

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 3/2008

Nr. 131



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2008

Nr. 131

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Nachbetrachtungen zu einem schönen Wiedersehen	3
--	---

Magazin

Knietechniken im Aikido (Forts.)	3
Pfingsten und Aikido – volle Matte garantiert	10
7. Dan für Karl Köppel	11
Irimi – Tenkan: Ergebnisse des TK-Workshops	12
Die Kriegskunst der Samurai in Speyer	14
Kampfsport-Wochenende im Museum	15
Neue Formen im Norden	16
Zwei Tage Aikido mit Reiner Brauhardt	17
Kokyu-Formen und Messerangriffe	18
Besuch aus Frankreich	19

Technikreihe

Kaiten-nage (uchi); von Roland Nemitz (6. Dan)	23
--	----

Aikido-Kids

AVSH-Jugendlehrgang in Kaltenkirchen	29
--	----

Daten und Fakten

Aikido-Telegramm	31
Wichtige Termine	33
Anschriften aktuell	34
Einl. zum Bundeswochenlehrgang IV im LZ Herzogenhorn 11. – 18.10.2008	35
Einl. zum Bundeslehrgang am 25./26.10.2008 in Frankfurt Flughafen.....	36
Einl. zum Trainer-Fachlehrgang 2 vom 26.10. – 01.11.2008 in Frankfurt	37
Einl. zum DFL am 08./09.11.2008 in Niedernhausen	39
Einl. zum Trainer-Fortbildungslehrgang vom 28. – 30.11.2008 in Bad Malente	40
Lehrgangsplan DAB 2009	41

Titelbild:

Meister John Emmerson, 5. Dan Aikido, beim Internationalen Pfingstlehrgang des DAB in Heidenheim



Nachbetrachtungen zu einem schönen Wiedersehen

Liebe Aikidoka,

nun liegt der Internationale Pfingstlehrgang 2008 in Heidenheim leider auch schon wieder hinter uns. Ein riesiges Dankeschön geht an alle, welche die Durchführung unterstützten, insbesondere Georg Jooß mit seinem Team von der EAG. So wurde der Lehrgang mit John Emmerson als Lehrer allenthalben gelobt. Emmerson, der sich mit „Sensei“ ansprechen ließ, ist ein britischer langjähriger Schüler von Meister Nocquet.

Bei der Begrüßung war er erstaunt, dass ich mich an seine Anwesenheit bei früheren Internationalen Pfingstlehrgängen erinnern konnte, als noch Meister André Nocquet dort lehrte. Ich selbst hatte letztmalig 1993 bei jenem trainiert, was mir fast wie gestern vorkam, als ich nun John Emmerson wiedersah. Er erinnerte mit Worten und seinen Bewegungen durchgängig an Meister Nocquet und wusste noch genau, dass er letztmalig vor exakt 20 Jahren in Heidenheim gewesen war. Denn bei diesem Aufenthalt absolvierte er bei Meister Nocquet seine Prüfung zum 5. Dan.

Emmerson Sensei bot nicht nur viele effiziente Techniken, sondern er erläuterte auch immer wieder sein Verständnis von Aikido. Die Anwesenden werden sich sicher noch an den Vergleich von O-Sensei Morihei Ueshiba mit Murphy('s Gesetz) erinnern.

Wenn ich beim Bereisen anderer Länder, z. B. des Ursprungslands Japan, das dortige Aikido mit unserem vergleiche, erkenne ich immer wieder, dass wir auf dem richtigen Weg (Do) sind. Auch beim Trai-

ning in Heidenheim, nach vielen Jahren Pause seit dem letzten Treffen mit Emmerson Sensei, kam ich einmal mehr zu diesem Schluss.

Der Lehrgang war mit weit über 100 Aikidoka gut besucht, international besetzt und es nahmen auch zahlreiche deutsche nicht-DAB-Aikidoka teil, die fast nicht glauben konnten, keine Lehrgangsgebühr zahlen zu müssen. Das war für sie eine weitere positive Erkenntnis aus diesem gelungenen Aikido-Lehrgang.

Ein ausführlicher Lehrgangsbericht von Roswitha Großberger kommt auf Seite 10.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Knietechniken im Aikido – problematisch und doch Teil des Ganzen (3. Teil)

**Auszüge aus der Zulassungsarbeit für
die Prüfung zum 5. Dan Aikido**
von Dr. med. Barbara Oettinger, Turnerschaft Göppingen von 1844 und 1894 e. V.

(in ungekürzter Fassung dem DAB am 31. Juli 2004 vorgelegt)

Fortsetzung aus aikido aktuell 2/2008. Aus redaktionellen Gründen wurden Teile der Arbeit gekürzt. Teilweise bezieht sich der Originaltext auf eine CD-ROM, welche zur Arbeit gehört und u. a. Filmbeispiele enthält, sodass eine Überarbeitung dieser Passagen für die vorliegende Veröffentlichung in aa notwendig war.

Die Bezeichnung „Übungsleiter“ ist im DAB-Regelwerk aufgrund der seit 2006 geltenden Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes zwischenzeitlich durch „Trainer“ ersetzt; statt „Aikido-Fachübungsleiter“ heißt es nun „Trainer Breitensport (Aikido)“. Die erwähnte ÜL-B-Ausbildung wurde mittlerweile einmal komplett angeboten.

Variationen:

- Wenn Uke beide Handgelenke gefasst hat und nun versucht, nach vorn zu drücken, gibt Nage für einen kurzen Moment den Widerstand auf, sodass der andere durch seinen eigenen Druck einen kleinen Ruck nach vorn macht. Sobald er sich wieder fangen will, unterstützt Nage diese Rückwärtsbewegung, indem er sein Ki kräftig und gerade aus dem Zentrum nach vorn fließen lässt.
- Beginn mit einer Tenkan-Ausweichbewegung: Hierzu nimmt Nage auf einer Seite den Druck kurz weg und dreht sich mit dem ganzen Körper etwas zur anderen Seite. Anschließend wendet er sich ebenfalls aus dem Hara heraus wieder zurück und der Uke zugewandte Arm macht eine Schraubenbewegung schräg an dessen Kopf vorbei in die Weite des Raums; der Daumen zeigt die Richtung des Ki-Flusses an; die Hand ist stets geöffnet, die Handinnenfläche zeigt abschließend nach oben. Die kombinierten Rotationsbewegungen müssen so ausgeführt werden, dass auch Uke mitgedreht wird (ähnlich zwei ineinander greifenden Zahnrädern).

