

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

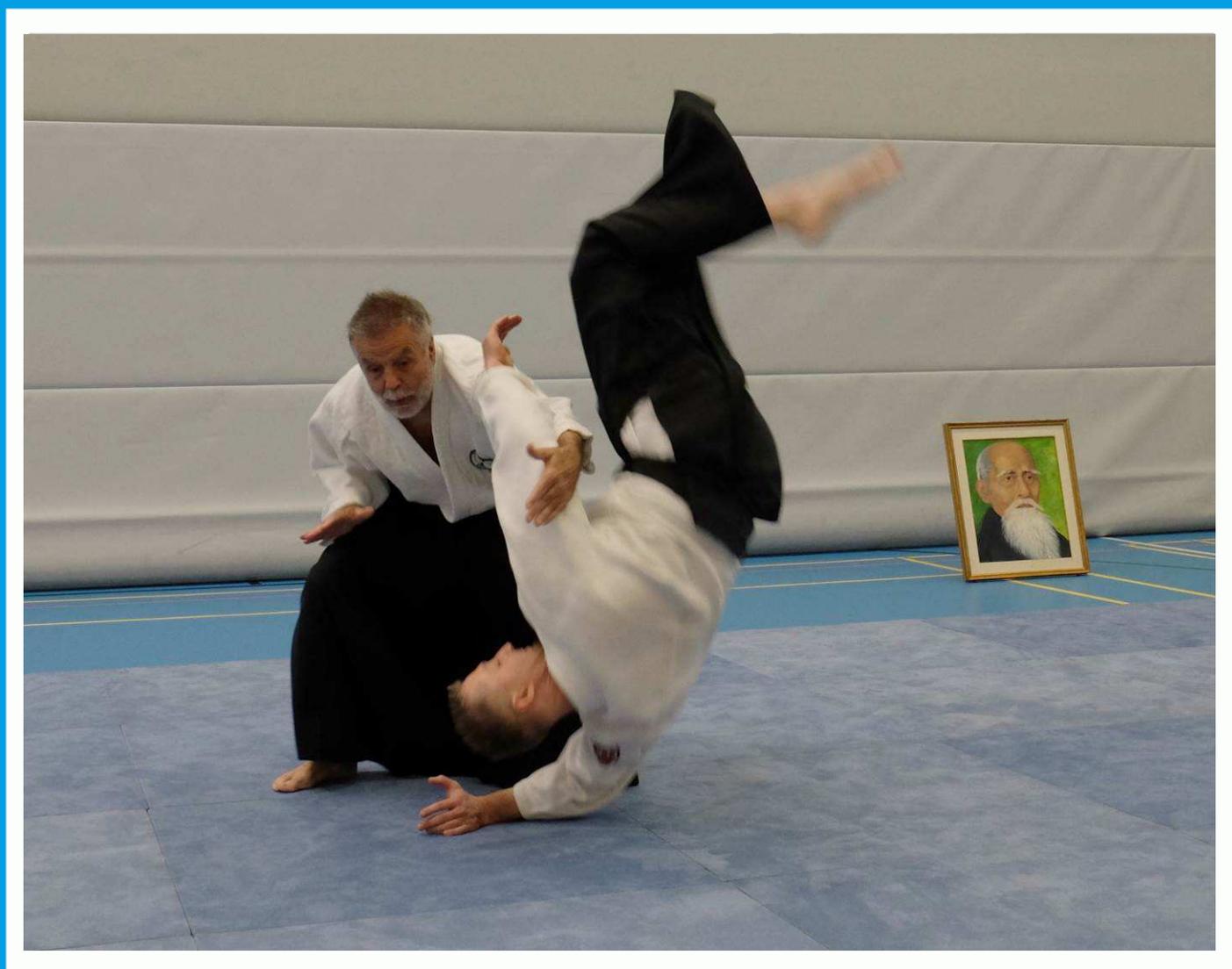
Ausgabe 4/2014

Nr. 156



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2014

Nr. 156

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

Empfang durch Bundespräsident Joachim Gauck .....	3
---	---

### Magazin

DAB-Präsidentin mit DOSB-Präsidium beim Bundespräsidenten .....	3
Sein Weg geht weiter – Manfred Jennewein zum 75. Geburtstag .....	4
Konzentration. Klarheit. Konsequenz .....	5
„Ude-kime-osae darf nicht wehtun“ .....	5
„Pfingsten wird heiß“ .....	7
Malente sehen und lieben! .....	8
Hausfrauenrührtechnik und andere Späße .....	9
7 : 1 – sieben Tage, ein Weg .....	11
Herzogenhorn oder: alle Jahre wieder .....	12
Leserbrief zu „Kokyu ist nicht Atemkraft“ .....	13
Aikido-Telegramm .....	15
Die Psychologie von Ki (Fortsetzung) .....	15

### Technik-Serie

Ude-kime-osae, von Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan .....	17
---	----

### Daten und Fakten

Wichtige Termine .....	14
Verzeichnis der Prüfer des DAB (nach PLZ) .....	27
Einl. zum BL am 24./25. Januar 2015 in Hannover .....	31
Einl. zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 31. Januar – 7. Februar 2015 .....	32
Einl. zum BL vom 6. – 8. Februar 2015 in Jena .....	33
Einl. zum BL am 7./8. März 2015 in Kirchheim .....	34
Lehrgangsplan 2015 (Änderungen, Ergänzungen) .....	35

### Titelbild:

Meister Manfred Jennewein, 6. Dan Aikido, feierte seinen 75. Geburtstag (s. Artikel S. 4)



## Empfang durch Bundespräsident Joachim Gauck

Liebe Aikidoka,

Aikido ist vielfältig in der Öffentlichkeit präsent – sei es als Kampfkunst, die von einem Spiel- oder Fernsehfilmprotagonisten betrieben wird, oder als Bestandteil von Gewaltpräventions- bzw. Antiaggressions- trainingsmaßnahmen, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Beim Empfang des Präsidiums des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Vorsitzenden der drei Konferenzen im DOSB durch Bundespräsident Joachim Gauck im Juli 2014 im Schloss Bellevue in Berlin war unsere Kampfkunst denn auch den Anwesenden zumindest vom Namen her bekannt, als ich sie im Zusammenhang mit der Vorstellung der Verbände mit besonderen Aufgaben, zu denen der DAB gehört, nannte.

Ansonsten verlief das Gespräch mit dem Bundespräsidenten, welcher Schirmherr des DOSB ist, ebenfalls sehr positiv. Wie im folgenden Artikel, einer anlässlich des Empfangs herausgegebenen DOSB-Pressemittteilung, zu erkennen, war er den vorgestellten Anliegen gegenüber aufgeschlossen und erwies sich als ein authentischer Fürsprecher des Sports. Dass er sich nicht nur durch Fußball begeistern lässt, wie beim Finale der Fußball-WM in Brasilien im Fernsehen mitzuverfolgen war, dürfen wir fest annehmen.

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin



## DAB-Präsidentin mit DOSB-Präsidium beim Bundespräsidenten

Das DOSB-Präsidium ist am Dienstag, dem 15. Juli 2014, zusammen mit den Fraktionsvorsitzenden im DOSB von Bundespräsident Joachim Gauck in seinem Amtssitz, Schloss Bellevue in Berlin, empfangen worden.

Gauck ist der Schirmherr der Dachorganisation des deutschen Sports, die 98 Mitgliedsorganisationen mit 91.000 Vereinen und 28 Millionen Mitgliedschaften vereint. „Wir haben die aktuellen Entwicklungen im Sport und unsere Sorgen und Nöte mit ihm erörtert“, berichtete DOSB-Präsident Alfons Hörmann im Anschluss an das Treffen. Daran nahmen neben Hörmann auch die DOSB-Vizepräsidenten Hans-Peter Krämer, Christa Thiel, Gudrun Doll-Tepfer, Walter Schneeloch und Ilse Ridder-Melchers, der dsj-Vorsitzende Ingo Weiss, Generaldirektor Michael Vesper sowie die Fraktionsvorsitzenden Rainer Brechtken (Sprecher der Spitzenverbände) und Barbara Oettinger (Sprecherin der Verbände mit besonderen Aufgaben) teil. Verhindert waren Athletensprecher Christian Breuer, Claudia Bokel als deutsches IOC-Mitglied sowie Andreas Silbersack, der amtierende Vorsitzende der Konferenz der Landes-sportbünde.

Neben den Themen aus dem Bereich der Sportentwicklung seien auch die Themen des Leistungssports intensiv und ausführlich besprochen worden, sagte Hörmann. Auch die kritischen Diskussionen



*DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger (2. von links) beim Empfang durch Bundespräsident Joachim Gauck (5. von links); Foto: Bilderdienst Bundespräsidialamt/Jesco Denzel*

rund um Großsportereignisse seien nicht ausgespart worden.

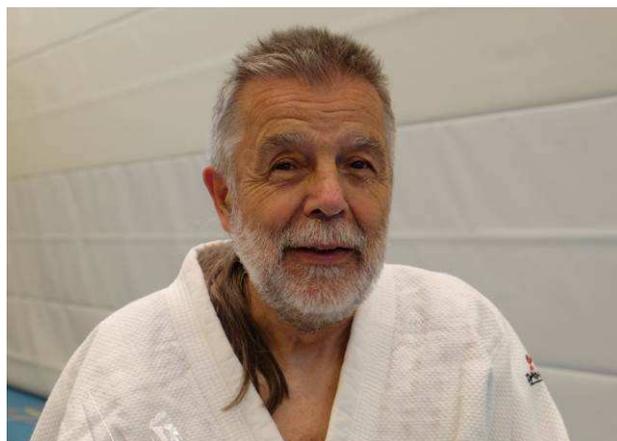
In dem Gespräch habe der Bundespräsident seine grundsätzliche Unterstützung einer deutschen Olympiabewerbung zugesichert, erklärte Hörmann: „Er hat deutlich und klar versichert – und das motiviert schlichtweg –, dass ein solches Projekt aus seiner Sicht alle Mühen und alle Aktivitäten lohnt, und uns ermuntert, den Weg weiter zu gehen, und uns seine grundsätzliche Unterstützung zugesichert.“

DOSB-Pressemitteilung vom 15.07.2014 氣

## Sein Weg geht weiter – Manfred Jennewein zum 75. Geburtstag

Manfred Jennewein, 6. Dan und 1. Vorsitzender des Aikido-Clubs Niedernhausen, feierte am 15.07.2014 seinen 75. Geburtstag.

Manfred war während seines Studiums als Amateurboxer sportlich aktiv. Zum Aikido fand er 1971 über einen Kurs bei der Volkshochschule: „Ich hatte keine Lust mehr, in verrauchten Hallen zu kämpfen, und habe eine Alternative gesucht. Die Philosophie des Aikido hat mich sofort angesprochen. Also bin ich dageblieben.“



Dageblieben hieß für Manfred auch, Aufbauarbeit zu leisten: Im Jahr 1975 hat er den Aikido-Club Niedernhausen mitgegründet und ist seither Vorsitzender und Cheftrainer. 1977 war er Mitbegründer des

Aikido-Verbands Hessen, den er bis 1981 als Vorsitzender leitete. In diesen Zeitraum fiel auch seine Prüfung zum 1. Dan im Jahr 1979. Von 1981 bis 1995 und seit 2001 ist er Vizepräsident Organisation und Mitglied der Technischen Kommission des Deutschen Aikido-Bundes. Seine Graduierung zum 6. Dan erhielt er 2009.

Manfreds Anliegen ist es bis heute, Aikido weiterzuentwickeln und sein Können als Trainer im Verein und seit 2001 auch als Regionaltrainer in Hessen weiterzugeben: „An Aikido fasziniert mich, dass ich immer noch weiter lernen und meinen Weg auch noch im Alter fortsetzen kann.“

Wir gratulieren Manfred herzlich und wünschen ihm alles Gute, vor allem eine gute Gesundheit. Und wir freuen uns darauf, noch lange von ihm lernen und an seiner Inspiration auf der Matte teilhaben zu können.

Herzlichen Glückwunsch von den Mitgliedern des Aikido-Clubs Niedernhausen und allen, die ihn kennen und schätzen.

*Bernhard Retzbach,  
Aikido-Club Niedernhausen e. V.*



## Konzentration. Klarheit. Konsequenz.

Aikido – ein jahrelanges Lernen, aufbauen, üben, üben, üben, voranschreiten, Rückschritte verdauen, Glanzlichter erleben.

