

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 4/2007

Nr. 128



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2007

Nr. 128

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Japan zur Sommerzeit – Aikido und seine Wurzeln	3
---	---

Magazin

Ein Jubiläumslehrgang besonderer Art	4
40 Jahre im Dienste des Aikido: Gerd Bennewitz	5
Eigentlich wie immer – und doch eine besondere Begegnung	7
40 Jahre Aikido im VfB Langenhagen	8
Besuch aus Japan: Meister Nomura	9
2. Lübecker Aikido-Event im Lübecker Judo-Club	11
Bundeswochenlehrgang II auf dem Herzogenhorn	13
Landeswochenlehrgang des AVBW auf dem Herzogenhorn	15
Internationaler Aikido-Lehrgang in La Garde mit Meister Brun	17
Aikido in Kreisen	18
Aikido-Telegramm	19
Anschriften aktuell	20
Wichtige Termine	20
Einige Informationen aus der 17. Bundesversammlung des DAB	25
Knietechniken im Aikido – problematisch und doch Teil des Ganzen	27

Technikreihe

Koshi-Nage-kote-hineri (von Ulrich Schümann, 5. Dan)	21
--	----

Aikido-Kids

Aikido-BL für Kinder und Jugendliche in Bamberg	37
Kinder- und Jugendlehrgang in Aichtal	38

Daten und Fakten

Einl. zum ÜL-C-Grundlehrgang vom 28.01. – 01.02.2008 in Ruit	39
Einl. zum BL am 26./27. Januar 2008 in Aalen	39
Einl. zum BL vom 8. – 10. Februar 2008 in Malente	40
Einl. zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 16. – 23.02.2008 im LZ Herzogenhorn	41
Einl. zum BL am 1./2. März 2008 in Dresden	43

Titelbild:

Der Aiki-Jinja (Aiki-Schrein) in Iwama, Japan (Foto: Oettinger)



Japan zur Sommerzeit – Aikido und seine Wurzeln

Liebe Aikidoka,

wenn ich gerade beim Schreiben des Leitartikels die Bilder der Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Osaka/Japan im Fernsehen mitverfolge, wie beispielsweise Betty Heidler am 30. August Hammerwurf-Weltmeisterin wurde, dann denke ich auch an den baden-württembergischen Landeswochenlehrgang vor wenigen Wochen auf dem Herzogenhorn. Ich begleitete diesen als Lehrerin und wir Aikidoka konnten dort die ebenfalls auf dem Horn trainierenden Hammerwerferinnen bei ihren Vorbereitungen auf die WM beobachten – für Betty Heidler war die Trainingsatmosphäre auf dem Horn offensichtlich genauso gut wie für uns.

Das Klima der Ballungszentren auf der größten japanischen Insel Honshu, auf welcher sich Tokio und Osaka befinden, ist aber für Ausdauersportleistungen im Freien im Sommer eher schwierig: sehr warm mit hoher Luftfeuchtigkeit. Der DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach flog auch nach Osaka, wie er mir berichtete; die Funktionäre dürften im Freien ebenfalls reichlich schwitzen.

Nicht anders ging es meiner Familie, als wir direkt im Anschluss an den Hornaufenthalt nach Japan reisten und nur darüber staunen konnten, dass die männlichen Japaner, stets mit weißem Hemd, wie aus dem Ei gepellt aussahen, selbst wenn sie sich nicht in klimatisierten Räumen befanden.

Auf Kyushu, der südlichsten japanischen Hauptinsel, erlebten wir auf dem Berg Aso, einem der weltgrößten aktiven Vulkane, eine überraschende Kälte, verbunden mit Sturmböen; hätten wir nicht so viel Hara

gehabt, wären wir davon bedroht gewesen, weggeweht zu werden ... Japan mit seiner großen SW-NO-Ausdehnung und verschiedensten klimatischen Bedingungen bietet stets Überraschungen.

Bereits bei unseren letzten Japanaufenthalten hatten wir mit dem Doshu Moriteru Ueshiba gesprochen und im Hombu-Dojo in Tokio trainiert. Dieses Mal wollten wir einige Lebensetappen des Aikido-Begründers Morihei Ueshiba nachvollziehen.

Iwama (90 km nordöstlich von Tokio und heute ein Stadtteil von Kasama) beherbergt den Aiki-Schrein; hier unterrichtete Morihei Ueshiba zuletzt. Unser aa-Chefredakteur Manfred Ellmauer, der selbst wiederholt in Iwama bei Morihiro Saito-Sensei trainierte, hatte schon oft darüber berichtet. Wir erlebten nach langer Bahnfahrt von Tokio aus einen schönen und gepflegten Aiki-Schrein, in dem an besonderen Tagen Zeremonien und Vorführungen zum Andenken an den Begründer stattfinden. Das Training auf dem Gelände selbst wird vom Hombu-Dojo in Tokio aus betreut. Gleich neben dem Eingang steht auch das Dojo von Hitohiro Saito, dem Sohn des zwischenzeitlich verstorbenen direkten Schülers von O-Sensei.

Das Grundstück des ehemaligen Geburtshauses von O-Sensei in Tanabe (ca. 120 km bzw. 2,5 Zugstunden südlich von Osaka) ist zwischenzeitlich unbebaut. Gar nicht weit davon entfernt befindet sich seine Grabstätte – hoch über der Stadt an einem sehr schönen Ort; der Grabstein leuchtet von weitem heraus. Wir besuchten ihn ganz passend am O-Bon-Fest, dem japanischen Totenfest.

Schon auf der Fahrt nach Tanabe fanden wir im Zug Werbung für diesen uns Aikidoka so bekannten Ort vor – insbesondere für den dortigen Strand, den auch wir nur empfehlen können. M. Ueshiba sind immerhin vier offizielle Stellen gewidmet, welche allerdings die nur japanisch sprechende Dame in der örtlichen Touristen-Info erst alle zuordnen konnte, nachdem wir von einer lokalen Rundfahrt wieder zu ihr zurückgekehrt waren.

Was ist das Fazit unserer Eindrücke, auch im Hinblick auf die Entwicklung im Deutschen Aikido-Bund? Der DAB trägt zur Verbreitung des von Morihei Ueshiba entwickelten Aikido viel bei; wir können uns über unsere Rahmenbedingungen sehr freuen; unsere Meister unterrichten in einer Qualität, die sich überall sehen lassen kann. Den Japan-Erfahrungen nach sind wir auf einem guten Do.

Ihr seid herzlich eingeladen, einige Fotos mit Japan-Impressionen anzuschauen, die auf der Homepage der Aikido-Abteilung meines Heimatvereins TS Göppingen unter www.aikido-goepingen.de eingestellt sind.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

*Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin*



Ein Jubiläumslehrgang besonderer Art

Wenn jemand die Lehrgangsankündigungen liest, dann steht oft nicht mehr an erster Stelle: „Wo kann ich noch etwas lernen?“, sondern: „Welche Lehrgänge brauche ich, damit ich zur nächsten Prüfung zugelassen werde oder meine Lizenzen verlängert werden?“ – Dann als Nächstes: „Meister X, kenn’ ich, war ganz interessant.“ oder: „Vereinslehrgang mit Meister

Überblick, 2. Dan – unter meinem Niveau!“

Das alles könnte auch bei mir eine Rolle spielen, da ich 1965 mit Aikido angefangen habe und so manches miterleben durfte, wenn ich nicht Rentner oder, vornehmer ausgedrückt, Pensionär wäre, die bekanntlich ja immer ein Zeitproblem haben; bei mir: Familienforschung, Töpfern, Bonsais pflegen, Polnisch und Japanisch lernen – ach ja und Aikido.

Als ich in Lehrgangsankündigungen und „aikido aktuell“ die Mitteilung las, dass der Aikido-Club Northeim anlässlich seines 30-jährigen Bestehens zu einem Jubiläumslehrgang einlud, staunte ich nicht schlecht: Lehrer Edmund Kern, 8. Dan Kyoshi (Regionaldirektor Aikido für Deutschland der IMAF), und Alfred Heymann, 7. Dan (DAB-Bundestrainer), zwei Vertreter mit gegensätzlichen Organisationsstandpunkten.

Für mich war klar, bei so einem historischen Ereignis, da musst du hin.

Bei strahlendem Sonnenschein startete ich um 8 Uhr in Richtung Northeim. Hotel vorbestellt, Navigator aufs Ziel programmiert und rauf auf die Autobahn. Ohne Probleme kam ich bereits gegen 11 Uhr an und fand schließlich das Hotel und, was noch wichtiger war, einen Parkplatz. Es blieb Zeit fürs Mittagessen, einen Bummel über einen kleinen Markt und eine geruh-same Mittagspause.

In der Sporthalle am Schuhwall angekommen, wurde ich herzlich begrüßt. Siegfried Mudra hatte mich sofort als den „Initiator von 50 aufwärts“ identifiziert.

Als ich in die Halle kam, hörte ich mit sächsischem Zungenschlag meinen Namen, ein Dresdener, der mal in Siegburg trainiert hatte, erkannte mich sofort.

Es war klar, dass, bevor die Arbeit auf der Matte begann, die Vereinsvorsitzende Bärbel Mudra, der Bürgermeister und der Vertreter des Aikido-Landesverbandes einige Worte zur Begrüßung vorbereitet hatten, verbunden mit Glückwünschen für Alfred Heymann zur Verleihung des 7. Dans und zu seinem 40-jährigen Mattenjubiläum.

Das Eröffnungszeremoniell der Lehrer war der Situation angepasst, die Worte von Edmund Kern und Alfred Heymann ließen

erkennen, dass die in den Gründerjahren entstandene Konfrontationshaltung sich zu einer freundlichen, partnerschaftlichen Akzeptanz gewandelt hat.

So begann Edmund Kern, der in der Tradition von Meister Saito (Iwama-Ryu) unterrichtet, seinen Unterricht mit „Tai-nohenko“ und den Variationen, die sich hieraus entwickeln ließen.

Da die 108 Teilnehmer aus 22 verschiedenen Clubs auch unterschiedlichen Verbänden angehörten, z. B. DAB, IMAF, FDAV u. a., erklärte er, wie sich die einzelnen Techniken von der mehr statischen „Kihon-waza“ hin zur fließenden Bewegung (Ki-no-nagare) entwickeln.

Da in seiner Lehrerorientierung die Waffen eine zentrale Rolle einnehmen, wurden immer wieder Beispiele gezeigt, wie das Schwert gehalten und geführt wird. „Aikido definiert sich vom Schwert her. Wenn man nicht weiß, wie die Handhaltung ist, muss man sich vorstellen, wie man das Schwert hält und führt.“

Alfred Heymann setzte im zweiten Teil am Unterricht von Edmund Kern an und zeigte aus seinem umfangreichen Repertoire verschiedene Grundtechniken und Kokyu-nage-Formen. Mit pädagogischem Einfühlungsvermögen korrigierte er und half über Schwierigkeiten hinweg, die anfänglich durch die unterschiedlichen Lehrerorientierungen bei einigen Teilnehmern bestanden.

Von meinem Hotel aus war das China-restaurant zu Fuß einfach zu erreichen und im Glauben, ich sei etwas zu früh, fand ich schon eine muntere Schar an den Tischen. Ich landete bei Teilnehmern aus Amorbach. Ich fand, der Name der Stadt passte so gut zu Aikido, weil Ueshiba das eine Zeichen Ai („passen, angemessen sein, zusammenfügen“) durch ein anderes Ai („Liebe“) ersetzt hat. Die Zeit verging bei den interessanten Gesprächen wie im Flug und mit der Erkenntnis, dass es in Northeim auch ein gutes Bier gibt, fand ich mich zur nächtlichen Stunde wieder im Hotel ein.

Sonntag, gut geschlafen und gefrühstückt, fanden sich alle erneut in der Halle

ein. Zurückschauend auf den vorhergehenden Tag: 40 Jahre Erfahrung lassen sich nicht verleugnen; es lohnt sich für einen auch, die Zeit durchzustehen, in der man nicht so motiviert ist.

Edmund Kern unterrichtete u. a. „Aiki-ken“ und innerhalb des Bereiches Schwert „Awase“, festgelegte Angriffs- und Verteidigungstechniken, bei welchen beide Partner ein Schwert haben, der Verteidiger aber die letzte, entscheidende Bewegung ausführt. Die Formen wurden in drei Variationen geübt, zuerst mit einem Meter Zwischenraum zwischen den Partnern, dann Angriff und Verteidigung hintereinander (stop & go) und letztlich realistisch in einem den Partnern angepassten Tempo.

Innerhalb des Lehrgangs zeigte Alfred Heymann Stab-Techniken, die besondere Beachtung fanden; einmal, weil Waffentechniken in den Dojos nicht so oft unterrichtet werden, und zum anderen gibt es ja bei den Lehrern stilistische Unterschiede.

Den Abschiedsworten der Lehrer und Organisatoren war zu entnehmen, dass es nicht ausgeschlossen ist, einen solchen verbandsübergreifenden gemeinsamen Lehrgang zu wiederholen.

PS: Herzlichen Dank den guten Geistern für den reichlich und abwechslungsreich gedeckten Tisch am Ende des Lehrgangs.

*Manfred Putzka (67),
Aikido-Club Siegburg e. V.*



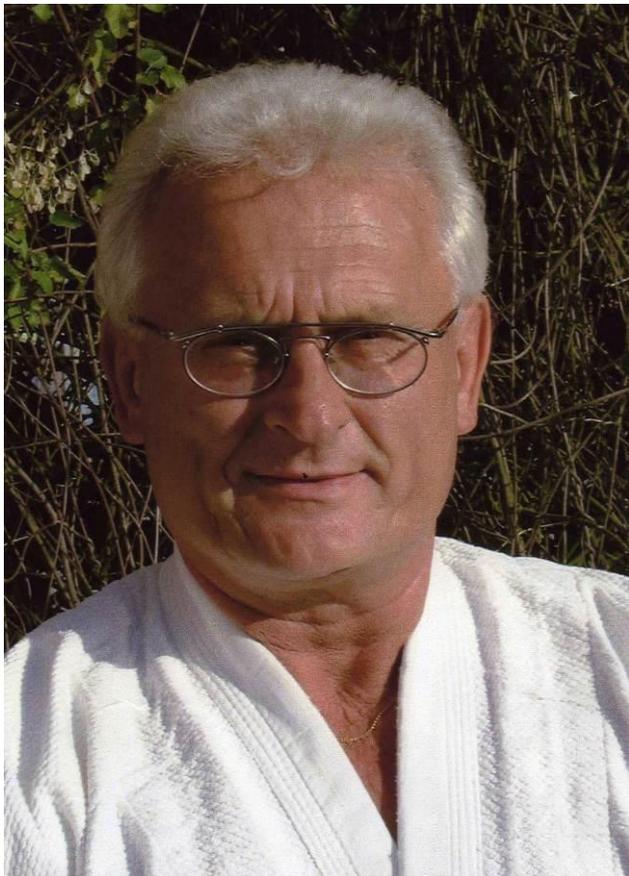
40 Jahre im Dienste des Aikido: Gerd Bennewitz

Das Jahr 2007 ist für den Lübecker Judo-Club ein besonderes Jahr, da unser Trainer und Abteilungsleiter Gerd Bennewitz (5. Dan Aikido) sein 40-jähriges Aikido-Jubiläum feiert.

Dieses Ereignis betrifft jedoch nicht nur unseren Verein, denn Gerd ist auch nach 40 Jahren unermüdlichen Einsatzes noch auf Landesverbands- und Bundesebene

aktiv. Grund genug für einen kleinen Überblick über sein Wirken.

Mit 25 Jahren zog es Gerd, der zuvor begeisterter Tanzsportler war, 1967 zum Aikido. Er gehört somit zur ersten Generation der Aikidoka, die in den 60er Jahren das von Gerd Wischnewski nach Deutschland gebrachte Aikido kennen lernte und sich für die Verbreitung der recht jungen Disziplin einsetzte. Gerd trainierte im LJC zunächst bei Rolf Brand. Als Rolf Lübeck aus beruflichen Gründen verließ, übernahm Gerd 1968 als Grüngurt das Training und 1970 als 1. Dan die Abteilungsleitung der Sparte Aikido im LJC. Beides hat er bis heute inne, wofür ihm der Verein mit der goldenen Ehrennadel und der Ehrenmitgliedschaft dankte.