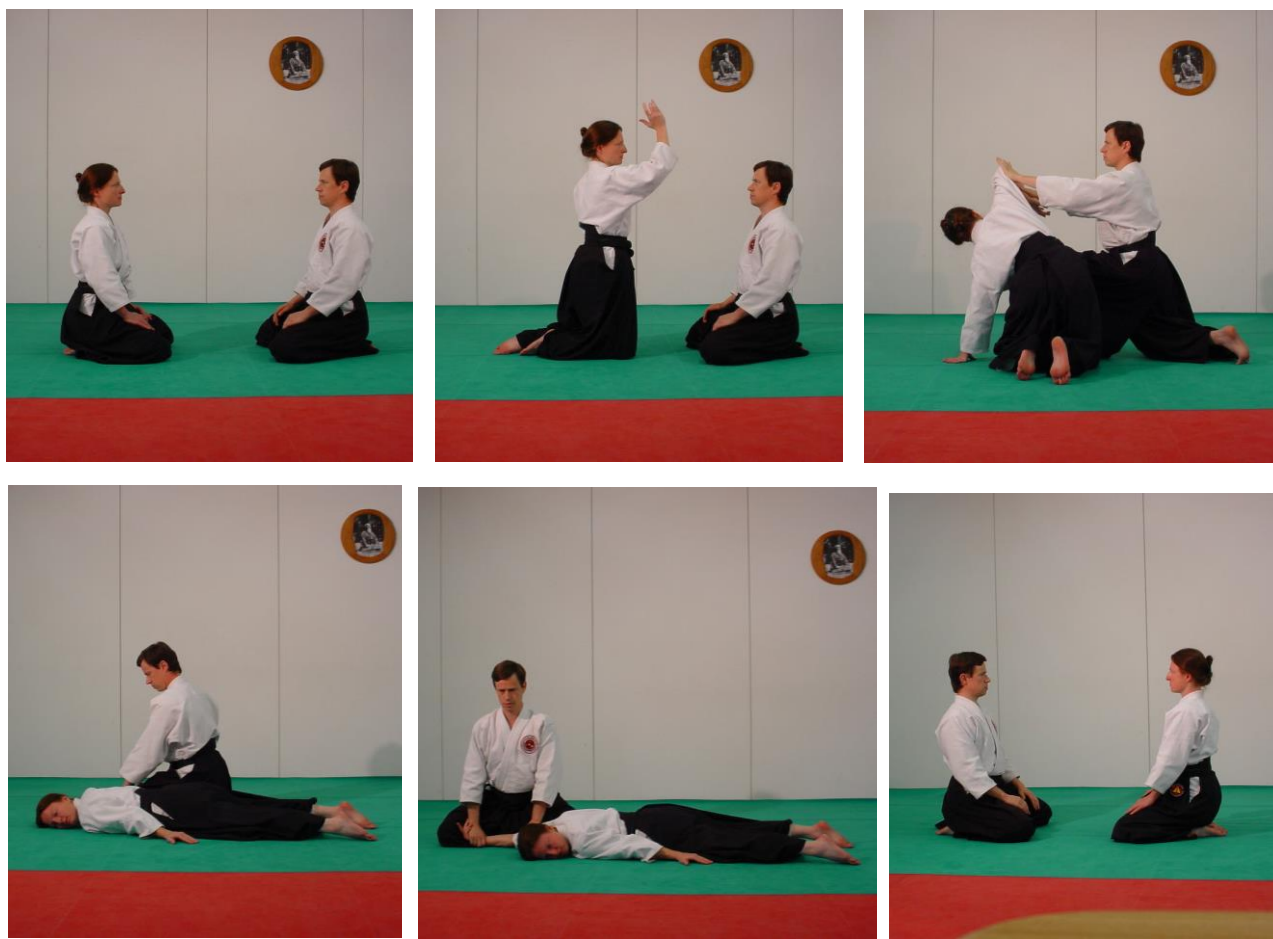
- Starke Irimi-Bewegung: Uke fasst mit beiden Händen gemeinsam ein Handgelenk. In dieser ungünstigen Situation muss sich Nage auf den seitlichen (spiegelbildlich zur gefassten Hand befindlichen) Arm von Uke konzentrieren. Hierbei dient der eigene Unterarm als „verlängerte Togatana“; er wird mit der Unterstützung des Zentrums von unten hoch „geschnitten“, um so den äußeren Ellbogen von Uke anzuheben.

XIII.4 2. Kata (Suwari-waza)

Jede Kata hat einen genau vorgegebenen äußeren Rahmen sowie inneren Ablauf. Bei den enthaltenen Techniken liegt der Schwerpunkt auf einer besonders sorgfältigen Vorführung unter Beachtung aller Aspekte der jeweiligen Bewegungsfolge. Ein wichtiger Gesichtspunkt ist die Herausarbeitung bestimmter Aikido-Elemente und -Prinzipien in den Techniken, sodass diese für den Betrachter klar erkennbar werden (z. B. harmonische Anpassung an den Partner, Maai, Unterschiede zwischen Irimi- und Tenkan-Ausführungen, Sicherheit von Griff und Führung). Eine Kata stellt ein Bewegungsvorbild dar, an dem man sich immer wieder orientieren kann und das in außergewöhnlichem Maße die Verinnerlichung sowie das Verständnis für die Techniken fördert.

Auch bei der 2. Kata, die als Suwari-waza geübt wird, sind die Bewegungen kontrolliert und vorhersehbar. Sie sollten keinesfalls abrupt ausgeführt werden. Es gibt viele Möglichkeiten für Vorübungen, beispielsweise die Ausweichbewegung bei Ude-osae Tenkan ohne Partner. Das alleinige Üben sollte jedoch gleichfalls unter regelmäßiger Anleitung erfolgen.

Die Übungssituation der Kata zeichnet sich durch sozusagen optimale Umgebungsbedingungen aus, unter denen die (beiden) Übenden ein bestimmtes Technikprogramm trainieren und zeigen. In diesem Sinne ist es durchaus möglich, sich Uke als „Stütze“ bzw. Zentrierungshilfe vorzustellen und entsprechend zu nutzen, sodass eine Entlastung der Knie möglich ist.



Beginn der 2. Aikido-Kata:

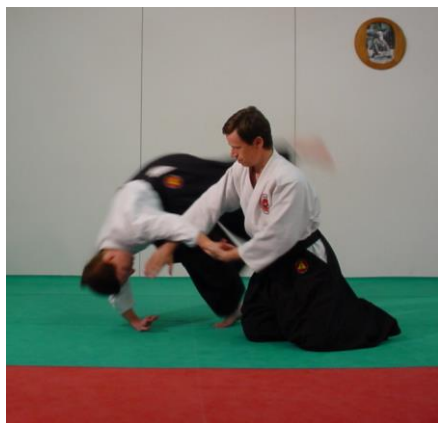
XIII.5 Hanmi-hantachi

Bei Hanmi-hantachi führt Nage Techniken aus Zaho aus. Solche Bewegungen dienen heutzutage weniger einer tatsächlich zu erwartenden Selbstverteidigungssituation als vielmehr der Schulung von Hara, Ki-Einsatz und Gleichgewicht. Bei diesen Ausführungsformen ist die Bewegungsfreiheit von Nage deutlich begrenzt und beschränkt sich weitgehend auf Drehungen. Das erzwingt eine starke Ökonomisierung der eigenen Techniken und lenkt den Blick auf die zentralen Elemente, welche schließlich die Effektivität ausmachen. Da Korrekturen einer einmal eingeleiteten Ausweich-, Führungs- oder Wurfbewegung nur noch sehr eingeschränkt möglich sind, zeigt Hanmi-hantachi deutlich, inwieweit die Standtechniken verinnerlicht wurden. Umgekehrt erhöht die Beherrschung der

Hanmi-hantachi-Formen die Effizienz der im Stand bei üblicher Bewegungsfreiheit ausgeführten Techniken.

Ude-kime-nage bei Angriff Katate-tori:





- 1.1.1 Drehung von 180 Grad
- 1.1.2 Drehung von 90 Grad (da auf Knien verkürzte Tenkan-ashi anzuwenden sind)

im Stehen bei Angriff Katate-tori Gyaku-hanmi:

- 1.2 Kokyu-ho
- 1.3 Tenkan-ashi
- 1.4 Kaiten-nage-uchi Tenkan (drei Tenkan-ashi, ggf. Distanzkorrektur durch das andere Bein mit Schleifschritt)

2. *Suvari-waza*

- 2.1 Nage sitzt etwa im 90-Grad-Winkel zu Uke; Kokyu-ho aus Zaho
- 2.2 Uke sitzt gegenüber; Nage bereitet das Durchtauchen vor.

3. *Hanmi-hantachi:* Kaiten-nage-uchi Tenkan (ausschließlich Tenkan-ashi-Bewegungen, stark zentriert arbeiten und Uke in diese Bewegung einbinden)

XIII.6 Methodische Reihen zu Hanmi-hantachi

Ich stelle im Folgenden einige präventiv ausgerichtete methodische Reihen für verschiedene Hanmi-hantachi-Techniken aus dem DAB-Prüfungsprogramm zum 2. Dan Aikido vor. Das Vorgehen ist hier in Worten ausgeführt.

(In der Originalarbeit folgen nun Hinweise auf eine beigelegte CD-ROM mit 39 Filmen, welche die einzelnen Schritte inkl. Vorübungen bildlich vermitteln und jeweils den entsprechenden Textpassagen zugeordnet sind.)

Ich wähle aus meiner Sicht knieschonende bzw. die Knie nicht übermäßig belastende Techniken aus, bei denen durch Zentrumseinsatz eine größtmögliche Effizienz erreichbar ist, ohne die Knie „zu“ unphysiologisch zu belasten.

Kaiten-nage-uchi Tenkan bei Angriff Katate-tori Gyaku-hanmi

1. *im Stehen*
- 1.1 alleine: Tenkan-ashi

Kaiten-nage-soto bei Angriff Katate-tori

1. *im Stehen bei Angriff Gyaku-hanmi*
(Zu Beginn könnten die Bewegungsfolgen 1.1 bis 1.3 der vorigen Technik geübt werden, d. h. Tenkan-ashi ohne und mit Partner sowie Kokyu-ho.)