Ganz außer Frage war das Wochenende in Dresden am 21./22. Juni mit Martin Glutsch so ein Glanzlicht! Martin gehört zu den Meistern, die in Ruhe und mit Würde lehren, seine Bewegungen, harmonisch und geschmeidig, sind mit einem Wort – Aikido! Die Ausführungen passieren und keiner weiß, wie. Zumindest ging es vielen von uns Kyugraden so. Aber auch so manchen Meister bringt er immer wieder zum Staunen. Es ist ein herrliches Gefühl, Aikido zu üben und sich in den Händen guter Meister zu fühlen. Ich habe das große Glück, zu Hause in Berlin bei Meistern

wie Beate Heger, 4. Dan Aikido, und Roger Zieger, 5. Dan Aikido, üben zu dürfen. Und ein Lehrgang mit Martin Glutsch, 6. Dan Aikido, gibt einem eben genau auch dieses Gefühl – ich bin in guten Händen!

Martin zeigte, ganz gelassen und langsam, wie die Aufnahme, die Einwirkung auf das Zentrum des Uke und die Bewegung des eigenen Zentrums genau das auslösen, was wir wollen: die Gleichgewichtsbrechung von Uke. Die Besonderheit in Martins Bewegungen ist die Feinheit, der Minimalismus. Keine unnötig ausschweifenden Bewegungen, keine energieraubenden Krafteinsätze, keine Theatralik. Konzentriert. Klar. Konsequent. Martins Weg lässt sich hervorragend in das eigene Training einbauen und das geht ja bekanntlich immer weiter.

Es war eine gute Atmosphäre auf der Matte, ob nun aus Sachsen, Niedersachsen, Baden-Württemberg, Berlin und selbst aus Alaska: Die Teilnehmer waren beeindruckt und begeistert, für jeden hat sich der Weg gelohnt.

Ich möchte noch einen Dank aussprechen für die gute Stärkung durch leckere Brötchen und eine köstliche Schmand-Früchte-Torte im Anschluss an den Aikido-lehrgang. Und vielen Dank an Reinhard, der am Sonntagnachmittag einen Ausflug in das Elbsandsteingebirge, inklusive Aufstieg durch die mächtigen Felsformationen, organisiert hat. Herzlichen Dank für dieses lehrreiche und schöne Wochenende im „Bambushain“.

Grüße aus Berlin von

*Martina Hofmann,  
Aikido Berlin-Charlottenburg e. V.*



## „Ude-kime-osae darf nicht wehtun“

Bundeslehrgang am 25./26.01.2014 am Frankfurter Flughafen unter Meister Joe Eppler (6. Dan)



Über eineinhalb Stunden Ude-kime-osae aus Ryote-tori. Langweilig? Nein, ganz und gar nicht, und Schmerz gab es auch keinen. Darauf legte Meister Joe Eppler großen Wert.

Zu Beginn des Lehrgangs holte der Meister die Schüler didaktisch beim Ude-osae tenkan ab. Eine Technik, die die Teilnehmer (alle mit brauner und schwarzer Gürtelfarbe) eigentlich alle kennen sollten. Immer wieder legte er Wert darauf, sehr langsam zu arbeiten, optimal rund zu führen und keine Kraft einzusetzen.

Nach dieser Technik führte er den Arm Ukes am Zentrum vorbei und senkrecht nach oben, wobei Ukes Schulter auf Hüfthöhe bleiben musste, sodass dieser ganz automatisch in den Ude-kime-osae hineinrutschte. Es schaute so sanft, harmonisch und leicht aus. Die Schüler brauchten aber etliche Runden, bis Meister Eppler zufrieden war und auch die Schüler langsam merkten, worauf es ankam.

Bei richtiger Führung war es gar nicht mehr nötig, Handgelenk und Arm fest zu fixieren oder gar runterzudrücken. Kurze, kleine Bewegungen aus der Hüfte reichten

aus, den Partner ohne Schmerz, aber bestimmt zu Boden zu bringen. Auch hier legte der Meister Wert darauf, langsam zu arbeiten, um technisch besser zu werden und vor allem aus Respekt heraus, den Partner zu schonen. Erst am Ende des ersten Tages wurden die geübten Bewegungen auf zwei andere Angriffe angewandt.

Damit auch jeder die Chance hatte, das Gelernte vom Vortag nicht wieder zu vergessen, begann der Sonntag mit einer Wiederholung vom Samstag – ebenfalls in etlichen Runden mit wertvollen und auch humorvollen Korrekturen. Nach

einer Stunde kam dann so langsam das Messer ins Spiel. Die Schüler hatten irgendwann den Ude-kime-osae so verinnerlicht, dass sie entweder nicht wahrnahmen, dass der Meister zwischenzeitlich in den Ude-nobashi gewechselt war, oder weil sie nicht mehr anders konnten. So ähnlich waren sich die Techniken.

Im Anschluss wurden vom Meister drei weitere Messerformen mit dem Hinweis demonstriert, auf die Reaktion des Partners zu warten und dieser nachzugeben, plus ein klein wenig mehr. Das reichte aus und verbesserte sogar die Ausführung enorm.

Ein sehr gelungener Lehrgang: Die Technikausführung des Ude-kime-osae hat sicherlich keiner vergessen. Die Philosophie, dem Partner nicht wehzutun, ihn zu respektieren wie auch das Messer bei der Waffenübergabe, passt gut zu den Ideen, die auch der Samurai Raunheim verfolgen möchte.

*Christian Oppel,  
Dagmar Petigk,  
Samurai Raunheim e. V.*



## „Pfungsten wird heiß“

... hieß es in der Zeitung. Und das war noch untertrieben, denn in der Halle der EAG Heidenheim herrschte beim diesjährigen Pfungstlehrgang geradezu tropisches Klima. Dennoch kamen bei sommerlichen 30 °C im Schatten und dementsprechend hohen Temperaturen in der nur mäßig belüfteten Gewächshaus-Halle mehr als 80 Aikidoka aus ganz Deutschland zusammen, um sich ein Wochenende lang unter Anleitung von Piotr Kirmiel aus Polen im Aikido zu üben.

Pünktlich zum Beginn des Lehrgangs waren die Matten hergerichtet, ein großes japanisches Torii aufgebaut und reichlich Wasser bereitgestellt. Dank der Hitze hatte Piotr keine große Arbeit damit, uns aufzuwärmen, und zeigte bald die ersten Techniken. Da aber im Verlauf der einzelnen Einheiten sowohl unsere Körper als auch unsere Konzentration dahinschmolzen, gestattete er uns in jedem Training eine kurze Trinkpause. Während des gesamten Lehrgangs wurden sowohl Bokken, Tanto als auch Jo häufig eingesetzt. Geduldig demonstrierte Piotr uns seine Ausführungen und wies unter Zuhilfenahme eines Übersetzers auf Einzelheiten hin.

Doch auch ohne dessen Hilfe verstand er es sehr gut, uns mit seiner Körpersprache zu zeigen, wie wir die Techniken ausführen sollten. Zudem griff er selbst immer wieder auf ein kleines Repertoire an deutschen und englischen Begriffen zurück. So wies er zum Beispiel gerne mit „problem“ auf eine Unstimmigkeit

hin und benannte die Lösung wiederum mit „no problem“. Piotr gab uns Kostproben seines Aikido, welches unter anderem durch Aikijutsu, Jiu-Jitsu und Karate geprägt war.

Er zeigte uns sehr klare Techniken, bei denen er zu kurzen Formen wirksame Atemis einsetzte. Seine Bewegungen auf der Matte waren stets sehr präzise und bestimmt, sodass es eine wahre Freude war, dem polnischen Meister bei seinen Ausführungen zuzusehen. Nie schien ein Schritt fehlplatziert zu sein und dennoch war nicht ersichtlich, dass ihn dies irgendwelche Mühe kostete. Mit Humor und sichtlicher Freude gelang es ihm, die vier Einheiten so zu gestalten, dass die Zeit wie im Flug verging und wir den Lehrgang am Ende trotz der erschwerten Bedingungen gerne noch verlängert hätten.

Doch auch außerhalb des Trainings entstand ein geselliges Wochenende. An den beiden Abenden sammelte sich eine große Gruppe, um im gemütlichen Beisammensein den Tag ausklingen zu lassen. Dabei zeigte sich einmal mehr, wie schnell sich unter Aikidoka neue Freundschaften schließen lassen und wie gut die Verständigung



trotz Sprachbarrieren möglich war. Die Mittagspause am Sonntag verbrachten wir zusammen mit dem Meister und seinen beiden Begleitern in einem nahe gelegenen Freibad, um uns ein wenig von der Hitze in der Halle zu erholen.

Zu Beginn des Lehrgang berichtete Piotr uns von einer Frau aus seiner Heimatstadt, die aufgrund einer schweren Krankheit beide Beine und Hände verloren hatte, und bat uns, für sie zu spenden, da sie nun ihren Lebensunterhalt nicht mehr wie bisher mit dem Lehren von Karate bestreiten könne. Als Anregung zum Spenden hatte er mit Aikido-Kanji bedruckte Mützen und Kugelschreiber sowie kleine Schlüsselanhänger mitgebracht. Am Ende bedankte er sich für die beachtlichen Spenden und versprach, es ihr schnellstmöglich zu überreichen.

Der Pfingstmontag endete für uns alle nach einem sehr interessanten Lehrgang in einer großen Runde bei selbst gemachten Maultaschen, Brezeln, Kaffee und einem üppigen Kuchenbuffet, welches der guten Organisation der EAG Heidenheim zu verdanken war. Ich bin mir sicher, dass wir alle ein sehr schönes Pfingstwochenende hatten und gerne wiederkommen werden. Wir waren mit großer Freude auf der Matte und haben viel Neues und viel Altes neu gelernt.

In meinem Kalender ist der Lehrgang für das nächste Jahr zumindest schon vorgemerkt.

Lena Liefers,  
SG Benefeld-Cordingen e. V.

道

---

## Malente sehen und lieben!

Diesem Lehrgangsbericht möchte ich ein paar Worte der Begeisterung über den Lehrgangsort vorausschicken. Malente-Gremsmühlen liegt zwischen dem Keller- und dem Dieksee und mit noch drei weiteren Seen hat man eine wunderbare 5-Seen-

Landschaft. Schon alleine dafür lohnt sich eine Anreise! Der Unterbringungsort ist ein Olympiastützpunkt, sehr gepflegt und modern. Die Zimmer, Einzel-, auf Wunsch auch Doppelzimmer, sind hell, frisch und sauber und haben Matratzen, auf denen es sich wirklich gut schlafen lässt. Der Clou ist der unschlagbare Preis für Lehrgang, Unterkunft und Verpflegung – das vegetarische Gericht, gefüllte Paprika mit Reis und Curry-Meerrettich-Sauce, verdient besonderer Erwähnung!

Nun zum Eigentlichen: Der Lehrgang, geleitet von Beate Heger, 4. Dan Aikido, hatte zum Thema: Distanz und Respekt.

Und bereits die erste Übungseinheit zeigte Erstaunliches auf. Wie weit gehe ich auf einen anderen zu – wie nah lasse ich einen anderen an mich herankommen? Auch eine der weiteren Übungen, bei der sich immer zwei Leute kreisförmig harmonisch miteinander bewegten, begeisterte. Der eine oder andere Danträger wollte sie gleich für das nächste Training übernehmen.

Beate verstand es, während des gesamten Trainings den Gedanken Distanz und Respekt aufrechtzuerhalten. Sie zeigte uns, wie wichtig der Respekt im Umgang zwischen Uke und Nage ist. Im Übungseifer ist man ja allzu oft mit sich selbst und seiner Technik beschäftigt und Uke fühlt sich dann eher wie unser Sparringspartner. Fürsorglich gab uns Beate zu bedenken, mit unserem Uke respektvoll umzugehen, denn schließlich stellt uns dieser immer wieder seine Gesundheit zur Verfügung.

Die Abläufe und Ausführungen bauten systematisch aufeinander auf, z. B. wurden aus einem kreisförmigen Miteinander schließlich Shiho-nage irimi und tenkan.

In unterschiedlichen Ausführungen zeigte uns Beate, dass es mehrere Möglichkeiten gibt, die Distanz zu verändern. Wie verändert sich meine Position zu Uke, wenn ich einmal meinen Fuß vor- oder zurücknehme oder das andere Mal mein Zentrum bewege. Und sehr schön ließ sich beobachten, dass mit Zentrumsbewegung keinesfalls einfach eine Veränderung der Armlänge gemeint ist.

