

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 4/2004

Nr. 116



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2004

Nr. 116

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Hoch statt Loch	3
-----------------------	---

Magazin

Aikido Road-Show	3
Ein Aikidomärchen	4
Aikido in Paris	7
Landeslehrgang beim AV Hannover	8
Landeslehrgang beim AC Calw	9
Bundeswochenlehrgang I auf dem Herzogenhorn	10
7 min 30	11
Eine Woche Ki, Technik und Kata	12
Planung einer Aikido-Übungsstunde (2. Teil)	14
Das stand in der Informationszeitschrift „aikido aktuell“	25

Aikido-Kids

Landesjugendtreffen in Waghäusel-Wiesental	26
Thema Gewalt	27
Bundeslehrgänge für Kinder von Süd bis Nord	28

Forum

Rezension: Ki – Lebenskraft durch Bewegung	29
--	----

Daten und Fakten

Aikido-Telegramm	30
Anschriften aktuell	31
Aikido-Skilanglauflehrgang im LZ Herzogenhorn vom 29.01. bis 05.02.2005	32
BL am 22./23. Januar 2005 in Hamburg	33
BL am 12./13. Februar 2005 in Frankenthal	34
Wichtige Termine	35

Titelbild

Bundesreferent Jugend des DAB Leo Beck bei einem Bundesjugendlehrgang zum Thema „Gewalt“ (siehe die Artikel S. 27 und 28)



Hoch statt Loch

Liebe Aikidoka,

Sommerzeit bedeutet oft Sommerloch. Für die Medien nicht selten Grund, krampfhaft nach Themen zu suchen, die die Leserschaft emotional beteiligen.

Da genieße ich schon sehr, dass Aikido im DAB gleich auf den ersten Blick qualitativ enorme Fortschritte vermittelt: Die Aufnahme neuer Vereine hält unverändert an; hohe Zahlen auch bei Danprüfungen – bei ausschließlichen Prüfungsterminen oder im Rahmen von Bundeswochenlehrgängen. Offensichtlich sind Aikidoka bereit, sich zu entwickeln; die Herausforderung einer Prüfung ist dabei nicht ausschließliches Ziel, aber ein wichtiger Meilenstein.

Ich erlebe im Verein gerade auch im laufenden Jahr, wie sich Menschen für Aikido begeistern lassen – durch den Einsatz von hochengagierten Übungsleitern ließ sich die Mitgliederzahl auf eine Zahl steigern, die für schöne Trainingseinheiten mit etlichen Aikido-Freunden nötig ist; in einer ähnlichen Regenerationsphase sehe ich die Mitgliederzahlen des DAB.

Dass sich Aikidoka gemeinsam freuen können zeigt sich immer wieder, z. B. auf der heimischen Matte und auf Lehrgängen. Ich selbst spüre noch heute die wunderbare Energie, Freude und Unterstützung, die im März bei meiner Feier zur Verleihung des Bundesverdienstkreuzes geradezu mit Händen greifbar war und alle einander weitergaben.

Ein Tropfen Wasser in den guten Wein: Es soll im Budo durchaus Meister geben, die Abhängigkeitsverhältnisse dazu nutzen, ihren Schülern Aufträge zum eigenen Vorteil zu erteilen. Andererseits wird von Menschen berichtet, die zum Selbstzweck ihren

Lehrer, Verein oder sogar den Verband wechseln, um rascher zum Dangrad oder zu einem höheren Meistergrad zu kommen. Im DAB mit seiner aufgezeigten Entwicklung sind beide destruktiven Intentionen allerdings meiner Beobachtung nach nicht von Belang. Denn der Do führt – auf die gesamte Lebenszeit gerechnet – nicht rasch und opportunistisch, sondern durch beständiges Üben und sich Schritt für Schritt Weiterentwickeln voran.

So bringe ich im vermeintlichen Sommerloch ein Hoch auf unsere qualitative Fortentwicklung aus, gratuliere den neuen Danträgerinnen und Danträgern ganz herzlich und heiße die neuen Vereine vielmals willkommen. Ihr alle seid das Kernstück unseres Aikido. Ihr seid die Gegenwart und Zukunft! Danke!

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Aikido Road-Show

Straßen-Aikido beim Lübecker Volksfestumzug

Wie schon in den letzten Jahren nutzte der Lübecker Judo-Club auch diesmal wieder die Gelegenheit, sich selbst durch das Können seiner Mitglieder auf dem traditionellen Lübecker Volksfestumzug zu de-

monstrieren. Auf einen landwirtschaftlichen Anhänger hatten wir ein paar Quadratmeter Matten raufgeschmissen, ein wenig Stoff rundrapiert und das Ganze von einem Oldtimer Land-Rover abschleppen lassen. Im Anschluss kamen rund 50 Kinder und Jugendliche im Gi, die die Strecke durch die von Tausenden von Zuschauern gesäumten Straßen der Altstadt zu Fuß bewältigen mussten.



Von Anfang an zeigte Meister Bernd Voß (2. Dan) mit Partnerin Frauke Behrens-Wolff (3. Kyu) Aikido auf hohem Niveau (rund Einszwanzig über dem Boden). Erstaunlich, was ein Meister alles auch auf engstem Raum zustande bringt. Nicht nur Katame-Waza, auch Würfe sogar mit freiem Fall trauten die beiden sich auf der wackeligen Mattenfläche bei fahrendem Zug.

Wenn die Mattenfläche zwischenzeitlich von anderen Budodisziplinen belegt war, tobten Bernd und Frauke direkt auf der Straße weiter. Zwischenzeitlich gesellte sich auch noch Jens Dykow (1. Kyu) mit dazu, wenn Bernd mit einer Angreiferin alleine keinen besonders ausgelasteten Eindruck machte. Zwar wurde auf dem Pflasterstein und Asphalt nicht geworfen

(ein geseufztes Dankeschön von Frauke und Jens an Bernd dafür), aber mit all den kleinen und gemeinen Techniken kam auch dieses Straßen-Aikido besonders gut an, wie wir den Zurufen aus den Zuschauermassen entnehmen konnten: „Gib's ihm!“



Wir hatten jedenfalls 'ne Menge Spaß in dieser schweißtreibenden Stunde publikumswirksamer Werbung für Aikido in Lübeck und sind im nächsten Jahr bestimmt wieder dabei.

Text: Jens Dykow,

*Fotos: Peter Dykow / Jens Dykow,
Lübecker Judo-Club e. V.*

氣

Ein Aikidomärchen

Um sich bei der theoretischen Prüfung zum 1. Dan alle Prinzipien merken zu können, wurde diese Geschichte als Gedankenstütze entwickelt:

Die Freunde **Aiki, Makoto, Junitsu, Nin, Manzoku, Nen, Kan, Heiki, Iki, Seiki, Sumi-Kiri, Mu, Muga** und **Kokoro** beschlossen eines Tages, sich auf den Weg zu machen, um den Stein der Weisen zu finden.

Aiki war der Kleinste und Ängstlichste von allen, zögerte zuerst, aber nachdem ihm **Iki** den Stein näher beschrieb, welche tolle Farben er hatte, besonders wenn er vom Sonnenlicht durchflutet war, hatte Aiki auf einmal den festen Willen, sich mit auf die Reise zu begeben.

Also begaben sie sich mit Proviant bepackt, jeder einen Wanderstock in der Hand, auf den Weg. Sie gelangten an einen breiten Fluss, weit und breit war keine Brücke zu sehen und das Wasser war zu tief, um hindurchzulaufen.

„Oh nein! Was machen wir denn jetzt?“, schrie **Aiki**, „wir können doch alle nicht schwimmen!“ **Junitsu**, für den es praktisch kaum Probleme im Leben gab, hatte eine Idee. Sie banden alle Wanderstöcke bis auf einen zu einem Floß zusammen. Da sie auf dem Floß nicht alle auf einmal Platz hatten, begleitete **Junitsu** jeden einzelnen zum anderen Ufer hinüber. Mit dem übrig gelassenen Stock schubste er sich vom Ufer ab.

Nachdem alle glücklich und heil das andere Ufer erreicht hatten, liefen sie weiter. Sie hatten noch einen weiten Weg vor sich und wollten bis zur Dämmerung die nächste Stadt erreichen.

Als sie gerade auf einem Hügel oben angekommen waren, von wo sie schon die Lichter der Stadt erblicken konnten, brach urplötzlich ein heftiges Gewitter aus. Sie liefen tapfer weiter, doch der kleine Pfad wurde immer unwegsamer, denn der Regen hatte schon Teile des Weges weggespült. **Aiki** blieb plötzlich stehen und konnte nicht glauben, was er da sah. Waren die anderen wirklich über diese schmale Stelle gelaufen? Der Weg bestand nur noch aus einem 20 cm breiten Grat, rechts und links ging es steil bergab. „Oh nein! Was soll ich denn jetzt machen?“

Aber **Nen**, der hinter ihm stand, sprach ganz leise und ruhig zu ihm: „Wenn du genau darauf achtest, wo du deine Füße setzt, und Schritt für Schritt einen Fuß vor den anderen setzt, kann dir nichts geschehen.“

Also versuchte es **Aiki**. Er war ganz konzentriert, blickte weder nach links noch

nach rechts, sondern achtete nur auf seine Füße. Und so schaffte er es auch.

Der Rest des Weges war ein Kinderspiel und obwohl alle durchnässt waren, sangen sie fröhlich ein von **Manzoku** angestimmtes Lied. So liefen sie trällernd in die Stadt und suchten ein Gasthaus und eine Bleibe für die Nacht.

Während sie in der Gaststube saßen und eine köstliche Suppe aßen, hatte **Aiki** seine Ohren mehr am Nebentisch als bei seinen Freunden und hörte Dinge, die ihn ganz beunruhigten. „Was ist los?“, fragte **Heiki**, „sitzt dir die Angst in den Knochen?“ „Nein, ich habe nur gerade am Nebentisch gehört, dass die Jungs ebenfalls auf der Suche nach dem Stein der Weisen sind.“ Da lachte **Heiki**: „Ja Aiki, weißt du denn nicht, dass sie dir den Stein nicht wegnehmen können, selbst wenn sie vor dir da sind. Niemand kann den Stein für sich beanspruchen und einfach mitnehmen, er ist für jeden zugänglich.“ „Ach so ist das“, sagte **Aiki** ganz kleinlaut und schlürfte weiter an seiner Suppe.

Am nächsten Tag begaben sie sich weiter auf die Reise. Der Weg führte durch ein weites Tal, sie liefen durch saftiges, grünes Gras, durch die Wolken schien ab und zu die Sonne hindurch und es blies ein angenehmer, frischer, vom Blumenduft durchzogener Wind.

Das Tal wurde langsam enger, in Serpentin zog sich der Weg hinauf zu einem felsigen spitzen Berg. Der Anstieg wurde immer steiler, ihre Schritte langsamer. Aber sie liefen alle stetig weiter. Auch Aiki war ganz guter Dinge, er wusste ja jetzt, dass es überhaupt nicht eilte und es auch nicht wichtig war, als erster anzukommen. Außerdem erzählte ihm **Nin** während des Aufstiegs schöne amüsante Geschichten.

Nach vier Stunden hatten sie den Gipfel erreicht und liefen nach einer gemütlichen Pause bergab auf einem schmalen, felsigen Weg. Links ging es steil bergab, rechts steil bergauf. **Aiki** schmiegte sich an den engen Stellen an den Felsen an, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren. So liefen sie im Gänsemarsch den Weg hinunter.

Kan bildete das Schusslicht. Plötzlich

hörte dieser von hinten ein lautes, poltern-des Geräusch. Er drehte sich um und sah eine Felskugel auf sich zurollen.

Blitzschnell drehte er sich um und ohne groß zu überlegen ließ er sich mit seinem Körper auf seinen Vordermann fallen.

Dadurch kippten alle automatisch wie Dominosteine nach vorne um und lagen mit dem Bauch nach unten einer auf dem anderen. „Kopf einziehen“, schrie er noch und da rollte die Gesteinskugel schon über seinen Rücken, über die Körper seiner Freunde, prallte an der Felswand ab und stürzte in die Tiefe. Es herrschte Totenstille. Nach einigen Sekunden war der Aufprall in der Schlucht zu hören.

„Ganz schön tief“, dachte sich **Aiki** und versuchte, sich langsam aus dem Knäuel von Armen und Beinen zu befreien. Die anderen bewegten sich auch allmählich wieder. Einige hatten leichte Schürfwunden an den Händen, mit denen sie den Kopf geschützt hatten. Zwei von ihnen hatten sich die Knöchel gebrochen und konnten nicht mehr auftreten, geschweige denn gehen.

Ein Weiterlaufen schien unmöglich.

„Oh nein! was machen wir denn jetzt?“, schrie **Aiki**.

„Erst mal hinsetzen und tief durchatmen“, sagte **Mu** und trank aus der Wasserflasche. „Und dann, aber erst dann, können wir langsam mal anfangen zu überlegen, wie es weitergehen kann.“

Nach einer zehnmütigen Pause, in der es erstaunlicherweise ganz still war, hatte **Sumi-Kiri**, der körperlich Kräftigste von allen, eine Idee.

„Wir bauen aus den Stöcken eine Trage, mit der können wir die Verletzten den Berg hinuntertragen.“

Gesagt, getan. Mit den Lederriemen der Rucksäcke und den Stöcken flochten sie eine Tragliege. Und schon ging der Marsch weiter. Der Weg wurde immer flacher und begehbarer.