- 1.1 mit Uke zwei Tenkan-ashi ausführen; Aufstellen der Tegatana üben; fließender Wechsel rechts/links
- 1.2 Kaiten-nage-soto Tenkan (drei Tenkan-ashi, ggf. Distanzkorrektur durch das andere Bein ohne „echten“ Schritt)
- 1.3 Kaiten-nage-soto Irimi
- 1.3.1 bei Angriff Gyaku-hanmi (nach seitlich aufnehmen, ggf. kleine Distanzkorrektur, aber keine Schritte)
- 1.3.2 bei Angriff Ai-hanmi (Tegatana hochschneiden; auch hier keine Schritte)

2. *Suvari-waza:* Beginn von Kaiten-nage-soto bei Angriff Gyaku-hanmi

3. *Hanmi-hantachi*
- 3.1 Kaiten-nage-soto Tenkan bei Angriff Gyaku-hanmi (ausschließlich Tenkan-ashi-Bewegungen, Partner stark zentriert führen)
- 3.2 Kaiten-nage-soto Irimi bei Angriff Gyaku-hanmi und Ai-hanmi (ggf. Distanzkorrektur durch kleine Schleifschritte, starker Einsatz der Togatana)

Tenchi-nage bei Angriff Ryote-tori

1. *im Stehen*
- 1.1 alleine: Aufstellen beider Togatana aus der Grundstellung (im Ausfallschritt) üben

im Stehen bei Angriff Ryote-tori:

- 1.2 Tenchi-nage aus dem Stand (ohne und mit Werfen; Uke kurz, aber deutlich aufnehmen; ggf. Korrekturschritte, inneres Bein bleibt vorn)
2. *Suwari-waza:* Tenchi-nage
3. *Hanmi-hantachi:* Tenchi-nage („direkt“, d. h. ohne starkes Wegdrehen und ohne „echten“ Schritt; kurze, deutliche Aufnahmephase)

Sumi-otoshi bei Angriff Katate-tori

1. *im Stehen*
- 1.1 alleine: Einsatz der Togatana nach vorn-unten üben

im Stehen bei Angriff Katate-tori Gyaku- und Ai-hanmi:

- 1.2 Sumi-otoshi aus dem Stand (ohne und mit Werfen)
2. *Suwari-waza:* Sumi-otoshi-Beginn bei Gyaku-hanmi und Ai-hanmi
3. *Hanmi-hantachi:* Sumi-otoshi bei Gyaku-hanmi und Ai-hanmi (direkte Technik ohne Wegdrehen, ggf. Distanzkorrektur durch Schleifschritte)

Ude-kime-nage bei Angriff Katate-tori Ai-hanmi

1. *im Stehen*
- 1.1 Anfangsbewegung eines Shiho-nage Irimi üben (Beginn mit Schleifschritt außen, ohne „echte“ Schritte)
- 1.2 nach der Aufnahmephase (Beginn mit Schleifschritt außen, zweite Hand daruntergedreht) einige Schritte zusammen gehen
- 1.3 Shiho-nage Irimi beenden (Beginn mit Schleifschritt außen, dann durchtauchen)
- 1.4 Ude-kime-nage (direkte Technik; erneut Beginn mit Schleifschritt außen, ohne beim Aufnehmen eine größere Rückwärtsbewegung zu machen, mit Abwerfen)
2. *Suwari-waza:* Beginn eines Ude-kime-nage
3. *Hanmi-hantachi:* Ude-kime-nage (erneut direkte Technik ohne Wegdrehen und ohne „echte“ Schritte)

Ude-osae Irimi bei Angriff Katate-tori Ai-hanmi

1. *im Stehen:* Uke aus dem Zentrum heraus, ohne einen Schritt auszuführen, nach vorn-außen beschleunigen, nicht abführen
2. *Suwari-waza:* Zentrumseinsatz wie bei 1.
3. *Hanmi-hantachi*
- 3.1 ohne Hebel (Partner durch starken Zentrumseinsatz gleich zu Boden führen, das innere Knie befindet sich in der Achsel)
- 3.2 mit Hebel (das äußere Knie korrigieren und den Ellbogen fixieren)

XIV Fazit

Das menschliche Knie ist in unserer Zeit des stetigen Älterwerdens mehr und mehr von Verschleißerscheinungen betroffen. Es lassen sich nur wenige konkrete, wissen-

schaftlich belegte Hinweise geben, die der Kniegelenksarthrose vorbeugen helfen. Dazu gehört, dass eine regelmäßige dosierte, kontrollierte Bewegung und Belastung der Knie zur Verbesserung der Knorpelversorgung mit Nährstoffen beitragen. Ich versuchte in der Arbeit aufzuzeigen, dass dies womöglich durch die wechselnde Druckbelastung des Gelenkknorpels bei Knietechniken möglich sein könnte und die Beanspruchung dabei aus unphysiologischen Gelenkstellungen heraus jedenfalls nicht grundsätzlich schädlich zu sein braucht – eine Ambivalenz ist sicher gegeben.

Knietechniken haben daneben ihre Berechtigung, um Hara und Ki vertieft zu üben und Prüfungskriterium dafür zu sein. Eine frühzeitige Beschäftigung mit Kniearbeit bereits als Kyu-Grad fördert die Verinnerlichung der Aikido-Prinzipien und -Elemente. Die Übungsleiter sollten allerdings nicht ins Extreme rutschen (dass also Anfänger neben der Erlernung der Grundtechniken umfangreich mit Stab und Bokken sowie auf Knien üben), um eine Überforderung und falsche Schwerpunktsetzung zu vermeiden.

Unter Zugrundelegung meiner Ausführungen müsste es auch älteren Aikidoka, die keine gravierenden Knieprobleme haben, möglich sein, Prüfungen ab dem 2. Dan Aikido zu absolvieren. Das Argument, bei Vorlage eines Attestes auf Knietechniken verzichten zu können, würde rasch dazu führen, dass diese völlig außen vor wären und das von M. Ueshiba begründete Aikido nicht mehr in seiner Ganzheitlichkeit gelehrt und gelernt würde. Analog würden wie ausgeführt weitere Sonderkonditionen aufgrund von körperlichen Beeinträchtigungen eingefordert werden können. Dem wird jedoch schon dadurch Rechnung getragen, dass in unserem Regelwerk ausdrücklich verankert ist, dass bei allen Dan-Prüfungen „Alter, Geschlecht und physische Konstitution des Anwärters angemessen berücksichtigt werden“ müssen.

Es ging mir in meiner Arbeit darum, Besonderheiten bei der Erarbeitung von Knie-

techniken aufzuzeigen, eine niederschwellige Herangehensweise an sie zu ermöglichen sowie über Ängste und gewisse körperliche Hürden mit entsprechenden Vorübungen hinwegzuhelfen. Die aufgezeigten Vorschläge und methodischen Reihen sollen die Übungsleiter darin unterstützen. Sie könnten auch in der ab 2005 vom DAB angebotenen B-Ausbildung in ähnlicher Weise behandelt werden.

Aus meiner sportmedizinischen Sicht heraus sind nicht alle möglichen Knietechniken so erarbeitbar, dass eine Verletzung oder Schädigung der Knie sicher vermieden wird. Insbesondere Schritte und größere Drehungen am Boden belasten die Knie stark aus einem ungünstigen, spitzen Winkel heraus. Meine Empfehlung wäre, sich erst dann mit komplexeren Knietechniken zu befassen, wenn der gesamte Körper inkl. Kniebereich ausreichend vorbereitet und durchtrainiert ist. Es wäre zum Wohle der Gesundheit und würde die Sinnhaftigkeit „guter“ Knietechniken im Hinblick auf Ki- und Hara-Schulung unterstreichen, wenn sich Anwärter zu einer Prüfung ab dem 2. Dan Aikido vorzuführende Hanmi-hantachi-Techniken selbst auswählen könnten (erneuter redaktioneller Hinweis: Die Prüfung zum 3. Dan sieht durch eine zwischenzeitliche Änderung der Prüfungsordnung nun „acht selbst gewählte Hanmi-hantachi-Techniken gegen Schlagangriffe“ vor.).

Der Aikido-Begründer jedenfalls praktizierte der Überlieferung nach bis ins fortgeschrittene Alter Aikido auf den Knien, was diese Tradition als positiv und gangbar darstellt.

XV Weitere Literatur

Banzer, Wilfried: Stichwort Qualitätssiegel – Wirkungsvolle Prävention ist ohne den Sport nicht mehr denkbar. DSB-Presse 2001, Nr. 27, S. 4 f.

Bode, Wolfgang: Bewegung und Rhythmus. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 2002.