Gerd Bennewitz, 5. Dan

Organisiert waren die Lübecker Aikidoka damals im Deutschen Judo-Bund, in dessen Prüfungsrichtlinien für das Aikido Grundkenntnisse im Kendo verpflichtend waren. In den 70er Jahren machte Gerd

also nicht nur seinen 2. Dan im Aikido, sondern praktizierte auch bis zum 1. Kyu Kendo. Nachdem Gerd bis 1988 im DJB als Landesvorsitzender für Aikido und Bundessachbearbeiter für Prüfungswesen tätig gewesen war, wechselte er in dieser verbandspolitisch bewegten Zeit mit seinen Schülern zum Tendoryu Aikido, um einige Jahre bei Meister Kenji Shimizu zu lernen. Dieser verlieh ihm 1981 den 3. Dan Aikido. Gerd erzählt noch heute gerne von der japanischen Sitte, dem Prüfling erst ein Jahr nach Abhalten der Prüfung deren Ergebnis mitzuteilen. Nun, Geduld gehört eben auch zu den Tugenden eines Aikidoka und die Urkunde, die er bekam, ist wirklich sehr hübsch.

Vor 15 Jahren trat Gerd in den DAB ein und wurde als einer der 15 ranghöchsten Danträger sogleich Mitglied der Technischen Kommission. Neben seinem Vereinstraining in Lübeck und in Hamburg beim befreundeten Verein BKS V Goliath kann man Gerd regelmäßig als einen von vier Trainern beim ZT in Schleswig-Holstein erleben. Zudem gibt Gerd auch in Süddeutschland, wo er immer gerne gesehen ist, regelmäßig Lehrgänge. Die traditionellen Weihnachtslehrgänge des LJC sowie die beiden von Gerd initiierten Lübecker Aikido-Events fanden großen Anklang. Dies liegt zum einen sicher an Gerds Persönlichkeit, dem es wichtig ist, dass in den ersten Minuten seines Trainings der Funke zu den Lehrgangsteilnehmern überspringt. Wenn man bei Gerd trainiert, hat man immer etwas zu lachen. Dennoch fordert er schon von jedem vollen Einsatz und freut sich, wenn die Schüler mit rot leuchtendem und strahlendem Gesicht nach dem Training von der Matte gehen.

Gerd hat in den langen Jahren, in denen er, neben den oben genannten Meistern, auch Schüler von Koichi Tohei und vor allem Schüler und bevorzugter Uke von Meister André Nocquet war, aus vielen Bausteinen, die diese Begleiter ihm mit auf den Weg gegeben haben, sein eigenes Aikido geformt. Gerds Aikido ist dynamisch und eher sportlich orientiert als meditativ. Er fliegt halt sehr gerne. Dennoch legt er

viel Wert darauf, dass ein Aikidoka Ausstrahlung entwickelt, die innere und äußere Haltung stimmt und dass man aus der Ruhe heraus arbeitet. Die ganze Technik und der Ausdruck – wie Gerd so gerne sagt – müssen stimmen. Hier machen sich sicherlich auch Gerds jahrzehntelange Erfahrungen als Statist am Theater positiv bemerkbar. Aikido ist eben auch etwas für das Auge des Zuschauers.

Im Übrigen erkennt Gerd den Grad eines Aikidoka oftmals schon daran, wie er oder sie die Matte betritt oder sich über die Tatami bewegt. Ich denke, dass sich hierin seine langjährige Erfahrung in der Arbeit mit vielen verschiedenen Menschen zeigt.

Er hat in den 40 Jahren z. B. auch über 40 Aikidoschülerinnen und -schüler zum 1. Dan und weiter gebracht. Er scheut sich nicht, in der heißen Phase der Danvorbereitung seine Sonntage dranzugeben und mit den Prüfungsanwärtern am Feinschliff zu arbeiten. Ich selbst bin zweimal in diesen Genuss gekommen und muss sagen, dass das ein großes Geschenk war. Gerd gab mir nicht nur in technischer Hinsicht vieles mit und bestärkte mich bzw. uns darin, souverän zu zeigen, was wir können. Was mich damals aber am meisten berührt hat, ist seine Menschenkenntnis und seine durchaus deutlichen, aufmunternden Worte

im richtigen Moment. Vielleicht mag der eine oder andere jetzt verstehen, warum ich mich so gefreut habe, als mich vor drei Jahren ein mir bis dahin fremder Aikidoka auf einem Bundeslehrgang in Süddeutschland mit ungefähr folgenden Worten ansprach: „Sag mal, so wie du Aikido machst ... Du bist doch bestimmt eine Schülerin von Gerd Bennewitz, oder?“

*Frauke Drewitz,
Lübecker Judo-Club e. V.*

道

Eigentlich wie immer – und doch eine besondere Begegnung

Schnuppertraining mit einer Gruppe behinderter Kinder

Am Vormittag des 18.03.2007 konnten etwa 10 Aikidoka des TLV Rünthe die gut 30 Interessierten der Kindergruppe „Initiative Down-Syndrom“ des Kreises Unna begrüßen. Übungsleiter Arne Hüls, 1. Dan, bescherte uns ein abwechslungsreiches Training. Er führte unsere Besucher behut-



Schnuppertraining beim TLV Rünthe

sam an die Bewegungen des Aikido heran und erklärte, dass es keine Wettkämpfe gibt. Dabei konnten sich alle erst mal ein wenig beschnuppern und feststellen, dass die Bewegungen im Aikido sich doch von denen in anderen Sportarten unterscheiden.

Im Vorfeld des Trainings hatte sich der eine oder andere Aikidoka schon gefragt, wie es sein würde, mit einer Gruppe behinderter Kinder umzugehen, denn Erfahrung damit hatte kaum einer von uns. Würde man ihnen etwas zeigen können? Würden sie überhaupt Interesse zeigen? Würde das Training gar ein bisschen unangenehm sein?

Eigentlich war das Training ganz normal, denn die Übungen unterschieden sich nicht grundlegend von denen in einem anderen Training. Wie in jeder Kindergruppe machte es auch diesen Kindern am meisten Spaß, einen Erwachsenen zu Boden zu „werfen“. Auch in jeder anderen Gruppe kann man sehen, dass es Schüler gibt, die das Gesehene schnell umsetzen können, und solche, die länger brauchen.

Wir konnten im Training aber auch feststellen, dass die Kinder, deren Eltern und auch die Aikidoka mit sehr großem Engagement dabei waren. Alle übten fleißig das Rollen und versuchten, die Partnerübungen nachzuvollziehen, wobei das gemeinsame Üben im Vordergrund stand. Von Berührungängsten war nichts zu spüren. Im Gegenteil: Die Atmosphäre war sehr harmonisch, offen und viele empfanden diese Begegnung als etwas Besonderes.

*Heike Rüping,
TLV Rünthe e. V.*



40 Jahre Aikido im VfB Langenhagen

Wie wichtig ein gut gepflegtes Vereinsarchiv ist, wurde mir erst bewusst, als es um unseren Spartengeburtstag ging. Ich

wusste grob, dass die Aikidosparte des VfB Langenhagen Ende der 60er gegründet wurde. Hatte doch mein ehemaliger Meister Heinrich Kullak oft davon gesprochen. Nun verstarb Heinrich leider 2001 und damit die Vergangenheit.

Eine Anfrage beim Verein brachte keinen Erfolg. Alte Dokumente schienen nicht mehr zu existieren. Dem AVNI lagen ebenfalls keine Daten vor, nur dass der Verein Gründungsmitglied war. Auch eine Anfrage bei der DAB-Geschäftsstelle konnte mir nur bedingt helfen. Thomas fand heraus, dass der Verein am 07.05.1977 dem neu gegründeten DAB beiträt. Immerhin etwas – 30 Jahre DAB. Für die Arbeit möchte ich Thomas noch einmal herzlich danken. Aber was war mit unserem 40. Geburtstag? Eine nochmalige Anfrage bei der neu besetzten Pressestelle meines Vereins brachte dann den Erfolg. In einer Festzeitschrift zum 25-jährigen Vereinsbestehen fand sich ein Artikel, in dem das Gründungsjahr auf 1967 festgelegt war.

Super, nun konnte es losgehen. Ein Vereinslehrgang auf Landesebene sollte es schon sein und die technische Leiterin des AVNI wurde informiert. Über den Stadt-sportbund buchten wir eine Sporthalle. Die freien Termine waren aber sehr begrenzt. So legten wir uns auf den 02.06.2007 fest. Nach einer weiteren Kontaktaufnahme mit unserer technischen Leiterin stellte sich leider heraus, dass bereits ein anderer hannoverscher Verein zum 20-jährigen Bestehen eingeladen hatte und die zweite Jahreshälfte terminlich dicht war.

Alles verschieben? Nein, wir entschlossen uns, halt es etwas anderes aufzuziehen. Für die Erwachsenen organisierten wir einen laidolehrgang mit Sensei Lothar Ölke (4. Dan Kyushin Iaido). Die anschließende Feier mit allen Spartenmitgliedern, Familienangehörigen und Vereinsmitgliedern anderer Sparten wurde ein voller Erfolg. Vor allem die Jüngeren konnten ihr Geschick an einem Glücksrad beweisen. Die Feier brachte alle noch ein wenig mehr näher und der nicht stattgefundene Vereinslehrgang war schnell vergessen.



Meister Lothar Ölke (4. Dan Kyushin Iaido) in Langenhagen

In fünf Jahren wird der VfB Langenhagen 50. Schauen wir mal, was wir dann zustande bringen.

Ralf Schlüter,
VfB Langenhagen e. V.



Besuch aus Japan

Wie schon seit vielen Jahren nutzten wir (die Aikidoabteilung der TSG Stuttgart) den Brückentag nach Fronleichnam für unseren jährlichen Ausflug aufs Herzogenhorn. Normalerweise wechseln sich unsere Danträger bei den einzelnen Trainings ab. Dieses Mal sollte es aber für alle zu einem ganz besonderen Lehrgang werden.

Nach einer Trainerbesprechung am Anfang des Jahres, bei der es darum ging, wie wir neben der Anfängerwerbung auch für die bestehenden Mitglieder attraktive Angebote machen könnten, kam die Idee auf, dieses Jahr für unseren Vereinsausflug einen Lehrer zu suchen, der nicht aus unserer Abteilung kommt. Da die Idee von mir kam, wurde ich damit beauftragt, jemanden zu suchen.

Über die Studienbekanntschaft eines Vereinsmitgliedes hatte bei uns eine Zeitlang Matsu Enomoto aus Osaka mittrainiert. Matsu ist Träger des 4. Dans und hatte bei uns auch schon eine Übungsstunde geleitet. Nach einem ersten Telefonat, bei dem ich ihm unser Anliegen vortrug, war er etwas überrascht, erklärte sich aber bereit, darüber nachzudenken, und machte sich auf den Weg nach Japan. Dort angekommen, fragte er seinen Sensei Kazuo, ob dieser nicht Lust habe, wieder einmal nach Europa zu reisen und dort Aikido zu unterrichten. Vor ca. 1 ½ Jahren, während seiner ersten Europareise, hatten wir schon einmal die Gelegenheit, an einem Training mit Nomura-Sensei in unserem Dojo teilzunehmen. Natürlich hätten wir niemals damit gerechnet, dass sich ein hochrangiger Meister aus Japan bei unserem Vereinslehrgang als Lehrer zur Verfügung stellen würde. Ich hoffte auch, dass es kein Missverständnis über den Charakter unseres Lehrganges gab und nicht etwa Verein mit Verband verwechselt wurde.

Auf jeden Fall war der Stein ins Rollen gebracht und ein paar E-Mails und Telefonate später kam die Zusage von Nomura-Sensei, unsere Einladung anzunehmen. Neben Matsu nutzte noch Yuki Nakagawa, ein Schüler von Nomura-Sensei, die Gelegenheit, seinen Meister zu begleiten.

So konnten wir von Donnerstag bis Samstag an insgesamt sieben Trainingseinheiten mit Nomura-Sensei teilnehmen. Am Donnerstagabend nach dem Training stellte sich der Meister für eine kleine Frageunde zu seinem Werdegang und seiner Auffassung von Aikido zur Verfügung. Das Ergebnis kann in dem nachstehenden Porträt nachgelesen werden.

Für unseren Lehrgang war dieser Besuch natürlich sehr prägend. Besonders freute uns deshalb, dass trotzdem die Verbindung mit der Intention, auch die Familien mit Kindern in den Lehrgang zu integrieren, gelungen ist. Die Familien organisierten untereinander eine attraktive Kinderbetreuung. Karin und Hans-Jürgen stellten extra ein Kindertraining auf die Beine. Den ganzen Tag über und besonders abends war die Kommunikation untereinander wie immer sehr lebendig; insgesamt also auf allen Ebenen eine tolle Atmosphäre.

Einen besonderen Dank für das gute Gelingen zunächst an Matsu für die gute Übersetzung während und nach dem Training. An dieser Stelle auch noch ein Dank an Dr. Peter Neuhaus. Er kommt aus Freiburg, hatte früher zwei Jahre bei Nomura-Sensei in Osaka trainiert und unterstützte nun Matsu bei der Übersetzung. Leider konnte er aus beruflichen Gründen nur an drei Einheiten teilnehmen.

Ein besonderer Dank auch an Margot für die wie immer perfekte Organisation und last but not least allen weiteren Helfern und den Teilnehmern, die zum guten Gelingen und der schöne Atmosphäre beigetragen haben.

Und wer weiß, vielleicht kommt mein nächster Bericht ja aus Osaka.

Porträt Kazuo Nomura

Kazuo Nomura wurde 1951 in Yamaguchi (Westjapan) geboren. Aikido betreibt er seit seinem 18. Lebensjahr. Zum Aikido fand er durch Zufall zu Beginn seines wirtschaftswissenschaftlichen Studiums. Sein Lehrer war Tanaka Bansen, ein direkter Schüler von O-Sensei.

1974 machte er sein Hobby zum Beruf. Seit dieser Zeit unterrichtet er Aikido. Von 1989 an war er Cheftrainer des Osaka-Aikikai-Hombu-Dojo. Vor ca. zwei Jahren trennte sich Nomura-Sensei vom Osaka-Aikikai. Auf die Bitte seiner Schüler errichtete er dann in Osaka in einem alten Tempel ein Dojo. Dort unterrichtet er ca. 50 hochrangige Aikidoka. Daneben gibt er in der Umgebung in einigen kleineren Dojos regelmäßig Unterricht. Vor 1 ½ Jahren kam er das erste Mal nach Europa, um dort ehemalige Schüler zu besuchen und in deren Heimatdojos zu unterrichten.



Als Nomura mit Aikido begann, war es für ihn zunächst wichtig, stark zu werden. Im Laufe der Jahre wandelte sich seine Einstellung zum Aikido. Jetzt steht nicht mehr die eigene Stärke im Vordergrund. Die Kampfkunst ist vielmehr ein Mittel, den Charakter zu schulen und den richtigen Lebensweg DO zu beschreiten. Hier spiegelt sich der klassische Weg der Kampfkünste vom Jutsu zum Do wieder. Ziel ist, die Harmonie durch den Einsatz von KI wiederherzustellen.

Auf die Technik übertragen ist es nicht so wichtig, den Partner zu werfen. Der wesentliche Teil der Aufmerksamkeit sollte nach innen auf einen selbst gerichtet sein. Natürlich müssen die Techniken korrekt ausgeführt werden. Dabei ist aber immer auf die eigene Position, die Atmung und einen entspannten Körper zu achten.

Das Training beginnt ohne Gymnastik. Wer sich aufwärmen will, kann dies vorher machen. Die erste Übung ist ähnlich wie beim Takemusu immer Tai-no-henko. Diese Grundübung ist wichtig, um das eigene Zentrum zu schulen und zu lernen, trotz Kraffteinwirkung von außen entspannt zu bleiben. Beim anschließenden Techniktraining wird zwischen Übungsformen und Techniken unterschieden. Bei den Übungsformen werden große, klare, kontrollierte Bewegungen gemacht. Die Aufgabe des Ukes ist es hierbei, den Nage durch eine kontinuierliche Ausrichtung des Angriffs auf das Zentrum Nages zu unterstützen. Der Übergang von der Übungsform zur Technik besteht darin, dass große Kreisbewegungen bei der Ausführung zwar kleiner werden, aber gedanklich groß bleiben.