„Nach dem nächsten Hügel, um den wir außen herumgehen können, müsste ein kleines Dorf liegen“, meinte **Mu**, der den Weg kannte.

Doch nach der nächsten Kurve kam zu-

erst einmal ein tiefer Graben. Ein Stein-schlag hatte den Weg zerstört. Es fehlten zwei Meter des Weges komplett.

Aiki schrie: „Oh nein! Was sollen ...?“

Viele Überlegungen wurden angestellt. Klar war, dass es für die Verletzten nur den Weg der Umkehr gab. Die Frage war jedoch, ob alle umkehren sollten oder nur ein Teil der Gruppe. Aber wer würde sich dann bereit erklären, die Verletzten nach Hause zu tragen?

Kokoro versuchte, die verschiedenen Überlegungen und Einwände zu sammeln, ließ jeden zu Wort kommen und letztlich stimmten sie ab.

Die Mehrheit entschied, sich zu trennen. **Muga** erklärte sich sofort bereit, die Verwundeten zurückzutragen. **Mu** und **Kokoro** schlossen sich an.

Die anderen wollten über den Graben springen und weiter den Stein der Weisen suchen. Nur **Aiki** war sich unschlüssig und schrie: „Oh nein! Was soll ich denn jetzt machen?“

Kokoro nahm ihn zur Seite und sprach lange und ruhig mit ihm. „Was willst du wirklich?“ „Ich will gehen und den Stein finden, aber ich will nicht über den Graben springen.“ **Seiki** hörte das und sprach zu ihm: „Stell dir nur mal vor, wie du über den Graben springst – kannst du dir das vorstellen?“ „Ja aber mitten im Flug bekomme ich Angst und kann mir gar nichts mehr vorstellen.“

„Dann stell es dir doch einmal vor, wie du Anlauf nimmst, wie du abspringst, wie du fliegst und wie du wieder auf der anderen Seite landest.“

Nach zweistündigem mentalem Training mit **Seiki** sprang **Aiki** tatsächlich als erster über den Graben. Sie verabschiedeten sich herzlich voneinander und gingen vorerst getrennte Wege.

... und wenn sie nicht gestorben sind, dann ...

*Gertrud Wolf,
Aikido und Karate Verein Augsburg e. V.*

(Anm. der Red.: Für alle, die nicht mehr sämtliche Begriffe im Kopf haben, hier nochmals die

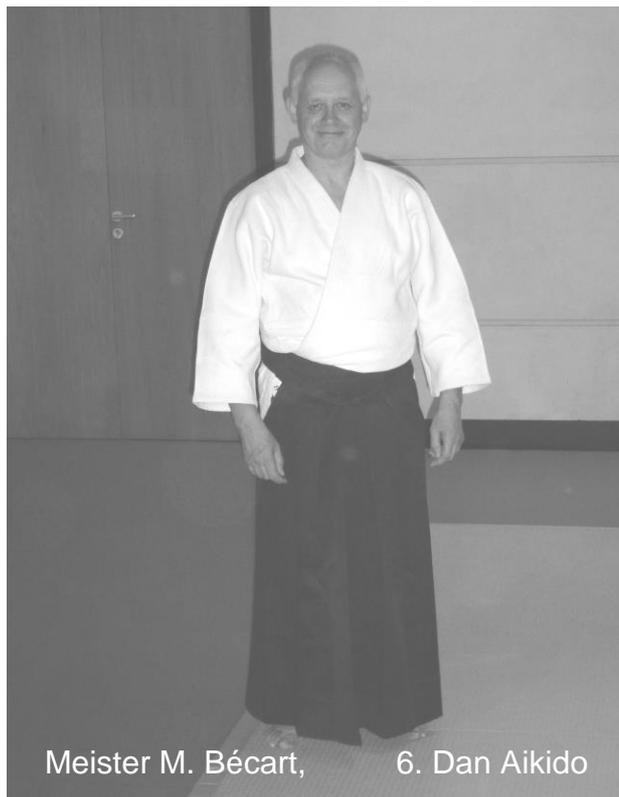
Bedeutung im Klartext: Makoto – Wahrhaftigkeit; Junitsu – Einfachheit; Nin – Geduld; Manzoku – Zufriedenheit; Nen – Konzentration, Timing; Kan – intuitives Handeln; Heiki – Gelassenheit; Iki – Willenskraft; Seiki – geistige Energie; Sumi-kiri – Klarheit von Körper und Geist; Mu – Leere; Muga – Selbstlosigkeit; Kokoro – „Sprache des Herzens“, soziales Verhalten)

道

Aikidoka in Paris

Seit 2002 sind die Aikidoka des Heidenheimer Sportbund 1846 e. V. in der glücklichen Lage, eine Partnerschaft mit Frankreich zu haben. So konnten vom 20. – 23. Mai 2004 die sechs Aikidoka Andrea Wolfram, Peter Müller, Wolfgang Reichenbach, Peter Röschel, Rüdiger Scholz und Thomas Wolfram mit dem Bus die Fahrt nach Pré St. Gervais /Paris antreten.

Nach 10-stündiger Fahrt war dann der Empfang am Rathaus von Pré St. Gervais überaus herzlich. Auf dem Programm standen nicht nur ausgiebige Besichtigungen in und um Paris, sondern auch intensive Kontaktpflege und Training!



Meister M. Bécart, 6. Dan Aikido



Am Freitagabend trafen sich alle zum Training im Dojo von Michel Bécart (6. Dan), Paris. Meister Bécart erzählte mir, dass er sehr wohl Meister Nocquet gekannt habe, seine Lehrer aber die Meister Asai und Kobayashi gewesen seien bzw. noch sind. Seine Art, das Training zu gestalten und die Techniken auszuführen, war bestechend.

Nach zwei Stunden intensiver „Mattenarbeit“ mussten wir feststellen, dass in den französischen Verbänden doch anders gearbeitet und das Aikido „praktiziert“ wird. Eine nützliche und gute Erfahrung, die am Samstag im eigenen Dojo der Aikidoka von Pré St. Gervais in weiteren 2 ½ Stunden vertieft werden konnte.

Leider waren die eigentlichen zwei Tage Aufenthalt viel zu kurz, denn der Sonntag ging komplett für die Heimfahrt drauf.

Was bleibt?

Die Erinnerung an einen wunderschönen Aufenthalt im Kreise von inzwischen lieb gewordenen Freunden und die Vorfreude auf ein Wiedersehen und Treffen 2005 in Heidenheim und in unserm Dojo!

*Rüdiger Scholz,
Heidenheimer Sportbund 1846 e. V.*



Landeslehrgang beim AV Hannover

Fast 25 Jahre ist es her, da standen Klaus Liermann und Uli Schümann anlässlich der Prüfung zum 3. Dan gemeinsam auf der Matte. Umso mehr freute sich unser Vereinsgründer Klaus, seinen alten Freund Uli im Juni 2004 nun als Lehrer des Landeslehrganges auf der AVH-Matte begrüßen zu dürfen.

Doch vorher galt es, alles vorzubereiten. Für die mehr als 75 angemeldeten Teilnehmer hätte unsere vereinseigene Mattenfläche allerdings nicht ausgereicht. An

dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an die SG Misburg und den TSV Godshorn, die uns mit einigen -zig Quadratmetern aushalfen! Und dank des fieberhaften Einsatzes unserer emsigen Vereinsmitglieder war rechtzeitig mit dem Eintrudeln der ersten Teilnehmer schließlich nicht nur die Matte aufgebaut, sondern auch das Kuchenbüfett bot noch einmal ein wenig Stärkung vor Trainingsbeginn, hatte doch so mancher schon ein paar Stunden Autofahrt – oder besser gesagt: „Autostau“ – in den Knochen! Denn wegen einer Brückensprengung war die A7 nördlich von Hannover kurzfristig voll gesperrt worden. In dem zwangsläufigen Superstau steckten leider auch Meister Uli und seine Frau, Meisterin Lilo, drin.

Da sie aber rechtzeitig in Bad Bramstedt gestartet waren, kamen sie dann doch mit nur wenig Verspätung an. Positiver Nebeneffekt der kleinen Verzögerung: Sämtliche Teilnehmer saßen bereits im Za-Zen auf der Matte, als Meister Uli dieselbe betrat und von unserem Meister Klaus in Empfang genommen wurde. Ein schönes Bild und zudem ein gebührender Empfang für einen so hoch graduierten Gast!



In den anschließenden Trainingseinheiten konnte Uli Schümann dann auch alle Register seiner Kunst ziehen. Sehr viel Wert legte er dabei auf Grundlagen wie Zentrumseinsatz und richtige Atmung und überraschte gleichzeitig immer wieder mit neuen Technik-Varianten. Durch seine frische und freundliche Art gelang es ihm überdies, die Teilnehmer ständig konzentriert bei der Sache zu halten, sodass am Ende alle das Gefühl hatten, die Zeit könne doch noch nicht wirklich um sein?

So ist das mit den schönen Dingen im Leben: Sie sind zu schnell vorbei!

Aber der nächste Lehrgang kommt bestimmt: Schon am 23. und 24. Oktober 2004 hat der AVH die Ehre, einen Bundeslehrgang mit Meister Alfred Heymann ausrichten zu dürfen. Wir hoffen, euch wieder zahlreich in Empfang nehmen zu können!

Werner Musterer,
AV Hannover e. V.

氣

Landeslehrgang beim AC Calw

Premiere als Ausrichter eines AVBW-Landeslehrgangs durfte der AC Calw Mitte Juni in Simmersfeld feiern.

Als relativ kleiner Verein (mit derzeit 28 Mitgliedern), der aber bereits seit 1987 besteht, war es an der Zeit, sich erkenntlich zu zeigen und nun etwas zur Verbandsarbeit beizutragen.

Sehr hilfreich hierbei waren im Vorfeld die Unterstützung vom technischen Leiter des Aikido-Verbandes Baden-Württemberg (Joe Eppler) sowie die Mithilfe der TG Freudenstadt.

So lief nicht zuletzt deshalb alles harmonisch, in familiärer Atmosphäre, mit unvergesslichen Eindrücken für uns alle ab.

Die erste Übungseinheit fand samstagsmorgens statt, dazu fanden sich gut 30 Aikidoka ein.



Wie üblich kleines Aufwärmprogramm, danach zeigte Sensei Martin Glutsch Übungen zur Schulung des Gleichgewichtsinns, es folgten Techniken in Gyaku-hanmi. Spätestens von da an gab es viel Schmunzeln in den Gesichtern der Teilnehmer, denn einmal mehr zeigte uns Martin in seiner besonderen Art und Weise mit Uke Jules Mc Gough allerlei Variationen aus Katate-tori – es waren als Abschluss dazu sämtliche Falltechniken vonnöten.

Vom Meister wurde mehrmals aufgezeigt, wie wichtig die korrekte Führung der Hand bei der Bewegung und Umlenkung des Uke ist. Die Techniken sahen wieder einmal sooo einfach aus, aber die Umsetzung von uns ...

Wir haben einmal mehr erkannt: „Es gibt noch viel zu tun“, war später vom einen oder anderen zu vernehmen.

Bereits nach dem ersten Training als Fazit: Es war vom Gelbgurt bis zum Dan für jeden etwas dabei.

Neben dem Fußball-EM-Spiel von Deutschland am Abend, das uns den Appetit nicht verdarb, durften wir im Foyer der Halle ein asiatisches Menü genießen, anschließend saß man in trauter Runde noch gemütlich beisammen und tauschte die Gedanken aus.

Am Sonntagmorgen stand das zweite Training auf dem Programm, dieses Mal kam der Stock zum Einsatz. Auch hier bot der Sensei wieder ein breites Repertoire, von Kote-hineri bis Juji-Garami.

Nur so viel: Teilnehmer, die erstmals bei einem Lehrgang dabei waren, wurden hierbei derart motiviert, dass sie unmittelbar nach der Veranstaltung sofort ans Werk gingen und mit einem selbst hergestellten Jo im nächsten Dojo-Training erschienen sind.

Viel zu schnell ging die Zeit von dannen, das Lehrgangsdebüt fand gegen 17 Uhr nun auch für den letzten Mohikaner den Abschluss – alles paletti soweit, also bis zum nächsten Mal.

Es gilt uns, Dank zu sagen all denjenigen, die zum Gelingen der Veranstaltung

beigetragen haben: Martin Glutsch mit Familie, seinem Uke und den ehrenamtlichen Helfern.

Ein besonderer Dank auch an alle Teilnehmer, die zum Teil von weit her angereist sind (München).

Der Lehrgang wird uns stets in guter Erinnerung bleiben.

*Mark Volle,
Aikido-Club Calw*

道

Bundeswochenlehrgang I auf dem Herzogenhorn

„Bedecke deinen Himmel Zeus, mit Wolkendunst“ (Goethe). So hätte man das Wetter in Kurzform beschreiben können. Außer am ersten Tag, den einige zum Erlangen eines Sonnenbrandes nutzten, war der Wochenlehrgang in ein nebliges und verregnetes Grau gehüllt. Daher fielen viele der geplanten Spaziergänge ins Wasser und man konnte sich mit doppeltem Eifer auf das Training konzentrieren.

Der mit 50 Teilnehmern voll ausgelastete Kurs füllte die Matte so, dass zur Begrüßung zwei Reihen gebildet wurden. Um den knappen Platz gut auszunutzen, verwendete unser Trainer Martin Glutsch eine Geheimwaffe: „Technik-Komprimierung“. Einer seiner Schüler brachte es auf folgende Formel: „Ziehe von deiner Technik drei Schritte ab, dann hast du die von Martin.“ Die so gezeigten Formen sollten den Teilnehmern helfen, die Grundlagen des Aikido zu vertiefen. Dieses gelang durch die hervorragend vorgeführten Techniken mit perfekt fliegenden Ukes aufs Beste.