Buksch, J.: Der Einfluss freizeitsportlicher Aktivität auf die Mortalität in einer bevöl-

- kerungsbezogenen prospektiven Kohortenstudie. Universität Bremen, 2003.
- Deshimaru, Taisen: Zen in den Kampfkünsten Japans. W. Kristkeitz Verlag, Heidelberg, 1994.
- Dickhuth, Hans-Hermann: Einführung in die Sport- und Leistungsmedizin. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 2000.
- Gerhardt, Günter: „richtig fit“ durch Bewegung. DSB, Frankfurt/Main, 1999.
- „Gesund und Trainiert“, zertifiziertes Übungsprogramm des Württembergischen Landessportbundes in Zusammenarbeit mit weiteren Fachsportverbänden in Baden-Württemberg für Beginner und Wiedereinsteiger im Sport. WLSB, Stuttgart, 1996 (mehrfach überarbeitet, zuletzt 2003).
- www.aikidolink.ch; <http://lists.aikidojournal.net>: Internetforen.
- Kirschner, Klaus: Stichwort Prävention: Es geht um die Förderung des gesunden Lebensstils – Der Sport wird seinen Platz haben. DSB-Pressen 2003, Nr. 27, S. 13.
- Knebel, Karl-Peter: Funktionsgymnastik. rororo-Sport, 1994.
- Leitfaden zur Umsetzung des Ausbildungsganges: Übungsleiter/in „Sport in der Prävention“. DSB, Frankfurt/Main, 2002.
- Lohmann, Götz-Peter: Stichwort Gesundheitsreform – Das Potenzial des Sports ist noch lange nicht ausgeschöpft. DSB-Pressen 2003, Nr. 20, S. 13.
- Löllgen, Herbert et al.: Körperliche Aktivität beugt Krankheiten vor. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 99 (2002), Nr. 42, S. C2205.
- Nefiodow, Leo: Der sechste Kondratieff. Rhein-Sieg Verlag, St. Augustin, 2000.
- Oettinger, Barbara: Visionen für die Entwicklung des Deutschen Aikido-Bundes e. V. Zulassungsarbeit zur Erwerb der Vereinsmanager-A-Lizenz des DSB. aikido aktuell 4/2001, S. 5 ff.
- Oettinger, Barbara und Thomas: Anatomie. Uni-Med-Verlag, Bremen, 1992.
- Oettinger, Barbara und Thomas: Funktionelle Gymnastik – Was? Wie? Warum? Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 3. Auflage 2002.
- Oettinger, Thomas: Gesundheitsbewusstes Sporttreiben im Aikido. aikido aktuell Nr. 78 (2/1995), S. 10 f.
- Oettinger, Thomas: DSB-Lizenzausbildung zum Übungsleiter/Vereinsmanager. aikido aktuell Nr. 101 (1/2001), S. 14 f.
- Oettinger, Barbara und Thomas: Ki – Lebenskraft durch Bewegung. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1. Auflage 2004.
- Oettinger, Thomas: Planung einer Aikido-Übungsstunde unter Beachtung spezieller gesundheitsbezogener Aspekte. Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido, dem DAB vorgelegt am 19.07.2003.
- O’Neil, John: Führen aus der Mitte. Fischer Media Verlag, Bern, 2000.
- Pfeifer, Klaus: Stichwort Gesundheitsreform – Der Sport hat ein großes Einsparungspotenzial im Gesundheitswesen. DSB-Pressen 2003, Nr. 7, S. 5 f.
- Pott, Elisabeth: Stichwort Präventionssport – Eine umfassende Gesundheits-Kampagne ist erforderlich. DSB-Pressen 2003 Nr. 23-24, S. 5 f.
- Sauter, Jörg: Arthros – das griechische Wort für Gelenk. Internet: www.arthros.de.
- Schlicht, Wolfgang: Die Kompetenzen des Sports bei Prävention und Rehabilitation besser nutzen. Kommentar zur Anhörung des Sportausschusses des Deutschen Bundestages am 21.05.2003.
- Scriba, Peter et al.: Prävention in der ärztlichen Versorgung – Potenziale, Wirksamkeit und Umsetzung. DMW, Jg. 126 (2001), Nr. 45, S. A1013 f.
- Sozialgesetzbuch (SGB) Neuntes Buch (IX) Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen vom 19. Juni 2001 (BGBl. I S. 1046, 1047), geändert durch Artikel 1 des Gesetzes vom 23. April 2004 (BGBl. I S. 606).
- SPORT PRO GESUNDHEIT. Materialien zum Qualitätssiegel. DSB, Frankfurt/Main, 2002.
- SPORT PRO GESUNDHEIT. Sportjournal des LSV Baden-Württemberg 2002, Nr. 12, S. 7.
- SPORT PRO GESUNDHEIT. Der Sport (Verbandszeitschrift des Württembergischen LSB) 03/2001, S. 13 und 06/2001, S. 12 f.

SPORT PRO GESUNDHEIT; vorgestellt in aikido aktuell 3/2000 S. 5 (Bericht über 13. BV) und 2/2001, S. 9 (Kooperationsgespräch des DSB mit dem DAB).

Statistisches Bundesamt, Wiesbaden: Pressemitteilung vom 19.02.2003; Bevölkerungsentwicklung 1910-2050.

Tohei, Koichi: Ki im täglichen Leben. W. Kristkeitz Verlag, Heidelberg, 1990. 氣

wurde für Emmerson Sensei zum prägenden Ereignis. Von ihm erhielt er den zweiten Dan und alle weiteren Graduierungen, zuletzt 1988 den fünften Dan. Meister Nocquet hat Emmerson Sensei 1997 bei seinem letzten großen Lehrgang in Blois beauftragt, unter dem Leitmotiv „Dynamic Aikido Nocquet“ seine Tradition weiterzuführen.

Pfingsten und Aikido – volle Matte garantiert

Mit rund 150 angemeldeten Teilnehmern war der Internationale Pfingstlehrgang ein voller Erfolg für den DAB. Präsidentin Dr. Barbara Oettinger und Bundestrainer Karl Köppel konnten dieses Jahr John Emmerson Sensei aus England als Lehrer begrüßen. Mit ihm kamen rund 40 seiner Schüler aus dem Raum Freiburg und Augsburg, die unter „Dynamic Aikido Nocquet“ (D.A.N.) organisiert sind. Für das Auge war bei diesem Lehrgang was geboten, rund zwei Drittel der Teilnehmer waren Dan-Träger!

Emmerson Sensei trainiert seit Ende der sechziger Jahre Aikido. Anfang der siebziger Jahre wurde er enger persönlicher Schüler von Meister André Nocquet und blieb das bis zu Meister Nocquets Tod 1999. Die Begegnung mit Meister Nocquet



Meister John Emmerson, 5. Dan

Für jeden Aikidoka, der Nocquet kannte, war das in jeder Beziehung deutlich zu erkennen. Emmersons Stil ist dynamisch und effektiv. Schnelligkeit und Deckung sind bei ihm herausragend. Ihm ist wichtig, dass



Aikido auch sinnvoll eingesetzt werden kann. „Realistic Aikido“, wie er immer wieder betonte, soll auf der Straße funktionieren; ausdrucksvolle Darbietungen gehören nicht zu seinem Unterricht! Seine Präzision, Klarheit und Effektivität, gemischt mit einer ordentlichen Portion Humor, überzeugte die Teilnehmer. Die Atmosphäre auf der Matte war locker, dennoch trainierten alle sehr konzentriert.

Seine erste Trainingseinheit bestand hauptsächlich aus Techniken, bei denen der Angreifer am Boden verhebelt wird. Bei den nächsten zwei Einheiten wurden Wurftechniken geübt. Hier war viel für das Auge der Zuschauer geboten. Sieht es doch immer sehr spektakulär aus, wenn harte Fallschule praktiziert wird. Am Montagvormittag bei der vierten und letzten Trainingseinheit wurden noch Techniken mit Messer und Stab geübt. Emerson ließ sich bei diesen Messerabwehrtechniken mit einem scharfen Messer angreifen. Das ließ so manchem Schüler den Atem stocken.

Die Atmosphäre war am ganzen Wochenende sehr harmonisch und entspannt. In der trainingsfreien Zeit war die zentrale Eisdielen in der Stadt Anlaufstelle für viele, die bei der Hitze ein wenig innere Abkühlung suchten. Auch das gemeinsame Abendessen am Samstag war rekordverdächtig. Mit geschätzten 70 Teilnehmern hatten die Köche alle Hände voll zu tun. Im Laufe des Wochenendes lernte man wieder viele neue Aikidoka kennen mit dem Resultat von neuen Verabredungen für weitere Lehrgänge!

Roswitha Großberger,
Erhard Aikido-Gruppe e. V.

