

Aiki-Jitsu Seminar mit Karsten Dam am 19.11.2011 in Asemissen / Bericht Axel Maek

Am 19.12. 2011 hatten wir die Möglichkeit während eines eintägigen Lehrganges des BSV OWL Breitensportverein Ostwestfalen Lippe e.V. die vielfältigen Aspekte des Aiki-Jitsu durch den hochgraduierten Trainer und Kampfkunstlehrer Karsten Dam aus Dänemark kennenzulernen. Karsten Dam's sportliche Wurzeln stammen aus dem Karate. Im Laufe seiner Laufbahn erlernte er allerdings eine Vielzahl von weiteren Budokünsten. Er ist mittlerweile Chiefinstructor Kyusho Denmark, Instructor in the art of peacel Systema , 5.Dan Chiefinstructor Kyusho Aiki jutsu, 5.Dan Hapkido, 4.Dan Wuko-Karate, 2.Dan Shuri-ryu, 2.Dan Kyusho int'l und Reiki Meister und Lehrer.

Das Aiki- Jitsu ist die Urform des Aikido. Anders als im Aikido liegt der Schwerpunkt im Aiki-Jitsu auf der möglichst effektivsten und kurzen Technik. Im Aiki Jitsu liegt der Schwerpunkt auf Würfe und Hebeltechniken, kombiniert mit Schocktechniken und Nervendruckpunkten. Es wird neben den Hebeln und Würfen auch Schlag und Tritttechniken - Elemente sind aus dem Karate - trainiert. Ebenso werden z.B. Bodentechniken aus dem Jiu-Jitsu gelehrt, welche im klassischen Aikido nicht zu finden sind.

Das Training bestand aus 4 Einheiten. Ging es in der ersten Einheit darum, sich mit dem Boden und Bodentechniken vertraut zu machen, so wurden in den nächsten Einheiten Übungen aus den natürlichen und logischen Bewegungsabläufen gelehrt, um die Energie des Gegners umzuleiten und für den eigenen Gegenangriff zu Nutzen zu machen. So stellt der ständige Wechsel aus weicher und schneller kurzer peitschenartiger Technik ein höchst effektives Verteidigungsprinzip dar, was wir manchmal auch ziemlich schmerzhaft erleben durften. Neben den Hebeln einmal ganz zu schweigen. Am Ende des Lehrgangs zeigte Karsten zur Entspannung nach dem für Geist und Körper extrem fordernden Training Massagetechniken, die sehr angelehnt waren an die Kunst der traditionellen Thai-Massage.

Vielen Dank noch einmal an den Verein in Asemissen, dass dieser Lehrgang zustande gekommen ist. Karsten Dam ist ein toller Mensch und Lehrer, der mit seinem bescheidenen und sehr humorvollen Wesen alle Teilnehmer in seinen Bann zog.