Doch nicht für alle Teilnehmer war die Zeit auf dem Horn ein reiner Erholungsurlaub, da sie sich unter den wachsamen Augen dreier Prüfer dem Fach „Überprü-



Bundeswochenlehrgang I auf dem Herzogenhorn (03. – 10.07.2004)

fung“ stellen mussten. Dieses nagte (und die Unterzeichnenden kennen diese Situation ...) gehörig an den Kräften. Die Palette reichte von Schlafstörungen (erstes Training morgens um 6.30 Uhr) und Verdauungsstörungen bis hin zur Erkältung.

Am Ende der Woche hatten neun Anwärter auf den ersten Dan die Überprüfung bestanden und durften die restlichen drei Prüfungsfächer vorzeigen. Herzlichen Dank an die drei hervorragenden Prüfer Martin Glutsch, Joachim Eppler und Hans Stretz. Und von allen Aikidoka noch einmal die herzlichsten Glückwünsche an die neuen Danträger und Danträgerinnen (*Übersicht im Aikido-Telegramm*).

Übrigens, für alle, die auf dem Weg sind, sei ein Mantra von Martin zur Beherzigung angefügt:

Wo müssen die Hände sein?
Vor dem Zentrum !

Wo müssen die Hände sein?
Vor dem Zentrum !!

Wo müssen die Hände sein?
Vor dem Zentrum !!!

*Bernhard Bakan, TSG Stuttgart e. V.
Nikolaus Borchert, TV 08 Lohmar e. V.*



7 min 30

... braucht übrigens die Feuerwehr, um von Altglashütten komplett ausgerüstet bis zum „Horrrn“ (um in der Landessprache zu bleiben) zu fahren. Woher wir das wissen? Es gab am 5. Tag pünktlich zur Schlafenszeit um 23.30 h einen Fehlalarm und schon um 23.37 h standen die netten Herren in Orange mit Zigarette, aber dafür ohne Wasserschlauch in der Hand im Gemeinschaftsraum. Sie hatten freundlicherweise das Gebäude nicht vorsorglich geflutet – vielen Dank dafür! So konnten wir am folgenden Tag frisch und ausgeschlafen unser Trainingsprogramm unter Alfreds kompetenter Anleitung fortsetzen.

Nach und nach gingen wir das Dan-Prüfungsprogramm durch, wobei Alfred insbesondere Wert auf die Basics wie Führung, Zentrum und Sabaki legte. Aus dem Konzept bringen konnte ihn lediglich ein Uke, der neben dem Gleichgewicht auch noch seine Hose verlor – man sollte halt auf alles vorbereitet sein ☺!

Insbesondere die Knie aller Teilnehmer bedankten sich kollektiv bei Alfred dafür,



Bundeswochenlehrgang II auf dem Herzogenhorn (10. – 17.07.2004)

dass er die Hanmi-hantachi-Techniken nicht in einem Stück trainieren ließ, sondern das tägliche Programm immer mal wieder damit würzte. Apropos Würze: Die fehlte ab und an mal im Essen ... na ja, aber verglichen mit dem letzten Jahr macht der Koch sichtliche Fortschritte. Wir sind halt alle nur auf dem Weg ...! Wo wir gerade von Wegen sprechen: Wege wurden höchstens vom Bett zur Matte zurückgelegt. Das Wetter war herr(bst)lich und lud nicht wirklich zum Spaziergehen ein.

Fehlende Bewegung draußen konnten die ganz Harten morgens vor dem Frühstück ausgleichen: Werner Notheis bot morgens um 6.00 Uhr ein zusätzliches Training an. In kleiner Runde trainierten wir die Kunst des vernünftigen Angreifens und andere interessante Dinge.

Für ihre intensive und engagierte Unterstützung der Prüflinge geht an dieser Stelle auch ein großes Dankeschön an Werner und Edith, die mit konstruktiver Kritik und aufmunterndem Zuspruch zum guten Gelingen der Prüfungen beitrugen.

Da zum 01.07. die neue Prüfungsordnung in Kraft getreten war, kamen wir in den Genuss, die dritte Kata sehen zu dürfen. Zwei Anwärtnerinnen auf den 3. Dan führten sie sehr überzeugend vor. Die Prüfungen selbst waren ein hartes Stück

Arbeit – nicht nur für die Prüflinge, sondern vor allem für die Prüfer. 12 Anwarter wurden ab Freitagmittag nacheinander in drei Gruppen geprüft. Um 20.30 Uhr war dann alles geschafft und wir konnten uns ausgiebig dem Feiern widmen. Werners Gitarre und unser aller Gesang trugen maßgeblich zur guten Stimmung bei! Kurzum: Es war ein absolut gelungener Lehrgang!

Wir gratulieren dieser Stelle hier nochmals den frisch gebackenen Dan-Trägern (*Übersicht im Aikido-Telegramm*).

Frauke Drewitz, Lübecker JC e. V.

Patrick David, USC Clausthal-Zellerfeld e. V. 氣

Eine Woche Ki, Technik und Kata

AVBW-Wochenlehrgang im LZ Herzogenhorn

Der diesjährige AVBW-Wochenlehrgang im Leistungszentrum Herzogenhorn, geleitet von unserer Meisterin Barbara Oettinger, 4. Dan Aikido, war gefüllt mit einem Angebot aus den Aikido-Techniken vom 5. Kyu bis

zum 2. Dan, dazu gab es noch reichlich Ki-Anleitungen und, nicht zu vergessen, die Kata-Formen vom 1. bis zum 3. Dan sowie die Stock-Kata mit 36 Elementen (52 müssten innerhalb eines 2-Wochen-Lehrgangs vermittelt werden, Interessenten bitte melden). Randoris, abgestimmt auf die entsprechende Graduierung, durften gleichfalls nicht fehlen. Die Teilnehmer nahmen es dankbar auf, immerhin in einer Bandbreite vom 4. Kyu bis zum 5. Dan.



Von Trainingseinheit zu Trainingseinheit steigerte sich der Schwierigkeitsgrad der Techniken. Aber mit dem Methodenansatz: vom Einfachen zum Schwierigen, vom Langsamen zum Schnellen meisterten auch die Kyu-Grade jede noch so schwierige Hürde. So war es ihnen möglich, alle Techniken bis zum 1. Dan Aikido selbst einmal üben und reflektieren zu können.

Eingeleitet wurde das Training durch verschiedene Vorübungen. Anfänglich wurden funktionelle Gymnastik, die Fallschule und verschiedene Ki-Übungen in den Vordergrund gestellt. Speziell die Ki-Übungen fanden bei den Teilnehmern großen Anklang, es war ja kurz vor Lehrgangsbeginn

das Buch von Barbara und Thomas Oettinger „Ki – Lebenskraft durch Bewegung“ erschienen. Auch Anleitungen für den Alltag, nicht nur für die Aikido-Übungsstunde, sind aus dem Buch zu entnehmen. Und so nahmen wir als Lehrgangsteilnehmer einiges an Übungsformen mit.



Nach und nach wurde der Aufwärmteil durch Elemente der Stock-Kata ergänzt. Zum Schluss des Lehrganges waren die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, einzeln oder als Gruppe die 36er-Stockkata am Stück als Vorübung oder während des Abendtrainings auszuführen.

Mit funktioneller Gymnastik als weiterem Baustein der Vorübungen wurde auf das folgende Haupttraining gut vorbereitet. Kräftigen und Dehnen im Wechselspiel.

Das Haupttraining selbst bestand aus den Techniken, wie in der Prüfungsordnung vorgegeben. Unsere Meisterin verstand es auf den Punkt genau anzuleiten, was es an den verschiedenen Techniken zu beachten gilt. Angefangen mit Shiho-Nage und Ude-osae wurden anhand der Technik die Prinzipien des Aikido praktisch dargestellt und wurde in kleinen Schritten methodisch auf die korrekte Ausführungs-

form hingearbeitet. Damit hatten auch die Kyu-Grade die Gelegenheit, sich an Techniken heranzuwagen, die sie bisher noch nicht ausgeführt hatten. Die große Bandbreite der Graduierungen ermöglichte, dass höher Graduierte mit Erfahrung in den Techniken den Kyu-Graden eine sanfte Einführung in die fortgeschrittenen Formen erleichterten. Es zeigt sich immer wieder, dass es von Vorteil ist, wenn höhere Graduierungen regelmäßig mit unteren Graduierungen üben. Den Gewinn hat ein jeder. In einer der letzten Übungseinheiten wurden dann auch Teile der 3. Kata und Morote-waza (gegen zwei Angreifer) geübt.

Das Ende der Nachmittagseinheiten wurde durch Randoris eingeleitet. So konnte jeder seine Reaktionsfähigkeit und Zentriertheit üben und verbessern.



Am Abend wurden im Wechselspiel 1. Kata, 2. Kata und Stab-Kata geübt. Die Kyu-Grade übten sich in der 1. Kata. Für die Dan-Träger waren die 1. und 2. Kata angesagt. Und alle fühlten: Kata ist Meditation in Bewegung.

Und nun vom Unwichtigen zum Wichtigen (ausgeliehen aus den methodischen Übungsreihen): Das Wetter zeigte sich

durch eine stattliche Anzahl von Sonnenstunden von seiner guten Seite. Die Bewirtung und der Service (zweimal Sauna und in der Mitte der Woche Waschen der Anzüge – all inclusive) waren sehr gut. Das neue Verköstigungskonzept fand guten Anklang, sodass das Bedürfnis entstand, schon unterzeitig ein dickes Lob zu zollen.

Die Abende waren unterhaltsam, was in erster Linie die Lehrgangsteilnehmer zu verantworten haben.

Wo viel Gutes ist, lässt sich doch noch immer etwas verbessern: Der Zeitpunkt des Landeswochenlehrganges, darin waren sich alle Teilnehmer einig, war ungünstig. In einer Woche diesen Lehrgang anzusetzen, in deren Mitte die baden-württembergischen Sommerferien beginnen, kann man sicherlich als unglücklich bezeichnen. Es ist zu hoffen, dass in Zukunft der AVBW-Wochenlehrgang ganzwöchig in die Ferien gelegt wird.

Ziehen wir zum Schluss ein Fazit: Ein Lehrgang, der durch die Persönlichkeit der Lehrerin in die Tiefe ging und durch die gelungene Kombinationen von Ki – Gymnastik – Technik – Kata eine große Bandbreite vermittelte. Die Rahmenbedingungen taten ein Übriges, diesen Lehrgang für uns in schönster Aikido-Erinnerung zu behalten.

Walter Jung,
TS Göppingen e. V.

道

Planung einer Aikido- Übungsstunde unter Beachtung spezieller gesundheitsbezogener Aspekte

(Fortsetzung aus aa 3/2004 der Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido von Dr. Thomas Oettinger)

Neben dem Trainingseffekt auf das Herz hat eine regelmäßige Belastung des Körpers im Ausdauerbereich eine wichtige **Wirkung auf den Stoffwechsel**, wenn es um die Verminderung von Übergewicht und die Normalisierung erhöhter Blutfettwerte geht. Normalerweise sind Kohlenhydrate (Zuckerstoffe) eine wichtige und schnelle Energiequelle für die Muskelarbeit. Die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten ist ökonomischer als aus Fett, weil der Körper für ihre Verbrennung weniger Atmungssauerstoff benötigt. Dies kommt immer dann zum Tragen, wenn kurzzeitig eine intensive Muskelarbeit gefordert wird. In diesem Fall ist die unmittelbare Wirkung auf den Fettabbau nur begrenzt, da die lebenswichtigen Kohlenhydratspeicher bei der nächsten Nahrungsaufnahme in jedem Fall wieder aufgefüllt werden.

Muskeln können jedoch auch direkt auf die Energiegewinnung aus Fettgewebe umschalten. Bei körperlichen Belastungen erfolgt die Energiebereitstellung aus einer so genannten Mischverbrennung: Kohlenhydrate, Fette und auch Eiweiß werden – je nach Grad und Dauer der Belastung – in unterschiedlichen Anteilen zur Energiegewinnung herangezogen. Bei einer mittleren Belastungsdauer bis zu zwanzig Minuten gewinnt der Muskel die benötigte Energie überwiegend aus Kohlenhydraten und nur zum geringen Teil aus Fett. Erst bei längerer Belastung (ab einer halben Stunde) schaltet der Körper zunehmend auf die Energiegewinnung aus Fett um. Der Energieanteil aus der Fettverbrennung nimmt weiterhin zu, wenn man nicht an seiner Leistungsgrenze, sondern mit mittlerer Belastung trainiert. Dies liegt daran, dass die Verwertung von Fett zur Energiegewinnung mehr Zeit benötigt als die Verarbeitung von Zucker. Der Körper greift immer dann auf seine Fettreserven zurück, wenn man ihm die Gelegenheit (also die Zeit) dazu gibt, die wichtigen Kohlenhydratvorräte zu schonen.

Insgesamt lassen sich bei entsprechender Dosierung folgende **Anpassungserscheinungen** des Herz-Kreislauf-Systems erreichen, wobei die Angaben nur eine

Auswahl darstellen und keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben:

- Vergrößerung des Herzmuskels,
- vergrößertes Schlagvolumen des Herzens,
- vergrößertes Herzminutenvolumen bei Belastung,
- Senkung der Herzfrequenz in Ruhe,
- größere maximale Sauerstoffaufnahme,
- verbesserte Kapillarisation,
- vermehrte Mitochondrien (Kraftwerke) im Körper,
- verbesserte Leistungsfähigkeit der Muskulatur,
- Stabilisierung und Senkung des Blutdrucks,
- günstigere Blutfettwerte.