道

7. Dan für Karl Köppel

Mit Freude und voller Stolz haben wir Aikidoka des PSV Aalen die Nachricht aufgenommen, dass unser Meister und langjähriger Vorsitzender Karl Köppel von der

Technischen Kommission des DAB den 7. Dan erhalten hat.

Karl war und ist die Lokomotive, welche den Aikido-Zug des PSV Aalen am Laufen hält. Immer an der Spitze, immer unter Volldampf, immer mit innovativen Ideen und neuer Motivation.

Aber nicht nur in unserem Verein ist Karl tätig. Auch auf Landes- und Bundesebene ist und war Karl seit Jahrzehnten in vielen Ämtern aktiv und wird es hoffentlich noch recht lange weiter sein. Mit seiner offenen, freundlichen und sympathischen Ausstrahlung schafft er es immer wieder, den Menschen die wunderbare Sportart Aikido näher zu bringen.



Meister Karl Köppel, 7. Dan

Seine unnachahmliche Art und Weise, Aikido zu praktizieren und zu demonstrieren, fasziniert uns Aalener und auch alle anderen Aikidoka, welche ihn schon auf der Matte erleben durften, immer wieder.

Dann und wann „menschelet“ es auch im Training, wenn selbst der Meister einmal überlegen muss. Mit einem Lachen erklärt er dann, dass ihm die Technik doch noch eingefallen ist.

Dass Aikido sein Leben bestimmt, sieht man auch daran, dass er auch seine Frau

Inge mit diesem Virus infiziert hat. Sie ist nun seit einigen Jahren auch schon im Besitz des 3. Dan.

Wir alle gratulieren „unserem Karl“ auf diesem Weg noch einmal zu seinem 7. Dan und wünschen uns und allen anderen Aikidoka, dass er so bleibt, wie er ist, und uns noch lange Zeit Aikido auf und neben der Matte lehrt.

Weiterhin möchten wir auch allen von der TK zum 6. Dan graduierten Meistern ganz herzlich gratulieren (s. S. 31).

Ralf Jooß,
Post-SV Aalen e. V.



Die Mitglieder der Technischen Kommission des DAB trafen sich nach der Tagung vom 11.04.2008 erneut zu einem Workshop. Das Thema ist bereits im vorhergehenden Workshop festgelegt worden – Irimi und Tenkan. Schon seit vielen Jahren wurden immer wieder Fragestellungen diskutiert wie etwa diese:

- Sind Irimi und Tenkan Erfindungen des DAB?
- Ist Irimi mit Omote und Tenkan mit Ura identisch?
- In welchem Verhältnis stehen diese Begriffe, wenn es keine Identität im vorgenannten Sinne gibt?
- Woran machen wir fest, ob eine Technik eine Irimi- oder Tenkanform ist?

Irimi – Tenkan: Ergebnisse des TK-Workshops

Darüber hinaus gab es sicherlich noch eine Fülle von Fragestellungen, die diskutiert wurden. Bislang wurde eine Technik als Irimi- oder Tenkanform definiert, wenn

	Irimi	Tenkan
Prinzip	<ul style="list-style-type: none"> – offensiv – vorgehend 	<ul style="list-style-type: none"> – defensiv – nachgebend – Energie von Uke abziehen/zerstreuen – Uke „eine offene Tür einrennen lassen“
Gleichgewichtsbrechung	<ul style="list-style-type: none"> – direkter Weg – kurzer Weg – geradliniger Ablauf – direkte Wirkung auf Ukes Zentrum 	<ul style="list-style-type: none"> – drehen – kreisförmig ausweichen – aufnehmen, abwarten – frei machen – die Angriffsbewegung ins Leere laufen lassen – keinen Widerstand leisten, Ukes Bewegung „korrigieren“
Situation	<ul style="list-style-type: none"> – Angriff nicht überzeugend, zaghaft – Reaktion vor Kraftentfaltung – nicht nur am Anfang der Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> – energischer Angriff – Reaktion während der Kraftentfaltung – spätes Erkennen des Angriffs

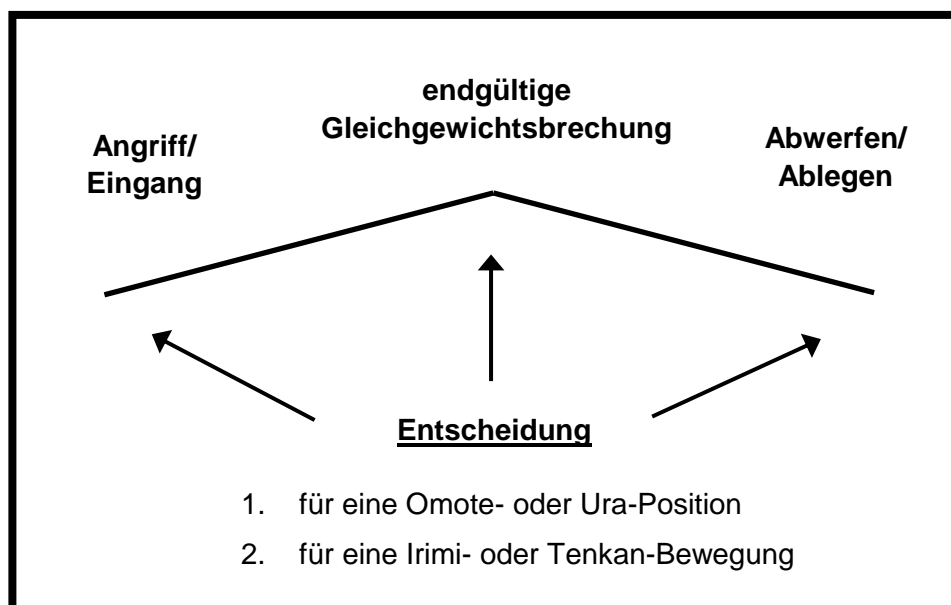
die letzte Phase der Technik, also das Werfen oder Ablegen Ukes mittels eines Hebels, mit eigener Energie (also Irimi) oder mit der Energie Ukes (also Tenkan) ausgeführt worden ist. Dennoch war schon immer unbestritten, dass die Prinzipien Irimi und Tenkan während der Ausführung der Techniken wechselweise angewandt wurden. Dies erinnert nicht ohne Grund an die Prinzipien Yang und Yin, die ebenfalls wechselseitig in Erscheinung treten.

In einem moderierten Prozess ordneten die Mitglieder der Technischen Kommission zunächst die Gedanken zu den Begriffen Irimi und Tenkan.

Im Verlauf der Diskussion stellte die TK fest, dass sich jede Aikido-Technik in drei Phasen unterteilen lässt, in die:

1. Angriffsphase
2. Phase der endgültigen Gleichgewichtsbrechung
3. Phase des Abwurfs oder des Ablegens

In allen drei Phasen hat der Aikidoka die Möglichkeit, eine Entscheidung über die Anwendung von Irimi oder Tenkan zu treffen. Da die TK darin übereinstimmte, dass es eine permanente Zuordnung von Irimi zu Omote bzw. Tenkan zu Ura nicht gibt, trifft der Aikidoka in allen drei Phasen die Entscheidung, welches der beiden Prinzipien er anwendet **und** welche Position der Situation angemessen ist. Im Rahmen einer Prüfung wird ein Prüfer daher auch nur bewerten, ob die Entscheidung angemessen ist, nicht aber, ob er sie selbst auch so getroffen hätte. Eine negative Bewertung wird im Ergebnis nur dann



© by Deutscher Aikido-Bund e.V., Technische Kommission, April 2008

erfolgen, wenn die Entscheidung bei der überwiegenden Mehrheit der Prüfer als nicht angemessen bewertet werden würde.

An dieser Stelle stellt sich die Frage, wie sich ein Aikidoka im Bereich der unteren Kyu-Grade für ein Prinzip und eine Position entscheiden kann, da er ja noch Schwierigkeiten mit dem Ablauf der komplexen Aikido-Bewegungen hat. Der Schüler orientiert sich zunächst an einer Vorgabe von „Irimiformen“ oder Tenkanformen“ durch seinen Lehrer. Je weiter er auf dem Weg voranschreitet, desto leichter fällt es ihm, eine eigenständige Entscheidung zu treffen. Das ist das Wesen des Weges (Do) und entspricht der sog. Effektivitätshierarchie. Wenn ein Aikidoka diese Erkenntnis verinnerlicht hat, erübrigt sich auch eine zu Lehrzwecken herbeigeführte „künstliche“ Irimi- oder Tenkanvorgabe durch den Lehrer.