Nomura-Sensei gibt bei der Vorführung ein klares Bewegungsvorbild. Die Korrektur erfolgt größtenteils individuell. Das heißt, er geht direkt zu den Schülern, schlüpft abwechselnd in die Rolle von Nage oder Uke und korrigiert so die Technik. Dabei nimmt

er sich viel Zeit. Es werden also wenige Techniken intensiv geübt.

*Bernhard Bakan,
TSG Stuttgart e. V.*

道

2. Lübecker Aikido-Event im Lübecker Judo-Club

Zwei Jahre nach dem erfolgreichen ersten Lübecker Aikido-Event legte die Sektion Aikido im LJC nach. Am Wochenende 30. Juni/1. Juli 2007 fanden sich zum Vereinslehrgang mit Meister Nigel Vaughan (4. Dan Aikido) aus Reading (London) knapp 80 Teilnehmer aus ganz Norddeutschland im Lübecker Dojo ein. Meister Nigel, den wir letztes Jahr beim internationalen Lehrgang in Mulhouse (Frankreich) kennen gelernt hatten, war extra für den Lehrgang aus England angereist. So war es selbstverständlich, dass er vor und nach dem Lehrgang auch noch unsere schöne, mittelalterliche Stadt kennen lernen konnte.

Während der zwei Trainingseinheiten begeisterte Nigel Anfänger und Fortgeschrittene mit interessanten Details vermeintlich bekannter oder auch uns neuer Techniken. Besonders intensiv übten wir z. B. Kombinationsmöglichkeiten aus Ikkyo,



Teilnehmer am Lübecker Aikido-Event

Nikyo und Sankyo. Nigel zeigte hieran einleuchtend, wie wichtig es ist, flexibel auf Ukes Verhalten einzugehen, sich seiner Bewegung einerseits anzupassen und entsprechend zu reagieren, andererseits aber auch Uke ganz klar zu führen. Durch diese z. T. sehr kurze und direkte Führung erreicht Nage bei korrekter Ausführung einen hohen Grad an Effektivität. So wird deutlich, dass Aikido eben (auch) Selbstverteidigung ist.

Nach dem Samstagstraining startete das obligatorische Rahmenprogramm. Gerd Bennewitz und sein Team luden zur japanischen Sommernacht. 80 japanisch angehauchte Aikidoka in Kimono oder mit Essstäbchen im Haar bedienten sich am asiatischen Buffet und genossen anschließend auf der Terrasse am Wasser ein besonderes musikalisches Highlight: Aus Hamburg waren sechs Trommler der Gruppe Tengu Daiko gekommen, um uns mit ihrer wunderbaren Taiko-Trommelmusik so richtig in Stimmung zu bringen. Selbst Passanten blieben stehen und klatschten minutenlang Beifall.



Am Sonntag ging es dann mit dem Training weiter. Wir lernten eine Aikidotechnik kennen, die Nigels Meister Vincent entwi-



„Vincentnage“

ckelt hatte und die er darum „Vincentnage“ nannte. Man könnte sie auch als umgedrehten Schwitzkasten bezeichnen. Ehe Uke sich versah, hing er oder sie nach dem Angriff in Rückenlage und spähte völlig hilflos unter Nages Arm hervor. Nach dieser heiteren Einlage widmeten wir uns noch kurz der Arbeit mit dem Bokken, doch die Zeit ging leider viel zu schnell vorbei.

Neben dem tollen Training und der wunderbaren Musik hat mich besonders beeindruckt, mit welcher Offenheit und Freundlichkeit Nigel auf unsere Schüler und Meister zugegangen ist und welche Offenheit von unseren Aikidoka zurückkam. Darüber freute sich Nigel zweifelsohne besonders. Das Motto seines englischen Verbandes Kai Shin Kai ist nämlich „Open Heart, Open Mind“.

Nigel gab als Lehrer jedem auf der Matte das Gefühl, dass er ihn oder sie sieht. Das ist bei der Anzahl von Schülern nicht selbstverständlich. Mich hat auch besonders gefreut, dass Nigel auf alle – ob Meister oder Anfänger, ob Erwachsene oder Kinder – zugegangen ist. Man sah ihn immer nur im Gespräch. Dieser Austausch und Kontakt über die Grenzen der Länder

und Verbände hinweg ist sehr bereichernd und macht einfach Spaß.

Wer Lust bekommen hat, diese Erfahrung selbst (mal wieder) zu machen: Im nächsten Sommer findet ein internationaler Lehrgang in Reading bei Nigel statt. Wir fahren hin.

Frauke Drewitz,
Lübecker Judo-Club e. V.



Bundeswochenlehrgang II auf dem Herzogenhorn

Alle Jahre wieder geht's für einige hartgesottene Aikidoka ab in den Hochschwarzwald. Der Grund: Sie können diese Langeweile in der Aikido-Sommerpause einfach nicht mehr ertragen. Da kommt die Möglichkeit, sich dreimal täglich verhaun lassen zu können, doch gerade recht ...

Zwei Drittel der Teilnehmer treffen sich eh jedes Jahr wieder auf dem Lehrgang, das restliche Drittel hat sich sehr schnell in die Gruppe eingefunden. Die Abende waren lang und weder Gläser noch Augen blieben trocken.

Damit sich der Durchschnittsflachländer auch langsam an die Höhenluft gewöhnen konnte, startete Alfred Heymann in den ersten Trainingseinheiten mit den drei ersten Kataformen. Der Schweiß rinnt dabei zwar auch, aber zumindest wird der Puls nicht bis an die Leistungsgrenze hochgetrieben. Die Befürchtung einiger Neulinge, dass es weiterhin bis zum Ende der Woche so ruhig zugehen würde, erfüllte sich natürlich nicht. Ab Montag wurde die ganze Gruppe gescheucht. Das gesamte Programm vom 1. bis zum 3. Dan wurde zumindest auszugsweise trainiert. Sehr gut aufgenommen wurden die bei Alfred üblichen „freien Trainings“ am Abend, wobei sich jeder individuell auf seine nächste Prüfung vorbereiten konnte – oder auch einfach an einer gezeigten Form vom Vor-

mittag weiter verzweifelte. Die Höhergraduierten nahmen sich der armen Anfänger an und brachten sie wieder ein Stück auf dem Weg weiter. Danke an euch, Edith, Beate und Roger!

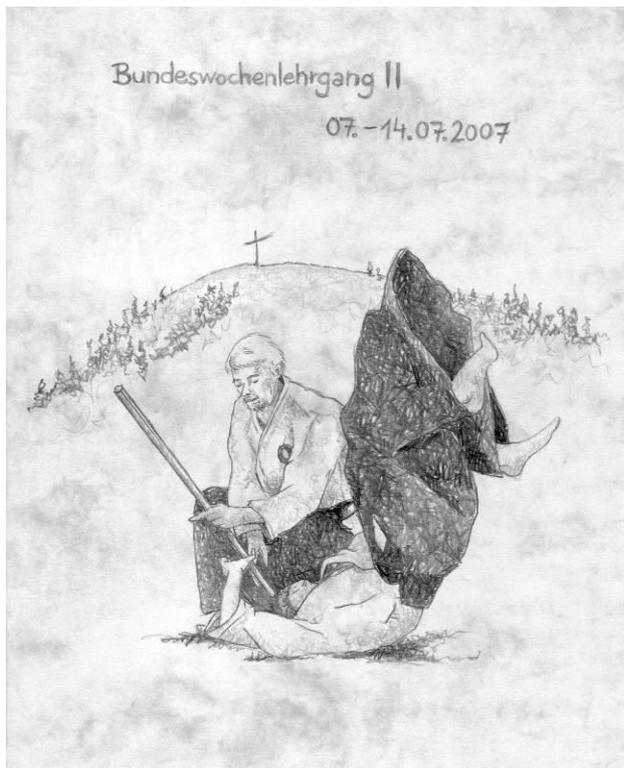
Recht schnell wurde klar, dass etwas auf dem Horn fehlte: Kein Konterfei des O-Sensei hing an der Wand und schaute uns beim Schweißvergießen zu. Die meisten von uns haben diese Tatsache zwar bemerkt, aber hätten sie die Woche über so hinnehmen müssen. Nicht jedoch Rebekka, sie beschloss kurzerhand, dass man so nicht trainieren kann. In der Mittagspause am Montag schnappte sie sich eine Rückseite von einem Zeichenblock und einen Bleistift. Das Ergebnis war derart phänomenal, dass selbst Alfred kaum Worte für eine Beschreibung gefunden hat!

Das permanente Regenwetter (uns ging es damit nicht besser als dem Rest von Deutschland) bescherte Gabi dann ab Mitte der Woche eine leichte Erkältung, die sie kurz vor ihrer Prüfung zum 1. Dan nun



Mal eben in 30 Minuten gemalt von Rebekka Golombek, USC Clausthal-Zellerfeld

überhaupt nicht gebrauchen konnte. Da hieß es tapfer durchhalten!



Ein weiteres Kunstwerk: Meister Alfred Heymann trainiert vor dem Horn

Als am Freitag doch tatsächlich die Sonne hervorkam und – als wäre es nie anders gewesen – gleich 25 Grad im Schatten mitbrachte, ließ irgendjemand eine flapsige Bemerkung fallen: „Bei dem Wetter in die Halle, da würd’ ich viel lieber

aufs Horn ’rauf!“. Alfred nahm die „Kritik“, die keine war, kurzerhand auf und die Trainingsstunde wurde direkt auf den Gipfel des Herzogenhorns verlegt. Ich für meinen Teil hatte unseren Lehrer einmal mehr unterschätzt, als ich dachte, das Training würde unter diesen Umständen kürzer oder weniger anstrengend sein. Nix da, die Sonne schien uns 90 Minuten lang auf den Bregen, während wir uns mit Abwehrtechniken gegen Angriffe mit dem Jo und dem Tanto beschäftigten.

Zum Ausklang des Lehrgangs gab es dann noch zwei Dan-Prüfungen zu sehen. Trotz der Erkältung konnte Gabi Krauss am Abend glücklich Ihre Urkunde zum 1. Dan in Empfang nehmen. Der zweite Prüfling, Viktor Bender aus Berlin, reiste extra zur Prüfung aufs Herzogenhorn und bestand ebenfalls seine Prüfung zum Jugenddan. Euch beiden noch einmal einen herzlichen Glückwunsch!

Zum guten Gelingen des Lehrgangs und zur wieder einmal guten Stimmung auf dem Horn trugen alle Beteiligten gleichermaßen bei. Ein großer Dank gebührt dabei natürlich dem guten Alfred für das schöne Training. Alle, die ihr nicht dabei gewesen seid: Was macht ihr nächsten Sommer? Alfred ist hoffentlich wieder auf dem Horn ...

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

氣

**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

Landeswochenlehrgang auf dem Herzogenhorn

Eindrücke einer russischen Aikidoka

Ich heiße Alla und komme aus Russland, aus Wolgograd (ehemaliges Stalingrad). Ich mache 10 Jahre Aikido in Russland. Im Jahre 2002/03 hatte ich die Möglichkeit, ein Jahr in Deutschland zu verbringen und dieses Jahr Aikido bei Ulrich Schümann zu machen. In jenem Jahr habe ich viele malerische Orte von Deutschland besucht, aber der Schwarzwald, den ich gut aus der deutschen Literatur kannte, war immer ein Traum für mich. Darum brauchte ich in diesem Jahr, als ich die Einladung aus Deutschland zu einem Lehrgang im Schwarzwald bekommen hatte, keine Zeit für Überlegungen.

Es wurden schon viele Artikel über Lehrgänge auf dem Herzogenhorn, über die Natur des Schwarzwaldes geschrieben. Ich darf das nicht wiederholen. Als ich die Aufgabe bekommen hatte, einen Artikel zu schreiben, sagte Thomas Oettinger: „Alle schreiben, wie schön es hier war und wie alle wiederkommen wollen ...“ Ehrlich gesagt würde ich das auch gerne wiederholen und sogar Lobeshymnen über das Herzogenhorn singen, das brauche ich aber nicht, weil Patricia Siedler schon im aikido aktuell (2/2007) alles sehr toll über einen Winterlehrgang auf dem Horn geschrieben hat. Ich versuche, skeptisch zu sein und kein Wort über das traumhafte Panorama auf dem Horn zu schreiben.

Den Lehrgang leiteten Barbara Oettinger und Ulrich Schümann (beide 5.

Dan). Ich habe zum ersten Mal Trainings mit zwei Meistern erlebt und fand das sehr interessant. In dieser Woche auf dem Horn gab es wirklich viel zu lernen. Eine Woche auf dem Horn = 2 Monate Training im Dojo, habe ich oft gehört.

Es wurde sehr intensiv trainiert. Trainings dreimal pro Tag waren zuerst anstrengend, danach haben sich alle daran gewöhnt. Jetzt habe ich sogar noch mehr Respekt vor den deutschen Aikidoka, die so viel trainieren können. So intensiv habe ich Aikido in Deutschland noch nie erlebt.

Natürlich vergleiche ich alles mit dem russischen Aikido. Einige Unterschiede waren für mich schon früher klar. In Russland ist Aikido härter, darum lernte ich bei diesem Lehrgang, dass Aikido ohne Aggression effektiv sein kann. Ich versuchte, sanft zu arbeiten, aber die deutschen Aikidoka hatten sowieso ab und zu Angst, mit mir zu trainieren, weil sie nicht wussten, was ich weiter machen werde. Wegen meines ernsten Gesichtes bei den Trainings wurde mir sogar ein Spitzname gegeben – „Geheimagentin aus Russland“. Russisches Aikido ist statischer, darum verwirrten mich die ganze Menge Aufnahmen und Abweichungen. In Russland muss ein Aikidoka ein Krieger sein. Beziehungsweise wir dürfen nicht zu viel reden, nicht zu viel la-



Meister Ulrich Schümann, 5. Dan

chen. Wenn jemand sich nicht ganz gut benimmt, gibt es Strafe – einige Male die Seile hochklettern.

Andere Unterschiede habe ich auch schnell entdeckt. Es gibt leider keine Aufwärmungsspiele beim Training in Russland (wenn ich irgendwann in Russland die Möglichkeit haben werde, eine Aikidogruppe zu leiten, werde ich vieles aus dem deutschen Aikido übernehmen). Was mir auch gefallen hat – man schafft es in Deutschland, viele Techniken während eines Trainings zu machen. Aufwärmgymnastik mit Dehnübungen gibt es bei uns auch (Aufwärmgymnastik mit Stock habe ich aber zum ersten Mal in Deutschland gesehen). Dazu kommt auch harte physische Vorbereitung nach den Techniken (ca. 20 Minuten).

Nach und nach haben wir viele Techniken wiederholt und das war besonders gut für die Aikidoka, die Prüfung ablegen wollten. Die Prüfung fand statt und einige Aikidoka haben orange, grüne, blaue, braune Gürtel bekommen. Ein Aikidoka hat die Prüfung auf Schwarz bestanden. Ich habe noch nie gesehen, dass eine Prüfungskommission während der Prüfung am Tisch sitzt (nicht auf den Matten) und Kaffee mit Sahne trinkt! Mich wunderte auch, dass

Prüflinge sich einige Male während der Prüfung erholen durften. Liebe deutsche Aikidoka, ihr müsst euch freuen, dass ihr ein sehr humanes Aikido macht. In Russland z. B. denken Aikidoka vor der Prüfung nicht nur daran, ob sie alle die Techniken können, sondern auch, ob sie genug Kräfte haben, eine Stunde Prüfung ohne Pause auszuhalten.

Im Anschluss hatten wir Training auf dem Rasen bei tollem Wetter. Alle hatten die Möglichkeit, eine schöne Stock-Kata von Barbara zu probieren. Das hat allen viel Spaß gemacht!

Ja, wir hatten auch Glück mit dem Wetter. Ich z. B. habe fast jede freie Stunde zwischen den Trainings benutzt, um zu wandern. Einmal sind wir alle zusammen gewandert, mit einer Pause in der Krunkelbachhütte, wo wir leckeren Wein oder Kaffee trinken konnten.

Sauna, Schwimmbad, gemütliches Beisammensein – wir haben sehr viel in dieser Woche erlebt. Das Essen schmeckte und alle haben trotz intensiven Trainings zugenommen (das ist schon kein Geheimnis).