Am Lehrgang, ausgeschrieben ab 4. Kyu, nahmen auch viele Danträger teil. Beate fand einen Weg, die Danträger nicht zu unterfordern und die Kyugrade nicht zu überfordern. Wir Kyugrade hadern nur zu oft mit unseren Ausführungen; einmal lassen wir mit eingeknickten Ärmchen den Gegner viel zu nahe rankommen, das andere Mal lassen wir Nage am langen Arm verhungern, und Zentrum ... Zentrum? Ach, da war doch noch was ... Offen und voller Elan führte jeder Kyugrad die Übungen aus, mal weniger und – wie schön! – mal mehr erfolgreich.

Beate beschrieb uns, dass die nötige Nähe, die richtige Distanz und der rechte Zeitpunkt zur Gleichgewichtsbrechung von Nage die Dreh- und Angelpunkte von Aikido sind. Daher lagen die Schwerpunkte auf den Ausweichbewegungen und den Aktionen in den Ausweichbewegungen.

Ich freue mich, auf Lehrgängen viel mit Danträgern zu üben. Und so habe ich schon erlebt, wie manche Dane mich mit starren Denk- und Ausführungsmechanismen konfrontierten. Das blieb mir dieses Mal absolut erspart und ich sage herzlichen Dank dafür! Die Dane haben harmonisch und wohlwollend mit mir trainiert und mir ist, passend zum Thema dieses Lehrgangs, aufs Neue klargeworden: Im Aikido geht es um den richtigen Stand, Distanz und Nähe. Und Aikido ist eine Sache des Respekts – nicht nur von Kyugraden aufwärts zu den Meistern, sondern auch der Respekt der Meister vor den Schülern.

Vielen Dank, es war wirklich lehrreich und ein Vergnügen, mit den Danträgern zu üben. Vielen Dank auch an alle mitübenden Kyugrade, auch mit ihnen hat es großen Spaß gemacht. Herzlichen Dank an Beate, der es sehr wichtig ist, Respekt als Bestandteil des Umgangs miteinander im Aikido weiterzugeben. Und, last but not least, herzlichen Dank an Berthold, der diesen schönen und empfehlenswerten Lehrgang initiiert hat!

Grüße aus Berlin von

*Martina Hofmann,  
Aikido Berlin-Charlottenburg e. V.*



## Hausfrauenrührtechnik und andere Späße

Lehrgang mit Uwe Spitzmüller, 4. Dan, beim Walddorfer Sportverein in Hamburg am 31.05/01.06.2014

Am Anfang eines Aikido-Lehrgangs steht zuerst einmal die Mathematik. Die Aufgabe lautet: Wie legt man aus einer unbekanntem Größe von gelben und blauen Matten ein Muster, das sowohl Ruhe als auch Ästhetik ausstrahlt. 20 Reihen längs und neun Reihen quer. Da kann man schon mal ein bisschen ins Grübeln kommen. Gut, dass wir Lehrer in unserer Truppe haben, die sollen mal schön zählen und rechnen, der Rest blinzelt derweil schläfrig in die Mittagssonne.

Irgendwann ist es endlich geschafft und die Matten liegen da wie gemalt: blau mit gelben Streifen und der Fadenlauf der Tatami immer schön abwechselnd mal hoch mal quer, damit das Ganze auch noch in sich kariert ist. Ein Dojo ausgelegt wie mit einem schwedischen Galateppich. Die Gäste aus Bruchsal sind mächtig beeindruckt. „Wow“, sagt Ursula und lacht herzzerfrischend und laut. „Mir lege die Matten immer bloß so durcheinander hin, grad wie's so kommt.“ Das ist ja schon mal sehr „sym-badisch“.

Die Dame traut sich was, kommt als einzige Frau mit fünf Schwarzgurten ange-reist. Darunter Jürgen Preischl, 5. Dan. Er begleitet seinen Schüler Uwe Spitzmüller, 4. Dan, der den Kursus leiten wird. Obwohl Ursula selbst nur einen gelben Gurt trägt, tanzen die Herren hübsch nach ihrer Pfeife. Ein straffes Hamburg-Programm haben die Sportsfreunde vom Bruchsaler Budo-Club schon seit zwei Tagen hinter sich – Hafenerundfahrt, Miniatur-Wunderland, Essen im Portugiesenviertel und rauf auf den Michel. Natürlich zu Fuß, darauf hat Ursula bestanden. Fußlahm sind die Gäste aus dem Süden aber dennoch nicht.



Uwe Spitzmüller hat sich gut vorbereitet. Auf besonderen Wunsch eines einzelnen, der nicht genannt werden möchte, will er den Fokus auf die Stocktechniken legen. Mir schwant nichts Gutes, denn wenn ich etwas hasse, dann ist es jede Form von Waffen. Mich macht das nervös, wenn überall Knüppel durch die Luft sausen und wir Übungen machen sollen, die wir ja selbst ohne Jo nur leidlich hinbekommen. Aber die Techniken, die uns Uwe zeigt, sehen so einfach und spielerisch aus, dass selbst ich denke: Das könnte Spaß machen.



Aber Zusehen und Selbstmachen sind oft zweierlei. Das wird so manchem von uns an diesen zwei lehrreichen Tagen bewusst. Es sind oft nur Nuancen – den Stab ein wenig höher, die Hüfte ein wenig tiefer und: „Denkt an das Zentrum!“ Okay, aber wie war noch der Eingang – irimi, tenkan, Sabaki ...?

Uwe beweist eine Engelsgeduld mit Leuten wie mir, die wirklich nichts schnallen. Die immer wieder ratlos dastehen, obwohl er es ihnen doch gerade erst gezeigt hat: innerer Eingang, Tegata-

na, das freie Ende des Stabes greifen ... Häh, welches freie Ende? Ach, so, alles klar! Es ist wie im Musical „My fair Lady“: Mein Gott, jetzt hat sie's, mein Gott, jetzt kann sie's .... Aber kaum dreht er ihr den Rücken zu, steht sie auch schon wieder da und guckt doof.

Es stimmt tröstlich, dass auch unsere Meister Joachim und Ingrid ab und zu ein wenig ins Schleudern kommen und dass auch sie nicht alles auf Anhieb beherrschen. Im Gegensatz zu den Schwarzgurten aus Bruchsal, die zusammen mit Uwe Spitzmüller ein eingespieltes Team sind

und genau wissen, was ihnen blüht, wenn es beim Vormachen ein wenig schneller und dynamischer zur Sache geht. Selbst die Judo-Meister unter uns, die uns Aikidoka auf Grund unserer oft tänzerisch anmutenden Techniken manchmal etwas zu belächeln scheinen (ja, gebt's ruhig zu!), stehen mit großen Augen da. „Mann, sieht das cool aus!“

Ja, auch Aikido ist eben Selbstverteidigung (und das

ja sogar in erster Linie!) – wenn man es denn kann und nicht über jeden Griff und jeden ersten Schritt erst lange nachgrübeln muss. Und wenn man den potentiellen Angreifer nicht immer erst lange bitten muss, doch bitte schön mit der „richtigen“ Hand anzugreifen und mit der richtigen Geschwindigkeit, bloß nicht zu schnell, aber auch ja nicht zu langsam. Bis wir alles automatisch abrufen können, das ist noch ein unendlich langer Weg, der nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf anstrengt.

Ein wenig abgekämpft tauchen wir am Samstagabend im „Mediterraneo“ auf, bei unserem Stammmitaliener. Der kennt das schon. Erst mal Stühle rücken und dann jede Menge Weizen, Wasser und Apfelschorle. Dann Pizza, Spaghetti, und so langsam werden die müden Kämpfer wieder munter. Da kann es dann auch schon mal etwas später werden.

Am nächsten Morgen aber, pünktlich um 9.30 Uhr, geht es weiter, und hätte ich gewusst, was mich erwartet, ich wäre wohl im Bett geblieben. Stocktechniken, rauf und runter. Und Aiki-otoshi. Auch so eine Übung, deren Reiz und Charme sich mir nicht so ganz erschließen will. Lustig war dagegen die Hausfrauenrührtechnik, mit der man seinen Uke am Jo schön schwindelig drehen kann, bis er sich fühlt wie Rucola in der Salatschleuder. Aber auch das hört sich einfacher an, als es tatsächlich ist, und so habe ich an diesem Sonntagmorgen in erster Linie gelernt, trotz erheblicher Frustmomente immer tapfer weiterzulächeln.

Zum Abschied gab es eine Umarmung vom großen Meister. „Ich hoffe, es hat euch ein bisschen Spaß gemacht“, sagte Uwe. Ja, hat es. Wirklich! Und wir freuen uns, wenn Ursula mit ihren Lehrern hoffentlich bald mal wieder die sechs Stunden lange Autofahrt in den Norden (ohne Stau gerechnet) auf sich nimmt, um uns Hamburgern zu zeigen, wie leicht Aikido aussehen kann, wo es doch so unendlich schwer ist.

*Petra Meyer-Schefe,  
Walddorfer SV Hamburg e. V.*

氣

## 7 : 1 – sieben Tage, ein Weg

Nach Jahren der Abstinenz ergab sich wieder einmal die wunderbare Fügung, dass die Schulferien von NRW mit dem Lehrungsplan des DAB zusammenpassten. Also, Jo, Bokken und Tanto eingepackt, rudimentäre Nahrungsergänzungsmittel in die Tasche und ab aufs Horn. Es stand der (vorerst) letzte Wochenlehrgang unseres scheidenden Bundestrainers Karl Köppel an.

Und Karl hatte reichlich Techniken und Taktiken für Aikidoka jeglicher Graduierung im Gepäck. Dabei führte der Weg von den einfachen Grundtechniken des Ikkyo und Shiho-nage bis hin zu den abgedrehtesten Angriffsvarianten mit vier Angreifern und diversen „Waffen“ wie Seilen, Kurzstäben und Gartenschläuchen.

Im Zentrum stand dabei das „aktiv ergebnisorientierte Führen“ (O-Ton Karl) oder um es mit einfachen Worten auszudrücken: „stören, stören, stören“. Dieses „Störfeuer“ sorgte durch (meistens) gezielte Atemis zu neuen Bewegungsqualitäten, einem besseren Uke-Verhalten und einem blauen Auge bei Thomas. Das war manches Mal schon ganz schön verstörend ... Zum Glück hat Rüdiger für die abseits der Aikidowelt lebenden Lohmarer (also uns) in mühevoller Heimarbeit eine DVD erstellt, mit der wir noch einiges in den nächsten Monaten nacharbeiten können. Damit hat er uns sehr geholfen und wir sind ihm überaus dankbar dafür.

Durch das mehr als miese Wetter, welches die Lehrgangsleitung vermutlich nicht zu verschulden hatte, konnten sich alle voll und ganz auf das Training konzentrieren, da man draußen eh nichts sehen konnte und die Kleidung vom Schwitzen sowieso schon nass war. Da brauchte es nicht auch noch den Regen von außen.

Ach ja, dann war da auch noch Fußball, mit dem historischen 7 : 1 gegen Brasilien, welches den Weg zum vierten Weltmeister-

titel ebenen sollte. Und ähnlich dem Team der deutschen Mannschaft entwickelten wir in den sieben Tagen eine eingeschworene Gemeinschaft, die das eine Ziel fest vor Augen hatte, den Weg des Aikido gemeinsam zu beschreiten. So entstand auch unser Motto: „Sieben Tage, ein Weg!“.

Für einige von uns wurde dabei am Ende der Woche eine neue Etappe eingeleitet, indem sie erfolgreich die anstehenden Prüfungen zu ihrer neuen Graduierung absolvierten. Wir gratulieren Dagmar Karius, Karsten Frerichs, Jochen Genthner und Klaus Michelbrink zum 1. Dan, Christoph Raap zum 2. Dan und Agnes Schröder zum 3. Dan. Herzlichen Glückwunsch.

Leider hatten wir auch einen Ausfall zu beklagen, da Sven unbedingt Hubschrauber fliegen wollte und deswegen eine Landung auf seiner Schulter einplante. So wurde er, ausnahmsweise mal ohne Nebel, mit dem Heli in das nahegelegene Freiburg geflogen, konnte aber am nächsten Tage bereits wieder auf dem Lehrgangsfoto lächeln (siehe Bild). An dieser Stelle noch einmal gute Besserung.

So war viel zu schnell nach nur sieben Tagen auch schon wieder das Ende des Lehrganges erreicht. Es waren Tage voller Inspiration, Energie und Faszination, die alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen großen Schritt auf ihrem Weg weiter gebracht haben. Danke dafür. Zum Ausklang des Lehrganges kam es noch zum obligatorischen bunten Abend, auf den die Unterzeichner leider nicht weiter eingehen

können, um sich nicht selbst beweihräuchern zu müssen ;-). Allerdings seien an dieser Stelle die Gitarrenkünste von Werner und der Klarinettenzauber von Anna lobend erwähnt. Und dass Patrick auch ein exzellenter Chili-Tester ist, wissen nur die, die da gewesen sind.

