

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 3/2013

Nr. 151



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2013

Nr. 151

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Viel Erfolg unserem DOSB-Präsidenten für die Wahl zum IOC-Präsidenten!	3
--	---

Magazin

„Im Aikido sind wir alle Exzentriker“	3
Aikido auf hessisch	5
„Bewegung ist Leben“	6
Spielen und Spaß macht nicht nur den kleinen Aikidoka Vergnügen!	7
Ukemi-Training in Knittlingen	8
Nachruf: Karl-Heinz Schumann	10
Mit einem Onlinekurs Aikido erlernen	10
Schulprojekt – von Herzen und Kata	11
„Mune-tori – das ist doch mal ein richtig realistischer Angriff!“	13
Lehrgang in Arzac mit Meister Alfred Heymann	14
Aikido-Telegramm	15
Die Neukonzeption der 3. Kata	16

Technik-Serie

Jo-tsuki – Shiho-nage; von Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan, Mitglied der TK	18
--	----

Forum

Bewertungskriterien bei der neuen 3. Kata	21
Zulassungsvoraussetzungen zu Danprüfungen	23

Aikido-Kids

Mit Reifen und Luftballonen	24
Jugendtrainerworkshop 2013	26

Daten und Fakten

Wichtige Termine	27
Adressen aktuell	27
Einl. zur 20. Bundesversammlung des DAB am 28. Sept. 2013 in Niedernhausen	28
Einl. zum BWL ab 4. Kyu im Leistungszentrum HZH vom 12. – 19. Oktober 2013	29
Einl. zum BL des DAB am 26./27. Oktober 2013 in Winsen/Seevetal	30
Einl. zum BL des DAB am 9./10. November 2013 in Nürnberg	31
Einl. zum BWL ab 2. Dan vom 18. – 25. November 2013 in Bad Blankenburg	32
Lehrgangsplan 2014 des DAB	33

Titelbild:

Reichlich Spiel und Spaß auch für die kleineren Aikidoka gab es beim Bundesjugendlehrgang am 27. und 28.04.2013 in Werl/NRW (siehe Bericht S. 24).



Viel Erfolg unserem DOSB-Präsidenten für die Wahl zum IOC-Präsidenten!

Liebe Aikidoka,

wie ich von der Basis bis zur Verbandsspitze immer wieder höre, stellt der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) eine Heimat des organisierten Sports in Deutschland dar, die allen das bietet, was sie brauchen.

Wenn sich nun unser DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach um das Amt des IOC-Präsidenten (IOC: International Olympic Committee) bewirbt, können wir alle von Stolz erfüllt sein. Die Ist-Analyse seiner bisherigen Tätigkeit und des von ihm geleiteten DOSB sowie die breite Unterstützung stehen für eine große Chance bei der Wahl am 10. September in Buenos Aires.

Die Verbände mit besonderen Aufgaben (VmbA) im DOSB, zu denen der DAB gehört, stehen jedenfalls voll hinter ihm, wie das auch am 3. Mai bei unserer letzten Konferenztagung zum Ausdruck kam. Alles Gute, viel Erfolg und die notwendige Kraft sowie Energie für die kommenden Wochen bis zur Wahl!

Es dürften auch die nichtolympischen Verbände und Sportarten davon profitieren, wenn Dr. Thomas Bach zum IOC-Präsidenten gewählt würde. Ich meine damit beispielsweise, dass diese herausragende Sportfunktion zum einen national den Fokus noch mehr auf den Sport richten und zum anderen international in besonderem Maße auf die Qualitäten der deutschen Sportlandschaft hinweisen würde.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



„Im Aikido sind wir alle Exzentriker“

Mit diesem Motto im Gepäck reiste Meister Ulrich Schümann, 6. Dan, aus dem hohen Norden ins hessische Frankfurt am Main, um am Flughafen einen Lehrgang zum 40-jährigen Bestehen der Aikidogruppe abzuhalten. Es war die erste und noch dazu die wohl schnellste Zusage, denn bereits zwei Stunden nach der Anfrage bei Uli kam schon die Bestätigung zurück. So schnell hatte Udo Dittrich, Lehrgangsleiter und Vereinsvorsitzender, auch noch keinen Lehrer für einen Lehrgang gewinnen können. Neben ihm folgten über sechzig weitere Aikidoka aus nah und fern dem Ruf des Flughafens, um sich ein weiteres Wochenende auf der Matte zu vergnügen.

Zu Lehrgangsbeginn war bereits alles vorbereitet, die Matten waren ausgelegt, O-Sensei wachte über das geschäftige Treiben der Ankommenden und die Wand war mit Plakaten und Erinnerungen aus dem Vereinsleben seit seiner Gründung dekoriert. Auch Uli war bereits angekommen und pünktlich zum Lehrgangsbeginn kehrte dann Ruhe auf der Matte ein. Begonnen wurde mit einer kleinen Laudatio auf den Verein, immerhin war es ein Jubiläumslehrgang und das sollte gewürdigt werden.

Dem langen Sitzen im Auto geschuldet, zumindest nehme ich das an, lief Uli nun voller Energie und Tatendrang über die Matte und wir folgten ihm in einer langen Schlange, die sich bald kreuz und quer, verknotet und teilweise zerrissen über die Matte schlängelte. Wenn hierbei auch

kaum jemand den Überblick behalten konnte, so waren doch alle in Bewegung und wurden warm. Das anschließende Training zeigte einmal mehr, dass es keine Technik gibt, die nicht wieder gänzlich anders ausgeführt werden kann. Es gibt viele Techniken, die im täglichen Training verkürzt und verdichtet werden, doch das wusste Uli zu unterbinden. Mit besonders großen und weiten Formen und dennoch immer im Zentrum und völlig entspannt und locker wurde so mancher Trainingswillige vor eine schwierige Aufgabe gestellt, das bisher Gelernte nicht zu vergessen, aber dennoch für den Lehrgang mal auszuschalten. Von Kaiten-nage soto bis Shiho-nage wurden die Techniken unter dem Gesichtspunkt der vollständigen Ausnutzung der Angriffsenergie beleuchtet. Dabei strahlte Uli durchgängig die Fröhlichkeit und Gelassenheit aus, die einen Aikidoka zweifellos zum Gentleman unter den Budosportarten macht.

Das Abendprogramm widmete sich anschließend dem Verein und dem zu feiernden Jubiläum. Die Vereinsgeschichte wurde von Eckhard Reschke, Trainer und zugleich ältestes aktives Mitglied im Verein, lebhaft dargestellt. So erhielt jeder, an den (wie beispielsweise auch mich) bei Grün-

dung des Vereins noch gar nicht zu denken war, einmal einen Einblick in den langen Weg des Aikido am Frankfurter Flughafen. Bei Speis' und Trank saßen anschließend die Aikidoka noch lange zusammen, plauderten über die Geschehnisse der Aikidowelt und zollten dem Aikido damit als Kampfkunst der Harmonie und des Zusammenhaltendes eindrucksvoll ihren Tribut.

Als zusätzlichen Showact wurde eine Vorführung des brasilianischen Kampftanzes Capoeira dargeboten. Zumindest das Aufwärmen, welches Udo gleich mit ausprobieren wollte, unterschied sich nur unwesentlich von unserem, doch spätestens bei den Techniken, Abfolgen und einer Kostprobe von Capoeira zeigte sich schnell, dass auch dieses sehr viel Übung und Geschick erfordert. Danach verteilten sich die Anwesenden so langsam, denn es galt, Kraft zu tanken, damit auch am Sonntag den Ausführungen von Uli gefolgt werden konnte.

So ging es am Sonntagmorgen dann auch gleich mit reichlich Fleiß und Freude weiter. Uli betonte, dass es bei Techniken immer auf das Schräglegen des Uke ankommt, um sein Gleichgewicht zu brechen. Ein aufrecht stehender Partner fällt nur durch Konditionierung und nicht aus dem

Zwang heraus, den beispielsweise ein Irimi-nage, mit sich bringt. Dabei konnte jeder seine eigene Technik überprüfen, während Uli durch die Reihen ging, um überall bei Bedarf und Notwendigkeit noch Verbesserungsvorschläge und Korrekturen vorzunehmen. Mit einem Randori-ähnlichen Abschluss, wobei Angriff und Technik vorgegeben wurde, konnte auch die letzte überschüssige Energie noch abgebaut werden und dann war der Lehrgang schon wieder vorbei.



Meister Ulrich Schümann, 6. Dan

Jedoch endete hier noch nicht das Rahmenprogramm, denn neben der Möglichkeit der Wegzehrung und der Flüssigkeitsaufnahme nutzte der Verein seine besondere Lage für ein weiteres Highlight. Udo hatte eine Vorfeldrundfahrt organisiert, damit man die Flugzeuge und den Flughafen aus einer ganz anderen Perspektive erleben konnte. Dabei stellte manch einer erstaunt fest, dass das Vorfeld tatsächlich nur einige Meter von der Trainingshalle entfernt ist.

Eine ganze Stunde lang wurden wir über das Vorfeld gefahren und dabei von einem Flughafenmitarbeiter mit Informationen versorgt. Es war wirklich sehr lehrreich, aufregend und noch dazu spielte das Wetter mit blaustem Himmel und Sonnenschein wie geplant mit.

Doch danach war auch dieser Lehrgang an sein Ende gekommen, die Matten wurden für das nächste Training verstaut und es bleibt die Erinnerung an eine wirklich schöne Veranstaltung. Ein großer Dank von dieser Stelle nochmals an Uli für seinen unermüdlichen Einsatz, uns weich und rund zu bekommen, und an das Team des ausrichtenden Vereins, das diesen Lehrgang zu einem Erlebnis gemacht hat.

Aber das weitere Ziel ist bereits gesteckt – auf die nächsten vierzig Jahre!

Jan Böttner,
Aikido Flughafen Frankfurt am Main e.V.



Aikido auf hessisch

Im April dieses Jahres zog es mich wegen eines Jobs für vier Wochen aus Niedersachsen nach Bad Soden am Taunus. Da ich jedoch einerseits keine so lange Aikidopause einlegen wollte und ich andererseits neugierig war, wie „woanders“ Aikido gemacht wird, nutzte ich die sich mir bietende Möglichkeit, mir in der Frankfurter Umgebung einen Verein zu suchen. Meine Wahl fiel auf den Aikidoverein Flughafen Frankfurt am Main e.V. Eine Woche bevor es

losgehen sollte, fragte ich also dort an, ob mein Vorhaben möglich sei, und erhielt umgehend eine positive Antwort.

Am Tag des ersten Trainings nahm ich mir als Nicht-Flughafenbewanderte eine halbe Stunde zusätzlich Zeit, um den Weg durch den Flughafen zur Halle zu finden. Es erwies sich als eine gute Idee. Letztendlich fand ich die Halle dann aber doch rechtzeitig und stieß dort auf eine bunt gemischte, sehr nette Gruppe.

Schon beim Aufwärmtraining stellte ich erfreut fest, dass mir viele der Übungen gar nicht so fremd waren, wie ich befürchtet hatte. Durch die Herzlichkeit, mit der ich aufgenommen wurde, schwand meine anfängliche Befangenheit trotz der vielen unbekannteren Gesichter schnell. Das Training dort leiteten abwechselnd Udo Dittrich, 3. Dan Aikido und 1. Vorsitzender, und Dirk Breuer, 2. Dan und 2. Vorsitzender des Vereins. Beide strukturierten die Abende auf angenehme Weise und hatten bei Ratlosigkeit stets gute Ideen zur Entwirrung zur Hand.

Die gezeigten Techniken unterschieden sich in ihrer Ausführung von denen, die wir „zu Hause“ lernten, lediglich in Details. Das war für mich interessant zu sehen, da es mir auf der einen Seite bewies, dass das, was unser Meister uns zeigte, zumindest nicht ganz und gar verkehrt sein konnte, und es mich auf der anderen Seite ein kleines Stückchen näher an den Kern der einen oder anderen Technik brachte, wenn ich in verschiedenen Ausführungen die gleiche Technik wiedererkannte. Während ich von Meister zu Meister gereicht wurde – auf der Matte tummelten sich beinahe ausschließlich Danträger –, sammelte ich eine Menge nützlicher Ratschläge, die ich dann umzusetzen versuchte. Mal mehr, mal weniger erfolgreich. Wenn mir etwas gelang, erntete ich oft Lob, auch wenn ich nicht weiß, ob das tatsächlich an meinen Aikido-Ausführungen lag oder daran, dass ich zu Gast war. Zumindest motivierte es mich.