In einer kürzlich durchgeführten Untersuchung (Buksch, 2003) konnte gezeigt werden, dass durch eine regelmäßige sportliche Betätigung die Gesamtsterblichkeit um bis zu 28 % gesenkt werden kann. Den größten Profit haben hierbei Menschen, die bisher körperlich inaktiv waren und diese passive Lebensweise aufgeben. Die amerikanische CDC (Centers for Disease Control and Prevention) und das Robert-Koch Institut (RKI) in Berlin empfehlen ein Mindestmaß an körperlicher Aktivität von 1000 kcal pro Woche (zusätzlich zum Ruheumsatz). Dies entspricht etwa zwei Stunden Joggen in mäßigem Tempo oder einer vergleichbaren Ausdauerbelastung.

Weiterhin ergaben Untersuchungen, dass speziell im Ausdauerbereich die Trainingseffekte die natürliche Abnahme der Leistung durch den Alterungsprozess (1 % pro Jahr über 30 Jahre hinweg) übersteigen können. So haben hochtrainierte 65-Jährige eine höhere Ausdauerleistungsfähigkeit als gesunde, aber untrainierte 25-Jährige. Der Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention Prof. Dr. Hollmann sprach einst davon, dass man durch regelmäßigen Sport erreichen könne, „mindestens 20 Jahre lang 40 zu bleiben“. Weitere Studien, die unter kontrollierten Bedingungen den Nutzen von

Prävention mit Hilfe von Sport/Bewegung auf wissenschaftlicher Grundlage untersuchen (im Sinne von „evidence based medicine“), wären jedoch noch wünschenswert.

Ein starker Rücken wird nicht krank

Die Wirbelsäule als **Achsenorgan** stabilisiert einerseits die aufrechte Haltung des Menschen, andererseits hat sie vielfältige Bewegungen zuzulassen. Die größte Beweglichkeit geht hierbei von der Hals- und der Lendenwirbelsäule aus. Um diese Doppelfunktion erfüllen zu können, ist eine ständige dynamische Anpassung an die wechselnde Beanspruchung erforderlich, die sich nur durch das Zusammenspiel zahlreicher kleiner und großer Stell- und Haltemuskeln des Rumpfes bewältigen lässt. Diese Muskeln können ihrer Aufgabe aber nur gerecht werden, wenn sie sich in einem ausreichenden Trainingszustand befinden. Das ist bei Menschen, die viel sitzen oder stehen, sich aber insgesamt nur wenig wirklich bewegen, oft nicht gegeben.

Die wichtigsten Gelenkanteile zwischen den Wirbelkörpern sind die **Bandscheiben**. Diese bestehen aus einem festen Knorpel-Faser-Ring, in den ein Gallertkern eingelagert ist. Durch diesen Aufbau kann die Bandscheibe eine wichtige Pufferfunktion zwischen den Wirbelkörpern übernehmen. Eine Bandscheibe wird nicht direkt durchblutet, sondern durch den ständigen Wechsel aus Be- und Entlastung mit Nährstoffen versorgt: Bei Entlastung saugt sie sich wie ein Schwamm mit der Nährflüssigkeit voll, bei Belastung wird diese Flüssigkeit ausgepresst. Dieses Schwammprinzip lässt sich recht gut anhand der unterschiedlichen Körpergrößen im Tagesverlauf nachvollziehen: Die Körperhöhe kann morgens 1 – 2 cm mehr als abends betragen! Wichtig für eine gesunde und funktionsfähige Wirbelsäule ist daher die Vermeidung extremer Fehlbelastungen und eine funktionsgerechte, regelmäßige und dynamische Belastung, um die Bandscheiben optimal mit Nährstoffen zu versorgen.

Alterungs- und abnutzungsbedingte Veränderungen der Bandscheiben bewirken eine Qualitätsminderung des Achsenorgans mit Verlust der Pufferfunktion (sog. „Bandscheibenschaden“). Die damit einhergehende mechanische Überlastung der kleinen Wirbelgelenke führt ebenfalls zu deren vorzeitigem Verschleiß und zu Rückenschmerzen. Die Hauptursache für diese Verschleißprozesse sind einseitige Wirbelsäulenbelastungen, langes Sitzen und Stehen, Zwangshaltungen oder vornübergeigte Arbeitstätigkeit sowie das Heben und Tragen von schweren Lasten. Der hierbei am meisten betroffene Abschnitt des Achsenorgans ist die untere Lendenwirbelsäule. Obwohl sie anatomisch am kräftigsten ausgebildet ist, unterliegt sie den stärksten Belastungen und damit vermehrt degenerativen Abnutzungserscheinungen.

Dass auch jüngere Menschen zunehmend über Rückenschmerzen klagen, liegt v.a. an einem zu schwachen Muskelkostüm. Eine kräftige **Rückenmuskulatur** und rückengerechtes Verhalten sind dagegen in der Lage, eine Schutzfunktion zu übernehmen, indem sie die betroffenen Bewegungssegmente stabilisieren, die Belastung der Bandscheiben und Wirbelgelenke herabsetzen und somit Rückenschmerzen verhindern. Die Wirbelsäule kann dagegen, wenn sie gerade gehalten, gleichmäßig belastet und ausreichend durch die Rumpfmuskulatur gestützt wird, auch große Lasten bewältigen, ohne Schaden zu nehmen.

Eine **schlechte Körperhaltung**, v.a. das Stehen im Hohlkreuz, einhergehend mit schlaffen Bauchdecken, führt dagegen zur Überlastung der unteren Wirbelsäulen-segmente. Jede Körperhaltung, die von der physiologischen Stellung der Wirbelsäule abweicht, beansprucht vermehrt Bandscheiben, Bänder, Wirbelgelenke und Muskeln, insbesondere bei ruckartigen Bewegungen und bei gleichzeitigem Heben von Lasten. In ähnlicher Weise beruhen ständige Nacken- und Kopfschmerzen vieler Menschen in sitzenden Positionen größtenteils auf einer statisch-muskulären Überlastung der Halswirbelsäule mit einhergehenden Verspannungen der Schulter-Na-

ckenmuskulatur. Gerade in diesen Fällen kann eine vermehrte muskuläre Stabilisierung und Kräftigung Abhilfe schaffen.

Die **Ursachen für die meisten Rückenbeschwerden** sind also eine durch mangelnde Bewegung ungenügend trainierte Rumpfmuskulatur, Bequemlichkeit („vor dem Fernseher herumhängen“) und ein fehlendes Bewusstsein für einen Bereich des Körpers, der die Grundlage für die spätere Leistungsfähigkeit auch im Alter bildet. Haltungsschwächen und -fehler (Rund-, Hohl-, Flachrücken, seitliche Verbiegung der Wirbelsäule) sind schon im Grundschulalter bei ca. 50 % der Kinder zu beobachten und nur in seltenen Fällen anlagebedingt. Der Merksatz „Ein starker Rücken wird nicht krank“ hat zwar keinen Absolutheitsanspruch, beschreibt jedoch die überwiegende Erfahrung der in diesem Bereich tätigen Ärzte und Physiotherapeuten.

Einige **grundsätzliche Verhaltensweisen** bei den hundertfach durchgeführten kleineren Bewegungen des Alltags helfen ebenfalls, die Wirbelsäule leistungsfähig zu erhalten:

Bücken: erfolgt in den meisten Fällen falsch. Oft ist diese Bewegung sogar unnötig. Die Belastung der Wirbelsäule beim Bücken wird oft unterschätzt. Besser als sich zu bücken ist in jedem Fall, in die Knie zu gehen. Bei Tätigkeiten am Boden (z.B. Schuhe zubinden, Gegenstände aufheben, etwas aus flachen bzw. niedrigen Schränken herausnehmen, die Waschmaschine füllen) ist vielfach Hocken oder Knien günstiger. Auch sollte man in gebückter Haltung Drehbewegungen der Wirbelsäule vermeiden.

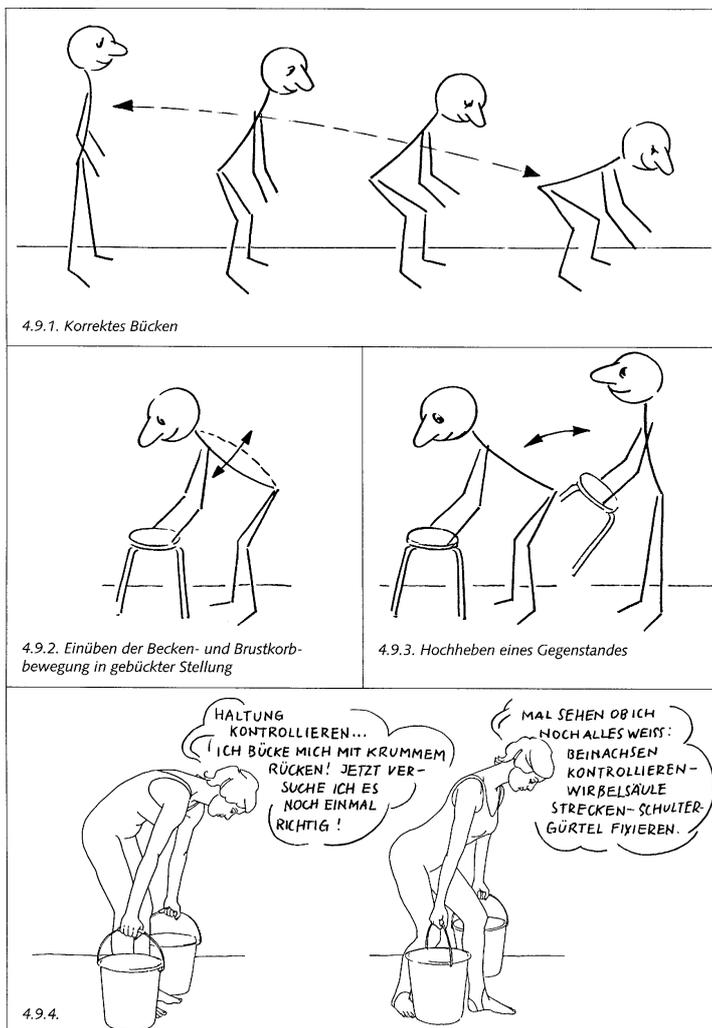
Heben: Das Heben von Gegenständen lässt sich oft nicht vermeiden. Wichtig ist es, die Gegenstände so dicht wie möglich am Körper hochzuheben sowie beim Heben eines größeren Gegenstandes die Beine zu grätschen und die Knie zu beugen. Der Rücken muss unbedingt durchgestreckt und gerade gehalten werden, wenn sich eine Vorneigung des Oberkörpers nicht verhindern lässt (z.B. Wäschekorb). Bei geteilten Lasten gilt es, zwischen die

Gegenstände zu treten und diese mit aufrechtem Oberkörper aus den Beinen heraus anzuheben (s. Grafik).

Tragen: Es ist wichtig, die Lasten immer dicht am Körper zu tragen, möglichst unter Abstützung am Beckenring (z. B. Rucksack mit Beckengurt). Wenn die Last auf beide Seiten der Wirbelsäule gleichmäßig verteilt werden kann, bedeutet dies eine erhebliche Erleichterung, da in diesem Fall kein muskulärer Gegenzug erfolgen muss. Eine aufrechte Haltung beim Aufnehmen und Ablegen der Last ist selbstverständlich.

Stehen: Stehen bedeutet in den meisten Fällen eine Belastung der Lendenwirbelsäule. Es ist sinnvoll, beim Stehen oft das Standbein zu wechseln, sodass eine Ge-

richtiges Bücken und Heben:



Quelle: Brügger; Gesunde Haltung und Bewegung im Alltag

wichtsverlagerung von rechts nach links und umgekehrt eintritt. Außerdem sollten beide Knie immer einige Zentimeter nach vorn geschoben werden, sodass die Oberschenkelmuskulatur angespannt und der Rücken gestreckt ist. Dies entlastet die Rückenmuskulatur. Weiterhin gilt es, regelmäßig die Bauchmuskulatur zu trainieren. Anzuspannen und zu entspannen verändert die Beckenstellung.

Eine Rückenentlastung im Stehen ist folgendermaßen möglich:

- im Wechsel ein Bein auf einem kleinen Podest aufstellen,
- sich von Zeit zu Zeit mit dem Rücken an eine Wand anlehnen,
- sich auf einem Geländer, einer Tischkante oder einer Stuhllehne abstützen,
- Stehhilfen, Einbeinstühle etc. nutzen, die ein Arbeiten im Stehen erleichtern.

Sitzen: Nur wer gerade sitzt, kann frei atmen und kraftschonend arbeiten! Menschen mit sitzenden Berufen benötigen einen ergonomischen Stuhl, welcher eine individuelle Anpassung an die Körpergröße ermöglicht, der eine kräftige und ausreichend hohe Lehne besitzt (die beim Zurücklehnen dem Rücken eine vorübergehende Erholungspause erlaubt) und bei dem die Sitzfläche etwas nach vorn gekippt werden kann, um die Lendenwirbelsäule aufzurichten.