Es herrschte eine herzliche Atmosphäre auf dem Horn. 27 war genau die richtige Zahl. Ich bin sicher, dass dieser Lehrgang allen Teilnehmern Spaß gemacht hat und bestätigte, dass Teilnehmer, die schon im Schwarzwald waren, Lust haben, in diesem oder im nächsten Jahr wiederzukommen.

Wer gern Aikido macht und die Natur gern hat, wird die Zeit auf dem Horn genießen. Jetzt bin ich auch sicher, dass Aikido auf dem Horn nicht nur Sport ist, sondern auch Entspannung, Harmonie mit sich selber! Es wird mir in Russland fehlen – Lehrgänge mit großen Meistern an den malerischen Orten der Welt.

Ein großes Dankeschön an die beiden Meister Bar-



Meisterin Dr. Barbara Oettinger, 5. Dan

bara Oettinger und Ulrich Schümann, die ihr Wissen und Können weitergegeben haben.

Alla Barykina,
Wolgograd

道

Internationaler Aikido-Lehrgang in La Garde mit Meister Brun

Knapp 2000 km Autobahn lagen hinter uns, als wir am 28. Juli in La Garde an der Côte d'Azur ankamen. Von Lübeck nach Südfrankreich ist es eben weit. Aber da wir Meister Daniel-André Brun (9. Dan, Schüler von André Nocquet) mit seinen 82 Jahren noch einmal erleben wollten, war uns der Weg nicht zu weit. Nur etwas warm war es mit 39 Grad im Schatten. Von den ca. 90 Teilnehmern machte den Nordlichtern (drei Deutsche und drei Briten) die Hitze sichtlich mehr zu schaffen als der rumänischen Delegation und den Franzosen, die die Mehrheit der Lehrgangsteilnehmer stellten. Das Training mit Maître Brun lag am Mor-

gen (9 bis 12 Uhr). Am Abend von 18 bis 20 Uhr gaben neben Dan Ionescu (8. Dan aus Rumänien) und Nigel Vaughan (4. Dan aus Großbritannien) auch verschiedene französische Meister das Training.

Der Schwerpunkt des Lehrgangs lag eindeutig bei Waffentechniken bzw. der Arbeit mit dem Katana (Schwert). Bei den ausrichtenden französischen Verbänden CEA (Confédération Européenne d'Aïkido) und FAT (Fédération d'Aïkido Traditionnel) wird viel Wert auf die Katanaarbeit gelegt. Es werden sogar wie im Aikido eigene Kyu- und Dan-Prüfungen abgenommen und es finden auch Wettkämpfe statt. So stand einer der Lehrgangsnachmittage für so eine „compétition“ zur Verfügung. Neben einer festgelegten Kata für Bokken und Katana führten die Teilnehmer den vier Schiedsrichtern auch eine Kata vor, die sie jeweils selbst entwickelt hatten. Die ersten Preise gingen dieses Jahr nach Rumänien.

Wir waren, da man im DAB die traditionellen Bokken- bzw. Katanasuburis und -katas nicht trainiert, nur gespannte Zuschauer und mühten uns im Training redlich, die Tipps von Meister Brun umzusetzen und das Fundament unserer Waffenarbeit zu verbreitern. Unsere Knie wurden dabei besonders beansprucht und so man-

che kleine Zwischenpause musste ich in der „Invalidenecke“ am Mattenrand verbringen.

Da wir auch letztes Jahr schon in Mulhouse beim Sommerlehrgang gewesen waren, ging uns die eine oder andere Technik schon leichter von der Hand. Ich kann für mich sagen, dass ich, was das Katana anbelangt, Blut geleckt habe. (Man verstehe dies bitte nur im übertragenen Sinn ...) Mir hat die Grundlagen-



*Meister Daniel-André Brun, 9. Dan,
mit Bogdan Fratila und Michel Martin*

arbeit an der Waffe viel für das Verständnis der waffenlosen Techniken gebracht. Man entwickelt z. B. für Ma-ai und für Tegatana ein ganz anderes, tiefer gehendes Verständnis. Auch das saubere Erarbeiten der Angriffe Shomen und Yokomen mit dem Bokken bringt viel für die waffenlosen Grundtechniken. Ich würde mir wünschen, dass unser Verband auf Landes- oder Bundesebene die freundschaftlichen

Verbindungen nach Frankreich nutzt, um in naher Zukunft vielleicht wieder Meister Paul Froehly aus dem Elsass oder Meister Michel Martin aus Bordeaux für einen Lehrgang nach Deutschland einzuladen. Manch einer wird sich ja noch voller Begeisterung an den Osterlehrgang 2006 in Frankfurt erinnern.

Wir haben die Zeit in La Garde sehr genossen, und dies nicht zuletzt wegen der schier unglaublichen Hilfsbereitschaft der einheimischen Aikidoka, die uns als Freunde mit offenen Armen empfangen haben.

*Frauke Drewitz,
Lübecker Judo-Club e. V.*



Aikido in Kreisen

Nach zweijähriger Pause ging die Aikidoabteilung des TLV Rünthe vom 03. – 05.08. mit 12 Aikidoka wieder auf Reise. Diesmal war es nicht der Tiefschnee auf dem Horn, der uns begeisterte, sondern die sommerlichen Temperaturen in Hennef (NRW). Die dortige Sportschule ist als Bundes- und Landesleistungszentrum für Judo und Ringen mit modernen Sportanla-



gen für unsere Bedürfnisse bestens ausgestattet.

Das Training fand auf der uns zugewiesenen Ringermatte statt, die optimal zum Rollen war, da sie etwas weicher als eine normale Judomatte ist. Besonders gut zum Aikido passten auch die „Kampfringe“, die uns zu vielen kreisförmigen Bewegungen animierten. Dabei ergab sich auch die Gelegenheit, das Gleichgewichts-Dreieck im Kreis anschaulich zu erklären und so einen Zusammenhang mit dem Emblem des DAB zu erkennen.

Dank des schönen Wetters konnten wir das Freibad und den Sprungturm der Sportanlage nutzen. Einige Mutige trauten sich sogar auf den 10-Meter-Turm und sind auch tatsächlich gesprungen – wenn auch teilweise nur wegen der begeisterten Anfeuerung durch die Cheerleadergruppen, die am Wochenende ebenfalls Quartier in der Sportschule bezogen haben.

Vielen lieben Dank an Arne Hüls und Nadine Svensson für die Organisation und das abwechslungs- und lehrreiche Training. Wir hoffen, dass Ihr uns auch im nächsten Jahr wieder einen solchen Vereinslehrgang ermöglicht.

*Heike Rüping,
TLV Rünthe e. V.*





Aikido-Telegramm

DAB 30 Jahre alt

Der Deutsche Aikido-Bund e. V. wurde am 10. April 1977 in Bad Bramstedt gegründet und besteht nun schon seit 30 Jahren. Beim Bundeslehrgang am 27./28.10. in Bad Bramstedt bietet sich eine schöne Möglichkeit, dies am Gründungsort unter der Organisation eines Gründungsvereins, der Bramstedter Turnerschaft von 1861 e. V., zu würdigen.

DAB-Präsidentin weiter in LSV-Präsidium

Dr. Barbara Oettinger, Präsidentin des Deutschen Aikido-Bundes, wurde bei der Mitgliederversammlung des Landessportverbandes Baden-Württemberg am 30. Juni 2007 im SpOrt Stuttgart als Präsidiumsmitglied bestätigt.

Bereits die einstimmig erfolgte Entlastung wertete Sitzungsleiter Klaus Tappeser, Präsident des Württembergischen Landessportbundes, als Indiz für die erfolgreiche Arbeit der vergangenen Wahlperiode von drei Jahren.

Nachdem die Trägerin des 5. Dan Aikido aus Lorch, die auch der Konferenz der Verbände mit besonderen Aufgaben im DOSB vorsitzt, bereits am 3. März 2007 von der Frauenvollversammlung gewählt worden war, erfolgte nun bei der LSV-Mitgliederversammlung die Bestätigung auf Vorschlag des LSV-Präsidiums – mit überwältigender Mehrheit, wie Wahlleiter und Ehrenpräsident des Württembergischen

Fußball-Verbandes Alfred Sengle konstatierte.

Bei der Wahl des Präsidiums war insbesondere die nach Ausscheiden des vormaligen Präsidenten Anton Häffner vakant gewordene Präsidentenposition umstritten. Es setzte sich Dieter Schmidt-Volkmar durch, Präsident des Basketballverbandes Baden-Württemberg.

Gratulation!

Auch in diesem Sommer wurden die traditionellen Wochenlehrgänge im Leistungszentrum Herzogenhorn wieder von Aspiranten genutzt, um sich und ihr Können einer Dan-Prüfung zu stellen. Der DAB bot hierfür insgesamt drei Termine an. Besonders erfreulich ist ebenfalls, dass diesmal wieder zwei Jugendliche mit von der Partie waren. Folgende Prüfungskommissionen kamen zum Einsatz:

05.07.2007: Karl Köppel (Vors., 6. Dan), Martin Glutsch (5. Dan), Edmund Grund (4. Dan)

13.07.2007: Alfred Heymann (Vors., 7. Dan), Edith Heymann (5. Dan), Roger Ziegler (4. Dan)

04.08.2007: Ulrich Schümann (Vors.), Dr. Thomas Oettinger, Dr. Barbara Oettinger (alle 5. Dan)

Wir gratulieren herzlich:

zum 2. Dan:

McGough, Jules

SV Böblingen

zum 1. Dan:

v. Asow, Erich
Krauss, Gabriele
Kühner, Carsten
Schröder, Agnes
Wenger, Gabriele

*ASV Lorch
TSG Reutlingen
Aikido Wiesental
Hamburger TS
VfB Jagstheim*

zum Jugenddan:

Bender, Viktor
Glutsch, Fabian

*AC Spandau
SV Böblingen*



Anschriften aktuell

Neue Vereine im DAB

Aikido in Sachsen-Anhalt

SG Friesen Naumburg 2005 e. V.,
Frank Thiedke, Kösemer Str. 79,
06618 Naumburg; Tel. 03445 / 771391
knarf79@gmx.de

Aikido-Verband Thüringen e. V.

Seishinkai Jena e. V.,
Heike Voß, Haydnstr. 7,
07749 Jena; Tel. 03641 / 394043
aikido@seishinkai.de

1. Aikido-Club Suhl e. V.,
Stefan Keller, Eisenberg 39,
98544 Zella-Mehlis; Tel. 0172 / 1904152
AikidoClubSuhl@gmx.de

Anschriftenänderungen

(Änderungen sind kursiv gesetzt!)

Aikido-Verband BB e. V.

SC Siemensstadt Berlin e. V.,
Susanne Vorgerd, Rohrdamm 61 - 64,
13629 Berlin; Tel. 030 / 3354250
info@scs-budo.de

Aikido-Verband BW e. V.

Aikido-Club Calw e. V.,
Jochen Genthner, Biergasse 10,
75365 Calw; Tel. 07051 / 70875
info@jochen-genthner.de

Aikido-Verband BY e. V.

Kissinger Sport-Club e. V.,
Ralph Romer, *Tratteilstr. 59B*,
86415 Mering; Tel. 08233 / 795936
ralphromer@gmx.de

TSV Mindelheim 1861 e. V.,
Alexander Ginter, Dr.-Jochner-Weg 2a,
87719 Mindelheim; Tel. 08261 / 738898
mail@aikido-mindelheim.de

Aikido-Verband NRW e. V.

TV Wolbeck v. 1962 e. V.,
Maria Bäumer, Tönne-Vormann-Weg 3,
48167 Münster; Tel. 02506 / 85465
info@aikido-wolbeck.de



Wichtige Termine

28. Oktober 2007: Meldeschluss für den
BL am 10./11. November 2007 in Frankfurt

30. November 2007: Meldeschluss für den
Aikido-Skilanglauf-Lehrgang ab 16. Febru-
ar 2008 auf dem HZH

01. Dezember 2007: Redaktionsschluss für
aikido aktuell 1/2008

18. Dezember 2007: Meldeschluss für den
ÜL-Grundlehrgang des AVBW ab 28.
Januar 2008 in Ruit

20. Dezember 2007: Meldeschluss für den
BL am 26./27. Januar 2008 in Aalen

30. Dezember 2007: Meldeschluss für den
BL vom 8. – 10. Februar 2008 in Malente

25. Januar 2008: Meldeschluss für den BL
am 1./2. März 2008 in Dresden

道

Koshi-nage-kote-hineri

von Bundesreferent Lehrwesen
Ulrich Schümann, 5. Dan

Wie der Name es andeutet, bezeichnet diese Technik eine Kombination aus zwei Wirkungen: dem Hüftwurf Koshi-nage, der knapp unterhalb des Uke-Körperzentrums angesetzt wird, und dem Hebelgriff Kote-hineri, der bei der hier gezeigten Form in der anschließenden Wurfphase nur noch einhändig ausgeführt wird.

Man kann den Kote-hineri auch beidhändig führen. Dabei wird der Hebelgriff jedoch so stark, dass allein damit der Uke geworfen werden kann. Ein Hüftkontakt ließe sich dann kaum noch herstellen, allenfalls zum Preis einer einknickenden Tegatana. Soll die eigene Hüfte zur Wirkung kommen, gelingt dies bei einhändiger Endführung besser.

Der Ai-hamni-Angriff ist einfach zu handhaben, da Uke quasi in den Kote-hineri hineinläuft. Nage kann über beide Tegatana stark führen und sollte dies zur Balancebrechung bereits im ersten Moment des Kontaktes nutzen. Bei guter Führung erhält Uke einen exzentrischen Bewegungsimpuls (Bilder 4 + 5), sodass Nage mit einer sparsamen Bewegung die eigene Hüfte zum Körperkontakt bringen kann.

Irimi: Nage kann die eigene Hüfte in die fast lineare Bewegung des Uke hineinschieben, nimmt also aktiv Kontakt auf und setzt die Hüfte leicht hebend unterhalb des Uke-Zentrums ein.

Bei einhändiger Weiterführung soll der Zug auf Uke in Richtung seiner instabilen Vorderseite (Bilder 5 + 6) erfolgen, damit

- Uke seine Balance nicht zurückgewinnt und
- Nage einen festen Hüftkontakt zum Uke herstellen kann.

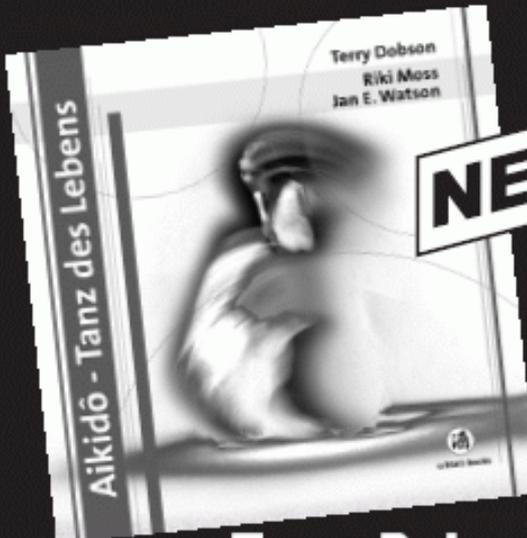
Der entscheidende Wurfimpuls wird hierbei durch die Hüftbewegung erreicht.

Tenkan: Einen kraftloseren Einsatz der Hüfte erreicht Nage, wenn er Uke in der Endphase kreisförmig weiterführt, was er durch eine Drehung seines Körpers bewirkt. Dadurch wird Uke über die Hüfte des Nage geführt, wobei dieser zum Zwecke seiner Hüftdrehung ein Knie absetzt. Nage muss Uke nicht aktiv ausheben, er lässt Uke quasi „über die Klinge (hier: Hüfte) springen“ (Bilder 10 + 11).

Viel Spaß beim Üben!



Das Aikido-Muss



Terry Dobson
Riki Moss
Ian E. Watson

NEU

Terry Dobson's Aikido-Tanz des Lebens

veredelte Hardcoverversion
Format 215 x 215 mm,
216 Seiten · 70 Fotos

jetzt bestellen bei

schlatt-books

Loewestraße 1 · 97922 Lauda
Tel. 09341-897635 · Fax 09341-897673

29,- €

www.schlatt-books.de

Die Lust am Aikido entspringt dem Können.



(1) Nage lässt das Ergreifen der gestreckten Hand zu, ...



(2) weicht aus und führt die Bewegung des Angreifers ...