Die Praxistauglichkeit der o. g. Definition/Darstellung stellte sich beim anschließenden Training heraus. Die Mitglieder der Technischen Kommission tauschten ihre Erfahrungen und unterschiedlichen Ansätze der Anwendung von Irimi und Tenkan anhand ausgewählter Techniken aus.

Am Ende vereinbarte die TK, im nächsten Jahr einen weiteren Workshop durchzuführen. Als Thema wurde die Einarbei-

tung folgender Techniken in die Prüfungsordnung für Dan-Prüfungen festgelegt:

- Ude-kime-nage
- Ude-kime-osae
- Ude-garami

Hubert Luhmann,
Mitglied der Technischen Kommission



Die Kriegskunst der Samurai in Speyer

**Ausstellung im Historischen Museum
der Pfalz Speyer vom 24.02. – 05.10.2008**

Wer sich mit Aikido oder anderen asiatischen Sportarten befasst, stößt bald auf den Mythos der „Ritter im Osten“, die Samurai. Die Kaste der Samurai (jap. saburai/saburau/samurau = dienen; Samurai = der Diener) entstand in Japan im 12. Jahrhundert, als zwei mächtige japanische Clans, die Taira und die Minamoto, heftige Kriege gegeneinander führten. Als Folge bildete sich das Shogunat, ein System militärischer Führung unter der Leitung eines Shogun. In der Hierarchie folgte auf den Shogun der Daimyo, der mit den europäischen Fürsten vergleichbar war. Die Samurai waren die militärischen Diener eines Daimyo.

In diesen Kriegen, die bis zur Edo-Epoche 1602 fortgeführt wurden, ging es nach Ansicht von Historikern hauptsächlich um bewirtschaftbares Land, denn nur 20 Prozent von Japans gebirgiger und zerklüfteter Landschaft kann landwirtschaftlich genutzt werden. Während die Samurai im Mittelalter für Besitztum, Land und Geld und nur selten für die Ehre kämpften und vergleichsweise barbarische Krieger waren, wandelte sich ihr Verhalten in der Edo-Epoche. Unter dem Shogunat der Tokugawa ab 1603 bildete sich ein komplexer Ehrenkodex. Die Samurai wurden in die Staatsdienste übernommen, z. B. als Finanzbeamte und Polizeibeamte. Oder sie

erhielten (was als Krieger nicht möglich war) eigenes Land zur landwirtschaftlichen Nutzung.

Viele Legenden von verwegenen Kriegerern sowie deren Kriegskunst mit den Kampftechniken und den Waffen, dem Langschwert (Katana), dem Kurzsword (Wakizashi) und dem Langbogen (Yumi), begegnen uns heutzutage in Filmen und in der Literatur. Jedoch nicht nur die Kriegskunst gehörte zu den erlernten Aufgaben der Samurai. Auch die künstlerischen Talente wurden geschult und die japanische Kultur nachhaltig durch die kulturellen Aufgaben geprägt, welche die Samurai nach ihren blutrünstigen Kämpfen übernahmen. Dazu zählen kunstvolle Gedichte (z. B. Haiku), Kalligraphie, meditative Teezeremonien, die Kunst des Blumensteckens (Ikebana), das Papierfalten (Origami) und die Theaterformen No-Theater oder Kabuki.



Das Historische Museum der Pfalz in Speyer hat dieses interessante Thema aufgenommen und eine Ausstellung auf rd. 1.800 qm Fläche mit kostbaren Exponaten von zahlreichen Museen, privaten Sammlungen und Institutionen aus Europa und Japan zusammengestellt. Mit zusätzlichen aufwändigen Inszenierungen unter Einsatz neuer Medien wird diese Sonderausstellung, die noch bis zum 5. Oktober zu besichtigen ist, zur lohnenden Möglichkeit, die Welt der Samurai zu erleben. Ein attrakti-

ves Begleitprogramm mit Vorträgen und Führungen runden die Ausstellung ab.

Leider ist das Fotografieren aus konservatorischen Gründen (Lichteinfluss beim Blitzen) verboten. Es ist jedoch ein illustriertes Begleitbuch (19,80 €) im Museumsshop erhältlich, das auch zuzüglich Versandkosten beim Museum bestellt werden kann (www.museum.speyer.de).

Gisela Ehrhardt,
TSG Stuttgart e. V.

道

Kampfsport-Wochenende im Museum

Das Historische Museum der Pfalz in Speyer richtete im Rahmen der Samurai-Ausstellung am 10. und 11. Mai 2008 ein Kampfsport-Wochenende mit Vorführungen unterschiedlichster Kampfkünste und anschließendem Schnuppertraining für Interessierte aus.

In der zweitägigen Veranstaltung stellten sich regionale Vereine (u. a. Judo, Kyudo, Jodo und Kendo) vor. Auch die Abteilung laido und Aikido der TG „Frei Heil“ 1892 Rheingönheim e.V. beteiligte sich in Zusammenarbeit mit dem Aikido-Club Frankenthal e.V. an diesem Begleitprogramm der Ausstellung.

Für die Gestaltung der Vorführungen des laido und Aikido war Thomas Träger (3. Dan Aikido/3. Dan laido) verantwortlich. Es gelang ihm, mit seinen Vereinsmitgliedern ein ansprechendes Programm vorzubereiten. Dies fanden dann wohl auch die fast 500 Schaulustigen, die sich im hellen Innenhof des Museums rund um die Matenfläche versammelt hatten.

Die laido-Demonstration begann mit fünf Formen (Kata) aus der Grundschule (ZNKR-lai). Diese Katas zeigte Thomas Träger (amtierender deutscher Vizemeister laido) mit Partnern anschließend zum besseren Verständnis in Zeitlupe mit dem Bokken.



*Meister Thomas Träger
mit Kokyu-Nage
und beim laido*

In der Aikido-Demonstration wurden je nach Aikido-Grad (5. Kyu bis 3. Dan) waffenlose Techniken sowie auch Techniken gegen Tanto, Bokken und Jo gezeigt.

Die jeweils anschließenden Schnuppertrainings fanden regen Zuspruch bei den Zuschauern; sogar Interessierte aus anderen Budo-Disziplinen beteiligten sich an den Kursen.

Insgesamt war es für alle Vereinsmitglieder, die sich an dem Ausflug ins Museum nach Speyer beteiligten, ein einmaliges Erlebnis – sowohl die Ausstellung als solche mit Rüstungen, Schwertern, Alltagsgegenständen und viel Information als auch die tolle Atmosphäre bei den Vorführungen. Wir finden, es war und ist einen Ausflug wert.

*Simone Träger,
Public Relations AVRP*



Neue Formen im Norden

Eng war es z. T. in Malente auf dem Bundeslehrgang bei Bundestrainer Alfred Heymann. Dass so viele Teilnehmer kommen wollten und konnten, spricht für diesen Lehrgang. Was war nun das Besondere daran? Alfred brachte uns in drei Tagen und in insgesamt zehn Stunden Trainingszeit die dritte Kata des DAB nebst Kokyu-Techniken nahe.

Kaum einer wollte sich diese Gelegenheit entgehen lassen, sodass neben den ursprünglich vorgesehenen 45 Teilnehmern nun 60 hoch motivierte Aikidoka im Schichtsystem über die Matte rollten. Das hieß Sonderschichten für Alfred, der sich aber wacker geschla-

gen hat und uns Nordlichter durch die fünf Blöcke der recht neuen Kata führte.

Ausgangsposition Ai-hanmi, oder war es Gyaku-hanmi? Muss ich die Position wechseln oder stehe ich als Nage, wo ich vorher stand? Werfe ich Uke schräg oder auf der Linie? Alle Fragen wurden beantwortet, auch diejenigen, die die Welt vorher noch nicht kannte. Nur das Erarbeiten, das Memorieren, das Einschleifen – immer und immer wieder –, das blieb und bleibt uns natürlich selbst überlassen. Wann wird er mir in Fleisch und Blut übergehen, dieser gebündelte Mix, die Kreation, das Archiv der Wurftechniken?

Als wir ausgepowert von dem Wochenende nach zwei Stunden abwechslungs- und umdrehungsreichem Kokyu-nage-Training am Sonntag die Kata noch einmal machen durften, da war deutlich zu fühlen, was schon in Fleisch und Blut übergegangen war und was nicht. Alfred legte das „Schmankerl“ bewusst ganz ans Ende, so wie man auch in der Danprüfung ggf. die Kata dann zeigen muss, wenn nur noch das Kleinhirn arbeitet.

Neue Formen im Norden?

Oberflächlich betrachtet war es wie sonst



Meister Alfred Heymann, 7. Dan

auch in der Sportschule des Landessportverbandes Schleswig-Holstein in Malente. Viele tolle Landeslehrgänge hatten wir hier die letzten Jahre.