Das gesamte Training über herrschte eine konzentrierte und dennoch heitere Atmosphäre. Besonders unterhaltsam war für mich der hessische Dialekt der anderen,

da dieser in Kombination mit den japanischen Begriffen für meine Ohren sehr amüsant klang.



Mehr Meister – mehr Ratschläge

Die drei Wochen bei den Aikidoka am Flughafen gingen für meinen Geschmack viel zu schnell herum. Ich habe allerhand gelernt und manche schöne Erinnerung mit nach Hause genommen.

Vielen Dank, dass ihr mich so selbstverständlich bei euch aufgenommen habt. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, mit euch zu trainieren!

*Lena Liefers,
SG Benefeld-Cordingen e.V.*

道

„Bewegung ist Leben“

Gelungenes Meistertreffen: Die Abteilung Aikido der TSG Reutlingen hatte am 4. und 5. Mai 2013 zu ihrem vierten Bundeslehrgang in die Reutlinger Rennwiesenhalle eingeladen. Lehrer war der Bundestrainer und einer der ranghöchsten Aikido-Meister Deutschlands, Alfred Heymann, 7. Dan, aus Bad Sachsa im Harz. Zum Lehrgang

waren gut 70 Aikidoka, die Mehrzahl natürlich selbst Schwarzröcke und Danträger, aus ganz Deutschland und auch Frankreich angereist.

Zwei Tage nach dem Reutlinger Lehrgang feierte Alfred Heymann seinen 74. Geburtstag. Sein Alter sah man dem rüstigen Rentner jedoch auch auf der Matte nicht an. Bewundernswert agil begegnete er den Angriffen seiner Übungsgegner, wich katzenhaft flink aus und demonstrierte eindrucksvoll, wie man durch den Einsatz der Technik aus dem Zentrum bzw. der Körpermitte heraus effektiv körperlich weit aus stärkere Gegner zu Fall bringen kann.

Der Lehrgang begann am Samstag gleich recht intensiv mit der 23-teiligen Stockkata, auch mit dem Hinweis, mit dem Jo nicht nur Löcher in die Luft zu bohren. Stockangriffe bzw. deren Abwehr aus unterschiedlichsten Techniken bildeten den Schwerpunkt des zweitägigen Lehrgangs.

Alfred Heymann betonte immer wieder die Übertragbarkeit der Aikido-Prinzipien auf den Alltag: Anstatt Kraft mit Kraft zu beantworten, wäre es weitaus sinnvoller wie kräfteschonender, diese Kraft umzulenken oder weiterzuführen – und damit die Energie des Angreifers für sich zu nutzen. Flotte Sprüche begleiteten immer wieder Heymanns Ausführungen. So bezeichnete er die aikidogemäße Auseinandersetzung als „Unterhaltung mit dem Partner in extremster Form“.



Bundestrainer Alfred Heymann, 7. Dan

Etlliche Zuschauer nahmen an diesem Wochenende die Gelegenheit wahr, sich

ein eigenes Bild von der Wirksamkeit wie Ästhetik von Aikido zu machen und auch einen von Heymanns Leitsprüchen bestätigt zu sehen: „Bewegung ist Leben!“

Wir danken Alfred für diesen gelungenen Lehrgang, bei dem selbst die Sonne mitmachte: Das reichhaltige Buffet nach dem schweißtreibenden „Showdown“ am Sonntag konnten wir im Freien genießen und es bot so einen gelungenen Ausklang dieses Aikido-Wochenendes für unsere teils weit gereisten Gäste. Gerne mal wieder!

*Dietmar Porcher,
TSG Reutlingen e.V.*



Spielen und Spaß macht nicht nur den kleinen Aikidoka Vergnügen!

Vor weit, weit mehr als einem Jahr stellte uns Thomas Clausen die Frage: „Was wollen wir eigentlich zu unserem 10-jährigen Jubiläum machen?“

Es war noch so viel Zeit bis dahin, dass sich noch niemand darüber Gedanken gemacht hatte, nicht mal ansatzweise. Die erste Idee war, einen großen Lehrgang auszurichten, aber konkrete Ideen gab es nicht. Ein, zwei Wochen später kam das Thema aber erneut auf; ja, Thomas ist hartnäckig. Es war während des Aufwärmtrainings. Ich glaube, wir liefen gerade im Kreis durch unser kleines Dojo in der Grundschule und dachten dabei nach, unter anderem auch laut:

Ein Lehrgang im April ist bei uns ja schon Tradition. Aber anlässlich des 10-jährigen Geburtstags der Aikido-Sparte könnten wir uns doch einen besonderen Wunsch erfüllen. Etwas, woran alle ihre Freude haben, denn schließlich gibt es einen Grund zu feiern und Feiern sollten kurzweilig sein und Spaß bringen. Und da sahen sich plötzlich mehrere verblüfft an, denn alle hatten gleichzeitig dieselbe Idee: Patrick!

So kam es, dass Patrick David bereits im Januar 2012 einen Anruf von Thomas bekam, der anfragte, ob Patrick wohl am 13. und 14. April 2013 Zeit hätte, den Jubiläumslehrgang in Grömitz abzuhalten, und Patrick sagte zu!

Patrick David, 2. Dan Aikido, ist im Deutschen Aikido-Bund als Bundesreferent Jugend tätig und jährlich als Lehrer für die Kinder und Jugendlichen beim Samurai-Camp in Lenste anzutreffen. Als Patrick vor drei Jahren einen Jugendlehrgang in Grömitz leitete, waren die zuschauenden Erwachsenen von seiner Art so begeistert, dass immer wieder der Wunsch zu hören war: An einen Lehrgang mit Patrick würde ich auch zu gerne einmal teilnehmen. Schwierig, da Patrick in Ingolstadt lebt, bot sich hier im Norden bislang keine Gelegenheit. Nun hieß es, noch 15 Monate zu warten, dann war es so weit:

Spielen und Spaß macht nicht nur den kleinen Aikidoka Vergnügen!

Und gespielt wurde ausgiebig zum Aufwärmen. Um zu vermeiden, dass ein 100 kg schwerer Mann einem Kind von 30 kg Gewicht auf den Arm hüpfte, um sich vor dem Fänger in Sicherheit zu bringen, durften beim Fangenspielen die Rollen getauscht werden. Ein echtes Highlight war das Burger-Spiel (eine gesunde Fast-Food-Variante!), bei dem es sehr ratsam war, beim Zusammenbauen eines Doppel-Woppers die Größe und das Gewicht der einzelnen „Lagen“ zu berücksichtigen. Die Reise nach Tokio kannten einige schon und wussten sich auf schummelnde Weise immer einen Bierdeckel zu sichern.

„Standbilder erschaffen“ war teilweise schon eine schwierige Denksport-Aufgabe für die Gruppen, die sich auf Zuruf immer neu mit unterschiedlichen Personen und wechselnder Anzahl zusammenfinden mussten und vorgegeben bekamen, wie viele Hände und Füße den Boden berühren durften. Dabei kamen unter einigen Verrenkungen ganz außergewöhnliche und sehr kreative Figuren zustande.

Mit einigen ungewöhnlichen Rollübungen brachte Patrick uns schwer in Verwirrung und viele von denen, die geglaubt

hatten, sie könnten mittlerweile die Vorwärtsrolle im Schlaf und aus jeder Situation, fühlten sich plötzlich wieder ganz am Anfang. Nicht nachdenken! Und erst mit dieser Erkenntnis stellten sich erste Erfolge wieder ein.



Meister Patrick David, 2. Dan

Jede der drei Trainingseinheiten hatte als Schwerpunkt eine Ausweichvariante und Patrick begann sie mit dem ausführlichen Erklären und Üben. Anschließend gab er verschiedene Techniken dazu, die sich von Shiho-nage und Ude-osae im Verlauf des Lehrgangs quer Beete durchs ganze Buntgurt-Programm zogen. Patrick hat die außergewöhnliche Gabe, mit bildreich-witzigen, einprägsamen Erklärungen oder sogar kurzen Geschichten auch den Jüngsten wesentliche Teile einer Technik erklären zu können: Wo muss ich wann stehen, welches Teil vom Uke fasse ich jetzt und wie, woran erkenne ich, dass ich richtig stehe, richtig die Hand gedreht und gegriffen habe ... Zudem gab er jeweils Hinweise, wo man den Schwung aus der Hüfte nutzt und wie das Zentrum positioniert ist.

Der Kote-gaeshi wird für mich nun die „Technik mit dem Einkaufschip“ sein und beim allseits geliebten Aiki-otoshi wird mir noch lange der elegant vorgeführte Hüftschwung von Patrick in Erinnerung bleiben und mich zum Schmunzeln bringen.

Ich bin der Überzeugung, wir hatten die schönste Jubiläumsfeier, die wir uns wünschen konnten. Insgesamt 53 Aikidoka wa-

ren aus Schleswig-Holstein, Hamburg und Niedersachsen gekommen und wir hatten viel Spaß und viel zu Lachen. Kaffee, Kuchen und ein üppiges warmes Buffet am Abend war selbstverständlich auch Bestandteil der Feier. Ganz herzlichen Dank an Patrick David und an Thomas Clausen für zehn Jahre Aikido in Grömitz und für das schöne Wochenende! Auch möchte ich mich bei all den netten angereisten Aikidoka bedanken, die viel zu der fröhlichen Atmosphäre beigetragen haben.

Anne Strack,
TSV Grömitz e.V.



Ukemi-Training in Knittlingen

Hallo, ich will euch mal erzählen, wie es mir am letzten Aprilwochenende ergangen ist. Normalerweise bin ich ja übers Wochenende total relaxt auf meinem Wagen liegend. Aber nicht an diesem.

Angefangen hatte alles am Freitag, als mich die Aikidoka vom 1. Bruchsaler Budo-Club, Abt. Sternenfels, bei Nacht und Nieselregen in Franks Anhänger verfrachteten. Nach Knittlingen zum Landeslehrgang mit Sonja Sauer sollte es gehen, na ja ich brauch' so etwas nicht! Und überhaupt, was sollte das Ganze bedeuten? Hier machen die dienstags- und freitagabends gutes Aikido und jetzt extra für einen Lehrgang in eine andere Halle abliegen. Nein nicht mit mir, ich machte mich erst mal steif und – oh rums – lag ich schon in dieser großen Sporthalle. Zusammen mit vielen anderen.

Die einen stöhnten, viele schienen schon zu wissen, was am Wochenende abgehen sollte, und wussten auch schon genau, wo sie wieder überrollt werden würden. Ich machte mir erst mal keinen Kopf und schaute mich um. Schön und feierlich hatten die Mädels und Jungs vom Aikido-Club Knittlingen die Halle geschmückt. Ganz viele Brötchen belegt, Kuchen backen oder backen lassen, Getränke und

Obst gerichtet. Alle strahlten, trotz geringer Anmeldezahl, voller Zuversicht.

Dann kamen auch schon die ersten Aikidoka, Schüler in allen Gürtelfarben und viele Danträger – so viele, dass dann auf uns richtig was los war. Aber wo ist sie jetzt, die Sonja? Da hinten! Ja, das muss sie sein, zielstrebig auf mich zukommend. Ich zog schon mal die Segeltuchhaut ein, aber ihr werdet es kaum glauben, fest im Stand und trotzdem leicht, fast federleicht, schritt sie über mich hinweg.

Und so ging es durch das ganze Training, Ukemi-Schule nannte sie das. Herrlich, alle Matten hörten schlagartig auf zu stöhnen und erfreuten sich zusammen mit den Aikidoka an der ungewohnten Fallschule. Der ganze Rücken der Trainierenden wurde massiert, und auch unser Innenleben blieb heil. Doch was war jetzt? Diese plötzliche Stille hatte mich überrascht. Gerade eben trainierten alle auf uns und jetzt war schon wieder Schluss. Ja, so ist das, wenn Frau, Mann oder Matte voll und ganz bei der Sache sind, dann vergeht die Zeit wie im Flug. Meditation pur, wenn ihr mich fragt.