(3) in eine Kreisbewegung fort, in welcher der Angreifer seine Balance nicht wiedererlangen kann.



(4) Mit einem Richtungswechsel tritt Nage in die Innenseite des Angreifers ein, der mit der gefassten Togatana auf „Zug“ ...



(5) gehalten wird. Die Hüfte nimmt Kontakt auf ...



(6) und unterstützt (↑) die Führung und den Abwurf ...



(7) über die Togatana (↓).



(8)



(9) Endausführung in einer Drehbewegung, bei der ...



(10) die eigene Hüfte in die Bewegungslinie des Uke ...



(11) hineingeschoben (↘) wird. Der Hüftkontakt wird durch Körperdrehung und kreisförmige Führung der Togatana (↺)



(12) erreicht.

Einige Informationen aus der 17. Bundes- versammlung des DAB

Am 22. September 2007 fand in Frankenthal/Rheinland-Pfalz die 17. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes statt. Die Organisation vor Ort übernahm dankenswerterweise der 1. Vorsitzende des Aikido-Verbandes Rheinland-Pfalz Ermanno Olivani. Den Delegierten der Aikido-Landesverbände und dem DAB-Präsidium lag eine umfangreiche Tagesordnung vor.

Alle Berichte der Präsidiumsmitglieder wurden einstimmig angenommen, die Kassenführung von Bundesschatzmeister Edmund Grund gab lt. Kassenprüfern keinen Anlass zu Beanstandungen und die Entlastung des Präsidiums erfolgte gleichfalls einstimmig. Die Versammlungsleiterin, DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger, dankte den Präsidiumsmitgliedern für ihre Arbeit zum Wohle des DAB und sprach den Delegierten im Namen des Präsidiums Dank für die einstimmige Entlastung und das damit zum Ausdruck gebrachte Vertrauen aus.

Beim TOP Wahlen ging es um die ordentliche Wahl des Bundesreferenten Lehrwesen. Das Präsidium hatte nach dem gesundheitsbedingten Ausscheiden von Hans Stretz zum 31.12.2006 Ulrich Schümann auf Vorschlag der Technischen Kommission kommissarisch zum BLA bestellt. Der gleichfalls anwesende Hans Stretz war auf dem ÜL-B-Lehrgang im Dezember 2006 mit großem Dank verabschiedet worden.

Ulrich Schümann, 5. Dan Aikido und Mitglied der Technischen Kommission des DAB, besitzt umfangreiche Vorerfahrungen in DAB-Ämtern, auch im Bereich des Lehrwesens. Die ÜL-Kurse des laufenden Jahres hatte er bereits erfolgreich organisiert. Die Versammlung wählte ihn nun einstimmig zum neuen BLA. Barbara Oettinger gratulierte ihm herzlich und wünschte ihm für seine Aufgabe weiterhin viel Glück und Erfolg.

Als Nachfolger von Udo Bauer als einer der Rechtsausschuss-Beisitzer wurde einstimmig Kurt Nießner gewählt, welcher im Aikido-Verband Schleswig-Holstein Vorsitzender des dortigen Rechtsausschusses ist. Turnusmäßig stand die Wahl eines Kassenprüfers und eines Ersatzprüfers an. Ralph Jäckel und Martin Glutsch nehmen für weitere vier Jahre diese Funktion wahr, wie von den Delegierten einstimmig gewünscht.

Wie zu erwarten war, beanspruchten die Regelwerksänderungen den Hauptteil der Zeit. Barbara Oettinger wurde bei der Moderation dieses Punktes vom Rechtsausschuss-Vorsitzenden Roland Nemitz unterstützt, welcher die Ausarbeitung der Vorlagen im Vorfeld federführend begleitet hatte. Da er die Änderungsvorschläge engmaschig mit Präsidium, Technischer Kommission und Aikido-Landesverbänden abgestimmt hatte, war mit keinen großen Änderungswünschen der Anwesenden zu rechnen.

Die Verabschiedung einer Neufassung der Satzung kann dennoch erst bei der nächsten Bundesversammlung erfolgen, weil die nunmehr eingebrachten Hinweise ohne zeitlichen Druck nochmals diskutiert werden sollen. Bei einigen Anträgen zu Ordnungsänderungen war eine rasche Verabschiedung allerdings wichtig.

So warteten Aikidoka nach ihrer Rückkehr aus anderen Aikidoverbänden bzw. Neueintritt in den DAB auf eine Regelung, wie mit zwischenzeitlich erworbenen Kyu- bzw. Dangraden umgegangen wird. Wichtig war aber auch, dass hierbei diejenigen, welche kontinuierlich im DAB organisiert waren, nicht schlechter gestellt werden. Die von der TK verabschiedeten, nun bei der BV eingereichten Anträge wurden mit großer Mehrheit angenommen. Ein BV-Delegierter formulierte in diesem Zusammenhang ausdrücklich, wie stolz er auf den DAB als seine Aikidoheimat sei.

Einstimmig wurde eine Tabelle zur Benotungsabstufung für Kyu-Prüfungen als neuer Teil des Regelwerks verabschiedet.

Gleichfalls für Kyu-Prüfungen von Bedeutung ist ein von der TK vorgeschlagenes,

überarbeitetes Kyu-Prüfungsprogramm. Die Änderung tritt zum 01.01.2008 in Kraft, es gilt jedoch eine Übergangsregelung bis zum 30.06.2008.

Bei mehrtägigen Lehrgängen bzw. Wochenlehrgängen wird nun die tatsächlich durchgeführte Unterrichtszeit angerechnet.

Die drei Übungsleiter-Ordnungen des DAB müssen noch in diesem Jahr unter Berücksichtigung der aktuellen „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung“ beim DOSB eingereicht werden. Die BV ermächtigte BLA Ulrich Schümann, dies zu tun sowie ggf. vom DOSB gewünschte Änderungen vorzunehmen. Die neuen DAB-Trainerordnungen sind ab dem 01.01.2008 gültig.

Der offizielle Begriff für Unterrichtseinheit (UE) in der neu konzipierten Trainerausbildung heißt nun „Lerneinheit“, mit der Abkürzung LE. Daher wird die vom DAB bisher verwandte Bezeichnung „Lehreinheit (Technik)“, deren Abkürzung ebenfalls LE war und welche 3 UE entsprach, zukünftig in allen Ordnungen durch den Begriff „Trainingseinheit“ mit der Abkürzung TE ersetzt, entsprechend 3 „neuen“ LE.

Die Groß- und Kleinschreibung von zusammengesetzten japanischen Begriffen sollen im Regelwerk einheitlich gehandhabt werden: Zukünftig wird der erste Buchstabe des Gesamtbegriffs groß, der Rest klein geschrieben.

Das Regelwerk wird jetzt von Thomas Oettinger in der Geschäftsstelle aktualisiert und soll zeitnah wieder auf der DAB-Homepage unter www.aikido-bund.de zur Verfügung stehen.

Bundesreferent Public-Relations Horst Hahn stellte die neuen DAB-Flyer vor. Diese können nun bei der Pass- und Materialstelle bestellt werden.

Barbara Oettinger berichtete noch aus der Ar-

beit des DOSB. Die Bundesversammlung begrüßte einstimmig eine Beteiligung der DAB-Vereine am "Internationalen Tag gegen Gewalt gegen Frauen", der vom DOSB-Frauenbereich für das nächste Jahr geplant wird; nähere Informationen müssten den Vereinen noch zugehen.

Der rein ehrenamtlich geführte DAB sagte im Rahmen der BV durch einstimmig befürwortete Ehrungen unter großem Beifall verdienten Aikidoka Dank.

Die DAB-Ehrennadel in Bronze erhielt der als BLA ausgeschiedene Hans-Joachim Stretz.

Die Ehrennadel in Silber konnte Horst Hahn angesteckt werden. Das Präsidiumsmitglied wirkt u. a. auch als Vorsitzender des Aikido-Verbandes Bayern und ist langjährig in dessen Vorstand tätig, wie gleichfalls in seinem Heimatverein Post-SV Nürnberg.

Ebenfalls die Ehrennadel in Silber verlieh die BV an Gerd Bennewitz, dessen Verdienste auf den Seiten 5 – 7 dieser aa-Ausgabe geschildert sind.

Die höchste DAB-Ehrennadel, nämlich in Gold, wurde Horst Glowinski zuerkannt. Er gründete den Aikido-Verband Nordrhein-Westfalen mit und ist seit 1985 dessen



*Die Geehrten mit dem DAB-Vorstand und dem BV-Organisator:
v. re. Manfred Jennewein, Dr. Barbara Oettinger, Horst Hahn,
Hans Stretz, Horst Glowinski, Karl Köppel, Ermano Olivan*

1. Vorsitzender. Ebenfalls seit 1985 gehört er der Technischen Kommission des DAB an. Seit 1989 wirkt er als nordrhein-westfälischer Regionaltrainer. Seit 1978 leitet er eine der mitgliederstärksten DAB-Gruppen, die Aikido-Abteilung des KSV Herne 1920 e. V., welche er auch aufbaute. Für großes Staunen sorgte bei den BV-Delegierten, dass er dort noch heute mehrfach wöchentlich als Übungsleiter auf der Matte steht, mit einer Trainingsbeteiligung der Erwachsenen bzw. Kinder von jeweils mehreren Dutzend.

Die DAB-Präsidentin Barbara Oettinger beendete die BV mit einem Dank an alle und dem Wunsch, den DAB weiter so engagiert zu unterstützen.

DAB-Geschäftsstelle



Knietechniken im Aikido – problematisch und doch Teil des Ganzen

Auszüge aus der Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido

von Dr. med. Barbara Oettinger, Turnerschaft Göppingen von 1844 und 1894 e.V.
(in ungekürzter Fassung dem DAB am
31. Juli 2004 vorgelegt)

Aus redaktionellen Gründen wurden Teile der Arbeit gekürzt. Dies betrifft v. a. die Ausführungen zum DAB-Regelwerk (siehe Kapitel V), welches zwischenzeitlich z. T. geändert wurde und in der jeweils aktuellen Fassung auf den DAB-Internetseiten www.aikido-bund.de eingesehen werden kann, sowie zu den anatomischen Grundlagen (Kapitel VI). Weiterhin mussten die umfangreichen Bildbeispiele zu den Übungsvorschlägen in Kapitel XIII eingeschränkt werden.

Teilweise bezieht sich der Originaltext auf eine CD-ROM, welche zur Arbeit gehört

und u. a. Filmbeispiele enthält, sodass eine Überarbeitung dieser Passagen für die vorliegende Veröffentlichung in aa notwendig war.

I Zielsetzung der Arbeit

Es wird im Deutschen Aikido-Bund e. V. (DAB) immer wieder thematisiert, dass Menschen mit Knieproblemen im Aikido nur den 1. Dan machen könnten, da danach Knietechniken verlangt würden. Weitere Graduierungen seien somit nur ehrenhalber möglich. Dies müsse geändert werden, um Aikido auch im fortgeschrittenen Lebensalter attraktiv zu erhalten. Dagegen sieht die Mehrheit der Zielgruppe der Dan-Träger¹ beispielsweise Hanmi-hantachi² als weiterhin sinnvoll bei Dan-Prüfungen an.

Meine Zulassungsarbeit möchte beide Meinungen zusammenführen. Sie soll Grundkenntnisse vertiefen, warum eine gewisse Belastung der Knie aus anatomischen Gründen sinnvoll oder zumindest nicht unbedingt schädlich ist. Knieprobleme werden in einen größeren Zusammenhang gestellt und damit relativiert. Weiterhin geht es um Lösungsansätze und Praxisbeispiele, wie man mit Knietechniken und auch einer womöglich irrationalen Angst davor umgehen kann.

II Chronologie

Sitzungen der Technischen Kommission (TK) des DAB behandelten in der Vergangenheit wiederholt die Frage, ob alternative Technikteile möglich sein sollten, wenn aus ärztlich attestierten gesundheitlichen Gründen ein Prüfungsanwärter nicht in der Lage wäre, die im Kniesitz geforderten Prüfungsteile auszuführen. Dies lehnt die TK bisher jedoch ab.

¹ Meist nutze ich der Lesbarkeit wegen die männliche Sprachform, was jedoch keine Wertung beinhaltet.

² Ich schreibe japanische Begriffe, die per Transkription in die lateinische Schrift übertragen wurden, der deutschen Schreibweise nach dann groß, wenn es sich um Substantive handelt (z. B. Tegatana). Bei zusammengesetzten Wörtern betrifft dies üblicherweise die erste Silbe (z. B. Ai-hanmi).

Auch eine gut frequentierte Gesprächsrunde beim Dan-Förderlehrgang ab 3. Dan Aikido am 03.04.2004 in Niedernhausen kam zu dem Konsens, dass Hanmi-hantachi als Prüfungsfach bleiben und kein Ersatz durch Alternativtechniken bei Vorlage eines ärztlichen Attestes möglich sein sollte. Andiskutiert wurde, dass unter Umständen jeder Arzt, der Aikido nicht kennt, eine solche Bescheinigung ausstellen würde. Ein Ergebnis von Niedernhausen war, dass die TK meinen Vorschlag weiterverfolgt: Analog der Öffnung der Techniken im Stab- und Messerbereich ab 01.07.2004 sollte man den Prüflingen gleichfalls die Hanmi-hantachi-Techniken freistellen, damit individuelle Bedürfnisse berücksichtigt werden könnten (redaktioneller Hinweis: Die Prüfung zum 3. Dan sieht durch eine zwischenzeitliche Änderung der Prüfungsordnung nun „acht selbst gewählte Hanmi-hantachi-Techniken gegen Schlagangriffe“ vor).

Die Knieproblematik wird im Rahmen der Fachübungsleiter-C-Ausbildung seit Jahren behandelt. Die ab 2005 angebotene B-Ausbildung bietet die Chance zur vertiefenden Beschäftigung damit.

Bei einer Übungsleiter-Fortbildungsveranstaltung des DAB in Ostfildern-Ruit konnte ich das Thema „Erarbeitung von gesundheitsorientierten Übungsstunden – präventiv ausgerichtete Vorübungen zu Hanmi-hantachi“ nach zuvor erfolgten Ausführungen zum Gesamtbereich Prävention mit den Teilnehmern aus der Sicht erfahrener Übungsleiter beleuchten.

III Wissenschaftliche Quellen

Wissenschaftlich begründete Erkenntnisse gibt es zum Inhalt dieser Zulassungsarbeit bislang nicht. Bei meiner Recherche fand ich empirische, d. h. erfahrungsbezogene Ausführungen in Internetforen.

Eine Studie, die echten wissenschaftlichen Anforderungen genügen würde, wäre aufgrund der relativ geringen Anzahl von

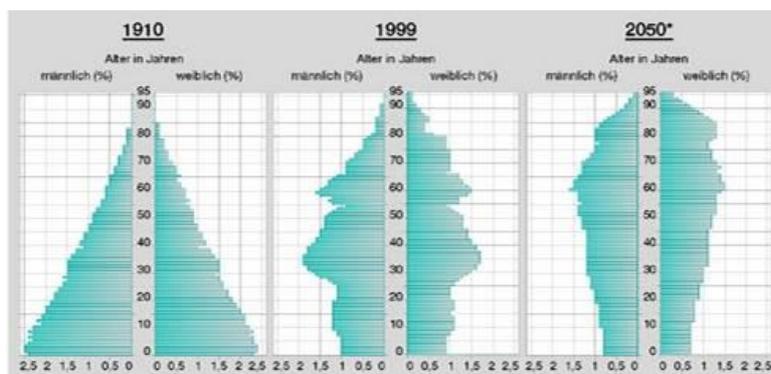
Aikidoka nicht möglich und der Bedeutung dieses Themas wohl auch nicht angemessen. Es geht also hauptsächlich um Erfahrungswerte, die ich nachfolgend beleuchte.

Das wird durch diesen „unwissenschaftlichen“ Beitrag in einem Internetforum deutlich:

- „Die Unterscheidung zwischen Knieproblemen vom Aikido oder nur eine Verschärfung durch Aikido ist sehr schwer. Wenn also bei den Lehrern (Stichprobengröße?) keine Probleme durch Aikido auftreten, aber eben wohl welche vorliegen, wie kannst du das sauber zuordnen? Außerdem sind die Lehrer nicht unbedingt ausschlaggebend, da sie ja nicht mehr so lange und intensiv auf der Matte ‚rumrödeln‘ wie es die Schüler (noch) müssen! Ich kenne Menschen von einer Bärenkonstitution, die nie (mit 80 Jahren!) Knieprobleme hatten. Die sind trotzdem kein Beweis, die haben eben auch günstige Voraussetzungen.“

IV Bedeutung des Themas

Die gesamte Bevölkerungsentwicklung betont eine zunehmende Überalterung unserer Gesellschaft.

