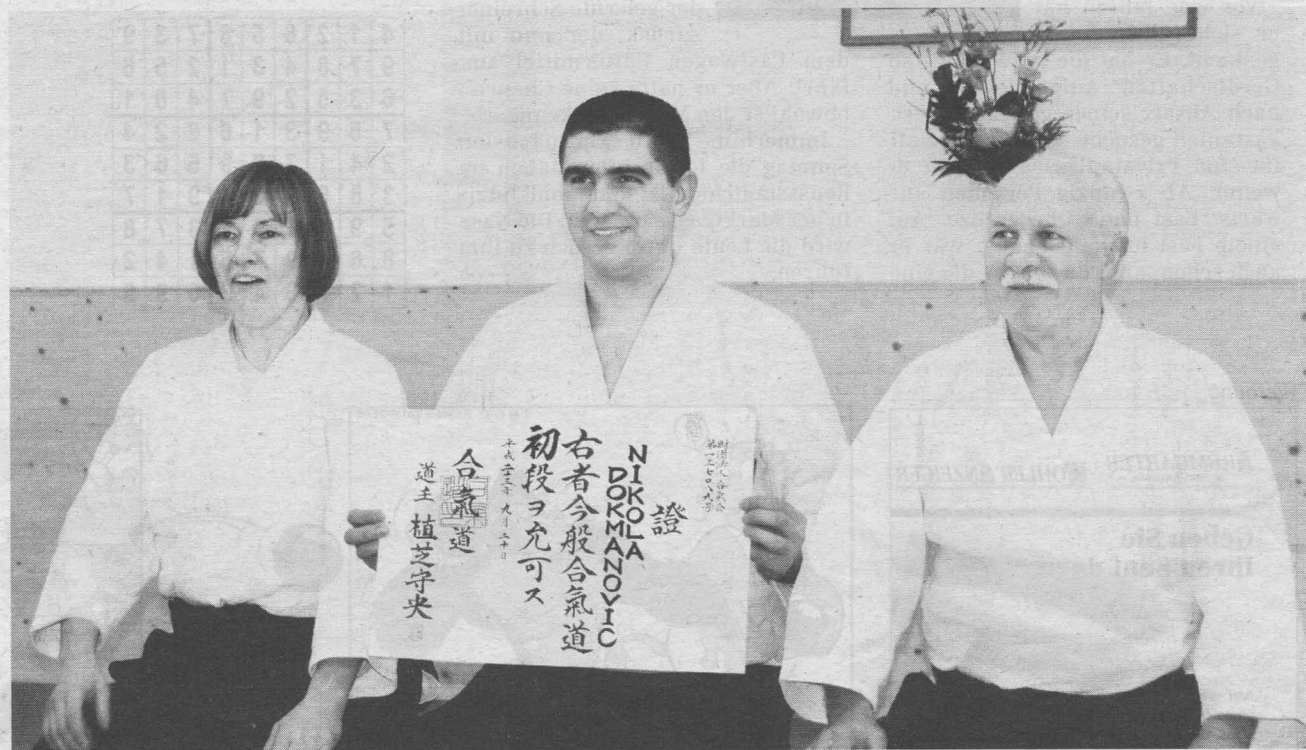
Aikido ist eine relativ junge japanische Kampfkunst. Die Wurzeln hingegen reichen zurück bis zu den Schwertkämpfern der Samurai. Aikido zeichnet sich aus durch seine runden, spiralförmigen Dreh- und Ausweichbewegungen. Die Angriffe des Partners werden mittels Hebeln und Würfen abgewehrt.

Aikido ist eine reine Selbstverteidigung, bei der es keine Gewinner oder Verlierer gibt. Durch Ausweichbewe-

gungen wird die Angriffsenergie weiter oder auch auf den Angreifenden zurückgeführt. Die harmonisch fließenden Bewegungen sind das Markenzeichen des Aikidos.

Gegen Ende des Trainings gab es einen weiteren Höhepunkt. Im Rahmen einer kleinen Zeremonie fand die feierliche Übergabe eines Diploms statt. Nikola Dokmanovic, der im Januar dieses Jahres die Prüfung zum 1. Dan bestanden hatte, wurde das in Japan erstellte Diplom unter grossem Applaus übergeben.

Der Judo- und Aikido-Club Wohlen (jacwohlen.ch) bietet seit über 30 Jahren das Aikidotraining an. Es kann an drei Abenden in der Woche trainiert werden. Anfänger sind jederzeit willkommen. --ulb



Diplomübergabe (v.l.): Stargast Renata Jovic (5. Dan), Nikola Dokmanovic (1. Dan), Francesco Marrella (6. Dan).