P.S. Mit fünf Wochen war Leonie als jüngste Teilnehmerin des Lehrgangs zwar offiziell nicht zugelassen, da sie die erforderliche Graduierung noch nicht nachweisen konnte, aber man muss sich ja auch auf einem Bundeslehrgang um die Nachwuchssicherung kümmern. Leonie, wir sehen uns dann in 16 Jahren auf der Matte!

*Volker Caspari,  
Nikolaus Borchert,  
TV 08 Lohmar e. V.*

道

## Herzogenhorn oder: alle Jahre wieder

Wer kennt es nicht – der Termin zum Horn-Wochenlehrgang rückt immer näher und der Gedanke an die lange Anreise lässt einen zweifeln: „Warum habe ich mich dazu angemeldet?“ Kaum angekommen, sind diese Gedanken wie weggewischt. Alles ist einem bekannt – die meisten Gesichter der Vorjahre, zu denen mittlerweile freund-





schaftliche Beziehungen bestehen, das Horn mit seiner unverwechselbaren Landschaft, die Zimmer mit ihrem eigenen Charme und Ute in ihrer ureigenen Art. Und nicht zu vergessen die Höhenluft, die uns in den nächsten Tagen erst einmal zu setzen wird.

Wie jedes Jahr bat uns Bundestrainer Alfred Heymann zunächst in die sogenannte „Vorstellungsrunde“, in der sich jeder vorstellen (was natürlich für die neuen wichtig war) und seine Erwartungen und Wünsche äußern sollte. Dabei stellte sich heraus, dass uns (und vor allem den Prüfern) am Freitag ein Prüfungsmarathon bevorstehen würde. Acht Aikidoka hatten sich dazu angemeldet, vom 1. bis zum 4. Dan.

Im Laufe der Woche zeigte uns Alfred diverse Formen, von den neuen Prüfungstechniken über Stab-, Messer- und Verknüpfungen bis hin zur dritten Kata. Immer wieder standen natürlich auch die Prüflinge im Fokus, die eine Kata zeigen mussten. Im Abendtraining verschafften sich die Prüfer einen Überblick über die einzelnen Leistungsstände, sodass am Mittwoch alle die Empfehlung zur Prüfung bekamen.

Pünktlich zur Wochenmitte verbesserte sich das Wetter und aus den kühlen, regnerischen Tagen wurden sonnige und warme. Das bekamen die Prüflinge und ihre Uke (und natürlich auch die Prüfer) am Freitag hautnah zu spüren – 24 Grad und

Sonne. Wer die Halle kennt, der weiß, was das bedeutet – Schweiß schon ohne sich zu bewegen. Am Abend war dann alles überstanden – acht neue Dan-Graduierungen, glückliche Prüflinge und Uke und zufriedene Prüfer.

Die anschließende Feier rundete diesen schönen und erfolgreichen Lehrgang ab. Ein großes Dankschön an Alfred, der den Lehrgang in seiner bekannten souveränen Art leitete, und auch an die Prüfer, die ihre eigenen Wünsche in der Woche hinten anstellten. Die Verabschiedung am Samstag war dann herzlich und mit den Worten: „Dann bis zum nächsten Jahr.“

*Ralf Schlüter,  
VfB Langenhagen e. V.*



## Leserbrief zu „Kokyu ist nicht Atemkraft“

(zum Artikel in aa 2/2014, S. 6)

Danke für diesen Artikel, Markus!

Der Gedanke, die angreifende Kraft wie ein Schwamm aufzusaugen, den Angreifer leer zu machen und ihn damit aus dem Gleichgewicht zu bringen: Das ist Aikido,

nicht nur für die Straße, sondern für jede Konfliktsituation im Alltag. Dieses Aikido ist dann „gewaltfreie Kommunikation“ auf körperlicher Ebene.

„Wenn eine Kampfkunst nur für die Straße taugt und nicht auch für alle anderen alltäglichen Konflikte, dann verdient sie die Bezeichnung ‚Kunst‘ nicht.“ (M. Ueshiba)

In allen Konflikten ist es entscheidend, den Angriff richtig aufzunehmen. Die Fixierung nur auf den Wurf steht für eine Bestrafung/Belehrung und hätte eine eskalierende Wirkung. Wenn ich eine solche Konfliktlösungsstrategie in Partnerschaft oder Beruf einsetze, erzeuge ich damit Widerstand.

Was passiert aber, wenn ich einem verbalen Angriff mit einem „Ja, du hast recht“ begegne? Die Angriffsenergie läuft ins Leere, weil sie kein Ziel findet. Den Moment der „Leere“ beim Angreifer können wir nutzen, um die Angriffsenergie in etwas Neues zu wandeln. So ist Führung im friedvollen Sinne möglich (wenn sie überhaupt noch nötig ist), und man kommt vom Gegenüber zum Miteinander.

Eine solche Auseinandersetzung mit den Inhalten des Aikido ist mir wichtig – viel wichtiger als noch mehr Techniken zum ersten Dan und eine völlig überflüssige Neuauflage einer dritten Kata, denn die Aikidotechniken sind und bleiben nur ein Mittel, um die tiefer liegenden Aikido-

Prinzipien erlernen und erfahren zu können.

Werner Ackermann,

Aikido- und Karate-Verein Augsburg e. V.



## Wichtige Termine

**24. Oktober 2014:** Meldeschluss zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 24. – 28.11.2014 in Ostfildern-Ruit

**2. November 2014:** Meldeschluss zum BL am 29./30.11.2014 in Jena

**15. November 2014:** Meldeschluss zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 31.01. – 07.02.2015 im LZ Herzogenhorn

**3. Januar 2015:** Meldeschluss zum BL vom 06. – 08.02.2015 in Jena

**5. Januar 2015:** Meldeschluss zum BL am 24./25.01.2015 in Hannover

**8. Februar 2015:** Meldeschluss zum BL am 07./08.03.2015 in Kirchheim

[www.phoenix-budo.de](http://www.phoenix-budo.de)  
Ihr zuverlässiger Partner für Händler und Vereins-Sammelbesteller  
... schnell, flexibel, kompetent!

**Aus unserem Programm Aikido:**  
Hakama und Dogi  
hochwertige Holzwaffen  
Judomatten

**PHOENIX**  
BUDOSPORT

PHOENIX BudoSport  
Westkirchener Str. 90  
59320 Ennigerloh  
Fon 025 24/267 9280  
info@phoenix-budo.de



# Aikido-Telegramm

## Gratulation!

Traditionell sind die beiden großen Sommer-Bundeswochenlehrgänge auf dem Herzogenhorn eine gern genutzte Gelegenheit für die Teilnehmer, sich für eine anstehende Danprüfung noch den „letzten Schliff“ geben zu lassen.

Auch dieses Mal fanden am 11. und 18. Juli 2014 zwei Prüfungen statt, die von Karl Köppel (7. Dan, Vors.), Markus Hansen (5. Dan) und Alfred Haase (4. Dan) sowie von Alfred Heymann (7. Dan, Vors.), Werner Ackermann (5. Dan) und Beate Heger (4. Dan) abgenommen wurden.

Wir gratulieren herzlich:

### **zum 4. Dan:**

Eiselen, Joachim      *Walddörfer SV*

### **zum 3. Dan:**

Möller, Markus      *Bramstedter TS*  
Schröder, Agnes      *Hamburger TS*  
*Barmbeck-Uhlenh.*

### **zum 2. Dan:**

Grzelczak, Marius      *SG Benefeld-Cord.*  
Hahne, Miron      *JKCS Goslar*  
Raab, Christoph      *Post-SV Nürnberg*  
Schlüter, Ralf      *VfB Langenhagen*  
Syed, Sofia      *AC Harburg*

### **zum 1. Dan:**

Fischer, Leonard      *BG Schwerte*  
Frerichs, Karsten      *HNT Hamburg*  
Genthner, Jochen      *SV Böblingen*  
Genzow, Meike      *AV Wattenbek*  
Karius, Dagmar      *SV Böblingen*  
Michelbrink, Klaus      *DJK Lenkerbeck*



## Die Psychologie von Ki

*Auszüge aus der Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan von Werner Ackermann (Fortsetzung)*

Ist die Aggression aber ins Unbewusste zurückgedrängt, wächst sie im Verborgenen, wird zu meinem Schatten, zu meinem Dämon und wird sich einen Weg nach außen bahnen, um meine Aggression auf nonverbale Art und Weise auszustrahlen. Mein Gegenüber wird sich darauf genauso einstellen und wappnen und sich wiederum dementsprechend feindlich mir gegenüber verhalten. Er wird mir meine eigene Aggression wie in einem Spiegel aufzeigen.

Meister Ueshiba soll mal geäußert haben, dass wir uns gegen das Universum versündigen, wenn wir den Angreifer willentlich zerstören, da er ja die Aufgabe hat, uns aufzuzeigen, was bei uns nicht stimmt. Er ist womöglich nur so, weil wir so sind.

Die Seele will, dass der Schatten integriert wird und heilt, deshalb wachsen wir ja am meisten mit den Menschen, die es uns nicht so leicht machen. Deshalb ist das Aikidoprinzip ja so heilsam.

Wir müssen daran nicht glauben, es handelt sich hierbei um ein Naturgesetz. Würden jedoch alle Menschen danach handeln, hätten wir eine andere Welt.

Es heißt ja auch:

„Wenn du mit einem Finger auf die anderen zeigst, zeigen drei Finger auf dich selbst.“

Die Philosophie des Aikido lehrt uns, mit dem Angriff auf liebevolle Art und Weise umzugehen, um sich selbst und den anderen zu schützen – um ein Miteinander herzustellen – dass letztlich beide lernen – beide gewinnen.

So könnte man auch im übertragenen Sinn unser Tenkan-Prinzip in erweiterter Sicht begreifen: Mit einem Tai-sabaki wechselt man seine Position. Wo vorher der Angreifer stand, nimmt man jetzt selbst seinen Platz ein und kann nun erkennen –

weil man auf die eigene, vorige Position zurückblicken kann – was der eigene Anteil an diesem Konflikt gewesen ist. Vielleicht kann man ja dann erkennen, dass wir selbst einen Anteil an der Eskalation hatten und aus diesem Grund kein Recht haben, den Angreifer zu zerstören.

### **Widerstandslosigkeit – Wu Wei – Geschehen lassen – Ki**

„Wer nicht kämpft, kann nicht verlieren. Aikido kultiviert positive Kräfte. Es ist keine kontrollierende oder zerstörende Kraft, sondern die Kraft zu lieben, zu helfen und harmonisch zu sein.

Versuchen wir uns aus einer Sache heraus zu kämpfen, blockieren wir den gegenwärtigen Fluss des Ki. O-Sensei wiederholte immer wieder, dass Aikido Nicht-Widerstand bedeute – und er widerstand nie. Er expandierte und schon gingen wir zu Boden. Keine Kämpfe – nur gewinnen.“ Kazuaki Tanahashi (aus: Erinnerungen an O-Sensei von Susan Perry).

Meiner Meinung nach hat der chinesische Begriff des „Wu Wei“ recht viel mit dem Ki-Zustand zu tun.

Wir „Westler“ haben die Konditionierung, dass maximaler Einsatz auch maximalen und schnellen Erfolg bringt. Wir haben schon im vorigen Kapitel gehört, dass dieser Ansatz aber auch viel Leid hervorbringen kann.

Wir Menschen stecken in uralten Denk- und Handlungsstrukturen, die sich durch das Zweikampfverhalten über die Jahrtausende konditioniert haben. „Wu Wei“ ist „Tun durch Nichttun“ (Absichtslosigkeit, Loslassen). Es darf nicht verwechselt werden mit: „Tun durch nichts tun“. Hier besteht ein großer Unterscheid!

„Wu Wei“ meint „geschehen lassen“. Natürlich kann der Mensch Impulse setzen, Wünsche haben und Ziele verfolgen. Diese Ziele kommen aber nicht unbedingt schneller zu uns, wenn man sich verkrampft, Tag und Nacht nur noch grübelt, wie man es anstellt, dahin zu kommen, das Ziel zu erreichen.

Wirft man einen großen Felsen in einen Bach, so wird das Wasser nicht mit dem

Felsen kämpfen – ohne Verzögerung fließt das Wasser außen herum. Wir Menschen haben gelernt, mit unserem Verstand und unserem Willen alles regeln zu können. Wir würden erst mal mit dem Felsbrocken schimpfen, mit der Situation hadern, überlegen, wie wir den Stein aus dem Weg räumen könnten und wer weiß was sonst noch. Die wenigsten würden die Situation wertfrei und neutral annehmen und einfach einen anderen Weg einschlagen als den, den sie sich zum Ziel gemacht hatten.