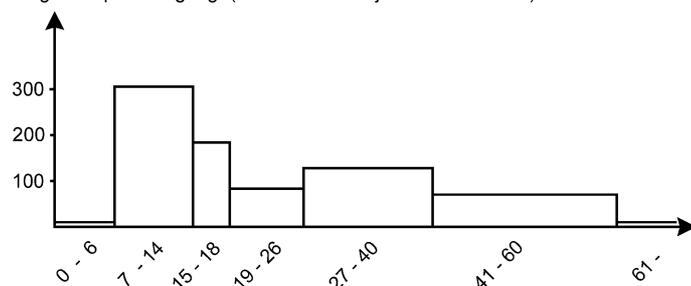


Bevölkerungsentwicklung unter Annahme einer jährlichen Nettozuwanderung von 200.000 Personen; Darstellung: Humboldt-Universität Bevölkerungswissenschaft, Quelle: Statistisches Bundesamt

Ältere bestimmen damit zunehmend auch den Alltag der Sportvereine. So ist alleine aus Existenz- oder Marketinggründen notwendig, sich diesem Thema zu stellen, selbst wenn der DAB gerade eine jugend-

dominierte Mitgliederstruktur aufweist: Der Anteil der Kinder und Jugendlichen an den DAB-Mitgliedern beträgt im Jahre 2004 etwa 44 % (Deutscher Sportbund [DSB] zuletzt: 31 %), während der Anteil der Mitglieder mit einem Lebensalter von über 40 Jahren nur 21 % (DSB: 38 %) ausmacht.

Mitglieder pro Jahrgang (im Durchschnitt jeder Altersklasse) 2004



Bestandserhebung des DAB im Jahre 2004
(nach Altersklassen)

Weiterhin ist aufgrund des „Alters“ des DAB von 27 Jahren evident, dass sich die Zusammensetzung der Dan-Hierarchie ändert: Zum 01.07.2004 gab es 205 Träger des 1. Dan, 81 des 2., 43 des 3. und 15 des 4. – Alle diese streben hypothetisch die nächste technische Dan-Prüfung an und geraten so mit der behandelten Thematik in Kontakt. Die VOD-DAB (Verfahrensordnung für Aikido-Dan-Prüfungen des DAB) enthält Vorgaben im Hinblick auf Mindestalter und Vorbereitungszeit. So kann die Prüfung zum 5. Dan Aikido der im DSB üblichen Terminologie nach als Senior bzw. Lebensälterer mit über 40 Jahren absolviert werden. Aufgrund der Bevölkerungsstruktur sowie der Verbandsentwicklung mit einer Ausschöpfung auch des höheren Dan-Bereichs ist die Tendenz wahrscheinlich, dass sich die durchschnittliche Altersstruktur bei den Dan-Graden zu einem fortgeschritteneren Alter verschieben wird, in dem das Thema Knie bzw. Gesundheit allgemein eine grundsätzlich andere Rolle spielt als in den ersten Lebensjahrzehnten.

Knietechniken wie Hanmi-hantachi sind historisch zu sehen, weil das ebenerdige Sitzen der japanischen Tradition entspricht. So ist Zaho einerseits übliche Sitzweise im Alltag, andererseits Grundposition für Me-

ditionen. Selbst wenn nun Bewegungen auf den Knien in ihrer Bedeutung hinsichtlich einer zu erwartenden Selbstverteidigungssituation eher als überholt angesehen werden können, schulen sie doch in außerordentlichem Maße den Zentrums-einsatz und das Gleichgewicht. Knietechniken simulieren den „worst case“ der starken Bewegungseinschränkung und geben Auskunft darüber, wie ausgeprägt man sein Zentrum beherrscht, d. h. wie fortgeschritten ein Aikidoka ist. Dies stellt ein Prüfungskriterium dar, da Hara- und Ki-Einsatz hier unmittelbar erkennbar werden.

Zur Bedeutung von Knietechniken finden sich im Internet unterschiedliche Beiträge:

- Ableitung aus der japanischen Tradition: „An sich ist Suwari-waza³ eine aus der japanischen Tradition wohl begründete Übung. Es war notwendig, sich im Seiza⁴ verteidigen zu können. Davon sind für uns die sehr gute Übung der Hüfte und des Zentrums übriggeblieben und die Hanmi-hantachi-Übung, um Techniken gegen sehr große Menschen zu erproben. Daher glaube ich, Suwari-waza ist nicht aus dem Training wegzudenken.“
- Suwari-waza als Möglichkeit, Techniken vertieft zu üben: „Suwari-waza insgesamt, so wie es im Aikido gemacht wird, hat doch nur die Funktion, das Tachi-waza⁵ unter etwas verschärften Bedingungen zu erarbeiten und das gemeinsame Rhythmusgefühl zu schulen.“
- Aikido als Einheit, zu der auch Knietechniken gehören: „Aikido ist eine Einheit, alle darin enthaltenen Teile passen wie ein großes Puzzle zusammen: Aikiken, Aikijo, Aikitai⁶, Tachi-waza, Hanmi-hantachi, Suwari-waza, Katame-waza, Nage-waza, Atemi-waza⁷ usw.“

³ Bodentechniken; japanisch: Budo-Techniken in sitzender Position

⁴ Kniesitz

⁵ Standtechniken

⁶ waffenlose Techniken

⁷ Techniken, bei denen gefährliche Schläge und Stöße auf vitale Nervenpunkte und andere empfindliche Stellen des menschlichen Körpers ausgeführt werden

V Erwähnung im DAB-Regelwerk

V.1 POD-DAB

In der Prüfungsordnung für Aikido-Dan-Grade des DAB (POD-DAB), Stand 01.07.2004, finden sich Knietechniken an folgenden Stellen:

- 2 2. Dan Aikido
- 2.2.3 Aiki-no-Kata: Form der Aikido-Bodentechniken (Katame-waza) im Kniesitz
- 2.2.4 Hanmi-hantachi (für Nage aus Za-ho)
- 3 3. Dan Aikido
- 3.2.3 Hanmi-hantachi (für Nage aus Za-ho)

Außerdem wiederholen sich die Knietechniken in den Prüfungsbedingungen beim Fach „Überprüfung“ zum 3. Dan (3.2.1), 4. Dan (4.2.1) und 5. Dan (5.2.2).

Für die Prüfung zum 5. Dan gibt es das neue Prüfungsfach „Freie Formen“ (5.2.3), in dem eine „Frei gewählte Darstellung der Aikido-Elemente und -Prinzipien (z. B. auch Kata)“ gefragt ist. Hier könnten sich ebenfalls Knietechniken wiederfinden.

V.2 ÜLO-DAB

Auch die Ordnungen zur Vergabe von Fachübungsleiterlizenzen des DAB beschäftigen sich vielfältig mit Knietechniken und dem Themenfeld „Knie“, wenngleich nur in geringem Maße explizit:

Ordnung zur Vergabe der Fachübungsleiterlizenz C des DAB (ÜLO-DAB / FÜC) vom 06.09.2003

- 12 Übersicht der Lernziele sowie Lern- und Ausbildungsinhalte

Ordnung zur Vergabe der Fachübungsleiterlizenz B des DAB (ÜLO-DAB / FÜB) vom 01.01.2004

- 6 Übersicht der Lernziele sowie Lern- und Ausbildungsinhalte

VI Anatomische Grundlagen

Das Kniegelenk (Articulatio genus), das von einer Gelenkkapsel umgeben ist, ver-

bindet drei Knochen miteinander: den Oberschenkelknochen (Femur), das Schienbein (Tibia) und die Kniescheibe (Patella). Die Patellarsehne zieht von der vorderen Oberschenkelmuskulatur über die Kniescheibe zum Schienbein.

Das Kniegelenk wird durch zwei Kreuzbänder und zwei Seitenbänder sowie die Sehnen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur geführt. Die Seitenbänder sind in Streckstellung gespannt und in Beugstellung entspannt. Durch die beiden Kreuzbänder kann sich das Knie bei Belastung nicht zu weit nach vorn oder hinten verschieben.

Das Kniegelenk ermöglicht als Drehscharniergelenk Bewegungen um die Rotationsachse (Innen- und Außenrotation, nur bei gebeugtem Knie möglich) und die transversale Achse (Beugung und Streckung).

Damit sich die nicht optimal zueinander passenden, einander gegenüber liegenden Enden von Oberschenkel (Rolle) und Schienbein (Plateau) gut miteinander bewegen und eine Stabilität des Kniegelenks sowie eine optimale Kraftübertragung gewährleisten sind, enthält das Gelenk zwei Knorpelscheiben (Menisken). Bänder halten die auch als Puffer und der Belastungsverteilung dienenden Menisken an der Unterschenkelgelenkfläche. Der Innenmeniskus ist dabei deutlich weniger beweglich und wird dadurch häufiger verletzt.

VII Verletzungen und Schäden des Kniegelenks

Erkrankungen des Kniegelenks kommen häufig vor. So kann dieses bei abrupten Bewegungen akut verletzt werden (durch das Verdrehen des Kniegelenks, z. B. bei einem Sturz). Andererseits sind Verletzungen oder chronische Beschwerden beispielsweise bei dauerhafter Überlastung mit maximaler Beugung des Knies möglich. Die Ausprägung von Meniskusschädigungen geht von einer einfachen Rissbildung über den Korbhenkelriss mit möglicher Einklemmung bis zur völligen Zerstörung.

Meniskusprobleme bedingen oft Schmerzen bei Bewegung, v. a. bei einer Verdrehung des Kniegelenks, sowie Ergüsse. Auch eine vollständige Gelenkblockade kommt vor.

VIII Probleme bei Knierarbeit im Aikido

VIII.1 Gesundheitlich

Um sich damit zu beschäftigen, worin die Gefährdung der Gesundheit beim Aikido im Hinblick auf Knietechniken besteht, ist es wichtig, physikalische bzw. biomechanische Belastungsmomente herauszuarbeiten. Außerdem möchte ich hier auf problematische Erfahrungen eingehen, die ich selbst bei Knierarbeit gemacht habe oder von denen andere langjährig auf der Matte aktive Aikidoka berichten bzw. die sie dem Hörensagen nach kennen und vor denen sie Angst haben.

Wenn fortgeschrittene Aikidoka die komplette von O-Sensei Morihei Ueshiba überlieferte Technikalette üben, also auch Hanmi-hantachi und Suwari-waza, dann sind bei diesen Knietechniken die Kniegelenke fast stets stark abgebeugt. Aikidoka mit vorbestehenden Knieproblemen klagen dabei möglicherweise über Blockierungen bzw. Einengungen im Kniebereich. Es kann auch vorkommen, dass die volle Beweglichkeit eines Knies z. B. nach Kreuzbandoperationen nicht mehr vorhanden ist, wodurch der Betroffene nicht in Zaho sitzen und damit schon die Ausgangsstellung nicht einnehmen kann.

Falls tatsächlich bereits Knorpelveränderungen im Inneren der Knie vorliegen, führt längeres Üben im Kniestand evtl. zu Schmerzen, die Stunden (manchmal auch Tage) anhalten. Diese sind dann Folge einer Entzündungsreaktion, welche aufgrund des Zusammenpressens der Gelenkknorpel mit etwas zeitlichem Verzug auftreten kann.

Beim Vorliegen eines solch spitzen Gelenkwinkels sollten weiterhin Scherbewegungen (also seitliche Verdrehungen der Unterschenkel) nach Möglichkeit vermieden werden, da diese insbesondere für die Menisken eine starke Belastung darstellen

und ein Einreißen begünstigen können. Die beim Beugen der Knie unter Belastung häufig entstehenden Knackgeräusche werden manchmal als Zeichen „kaputter“ Knie angesehen, kommen aber auch bei gesunden Gelenken vor. Sie entstehen meist durch die Verschiebung von Gelenkflüssigkeit oder durch eine Änderung der Gleitrichtung der Kniescheiben während der Bewegung.

Dieses Knacken ist erst dann relevant, wenn zusätzlich z. B. Einklemmungserscheinungen eines Meniskus vorkommen. Daneben gibt es aber auch anatomische Varianten, bei denen beispielsweise die Kniescheibe unnormal beweglich ist und bei Druck seitlich aus ihrem normalen Gleitlager herausrutschen kann. In diesen Fällen könnte das Üben auf den Knien ebenfalls als unangenehm empfunden werden. Weiterhin treten insbesondere bei größeren Trainingsumfängen und entsprechender Veranlagung manchmal Schleimbeutelentzündungen und -entzündungen auf.

Die bekannten Kniebandagen vermögen nur ansatzweise zu helfen. Je nach Ausführung sind sie in der Lage, den auf die Knievorderseite einwirkenden Druck zu verteilen und die Kniescheibe zu führen, dafür kann es bei längerem Verharren in Zaho zu Durchblutungsstörungen („eingeschlafene Beine“) kommen. Es wird außerdem davon berichtet, dass Kniebandagen den Kniekehlenbereich aufscheuern. Ich gehe auf diese orthopädischen Hilfsmittel später nochmals ausführlicher ein.

Auch das Gewicht und das Angriffsverhalten von Uke können Auswirkungen haben: Bei schweren Partnern wirkt eine größere (Gewichts-)Belastung auf Nages Knie mit deren ungünstigem spitzen Winkel ein. Gleichfalls könnte ein (schwerer) Uke, der für den Entwicklungsstand des Nage zu heftig angreift, unkontrollierte Bewegungen des Nage und damit Verletzungen im Kniebereich provozieren.

Ein grundsätzliches Problem bei Übungen und Techniken im Kniestand stellt bei einigen Aikidoka der Fußbereich dar. Die Füße und insbesondere die Zehen werden

dadurch belastet, dass die Fußgelenke und aufgestellten Zehen einen Teil der Federfunktion übernehmen, welche im Stehen die Knie haben. Weiterhin wirkt in der Bereitschaftshaltung (Kniesitz mit aufgestellten Zehen) das Gewicht des Rumpfes unmittelbar auf die Zehengrundgelenke.

Da nun insbesondere bei den großen Zehen manchmal im Laufe des Lebens Arthrosen mit Entzündungsreaktionen auftreten, kann diese Position eine schmerzhafte Überlastung der Zehengelenke darstellen. In diesem Fall muss der Übende zwangsläufig auf das Aufstellen der Zehen verzichten und die verminderte Stabilität bei der Ausführung der Techniken auf andere Art kompensieren, was eine individuelle Anpassung der Bewegungen nötig macht.

In der Anfangsphase des Erlernens ist aufgrund von noch nicht ganz kontrollierten Bewegungen ein schmerzhafter Hautabrieb an den Füßen in Form des „Mattenbrands“ möglich, der in der Regel nur sehr langsam abheilt. Auch Einrisse an der Unterseite der Zehen aufgrund der durch das Aufstellen bewirkten starken Dehnung der Haut werden beobachtet. Gleichfalls mögen v. a. in der ersten Lernphase von Knietechniken bzw. nach langem Sitzen in Zaho Krämpfe insbesondere im Zehenbereich auftreten.

Im Internet finden sich beispielsweise folgende Hinweise auf Knieprobleme:

- Problematik des spitzen Winkels: „Es bleibt dabei: Ob Zehen aufgestellt oder nicht, das Kniegelenk befindet sich in einem Beugungsgrad, der einfach nicht mehr günstig ist, um darauf groß rumzumachen. ... Ich habe auch keine Probleme mit den Knien, obwohl ich eine Kreuzbandplastik einoperiert bekommen habe! Aber das ist trotzdem kein Beweis und auch kein Argument für meine Schüler, die es normalerweise ‚nur‘ als Hobby machen.“
- seltene Kniearbeit: „Bei uns wird Suwari-waza selten geübt. Das liegt einerseits an den lädierten Knien des Sensei unseres Verbandes und andererseits an den schmerzenden Knien meinerseits.“ „Suwari-waza ist, wenn Knieprobleme vor-

liegen, nicht wirklich wichtig, da man im Stehen auch alles erarbeiten kann!“

VIII.2 Technisch

Wenn sich Nage abkniet, ändern sich der Körperschwerpunkt, die Distanz und die gesamten Längenverhältnisse. Da weniger Ausgleichsmöglichkeiten gegeben sind, können in der Folge Gleichgewichtsprobleme entstehen, zumal sich die Bewegungen verkürzen. Deren sonst über die Knie erfolgende Abfederung übernehmen nun teilweise die Zehen- und Fußgelenke. Der Platzbedarf der Beine steigert sich bei Drehungen – statt der Füße muss man beispielsweise bei Shiho-nage Tenkan den ganzen Unterschenkel am Partner vorbeidrehen.