Allerdings führt auch die beste Sitzhaltung auf dem besten Stuhl irgendwann zu Beschwerden, wenn diese Haltung stundenlang unverändert beibehalten wird. Wichtig ist v. a. das sog. „dynamische Sitzen“, bei dem die Haltung regelmäßig gewechselt wird. Durch ständige kleine Bewegungen um das Körperlot herum wird ein dauernder Wechsel von Belastung und Erholung der beanspruchten Muskulatur und Bandscheiben erreicht. Noch günstiger ist ein häufiger Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen. Hierzu eignen sich verschiedene Aktivitätsmöglichkeiten am Ar-

beitsplatz, wie z. B. im Stehen zu telefonieren oder die Treppe anstelle des Fahrstuhls zu benutzen. Alles sollte darauf abzielen, Bewegung in den Alltag und in die täglichen Arbeitsabläufe zu bringen.

Zwischenzeitlich besitzt jeder Betrieb einen arbeitsmedizinisch tätigen Arzt, der bei Fragen zur Arbeitsplatzgestaltung beratend zur Verfügung steht.

Muskuläre Stabilisierung von Rumpf und Extremitäten

Haltung und Bewegung des menschlichen Körpers werden vom optimalen Zusammenspiel von Nerven, Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken bestimmt. Dieses Zusammenspiel ist größtenteils bereits bei der Geburt angelegt und kann im Verlauf des Lebens ausgebaut, entwickelt und vervollkommen werden. Fähigkeiten und Fertigkeiten, die nicht ausreichend geübt werden, gehen allerdings recht schnell wieder verloren, sodass das optimale „Funktionieren“ des Körpers nur durch eine ausreichende „Pflege“ der entsprechenden Strukturen gewährleistet wird. Das geflügelte Wort „wer rastet, der rostet“ ist gerade für unser Bewegungssystem ein treffender Ausspruch!

Die wesentlichen Funktionen, die ein Muskel leisten kann, werden durch seine Kraft, seine Dehnbarkeit und seine Ausdauer beschrieben. Bei einigen Sportarten gibt es diesbezüglich Schwerpunktbildungen. So steht z. B. bei Langstreckenläufen die Ausdauer, bei Wurf- und Sprungdisziplinen die Schnellkraft, bei Kraftsportarten die Kraft und bei gymnastischen Übungen die Beweglichkeit im Vordergrund. Die meisten Belastungsformen sind jedoch dergestalt, dass das Bewegungssystem Anforderungen unterschiedlicher Art gleichzeitig oder abwechselnd erfüllen soll. Insbesondere im Aikido erfolgt eine **Vielfalt von Bewegungsformen**, die in der Summe einen wesentlichen Anteil am gesundheitsförderlichen Aspekt dieser Disziplin ausmacht.

Erst ein ausreichendes **Grundlagentrai-**

ning des Bewegungsapparates in Bezug auf Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer ermöglicht weitere Ziele. So verhindert z. B. eine unzureichende Kraft der Oberschenkel das aufrechte Heben von Lasten aus den Beinen. Weitere typische Defizite, die als Folge einer mangelhaften Beanspruchung der Bewegungsorgane entstehen können, sind Bewegungseinschränkungen der Hüften, Spreiz- und Senk-Füße sowie statische Beschwerden der Füße bei längerem Gehen und Stehen. Weiterhin kann es durch verkürzte Muskeln zu typischen Beschwerden z. B. im Bereich der Ellbogengelenke („Tennisarm“) oder der Achillessehnen kommen.

In Aikido-Techniken sind viele Elemente enthalten, bei denen es zu einer Dehnungsbelastung von Gelenken und Bändern kommt (wesentlich beim Uke). Eine gezielte Vorbereitung dieser Gelenkbereiche und das vorsichtige „Austasten“ des Bewegungsumfangs und der Funktionen zu Beginn des Trainings wird zur Verhinderung von Verletzungen empfohlen.

Speziell für die Entwicklung von gymnastischen Übungen ist weiterhin das Verständnis wichtig, dass sich Bewegungen, wie sie im Alltag vorkommen, nie auf einzelne Gelenke beschränken. Üblicherweise sind immer **mehrere Muskelschlingen** beteiligt, die den ganzen Körper überziehen und die das koordinative Zusammenspiel zahlreicher Muskelgruppen in unterschiedlichen Körperbereichen benötigen. Wenn man einmal versucht, so zu gehen, wie man sich üblicherweise einen „Roboter“ vorstellt, erkennt man sofort den Unterschied zu einer geschmeidigen, harmonischen Bewegung, die den ganzen Körper (er-)fordert.

Diese funktionelle Verknüpfung unterschiedlicher Muskelgruppen bewirkt, dass – wie bei einer Kette – das schwächste Glied letztlich über den Erfolg der ganzen Aktion entscheidet. Weiterhin weist der Begriff der „Muskelschlinge“ darauf hin, dass nur ein funktionelles Gleichgewicht zwischen den Agonisten (ausführender Muskel) und Antagonisten (Gegenspieler) Fehlbelastungen und Funktionsstörungen

verhindern kann. Die einseitige Trainingsbelastung einer Körperhälfte, die bei Sportarten wie z. B. Tennis typisch ist, kann eine unzureichende Regeneration, eine einseitige Kraftentwicklung, eine falsche Koordination bei neuen Bewegungen und eine unfunktionelle Übungsausführung bedingen. Schließlich wirken auch einige gymnastische Übungen, die auf ein spezielles Gelenk oder gar auf einen einzelnen Muskel fokussieren, manchmal etwas steif und unnatürlich, weil diese gezielte Trainingsform die funktionellen Zusammenhänge ausklammert.

Dagegen stehen gerade im Aikido Komplexbewegungen im Vordergrund, wie sie oben beschrieben wurden. Das, was als „harmonische Bewegung“ angestrebt und nach außen erkennbar wird, entspricht dem Fortschritt hin zu einem ganzheitlichen Einsatz des Körpers. Die weitere Steigerung besteht dann darin, in eine solche harmonische Bewegung nicht nur den eigenen Körper, sondern auch den des Partners mit einzubeziehen – eine anspruchsvolle Aufgabe. Die Anforderungen dieser geistigen/ganzheitlichen Komponente zu meistern macht einen besonderen Reiz des Aikido aus.

Koordinationstraining – Gehirnjogging für Fortgeschrittene

Die **koordinativen Fähigkeiten** gehören zu den wichtigsten Bausteinen der menschlichen Leistungsfähigkeit. Eine gute Koordinationsfähigkeit ermöglicht das Neulernen oder Wiedererlernen eines Bewegungsablaufs und erlaubt den ökonomischen Einsatz von Kraft, eine gute zeitliche Gliederung von Bewegungen sowie eine entsprechende Reaktion auf neu eintretende Situationen.

Bei Kindern zeigt sich jedoch zunehmend ein erschreckender Mangel an Bewegungserfahrungen. So haben viele Grundschüler schon Schwierigkeiten mit einfachen Aufgaben wie rückwärts gehen, auf einer geraden Linie gehen oder einen Purzelbaum machen. Defizite dieser Art

wirken sich auch direkt auf die manuelle und allgemeine Geschicklichkeit aus.

Unter dem Überbegriff der Koordination können unterschiedliche Anforderungen an das Gehirn zusammengefasst werden, z. B.

- Differenzierungsfähigkeit (genaue Feinabstimmung von Bewegungsphasen),
- Orientierungsfähigkeit im Raum,
- Gleichgewichtsschulung,
- Rhythmusgefühl,
- Reaktionsschnelligkeit,
- schnelle Entscheidung zwischen mehreren Möglichkeiten,
- Beobachtung mehrerer gleichzeitiger Bewegungen,
- gleichzeitiges Ausführen mehrerer unabhängiger Bewegungen.

Eine für Aikido besonders wichtige Fähigkeit innerhalb des Gesamtkomplexes der koordinativen Aufgaben ist die Gruppe der **Gleichgewichtsfähigkeiten**. Sie lässt sich auflgliedern in:

- *statisches Gleichgewicht* (fester Stand auch unter schwierigen Bedingungen),
- *dynamisches Gleichgewicht* (Gleichgewicht während der Bewegung),
- *Objektgleichgewicht* (Umgang mit Gegenständen wie z. B. einem Stab, Stören des Gleichgewichts beim Angreifer).

Die Gleichgewichtsfähigkeit, also die Leistungsfähigkeit der Rezeptoren, ist trainierbar. Durch Ausschalten einzelner Rezeptoren lässt sich die Wahrnehmung der anderen Sinnesorgane verstärken. So kann beispielsweise die Ausschaltung der optischen Wahrnehmung (Augen schließen) eine Funktionsverbesserung der Sensoren der Propriozeption (Empfindung an Haut, Muskeln, Gelenken) ermöglichen. Ein gutes körperliches Gleichgewicht ist gleichzeitig ein wichtiger Schutz vor Verletzungen und Stürzen. Hinzu kommt die Aikido-typische Übung, einen Sturz so abzufangen, dass das verlorene Gleichgewicht rasch

wiederhergestellt wird. Hier kommt neben dem schützenden Effekt der Übung selbst auch ein wichtiger psychologischer Aspekt zum Tragen (Stärkung des Selbstbewusstseins, keine Blockade im Zusammenhang mit Gedanken an „Sturz“).

Der Mensch im Gleichgewicht bedeutet mehr als nur einzelne Muskelreaktionen. Das System im Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Leistung und Erholung, zwischen Entwicklung und Zerstörung ist die Basis für unser Leben. Eine sensiblere Art des Umgangs mit dem Körper, eine neue Beziehung zum Körper sowie die Entwicklung von Körpererfahrung, Körpergefühl und Körperbild eröffnen neue Wege.

Stressempfinden und -verarbeitung

Der Begriff „Stress“ ist grundsätzlich neutraler Natur, obwohl er im normalen Sprachgebrauch mit „stressig“, „unangenehm“ oder „schädlich“ in Verbindung gebracht wird. Belastungen des Menschen sind keineswegs Anforderungen, die vermieden werden müssten. Ein gewisses Maß an regelmäßiger Belastung und Forderung ermöglicht im Gegenteil die lebenswichtigen Anpassungsvorgänge und verhindert den Verlust wichtiger Fähigkeiten. Der Begriff „Stress“ bezeichnet erst dann etwas Negatives (Dysstress),

- wenn er sich auf Situationen bezieht, die als hochgradig unangenehm empfunden werden;
- wenn er so heftig ist, dass er die Abwehr- und Widerstandskräfte des Menschen übersteigt, oder
- wenn die Belastung so lange andauert, dass über eine größere Zeitspanne hinweg keine Erholungsphase zustande kommt.

Auslöser für Stress im negativen Sinn (sog. Stressoren) können sein:

- äußere Ereignisse, Gefahren, berufliche Anforderungen, körperliche Be-

lastungen oder Krankheiten;

- daneben aber auch Anforderungen, die wir an uns selbst stellen (z. B. der Wunsch nach einer Perfektion, die manchmal nicht zu erfüllen ist, oder die Angst, vor Publikum zu sprechen).

Der Körper reagiert auf solche Reize relativ eintönig: **Die Stressreaktion** soll ihn in die Lage versetzen, die zu erwartende Anstrengung zu bewältigen. Dabei werden in das Blut Hormone ausgeschüttet, die innere Energien bereitstellen (z. B. Adrenalin, Kortison). Man merkt dies dadurch, dass plötzlich das Herz schneller schlägt, die Atmung sich vertieft und der Blutdruck steigt. Bei starker Erregung kann es zu einem Zittern kommen, das die innere Anspannung zeigt. Organe, die nicht benötigt werden, werden von ihrer Arbeit entlastet (z. B. Darmentleerung). Weiterhin werden auch im Gehirn Hormone freigesetzt (Endorphine), die die Schmerzempfindung und das Gefühl der Erschöpfung vorübergehend unterdrücken können.

Um den **Sinn der Stressreaktion** zu verstehen, muss man sich unsere Ur-Vorfahren in der Steinzeit vorstellen, die täglich dem Kampf um Nahrung und um das Überleben ausgesetzt waren. Die beschriebenen Reaktionen ermöglichten vorübergehend Leistungen, die über das Normalmaß des Körpers hinausgingen. So war es den Steinzeitmenschen möglich, Mammuts zu fangen, sich gegen Säbelzahn tiger zu wehren oder Naturkatastrophen zu entkommen. Die Stressreaktionen des Körpers waren also etwas Positives, das für das tägliche Überleben unbedingt notwendig war.

Der Unterschied zu heute besteht nun darin, dass wir nur noch selten wirklich bedrohlichen Situationen ausgesetzt sind. Die „Bedrohungen“ der modernen technischen Welt sind mehr psychischer Art: Spannungen mit Kollegen oder dem Chef; die Angst, etwas falsch zu machen oder sich zu blamieren; Zeitdruck; das dauernde Gefühl, irgendetwas zu versäumen; die immer kürzer werdende Halbwertszeit von Wissen aufgrund der zunehmenden welt-

weiten kommunikativen Vernetzung; die Erfahrung, dass auch weltbewegende Neuigkeiten nur kurze Zeit „neu“ sind und u. U. schon eine Woche später durch andere Ereignisse überdeckt werden.

Was für den Einzelnen zum Stressor wird, ist individuell sehr unterschiedlich. Aber in all diesen Situationen können die Stressreaktionen des Körpers ausgelöst werden, meist unwillkürlich und willentlich nicht unterdrückbar. Das Problem besteht nun darin, dass die abschließende körperliche Reaktion des Steinzeitmenschen (Kampf, Flucht oder große körperliche Anstrengung), also das Ausleben der freigesetzten inneren Energien, bei modernen Stressoren meist entfällt. Dadurch ist der Kreislauf häufig auf Hochtouren aufgedreht, ohne dass dies einen wirklichen Sinn macht. Im Gegenteil: Sehr starke Stressreaktionen behindern einen sogar in der Bewältigung der anstehenden Arbeit. Es kann z. B. zu starkem Zittern, zur Unfähigkeit, etwas zu sagen, zu starkem Herzklopfen und zu Bauchkrämpfen kommen.