Widerstandslosigkeit heißt aber nicht davonlaufen oder etwas ertragen müssen, sondern das tun, was notwendig ist und leicht geht.

„Geschehen lassen“ lässt den Weg offen. Deshalb ist der Sinn des Trainings von Verkettungen hoch anzusetzen und müsste meiner Meinung nach viel früher im Trainingsprogramm auftauchen. Hier versteift man sich nicht auf eine Technik. Kommt man auf einen Widerstand, so geht man dahin, wo die Bewegung wieder leicht geht.

Die Physik sagt: Wenn man mit 50 kg an die Wand drückt, drückt die Wand mit 50 kg dagegen. Dieser Satz ist eins zu eins auf menschliches Verhalten anzuwenden.

Leiste ich bei einem Angreifer mit 50 kg Gegenwehr, so drückt dieser mit 50 kg zurück. Das heißt, dass ich mit meiner Gegenwehr dem Angreifer meine Kraft zur Verfügung stelle, die er dann gegen mich und für sich nutzen kann. Da wäre es doch viel ökonomischer, keine Gegenwehr zu leisten. Dies wiederum, heißt nicht, den Angriff einfach nur zu erdulden. Wie wir im Aikido gelernt haben, stellen wir uns nicht in Konfrontation und Widerstand, sondern nutzen selbst die 50 kg Angriffsenergie des Angreifers, um sie umzulenken und auf ihn zurückzuführen.

Dazu sind folgende Übungen ideal:

1. – Uke stellt sich stabil vor Nage. Dieser hält eine Hand hoch, die Uke mit zwei Händen festhält. Uke hat den Auftrag, Nage in seiner Bewegungsfreiheit zu blockieren und muss verhindern, dass sich Nage bewegt; er soll auch verhindern, dass Nage ihn selbst bewegt.

*(weiter auf Seite 21)*

## Ude-kime-osae (rokkyo)

von Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan

Der Ude-kime-osae ist eine starke Katame-waza-Technik, die gerade gegen Shomen-tsuki sehr direkt angewandt werden kann.

Nage dreht sich mit einem raschen Tenkan-ashi nach außen, wobei die aufgestellte Tegatana der führenden Hand das eigene Körperzentrum schützt. Der erste Kontakt mit Ukes Arm erfolgt knapp oberhalb des Ellbogens, um ggf. einen Zweitangriff (Ellbogenstoß – Empi-uchi) spüren und nach Möglichkeit verhindern zu können (Abb. 3).

Nage setzt seine Drehung in Form einer Tenkan-Bewegung weiter fort und führt dabei Ukes gestreckten Arm an seinem Zentrum vorbei, bis Uke sein Gleichgewicht verloren hat. Es ist in dieser Phase essentiell, dass der Tenkan-ashi erst beendet wird, wenn sich Ukes Schulter deutlich unterhalb des restlichen Armes befindet (Abb. 5 – 7).

Durch das Umgreifen von Ukes Ellbogengelenk ist dieses in Streckstellung arretiert. Am Ende der aufnehmenden Bewegung umfasst Nage den Handrücken wie bei Kote-mawashi und verhindert so, dass sich Uke aus dieser Stellung rückwärts herausdrehen kann (Abb. 8 und 9).

Ein kleiner Vorwärtsschritt mit dem äußeren Bein ermöglicht nun Nage das Zurücknehmen der inneren Hüfte und das Abknien auf der Innenseite – eine Bewegung, die mit einem großen Hebel über das gestreckte Ellbogengelenk auf Uke übertragen wird (Abb. 9 und 10). Zum Schutz des Partners muss dies langsam und sehr gefühlvoll erfolgen.

Uke-kime-osae eignet sich gegen Fass- und Schlagangriffe, v.a. aber auch als Messertechnik. Durch den Druck auf Ukes Handrücken öffnet sich der Griff wie beim Kote-mawashi und Nages untere Hand kann die Waffe leicht übernehmen.



(2)



(1)



(4)



(6)



(3)



(5)



(8)



(10)



(7)



(9)



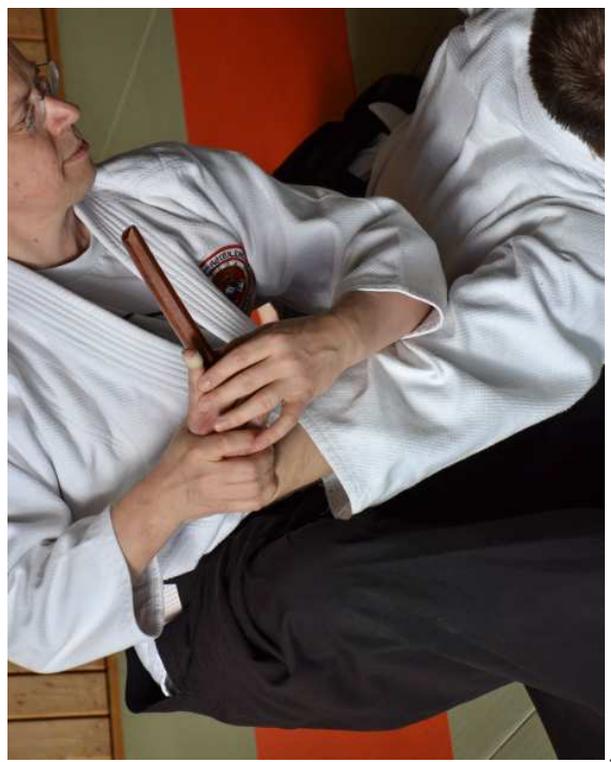
(12)



(14)



(11)



(13)

(Fortsetzung von S. 16)

Zuerst versucht Nage, mit Kraft gegen Uke zu arbeiten. Man kann feststellen, dass dieser sofort maximal dagegen arbeitet und sich freut, sich mit Nage zu messen.



Nage entspannt jetzt seine Schultern, seinen Arm und richtet seinen Blick nicht mehr auf das Problem (die Hände von Uke, die Nages Hand umklammern), sondern darauf, was alles frei ist: z. B. die Beine, die Uke nicht festhalten kann. Nage kann auf beiden Seiten neben ihn gehen. Während dieser Tätigkeit werden Nage und Uke feststellen, dass Uke nicht mehr viel hat, an dem er sich festhalten kann, jetzt muss er alleine die ganze Kraft aufbringen, weil vom Nage nichts mehr kommt.



Aus der freien Position von Nage heraus kann man dann Uke bewegen oder bei-

spielsweise relativ leicht einen Irmi-nage ausführen.



2. – Nage steht in der Mitte. Es stemmen sich vier Uke von allen vier Seiten gegen Nage und verhindern damit, dass Nage sich bewegen kann. Nage versucht nun sich mit Kraft zu bewegen. Er wird dadurch die maximale Gegenwehr der Uke provozieren. Man kann auch hier schnell feststellen, dass bei Gegenwehr die Uke schnell zu grinsen anfangen, weil sie Lust auf dieses Kräftemessen haben.

Jetzt entspannt sich Nage, fühlt nur in sich, stellt sich vor, dass er viel Energie von seinen Angreifern bekommt und spürt, welche Bewegung entstehen will. Man kann schnell feststellen, dass die Angreifer plötzlich unsicher werden. Mit einem kleinen Drehimpuls kann Nage dann das ganze System aus der Balance bringen und leicht und ohne Anstrengung sein „Gefängnis“ verlassen.

In diesen kleinen Übungen können wir erfahren, wie viel Energie und evtl. Leid wir uns sparen könnten, wenn wir in unserem Leben mehr mit dem „Wu Wei“-Gedanken arbeiten würden.

Dieses Verhalten ist mehr lösungsorientiert als problemorientiert – es erleichtert eine Lösung und verstärkt nicht das Problem.

Aikido ist eine lösungsorientierte Art und Weise, mit Konflikten umzugehen.

## **Entspannung – ein wichtiger Schlüssel zu Ki**

Widerstandslosigkeit hat viel mit Entspannung zu tun. Entspannen ist aber gar nicht so leicht wie es klingt. Schon das Wort selbst ist ein Paradox: das Wort weist ja gleichzeitig auf Spannung und auf Nichtspannung hin.

Als Körpertherapeut bin ich der Meinung, dass über rechtzeitig durchgeführte Entspannungsmethoden (Massagen, Yoga, Aikido) viele Krankheiten gar nicht erst entstehen würden und auch geheilt werden könnten. Tatsächlich boomt der Wellnessmarkt, ein Milliardenmarkt – nur weil viele Menschen vergessen haben, wie sie entspannen können. Wir geben viel Geld dafür aus, um etwas zu erhalten, was jeder von uns schon als Baby hatte.

Manche erzählen, dass sie nach einem stressigen Arbeitstag vor dem Fernseher entspannen könnten. Ich denke, das fühlt sich nur so an. Tatsächlich wird dadurch Energie abgezogen. Das fühlt sich dann wie Entspannung an, aber es ist Erschlaffung.

Wer das nicht glaubt, der sollte sich mal fünf Stunden am Stück irgendwelche Soaps oder Nachrichten ansehen und dann hineinfühlen, wie hoch sein Energielevel ist. (Ein Psychologe hat das mal so ausgedrückt: Warum heißen diese Sendungen Unterhaltungssendungen? Weil sie dich unten halten.)

Das nächste Mal unternehmen wir den Versuch, statt dem Fernsehschauen einen Spaziergang zu machen, sich mit guten Freunden zu unterhalten oder im Garten zu sitzen. Wir werden den Unterschied sicher schnell bemerken, vor allem wenn wir dies regelmäßig tun.

Der Begriff Anspannung ist wohl allgemein geläufig und muss nicht erklärt werden. Viele verwechseln jedoch Entspannung mit Erschlaffung.

Machen Sie folgende Übung:

Sie stellen sich einfach hin und spannen alle Muskelgruppen an. In dieser Überspannung stehen Sie jetzt zwar; es könnte sich vielleicht auch stabil anfühlen, aber

Sie sind jetzt auch starr, unflexibel und in diesem Zustand wird ziemlich viel Energie verbraucht. In dieser Haltung werden sie ziemlich schnell ermüden. Schlimmer noch: Durch die ständige Spannung haben sie jetzt eine vermehrte Belastung auf Muskeln, Sehnen und Gelenken.

Im verspannten Zustand ist vieles blockiert, der Austausch von Sauerstoff und Nährstoffen zu den Gelenken und der Abtransport von Abfallprodukten aus der Zelle funktionieren nicht mehr reibungslos.

Sie lassen jetzt die ganze Anspannung los und gehen in die Erschlaffung. Im Stehen können Sie dies vermutlich gar nicht machen, denn wenn Sie sämtliche Muskeln erschlaffen lassen, werden Sie logischerweise auf der Stelle in sich zusammensacken.

Nun stellen Sie sich normal hin. Sie sehen ziemlich schnell, dass Sie die Anspannung reduzieren können bis auf ein Mindestmaß, um noch aufrecht stehen zu können – dies wäre dann Entspannung.

Weder im erschlafften noch im angespannten Zustand läuft der Informationsaustausch zwischen den Zellen optimal. Nur in der richtigen Körperspannung (Tonus) werden die Informationen verlustfrei weitergegeben.

Wie effektiv und ökonomisch der Körper in Entspannung arbeitet, kann man auch bei Unfällen erkennen. Meist werden Kinder, Betrunkene und Schlafende viel weniger verletzt als diejenigen, die den Unfall bewusst miterleben und sich angesichts des bevorstehenden Zusammenstoßes total verkrampfen, um sich zu schützen.

Ki-Lehrer Karl Grunick sagt: „Je entspannter du bleiben kannst, umso unverletzlicher bist du.“

Er stellt sich auch für Übungen zur Verfügung und lässt sich mit voller Wucht auf den Kopf schlagen. Diese Übung kann man auch leicht nachmachen. Keine Angst. Normalerweise traut sich von uns Aikidoka fast niemand, wirklich zuzuschlagen.

Auch Terry Dobson sollte einmal O-Sensei angreifen und hielt seine Angriffsenergie zurück. Die Reaktion vom Meister war: „Ist das das Beste, was Du

kannst? Ist das die höchste Konzentration, die du mir zu bieten hast?“

Unsere Konditionierung in Erwartung eines Angriffes ist, alles zu verspannen. In der Anspannung wird der Schlag den ganzen Körper erschüttern. In der Entspannung ist es eher so, als ob der Schlag durch den Körper hindurchgeht bzw. gar nicht in den Körper gelangt. Der Angreifer kann dann vielleicht feststellen, dass der Schlag eher sein eigenes System erschüttert, dass die Angriffsenergie auf ihn selbst zurückgeführt wird.

