

Verlag Turkije van 26 -28 november 2008

Woensdag om 4:45 thuis betrokken richting Zaventem waar het vliegtuig om 7:15 opsteeg richting Istanbul. Rond 14:30 aangekomen op de Haliç universiteit waar om 15:00 voor de 3^{de} keer het seminar begon. Zo'n 60 aikidoka's/ studenten stonden klaar om erin te vliegen. Er waren nog mensen van buiten de Haliçdojo die de vorige stages ook present waren, Sakura dojo is in beweging.

De Haliç universiteit heeft als eerste in Turkije het aikido geïmplementeerd als een studievak voor studenten die sportacademie volgen. Zij kunnen punten behalen op drie niveaus; trainerskwaliteiten, persoonlijke creatieve sportontwikkeling (kunst) en op technische vordering in het aikido waarvoor ik als docent werd uitgenodigd door Yaman sensei 4^{de} dan aikikai.

Het eerste dagdeel was een hele opdracht, zoveel mensen waarvan ik geen idee had wat hun aikidoniveau was. Daarentegen was dat ook wel een uitdaging! Snel werd duidelijk dat er gewerkt moest worden aan het onderhouden van contact en van de mentale samenhang van tori en uke. Na enkele oefeningen konden we verder gaan met reguliere aikidotechnieken zoals ikkyo ura, shiho nage, tenchi nage etc. Vanuit deze insteek kwamen we aan bij de benen, de houding van het bovenlichaam en het optimaal gebruik maken van de heupen.

Ongeveer met dezelfde manier van samenwerken, opbouw tussen tori en uke en technieken zoals kote geashi en nikkyo deden we het 2^{de} deel van de dag. Ik realiseerde me op het einde van de dag dat er een honderdtal aikidoka's de mat passeerde. Tussen de namiddaglessen en de avondlessen namen we nog examen af voor 5^{de}, 4^{de} en 3^{de} kyu. Ik zag gemotiveerde, bijna goed gepositioneerde maar nerveuze mensen. Voor hun is het een gek gevoel met een andere sensei tijdens het examen.

Shiho nage ura, uchi kaiten nage, ikkyo en nikkyo etc. passeerde de revue in dag twee. Er was al een verschil te zien in hun manier van werken. Ze waren heel druk bezig met hun houding en het contact tussen elkaar. De nieuwe opzet voor deze dag was mentale vooruitgang maken en fysiek blijven doorstromen waardoor ze zonder te aarzelen de benen en heupen moesten aanzetten. Interessant om die lachende gezichten vol van verbazing te zien omdat ze ontdekten hoeveel energie er in hun center zat. Dit is uiteindelijk ook een deel van mijn taak; de kracht van het aikido!

In dag drie startte we met ruimere bewegingen met aanvalsvormen vanuit yokomen uchi maar dan steeds met een draai beweging aan de binnenzijde. Op deze manier werden ze spontaan verplicht om ruim te bewegen. Met deze opbouw en uiteenzetting van oefeningen, technieken en mentale trainingen kwamen we uiteindelijk uit bij jiju-waza waar goede posities, bijna lage standen en samenhang tussen tori en uke goed zichtbaar waren. Mijn felicitaties voor de groep die allemaal hard gewerkt hadden, wat ze ook wel vreemd vonden dat ik hun complimenteerde.

Zoals voorgaande keren werd er goed voor me gezorgd, de laatste avond gingen we naar een party van de universiteit waar een Turkse diva, zoiets als Kate Rayn, het feest kwam opvrolijken. Smaken verschillen zeker?! De volgende dag, 29 november; wat uitslapen, rondkuieren in de straten van Istanbul, de taxi en de vlieger in richting België om dan rond 23 uur terug thuis te zijn. Het is terug kijken op een geslaagde aikido stage met nieuwe plannen voor ergens in maart.