Als Folge häufiger Stresseinwirkung können Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen (etwas „schlägt auf den Magen“, es ist „eine Laus über die Leber gelaufen“), Bluthochdruck und ein Erschöpfungssyndrom auftreten.

Allerdings muss „Stress“ nicht immer als negativ erlebt werden. Tatsächlich ist es so, dass der Mensch ein gewisses Maß an innerer Anspannung (also an Stress) benötigt, um produktiv tätig zu sein. Jeder hat sicherlich schon erlebt, dass er bei Tätigkeiten, die ihm besondere Freude bereiten, geradezu „unermüdlich“ (im wahrsten Sinne des Wortes) Einsatz bringen kann. Dabei nimmt man u. U. dieselben „Stress“faktoren auf sich wie oben beschrieben, ohne die Belastung zu spüren oder als unangenehm zu bewerten. Im Gegenteil kommt es nach dem Vollbringen einer besonderen Leistung oft zu einem euphorischen Gefühl, „etwas geschafft zu haben“. Diese sehr positive Bewertung einer äußeren Belastung wird als „**Eustress**“ bezeichnet, im Gegensatz zum oben beschriebenen und

als negativ erlebten „**Dysstress**“.

Bewegung ist eine der wirksamsten Alltagsmaßnahmen zur Stressregulation. Sie schafft durch das Zusammenwirken physiologischer und psychologischer Prozesse eine „Stressabfuhr“. Gerade auch in der kindlichen Entwicklung zeigt sich neben dem Spiel das Ausleben in Belastungssituationen zur Entwicklung von adäquaten Bewältigungsmustern als ganz entscheidend notwendig. Die Verfügbarkeit solcher Muster ist erheblich an der Reduktion der Stressanfälligkeit beteiligt und erhöht dauerhaft die Stresstoleranz.

Durch eine intensive sportliche Betätigung gelingt es also, die im Alltag durch Stressfaktoren angestauten Energien in einer kontrollierten Weise abzubauen. Wesentlich ist jedoch auf lange Sicht auch, wie man psychologisch mit stressauslösenden Situationen umgeht. Hierzu muss man zunächst die eigenen Stressoren erkennen und sich Gedanken zu deren Vermeidung oder über einen vernünftigen Umgang damit (also über eine alternative Verhaltensweise) machen. Das Ziel sollte sein, die Menge an Stressoren auf ein erträgliches Maß zu begrenzen und den dabei entstehenden inneren Antrieb positiv zu nutzen. Ein ähnliches Konzept (also die Suche nach alternativen Verhaltensweisen in einer Stress-Situation) veranlasste O-Sensei Ueshiba einst, sein Aikido zu entwickeln.

IV Beispiele für die Planung eines Aikido-Trainings

Nachdem der Aikido-Fachübungsleiter in der C-Lizenz-Ausbildung die Grundlagen für ein funktionelles Sporttreiben in Form von anatomischen, physiologischen und funktionellen Kenntnissen erworben hat, soll er dieses Wissen bei der Planung von Übungsstunden zunehmend einbauen. Hierbei bietet es sich an, sich ein gewisses Thema oder ein Bewegungsziel vorzunehmen, auf das dann durch Übungsreihen und Bewegungsvariationen hingearbeitet wird.

Durch eine weitere Vertiefung des Themas Gesundheit sollte der ÜL schließlich auch in der Lage sein, eine Übungsstunde unter einer gesundheitlich-präventiven Zielsetzung zu planen und nicht nur die Gymnastik, sondern auch Übungen aus dem fachlichen Bereich danach zu bewerten und auszuwählen. Zu den oben beschriebenen Gesundheitsbereichen werden nachfolgend einige Beispiele und Anregungen für die Gestaltung einer Übungsstunde mit dieser Ausrichtung gegeben, wobei jeweils noch genügend Zeit für einen anders ausgerichteten Technikeil „nach Maßgabe des Lehrers“ verbleibt.

Schwerpunkt: Herz-Kreislauf-System

Die wesentliche Zielsetzung eines Kreislauftrainings besteht darin, im Sinne eines Ausdauertrainings über einen längeren Zeitraum hinweg (30 – 60 Minuten) ein Pulsniveau zu erreichen, das zwar kreislaufwirksam ist (also einen Trainingseffekt hat), jedoch nicht an die Leistungsgrenze des Aikidoka geht. Der Zielbereich liegt etwa zwischen 110 und 130 Schlägen/Minute, wobei zeitweilige Abweichungen nach oben und unten zwangsläufig vorkommen und nicht problematisch sind.

Dieser sog. untere Ausdauerbereich, bei dem die Atmung noch nicht schwer fällt (Reden wäre noch gut möglich), ist auch der Bereich, in dem zur Energieerzeugung bevorzugt Fett verbrannt wird. Neben den gesundheitlichen Vorzügen dieser Belastungsform (Fettverbrennung, Anregung des Stoffwechsels in Richtung Gewichtsabnahme, Senkung von Blutfett- und Blutzuckerwerten; langfristig Training der Herzkraft und -größe mit Senkung von Ruhepuls und Blutdruckwerten) bedeutet eine Belastungsbegrenzung auf dieses Niveau auch gleichzeitig einen Schutz für ältere Teilnehmer, die vielleicht schon alters- oder krankheitsbedingte Veränderungen oder Einschränkungen an Herz oder Gefäßen haben.

Frühere Aktionen des DSB wie „Trimming 130“ oder „Trimm-Trab – Laufen ohne

zu schnaufen“ sind einprägsame Formeln für diese Absicht.

Soweit für das Herz-Kreislauf-Training Aikido-spezifische Übungen eingesetzt werden, ist Voraussetzung, dass diese der Gruppe gut bekannt sind und selbständig ohne viel Nachdenken und Kontrollieren durchgeführt werden können (also nicht für Anfänger geeignet). Wenn in der Übungsgruppe Teilnehmer sind, die mit einer längeren Trainingsphase am Stück Probleme

haben, können immer wieder Erholungspausen eingelegt werden. Die sog. „lohnende Pause“, bei der sich das Verhältnis von Zeitaufwand und Erholungseffekt optimiert, ist dann erreicht, wenn der Puls auf 1/3 des Belastungsanstiegs (also der Differenz zwischen Ruhepuls und Belastungspuls) zurückgegangen ist (Bsp.: Ruhepuls 70 Schläge/min, Belastungspuls 130 Schläge/min => lohnende Pause: Puls geht bis 90 Schläge/min zurück).

	Inhalte	Methoden / Hinweise / Beispiele
A u f w ä r m e n	Interaktion/Kommunikation Funktionsgymnastik	Laufspiele mit einer Partnerin oder einem Partner (einhaken); <i>Übungen in der Gruppe:</i> z. B. Spiele im Kreis ohne Wettkampfcharakter, Erwärmen und Gymn. mit Ball oder Stab, eine Geschichte erzählen und alle machen die jeweiligen Tätigkeiten mit; weitere Übungen aus dem gymnastischen Bereich; <i>Hinweis:</i> Einfluss falscher Atmung auf den Blutdruck (Pressatmung, v. a. bei isometrischen Übungen).
H a u p t t e i l	Herz-Kreislauf-Training durch Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen	Pulskontrolle, Vergleich der Herzfrequenz bei Belastung und Erholung; kreislaufwirksame Übungen mit pulsgesteuerter Belastung (Ausdauer-Spiele, Walking und Laufen mit unterschiedlichen Tempi, auf Musik, mit koordinativen Anforderungen); Rollbewegungen auf der Matte; Sabaki-Übungen (Schrittfolgen und Drehbewegungen) mit Variationen; Führen des Partners aus verschiedenen Angriffen im raschen Wechsel, auch zu dritt; Serien bekannter Techniken auf Ansage in flüssiger Ausführung ohne größere Pausen mit regelmäßigem Rollenwechsel von Uke und Nage;

		<p>Übungen zur Koordination von Atmung und Bewegung/Belastung; bewusster Atemfluss bei Aufnehmen und Abführen/-werfen des Uke;</p> <p>Partner in verschiedenen Haltungen/Stellungen wegschieben oder wegziehen (z. B. Stand, halbe Hocke, Vierfüßlerstand, Rücken an Rücken); <i>Achtung:</i> keine Pressatmung.</p>
A u s k l a n g	Entspannung mit Partner	Partnerübung – Muskellockerung; Igelballmassage.

(Fortsetzung im nächsten Heft)



Anzeige

AUSBILDUNG zum GEPRÜFTEN MENTAL-TRAINER

KI <> *AN* <> *DO*
Die Energie *Aus dem Herzen* *Der Weg*

Über 25 Jahre Erfahrung im und mit Kampfsport

Inhalt der Ausbildung in Theorie und Praxis

- Methodik und Didaktik des Mentaltrainings
- Medizinische Kenntnisse
- Tiefenpsychologische Aspekte
- Atem- & Entspannungstechniken
- Suggestion & Motivation
- ...

Optimal geeignet zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl

Preis: 298.-- €

(inkl. Unterlagen, Prüfung und Zertifikat)

Info zu Terminen und Lehrinhalten unter:

IFM / Kian-Do
Institut für Fitness- & Mentaltraining
Postfach 1128
72525 Münsingen

E-Mail: Kian-Do@t-online.de

Das stand in der Informationsschrift „aikido aktuell“

vor 22 Jahren

aa Nr. 29

Titelbild

zeigt Rolf Brand beim Kokyu-Nage.

Durch alle drei Instanzen – Aikido-Verband Hessen vor dem Bundesgerichtshof

Wie bereits in aa berichtet führt der AV Hessen gegen den zuständigen Landessportbund einen Prozess um die Aufnahme in diesen LSB. Der Prozess wurde in erster Instanz vom Landgericht Frankfurt zugunsten des AV Hessen entschieden. Der LSB Hessen wollte es aber genau wissen und ging gegen das Urteil beim Oberlandesgericht in Berufung. Durch Urteil vom 16.9.1982 bescheinigte das OLG Frankfurt, dass das Urteil der 1. Instanz richtig war. Die Berufung wurde zurückgewiesen. Obwohl das Urteil des OLG an Deutlichkeit und Sorgfalt nichts zu wünschen übrig ließ, legte der LSB beim Bundesgerichtshof in Karlsruhe Revision gegen das OLG-Urteil ein. Nun muss der BGH endgültig höchst-richterlich entscheiden.

Lehreinheiten und Bewegungsverwandtschaften

Zulassungsarbeit von Roland Nemitz, wie die inneren Zusammenhänge von Aikido-Techniken und Vorübungen in Übungsreihen herausgearbeitet werden können.

Technik des Aikido

Als technische Seite wurde für diese Ausgabe von „aikido aktuell“ eine von Rolf Brand, 4. Dan Aikido, entworfene Lehrtafel im Format DIN A 4 gewählt.

Sie zeigt die Techniken Kaiten-nage (soto) gegen den Angriff Katate-tori (Gyaku-hanmi), Ude-nobashi gegen den Angriff Yokomen-uchi, Kote-mawashi (Nikyo) gegen den Angriff Ryote-tori (Fassen des Stabes) und Shomen-tsuki (Messer).

vor 11 Jahren

aa Nr. 72

Titelbild

zeigt Alfred Heymann, 5. Dan Aikido, mit Uke Peter Siffert, 1. Dan Aikido, beim Vereinslehrgang in Walldorf.

9. Bundesversammlung des DAB

Der DAB führte am 2. Oktober 1993 in Northeim die 9. Bundesversammlung durch.

Aikido – mal wieder nur vom Feinsten

Kommentar eines Sportkollegen vom nachbarlichen Verband zum Stand des AVNRW bei der „aktiv leben '93“. Sein Blick ruhte dabei auf dem Delphin-Springbrunnen, der dem Stand ein unverwechselbares Flair verlieh.

Aikido ist ...

Spaß: an den gestellten Trainingsaufgaben und der Bewegung

Geselligkeit: mit anderen zusammen trainieren und miteinander schwitzen

Entspannung: den Alltagsstress hinter sich lassen und zwei Stunden etwas ganz anderes machen

Sport: den Puls auf 180 bringen

Konzentration: die Bewegungen koordinieren und ausführen

Harmonie: die Bewegungen runden und eins mit seinem „Gegner“ werden

Atem: seinen Atem kontrollieren und Ruhe bewahren, auch in hektischen und stressigen Alltagssituationen

Weg: etwas tun, ohne zu wissen, wohin es führt und was es bringen wird

(Gedanken von Nikolaus Borchert, AC Lübeck)

Aikido und die Gesundheit

Zulassungsarbeit zum 3. Dan Aikido von Horst Glowinski.

Walter Jung,
Bundesreferent IR Aikido





Kinder- & Jugendseite

Landesjugendtreffen in Waghäusel-Wiesental

Besondere Höhepunkte im Jahresablauf eines Aikidoka sind die Lehrgänge, die einzelne Vereine auf Landes- oder Bundesebene ausrichten. Da Aikido eine reine Verteidigungskunst ist, können natürlich keine Wettkämpfe und Leistungsvergleiche oder ähnliche Treffen stattfinden. Besonders selten sind die Jugendlehrgänge gestreut – umso mehr haben sich die Kinder und Jugendlichen des Aikido-Clubs im VfL Sindelfingen gefreut, als sie eine positive Antwort auf ihre Meldung bekommen haben. So hat man Gelegenheit, Kontakte über die Vereinsgrenze hinaus zu bekommen und zu pflegen, und sieht, dass eigentlich in jedem Dojo (Übungshalle) das Gleiche – nämlich Aikido – trainiert wird.

