

## **Pfingstlehrgang in Pulheim vom 11.06.2011 bis 13.06.2011 mit Meister Asai (8. Dan)**

Der diesjährige Pfingstlehrgang fand in der Halle des PSC Pulheim statt. Neben den Aikidokas aus Nordrhein-Westfalen war auch fast jede andere Region aus Deutschland vertreten. Und wir waren auch da!

Die erste Trainingseinheit am Samstagnachmittag sollte von Meister Fujimoto geleitet werden. Leider konnte er aus gesundheitlichen Gründen nicht anwesend sein. Sodass Meister Asai das Training übernommen hatte und uns verschiedene Ikkyo aus 5. Form hat üben lassen.

Am Sonntagmorgen hieß es dann, besonders gelenkig zu sein. Die Aufgabe bestand darin, verschiedene Variationen von Kaiten Nage zu trainieren, wobei der Schwerpunkt eher auf der Dehnung lag als auf dem Rollen.

Im Anschluss an die Nachmittagseinheit fanden zunächst die Kyu-Prüfungen statt und danach, zur Überraschung aller, auch die Prüfung zum 1. Dan, wo leider nicht alle Prüflinge bestanden hatten.

Natürlich kam auch der Spaß nach dem Training nicht zu kurz! Wo auch für jeden etwas Passendes zu finden war: Sei es beim Grillen oder ganz klassisch zum Chinesen.

Und so ging es dann am Montagmorgen mit der letzten Trainingseinheit weiter. Diesmal stand vor allem das Rollen im Vordergrund. Diesmal kam es darauf an, mutig zu sein und mit einer Flugrolle über die „Böcke“ zu springen, die von ein paar Freiwilligen gebaut wurden. Wobei sich das ganze mit jeder Runde um einen weiteren Bock verlängerte.

Nachdem sich jeder so ein bisschen austoben konnte, ging es mit Nikkyo aus 1. Form und Sankyo aus Shomen uchi weiter. Auch hier war vor allem die Dehnung das wichtigste. Zum Schluss war bei Tenchi Nage und Irimi Nage aus Ryote Dori noch einmal volle Power gefragt. Und mit den Prüfungen zum 2. und 3. Dan ging der Lehrgang schließlich zu Ende.

Nun mussten nur noch die Zelte abgebaut, neue Freunde und alte Bekannte verabschiedet werden und schon ging es wieder zurück nach Flensburg.

Maria