Man sitzt zusammen, isst, trinkt, hat Zeit, sich zu unterhalten. Alles ist vor Ort. Neu ist, dass diese Qualität jetzt auch in der Form Bundeslehrgang hier im Norden zu haben war.

Ein weiser Schachzug, sind wir Nordlichter doch gewohnt für „vier Trainingseinheiten A“ viele Kilometer weit in den Schwarzwald zu fahren. Wie viel Zeit, Geld und Benzin sparer ist die Fahrt nach Malente. (Aufs Horn fährt man ja eh auch noch.)

Im Ernst, dieser Lehrgangstyp bietet nur Vorteile und sollte unbedingt weitergeführt werden. Die landeseigenen Sportstätten lassen sich sicher auch nicht nur in Schleswig-Holstein nutzen. So profitiert neben dem LSV (gute Auslastung der Kapazitäten) auch der DAB als Fachverband, da das Geld, das die Mitglieder an die Landessportverbände zahlen, ihnen direkt wieder zugute kommt.

Auch der Austausch untereinander, unter Danträgern und Braungurten einer Großregion, ist äußerst fruchtbar. Man hat zwei Abende Zeit und so manches gute Gespräch konnten wir führen.

So ist mein Fazit, trotz (oder wegen) der erschöpften Glieder: Mehr davon, gerne bald wieder. Sehen wir uns in Malente?

*Frauke Drewitz,
Sachbearbeiterin für Öffentlichkeitsarbeit
im AVSH*



Zwei Tage Aikido mit Reiner Brauhardt

Grömitz, 5. und 6. April 2008

Einen so hoch graduierten Meister für einen Lehrgang zu bekommen, verdanken wir den beiden Jubiläen, die in diesem Jahr zusammenfallen. Der TSV Grömitz feiert

sein 100-jähriges Bestehen und dessen Aikido-Sparte wurde fast auf den Tag genau fünf Jahre alt.

Ehrlich gesagt hatte ich Zweifel, ob ich mich mit den Techniken zurechtfinden würde, da Reiner Brauhardt (7. Dan Aikido – Kyoshi; 2. Dan Iaido) einem anderen Aikidoverband angehört als wir. Aber dies war völlig überflüssig, wie ich sehr bald erleichtert feststellte. Ja, einiges an den Ausführungen war anders, als ich es bislang kannte, aber sie enthielten allesamt bekannte Elemente.

In den Gesichtern der Lehrgangsteilnehmer waren ungläubiges Staunen und faszinierte Blicke zu sehen, wenn Reiner uns sein Aikido vorführte. Es schien so leicht zu sein! Spätestens beim eigenen Probieren kam man dann aber auf den Boden der Realität zurück.

Im Verlauf des Lehrgangs ging mir dann bei einer „ganz einfachen“ Ausweichübung gegen zwei Angreifer auf, welche Präzision dazugehört. Bei Reiner erschien es, als würden beide Angreifer immer im richtigen Moment und aus der richtigen Richtung kommen. Was natürlich nicht so war! Aber es sah so aus. Seine Bewegungen waren so rund, so ruhig und so gleichmäßig!

Als ich es dann selber versuchte, war klar: Das dauert noch laaange, allein nur um das richtige Timing zu bekommen (oder anders gesagt: Das Ergebnis war graulich!).

Trotzdem: Dadurch, dass Reiner waffenlose Techniken und Techniken mit Bokken und Jo abwechselte, hatte ich den Eindruck, immer weiter trainieren zu können, ohne konzentrationsmäßig zu ermüden. Und was mir auch sehr gut gefiel: Er ließ uns Zeit. Ich weiß nicht, wie das bei der Vielzahl an Techniken möglich war, aber immer reichte die Zeit zum Üben aus, bis ein Fluss in die Technik kam.

Währenddessen gingen Reiner und sein Co-Trainer Holger zu jedem Einzelnen und sahen zu, gaben ein Feedback, wenn es richtig war, korrigierten, wo es was zu korrigieren gab, sahen nochmals zu, bis man die Ausführung verstanden hatte. Und die 12 Kinder unter den 60 Lehrgangsteil-

nehmern waren ungeheuer stolz, dass Reiner und Holger auch auf die separate Kindermatte kamen, um ihnen zu helfen.

Als Reiner den ersten Lehrgangstag mit den Worten beendete, es hätte ihm viel Spaß mit uns gemacht und er würde sich schon auf morgen freuen, war deutlich zu sehen: nicht nur er! Überall sah man strahlende Gesichter und es lässt sich wohl am besten mit der spontanen Reaktion eines Jungen beschreiben, der mir mit leuchtenden Augen verkündete: Ich habe eine neue Lieblingstechnik!

Um 19 Uhr begann der gemütliche Teil des Tages. Da es ja ein kleines Jubiläum zu feiern gab, hatte unser Trainer (Thomas Clausen) für ein ausgiebiges Büffet in der Gildehalle gesorgt. Bei der großen Auswahl an Leckereien dürfte wohl jeder mehr als satt geworden sein. Anschließend saßen wir noch bis spät in den Abend beisammen und lernten dabei neue, sehr nette Aikidoka kennen.

Am Sonntagmorgen um 10 Uhr ging es dann weiter im Programm. Leider konnten nicht alle vom Samstag wieder dabei sein, dafür waren ein paar andere dazugekommen. Zu der begeisterten Stimmung vom Vortag war über Nacht noch ausgesprochene Fröhlichkeit hinzugekommen. Zu gerne hätte ich am Ende Reiner zitiert und gebeten: „Ein bisschen noch.“

So bewusst wie bei diesem Lehrgang habe ich bisher nie wahrgenommen, aus wie vielen Kreisbewegungen Aikido besteht. Wie Uke beschleunigt wird, dass ein kleiner Impuls genügt, um ihn zu Fall zu bringen, und dies trotz (oder vielleicht wegen?) sehr kurzer Techniken. Auch die Hebelwirkungen, die man mit dem Jo erreicht, haben mich sehr beeindruckt.

Schade, dass der Lehrgang nicht noch einen Tag länger dauerte. Schade, dass Jubiläen so selten sind. Aber ich habe erfahren, dass Reiner Brauhardt im November einen Lehrgang in Kaltenkirchen abhalten wird.

Der Termin ist bereits vorgemerkt!

Anne Strack,
TSV Ostseebad Grömitz e. V.



Kokyu-Formen und Messerangriffe

Am 26. und 27. April empfing der Aikido-Club Herten e. V. ca. 80 Aikidoka zum Bundeslehrgang des DAB in der neuen Dreifachturnhalle in Herten-Bertlich. Als Lehrer stellte sich Bundestrainer Karl Köppel, der kurz zuvor zum 7. Dan graduiert wurde, zur Verfügung.

Als pünktlich um 15.30 Uhr das Training begann, hatten die Hertener schon einiges geleistet und für die Übenden 640 m² Mat-tenfläche vorbereitet. Und das machte sich bezahlt, denn im Vordergrund standen Sumi-otoshi, Tenchi-nage und Kokyu-nage. So hatten wir genügend Raum, unser Ki einzusetzen. Zum Abschluss gewährte uns Karl Köppel einen Ausblick auf die nächste Einheit am Sonntag: Abwehr gegen Messerangriffe.

Den Samstagabend nutzten die Aikidoka zum angeregten Austausch über verschiedene Ansätze von Theorie und Praxis. Bei so viel geistiger Arbeit kam das leibliche Wohl dennoch nicht zu kurz. Ca. 40 Aikidoka ließen es sich in einem Traditionshaus des schönen, mit Fachwerkhäusern verzierten alten Dorfes Westerholt schmecken.

Diejenigen, die nicht in einem Hotel oder einer Pension untergekommen waren, übernachteten bei Karl und Renate Behnke (Vorsitzende des AC Herten e. V.), deren Tür wieder jedem offen stand. (Ein Journalist der ortsansässigen Presse, dem dieser Umstand und die Bereitschaft der Aikidoka, an Lehrgängen teilzunehmen oder sie auszurichten, geschildert wurde, fragte: „Also kann man sagen, dass alle Aikidoka eine große Familie sind?“...)

