

Prüfung für den Braungurt bestanden

BAD SEGEBERG. Das intensive Training, mit teilweise bis zu drei Einheiten am Tag, hat sich für ein Quartett des Aikido-Vereins Segeberg und des TSV Nahe ausgezahlt. Aikidomeister Hans Carstens verlieh nach einer zweistündigen Prüfung Johannes Hoffmann, Michael Tilly-Langenthal, Olav Baier und Dirk Rantzau den 1. Kyu (Braungurt). In den Prüfungsfächern Wurf- und Haltetechnik sowie dem Randori (freies Angreifen) zeigten sich die Prüflinge bestens vorbereitet und überzeugten Carstens mit ihren Leistungen. Neben technischer Präzision und Bewegungsfluss war das für das Aikido typische gewaltfreie Füh-

ren des Angreifers ein wichtiger Aspekt während der Prüfungsphase. Aikido ist eine aus Japan stammende, friedvolle Budo-Disziplin. Grundlagen des Sports sind effektive Selbstverteidigungstechniken, die O-Sensei Mohrihei Uyeshiba, der japanische Begründer des Aikido, aus klassischen Kampfkünsten entwickelt hat. Vielseitige Bewegungsformen garantieren ein hervorragendes Organ- und Kreislauftraining, der Körper bleibt fit und gesund. *maw*

➔ **Mehr Info** über die fernöstliche Sportart und den Aikido-Verein Segeberg: aikido-segeberg.de



Johannes Hoffmann (von links), Michael Tilly-Langenthal, Olav Baier und Dirk Rantzau stellten sich erfolgreich den Prüfungen zum Braungurt.

FOTO: HFR

Segeberger Zeitung v. 18.12.2015