Das tiefe Abknien erschwert jede Form von Bewegung, gerade auch beim Ausführen einer Technik mit dem Partner. Die Übertragung des Zentrums fällt dadurch ebenso schwer wie selbst im Zentrum zu bleiben. Die eingeschränkte Bewegungsfreiheit setzt voraus, dass man sein Zentrum besonders effizient und im Vergleich zum Stand verkürzt einsetzt sowie sehr zentriert arbeitet, um den Uke auf die eigene Höhe herunterzuholen.

Techniken auf den Knien setzen eine große Verinnerlichung der Aikido-Prinzipien und -Elemente sowie der „Stand“-Techniken voraus, um z. B. die Abhängigkeit von der Beschaffenheit des Untergrunds ausgleichen zu können, die im Stehen eine kleinere Rolle spielt.

Die Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur muss intensiver beübt sein als bei Standtechniken. Einerseits ist dies zur Technikausführung am Boden notwendig, andererseits um die Knie bei stärkerer Belastung als im Stehen zu schonen. Denn die auf die Knie einwirkenden Belastungsspitzen sind beachtlich, zumal bei Bewegungen, die überwiegend ein Knie belasten.

Es wird oft vergessen, den Uke mitzuschulen. Zum einen sollte er in der Lernphase nicht zu schnell und unkontrolliert angreifen. Zum anderen findet der Uke selbst schwierige Bedingungen vor, nämlich schnelle Bewegungen ohne den ge-

wohnten Bewegungsspielraum und mit der Anforderung, rasch aus einer ungewohnt geringen Ausgangshöhe und einem oft geringeren Drehradius heraus zu fallen, wobei dies durch den verstärkten Zentrumseinsatz von Nage noch erschwert wird.

IX Bewertung von Knieproblemen

IX.1 Einordnung im Kontext „Behinderung“

Der § 2 des SGB IX (Neuntes Buch des Sozialgesetzbuchs: Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen) enthält eine Definition des Begriffes *Behinderung*:

„(1) Menschen sind behindert, wenn ihre körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweichen und daher ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist. Sie sind von Behinderung bedroht, wenn die Beeinträchtigung zu erwarten ist.

(2) Menschen sind im Sinne des Teils 2 schwerbehindert, wenn bei ihnen ein Grad der Behinderung von wenigstens 50 vorliegt und sie ihren Wohnsitz, ihren gewöhnlichen Aufenthalt oder ihre Beschäftigung auf einem Arbeitsplatz im Sinne des § 73 rechtmäßig im Geltungsbereich dieses Gesetzbuches haben.“

Die häufigsten Erscheinungsformen von Behinderungen aus dem Bereich des Stütz- und Bewegungssystems, die im Aikido von Belang sein könnten, sind:

- Schädigungen des Skelettsystems, z. B. Arthrosen
- Rückgratverkrümmungen (Skoliosen, Lordosen, Kyphosen)
- Gelenkfehlstellungen (z. B. habituelle Schulterluxation)
- Fehlbildungen des Skelettsystems, Amelie (angeborenes Fehlen von Gliedmaßen), Dysmelie (Gliedmaßenfehlbildung)
- Amputationen (wegen Unfallschäden, Tumoren, Gefäßerkrankungen)
- Entzündliche Erkrankungen der Knochen und Gelenke (Arthritis)

Auch Behinderungen der Sinnesorgane wie eine Sehbehinderung oder Blindheit bzw. eine Minderung des Hörvermögens sind im Aikido anzutreffen. Menschen mit z. B. geistiger oder Mehrfachbehinderung können Aikido zu erlernen beginnen und verharren dann wohl erfahrungsgemäß auf einer gewissen Stufe, die im unteren Kyu-Bereich angesiedelt sein dürfte. Außerdem gibt es eine Vielzahl von chronischen Erkrankungen, die für das Vorankommen im höhergraduierten Bereich von Relevanz sind, z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das Ausmaß solcher Überlegungen verdeutlicht eine Pressemitteilung des Statistischen Bundesamtes, wonach zuletzt rund 6,7 Mill. schwerbehinderte Menschen in Deutschland lebten. Bezogen auf die gesamte Bevölkerung war in Deutschland jeder zwölfte Einwohner (8,1 %) schwerbehindert. Behinderungen treten vor allem bei älteren Menschen auf: So war gut die Hälfte (52 %) der schwerbehinderten Menschen 65 Jahre und älter; ein knappes Viertel (23 %) gehörte der Altersgruppe zwischen 55 und 65 Jahren an. Nur 2,5 % der Schwerbehinderten waren Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.

Überwiegend (85 %) wurde die Behinderung durch eine Krankheit verursacht; nur 4,7 % der Behinderungen waren angeboren, 2,5 % auf einen Unfall oder eine Berufskrankheit zurückzuführen. Am häufigsten litten schwerbehinderte Menschen unter Funktionsbeeinträchtigungen der inneren Organe bzw. Organsysteme (27 %). Bei 15 % der Personen waren Arme und Beine in ihrer Funktion eingeschränkt, bei weiteren 14 % Wirbelsäule und Rumpf. Auf geistige oder seelische Behinderungen entfielen zusammen 8 %, auf zerebrale Störungen ebenfalls 8 %. In 5 % der Fälle lag Blindheit oder Sehbehinderung vor.

IX.2 Aikido-Bezug

„Normale“ Alterungsprozesse bzw. altersbedingte Verschleißerscheinungen betreffen grundsätzlich jegliches Gelenk, neben z. B. den Finger-, Hand- und Zehengelenken auch die großen Gelenke wie Hüft- und Schultergelenke sowie die ge-

samte Wirbelsäule. Für die Knietechniken ist natürlich besonders die ungestörte Funktionsfähigkeit der Kniegelenke relevant. Hierbei muss man sich vor Augen führen, dass sich die oben angesprochenen Einschränkungen oder Beschwerdekomplexe nicht ausschließlich auf Hanmi-hantachi zu beziehen brauchen. Auch Sabaki-Bewegungen auf rauem Untergrund (z. B. neue Plastik-Matte mit Riffelung) oder die Rückwärtsfalltechnik (soweit diese noch nicht flüssig ausgeführt werden kann) beziehen die Funktion der Knie stark mit ein. Gleiches gilt für Zaho als meditatives Element zu Beginn und am Ende des Trainings wie auch für Ki-Übungen als Suwariwaza, z. B. die Aikido-Basisübung Kokyuhō aus Zaho. So stellen im Aikido nicht nur die eigentlichen Knietechniken denkbare Quellen für Knieverletzungen oder Knieschäden dar, sondern es kann dazu auch bei jeglichen Belastungen aus einem spitzen Gelenkwinkel heraus, bei Drehbewegungen mit gebeugtem Knie und bei unkontrollierten Stürzen kommen.

Neben der Sorge vor Überlastungsproblemen der Knie gibt es aber auch das Gegenstück einer physiologisch notwendigen Belastung der Gelenke. Diese hat ihre Grundlage darin, dass die Ernährung der Menisken nur in einer kleinen Zone am Rand durch direkte Blutversorgung erfolgt. Der größte Teil wird dagegen wie der Gelenkknorpel durch Diffusion von Nährstoffen aus der Gelenkflüssigkeit versorgt. Um dies zu gewährleisten ist aber ein ständiger Wechsel von Be- und Entlastung erforderlich, wie er sich aus der regelmäßigen Bewegung der Gelenke ergibt.

Ein Gelenk, das nicht ausreichend beübt wird, erfährt mit der Zeit eine Ernährungsstörung des Knorpels und durch Schrumpfung der Kapsel eine Einschränkung der von Natur aus vorgesehenen Beweglichkeit. Auch hier gilt, dass erst eine ausreichende Pflege der entsprechenden Strukturen das optimale Funktionieren des Körpers gewährleistet. Das geflügelte Wort „Wer rastet, der rostet“ ist ein treffender Ausspruch für unser Bewegungssystem! Ein maximales Ausschöpfen des möglichen

Bewegungsumfangs und wechselnde Druckbelastungen haben also einen grundsätzlich positiven Einfluss auf die Kniegelenke. Wie Paracelsus jedoch sagte: „Sola dosis facit venenum.“ (Nur die Dosis macht, dass ein Ding zum Gift wird.)

Gesunde Kniegelenke des Ausübenden vorausgesetzt bereitet es somit in der Regel keine Schwierigkeiten, die Knie stark zu beugen, die Zaho-Position einzunehmen und auch Aikido im Kniestand zu praktizieren. Wie oben ausgeführt haben solche Übungen auch präventive Elemente und sind nicht grundsätzlich als schädlich anzusehen. Ich gehe in den folgenden Kapiteln noch weiter darauf ein, wie ein Aikidoka unter qualifizierter Anleitung selbst aktiv dazu beitragen kann, diese Diskrepanz von einerseits einer (möglichen) Überlastung und andererseits einem präventiven Ansatz bei Kniearbeit aufzulösen.

Aikidoka, die sich auf den 2. oder 3. Dan vorbereiten und sich daher vermehrt mit Knietechniken beschäftigen müssen, werden erkennen, dass Knieprobleme evtl. auf Vorschäden zurückzuführen sind, die sie bei anderen Sportarten wie Judo, Fußball, Stürze beim Fahrradfahren etc. erworben haben. Sie sind womöglich bereits seit vielen Jahren davon betroffen und haben zwischenzeitlich entsprechende Bewältigungsmechanismen entwickelt. Die Aikidoka stehen dann vor dem Problem, dass z. B. beim Üben der Hanmi-hantachi-Formen ein zusätzlicher Belastungsfaktor hinzukommt, der durch die bisherigen Verhaltensweisen mitunter nicht kompensiert werden kann. Dann sollte nicht nur der Betroffene bei Bedarf ärztliche und physiotherapeutische Hilfe in Form von Diagnose bzw. Therapie in Anspruch nehmen, um Klarheit über die Ursachen und Behandlungsalternativen zu bekommen, sondern in jedem Fall auch der Meister bzw. Übungsleiter diese Hinweise ernst nehmen und das Training eines solchen Aikidoka darauf ausrichten.

Ein weiterer Grund für Beschwerden ist häufig die geringe Erfahrung mit den speziellen Bewegungsformen auf den Knien. Ein einfaches Übertragen der Bewegungen

im Stand ist nicht möglich, was schon bei den ersten Shikko-Übungen klar wird. Anfänglich „ungeschickte“ und daher auch ineffiziente Bewegungsformen belasten die Kniegelenke an den falschen Stellen und mit unnötigen Scherkräften.

Dies betrifft gleichfalls Probleme mit der Kniescheibe, die bei richtiger Ausführung gar nicht direkt belastet werden sollte, da der Hauptdruck des Körpergewichts bei Drehungen vorn auf den Schienbeinkopf erfolgt.

Ein Hautdefekt an den Knien als Folge von Drehbewegungen dürfte bei dosiertem, kontrolliertem, zentriertem Üben eigentlich nicht vorkommen. Kniebeschwerden vorübergehender Art, die als Folge einer akuten Überlastung auftreten können, bedürfen meist nur einer zeitlich überschaubaren Schonung.

Im Internet finden sich zwei Hinweise, die Knieprobleme relativieren:

- „Man lernt [bei Suwari-waza oder Hanmi-hantachi], sich ökonomischer zu bewegen, muss manche Techniken anders machen und außerdem stelle ich fest, dass es meinen Knien, die häufig schmerzen, sehr gut tut: Nachher knirscht nichts mehr, die Bewegung ist schmerzfrei.“
- Betonung des individuellen Ansatzes: „Was die Innereien, die Funktionalität der Knie anbelangt, habe ich mein eigenes Rezept, das ich seit 16 Jahren im Aikido (und auch sonst) erfolgreich anwende. Dafür, dass ich damit nicht falsch liegen kann, gibt es zwei handfeste Beweise: 1. Ich bin 60 und die Knie sind und waren nie ein Thema für mich. 2. Mein Aikido ist trotzdem so weit gediehen, dass es immer wieder Aikidoka gibt, die von mir lernen wollen. ...“

Mein (banales) Rezept weiter: Höre auf deinen Körper. ... Höre nicht auf Vorbilder und Lehrer – denn sie alle haben nicht die genau gleichen Füße und Beine wie Du. ... Als ich vor 16 Jahren mit Aikido begann, war ich schockiert – jeder langjährige Aikidoka jammerte über kaputte Knie und akzeptierte das auch noch!“

X Hinführung zu einer vorbeugenden Strategie bei Knietechniken

Viele Menschen, die mit Aikido beginnen (und womöglich bereits körperliche Beeinträchtigungen haben), suchen sich diese Selbstverteidigungsdisziplin aus, weil ihnen der ganzheitliche Ansatz gefällt, zu dem ein deutlicher Gesundheitsförderungsaspekt gehört, ohne dass Aikido primär ein „gesundheitsorientierter Sport“ wäre. Auf die Bedeutung von Aikido als präventionsorientierte, aber nicht grundsätzlich darauf ausgelegte Sportart verweist die Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido von Dr. med. Thomas Oettinger „Planung einer Aikido-Übungsstunde unter Beachtung spezieller gesundheitsbezogener Aspekte“ (veröffentlicht in aikido aktuell 3/2004 – 2/2005).

Etliche wählen sich Aikido unter den Budo-Disziplinen aus, weil man es praktisch unabhängig vom Alter betreiben kann. Das Praktizieren von Aikido in der „zweiten Lebenshälfte“ erfordert jedoch, dass im Training vom Übungsleiter und vom Aikidoka selbst bestimmte gesundheitsorientierte Prinzipien beachtet werden.

Im Aikido sind schon aus der fernöstlichen Tradition heraus, bei der die Erforschung und die Lehre der Kampfkünste stets auch das Ziel der eigenen Gesunderhaltung beinhalteten, die Elemente der Prävention von Bedeutung. Historisch betrachtet könnten Knietechniken somit als durchaus gesundheitsförderlich eingestuft worden sein; sie sollten jedenfalls nicht ausschließlich als notwendiger Teil zum Erwerb eines höheren Dan-Grades angesehen werden. Es fördert die Akzeptanz des Aikido-Gesamtangebotes, wenn man immer wieder im Training verdeutlicht, warum das Üben auf den Knien sinnvoll ist, und zwar bereits für die Kyu-Grade.

Zukünftig bedarf es aufgrund unserer Bevölkerungsentwicklung einer noch verstärkten Überzeugungsarbeit, dass der Ansatz von Aikido zur Erhaltung der Gesundheit in einem Alter besonders wichtig wird, das Menschen vor 100 Jahren mehrheitlich nicht erreichten. Es kann und darf also nicht sein, dass Knietechniken wie ein Da-

moklesschwert über einem hängen und entsprechende Ängste bestehen, sondern es sollte sich im Gegenteil ein Bewusstsein entwickeln, dass auch eine dosierte Belastung Vorteile hat, dass es Hilfsmittel zur Unterstützung gibt und letztendlich viel von der Qualität des Trainings unter Anleitung durch einen kompetenten Übungsleiter abhängt.

Eine umfassende funktionelle Gymnastik ermöglicht es, einen kontrollierten Druckeffekt auf das Knie zu erzielen, damit auf Kniearbeit vorzubereiten sowie insgesamt positiv auf das Knie einzuwirken. Für die Zusammenstellung wirksamer funktioneller Übungen ist allerdings das Verständnis wichtig, dass sich Bewegungen nie auf einzelne Gelenke beschränken, d. h. im Falle der Kniearbeit weit über das Zielobjekt Knie hinausgehen. In der Regel beteiligen sich immer mehrere Muskelschlingen, die den ganzen Körper überziehen und die das koordinative Zusammenspiel zahlreicher Muskelgruppen in unterschiedlichen Körperbereichen benötigen. Trainingselemente zur muskulären Stabilisierung von Rumpf und Extremitäten im Sinne geschmeidiger, harmonischer Bewegungen (er-)fordern den ganzen Körper.