Ups, total den Samstagabend verpennt und nicht noch gemütlich wie die Aikidoka bei schwäbischer Küche und vielen Saftschorle zusammen gegessen, war der Sonntagmorgen da. Volle zwei Stunden Aikido folgten. Vorgelebt von Sonja und durch alle Anwesenden mit weiteren Impulsen, Gedanken und Ausführungen belebt. Aikido ohne Sprache bzw. Worte. Rein durch körperliche Aufmerksamkeit und geistige Wachheit kommunizierten die anwesenden Mädchen und Jungen, Damen und Herren miteinander und bereicherten sich gegenseitig in dem Wissen ob der vielen Spielarten und Stilrichtungen im Aikido. Und mir ging es auch wieder gut.

Und was jetzt? Ach, absitzen nennen sie das.

Aha, der fiel mir doch schon die ganze Zeit auf, Lehrgangleiter nennt er sich, konnte nicht mittrainieren, da die Schulter kaputt ist. Er bedankte sich mit lieben Worten bei der Lehrerin Sonja Sauer, bei allen, die nach Knittlingen kommen konnten, beim Hausspediteur Thilo Notter, bei den Sponsoren, der Bäckerei Reinhardt, der Sparkasse Pforzheim sowie bei allen stillen und fleißigen Helfern.

Da war dann auch ich sehr erfreut, denn wann bekommt schon mal eine Trainingsmatte Dank gesagt; oder war ich am Ende gar nicht gemeint, sondern nur die, die mich in den großen Lkw einluden? Egal, ich lächelte glücklich mit den Helfern vom Aikido-Club Knittlingen um die Wette. Auch noch in der Halle in Sternenfels.

Ein wunderschöner Lehrgang war zu Ende. Hätte ich mich nicht gleich am Anfang so bockig angestellt und wäre der Sache offen und vorurteilsfrei gegenübergetreten, ich hätte den Lehrgang schon viel früher genießen können. Das muss ich mir unbedingt fürs nächste Mal merken.

*Eure grün-graue Matte
von der Kraichquellhalle*

*(aufgeschrieben von Hartmut Brix,
AC Knittlingen e.V.)*

道

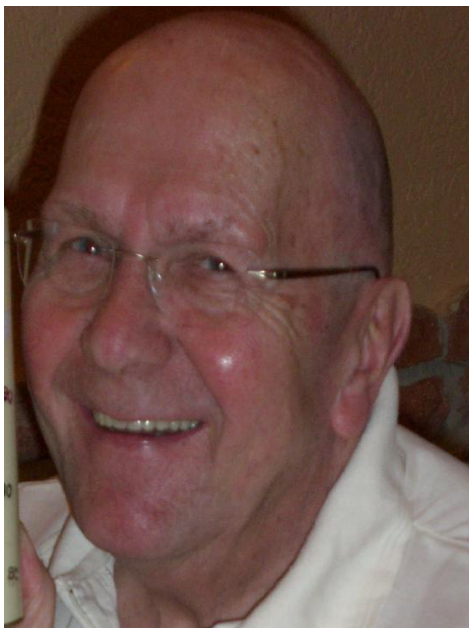


Meisterin Sonja Sauer, 2. Dan

Nachruf

Mit Trauer erfüllt uns die Nachricht über den Tod von

Karl-Heinz Schumann **1931 – 2013**



Karl-Heinz war seit Jahrzehnten verantwortlich für die Pass- und Materialstelle des DAB. Voller Dankbarkeit denken wir an die jahrelange erfolgreiche Zusammenarbeit zurück.

Die zuverlässige und reibungslose Arbeit ließ gar nicht mehr erkennen, wie lange er schon für unseren Verband tätig war. Deshalb schmerzt es uns besonders, dass Karl-Heinz nicht mehr da ist. Wir werden ihn vermissen.

Im Namen des Präsidiums des Deutschen Aikido-Bund e.V.

*Manfred Jennewein,
Vizepräsident Organisation DAB*

Mit einem Onlinekurs Aikido erlernen

(Erfahrungsbericht zum Online-Video-Angebot von Elisabeth und Werner Ackermann auf: www.aikido-erfahren.de)

Der Aikido-Fernkurs beginnt mit einleitenden Worten über Sinn und Zweck des Kurses. Anschließend wird erklärt, wie mit dem Kurs gearbeitet wird. Am Ende einer Seite wird bequem zum nächsten Kapitel verlinkt. Im oberen Bildschirmbereich findet man zur besseren Orientierung alle Navigationsbuttons zu den anderen Seiten des Kurses. Die Menüführung ist klar strukturiert und selbsterklärend.

In der Gelbgurtstufe, im Bereich Wissen, wird einiges Philosophisches zum Thema Aikido erzählt, mit Zitaten von O-Sensei Morihei Ueshiba. Man erfährt interessante Dinge zu den Themen Selbstverteidigung/Selbstbehauptung, Gewaltprävention und über die Etikette im Aikido. Hier geht der Kurs deutlich über das Niveau des bloßen Lernens der Techniken hinaus. Für mich war z. B. neu, worin sich Aikido von anderen Kampfkünsten unterscheidet. Zitat: „Aikido bedeutet das Beenden der Gewalt und nicht das Zerstören des Gewalttäters.“ Mit dieser Erkenntnis trainiert man ganz anders als z. B. im Karate.

Ein Abschnitt zeigt, wie man sich einen persönlichen Trainingsplan zusammenstellen kann, und hilft dabei, sich Strategien anzueignen, damit das „Dranbleiben“ leichter fällt. In der Orangegurtstufe wird im Bereich Wissen ein Vergleich zwischen Aikido und der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg gezogen – sehr interessant für alle, die ein Interesse an Charakterbildung haben. Abgerundet wird das Wissen mit einer umfangreichen Liste japanischer Begriffe, die im Training immer wieder verwendet werden.

Dann wird es praktisch: Im Themenbereich Übungen findet man kommentierte Videosequenzen, die die Techniken aus

verschiedenen Perspektiven zeigen – sogar von oben. Es beginnt mit grundlegenden Übungen wie Gymnastik, Fallschule, Meridiandehnung, Distanzübungen, Ausweichübungen, Führen und Spüren, Ki-Übungen und Qi-gong. Alle Techniken für die jeweilige Gürtelprüfung werden vorgeführt.

Ich schätze an dem Kurs die Möglichkeit, im Training Erlerntes nachzuarbeiten. Wenn man wie ich erst mit 50 beginnt, Aikido zu lernen, dann macht einem die Vergesslichkeit schon manchmal zu schaffen: „Wie war das nochmals im letzten Training!?“ ;-)

Ob man nun als Autodidakt Aikido lernen will oder eine super Ergänzung zum „normalen“ Training hat, beides ist mit dem Kurs möglich. Sein Geld ist dieses Werk allemal wert! Super Arbeit, Danke.

Gernot Grams,
ASV Lorch e.V.



Schulprojekt – von Herzen und Kata

In meinem letzten Semester in der Schule wusste niemand so richtig, was wir noch tun sollten. Die Prüfungen waren geschrieben, die Lehrpläne fast durchgekaut und keiner hatte mehr große Lust, irgendetwas Anstrengendes neu anzufangen.

Unserer Klassenlehrerin ging es da nicht anders als uns, sie hatte viel zu viel mit dem Korrigieren unserer Abitur-Klausuren zu tun und im Seminarunterricht ist es sowieso nicht so leicht, etwas Nützliches zu finden, was man machen kann. Also gab sie uns für die letzten zwei Monate die Aufgabe: „Ist mir egal, was ihr macht; sucht euch ein Thema und arbeitet dazu irgendwas aus. Am Ende gebt ihr mir was ab und kriegt dafür eine Note.“

Leichter gesagt als getan, denn wenn man so gar keine Vorgabe hat, was es werden soll, ist schon die Wahl des The-

mas eine Herausforderung. So saß auch ich die ersten Stunden nur herum und überlegte, was ich denn nun mit diesen zwei Monaten Zeit anfangen sollte. Da ich nun seit mittlerweile neun Jahren mit viel Spaß beim Aikido bin, hatte ich große Lust, damit nun auch in meiner Schul- bzw. Freizeit etwas Lustiges anzustellen. Die Frage war nur, was?

Nach einem kleinen Brainstorming mit Freunden und der aufgabenstellenden Lehrerin kamen wir zu dem Schluss, dass es eine ziemlich interessante Sache wäre, da „irgendwas mit Pulsfrequenz“ zu untersuchen. Da ich gerade in der Woche zuvor zum ersten Mal mit der 1. Kata in Kontakt gekommen und hinterher schweißgebadet und völlig am Ende war, meine Trainerin nach ihrer Ausführung aber nicht einmal erhitzt zu sein schien, kam es mir schnell in den Sinn, dieses Phänomen etwas genauer zu untersuchen. Da das Thema unseres Biologie-Semesters mich zusätzlich in die Nähe der Neurobiologie brachte, erschien es mir doppelt interessant, diese beiden Bereiche zu verknüpfen und zu versuchen herauszufinden, wie sich die Herzfrequenz der Ausführenden verändert, je nachdem, wie deren Gehirn an die Bewegungsmuster gewöhnt ist.

Ich stellte für mein Projekt also die Hypothese auf, dass die Herzfrequenz umso höher ist, je weniger Erfahrung man mit dem Ausführen der Kata hat, da sich das Gehirn bei Ungeübten sehr viel mehr anstrengen muss, um die strengen Vorgaben einzuhalten, als bei Aikidoka, die sich schon lange damit beschäftigen und Zeit hatten, die Muster zu verinnerlichen.

Der Erfahrungsunterschied hängt mit den verschiedenen Stufen des motorischen Lernens zusammen. In der ersten und zweiten Stufe ist man noch sehr damit beschäftigt, die Bewegungen richtig auszuführen, über sie nachzudenken und zu versuchen, sie präzise auszuführen. In der dritten Stufe ist die Bewegung bereits im Unterbewusstsein gespeichert und kann so auch unter starkem Stress richtig abgerufen werden. Man hört auf, darüber nachzudenken, was man tut, und macht es ein-

fach. Je nachdem, in welcher Phase des Lernprozesses man sich nun befindet, müsste sich die Herzfrequenz also unterscheiden.

Für das Vorhaben rekrutierte ich in meinem Verein, zusätzlich zu mir selbst, noch drei Versuchspersonen: Agnes Schröder, 2. Dan, Sven Lohmann, 1. Dan, und Christina Sivetidis, 1. Kyu. Im Internet erstand ich bei ebay nach nervenaufreibendem Bieten ein Pulsfrequenz-Messgerät für Sportler. Dieses hat einen Gürtelsensor, der die Herzfrequenz während des Tragens misst und aufzeichnet. Beim Training sollte dann jede der Versuchspersonen einmal diesen Sensor anlegen und die Kata damit ausführen. Hinterher könnten wir dann mit Hilfe des Auswertungsprogramms sehen, wie sich der Herzschlag im Verlauf der Ausführung verändert hat.

Wir trafen uns also alle beim Training und auf Svens Vorschlag hin brachte Agnes auch noch ihre Kamera mit, damit wir die Kata auf Video aufnehmen und später mit den entstandenen Kurven zusammenschneiden konnten.

In dieser Tabelle sind die Ergebnisse, welche ich mit Hilfe des Auswertungsprogramms erhalten habe, zusammengefasst:

(Puls bei: Start / Maximum / Durchschnitt)

Lara Neubert (1. K.)	93	195	171
Agnes Schröder (2. D.)	85	179	151
Christina Sivetidis (1. K.)	102	151	130
Sven Lohmann (1. D.)	82	148	129

Am deutlichsten ist hier die Differenz zwischen meiner eigenen maximalen Pulsfrequenz zu den Frequenzen der anderen zu sehen. Mit 195 hebt sie sich deutlich ab, was man auch auf dem Video sehr gut nachvollziehen konnte, auf dem ich eher einem Leuchtturm ähnele. Dieses Ergebnis entsprach aber der Erwartung, denn gemäß der Hypothese musste ich, als am wenigsten mit der Kata erfahrene Versuchsperson, auch die höchsten Werte haben. Zum Teil könnte dieser hohe Wert daran liegen, dass ich vorher für Agnes und Sven den Uke gegeben hatte, aber

hauptsächlich ist dafür wohl wirklich meine mangelnde Erfahrung mit der Ausführung verantwortlich.