Wir haben schon alle Hypnosevorführungen gesehen, die zeigen, dass ein Mensch in Hypnose völlig entspannt ist und zwischen zwei Stühlen nur auf seinem Nacken und den Fersen auf den Stühlen aufliegt. Darüber hinaus setzt sich der Hypnotiseur noch auf den Bauch des Hypnotisierten und der bleibt trotzdem stabil.

Wenn wir dies im Wachzustand auch könnten, wäre das der Hinweis darauf, dass wir wahrlich im Ki-Zustand sein könnten.

Beim Hypnotisieren kommt jedoch noch ein weiterer Bestandteil hinzu: die Macht, die in der Vorstellung liegt.

Die Kraft der Vorstellung als Schlüssel zu Ki

„Das Geheimnis von Aikido liegt nicht darin, wie du deine Füße bewegst, sondern wie du deinen Geist bewegst. Ich unterrichtete euch nicht eine Kampfkunsttechnik, ich unterrichtete euch Gewaltlosigkeit.“ (M. Ueshiba – aus: Erinnerungen an O-Sensei; von Susan Perry)

Von Ameisen sagt man, dass sie das sechs- bis achtfache ihres Körpergewichtes bewegen können. Unser Körper ist für ähnliche Belastungen geeignet, aber wir wissen, dass es nicht geht. Wissen wir es oder haben wir uns diesen Glaubenssatz – wie so viele andere auch – nur eingepägt?

„Der ist größer als ich, also ist er auch stärker“. „Ich kann nicht ...“; „Ich bin zu ...“ Je öfter wir das in unserer Kindheit gehört haben und je öfter wir natürlich diese Erfahrung gemacht haben, umso mehr glauben wir daran.

Weitere Beispiele für das Entstehen von Konditionierung und begrenzter Vorstellungskraft: Elefanten werden in Indien trainiert, indem man junge Tiere mit schweren Eisenketten an mächtige Bäume kettet. Nach und nach reduziert man die Stärke der Eisenketten; schließlich lassen sich die Elefanten, nun ausgewachsene große Tiere, mit einem dünnen Seil an Äste anbinden, die nicht dicker als ein Weihnachtsbaum sind. Der Elefant ist nicht in der Lage zu entkommen, denn er hat eine Programmierung in seinem Geist-Körper, die ihn glauben macht, er sei in einem Gefängnis, respektive die Ketten seien unzerreißbar.

Leute, die mit Fischen experimentierten machen folgenden Versuch: Die Fische werden voneinander getrennt, indem man Trennwände aus Glas in die großen Tanks einfügt. Nach einiger Zeit kann man die Trennwände entfernen; die Fische schwimmen so weit, wie es die Trennwände erlaubten, aber nicht weiter, denn in ihrem Geist-Körper befolgen sie die eingeübte Festlegung: „bis hierher und nicht weiter“.

Wir sind mit genügend Verstand und Intelligenz ausgestattet, um als Erwachsene unsere Konditionierungen erkennen zu können. Die meisten funktionieren jedoch ein Leben lang in selbst akzeptierten Grenzen, genauso wie in den Beispielen die Elefanten oder die Fische.

Die ersten Menschen, die nach China fuhren um, Tai Chi Chuan zu studieren, brachten nur die äußere Form, die Choreographie mit. In das Geheimnis der inneren Kampfkunst waren sie nicht eingeführt worden.

In den meisten Kampfkünsten wird ausschließlich die „äußere Kampfkunst“ gelehrt. Dabei handelt es sich um die sichtbare Form – um die Techniken.

Beim Qi Gong, das ja auch als Kampfkunst eingesetzt werden kann, sind vor allem die inneren Prozesse wichtig. So wird beim Qi Gong, das auch zur Traditionellen Chinesischen Medizin gehört, die in den Meridianen zirkulierende Energie nicht mit Nadeln bewegt und beeinflusst, sondern durch die Kraft der Vorstellung.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die zu Hause auf ihrem Sofa liegen und sich nur vorstellen, dass sie ins Fitnessstudio fahren, um dort Hanteln zu stemmen, einen Muskelzuwachs von 10 % haben, ohne je eine Hantel zu heben.

Die Auswirkung Ihrer Vorstellungskraft können Sie auch so ausprobieren:

Ein Partner legt sich mit dem Bauch auf den Boden, die Arme neben dem Körper. Sie knien sich seitlich neben ihn und stellen sich mit aller Kraft vor, dass dieser Mensch total schwer ist, dass es fast unmöglich ist, diesen umzudrehen und dass dieser Sie auch in keiner Weise unterstützen wird. Lassen Sie sich Zeit und konzentrieren Sie sich wirklich darauf.

Dann versuchen Sie ihren Partner auf den Rücken zu drehen und wieder zurück.

Arbeiten Sie langsam und nicht ruckartig, so können Sie den Unterschied besser feststellen.



Bei der zweiten Übung gehen Sie in die Vorstellung, dass es ganz leicht ist, völlig unkompliziert, dass der Partner Sie beim Umdrehen unterstützen wird, dass der Partner leicht wie eine Feder ist und das ganze darüber hinaus auch noch Spaß macht.

Dann drehen Sie ihren Partner nochmals und Sie werden mit Sicherheit feststellen, dass es jetzt leichter war.



Mit ihrer Vorstellung, mit ihren Gedanken, bestimmen Sie Ihr Leben und was Ihnen passiert und wie schwer oder leicht manche Dinge gehen. Sieht man in jedem Menschen einen potentiellen Angreifer, oder sich selbst als Opfer, dann wird sich Ihr Gegenüber auch so verhalten.

Deshalb ist die friedliche Einstellung gegenüber anderen – auch wenn sie mir aggressiv gegenüber treten – so wichtig. Ich kann mit meiner Einstellung mein Gegenüber noch aggressiver machen oder die Situation deeskalieren.

Deswegen wird beim Tai Chi Chuan in der Anfangsphase auch wenig mit einem Partner trainiert, um gar keine Vorstellung aufkommen zu lassen, dass irgendetwas schwierig sein könnte. In dem Moment, in dem ich mir vorstelle, dass es schwierig wird, nur weil mein Partner groß ist, werde

ich mich unnötig beschränken und behindern.

In den Upanishaden (indische Weisheitslehre) steht:

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheit.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“

In einem Lehrgangsbericht (mit Martin Glutsch in Lissabon bei Sensei Hiroshi Ikeda) im aikido-aktuell 2/2012, schreibt Bernhard Bakan sehr Interessantes. Unter anderem erklärte Sensei Takeda:

„Hat man einen schweren, kräftigen Partner, so muss man nur den Boden kippen. Auf einer schiefen Ebene verliert jeder auch noch so schwere Brocken sein Gleichgewicht. Ist der Gegner schnell, braucht man nur die Zeit zu dehnen und schon kann man eintreten und seine Technik ausführen, ohne getroffen zu werden.“

Das klingt zunächst nach Zauberei und als Verstoß gegen sämtliche Gesetze der Physik. Ich kann doch die physikalischen Gesetze, z. B. das der Schwerkraft, nicht aufheben! Beweise? – Momentan nur die Erfahrung, ein Film von O-Sensei, vielleicht ein paar eigene Erfahrungen, sonst nichts.

Ein Mysterium? Ja und Nein – Auf dieser Ebene kommen wir dem Phänomen Ki aber schon wesentlich näher.

Selbst wenn man dies nicht mit herkömmlicher Physik erklären kann, so könnte ein neuerer Zweig der Physik – die Quantenphysik – weiter helfen. Quantenphysikalische Forschungen haben ergeben, dass Experimente beeinflusst werden können von dem, der sie leitet – über dessen Gedanken. Um neutral ein Experiment durchführen zu können, dürfte niemand beteiligt sein, der ein Interesse am Ausgang des Ergebnisses hätte. „Wes Brot ich ess', des Lied ich sing.“ Damals wie heute.

Vieles, was nicht wissenschaftlich bewiesen werden kann, gibt es trotzdem.

Ein Beispiel aus der Medizin. Obwohl weltweit mit Homöopathie Krankheiten geheilt werden, spricht die Schulmedizin der Homöopathie ihre Wirksamkeit ab, weil in vielen Potenzierungen kein Molekül der Ausgangssubstanz mehr vorhanden ist. Deshalb könne angeblich keine Wirkung eintreten. Diese Erkenntnis kommt aber nur nach Grundsätzen der Chemie zustande, physikalische Grundsätze werden nicht mit einbezogen.

So kann man z. B. auf einer Musik-CD, mit Chemie auch nicht nachweisen, dass Musik auf der CD ist. Und trotzdem kann ich sie anhören und sie wird eine Wirkung auf mich haben. So kann Musik beruhigen oder aggressiv machen, traurig oder fröhlich.

Für vieles muss man offen und eben neutral sein und es aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, um sich eine Meinung zu bilden.

Das betrifft ja auch Aikido. Von wie vielen Kampfkünsten werden wir denn belächelt bezüglich der Wirksamkeit! Hier wird der Erfolg und Nutzen von Gewaltprävention, der deeskalierenden und friedlichen Haltung völlig negiert und die Effektivität nur daran gemessen, ob der Angreifer noch aufstehen kann oder nicht.

Wie wir wissen, hat sich M. Ueshiba sehr stark von Meister Sokaku Takeda, dem Begründer des Daito-ryu-Aiki-jujutsu angezogen gefühlt und ging zu diesem, um zu lernen. Richard Heckler erwähnt in seinem Buch „Aikido und der neue Krieger“, dass Sokaku Takeda oft auf öffentlichen Veranstaltungen sein Können demonstriert hat.

Er hielt zum Beispiel ein zusammengedrehtes Stück Papier an einem Ende fest und bat einen Freiwilligen, das andere Ende zu nehmen; der Betreffende verlor dann auf einmal den Boden unter den Füßen. Oder er ließ sich die Hände fest auf den Rücken binden und forderte jeden einzelnen der Anwesenden auf, ihn umzuwerfen oder wegzudrücken – was sie nie schafften.

Ein anderer Trick war, dass er sich von fünf oder sechs besonders kräftigen Zu-

schauern auf die Schultern nehmen ließ. Er brachte es stets fertig, dass sie alle auf einem Haufen, mit im zuoberst, zusammenbrachen und nicht wieder aufstehen konnten, bis er es zuließ. Es war die Kraft seiner Vorstellung, die scheinbar physikalische Gesetze außer Kraft setzte.

Für mich ist diese Information ein Hinweis darauf, dass O-Sensei seine Fähigkeiten in diesem Bereich – das ist für mich Ki – unter anderem auch von diesem Lehrer gelernt hat.

### **Innere Einstellung – Interaktion zwischen Menschen**

„Ich werde immer den fürchten, den ich angegriffen habe! Selbst wenn dies nur in Gedanken geschieht, warte ich unbewusst auf seinen Gegenangriff. Die Angst lässt mich innerlich in Deckung gehen und verkrampfen: Ich bin selbst aus dem Gleichgewicht geraten!“

(nach Kay Pollak: „Durch Begegnungen wachsen“)

„O-Sensei unterrichtete, dass Liebe Harmonie erzeugt und Harmonie Glück. Glück wiederum erzeugt Wertschätzung. Oder dass etwas in Ehren gehalten wird. Die Absicht, Liebe und Harmonie in die Welt zu bringen, kommt vor der Technik. Ohne diese Absicht kann kein Aikido entstehen.“ (Michio Hikitsuchi, aus: „Erinnerungen an O-Sensei“ von Susan Perry)

Das Ki-Prinzip macht vor allem aber auch die Interaktion zwischen Menschen deutlich.

Ich habe mir während 20 Jahren Polizeiberuf immer die Frage gestellt, warum manche Beamte oft in Schlägereien verwickelt sind und manche nie.

Mein Resultat war: Die Beamten, die ein positives friedliches Menschenbild hatten, konnten sich Zeit für ein paar Sätze mehr nehmen. (z. B. ein Betrunkener versteht eben nicht beim ersten Mal, was man von ihm will). Da sie selbst wenig aggressiv waren, lösten sie dies auch nicht beim anderen aus.

Eigentlich würde für die Erklärung ein bekanntes Sprichwort reichen, das wir schon gehört haben:

„Wie du in den Wald schreist, so hallt es zurück!“

Wir haben ja schon gehört, dass Lebewesen mit anderen lebendigen Systemen interagieren.

Bei uns Menschen zeigt es sich zum Beispiel so:

– Sie gehen morgens aus dem Haus und sind zu jedem, den sie treffen, unfreundlich und grüßen nicht. Am Ende des Tages werden sie feststellen, dass ihnen überwiegend unfreundliche Leuten begegnet sind und Ihr Tag wird nicht besonders freudvoll gewesen sein.