Sogar fast pünktlich kamen wir in Waghäusel-Wiesental an: Alle anderen 120 Aikidoka standen bereits umgezogen, schön nach Graduierung geordnet auf der Matte und der Übungsleiter begann gerade alle zu begrüßen, als die „Sindelfinger“ hereinstürmten. Glücklicherweise durften wir trotzdem noch am Training teilnehmen, das von Ulrike Kühner (2. Dan) geleitet wurde. Nach einer kurzen „Kennenlern-Phase“ standen das Aufwärmen und Fallen auf dem Programm.

Der Graduierung entsprechend durften die Teilnehmer anschließend den Shiho-Nage, den Kaiten-Nage-uchi und den Irimi-Nage mit einem Partner trainieren.

Wer tüchtig trainiert muss auch gut Essen – nach diesem Motto stärkten wir uns mit Wiener Schnitzel, Pommes, Salaten und Kuchen als Dessert – lecker! Wer nach dem Training noch Lust und Kondition hatte, konnte sich auf dem angrenzenden Bolzplatz vergnügen. Andere Aikidoka beschäftigten sich mit selbst mitgebrachten Spielen



Abendprogramm

Spät am Abend – nein, eigentlich muss man sagen: für einen Jugendlehrgang relativ früh – wurde das Licht gelöscht und es kehrte erstaunlich schnell Ruhe ein. Schlafen ohne Geflüster, Taschenlampengerne und ähnliche Scherze außer: Sonntagmorgen – pünktlich um 7.30 Uhr – ein Aikidoka aus Waghäusel mit seiner Elektrogitarre und VERSTÄRKERN. Gut, er spielte grundsätzlich nicht schlecht – nur bitte nicht mehr so früh und so laut! Dass alle Aikidoka, die im Dojo schliefen, blitzartig und gleichzeitig aufwachten, muss man wohl nicht extra betonen.

Es schönes Frühstück gleicht ja bekanntlich wieder vieles aus – auch eine abgebrochene Nachtruhe. Anschließend gab es eine „vereinsübergreifende Trainingseinheit“ – das bedeutet, Ulrike mischte bewusst die Teilnehmer aus den verschiedenen Vereinen, sodass wir in den 5er- bzw. 10er-Gruppen, die wir bilden sollten, möglichst wenig „bekannte Ge-



sichter“ trafen. Mit den Vereinkameraden kann man ja schließlich immer trainieren. Dabei wurde je nach Graduierung der Udesae bzw. der Kote-hineri geübt.

Die kurzen Trainingseinheiten mit dem Schwerpunkt Hebeltechniken aus dem Angriff Gyaku-hanmi (Griff zum Handgelenk: links rechts bzw. rechts links) wurden von interessanten Spielen unterbrochen, wobei ich besonders das Abschlusspiel „Zublinzeln“ erwähnen möchte. Auch in unserem Dojo wird dieses Spiel gelegentlich gespielt – Ulrike hat es sehr schön Aikido-tauglich gemacht, indem man nicht einfach nur zum neuen Partner laufen durfte – nein, mindestens ein Mae-Ukemi (Vorwärtsfallen) sollte gezeigt werden. Das Besondere war dann ganz einfach: Jede Gruppe bestand aus zirka 60 Mitspielern.

Für den Heimweg gab es noch eine Wegzehrung – die Durststrecke, die bis zum nächsten Landesjugendtreffen entsteht, können wir aber nur durch Trainieren im eigenen Dojo überbrücken.

Christina Bartel,
VfL Sindelfingen e. V.

道

Thema Gewalt: BL Kind/Jugend in Lorch und Clausthal

Welchen Sinn gibt man einem Bundeslehrgang „Aikido für Kinder“? Shiho-Nage

nochmals zeigen – besser als im heimatischen Dojo? Sensationen und Spektakuläres beim Aufwärmtraining und bei der Auswahl exotischer Spiele? Oder vielleicht Techniken, bei denen es den Achtjährigen schon beim Aussprechen der Namen schwindlig wird? Was bietet Aikido, sodass weder bei den Sieben- noch bei den Siebzehnjährigen Langeweile aufkommt, die Teilnehmer hinterher sagen: „das hat wirklich Spaß gemacht“ und der Trainer behaupten kann, dass die Schüler etwas gelernt haben, was sie auch fürs tägliche Leben brauchen können?

Diesen Fragen sah ich mich konfrontiert, als ich der Einladung nachkam, die ersten drei Bundeslehrgänge abzuhalten.

Budo ist Kampfkunst. Es lehrt uns den Umgang mit Gewalt und Aggression. Gewalt ist andererseits das, womit wir alle nahezu permanent konfrontiert werden. Schlage ich die Zeitung auf oder schaue ich mir die Nachrichten an, so werde ich mit unerträglichen Bildern von Zerstörung und Brutalität überschüttet. Auch wenn ich glaube, bei einem Spielfilm entspannen zu können, wird wieder geschossen und geschlagen. Subtile Gewalt erfahre ich in der Berufswelt in Form von verbalen Attacken oder schlimmstenfalls Mobbing. Als Erwachsener stehen mir (oft) Abwehrmöglichkeiten zur Verfügung. Kinderseelen sind viel leichter zu verletzen und vor allem sie sind noch leichter verformbar.

Gegen Gewalt in unserer Gesellschaft müssen wir etwas unternehmen. Und wir Aikido-Trainer haben ein wunderbares Werkzeug dafür, nämlich unsere Kampfkunst selbst. Welchen Sinn sollte es denn

sonst haben, den Bewegungsablauf eines Shiho-Nage zu lernen, wenn nicht den, zu einem friedfertigen und selbstbewussten Menschen zu werden?

Also heißt das Thema: Gewalt.

Aufgeteilt in Arbeitsgruppen beschäftigten sich jeweils über 100 Kinder, Jugendliche und ihre Trainer mit den Fragen: Was ist eigentlich Gewalt? Wo begegnen wir ihr? Was kann ich dagegen machen? Wie kann ich jemandem helfen, der bedroht wird?

Voller Eifer wurden Ideen gesammelt, Sketche eingeübt, diskutiert, gespielt, gelernt fürs Leben. Langeweile? Nein! Spaß? Ja, jede Menge. Und der Effekt? Vier Stunden am Thema Gewalt arbeiten, darüber nachdenken, Lösungen suchen und finden und das Ganze in einer lockeren, freundlichen und stressfreien Atmosphäre mit vielen Gleichgesinnten ist ein Schritt zu mehr Friedfertigkeit auf unseren Schulhöfen und in den Kinderzimmern.

Ich denke, wir Kindertrainer dürfen niemals hohle Kinderbelustigung und gymnastische Übungen mit einem Anspruch auf korrekte Ausführung im Aikido-Training praktizieren. Es ist absolut vergeudete Zeit, Fußstellung und Handhaltungen jahrelang vorzumachen, wenn dabei das Eigentliche des Aikido nicht vermittelt wird. Dies gilt für das Erwachsenentraining natürlich genauso, für das Kindertraining aber im Besonderen, denn die Kinder von heute gesätzen unsere Welt von morgen.

Der Umgang mit Gewalt ist natürlich nur ein Aspekt des Aikido, aber doch ein offensichtlicher und einer, der heutzutage immer mehr in den Vordergrund rückt.

Mit Kreativität und Begeisterung wurden hier zwei ungewöhnliche Lehrgänge auf Bundesebene durchgeführt. Ich würde mich freuen, wenn die Idee fruchtet und in den Dojos des DAB das Potential der Aikido-Philosophie genutzt wird. Wir können auf diese Weise unserer sozialen Aufgabe ein Stückchen weiter gerecht werden.

*Leo Beck,
Bundesreferent Jugend des DAB*



Bundeslehrgänge für Kinder und Jugendliche von Süd bis Nord: Das Konzept ging auf!

Der Jugendausschuss, bestehend aus den Jugendleitern der Länder und dem Bundesreferenten Jugend, beschloss 2003, Bundeslehrgänge in drei Regionen Deutschlands anzubieten, um dadurch den Kindern lange Anfahrten zu ersparen. Die Grundentscheidung, Lehrgänge auf Bundesebene durchzuführen, war schon früher gefallen. Der DAB möchte dem jugendlichen Nachwuchs die Möglichkeit bieten, über die Landesgrenzen hinaus zusammenzufinden, gemeinsam auf hohem Niveau zu trainieren und dadurch die Begeisterung für das wunderbare Aikido zu verstärken. Nicht zuletzt dienen solche Veranstaltungen dazu, Aikido bekannter zu machen und Mitglieder zu gewinnen.

Aus der ursprünglichen Idee Nürnberg/Berlin/Hamburg entstand das Konzept Süden/Mitte/Norden. Dank der tatkräftigen und engagierten Organisationsteams der entsprechenden Länder wurden in Lorch (Baden-Württemberg), in Clausthal-Zellerfeld (Niedersachsen) und im Freizeitlager Adlerhorst (Schleswig-Holstein) Wochenend- bzw. Wochenlehrgänge durchgeführt. Trainer war BJA Leo Beck. Die Teilnehmerzahl war mit ca. 120, 100 und 70 überwältigend und steht darin den Bundeslehrgängen der Erwachsenen in nichts nach. Natürlich stellten sich bezüglich Abwicklung der Rahmenveranstaltung, der Organisation und der Trainingsgestaltung besondere Herausforderungen.

Herzlichen Dank an die Veranstalter und die Trainer, die es ihren Kindern ermöglichten, daran teilzunehmen. Anders als bei den Erwachsenen, die Anreise, Abendprogramm und Übernachtung verhältnismäßig selbständig oder doch zumindest pflegeleicht handhaben, ist der Aufwand bei Minderjährigen, verbunden mit der verantwortungsvollen Aufsichtspflicht, doch erheblich.

Weiter so! Der DAB wird dieses erfolgreiche Konzept weiterhin pflegen.

Leo Beck,
Bundesreferent Jugend des DAB



Rezension des Buches von
Dres. Barbara und Thomas Oettinger:

„Ki – Lebenskraft durch Bewegung

mit Beispielen aus der ganzheitlichen Kampfkunst Aikido“

Es freut mich sehr, ein Buch rezensieren zu dürfen, das eine Brücke schlägt zwischen Ki, Prinzip einer ganzheitlichen Lebensweise, und der Kampfkunst Aikido.

Die DAB-Vizepräsidenten Technik und Organisation Karl Köppel und Manfred Jennewein beginnen ihr Geleitwort mit „Wer die Funktionelle Gymnastik der ‚Oettingers‘ kennen und schätzen gelernt hat, darf sich freuen: Es gibt ein neues Buch der beiden!“ Und die beiden DAB-Bundestrainer Alfred Heymann und Karl Köppel stellen heraus: „Wer ständig an sich arbeitet und es versteht, Ki mit der Einheit seines Geistes und Körpers richtig einzusetzen, wird mit einer wertvollen Lebensbereicherung belohnt.“

Die Informationen zum gerade erschienenen Buch erläutern die Ziele der Autoren und deren Herangehensweise an das komplexe Thema: Jeder braucht Kraftquellen, um die stets zunehmenden Anforderungen des Alltags zu bewältigen. Das Buch ist ein wertvoller Ratgeber, wie man sein persönliches Ki, die eigene Lebenskraft, entdecken und steigern kann – im Alltag, Beruf, in der Freizeit, der Familie, im Hinblick auf die Gesundheit und die Selbstfindung.

Die Leserinnen und Leser erfahren, wo Ki in Situationen des Alltags wirkt, wie man es bewusst einsetzt und welchen Einfluss

es auf den Körper, seine Leistungsfähigkeit und den Gesundheitszustand hat.

Das Trainingsprogramm „Meine täglichen fünf Ki-Minuten“, weitere Anleitungen und im Text hervorgehobene Tipps animieren zum regelmäßigen Üben, zum Reflektieren und zur Entwicklung des persönlichen Ki.