Was jedoch nicht den Erwartungen meiner Hypothese entspricht, ist die Verteilung der Werte der anderen Teilnehmer. Die Kurve zeigt, dass Sven mit dem niedrigsten Wert startet und sich auch fast auf dem niedrigsten Wert von durchschnittlich 129 einpendelt. Da er in der Erfahrungsliste aber nur auf dem zweiten Platz hinter Agnes steht, hatte ich erwartet, dass sich seine Werte über den ihren befinden würden. Tatsächlich befinden sich Agnes' Werte ab einem Punkt, an dem ihre Kurve sprunghaft von 96 auf 126 in einer Sekunde ansteigt, aber noch über denen von Christina.

Hinterher erzählte sie, dass sie an dieser Stelle einen blöden Fehler gemacht und ihn sofort selbst bemerkt hatte, woraufhin sie sich für den Rest der Kata unglaublich darüber geärgert hatte. Dies könnte den rasanten Anstieg ihrer Kurve erklären, ändert aber nun nichts daran, dass dieses Ergebnis meine Hypothese widerlegt hat. Auch Christinas Ergebnis widerspricht meiner Hypothese, da sich ihre Werte zeitweise noch unter denen von Sven befinden, obwohl sie laut Erfahrungsliste eigentlich nur besser als meine eigenen sein sollten. Bei ihr ist außerdem auffällig, dass sie mit einem relativ hohen Wert gestartet, der Unterschied zu ihrer Durchschnitts- bzw. maximalen Herzfrequenz jedoch deutlich geringer als bei allen anderen ist.

Laut der Ergebnisse meines Tests ist es nun also nicht so, dass sich die Herzfrequenz mit zunehmender Erfahrung beim Ausüben der Kata verringert. Die Ergebnisse von Agnes und Christina widersprechen dieser Hypothese, nur die Kurven von Sven und mir selbst sehen in etwa aus, wie ich sie erwartet hatte. Jedoch bezieht sich unser Test nur auf vier Personen die sich schon im Alter und ihrer Statur stark unterscheiden. Er ist somit wohl nicht sehr aussagekräftig in Bezug auf Aikidoka im Allgemeinen. Würde man den Test erneut mit mehr Aikidoka aller Alters- und Erfahrungsstufen und ohne, dass sich einer davon enorm über etwas ärgert, durchführen,

könnte das Ergebnis ganz anders aussehen und meine Hypothese bestätigen.

Auch wenn ich den Beweis hiermit nicht erbringen konnte, glaube ich persönlich weiter an meine Hypothese; vielleicht lag es ja einfach an der Kamera ...

Lara Neubert,
HT Barmbeck-Uhlenhorst e.V.



„Mune-tori – das ist doch mal ein richtig realistischer Angriff!“

Am 25. und 26.05.2013 fand nach 2010 ein weiterer Landeslehrgang des Aikido-Vereins Hannover mit Claus-Dieter Sonnenberg statt. Diesmal hatten sich 27 Teilnehmer trotz des schlechten Wetters und des abendlichen Champions-League-Finales eingefunden, um sich einem „sehr realistischen“ Thema anzunähern: Abwehr des Angriffs Mune-tori. Der Griff ans Revers ist bei uns im Alltag sicherlich häufiger zu sehen und hat sich ja auch im alltäglichen Sprachgebrauch eingebürgert: „Jemanden an den Kragen gehen“ oder „sich jemanden zur Brust nehmen“ fällt da spontan ein. Und als Angriff in Deutschland potenziell häufiger zu erleben als ein korrekt ausgeführter Shomen-uchi ...

Nach dem Aufwärmen inklusive Bodyshaping-Elementen für die Strandfigur machte Claus-Dieter Sonnenberg deutlich, dass es vor allem darauf ankommt, locker in der Bewegung des Zentrums zu bleiben, da Kraft gegen Kraft nicht funktioniert. Locker bleiben fällt aber ganz schön schwer, wenn einen der Uke fest greift und man diesem Griff so leicht nicht entkommt. „Wenn ihr Kraft braucht, stimmt die Technik nicht.“ Dieser Satz kam dem Meister häufiger über die Lippen. Nach den Klassikern Shiho-nage und Ude-osae aus Mune-tori zum Aufwärmen („das könnt ihr ja alle“) ging es zu Kote-gaeshi. Hier war besonders interessant, dass gerade aus der ge-

griffenen Form die Technik gut machbar war und zudem mit deutlich reduziertem Aufwand.

Dass Mune-tori auch zum Schubsen ausgeweitet werden kann, zeigte die nächste Technik. Dort wurde eine Variation (Henka-waza) von Kote-mawashi gezeigt, die für alle eine sehr interessante Anregung war. Das wichtigste auch hier: erst einmal aus der Angriffslinie 'raus!



Meister Claus-Dieter Sonnenberg,
4. Dan

Noch realistischer wurde es bei einem Mune-tori-Angriff, bei dem der Uke sich den Nage „mal so richtig zur Brust“ nahm, d. h. zu sich heranzog. Hier war schnelles Eindrehen gefragt, gefolgt von „sich italienisch mit den Händen die Haare richten“ und Kokyu-nage mit 90°-Drehung nach hinten. Beim abschließenden Ude-gatame (einem Armhebel mit Druck auf das gestreckte Ellbogengelenk) wurde Ukes Mune-tori durch Nage mit beiden Händen nochmals verstärkt (eng heranziehen) und der Uke nach Drehung des Zentrums und Druck des eigenen Ellenbogens auf den gestreckten Arm zu Boden geführt. Auch hier wieder eine Version des Mune-tori, wo

es eben nicht heißt: „Besser nicht greifen lassen.“

Alles in allem gab es an diesem Nachmittag viele Techniken und Anregungen, was zu tun ist, wenn einen der Gegner fest am Wickel hat.

Der Sonntagvormittag behandelte auf Wunsch der Teilnehmer Buki-waza (Waffentechniken), genauer Jo-waza (Stabtechniken). Zunächst erläuterte Claus-Dieter in einem Mondo (Lehrgespräch) den Gebrauch und den Sinn von Waffen- und besonders von Stabtechniken im Aikido, dann folgten Grundübungen mit dem Jo: Shomen-tsuki und Shomen-uchi und die dazugehörigen Abwehrformen. Daraus entwickelte sich dann die erste Kumi-jo (Partnerübung mit Stab). Weiter wurde an der Abwehr mit dem Stab durch Kokyūnage in vier Formen und durch einen sehr wirkungsvollen Kote-mawashi gearbeitet.

Dann wurde der Speiß umgedreht und der Angriff mit Stab wurde mittels Kokyūnage in zwei Formen abgewehrt. Einen ruhigen Abschluss fand der Lehrgang in der Atemübung Kokyū-ho in Zaho.

Danke an alle Helfer des AV Hannover, die mit Kuchen, Obst, Getränken und Mattenauf- und -abbau diesen Lehrgang zu einer wirklich runden Sache werden ließen. Und danke an Claus-Dieter Sonnenberg für das realistische Szenario, wir freuen uns aufs nächste Mal!

Joachim Moeser,
AV Hannover e.V.

道

Lehrgang in Arzac mit Meister Alfred Heymann

Zum zweiten Mal hat am 9./10. März 2013 die AKABA (Académie de Katana, Aïkido et Budo avec Armes) Alfred Heymann, 7. Dan und Bundestrainer des Deutschen Aikido-Bundes, für einen Lehrgang nach Arzac, einer kleinen Winzerstadt vor den Toren von Bordeaux, eingeladen.

Auf 240 m² Mattenfläche, die durch den Verband und die Stadt Arzac zur Verfügung gestellt wurden, fand ein außergewöhnlicher Lehrgang statt. Meister Heymann, der auch von seiner Frau begleitet wurde, überzeugte sehr schnell alle Teilnehmer durch sein Charisma, seine Freundlichkeit, seinen Humor und seine Erfahrung im Aikido.

Er erklärte und demonstrierte, wie „einfach“ Aikido ist ..., wenn man jeden Tag trainiert, um es schließlich – nach 46 Jahren – so zeigen zu können!

Bei häufigem Uke-Wechsel zeigte Alfred Heymann viele Techniken mal ohne, mal mit Stab, um hierbei auch hervorzuheben, wie wichtig die Dynamik des Uke ist. Die Schlussfolgerung lautet: „Die Energie des Zentrums (KI) ist Bewegung!“

Dieser harmonische Lehrgang verging wie im Fluge, wobei auch Freundschaften bei den Teilnehmern geknüpft wurden. Einige reisten mit einer neuen Sichtweise des Aikido ab, andere mit neuem Wissen und wieder andere auch mit vielen neu entstandenen Fragen.

Aber alle waren sich einig: Sie waren sehr froh, auf einen Lehrgang mit Alfred und Edith Heymann gekommen zu sein, und wünschten sich, dass sich daraus auch eine Tradition zwischen Hannover und Bordeaux entwickelt.

Für Alfred und Edith gab es auch ein paar Tage Entspannung in der Umgebung von Bordeaux mit Jo(sette) und Michel Martin. Auf dem Programm standen: Essen in einem landestypischen Restaurant, familiäres Treffen zwischen Freunden, Besichtigung der Stadt, eine große Platte „Früchte des Meeres“ in einem Wohnmobil in der Bucht von Arcachon, wo gerade die Mimosensträucher blühten.

Auch gab es einen Besuch bei Meister Brun in einem Altersheim, der sich sehr freute, Alfred und Edith wiederzusehen. Diese langjährige Freundschaft frischte schöne Erinnerungen auf.

Auch wenn einige Regentropfen immer wieder daran erinnerten, dass es noch Winter war, schien die ganze Zeit die Sonne in den Herzen.

Noch einmal ein Dankeschön an Edith und Alfred und bis zum nächsten Mal in Hannover.

Michel Martin, AKABA
(Übersetzung von Eric Bizet)



Aikido-Telegramm

Gratulation!

Am 23.03.2013 fanden in Goslar und Aichtal Aikido-Danprüfungen statt. Die Prüfungskommissionen setzten sich zusammen aus:

Alfred Heymann (7. Dan, Vors.), Hubert Luhmann (6. Dan) und Roger Zieger (5. Dan) sowie Dr. Barbara Oettinger, (5. Dan, Vors.), Joachim Eppler (5. Dan) und Horst Hahn (4. Dan). Weiterhin nahm die Technische Kommission bei ihrer Tagung am 4. und 5. April einige Graduierungen vor.

Wir danken den Prüfern sowie den ausrichtenden Vereinen und gratulieren herzlich:

zum 6. Dan:

Eppler, Joachim	<i>AC Aichtal</i>
Krause, Berthold	<i>Bramstedter TS</i>
Dr. Oettinger, Barbara	<i>TS Göppingen</i>
Prim, Thomas	<i>PSV Aalen</i>

zum 5. Dan:

Behnke, Renate	<i>AC Herten</i>
Dr. Bender, Dirk	<i>Seishinkai Jena</i>

zum 3. Dan:

Ahrens, Matthias	<i>Bramstedter TS</i>
Hunecken, Tobias	<i>AC Aichtal</i>
Walter, Thomas	<i>AC Aichtal</i>

zum 2. Dan:

Reinecke, Uwe	<i>JKCS Goslar</i>
---------------	--------------------

zum 1. Dan:

Hefner, Rüdiger
Petrias, Ulrich
Rabe, Dirk
Weber, Regina

1. Bruchsaler BC
BG Schwerte
Braunschweiger JC
VfL Kirchheim

Infos vom Bundesreferenten Prüfungswesen des DAB

Änderungen auf der DAB-Homepage

Seit einiger Zeit sind auf der DAB-Homepage die Formulare für die Anmeldung zur Danprüfung sowie für den Antrag auf Erwerb bzw. Verlängerung der Prüferlizenz neu hochgeladen worden. Es handelt sich um pdf-Dateien, die am Computer ausgefüllt und auch abgespeichert werden können.

In der Vergangenheit hatte ich ab und zu Probleme, die von Hand ausgefüllten Formulare zweifelsfrei zu entziffern. Das pdf-Format wurde deshalb gewählt, weil nicht alle Aikidoka mit Microsoftprodukten arbeiten, während wohl jeder die kostenlose Software Adobe Reader besitzt, mit der die Formblätter ausgefüllt werden können. Für die Erstellung der Formblätter bedanke ich mich herzlich bei SK Markus Hansen aus Kiel.

Passeinkleber von Lehrgängen

Es ist unter anderem meine Aufgabe zu prüfen, ob Prüfungsanwärter oder Prüferlizenzanwärter die in den Ordnungen festgelegten Anforderungen erfüllen. Dazu zählt insbesondere die Anzahl der nachzuweisenden Lehrgänge auf Bundes- oder Landesebene.

