



DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

BL Malente 2026 mit Ulrich Schümann

23 Aikidoka aus SH, HH und Berlin trafen sich am 23.01.2026, um am Wochenende neun Stunden lang eine Vielzahl von Aikidotechniken bei Ulrich Schümann, 7. Dan und Mitglied der Technischen Kommission des DAB, zu üben. Soviel sei vorweg gleich gesagt: Es wurde niemandem langweilig, weil Ulrich uns eine enorme Vielfalt an „Varianten“ der klassischen oder gewohnten Technikausführungen nahebrachte.

In jahrzehntelangem Studium hat Ulrich erforscht, wie verschiedene Angriffsvarianten von Uke die Ausführungen der Technik des Nage verändern müssen und wie auch die Eigenarten des eigenen Körperbaus wie Gewicht und Größe Einfluss auf die technische Ausführung haben. Ulrich erklärte uns zu jeder gezeigten Technik die Schwachpunkte, die Uke nutzen könnte, um zu kontern. Dies gelte es zu verhindern. Er betonte immer wieder die Notwendigkeit eines



t spüren und lernen zu

Viele interessante Aspekte seiner Arbeit stellte Ulrich vor und wir gaben uns alle Mühe: Für die ansatzlose Abwehr z.B. setzten wir die Füße hinten um, um so den Fasspunkt (Hand) unmerklich zu verlagern: Da sich im Hintergrund auch der Körper verlagert, ist die Ausweichbewegung vom Nervensystem nicht zu erfassen. Ulrich betonte auch, dass Angriffe im Aikido stets aus der Distanz zu erfolgen haben, damit das Timing der Aufnahme geübt werden kann. Bei einem Angriff im Stand steht Uke und ist nicht gut aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dies ist aber nötig, um besonders steife und unbewegliche Uke führen zu können.



Am Freitagabend und Samstag standen Techniken aus dem Kyu?-Programm auf der Agenda und wir übten intensiv die Annahme und Umlenkung von Schlagangriffen. Mit Verweis auf Pirouetten beim Eiskunstlauf empfahl Ulrich bei einem schnellen Sabaki, die eigenen Arme zunächst anzuwinkeln, um sie in der Abwurfphase wieder zu strecken. Die Sabaki solle man durchaus kurz (im 90-Grad-Winkel) machen, um leere Ausweichbewegungen einzusparen. Gemäß dem Prinzip des minimalen Aufwands bei größtmöglichem Effekt könne Nage bei einem Schlagangriff Uke zu Fall bringen, indem Nage rückwärts gehe, um Ukes Angriff nach vorne zu verlängern und ihn so vorwärts aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Den eigenen eingeknickten Arm kann Nage besonders bei Shih?-nage sehr gut einsetzen: Man taucht nach der Aufnahme tief durch und blockiert Uke nach der Drehung, sodass Ukes Arm oben auf Nages Schulter aufliegt: Der Abwurf ist dann möglich, ohne dass man über das Handgelenk gehen muss. Die Abwurfarme sind hierbei nicht gestreckt, der Effekt ist aber garantiert.

All die Details in den geübten Techniken zu beschreiben ist hier nicht möglich. Man möge sich selbst durch ein Training bei Ulrich ein Bild machen. Spannend war aber auch, dass er zur Gleichgewichtsbrechung alle drei Dimensionen des Raumes nutzt, da eine Führung auf zwei Ebenen nicht so effektiv ist. Die meisten Teilnehmer und Teilnehmerinnen hatten nicht nur wegen einer von Ulrich abweichenden Körpergröße Mühe mit den Ausführungen. Für das von Ulrich häufig praktizierte Führen nach unten braucht es das Vorhandensein funktionierender Kniegelenke und die Bereitschaft, diese auch einzusetzen. Wir gaben uns Mühe, aber den wenigsten gelang es auf Anhieb, das Gezeigte detailgetreu umzusetzen. Ulrichs Anspruch auf diesem Lehrgang war es, Diskussionen aufzuwerfen und Ideen mitzugeben. Lange Trainingszeiten ermöglichten uns so auch ein vertieftes Üben und damit das Erspüren der Ideen und Konzepte, die ihm in den Techniken wichtig sind. Letztlich übten wir Prinzipien und Elemente.

Samstagabend und Sonntagfrüh standen Stabtechniken auf dem Programm. Wir übten hier intensiv den Moment der Aufnahme und die Streckung bzw. Führung des Uke, die während der ganzen Zeit erhalten bleiben muss. So ist es nötig, den Führungspunkt nicht anzuheben und sich des Stabes als Hebel zu bedienen, um weich und kraftlos arbeiten zu können.



Nach dem intensiven Training führen wir voll mit gutem Input und vielen neuen Ideen im Gepäck wieder durch die Winterlandschaft nach Hause. Vielen Dank an Ulrich für den tollen Lehrgang und an Chris für die Organisation. Wir freuen uns auf mehr.



*Frauke Drewitz,
Sachbearbeiterin für Öffentlichkeitsarbeit des AVSH*