Am nächsten Tag gehen Sie aus dem Haus, grüßen jeden und bemühen sich um Freundlichkeit, auch wenn Ihnen vielleicht nicht danach ist. Sie werden am Abend feststellen, dass Sie überwiegend freundliche Menschen getroffen haben.

– Ein Partner ist zu Hause und ist schlecht drauf. Der andere kommt nach Hause und ist gut aufgelegt. Was passiert nun? Es gäbe drei Möglichkeiten:

Derjenige, der besser drauf ist, hebt den anderen in seiner Stimmung an.

Beide stimmen sich auf einen Mittelzustand ein oder derjenige, der schlechter drauf ist, zieht den anderen runter.

In der Regel passiert dummerweise das Letztere.

Warum?

In der Regel haben wir als Kinder schon gelernt, dass wir mehr Aufmerksamkeit bekommen, wenn wir krank oder schlecht drauf sind.

Entwicklungsgeschichtlich lernte der Mensch, dem schlechten Zustand mehr Gewicht beizumessen. Wenn z. B. die Jäger erfolglos und besorgt von ihrem Beutezug heimkamen, bedeutete das womöglich die Angst vor einer Gefahr oder die Angst vor dem Verhungern. Der Mensch lernte aus guten Gründen, dem schlechten Zustand mehr Gewicht beizumessen.

Je mehr wir aber auf das Problem statt auf unsere Optionen schauen, umso größer wird es und umso beschränkter ist unsere Wahrnehmung für Lösungen.

(Fortsetzung folgt)



## Verzeichnis der lizenzierten Prüfer des DAB

Klaus Schuster,  
Dresdner Str. 20 B,  
01705 Pesterwitz;  
3. *Dan Aikido*

Heike Lifka,  
Am Stadtwald 35, 04600 Altenburg;  
Tel.: 0177 / 3240987  
3. *Dan Aikido*

Frank Zimmermann,  
Franz-Stephan-Str. 1, 07549 Gera;  
Tel.: 0365 / 4873663  
5. *Dan Aikido*

Hans-Jürgen Burkhardt,  
Zum Sportplatz 8, 09573 Leubsdorf;  
Tel.: 0171 / 6877058  
4. *Dan Aikido*

Beate Heger,  
Olbersstr. 55 M, 10589 Berlin;  
Tel.: 030 / 3441166  
4. *Dan Aikido*

Karsten Greisert,  
Fredersdorfer Weg 27, 12589 Berlin;  
Tel.: 030 / 64169881  
4. *Dan Aikido*

Roger Zieger,  
Seegefelder Str. 18, 13583 Berlin;  
Tel.: 030 / 36753404  
5. *Dan Aikido*

Dieter Tretow,  
Christoph-Probst-Weg 19,  
20251 Hamburg; Tel.: 040 / 4390286  
3. *Dan Aikido*

Werner Conradi,  
Schüslerweg 12 B, 21075 Hamburg;  
Tel.: 040 / 7909157  
3. *Dan Aikido*

Markus Möller,  
Nindorfer Str. 27 b, 21614 Buxtehude;  
Tel.: 0175 / 9346257  
3. *Dan Aikido*

Eckhard Claaßen,  
Klinikweg 10, 22081 Hamburg;  
Tel.: 040 / 2995078 (HTBU)  
6. *Dan Aikido*

Alfred Haase,  
Roter Hahn 44, 22159 Hamburg;  
Tel.: 040 / 6443893  
4. *Dan Aikido*

Heike Griep,  
Liepmannweg 15, 22399 Hamburg;  
Tel.: 040 / 5246821  
4. *Dan Aikido*

Joachim Eiselen,  
Lohe 23 B, 22941 Bargteheide;  
Tel.: 04532 / 283712  
4. *Dan Aikido*

Frauke Drewitz,  
Seydlitzstr. 10, 23564 Lübeck;  
Tel.: 0451 / 7072595  
3. *Dan Aikido*

Carsten Foth,  
Kornrade 38 B, 23611 Bad Schwartau;  
Tel.: 0451 / 289323  
4. *Dan Aikido*

Werner Lättig,  
Krögers Moor 2, 23911 Salem;  
Tel.: 04541 / 879719  
4. *Dan Aikido*

Markus Hansen,  
Grenzweg 13, 24119 Kronshagen;  
Tel.: 0431 / 688228  
5. *Dan Aikido*

Ulrich Schümann,  
Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;  
Tel.: 04192 / 9249  
6. *Dan Aikido*

Liselotte Schümann,  
Stormarring 17, 24576 Bad Bramstedt;  
Tel.: 04192 / 9249  
3. *Dan Aikido*

Berthold Krause,  
Altonaer Str. 26, 24576 Bad Bramstedt;  
Tel.: 04192 / 899499  
6. *Dan Aikido*

Roland Nemitz,  
Pommernweg 22, 24784 Westerröfeld;  
Tel.: 0170 / 1922489  
6. *Dan Aikido*

Torsten Preuß,  
Große Gärtnerstr. 33, 25355 Barmstedt;  
Tel.: 04123 / 956538  
3. *Dan Aikido*

Dr. Damian Magiera,  
Friedrich-Heinrich-Pl. 3-5, 29633 Munster;  
Tel.: 05192 / 963892  
4. *Dan Aikido*

Manuela Magiera,  
Friedrich-Heinrich-Pl. 3-5, 29633 Munster;  
Tel.: 05192 / 963892  
4. *Dan Aikido*

Andreas Türk,  
Fallingbosteler Str. 4, 30625 Hannover;  
Tel.: 0511 / 575826  
3. *Dan Aikido*

Norbert Knoll,  
Kampstr. 17, 30880 Laatzen;  
Tel.: 0511 / 8093518  
3. *Dan Aikido*

Alfred Heymann,  
Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;  
Tel.: 05523 / 303737  
7. *Dan Aikido*

Edith Heymann,  
Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;  
Tel.: 05523 / 303737  
5. *Dan Aikido*

Claus-D. Sonnenberg,  
Lebenstedter Str. 3, 38268 Lengede;  
Tel.: 05344 / 1255  
4. *Dan Aikido*

Corinna Sonnenberg,  
Lebenstedter Str. 3, 38268 Lengede;  
Tel.: 05344 / 1255  
3. *Dan Aikido*

Hubert Luhmann,  
Haferkampstr. 10, 44369 Dortmund;  
Tel.: 0231 / 673780  
6. *Dan Aikido*

Horst Glowinski,  
Greifenberger Str. 7,  
44581 Castrop-Rauxel; Tel.: 02305 / 79606  
7. *Dan Aikido*

Heike Kilimann,  
Bahnhofstr. 121,  
44629 Herne;  
3. *Dan Aikido*

Jochen Richter,  
Pommerellenstr. 10, 44789 Bochum;  
Tel.: 0234 / 9734676  
3. *Dan Aikido*

Jaroslav Pierchala,  
Amtsstr. 2, 45701 Herten;  
Tel.: 0157 / 71702506  
3. *Dan Aikido*

Renate Behnke,  
Dahlienstr. 4, 45772 Marl;  
Tel.: 02365 / 62964  
5. *Dan Aikido*

Karl Behnke,  
Dahlienstr. 4, 45772 Marl;  
Tel.: 02365 / 62964  
4. *Dan Aikido*

Frank Mercsak,  
Auenweg 10, 45896 Gelsenkirchen;  
Tel.: 01577 / 3403229  
5. *Dan Aikido*

Nikolaus Borchert,  
Kölner Str. 3, 51149 Köln;  
Tel.: 02203 / 183896  
3. *Dan Aikido*

Volker Caspari,  
Sandweg 18, 53721 Siegburg;  
Tel.: 0160 / 97945132  
3. *Dan Aikido*

Than An Bui,  
Gustav-Heinemann-Str. 26,  
58239 Schwerte; Tel.: 02304 / 70950  
3. *Dan Aikido*

Roger Kiel-Ravenschlag,  
Am Eulenhof 15, 58239 Schwerte;  
Tel.: 02304 / 44174  
3. *Dan Aikido*

Beate Hellmich,  
Welfenstr. 1, 59067 Hamm;  
Tel.: 02381 / 440698  
3. *Dan Aikido*

Heike Edith Bizet,  
Auf der Schulwiese 26, 63303 Dreieich;  
Tel.: 06103 / 699666  
4. *Dan Aikido*

Thomas Eichhorn,  
Am Schlägelsgraben 5a,  
64291 Darmstadt; Tel.: 0179 / 4562180  
3. *Dan Aikido*

Jenni Härtig,  
Feldbergstr. 72, 64546 Mörfelden-Walld.;  
Tel.: 06105 / 41356  
3. *Dan Aikido*

Peter Siffert,  
Jahnstr. 6 A, 64546 Mörfelden-Walldorf;  
Tel.: 06105 / 403854  
4. *Dan Aikido*

Marianne Siffert,  
Jahnstr. 6 A, 64546 Mörfelden-Walldorf;  
Tel.: 06105 / 403854  
3. *Dan Aikido*

Dr. Hans-Peter Vietze,  
Zillering 47, 64546 Mörfelden-Walldorf;  
Tel.: 06105 / 23779  
6. *Dan Aikido*

Birte Thierolf,  
Am Hardtwald 35, 64747 Breuberg;  
Tel.: 06165 / 388553  
3. *Dan Aikido*

Manfred Jennewein,  
Ilfelder Platz 2, 65527 Niedernhausen;  
Tel.: 06127 / 98027  
6. *Dan Aikido*

Michael Helbing,  
Imkerweg 10, 65527 Niedernhausen;  
Tel.: 06127 / 997942  
5. *Dan Aikido*

Thomas Träger,  
Mozartstr. 8, 67258 Heßheim;  
Tel.: 06233 / 371614  
4. *Dan Aikido*

Ermano Olivan,  
Hintergasse 26b, 67316 Carlsberg;  
Tel.: 0171 / 5236003  
4. *Dan Aikido*

Rainer Köcher,  
Schillerstr. 15, 68623 Lampertheim;  
Tel.: 06241 / 81531  
3. *Dan Aikido*

Manfred Haas,  
Zeppelinstr. 24, 70193 Stuttgart;  
Tel.: 0711 / 2265762  
3. *Dan Aikido*

Michael Zimnik,  
Alte Dorfstr. 71, 70599 Stuttgart;  
Tel.: 0711 / 760789  
4. *Dan Aikido*

Joachim Eppler,  
Stieglitzweg 2/1, 70794 Filderstadt;  
Tel.: 0711 / 8827084  
6. *Dan Aikido*

Martin Glutsch,  
Ernst-Reuter-Str. 20, 71034 Böblingen;  
Tel.: 07031 / 266547  
6. *Dan Aikido*

Edmund Grund,  
Richard-Wagner-Str. 2, 72622 Nürtingen;  
Tel.: 07022 / 52897  
5. *Dan Aikido*

Manfred Horschke,  
Brühlstr. 61, 72770 Reutlingen;  
Tel.: 07121 / 503512  
4. *Dan Aikido*

Roland Rilck,  
Sauerbachstr. 137, 73434 Aalen;  
Tel.: 07361 / 43449  
5. *Dan Aikido*

Thomas Prim,  
Langertstr. 33, 73447 Oberkochen;  
Tel.: 07364 / 919247  
6. *Dan Aikido*

Wilfried Weng,  
Kaminfegersgarten 3, 73457 Essingen;  
Tel.: 07365 / 6835  
4. *Dan Aikido*

Karl Köppel,  
Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau;  
Tel.: 07961 / 6581  
7. *Dan Aikido*

Dr. Thomas Oettinger,  
Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch;  
Tel.: 07172 / 915110  
6. *Dan Aikido*

Dr. Barbara Oettinger,  
Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch;  
Tel.: 07172 / 915110  
6. *Dan Aikido*

Markus Rebmann,  
Teckstr. 40, 73779 Deizisau;  
Tel.: 07153 / 23455  
3. *Dan Aikido*

Arno Zimmermann,  
Entenäcker 39, 74321 Bietigheim-  
Bissingen; Tel.: 07142 / 7091133  
4. *Dan Aikido*

Uwe Spitzmüller,  
Ölbronner Str. 11 A, 75015 Bretten;  
Tel.: 07252 / 87663  
4. *Dan Aikido*

Frank Kuttler,  
Hauweg 13, 75045 Walzbachtal;  
Tel.: 07203 / 922987  
4. *Dan Aikido*

Andreas Weindl,  
In den Kapellengärten 11,  
75433 Maulbronn; Tel.: 07043 / 959072  
4. *Dan Aikido*