Die Angaben auf den Aufklebern müssen daher zwingend folgende Angaben enthalten: Art des Lehrganges (Bundes- oder Landeslehrgang oder Zentraltraining), Mindestgraduierung der Teilnehmer sowie die Anzahl der Trainingseinheiten (TE) A oder B, Name des Lehrers und natürlich das Lehrgangsdatum.

Ich bitte die Lehrgangleiter und die Lehrer, darauf zu achten, dass auf den Pass-einklebern alle Angaben vorhanden sind.

Anmeldungen zur Danprüfung und Anträge auf Erteilung bzw. Verlängerung der Prüferlizenz

Vor Danprüfungen bekomme ich vermehrt Post von den Vereinen mit den Unterlagen für die Prüfung. Aus Sorge, dass die Unterlagen auf dem Weg zu mir verloren gehen (was ich verstehen kann, aber noch nie passiert ist), schicken sie einige per Einschreiben.

Da ich nicht immer zu Hause bin, sehe ich dann die Benachrichtigung und muss zur Post gehen, um die Sendung dort abzuholen. Ab und zu bin ich auch im Urlaub. Dann kann es sein, dass der Umschlag nach sieben Tagen wieder zurückgeschickt wird, weil ich noch weg bin.

Die einfachste (und kostengünstigste) Lösung ist ein EINWURF-EINSCHREIBEN. Wir wohnen im eigenen Haus und unser

Briefkasten ist so konstruiert, dass man ohne Weiteres nichts herausnehmen kann. Denkt bitte bei eurer nächsten Prüfungsanmeldung daran.

*Berthold Krause,
Bundesreferent Prüfungswesen*

Internationaler Lehrgang des Aikido- Verbandes Hessen

Anlässlich der Feier zum 35-jährigen Bestehen veranstaltet der AVHe am 28./29. September in Niederhausen einen internationalen Aikido-Lehrgang mit Markus Hansen, 4. Dan DAB, Christophe Orsatelli, 5. Dan FAT (Frankreich), und Nigel Vaughan, 5. Dan (England).

Näheres unter: www.aikido-hessen.de



Die Neukonzeption der 3. Kata

Beim Workshop der Technischen Kommission im April 2013 wurde eine neue Form der 3. Kata mit Nage-waza-Techniken erarbeitet und verabschiedet. Diese Kata wird ab sofort von den Bundestrainern gelehrt und ist ab dem 01.07.2014 im Prüfungsprogramm ab dem 3. Dan verbindlich. Es gelten folgende Grundsätze:

- Wie bisher erfolgen alle Techniken mit beidseitiger Ausführung (Angriff bei Schlägen: rechts – links).
- Die einzelnen Formen werden dynamisch ausgeführt (Uke soll immer in Bewegung gehalten werden), aber nicht hektisch.
- Positionierung der Partner und kurze Ruhepause zwischen den Techniken (also kein Randori daraus machen)
- Darstellung einer (möglichst perfekten) Grundform, die an die konkrete Situation (Verhältnis Uke/Nage) angepasst sein kann, aber dann beidseits gleich ausgeführt wird.
- Ein einzelner Wurf muss nicht exakt auf der Linie erfolgen (z. B. Sumi-otoshi); Uke soll aber bei der nächsten Wurftechnik wieder auf die Grundposition zurückfinden (oder -fallen).

Da es sich um eine Wurf-Kata handelt, bei welcher sich die konkrete Ausführung und die genaue Positionierung von Uke und Nage aus der Bewegung heraus ergeben können, besteht für die Ausführenden die Möglichkeit, jeweils eine besonders geeignete Form

auszuwählen und zu zeigen. Diese soll den Gegebenheiten (z. B. Massenverhältnis, Beweglichkeit) angemessen sein und beidseits symmetrisch demonstriert werden.

Folgende Ausführungen werden von den Bundestrainern als Orientierungshilfe vermittelt:

Angriff	Technik	Position	Hinweise
Yokomen-uchi	=> Shiho-nage	(i) gleich	Uke fällt in Ushiro-ukemi
Yokomen-uchi	=> Ude-kime-nage	(i) wechselnd	Uke fällt in Mae-ukemi
Shomen-uchi	=> Irimi-nage	(i) wechselnd	Uke fällt in Ushiro-ukemi
Shomen-uchi	=> Kaiten-nage-u.	(i) gleich	Uke fällt in Mae-ukemi
Shomen-uchi	=> Kaiten-nage-s.	(t) gleich	Uke fällt in Mae-ukemi
Ushiro-ryote-tori	=> Juji-garami	(i) gleich	Uke fällt in Mae-ukemi
Ryote-tori	=> Koshi-nage	(t) wechselnd	direkte Führung über Kopf/Rücken, Uke fällt in Mae-ukemi
Ryote-tori	=> Tenchi-nage	(i) wechselnd	kurze direkte Umlenkung, Uke fällt in die Rückenlage, Nage wechselt die Seite
Katate-t. gyaku-h.	=> Sumi-otoshi	(i) gleich	kurze direkte Umlenkung, Uke fällt in Mae-ukemi
Katate-ryote-tori	=> Kokyu-nage	(i) wechselnd	Tenkan-ashi, Uke fällt in Mae-ukemi
Ushiro-ryokata-t.	=> Aiki-otoshi	(i) wechselnd	Gegendrehung, Führung zwischen den Armen Ukes, Uke fällt quer in Rückenlage; beim 1. Angriff: Kopf = rechts (aus der Sicht Nages)
Shomen-uchi	=> Kote-gaeshi	(i) gleich	Uke fällt quer in Rückenlage; beim 1. Angriff: Kopf = links (aus der Sicht Nages), dann Wendung Ukes in die Bauchlage und Endhebel im Stehen

道



www.phoenix-budo.de
Ihr zuverlässiger Partner
für Händler und
Vereins-Sammelbesteller
... schnell, flexibel, kompetent!

Aus unserem
Programm Aikido:
Hakama und Dogi
hochwertige Holz Waffen
Judomatten

PHOENIX
BUDOSPORT



PHOENIX Budosport
Westkirchener Str. 90
59320 Ennigerloh
Fon 025 24/267 92 80
info@phoenix-budo.de

Jo-tsuki – Shiho-nage

von Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan,
Mitglied der Techn. Kommission

Bei Angriffen mit Waffen sind das Ausweichen und die nachfolgende Kontrolle über die Waffe für Nage grundsätzlich von besonderer Wichtigkeit. Dies gilt auch, wenn es sich bei der Waffe nur um einen einfachen Stab handelt, der historisch eine Lanze mit scharfer Spitze sein konnte.

Im Falle eines Jo-tsuki dreht sich Nage etwas zur Seite und nimmt dabei deutlich das Zentrum zurück. Durch einen gleichzeitigen Griff auf Ukes Hand (da, wo der Angreifer hinfasst, ist die Waffe ungefährlich) wird die Aufhebewegung auf Uke übertragen und dieser über seinen Standpunkt hinaus etwas aus dem Gleichgewicht gebracht (Abb. 2).

Uke wird voraussichtlich die Waffe zurückziehen, um wieder einen festen Stand einzunehmen; dieser Bewegung folgt nun Nage im selben Rhythmus und tritt dann energisch vor Uke ein. Dabei übernimmt er den Griff an Ukes vorderer Hand (hier mit links) und fixiert Ukes Finger am Stab (Abb. 3 + 4), um die nachfolgende Bewegung gut übertragen zu können.

Da der Stab zusätzlich von Ukes zweiter Hand stabilisiert wird, ist ein normales Durchtauchen Nages wie bei einer Technik ohne Waffen (Tai-jutsu) nicht möglich. Stattdessen dreht Nage den Jo während des Durchtauchens um die Längsachse, wodurch Uke um Nage herumbewegt und gleichzeitig sein Arm um den Stab gewickelt wird (Abb. 5 – 8).

Die Kontrolle des Angreifers am Boden erfolgt direkt vor Nages Zentrum. Hierbei verhindert ein während der Drehung von oben gegen die Rippen positioniertes Knie, dass sich Uke durchdreht. Mit dem Druck der linken Hand gegen Ukes Unterarm und Ellbogengelenk kann Nage den Griff lösen und den Stab nach hinten herausziehen (Abb. 9 + 10).



(2)



(1)



(4)



(6)



(3)



(5)



(8)



(10)



(7)



(9)

Bewertungskriterien bei der neuen 3. Kata

Das Präsidium des DAB wird bekanntermaßen von ranghohen Aikidoka besetzt. Daher ist es sinnvoll, den jährlichen Workshop der Technischen Kommission (TK) gleichzeitig mit einer Präsidiumssitzung stattfinden zu lassen. Freundlicherweise wird es dann den „Hühnerdanen“ des Präsidiums (wie z. B. mir) gestattet, als Gast am TK-Workshop teilzunehmen. Ich nahm diese Einladung an. Besonders spannend versprach das Thema „3. Kata“ zu werden.

Ich war sehr gespannt auf diesen Workshop, hartnäckigen Gerüchten zufolge sollen ja einige oder sogar alle TK-Mitglieder über den Dingen und über die Matte schweben. Aber auch bei genauem Hinsehen konnte ich keinen Spalt unter den Füßen bzw. unter den Hinterteilen (in sitzender Position) entdecken. Es war ein Treffen von 15 Aikidoka, die jeder für sich eine langjährige Erfahrung auf der Matte, aber halt auch unterschiedliche Sichtweisen der Dinge haben. Dabei nehmen die Differenzen natürlich mit dem Detaillierungsgrad zu. Als Beispiel ein paar Fragestellungen zum Kote-hineri tenkan („große Version“, die dem Kaiten-nage-uchi ähnelt): Sollte man nur den kleinen Finger greifen, zwei Finger oder doch lieber die ganze Hand? Sollte man das Gleichgewicht des Partners dadurch brechen, dass der zunächst nach oben geführt wird (ähnlich zu Tekubi-osae tenkan) oder eher durch eine zügig-schneidende Bewegung nach unten?

Ich durfte häufiger als Uke agieren und sehe wieder einmal bestätigt, dass selbstverständlich mehrere Versionen des Kote-hineri zum Ziel geführt haben – soll heißen, ich wurde unterschiedlich zu Boden geführt, obwohl alle Formen zweifelsfrei Kote-hineri waren. Sie waren auch unterschiedlich schmerzhaft (von „echt übel“ bis „halb so wild“ war alles dabei) und aus meiner ganz subjektiven Sicht könnte ich natürlich

auch eine Bewertung abgeben, welche Version mir am ehesten liegt.

Aber: Funktioniert jede dieser Kombinationen bei jeder möglichen Nage-Uke-Paarung gleich gut? Nein – unterschiedliche physische Voraussetzungen sowohl von Uke als auch von Nage machen die Variantenvielfalt notwendig. Und genau das macht die Diskussionen insbesondere um Kata-Formen so schwierig. Daher wurde viel über Grundsätzlichkeiten diskutiert: Wie viel Einheitlichkeit will man erreichen? Warum will man überhaupt Einheitlichkeit? Bis zu welchem Detail soll die konkrete Ausführung einer Technik vorgeschrieben sein? Wie gleich kann und soll das äußere Erscheinungsbild sein, wenn auf der einen Seite Hans-Peter Vietze mit Thomas Prim und auf der anderen Seite Horst Glowinski mit Hubert Luhmann die Kata ausführen?

So vielfältig die Meinungen der TK-Mitglieder waren, so geeint waren sie von dem Wunsch, eine Nage-no-kata im Prüfungsprogramm des DAB zu haben. Als Ziel wurde definiert, dass jede Wurftechnik in der Kata genau ein Mal vorkommen soll – ja, auch der Aiki-otoshi. Dies führte letztendlich per Mehrheitsentscheid zur neuen 3. Kata.

Die Erleichterung nach der Einigung auf das zukünftige Vorgehen war deutlich zu spüren, es war ein Kompromiss gefunden worden, dem eine Vielzahl der Mitglieder der TK zugestimmt haben und den letztendlich alle akzeptieren konnten. Und in diesem Punkt bin ich tatsächlich sehr stolz, dem DAB anzugehören. Bei allen Differenzen zwischen verschiedenen Lehrern wird hier ganz offensichtlich Demokratie gelebt. Dass dies alles andere als selbstverständlich ist, zeigt folgende Anekdote: Die AUD hat sich gespalten. Auslöser war laut einiger Internetforen, dass der Vorschlag des ranghöchsten aktiven Aikidoka (Dr. Björn Rahlf, 5. Dan) für eine 5. Kata von den restlichen Mitgliedern der AUD-TK abgelehnt wurde ...