Diese funktionelle Verknüpfung unterschiedlicher Muskelgruppen bewirkt, dass, einer Kette ähnlich, das schwächste Glied letztlich über den Erfolg der ganzen Aktion entscheidet. Gymnastische Übungen, die auf ein spezielles Gelenk oder gar auf einen einzelnen Muskel fokussieren, klammern durch diese gezielte Trainingsform die funktionellen Zusammenhänge aus und erweisen sich als unnatürlich.

Auch eine Schulung der koordinativen Fähigkeiten ist wichtig, um die den Gleichgewichtssinn fordernden Knietechniken vorurteilsfrei angehen zu können. Diese Kompetenzen gehören zu den essenziellsten Bausteinen des menschlichen Leistungsvermögens. Eine gute Koordinationsfähigkeit ermöglicht das Neulernen oder Wiedererlernen eines Bewegungsablaufs und erlaubt den ökonomischen Einsatz von Kraft, eine optimale zeitliche Gliederung von Bewegungen sowie eine ent-

sprechende Reaktion auf neu eintretende Situationen.

Kürzlich erhielt der DAB vom DSB die Zusage, ab dem 01.01.2005 das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT vergeben zu dürfen. Grundlage dafür ist G.U.T.-Do, ein gesundheitsorientiertes Programm, das sich an das G.U.T.-Grundkonzept des Württembergischen Landessportbundes anlehnt. Entsprechende Angebote von Aikido-Vereinen bzw. -Abteilungen könnten unter vorgegebenen Voraussetzungen das genannte Qualitätssiegel erhalten. So sollen Aikido-C-Übungsleiter mit allgemeiner P-Lizenz im Rahmen einer entsprechenden Einführungsveranstaltung spezifische Kompetenzen im Aikido-Präventionsbereich vermittelt bekommen; das Thema „Knie“ würde dabei sicherlich angesprochen. Genaue Umsetzungsmodalitäten werden in den nächsten Monaten erarbeitet. Übrigens betont auch die aktuelle Gesundheitspolitik „Prävention“ in zunehmendem Maße und „belohnt“ präventive Ansätze im Zusammenhang mit Bonusmodellen.

XI Vorschläge für den Umgang mit Knietechniken

Liegen Knieprobleme jedweder Art vor, sollte der Übungsleiter bzw. Aikido-Meister diese im Training berücksichtigen. Allerdings bedeutet dies nicht von vornherein, dass man auf jegliche Belastung verzichtet, sondern man muss gewisse Leitlinien beachten, für die ich im Folgenden einige Vorschläge mache. Diese sollten in präventiver Hinsicht ALLE aufgreifen; sie gelten somit auch für völlig „Knie-gesunde“ Aikidoka. Denn wer möchte schon Knieprobleme „nur durch Aikido“ bekommen, wenn er bisher keine hatte?

Meine Hinweise sollen bei der Kniearbeit helfen und ein niederschwelliges, angstfreies Heranführen bzw. -gehen an Knietechniken wie Hanmi-hantachi begünstigen. Die Praxisbeispiele folgen in den nächsten Kapiteln.

(Fortsetzung im nächsten Heft)

道

Aikido-BL für Kinder und Jugendliche in Bamberg

Ein Lehrgangsbericht in 14 Bildern

(22. – 24.06.2007): Bilder entstehen im Kopf. Karin Strobel Tovar gibt uns einen Text und schon geht es ab mit unserer Phantasie. Hoffentlich! Diejenigen, die dabei waren, können alles nochmals erleben, die anderen, die das nächste Mal dabei sein wollen, können es sich schon mal ausmalen. Viel Spaß und zum Einstieg ein „echtes“ Bild. Brigitte und Leo und viele Kinder.

Was man nicht sieht, sich aber gut vorstellen kann, ist die hervorragende Organisation durch Dieter Ficht, Jugendleiter Bayern.

*Leo Beck,
Bundesreferent Jugend DAB*

1. Bild: Aufgedreht sitzen acht Kinder und Jugendliche vom Aikido-Verein Esslin-



gen (Dojo in Berkheim) mit ihrer Betreuerin im Zug Richtung Nürnberg.

2. Bild: Jugendherberge Bamberg, idyllisch gelegen im Grünen am Ufer der Regnitz, gegenüber dem ehemaligen königlichen Park.

3. Bild: 33 Kinder aus mehreren Bundesländern marschieren zusammen mit fünf Begleitern in die zum Weltkulturerbe zählende Bamberger Altstadt, am „Sams-Haus“ vorbei, über die Brücke mitsamt dem berühmten Rathaus, zur unumgeharen Eisdiele und wieder zurück.

4. Bild: Draußen schüttet's. Im dunklen Gewölbekeller, auf der Terrasse, im Parkettsaal, im Fahrradschuppen wehren Kinder Angriffe mit Schwert, Messer, Stock, Kissen ab.

5. Bild: Kinder versuchen, im Gewölbekeller Reiskörner mit Esstättchen von einer Schale in eine andere zu befördern, sie schauen minutenlang auf ein Stück Waldboden, sie übersetzen Begriffe ins Japanische, sie balancieren blind rückwärts über eingebaute Baumstämme, tatsächliche Bierbänke, sie interpretieren japanische Zeichen.

6. Bild: Samurai sucht in finsterster Nacht einen Weg durch in Bambus verwandelte Menschen.

7. Bild: Kinder lauschen verzaubert Klangschalenklängen. Schwingende Klangschale auf Kindskopf.

8. Bild: (Zensur)

9. Bild: 33 Kinder lauschen gespannt Geschichten vom und über den Begründer des Aikido O-Sensei Morihei Ueshiba.

10. Bild: 33 Kinder bewegen sich im Laufschrift in ihrer weißen Übungskleidung durch den Park.

11. Bild: Kinder üben Aikidotechniken unter Verlust eines Armes, ihrer Stimme, ihres Gehörs, ihrer Unterschenkel, ihrer Sehkraft.

12. Bild: Is und As und Os klingen aus Dutzenden

von Mündern durch die Stille.

13. Bild: Schweigende Kinder konzentrieren sich auf der grünen Wiese auf Atemübungen.

14. Bild: Acht erschöpfte Kinder, um viele Erfahrungen (und Bilder) reicher, warten in Bamberg auf den Zug, der sie zurück in eine andere Welt bringt.



Karin Strobel Tovar,
AV Esslingen e. V.



Kinder- und Jugendlehrgang in Aichtal

23.06.2007: Wir trafen uns um 9.30 Uhr in der Schulturnhalle in Neuenhaus zum Training mit Tobias. Nach dem Mattenaufbau haben wir zuerst unsere Vorwärts- und Rückwärtsfallschule geübt, dann unsere Techniken und Schritte vertieft. Leider



musste Tobias (Hunecken) nach dem Training gehen.

So ein Training macht hungrig, deshalb setzten wir uns zum Mittagessen alle an einem langen Tisch zusammen. Es gab viele Saitenwürstchen mit Weckchen und dazu gesunde Gemüwesticks mit Dips. Zum Nachtisch gab es Obst und leckeres Eis.

Danach haben wir uns ausgetobt und legten uns zur Entspannung auf unsere Matten. Thomas (Walte) erzählte dabei eine Geschichte. Während wir Völkerball spielten, bauten Thomas, Akim und Steffen im Flur die Leinwand auf. Sie zeigten uns einen schwarzweißen Film über Morihei Ueshiba, den Gründer des Aikido. Dort wurde uns gezeigt, wie Morihei Ueshiba damals trainierte und kämpfte.

Anschließend durften wir noch einmal trainieren. (Zum Aufwärmen spielten wir „schwarzer Mann“.) Steffen und Thomas zeigten uns neue Schritte und Techniken, die wir sofort ausprobierten. Bei unseren Übungen standen uns auch Elke und Emanuel mit Rat und Hilfe bei. Zusammen bauten wir anschließend unsere Matten ab und mussten uns leider bereits um 17.30 Uhr verabschieden.

Vielen Dank für den schönen Tag an unsere Trainer Thomas, Steffen, Pia, Elke, Emanuel und Tobias.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Lehrgang.

Sara Grupp,
AC Aichtal e. V.



Einladung zum Übungsleiter-C-Grundlehrgang des AVBW vom 28.01. – 01.02.2008 an der Sportschule Ruit

Veranstalter: WLSB/AVBW

Ausrichter: WLSB-Landessportschule

Lehrgangsort: Sport- und Jugendleiterschule Nellingen-Ruit,
Im Zinsholz, 73760 Ostfildern; Tel. 0711 / 3484-0

Lehrer: Studienleiter der Landessportschule

Lehrstoff: Inhalte aus den Ausbildungsbereichen Sportbiologie, Sportmedizin, Trainingslehre, Pädagogik/Methodik, Bewegungslehre/Biomechanik, Geschichte, Soziologie und Sportpolitik

Zeitplan:

Montag, den 28.01.2008: Anreise bis 10 Uhr. Der weitere Ablauf wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Teilnehmer: Alle Aikidoka des DAB/AVBW ab 2. Kyu Aikido mit gültigem DAB-Pass, Mindestalter 16 Jahre. Gäste sind herzlich willkommen.

Kosten: Unterkunft und Verpflegung frei

Unterkunft: Übernachtung und Verpflegung in der Sportschule Ruit

Anmeldung: Nur über den zuständigen Verein/Abteilung bis spätestens **18. Dezember 2007** schriftlich an: Arno Zimmermann, Millöckerstr. 16, 70195 Stuttgart; Tel. 0711 / 698233, Fax 0711 / 6990213; E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de. Mit der Anmeldung sind Name, Vorname, Anschrift, Tel.-Nr., Geburtsdatum, Geburtsort und Kyu-/Dan-Grad mitzuteilen.

Sonstiges: Der Lehrgang findet nur statt, wenn **mind. 15 Teilnehmer** teilnehmen. Die Teilnahme wird schriftlich bestätigt.

Achtung: Der nächste AVBW-Grundlehrgang findet erst wieder 2010 statt.

*Arno Zimmermann,
Lehrwart des AVBW*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 26./27. Januar 2008 in Aalen

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

Ausrichter: Post-SV Aalen e.V., Abt. Aikido

Lehrer: Karl Köppel, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Bodo Dobler, Kronenstraße 12, 73432 Aalen-Ebnat;
Tel.: 07367/922432, pr@aikido-aalen.de

Lehrgangsort: Woellwarth-Halle, Kirchstr. 51, 73434 Aalen-Fachsenfeld

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

Lehrstoff: Bewegungsverwandtschaften, Stabtechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag: den 26.01.2008: bis 15 Uhr Anreise, 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training. Anschließend auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei Lehrgangsbeginn angeben, ob Teilnahme gewünscht wird. Die Auswahl des Menüs erfolgt vor Lehrgangsbeginn.

Sonntag, den 27.01.2008: 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau und Verabschiedung

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund 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 Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Ein Hotelnachweis und Reiseplan werden mit der Lehrgangsbestätigung übersandt.

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

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **20. Dezember 2007** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Bundeslehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Bodo Dobler,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 8. – 10. Februar 2008 in Malente

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

Ausrichter: Aikido-Verband Schleswig Holstein e. V.

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Ulrich Schümann, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt,
Tel.: 04192 / 9249, E-Mail: tl@aikido-sh.de

Lehrgangsort: Budo-Zentrum im Sport- und Bildungszentrum des LSV-SH in 23714 Bad Malente-Gremsmühlen, Eutiner Straße 45

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

Lehrstoff: Schwerpunkt: 3. Kata und Kokyu-Nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Freitag, den 08.02.2008: bis 17 Uhr Anreise, 17.45 – 18.30 Uhr Abendessen, 19 – 21 Uhr Aikido-Training, anschließend gemeinsame Runde im Kaminzimmer/Theke

Samstag, den 09.02.2008: 8.15 – 9 Uhr Frühstück, 9.15 – 11.15 Uhr Aikido-Training, 12 – 12.45 Uhr Mittagessen, 15 – 16.30 Uhr Aikido-Training, 17.45 – 18.30 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Aikido-Training, anschließend gemeinsame Runde im Kaminzimmer/Theke

Sonntag, den 10.02.2008: 8.15 – 9 Uhr Frühstück, 9.15 – 11.15 Uhr Aikido-Training, 12 – 12.45 Uhr Mittagessen, anschließend Abreise

Auf diesem Lehrgang werden insgesamt **4 Lehreinheiten der Gruppe A** gem. VOD-DAB vermittelt.

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund 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: Im Sport- und Bildungszentrum wurden 45 Unterbringungsplätze reserviert. Der Aufenthaltspreis beträgt für Übernachtung, Frühstück, Mittag- und Abendverpflegung (Zimmer mit Dusche/WC; Freitagabend bis Sonntagmittag) 84 € für Erwachsene und 50 € für Jugendliche.

Sonstiges: Im Sport- und Bildungszentrum können nach Absprache und gegen Entgelt Schwimmbad und Saunen genutzt werden.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (möglichst bitte E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung und Überweisung der Unterbringungskosten beim Lehrgangsleiter möglich. Für die Organisation werden folgende Angaben benötigt: Name, Vorname, Aikido-Grad, Geburtsdatum/Alter, Unterbringung (ja/nein, ggf. Zimmerpartner), Telefon, möglichst E-Mail-Adresse. Ein Anmeldeformblatt kann von der Internetseite des AVSH (www.avsh.de) heruntergeladen werden.

Kontoverbindung: AVSH, Technischer Leiter, Konto-Nr. 20144150 bei der Raiffeisenbank Bad Bramstedt (BLZ 200 691 30), Kennwort „**BL Malente 2008_02**“

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **30. Dezember 2007** 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*

*Ulrich Schümann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 16. – 23.02.2008

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

Lehrer: Volker Uttecht, 3. Dan Aikido; Helmut Müller, 2. Dan Aikido

Lehrgangisleiter: Volker Uttecht, Hermelinweg 47, 71063 Sindelfingen;
Tel. 07031 / 2627134, E-Mail: iv.ut@arcor.de

Lehrgangsort: Sportschule des BSB Freiburg (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg; Tel. 07676 / 222, Fax 07676 / 255; herrliche Lage, moderne Turnhalle mit 250 qm Mattenfläche, 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 16.02.2008: Anreise bis 16.30 Uhr, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 23.02.2008: Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunch-Paket

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

Zimmer ohne Dusche/WC	263,-- Euro/Person
Zimmer mit Dusche/WC	322,-- Euro/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Der Betrag ist passend mitzuführen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung an den Lehrgangisleiter möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (ohne oder mit Dusche/WC), ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen mit Überweisung der Kostenpauschale werden bis spätestens **30. November 2007** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Wichtige Hinweise: Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen.

Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang besteht nach Rücksprache auch die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikidotraining teilnehmen.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Volker Uttecht,
Lehrgangisleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 1./2. März 2008 in Dresden

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

Ausrichter: Aikido-Verband Sachsen e. V.

Lehrer: Karl Köppel, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Andreas Oelkers, Berchtesgadener Str. 35, 01279 Dresden;
Tel.: 0172 / 363 55 11 , E-Mail: andreas-oelkers@web.de

Lehrgangsort: Sporthalle des SV Motor Mickten, Pestalozziplatz 20, 01127 Dresden

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

Lehrstoff: Schwerpunkt: Koshi-Nage und Messertechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 01.03.2008: bis 15 Uhr Anreise, 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen.

Sonntag, den 02.03.2008: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau und Verabschiedung

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund 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 Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Informationen unter www.takebayashi-dojo.de. Übernachtung im Dojo Bünaustraße ist möglich!

Sonstiges: Am Samstag, den 01.03.2008, tagt das DAB-Präsidium abends; die Einladung zu dieser Sitzung erfolgt separat.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (möglichst per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter möglich – unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad. Mit der Anmeldung bitte auch angeben, ob eine Teilnahme am Abendessen gewünscht wird.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **25. Januar 2008** 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*

*Andreas Oelkers,
Lehrgangsleiter*

合氣道

Die letzte Erkenntnis:

Aikido ist eine Weiterentwicklung des Hase-und-Igel-Prinzips; also nicht: „Ich bin schon da!“, sondern: „Ich bin schon wieder weg!“

(aus einer Diskussion mit einem Judoka
über die Prinzipien des Aikido)