



DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Trainer-C-Fortbildungslehrgang in Clausthal-Zellerfeld vom 03.–05.10.2025

Nach vielen Jahren hat der Aikido-Verband Niedersachsen e.V. (AVNI) wieder einen eigenen Trainer-C-Fortbildungslehrgang auf die Beine gestellt – keine kleine Aufgabe, denn es gibt vieles zu organisieren: den Ort, die Themen, die Referentinnen und Referenten, und all das muss mit dem Bundesreferenten Lehrwesen abgestimmt werden.

Doch unserer Lehrwartin ist dies gelungen. Corinna hat ein umfangreiches, anspruchsvolles, aber auch sehr schönes Programm zusammengestellt.

Im Fokus stand Buki-waza und die Frage, worauf bei einem Waffentraining zu achten ist. In diesem Rahmen konnten wir dank Claus-Dieter Sonnenberg die 31er Jo-Kata üben – für einige eine wertvolle Wiederholung, für andere das erste Mal. Auch das Training ohne Waffen kam nicht zu kurz. Ein echtes Highlight war die Arbeit mit Vitalpunkten und wie diese in der Technikausführung eingesetzt werden können: Ky?sho Jitsu und Koatsu.



Zu einem Lehrgang für lizenzierte Aikidotrainerinnen und -trainer gehört selbstverständlich auch moderne Sportphysiologie und die Optimierung der heimischen Gymnastik. Heike Bizet gelang es, ein kollektives Stöhnen in die Halle zu zaubern, als wir Teilnehmenden mit einem Flummi den einen oder anderen Faszientriggerpunkt bei uns selbst entdeckten – Stichwort „Wohlweh“.

Auch theoretische Inhalte zur Atmung, Unfallprävention und Sportgeschichte standen auf dem Programm. Woher stammt eigentlich das Waffentraining im DAB? Wer prägte welche Stile? Solche Einblicke erweitern den eigenen Horizont, schließlich möchte man als Trainerin oder Trainer seinen Schülerinnen und Schülern Rede und Antwort stehen können.



Unser besonderer Dank gilt Corinna Sonnenberg, Lehrwartin des AVNI, sowie allen Referentinnen und Referenten, die diese Veranstaltung ermöglicht haben.

Bewegte Bilder findet ihr auf unserer Facebook-Seite:
<https://www.facebook.com/AikidoNiedersachsen>

*Stefan Renschke,
Pressewart des AVNI*