Aus Gesprächen in der Vergangenheit mit verschiedenen Aikidoka weiß ich, dass das Thema 3. Kata bislang häufig ungeliebt war – in erster Linie deshalb, weil nicht klar

war, was genau von den Prüfern eigentlich bewertet wird. Mir wurde im Anschluss an den TK-Workshop die Gelegenheit gegeben, meine Fragen aus Sicht eines potentiellen Prüfungsanwärters zu den Bewertungskriterien zu stellen. Die Antworten wurden mir aus dem Plenum gegeben und durch Nicken sämtlicher Anwesender bestätigt. Die von mir hier in eigenen Worten wiedergegebenen Punkte beschreiben somit einen Konsens der TK-Mitglieder zu verschiedenen Punkten rund um die 3. Kata.

– **Kurze Ruhephase zwischen den Techniken:** Vor Beginn einer jeden Technik soll es eine kurze Pause geben, in der Nage seine Führung demonstriert, d. h. der Zeitpunkt, an dem Uke angreift, wird durch Nage bestimmt. Nage steht in Kamae, nach einem kurzen Moment öffnet er seine Verteidigungsstellung (indem er leicht seine Arme senkt) und Uke beginnt seinen Angriff.

– **Dynamik:** Wesentliches Beurteilungsmerkmal ist, dass Uke während der gezeigten Technik in Bewegung gehalten wird.

– **Geschwindigkeit:** Die Kata soll ein visueller Vortrag über die Nage-waza-Techniken sein. Jedes Element in der Technik (Gewichtsverlagerung von Nage, Gleichgewichtsbrechung von Uke usw.) soll deutlich dargestellt werden. Damit diese Feinheiten der Technik überhaupt vermittelt werden können, soll eine mittlere Ausführungsgeschwindigkeit gewählt werden – deutlich langsamer als ein Randori, auch langsamer als die „normale“ Technikdemonstration im Fach Überprüfung, aber bitte immer noch so schnell, dass die Zuschauer nicht einschlafen. Bitte beachtet, dass eine langsame und deutliche Ausführung nicht im Widerspruch zum vorigen Punkt steht.

– **Konkrete Ausführung frei, aber symmetrisch:** Die Reihenfolge der Techniken und die grobe Ausführungsform ist vorgegeben, die konkrete Ausgestaltung der Technik nicht. Jeder Nage darf „seine“ persönliche Form demonstrieren. Es ist also z. B. nicht wichtig, ob beim Tenchi-

nage das innere oder auch das äußere Bein in der Abschlussphase vorn steht. Allerdings sollen die Techniken links und rechts symmetrisch ausgeführt werden. Um bei dem Beispiel zu bleiben: Wenn Nage die Version „inneres Bein ist vorne“ bevorzugt, dann soll diese Variante auch links und rechts so gezeigt werden. Dies ist ein wesentlicher Unterschied zur „freien Technik“ im Fach Überprüfung. Dort kann es erforderlich sein, die konkrete Ausführung der Technik je nach Situation anzupassen. In der Kata soll aber der Fokus auf genau einer gezeigten Form erhalten bleiben, d. h. es ist die Aufgabe von Uke, links und rechts „symmetrisch“ anzugreifen.

– **Angriffsverhalten von Uke:** Auch wenn Nage in der Prüfung bewertet wird, muss Uke einen richtigen Angriff durchführen. Richtiger Angriff bedeutet: Er muss bei Schlagangriffen sein Ziel treffen, er muss Nage Energie liefern und er muss bereit sein, einen Teil seines Gleichgewichts aufzugeben, um diesen Angriff auszuführen. Ein Shomen-uchi hört also bitte nicht oberhalb von Nages Kopf auf, sondern frühestens in der Höhe des Brustbeins. Dass der Angriff umgelenkt wird bzw. Nage seinen Kopf wegbewegen muss, ist wohl klar und ausschließlich die Aufgabe von Nage.

– **Ausführung nicht zwingend auf der Linie:** Die Techniken der 3. Kata sind so gewählt, dass die Ausführung problemlos die ganze Zeit über in einer Linie erfolgen kann. Trotzdem ist es nicht zwingend erforderlich. Wenn Nage also bei der Präsentation „seiner“ Technik Uke nicht auf der Linie wirft, hat das keinen negativen Einfluss auf die Bewertung. Uke soll dann aber, bevor es zur nächsten Ruhephase (siehe Punkt 1) kommt, wieder auf die Linie zurückgehen. Dadurch erfolgt die Angriffsbewegung immer parallel zum Prüfertisch.

– **Position von Uke/Nage nicht fest vorgeschrieben:** Bei einigen Techniken, z. B. Sumi-otoshi, ist in Anlehnung an Punkt 4 die Endposition von Uke nicht fest vorgeschrieben. So kann z. B. eine direkte Form gezeigt werden, bei der Uke in die Richtung zurückgeworfen wird, aus der er gekommen ist. Wird der Sumi-otoshi mit

einem Tenkan-ashi eingeleitet, tauschen Uke und Nage die Seiten. Nach zweimaliger Ausführung haben dann beide wieder die Ausgangsposition.

Ich hoffe, dass ich dem einen oder anderen Prüfungsanwärter mit diesem Artikel ein wenig Klarheit verschaffen konnte.

*Patrick David,
Bundesreferent Jugend*



Zulassungsvoraussetzungen zu Danprüfungen

Bei einem gemeinsamen Abendessen während eines Bundeslehrgangs kamen wir zufällig auf das Thema Dan-Prüfungen zu sprechen. Vor einiger Zeit wurden die Zulassungsvoraussetzungen geändert, so dass Prüfungsanwärter keinen Nachweis mehr benötigen, dass sie eigenständig oder als Assistenztrainer ein Training geleitet haben.

Ich persönlich kann diese Änderung nicht gutheißen. Prüfungsanwärter konnten während dieser Vorbereitungszeit so viele Erfahrungen sammeln, um später einen qualifizierten Unterricht zu geben. Bei einer Danprüfung oder der Vorbereitung auf eine solche muss sich der Anwärter zwar mit den Grundzügen der Trainingslehre beschäftigen, während der Prüfung selbst kommen diese Themenblöcke jedoch viel zu kurz. Klar sollte der Besitz einer Trainerlizenz berücksichtigt werden. Aber die Erfahrung, welche ich durch ein selbstgestaltetes Training erhalte, kann so eine Lizenz nicht wettmachen. Und schon gar nicht ein kurzer Vortrag vor einer Prüfungskommission.

Ist es tatsächlich Ziel des DAB, sich von „relativ“ unqualifizierten neuen Danträgern repräsentieren zu lassen, die vielleicht kurz nach ihrer Prüfung in die Pflicht genommen werden, ein Training zu gestalten? So nach dem Motto: „Jetzt habe ich meinen schwarzen Hakama – also kann ich auch unterrichten!“

Solch eine Entwicklung kann nicht gut gehen. Ein eigenständiger Verein kann sich hier ganz schön kaputt machen. Anfänger können oft nicht einen guten Unterricht von einem schlechten unterscheiden – oder das Niveau der gezeigten Techniken. Irgendwann einmal wird diesen Leuten jedoch auffallen, dass hier etwas nicht stimmt. Fortgeschrittene, die aus anderen Vereinen oder Verbänden in den Verein reinschnuppern, werden durch solch ein Niveau jedoch nicht an den Verein gebunden – im Gegenteil. Und ein schlechter Ruf kann so schnell nicht wieder hergestellt werden.

In der Vergangenheit habe ich schon Grün- und Blaugurte an der Trainingsgestaltung beteiligt. Mal wurde ein Aufwärmtraining gemacht, ein anderes Mal dann Vorübungen gezeigt. Im Anschluss daran fand immer ein Kritikgespräch statt – wie beim normalen Techniktraining, wo auch ständig nachgebessert wird. Mit dieser Linie bin ich bislang ganz gut gefahren und brauchte kein Bauchweh zu haben, wenn ich mal nicht das Training leiten konnte. Ich wusste einfach, dass ich gut vertreten werde.

Ein anderes Thema, welches vermutlich mit der Änderung der Zulassungsvoraussetzungen zusammenhängt, ist der Qualitätsverlust bei Danprüfungen. Hier fällt mir leider seit einiger Zeit vermehrt auf, dass manche Prüfungsanwärter sehr schlecht vorbereitet sind. Ich denke, dass das auch damit zusammenhängt, dass sich die Anwärter nicht mehr mit den Techniken auseinandersetzen müssen. Werde ich in die Pflicht genommen und muss Anfängern eine Technik beibringen, so muss ich diese zunächst einmal wieder aufschlüsseln. Durch die intensivere Beschäftigung mit dieser Technik bleibt diese viel besser haften.

Man kann also sagen, dass man als Lehrer unendlich viel mehr lernt, als das als „normal Trainierender“ überhaupt möglich wäre.

Daher noch ein kleiner Appell an die vorbereitenden Lehrer, die ihre Schützlinge zu Danprüfungen anmelden:

Tut der Prüfungskommission und auch den Zuschauern den Gefallen, dass ihr eure Leute ordentlich vorbereitet. Dann könnte einiges an Zeit und Nerven gespart werden. Seid versichert: Es gibt keinen Prüfer, der einen Anwärter durchfallen lassen möchte. Aber mit dem Niveau eines Orangegurtes darf ich keinen schwarzen Gürtel, kein Lächeln bei den Prüfern und keinen Applaus der Zuschauer erwarten!

Thomas Walter,
VfB Jagstheim e.V.

道



Kinder- & Jugendseite

Mit Reifen und Luftballonen

Erstmals in der Geschichte des AVNRW fand am 27. und 28.04.2013 in Werl ein Bundesjugendlehrgang für den jungen Nachwuchs statt. Als Lehrer konnten wir Jarek Pierchala (3. Dan) gewinnen.

Insgesamt 60 Kinder saßen gespannt auf 190 qm Matten. Der jüngste, Emil (4 Jahre) vom TUS Hemmerde, mitten unter ihnen. Sowohl die Teilnehmer der Aikido-Abteilung aus Bad Bramstedt mit der weitesten Anreise als auch alle anderen Kinder freuten sich auf das Lehrgangswochenende.

Nach dem Angrüßen ging es auch gleich lustig los. An insgesamt acht Stationen mit verschiedenen Übungen wie Hula-hoop, Seilspringen, Bällewerfen und einigen mehr

startete das Aufwärmtraining. Jarek nutzte die Partnerarbeit, um die Fallschule zu vertiefen. Aus diversen Kokyu-nage-Formen rollten die Kinder bunt über die Matte, sodass auch die Betreuer ihre Freude daran hatten. Weiter ging es mit verschiedenen Techniken, unter anderem mit Kaiten-nage-uchi, was für die jungen Aikidoka schon eine echte Herausforderung war. Nach zwei intensiven Stunden auf der Matte grüßten wir gemeinsam ab.



Meister Jarek Pierchala, 3. Dan

Schnell zogen sich die Kinder um und erkundeten intensiv das Außengelände noch vor dem Abendessen. Sofort fanden sich Kinder zusammen, die Tischtennis spielten, den Fußball über die Wiese jagten oder sich an den Kletterwänden ausprobierten. Auch saßen einige in kleinen Gruppen zusammen und unterhielten sich.

In dieser Zeit wurden vom Organisationsteam der Grill angezündet und das Essen vorbereitet. Die von den Eltern gespendeten Salate, Rohkost und Obst hatten wir in der „Kaffeebude“, die bis zum Vortag noch als Umkleide galt, aufgebaut.

Kai und Phillip, unsere Grillmeister, hatten dann schnell viele hungrige Kinder und Betreuer vor dem Grill stehen. Nach den ersten Grillwürstchen gab es noch Schinkenbraten mit Krautsalat im Brötchen. Im Anschluss an das Abendessen ging es nochmals zurück in die Halle.

Dort war bereits alles für das Theaterstück „Wie der kleine Mo zu O-Sensei

wurde“ vorbereitet worden. Dieses war von den Jugendlichen des Werler TV und des TUS Hemmerde extra für den Lehrgang eingeübt worden. Das Stück war bereits im Samurai-Camp 2011 uraufgeführt worden. Im Halbkreis auf der Matte sitzend, verfolgten die Kinder und Betreuer gespannt das Geschehen. Das Stück erzählt die Lebensgeschichte von Morihei Ueshiba. Begeistert von der Darstellung und den Verkleidungen erteten die Schauspieler tosenden Applaus.