Jasmin Dzambic,  
Adolf-Bieringer-Str 3, 76646 Bruchsal;  
Tel.: 07251 / 9823781  
3. *Dan Aikido*

Jürgen Preischl,  
Kanzelberg 2, 76646 Bruchsal-Heidelsh.;  
Tel.: 07251 / 56639  
5. *Dan Aikido*

Detlef Ritz,  
Allmendweg 41, 76698 Ubstadt-Weiher;  
Tel.: 07251 / 69114  
3. *Dan Aikido*

Wolfgang Schwatke,  
Ratoldstr. 30, 80995 München;  
Tel.: 089 / 3148162  
5. *Dan Aikido*

Werner Ackermann,  
Kastanienweg 45, 86169 Augsburg;  
Tel.: 0821 / 708598  
5. *Dan Aikido*

Elisabeth Ackermann,  
Kastanienweg 45, 86169 Augsburg;  
Tel.: 0821 / 708598  
4. *Dan Aikido*

Wolfgang Kronhöfer,  
Regensburger Allee 3, 86399 Bobingen;  
Tel.: 08234 / 5222  
4. Dan Aikido

Rüdiger Scholz,  
Uhlandstr. 6, 89564 Nattheim;  
Tel.: 07321 / 9259007  
4. Dan Aikido

Michael Weigelt,  
Feldstr. 10, 86438 Kissing;  
Tel.: 08233 / 847568  
3. Dan Aikido

Thomas Walter,  
Kobergerstr. 33 A, 90408 Nürnberg;  
Tel.: 0172 / 7564069  
4. Dan Aikido

Josef Egger,  
Am Sandberg 10, 86865 Markt Wald;  
Tel.: 08262 / 90086  
3. Dan Aikido

Leonhard Beck,  
Crailsheimer Str. 4, 90574 Roßtal-  
Buchschwabach; Tel.: 09127 / 902060  
3. Dan Aikido

Gregor-Edgar Gimperlein,  
Heibronner-Str. 93, 89522 Heidenheim-  
Reutenen; Tel.: 07321 / 558771  
3. Dan Aikido

Horst Hahn,  
Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf;  
Tel.: 0911 / 95339917  
4. Dan Aikido

Georg Jooß,  
Iltisweg 4, 89555 Steinheim-Sonthem;  
Tel.: 07329 / 5499  
3. Dan Aikido

Dr. Dirk Bender,  
Am Kötschauer Weg 49,  
99510 Saaleplatte-Kleinromstedt;  
Tel.: 036425 / 204921  
5. Dan Aikido

---

## Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 24./25. Januar 2015 in Hannover

**Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e.V.

**Ausrichter:** Aikido-Verein Hannover e.V.

**Lehrer:** Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsführer:** Jens Nagel, Harenberger Str. 26, 30453 Hannover;  
Tel.: 0163 / 9853760, E-Mail: [jens.nagel@aikido-verein-hannover.de](mailto:jens.nagel@aikido-verein-hannover.de)

**Lehrgangsort:** Neue Sporthalle der Freien Waldorfschule Hannover,  
Rudolf von Bennigsen Ufer 70, 30173 Hannover

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu Aikido mit gültigem Aikido-Pass.  
Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind herzlich willkommen.

**Lehrstoff:** Schwerpunkte sind 3. Kata und Kokyu-Nage; die Teilnehmenden werden gebeten, ggf. weitere gewünschte Schwerpunkte per Mail an den BT zu übermitteln, damit diese in die Lehrgangsplanung eingearbeitet werden können. Die Mailadresse lautet: [hubert.luhmann@t-online.de](mailto:hubert.luhmann@t-online.de)

Es werden insgesamt **2 TE** der Gruppe A gemäß Ziffer 7.2 VOD-DAB vermittelt.

**Zeitplan:**

**Samstag, 24. Januar 2015:** 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training

**Sonntag, 25. Januar 2015:** 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training

**Lehrgangsgebühr:** Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 15 € erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, ggf. eine Unterkunftsreservierung selbst vorzunehmen. Auf Wunsch wird ein Hotelverzeichnis übersandt.

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

Die Meldung muss bis spätestens **5. Januar 2015** erfolgt sein.

Wir wünschen allen, die am Lehrgang teilnehmen, eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger*  
Präsidentin des DAB

*Karl Köppel,*  
Vizepräsident (Technik) des DAB

*Jens Nagel,*  
Lehrgangsleiter

---

## **Einladung zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 31. Januar – 7. Februar 2015 im LZ Herzogenhorn**

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

**Lehrer:** Berthold Krause, 6. Dan Aikido; Helmut Müller, 3. Dan Aikido, Ski-Trainer-Lizenz

**Lehrgangsleiter:** Helmut Müller, Am Holzbrunnen 15, 73527 Schwäbisch-Gmünd;  
Tel.: 07171 / 75273; E-Mail: Lo100D2027@gmx.de

**Lehrgangsort:** Sportschule des Trägervereins Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald e.V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg; Tel. 07676 / 222, Fax 07676 / 255; herrliche Lage, moderne Turnhalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen ([www.herzogenhorn.info](http://www.herzogenhorn.info))

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 5. Kyu mit gültigem Aikido-Pass

**Lehrstoff:** Das tägliche Training umfasst je 90 Minuten im Aikido und im Skilanglauf. Beim Skilanglauf wird in zwei Technikgruppen (klassisch und Skating) trainiert. Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung der Lehrgangsteilnehmer/-innen.

**Zeitplan:**

**Samstag, den 31.01.2015:** Anreise bis 16 Uhr. Treffpunkt Bushaltestelle Hebelhof. Von dort erfolgt der Gepäcktransport mit der Schneekatze. Nach Ankunft im LZ Herzogenhorn erfolgen die Zimmerverteilung und die Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

**Samstag, den 07.02.2015:** Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunch-Paket

---

**Kosten:** Die Kosten für Unterbringung sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) etc. betragen:

3-Bett Zimmer DU/WC	360,-- Euro/Person
2-Bett Zimmer DU/WC	395,-- Euro/Person

Nach Vorliegen der Teilnahmebestätigung ist bis spätestens **15. Dezember 2014** eine Kostenpauschale von 360 Euro auf das Konto Helmut Müller, IBAN: DE35 6136 1975 0060 6720 30 bei der Raiba Mutlangen einzuzahlen. Die Differenz bei Zuteilung eines Zweibettzimmers wird 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, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (2- oder 3-Bett-Zimmer), ggf. vegetarisches Essen. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen werden bis spätestens **15. November 2014** 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 zugelassen und es besteht nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikido-training teilnehmen.

Weitergehende hilfreiche Informationen zu diesem Lehrgang, insbesondere für Teilnehmer, welche noch nie im Winter auf dem Herzogenhorn waren, sind unter [www.aikido-bund.de/Lehrgänge/](http://www.aikido-bund.de/Lehrgänge/) als Link bei der Lehrgangsausschreibung bzw. unter [www.aikido-aalen.de/cms/ai-ski-do/](http://www.aikido-aalen.de/cms/ai-ski-do/) zu finden.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Helmut Müller,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 6. – 8. Februar 2015 in Jena**

**Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e.V.

**Ausrichter:** Aikido-Verband Thüringen e.V. / Seishinkai ZD Jena e.V.

**Lehrer:** Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99510 Saaleplatte;  
Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: [vizepraesident@seishinkai.de](mailto:vizepraesident@seishinkai.de)

**Lehrgangsort:** Sportforum Jena, Judohalle, Am Stadion 1, 07749 Jena

---

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu Aikido mit gültigem Aikido-Pass. Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind herzlich willkommen.

**Lehrstoff:** Schwert- und Messertechniken, Ude-garami, Kote-gaeshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Es werden insgesamt **4 TE** der Gruppe A gemäß Ziffer 7.2 VOD-DAB vermittelt.

**Zeitplan:**

**Freitag, den 06.02.2015:** Anreise bis 18 Uhr, 18.30 – 20.45 Uhr Aikido-Training

**Samstag, den 07.02.2015:** 9.30 – 11.45 Uhr und 15.30 – 17.45 Uhr Aikido-Training, dazwischen individuell Mittagessen, anschließend gemeinsames Abendessen (Teilnahme bitte bei der Anmeldung angeben)

**Sonntag, den 08.02.2015:** 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

**Lehrgangsgebühr:** Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 15 € erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierung selbst vorzunehmen. Ein Hotverzeichnis wird auf Wunsch übersandt. Gut geeignet ist die der Sporthalle unmittelbar benachbarte Thüringer Sozialakademie gGmbH, Tagungshotel, Am Stadion 1, 07749 Jena, Tel.: 03641 / 3030, Fax: 03641 / 303100, [www.sozialakademie.info](http://www.sozialakademie.info)

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

Die Anmeldung muss bis spätestens **3. Januar 2015** erfolgt sein.

Wir wünschen allen, die am Lehrgang teilnehmen, eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Dirk Bender,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 7./8. März 2015 in Kirchheim**

**Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e.V.

**Ausrichter:** VfL Kirchheim unter Teck e.V.

**Lehrer:** Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Stefano Lenarduzzi, Neckarstr. 35, 73240 Wendlingen am Neckar;  
E-Mail: [vertreter@aikido-kirchheim.de](mailto:vertreter@aikido-kirchheim.de)

**Lehrgangsort:** Konrad-Widerholt-Halle, Armbruststraße, 73230 Kirchheim/Teck.  
Lagebeschreibung und Routenplaner auf unserer Homepage: [www.aikido-kirchheim.de](http://www.aikido-kirchheim.de) → Training → Trainingsort

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu Aikido mit gültigem Aikido-Pass. Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind herzlich willkommen.

---

**Lehrstoff:** Tenchi-nage, Stabtechniken. Die Teilnehmenden werden gebeten, ggf. weitere gewünschte Schwerpunkte per Mail an den BT zu übermitteln, damit diese in die Lehrgangsplanung eingearbeitet werden können. Die Mailadresse lautet: hubert.luhmann@t-online.de

Es werden insgesamt **2 TE** der Gruppe A gemäß Ziffer 7.2 VOD-DAB vermittelt.

**Zeitplan:**

**Samstag, den 07.03.2015:** 15 – 17.15 Uhr Aikido-Training

**Sonntag, den 08.03.2015:** 10 – 12.15 Uhr Aikido-Training

**Lehrgangsgebühr:** Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 15 € erhoben. Bitte passend mitbringen. (Wir sind Schwaben, wir geben nichts zurück ... ☺)

**Unterkunft:** Es wird gebeten, ggf. eine Unterkunftsreservierung selbst vorzunehmen.

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

Die Meldung muss bis spätestens **8. Februar 2015** erfolgt sein.

Wir wünschen allen, die am Lehrgang teilnehmen, eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Stefano Lenarduzzi,  
Lehrgangsleiter*

## Deutscher Aikido-Bund e. V.

### Lehrgangsplan 2015 (Änderungen, Ergänzungen)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer
<b>20. – 22.02.2015</b>	Trainer-Fortbildungslehrgang	DAB / Sportschule Frankfurt/Main	BLA u. a.
<b>02. – 07.08.2015</b>	<b>Samurai-Camp</b>	<b>AVSH / Scharbeutz</b>	<b>Lilo Schümann, 3. Dan, und weitere Betreuer</b>
<b>08. – 15.08.2015</b>	<b>Bajuwarencamp 2015</b>	<b>AVBy, Inzell (Bayern)</b>	<b>Patrick David, 2. Dan, und weitere Betreuer</b>
<b>13. – 15.11.2015</b>	Trainer-Fortbildungslehrgang	DAB / Sportschule Frankfurt/Main	BLA u. a.
<b>15. – 20.11.2015</b>	Trainer-Fachlehrgang 2 für Trai- ner-Anwärter/-innen mit Prüfung	DAB / Sportschule Frankfurt/Main	BLA u. a.

合氣道

# Impressum

Herausgeber: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)  
Verantwortlich: Manfred Ellmaurer, Bundesreferent IR des DAB;  
Lerchenweg 4, 73547 Lorch, Tel.: 07172 / 8991;  
E-Mail: aikido.aktuell@aikido-bund.de  
Satz und Layout: Manfred Ellmaurer, Dres. Barbara und Thomas Oettinger;  
Geschäftsstelle des DAB, Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch

Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des DAB. Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.

## **Die letzte Weisheit**

Nicht weil die Dinge schwierig sind,  
wagen wir sie nicht,

sondern weil wir sie nicht wagen,  
sind sie schwierig.

Seneca  
(römischer Philosoph im 1. Jh. n. Chr.)

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 1/2015“:

1. Dezember 2014