Inhaltsübersicht:

1. Ki: Prinzip einer ganzheitlichen Lebensweise
2. Ki-Übungen und Körpererfahrung
3. Meine täglichen fünf Ki-Minuten
4. Ki im Alltag – Entwicklung der Persönlichkeit
5. Ki und Gesundheit
6. Aikido: sportlich-bewegte Übungsform von Ki
7. Demonstration von Ki in Aikido-Techniken
8. Dank und Ausblick
9. Wörterverzeichnis
10. Literatur

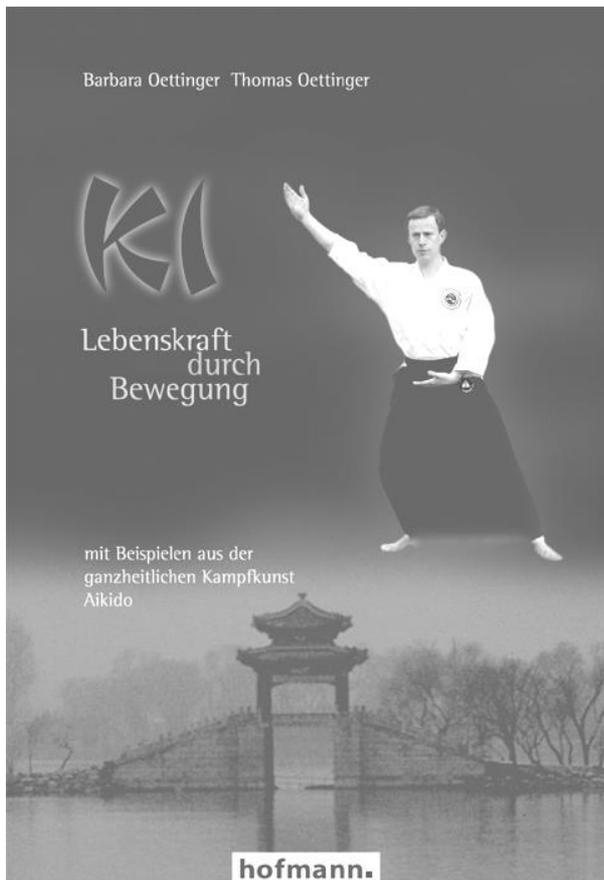
Das Buch eignet sich als Hilfe in Schule, Beruf und Erwachsenenbildung. Die Erfahrung der Autoren belegt, dass sich die Kombination aus Ki, gesundheitsfördernden Bewegungselementen und einem ganzheitlichen Ansatz bei Moderationsaufgaben und generell bei Managementprozessen hilfreich einsetzen lässt.

Besonders deutlich kommt Ki in Aikido-Techniken zum Ausdruck. Durch diesbezügliche Beispiele wird nachdrücklich erläutert, wie man Ki in dynamische, effiziente Bewegungen umwandeln kann. Interessant und faszinierend dürften die Übungen und die Interpretation von Ki aber auch für Menschen sein, die eine andere Budo-Sportart betreiben.

Natürlich kann das Buch durch seine Verknüpfung zwischen Ki und Aikido von allen Übungsleitern und Trainern im Aikido-Bereich hervorragend für das Gestalten einer Aikido-Trainingseinheit herangezogen werden. Viele wertvolle Anregungen lassen sich daraus entnehmen.

Allen Leserinnen und Lesern ist viel Spaß beim Entdecken der Prinzipien und

bei der Selbsterfahrung durch die im Buch vorgestellten Übungen gewiss.



Dr. Barbara Oettinger / Dr. Thomas Oettinger:
Ki – Lebenskraft durch Bewegung.
Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 2004.
Format 17 x 24 cm, 172 Seiten,
ISBN 3-7780-3060-4; € 19,80
E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

Walter Jung,
Bundesreferent IR Aikido

道



Aikido-Telegramm

Gratulation!

Auch bei den Sommerlehrgängen auf dem Herzogenhorn konnten sich wieder einige Aikidoka Dan-Prüfungen stellen, die am 9. und 16. Juli 2004 stattfanden. Dank an die beiden Prüfungskommissionen, bestehend aus Martin Glutsch (5. Dan, Vorsitzender), Joachim Eppler (4. Dan) und Hans Stretz (3. Dan) sowie Alfred Heymann (6. Dan, Vorsitzender), Edith Heymann (4. Dan) und Werner Notheis (4. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

zum 3. Dan:

Elisabeth Ackermann, AuKV Augsburg
Heike Kilimann, KSV Herne

zum 2. Dan:

Egon Alzner, 1. Bruchsaler BC
Bernhard Bakan, TSG Stuttgart
Nikolaus Borchert, TV 08 Lohmar
Alexander Kauzner, AuKV Augsburg
Ulrike Kühner, Aikido Wiesental
Werner Lättig, SV Schenefeld
Kay Markowski, VfL Hannover
Jaroslaw Pierchala, AC Herten
Dr. Helmut Schomaker, TSG Reutlingen

zum 1. Dan:

Simon Ackermann, AuKV Augsburg
Christian Behnke, AC Herten
Wolfgang Boschert, 1. Bruchsaler BC
Udo Dittrich, Aikido Flugh. Ffm
Frauke Drewitz, Lübecker JC
Tanja Henninger, Lübecker JC
Bernd Kappler, SV Böblingen

Anja Schuster,
Rolf Steenbock,
Hartwig Winter,
Gertrud Wolf,

Wedeler TSV
Bramstedter TS
AuKV Augsburg
AuKV Augsburg



Anschriften aktuell

Wiederwahl

DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger in LSV-Präsidium wiedergewählt

Barbara Oettinger wurde bei der Mitgliederversammlung des 3,7 Mio. Mitglieder starken Landessportverbandes Baden-Württemberg am 26. Juni in Donaueschingen einstimmig als Präsidiumsmitglied wiedergewählt. In seiner Ansprache wies der LSV-Präsident Anton Häffner auf die Leistungen von Barbara Oettinger in den letzten drei Jahren für die mitgliederstärkste Organisation Baden-Württembergs hin. Die Trägerin des 4. Dan Aikido ist als Leiterin der Aikido-Abteilung der TS Göppingen und als lizenzierte Aikido-Trainerin aktiv.

Herzliche Gratulation!

Neue Vereine des DAB

Aikido-Verband NRW e. V.

TV Wolbeck v. 1962 e. V.,
Klaus Gedack, Otto-Hersing-Weg 6,
48167 Münster; Tel. 0251 / 3907454

Judo-Club Halver e. V.,
Maik Loosen, Volmestr. 70,
58579 Schalksmühle; Tel. 02355 / 7786
info@judo-club-halver.de

TC Gelsenkirchen 1874 e. V.,
Frank Mercsak, Obererle 30,
45897 Gelsenkirchen; Tel. 0172 / 5657841
mercsak@gmx.de

Anschriftenänderungen

(Alle Änderungen sind kursiv gesetzt!)

CD mit japanischen Liedern

Für Liebhaber der japanischen Sprache gibt es eine CD mit 31 japanischen Liedern unterschiedlicher Herkunft (traditionelle japanische Melodien, Kunst-, Volks- und Kinderlieder, moderne japanische Songs), in japanischer und deutscher Sprache gesungen. Beigefügt sind Noten für Klavierbegleitung und eine Umschrift des Originaltextes zum Mitsingen:

Alte und neue Lieder aus Japan,
ISMN M-50087-920-6; 19,80 EUR

Aikido-Verband BW e. V.

Aikido-Gruppe Waiblingen e. V.,
Ulrich Kühner, Mühlweingärten 7,
71336 Waiblingen; Tel. 07146 / 286387
a.u.kuehner@t-online.de

Aikido-Verband BY e. V.

SC Gaißach e. V.,
Andreas Essendorfer, Ostfeldstr. 21,
83674 Gaißach; Tel. 08041 / 73768
scg_aikido@gmx.de

Aikido-Verband SN e. V.

1. Vorsitzender
Ralph Jäckel, August-Bebel-Str. 16,
09557 Flöha; Tel. 03726 / 722175
ihle_jaeckel@surfeu.de



Einladung zum Aikido-Skilanglauflehrgang im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 29.01. bis 05.02.2005

Veranstalter und Ausrichter: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)

Lehrer: Volker Uttecht, 3. Dan Aikido

Lehrgangsleiter: Volker Uttecht, Müllergässle 18, 71229 Leonberg, Tel.: 07152 / 6389

Lehrgangsort: Sportschule des Ski-Verbandes Schwarzwald e.V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg, Telefon 07676 / 222, Fax 07676 / 255

Herrliche Lage, moderne Turnhalle mit 200 qm Mattenfläche, gepflegte Langlaufloipen, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen.

Teilnahmeberechtigt: Alle Aikidoka des DAB ab 5. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Im Lehrgangspass wird 1 LE-A eingetragen.

Lehrstoff: Das tägliche Training wird je 90 Minuten im Aikido und Skilanglauf umfassen. Beim Skilanglauf wird in zwei Leistungsgruppen (Anfänger und Fortgeschrittene) trainiert. Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung der Lehrgangsteilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 29.01.2005: Anreise bis 16.30 Uhr, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 05.02.2005: Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunch-Paket

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund e. V. übernimmt die Kosten für die Organisation sowie die Lehrer.

Herzlich willkommen, bei Ihrem neuen freundlichen
online-Versandhaus für Kampfsportartikel!

Wir bieten Ihnen namhafte Marken in bewährter Qualität – und das zu besonders günstigen Preisen. Schauen Sie doch einmal vorbei, unter WWW.TENNOSPORT.DE können Sie sich von unseren Leistungen – besonders für Vereine – unverbindlich informieren.



TENNOSPORT

Mengenrabatt gibt es
schon ab 75,00 EUR

Sie finden uns im Internet unter:
WWW.TENNOSPORT.DE

Kosten: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung in Zweibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) betragen:

Zimmer ohne Dusche	263,-- €/Person
Zimmer mit Dusche	304,-- €/Person
Zimmer mit Dusche/WC	322,-- €/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Sie werden bei Lehrgangsbeginn im BLZ Herzogenhorn eingezogen. Den Betrag bitte passend mitführen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung bis **spätestens 25. November 2004** beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben!) möglich. Individuelle oder zu spät eingehende Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden!

In der Anmeldung sind folgende Angaben zu machen, da die Meldung sonst nicht bearbeitet werden kann: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (ohne oder mit Dusche bzw. Dusche/WC, evtl. zusätzlich mit welchem Aikidoka Zimmergemeinschaft) und Verpflegungswunsch (Fleisch/vegetarisch). Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Die Platzzuweisung erfolgt nach der üblichen Vorgehensweise für DAB-Lehrgänge nach dem o.g. Meldetermin. Bei Verhinderung ist rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch vergeben werden kann!

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Volker Uttecht,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 22./23. Januar 2005 in Hamburg

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e.V. (DAB)

Ausrichter: Barmbeker Kraftsportvereinigung „GOLIATH“ von 1903 e.V.

Lehrer: Karl Köppel, 6. Dan Aikido, VPT, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Wolfgang Glöckner, Stühmtwiete 28d, 22175 Hamburg;
Tel.: 040 / 6308351; E-Mail: Wolf.Gloeckner@t-online.de

Lehrgangsort: Sportschule Sachsenwald, Am Fuchsberg 1, 21465 Wentorf, eine Wegbeschreibung wird auf Wunsch mit der Bestätigung zugeschickt.

Teilnahmeberechtigt: Alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 1. Kyu sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Bewegungsverwandtschaften und Stabtechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 22.01.2005: Anreise bis 14.30 Uhr, 15.00 bis 17.30 Uhr Aikido-Training; gemeinsames Abendessen 18.00 bis 19.00 Uhr, anschließend gemütliches Beisammensein. Bitte die Teilnahme bei der Anmeldung mit angeben.

Sonntag, den 23.01.2005: ab 8.00 Uhr Frühstück; 9.00 bis 11.30 Uhr Aikido-Training; Mattenabbau; 12.30 bis 13.30 Uhr Mittagessen, anschließend Verabschiedung und Abreise

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund e.V. übernimmt die Kosten für den Lehrer und die Organisation des Lehrganges. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Übernachtung in der Sportschule ist möglich und wird empfohlen. Kosten (derzeit): 25,50 EUR inkl. Abendessen, Frühstück und Mittagessen.

Essen: An den oben genannten Mahlzeiten können auch „Nichtübernächter“ gegen Voranmeldung teilnehmen. Kosten (derzeit): Abendessen 5,60 EUR; Frühstück 5,00 EUR; Mittagessen 7,50 EUR.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung, möglichst per E-Mail, sonst auch per Post, über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter und Bestätigung möglich. Bei der Anmeldung bitte Name, Vorname und Aikido-Grad sowie Übernachtungs- und Essenswunsch (ggf. auch vegetarisch) angeben.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis **spätestens 03. Januar 2005** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Wolfgang Glöckner,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 12./13. Februar 2005 in Frankenthal

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e.V. (DAB)

Ausrichter: Aikido-Verband Rheinland-Pfalz e.V.

Lehrer: Alfred Heymann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Ermano Olivan, Mühlstr. 4, 67227 Frankenthal, Tel.: 0171 / 5236003

Lehrgangsort: Turnhalle der Andreas-Albertschule (Berufsschule), Petersgartenweg 9, 67227 Frankenthal.

Teilnahmeberechtigt: Alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 1. Kyu sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Schwerpunkte: Stabtechniken, Stabkata; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 12.02.2005: bis 15 Uhr Anreise, 15.30 bis 18 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und anschließend gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Sonntag, den 13.02.2005: 9.30 bis 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund e.V. übernimmt die Kosten für den Lehrer und die Organisation des Lehrganges. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierung selbst vorzunehmen. Auf Wunsch ist eine Übernachtung im Dojo möglich.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter und schriftlicher Bestätigung möglich (Anschrift siehe oben!) unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis **spätestens 05. Januar 2005** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Ermano Olivan,
Lehrgangsleiter*



Wichtige Termine

15. Oktober 2004: Anmeldeschluss für den BL am 04./05. Dezember 2004 in Bad Bramstedt

25. November 2004: Anmeldeschluss für den Aikido-Skilanglauflehrgang vom 29. Januar bis 05. Februar 2005 im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald .

01. Dezember 2004: Redaktionsschluss für die Informationszeitschrift „aikido aktuell 1/2005“

03. Januar 2005: Anmeldeschluss für den BL am 22./23. Januar 2005 in Hamburg

05. Januar 2005: Anmeldeschluss für den BL am 12./13. Februar 2005 in Frankenthal

Die letzte Seite



Früh übt sich ...

(aufgenommen beim AVBW-Wochenlehrgang auf dem HZH)