Als nächster Programmpunkt stand das Kino an. Doch bevor es mit dem Film losgehen konnte, wurden noch die Nachtlager aufgebaut. Ein wildes Durcheinander entstand, während die Kinder ihre Kissen, Decken, Kuschtiere und Luftmatratzen nachtfertig machten. Schlafanzüge wurden angezogen und mit Kuschtieren ausgestattet, ging es ins „Kino“. Dieses hatte unser Drazen in „unserer“ kleinen Trainingshalle eingerichtet. Gezeigt wurden Kung-Fu-Panda II und für die Älteren auch noch Madagaskar III.

Um 23.30 Uhr hieß es ab ins Bett und auch die letzten Kinder schliefen gegen 0.30 Uhr zufrieden ein.

Am anderen Morgen brachten Uwe und Anja frische Brötchen mit zur Halle. Zusammen mit einigen Eltern und den Betreuern wurde dann das Frühstück vorbereitet. Währenddessen saßen verschlafene Kinder noch in Schlafsäcken auf der Matte, um langsam wach zu werden.

In Rekordzeit verwandelte sich aber der Schlafsaal wieder in ein Dojo. Mit Heißhunger verzehrten die Kinder 200 halbe belegte Brötchen und auch Kakao und Tee schmeckten ihnen sehr. Die müden Geister der Betreuer wurden durch frischen Kaffee geweckt.

Nach dem Zähneputzen ging es dann wieder auf die Matte. Jarek hatte sich für den zweiten Tag lustige Aufwärmspiele mit Luftballonen ausgedacht. So liefen die Kinder kreuz und quer über die Matte und versuchten, den Luftballon ständig in der Luft zu halten. Geschicklichkeit war gefragt, als es mit Partner und Ballon über die Matte ging.



Auch während der Fallschule durfte der Ballon nicht fehlen. Bei Ushiro-ukemi nahmen die Kinder diesen eng in den Arm. Dadurch erreichte Jarek, dass die Kinder klein und rund rollen konnten. Viel Freude fanden die Kinder anschließend bei den Wurftechniken mit und ohne Ballon. Die Begeisterung stand ihnen ins Gesicht geschrieben, als Jarek seine letzte Übung zeigte. Als Gruppenübung mit vier Personen ließ er sich von drei Betreuern abwechselnd angreifen. Die Kinder riefen „schneller, schneller“ und so wurde voller Freude und Energie gezeigt, wie dynamisch Aikido sein kann.

Nochmals hoch motiviert führten die Kinder die gezeigte Übung aus. Das „Krankenhausspiel“, in dem die Betreuer die Fänger waren, war auch gleichzeitig das Abschlusspiel.

Nach dem Abgrüßen bedankten wir vom Werler TV uns herzlich für den schönen und abwechslungsreichen Lehrgang. Das „Danke-schön-Geschenk“ für Jarek wurde von Emil (4 Jahre) und Finn (5 Jahre) übergeben. Sichtlich gerührt bedankte sich Jarek bei allen Aikidoka sowie den Betreuern und Ausrichtern. Die Jugendreferentin Nadine Svenson bedankte sich auch im Namen des AVNRW für den gelungenen Lehrgang.

Beim Mattenabbauen packten Kinder, Eltern und Betreuer tatkräftig mit an und, gut organisiert und koordiniert durch Claudia, waren diese in kurzer Zeit verstaut. Nun hieß es Sachen packen und Abschied nehmen. Schnell wurden noch Adressen ausgetauscht und Verabredungen für den

nächsten Lehrgang getroffen, bevor es dann endgültig nach Hause ging.

So endete wieder ein schönes und aufregendes Lehrgangswochenende.

*Claudia van Noort,
Frank Steinmann,
Werler TV 1894 e. V.*



Jugendtrainerworkshop 2013

Stellt euch vor, ein Haufen von 40 Uhus (Unter-hundert-Jährigen) trifft sich auf der Matte, um für ihre Jugendtrainings Anregungen, Erfahrungen und Wissen auszutauschen. Da geht doch tatsächlich sofort ein Gekichere, Gealbere und Getobe los, als wären's die Kinder und Jugendlichen selber. Naja, ein paar Udreis (Unter-drei-ßig-Jährige) waren auch dabei – und die dürfen so was ja auch noch. Ach, was soll's, gönnen wir's den Uhus doch auch, wieder mal Kind sein zu dürfen und verspielt herumzutoben.

Auf jeden Fall war der Lehrgang am 16. und 17. März im hessischen Niedernhausen/Oberseelbach ein wahres Schmankerl. Gleich zu Beginn trafen sich eine Nordlicht-Frau und ein Südfrüchtchen. Süd fragt Nord, auf wen man noch warte. Nord zählt in üblich nuscheliger Nordmanier die Namen derer auf, die noch fehlen. Und spricht: „Und dann warten wir noch auf Ueshiba.“ Süd überlegt eine Weile, ob man ihn kennen müsste, und entscheidet sich dann dafür nachzufragen: „Wer ist Uli Schieber?“ Großes Gelächter bei der Aufklärung. Dann war auch ER da, in Form eines eingerahmten Porträts, und der Lehrgang konnte beginnen. Lilo Schümann wies in stärkende und spaßmachende Gymnastik (teilweise aus dem Yoga oder aus dem Qi-Gong oder Thai-Chi) und Spiele ein. Patrick David übernahm den Part der spaßigen Fallschule mit vielen Facetten. Er nahm auch gerne Anregungen

aus der Teilnehmerrunde auf und versuchte gleich, sie umzusetzen.

Nach einem Abendessen aus dem benachbarten italienischen Restaurant ging es theoretisch weiter. „Dojo-Regeln“ war das Thema und sollten eigentlich erarbeitet werden. Am Flip-Chart stand auch „Dojo-Regeln“, rot eingekringelt. Es wurde eine wichtige Dojo-Regel erarbeitet, und sie fand als Cluster-Element den Weg aufs Flip-Chart. Sie hieß „kein NEIN bei der Partnerauswahl“. So, und dann war's das, denn dann ging eine derart hitzige und interessante Diskussion los. Jeder hatte etwas zu dem Thema beizutragen. Letztendlich kamen die Teilnehmer überein, dass die Dojo-Regeln zwar in unseren Köpfen sein und in einzelnen Ermahnungen an die Kinder weitergegeben werden sollen, aber es war doch weitgehend eindeutig, dass die schon länger trainierenden Kinder die Neuen „erziehen“. Denn wenn es dann zum zehnten Mal heißt: „Noch einmal von vorne!“, dann reicht es den Älteren, vor allem, wenn sie nach Hause wollen.

Im Anschluss an diese Diskussion ging es genauso hitzig weiter mit dem Thema „Prävention sexueller Gewalt“. Regine Häfner, die Lehrgangsleiterin, hatte sich gut vorbereitet, führte die Teilnehmer in das Thema ein und kam auf die neuen rechtlichen Anforderungen an Trainer zu sprechen. Emotional wurde die Diskussion dadurch, und da waren sich die Anwesenden einig, dass ein unterschriebener Ehrencodex z. B. keineswegs vor kriminellen Pädophilen Halt macht. Aber wer ein erweitertes Führungszeugnis (Führungszeugnisse mit erweitertem Inhalt können Behörden „zum Zwecke des Schutzes Minderjähriger“ ausstellen; darin sind die Delikte, die nicht im „normalen“ Führungszeugnis enthalten sind und vor allem mit sexuellen Übergriffen oder Pornografie zu tun haben, aufgeführt) ausstellen lassen muss, um als Trainer anerkannt zu werden, und dessen Zeugnis nicht einwandfrei ist, wird sich nicht als Trainer ausbilden lassen (können).

Dennoch war das Thema kontrovers und hat einige Denkanstöße geboten. Die bes-

ten Voraussetzungen im Training sind gegeben, wenn ein männlicher und weiblicher Trainer gleichzeitig auf der Matte sind und sich bei Bedarf der jeweilige Part um das Kind kümmert, das ein Problem hat. Es ist eine hohe Anforderung an alle Kinder- und Jugendtrainer, die Mädchen wie Jungs in ihrer Persönlichkeit zu stärken und ihnen den Weg zum Erwachsensein zu bereiten.

Auch Lilo ging am nächsten Lehrgangstag nochmals auf das Thema ein und verwies auf das Buch „Das Lächeln der Freiheit“ von Paul Linden, der über seine Arbeit mit Traumatisierten berichtet. Ein weiterer Programmpunkt am Sonntagvormittag war mit Heike Bizet, die auf die rückengerechte und funktionelle Gymnastik in spielerischer Form, z. B. auch mit Luftballons, einging. Und den krönenden Abschluss übernahm Jan Böttner mit Aikido-Angriffsarten, aus denen man sich leicht und locker befreien kann. Auch überzeugte sein Angriff auf eine liegende Person, die sich mit Drehungen wie ein Käfer auf dem Rücken mit den Füßen gegen tretende Angriffe verteidigt.

Die Teilnehmer verließen nach zwei harmonischen Lehrgangstagen das „Dorf-gemeinschaftshaus“ in Oberseelbach, welches für ein Wochenende lang ein Bundesgemeinschaftshaus für Aikido-Jugend-trainer gewesen war.

Gisela Ehrhardt,
TSG Stuttgart e.V.



Wichtige Termine

22. Juli 2013: Meldeschluss zum BWL III ab 2. Dan vom 18. – 25. Nov. 2013 in Bad Blankenburg

15. August 2013: Meldeschluss zum BWL IV für Kyu-Grade vom 12. – 19. Oktober 2013 im LZ Herzogenhorn

20. September 2013: Meldeschluss zum BL am 26./27. Oktober 2013 in Winsen

1. Oktober 2013: Meldeschluss zum BL am 9./10. November 2013 in Nürnberg



Anschriften aktuell

Anschriftenänderungen

(Änderungen sind kursiv gesetzt)

Aikido-Verband BW e.V.

VfL Kirchheim/Teck e.V.,
Stefano Lenarduzzi, Neckarstr. 35,
73240 Wendlingen am Neckar;
kontakt@aikido-kirchheim.de

Aikido-Verband HE e.V.

SV Unsu Karate e.V.,
Birte Thierolf, Am Hardtwald 35,
64747 Breuberg; Tel. 06165 / 388553
birte.thierolf@googlemail.com

Aikido-Verband SH e.V.

Uni-Dojo Zanshin Lübeck e.V.,
Suzanna Wrzeszcz,
Louise-Schroeder-Weg 4,
23558 Lübeck; Tel. 0451 / 863463

Pass- und Materialstelle des DAB

Bernd Dröse, Taunusstr. 36,
61184 Karben; Tel. 06039 / 4845882
Fax 06039 / 4845887;
MaterialstelleDAB@gmx.de



20. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes e. V. am 28. September 2013 in Niedernhausen – Einladung und Tagesordnung

Lorch, den 1. Juni 2013

An

- das Präsidium des DAB
- die Aikido-Landesverbände des DAB
- die Kassenprüfer des DAB

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

die 20. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes e. V. (DAB) findet am Samstag, den 28. September 2013, in Niedernhausen statt (Aotal-Stuben, Idsteiner Straße 59, 65527 Niedernhausen, Tel. 06127/7059079, Internet: www.aotal-stuben.eu). Hierzu lade ich satzungsgemäß unter Veröffentlichung dieser Einladung in aikido aktuell ein. Die Bundesversammlung beginnt um 14 Uhr. Es geht um 13 Uhr ein gemeinsames Mittagessen am Tagungsort voraus, zu dem der DAB die Delegierten (einen pro ALV) einlädt.

