Aikidolehrgang des AVNRW in Lohmar

Rund 20 Aikidoka kamen am 7. November 2026 in der Turnhalle der Waldschule in Lohmar zum Landes-Lehrgang des AVNRW zusammen. Geleitet wurde das Training von Heike Mercsak, 4. Dan. Die Teilnehmenden waren zwischen 14 und über 60 Jahre alt – eine generationenübergreifende Gruppe, die in herzlicher und harmonischer Atmosphäre miteinander trainierte.

Im Mittelpunkt standen unter anderem die Grundtechniken Ikkyo, Nikyo und Sankyo sowie Shiho-Nage und Kaiten-Nage. Die Techniken wurden anhand verschiedener Angriffsszenarien geübt. Dabei zeigte sich, dass sich die vermittelten Prinzipien auch auf Angriffe übertragen lassen, die im Aikido-Prüfungsplan des DAB nicht vorgesehen sind. Beispielsweise der Angriff „Schwitzkasten“ von der Seite bei dem die Anwendung von Ikkyo gezeigt wurde...

In der Pause bot ein gemeinsames Buffet Gelegenheit zum Austausch und zur Stärkung. So verband der Lehrgang konzentriertes technisches Üben mit einer freundschaftlichen Gemeinschaft – ein rundum gelungener Tag auf der Matte und ein erhellendes Momentum in der dunkler werdenden Jahreszeit.

Vielen Dank an alle Teilnehmenden und Mitwirkenden.

Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle Heike Mercsak für Ihr harmonisches Wirken auf der Matte sowie Ihre Bereitschaft Ihr Wissen weiter zu geben !

Frank Vogelsberg

TV 08 Lohmar