Tagesordnung:

- 01 Feststellung der form- und fristgerechten Einberufung
- 02 Feststellung der Stimmberechtigung
- 03 Genehmigung des Protokolls der 19. Bundesversammlung des DAB
- 04 Festsetzung der Tagesordnung
- 05 Totenehrung
- 06 Berichte der Mitglieder des Präsidiums und der Jugend des DAB mit Aussprache
- 07 Bericht der Kassenprüfer
- 08 Entlastung des Schatzmeisters und der weiteren Präsidiumsmitglieder
- 09 Wahl der Mitglieder des Präsidiums, der Kassenprüfer und der Beisitzer des Rechtsausschusses (soweit beantragt bzw. erforderlich)
- 10 Bestätigung des Bundesreferenten Jugend des DAB
- 11 Festsetzung von Beiträgen, Gebühren und Materialkosten (soweit beantragt)
- 12 Genehmigung des Haushaltsplanes
- 13 Änderung der Satzung des DAB (soweit beantragt)
- 14 Änderung von Ordnungen des DAB (soweit beantragt)
- 15 Behandlung vorliegender Anträge mit Beschlussfassung
- 16 Durchführung von Ehrungen (soweit beantragt)
- 17 Festlegung von Zeit und Ort der nächsten Bundesversammlung
- 18 Verschiedenes

Die Berichte der Mitglieder des Präsidiums, der Jugend des DAB und der Kassenprüfer sowie die Anträge der Aikido-Landesverbände, der Mitglieder des Präsidiums und der Jugend des DAB müssen spätestens am Samstag, den 17.08.2013, bei mir eingereicht sein (DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger, Stuttgarter Straße 32, 73547 Lorch). Ich wäre dankbar, wenn diese Unterlagen bereits zwei Wochen vorher bei mir eingehen würden. Die Vertretungsberechtigung und Verfahrensfragen sind in der Satzung des DAB geregelt.

Vereine ohne Vertretung durch einen Landesverband sind ebenfalls herzlich eingeladen und erhalten die Unterlagen auf Anfrage.

Übernachtungen sollten die Delegierten bitte falls erforderlich selbst buchen. Die 1. Vorsitzende des AV Hessen Petra Schmidt steht freundlicherweise als Ansprechpartnerin vor Ort zur Verfügung (Am Buchwaldskopf 6, 65527 Niedernhausen, Tel. 06127/78343, E-Mail 1.Vorsitzender@aikido-hessen.de). Ich wünsche eine gute Anreise zur Versammlung!

Mit besten Aikido-Grüßen

Dr. Barbara Oettinger
Präsidentin des DAB

Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang ab 4. Kyu im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 12. – 19. Okt. 2013 (Lehrgang für Kyu-Grade mit -Prüfung)

Paralleles Angebot „Einführung in G.U.T.-Do“

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

Lehrer: Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan Aikido, Mitglied der Techn. Kommission des DAB

Lehrgangisleiter: Dr. Thomas Oettinger, Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch;
Tel. 07172 / 915110; E-Mail: b.th.oettinger@t-online.de

Lehrgangsort: Sportschule des Trägervereins Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald e. V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg, Tel. 07676 / 222, Fax 07676 / 255; herrliche Lage, Sporthalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 4. Kyu Aikido. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Täglich zwei Unterrichtseinheiten gemäß Prüfungsordnung für Kyu-Grade des DAB (POD-DAB) mit Varianten nach Maßgabe des Lehrers. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 12. Okt. 2013: Anreise bis 16 Uhr, anschließend Begrüßung, Mattenaufbau, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 19. Okt. 2013: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Die Kosten für Unterbringung in Zwei-/Dreibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) betragen:

3-Bett-Zimmer DU/WC	320,-- Euro/Person
2-Bett-Zimmer DU/WC	355,-- Euro/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Sie werden bei Lehrgangsbeginn im LZ Herzogenhorn eingezogen.

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

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (2- oder 3-Bett-Zimmer), ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis **15. August 2013** an den Lehrgangsleiter 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. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Aikido-Kyu-Prüfungen des DAB (VOK-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung ist vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung und namentlich zu erteilen.

Paralleles Angebot „Einführung in G.U.T.-Do“:

An zwei Lehrgangstagen (So./Mo., 13./14. Oktober) erfolgt für Interessierte auch eine Einführung in das Angebot G.U.T.-Do, wofür der Deutsche Aikido-Bund das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT vergeben darf. Voraussetzungen hierfür sind die Aikido-Trainer-C-Lizenz und die Übungsleiterlizenz „Sport in der Prävention“. Die Teilnahme am Einführungskurs ist für die Verlängerung der P-Lizenz anrechenbar. Die Kosten richten sich nach dem Anreisetag; hinzu kommen 25 Euro für die Kursunterlagen. Organisation und Programm werden nach Eingang der Meldungen mit den G.U.T.-Do-Kursteilnehmern abgestimmt.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Thomas Oettinger,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 26./27. Oktober 2013 in Winsen/Seevetal

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

Ausrichter: TSV Winsen (Luhe) von 1850 e.V.

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Gisbert Burckardt, Bittcherweg 10a, 21079 Hamburg,
E-Mail: info@aikido-hittfeld.de

Lehrgangsort: Sporthalle am Jahnplatz 1, 21423 Winsen (Luhe)

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

Lehrstoff: Schwert- und Messertechniken, Kote-gaeshi, Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 26.10.2013: bis 15 Uhr Anreise; 15.30 bis 18 Uhr Aikido-Training; anschließend Gelegenheit für ein gemeinsames Abendessen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob eine Teilnahme gewünscht wird.

Sonntag, den 27.10.2013: 9.30 bis 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 Euro erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Den Teilnehmern wird bei der Bestätigung der Anmeldung eine Empfehlung für nahe gelegene Hotelunterkünfte per Mail zugesandt.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (möglichst bitte per E-Mail) beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) über den zuständigen Verein möglich. Für die Organisation werden folgende Angaben benötigt: Name, Vorname, Aikido-Grad, Telefon, möglichst E-Mail-Adresse, Teilnahme am Abendessen (Samstag).

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **20. September 2013** 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*

*Gisbert Burckardt,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 9./10. November 2013 in Nürnberg

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

Ausrichter: Post-SV Nürnberg e.V.

Lehrerin: Dr. Barbara Oettinger, 6. Dan Aikido, Mitglied der Techn. Kommission

Lehrgangsleiter: Horst Hahn, Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf;
Tel. 0911 / 95339917, 0171 / 5335712, Fax 0911 / 88194-1074;
E-Mail: 2AbtLeiter@aikido-nuernberg.de

Lehrgangsort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, 90411 Nürnberg

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

Lehrstoff: Koshi-nage und Aiki-bu-jitsu, Rest nach Maßgabe der Lehrerin

Zeitplan:

Samstag, den 09.11.2013: bis 15 Uhr Anreise, 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und anschließend gemütliches Beisammensein, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Sonntag, den 10.11.2013: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Auf Wunsch wird eine Hotel-/Pensionsliste übermittelt. Dojo-Übernachtung ist möglich – bitte bei der Anmeldung angeben.

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

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **1. Oktober 2013** 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*

*Horst Hahn,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang ab 2. Dan vom 18. – 25. Nov. 2013 in Bad Blankenburg

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

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, BT; und Karl Köppel, 7. Dan Aikido, BT

Lehrgangsleiter Karl Köppel, Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau;
Tel. 07961 / 6581, Fax 07961 / 564146; E-Mail: K.Koepfel@t-online.de

Lehrgangsort: Landessportschule, Wirbacher Str. 10, 07422 Bad Blankenburg;
Tel. 036741 / 620; Fax: 036741 / 62510

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des Deutschen Aikido-Bundes **ab 2. Dan Aikido**. Der gültige DAB-Pass bzw. -Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind willkommen.

Lehrstoff: Täglich soweit möglich drei Unterrichtseinheiten gemäß Prüfungsordnung für Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer/-innen.

Zeitplan:

Montag, den 18.11.2013: Anreise bis 16 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Montag den 25.11.2013: Abreise nach dem Mittagessen

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

Zimmer mit Dusche/WC: ca. 350,-- Euro/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Bis zum Meldeschluss ist eine Kostenpauschale von 250,- Euro/Teiln. auf das Konto: Köppel, Nr. 40412075, BLZ 61491010 bei der VOBA/RAIBA Ellwangen einzuzahlen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, ggf. vegetarisches Essen.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **22. Juli 2011** an den Lehrgangsleiter 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 eine 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/-innen zugelassen. Interessenten werden gebeten, sich vor einer schriftlichen Anmeldung telefonisch beim Lehrgangsleiter zu informieren.

Prüfungsanwärter/-innen müssen alle nach der Verfahrensordnung für Dan-Prüfungen des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten für Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Organisation) des DAB und Lehrgangsleiter*

Deutscher Aikido-Bund e.V.

Lehrgangsplan 2014 (Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
18.01.14	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame-waza bis 2. Kyu (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
25./ 26.01.14	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-kime-osae und Messertechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Frankfurt/Flughafen	Joe Eppler, 6. Dan
01. – 08.02.14	Aikido- und Skilanglauf-Lehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maßgabe des Lehrers	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Helmut Müller, 3. Dan
08./ 09.02.14	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerp.: 3. Kata u. Kokyu-nage, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Bad Bramstedt	Alfred Heymann, 7. Dan

15.02.14	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- waza, Programm bis 1. Kyu (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
08./ 09.03.14	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-nage, Stab- techniken, 3. Kata, Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Leipzig	Karl Köppel, 7. Dan
15.03.14	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- waza, Programm bis 1. Dan (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
22./ 23.03.14	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan Aikido	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einla- dung des BPA
04./ 05.04.14	TK-Sitzung, Workshop der TK-Mitglieder	Idstein	TK, VPT
05.04.14	DAB-Präsidiumssitzung	Idstein	Leitung: PR
12.04.14	Zentraltraining / Schwerpunkt: Aiki-no-kata (1. Form im Stand, 2 UE), Rest nach Maßga- be des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
26./ 27.04.14	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Kote-hineri, Stab- techniken, Ude-garami, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Gaißbach	noch offen
noch offen	Übungsleiter-/Trainer- Fortbildungslehrgang	DAB / noch offen	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
noch offen	Fachlehrgang 1 für Trainer-Anwärter/-innen	DAB / noch offen	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
17.05.14	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr und Anwen- dung des Stabes (Jo, 2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
23. – 25.05.14	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tekubi-osae, Stab- techniken, Ude-kime-nage, Rest nach Maßgabe des Lehrers	AVNRW, DJK Lenkerbeck	Alfred Heymann, 7. Dan
07. – 09.06.14	Internationaler Aikido- Pfungstlehrgang ab 2. Kyu	Heidenheim	noch offen
20. – 22.06.14	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Bewegungsver- wandtschaften, Stabtechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Bietigheim	Alfred Heymann, 7. Dan
05. – 12.07.14	Bundeswochenlehrgang I (mit Dan-Prüfung ^{*)}) für 1. Kyu und 1. Dan (nach Maß- gabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Karl Köppel, 7. Dan

12. – 19.07.14	Bundeswochenlehrgang II (mit Dan-Prüfung *) ab 1. Kyu und alle Aikido-Dane (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Alfred Heymann, 7. Dan
20.09.14	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr von Angriffen mit dem Messer (Tanto, 2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
11./ 12.10.14	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
11. – 18.10.14	Bundeswochenlehrgang für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung **)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	noch offen
18.10.14	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-Kata (2. Form am Boden, 2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
31.10. – 02.11.14	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Schwert- u. Messer- techniken, Ude-garami, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Walldorf	Alfred Heymann, 7. Dan
02.11.14	Treffen des DAB-Präsidiums mit den Aikido-Landesverbänden	Mörfelden-Walldorf	Leitung: PR, VPO
02.11.14	DAB-Präsidiumssitzung	Mörfelden-Walldorf	Leitung: PR
noch offen	Fachlehrgang 2 für Trainer-Anwärter/-innen, mit Prüfung	DAB / noch offen	Lehrer gemäß Einladung des BLA
15.11.14	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Programm 2. Dan (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
29. – 30.11.14	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerp.: Kote-mawashi, Koshi-na- ge, Bewegungsverwandtschaften, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Jena	Karl Köppel, 7. Dan
13.12.14	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

Anmerkungen:

- *) Unterrichtsstoff gemäß POD-DAB nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Prüfungsanwärter müssen die nach der VOD-DAB vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim BPA einreichen.
- **) Prüfungsanwärter müssen alle nach der VOK-DAB vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung ist vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung und namentlich zu erteilen.

Karl Köppel, Vizepräsident (Technik) des DAB

合氣道

Die letzte Empfehlung:

Versuche nicht, dich schnell zu bewegen; versuche nicht, dich langsam zu bewegen. Bewege dich im richtigen Moment und dein Schlag wird weder schnell noch langsam erscheinen, sondern mühelos.

(Christopher Paolini: Eragon)