Und ganz familiär ging es am Sonntagmorgen weiter. Zur zweiten Trainingseinheit fanden sich noch ca. 65 Aikidoka ein. Der Start verlief zwar etwas holperig, da sich der Morgenkaffee wegen Strommangels etwas verspätete, aber Karl Köppels Gym-



Meister Karl Köppel, 7. Dan

nastik half uns ziemlich schnell über das Morgentief hinweg. In den nächsten 2 ½ Stunden beschäftigten wir uns schwerpunktmäßig mit der Abwehr gegen Shomen-uchi mit und ohne Messer, gefolgt von der Messerabwehr aus Shomen-tsuki. Hierbei legte der Meister sein Augenmerk auf die Verknüpfung mit der vorherigen Einheit (Tenchi-nage, Sumi-otoshi und Kokyū-nage). Hinzu kamen Kote-gaeshi und Ude-kime-nage.

Karl Köppel ließ uns alle Dan-Techniken als Irimi und Tenkan ausführen und verdeutlichte uns, dass wir uns nicht nur auf eine Ausführung einer Technik festlegen sollten. Es gibt immer Alternativen und Situationen, die Varianten nötig machen. Es ist für den fortgeschrittenen Aikidoka unbedingt notwendig, ein Gespür für den Angriff bzw. den Angreifer zu entwickeln, um dementsprechend reagieren zu können.

Das ließ sich vor allem in der Abwehr gegen die Messerangriffe nachvollziehen, da diese äußerst schnell erfolgen und somit eine schnelle Reaktion zwingend ist. Der Uke muss schnellstmöglich aus dem Gleichgewicht gebracht werden, damit er sich nicht mehr neu orientieren kann.

Während die Übenden an ihren Techniken arbeiteten, agierten im Hintergrund schon die fleißigen Helfer. Damit die Gäste

te, um die lange Heimreise zu überstehen.

Alles in allem war es ein sehr gelungener Lehrgang, der deutlich positive Resonanz hervorrief und nicht nur beim AC Herten Lust auf mehr machte.

Christine Lohrmann,
AC Herten e. V.



Besuch aus Frankreich

„Ich hoffe, ihr habt harmonisch miteinander trainiert“, sagt Michel Hamon und hebt, wie zum Unterstreichen seiner Worte, die Hand, „denn Aikido ist genau das: Freundschaft und Harmonie“. Hamon (6. Dan) kann in seinem Heimatland Frankreich auf eine umfangreiche Aikido-Geschichte zurückblicken. Er betreibt den Sport seit 1960 und zeichnet verantwortlich für die Gründung von mehr als 30 französischen Aikido-Vereinen. Nicht zuletzt seiner Freundschaft mit Bundestrainer Alfred Heymann hatten wir es zu verdanken, dass wir Hamon am 5. und 6. April zum Landeslehrgang beim Aikido-Verein Hannover (AVH) begrüßen durften.



Meister Michel Hamon, 6. Dan

Zwar hatte sich Eric Bizet freundlicherweise spontan als Übersetzer angeboten, aber der Meister bewies einmal mehr, dass Aikido-Lernen auch ohne viele Worte funktioniert.



Alfred Heymann und Michel Hamon

Die hochkarätige Besetzung lockte viele Interessenten – 62 Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten sich angemeldet. Die rege Beteiligung führte teilweise zu Platzmangel auf der Matte, was Hamon jedoch nicht davon abhielt, ein volles Programm zu absolvieren: Neben Bekanntem und für viele Teilnehmer neuen Technik-Variationen im eher direkten und effizienten französischen Stil standen Übungen mit dem Schwert und dem Stock – am zweiten Tag auch Schwert gegen Schwert und Stock gegen Stock – auf dem Plan.

Eine gute Gelegenheit, einmal mehr aus nächster Nähe zu erleben, dass hinter der scheinbaren Leichtigkeit und Eleganz auch hochrangiger Meister – natürlich – viel Mühe und Arbeit steckt: Hamon demonstrierte Sequenzen von Ausweichen, Abwehr und Gegenangriff mit dem Bokken, zog den Hakama hoch, damit wir die Bewegung der Füße sahen, und schloss die Demonstration mit den Worten: „Diese Bewegung übe ich seit über 40 Jahren – und erst vor kurzem habe ich sie verstanden“.

Wolfgang Stieler,
Pressewart AVH

氣

Trainer-Fachlehrgang 1

„Säubern Sie Bitte Filter!“ – so lautete die Aufforderung, die unserer Schulungsgruppe allmorgendlich via Beamer von der Projektionswand entgegenleuchtete. Die 38 Teilnehmer unter der Leitung von Ulrich Schümann absolvierten ihre Fachausbildung I zum Trainer C. Und alle stellten sich die Frage, „Oh Gott, was hat dieses Fach-

Chinesisch wie ‚Säbern Sie Bitte Filter!‘ mit unserem Kurs zu tun?“ Aber von Anfang an: Am Sonntag war Anreise nach Frankfurt/M., zur Sportschule direkt neben dem Flughafen an der Otto-Fleck-Schneise. Auch das DFB-Stadion und das Unterbringungs-Hotel des DFB sind gleich nebenan; man könnte sagen, es ist eine kleine Trabanten-Sport-Stadt, umgeben von Wald. Eigentlich ein schöner, weitläufiger Wald, aber wenn man ein wenig weiter reinschaut, bedrücken einen doch die Tafeln der Umweltschützer an den Bäumen mit mahnden Hinweisen wie „tot“! Direkt nebenan starten und landen die Flugzeuge im Minutentakt. Aber wenden wir uns anderen Dingen zu!

Gleich zu Anfang des Lehrgangs wurde ein Trainingsvorbereitungs-Bogen ausgeteilt, als Leitfaden für den praktischen Unterrichtsteil. Die Aufgabe lautete: Eine fiktive Gruppe von 18- bis 35-jährigen Aikidoka soll zu einem bestimmten Lernziel gelangen. Zusätzlich erhielten alle Teilnehmer von Ulrich Schümann eine konkrete Übungsaufgabe (meine Aufgabe bestand aus der Ausführung Kote-mawashi aus dem Angriff Shomen-uchi), für die sie den passenden Lernstoff erarbeiten sollten. Die dazugehörigen Trainingseinheiten beinhalteten das übliche Programm: aufwärmen, dehnen, kräftigen, Übungsvorbereitungen wie z. B. Sabakis und/oder Fallschule sowie Spiele einbauen, Überleitung zum Lernziel, vom einfachen Angriff zum schweren. Der Abschluss der Aufgabe konnte individuell gestaltet werden. Bei der Lehrprobe, die von den einzelnen Teilnehmern im Laufe der Woche praktisch durchgeführt werden musste (aufgrund der hohen Anzahl der angehenden Trainer/-innen konnten nicht alle ihre Lehrprobe vorstellen, Freiwillige hatten da durchaus Chancen!), wurden sehr unterschiedliche Trainingskonzepte vorgestellt, die beim einen mit Qi-Gong, beim anderen mit einer spielerischen Variante beendet wurden, so dass sich keine Lehrprobe mit der anderen vergleichen ließ.

Diese Mischung aus Theorie und Praxis, wie sie uns Ulrich Schümann lehrte, war

ausgewogen und vielseitig. Der Anspruch war sehr hoch, und bis zum Trainer-Fachlehrgang II mit anschließender Prüfung gibt es noch genug Lernstoff. Auch der anatomische Unterricht mit Heike Bizet und die Ausführungen von Martin Glutsch zum Straf- und Waffengesetz waren abwechslungsreich, interessant und immer mit Humor verbunden. Angenehm überrascht waren wir auch über die hessische Sportschule, die sich durch freundliches Personal, gutes Essen und bezahlbare Getränkepreise auszeichnete.

Nach einer Woche wurde es aber Zeit, Abschied zu nehmen. Gern wären wir noch länger geblieben, aber es gingen uns einfach die Geburtstagsständchen aus. Täglich outete sich ein neues Geburtstagskind und hatte sich eine kleine Überraschung ausgedacht, angefangen vom Kuchen (Himbeer-Sahne- und Käserahm-Kuchen) über Sekt und „die erste Runde geht auf mich“. Das Geburtstagskind Marius ließ noch am letzten gemeinsamen Abend nach 24 Uhr einen Kasten Bier für alle springen. Da waren aber schon einige im Bett. Und am nächsten Morgen konnte man deutlich erkennen, wer noch nach 24 Uhr dabei war. „Säbern Sie Bitte Filter!“ hieß es noch ein letztes Mal, und der normale Alltag hatte uns wieder.

Gisela Ehrhardt
TSG Stuttgart e. V.

道

Weltfrauentag '08 – oder: Mädels, auf die Matte!

Entsprechend der Aufforderung des Deutschen Olympischen Sportbundes bot auch der ACN einen Schnupperkurs unter dem Motto „Gewalt gegen Frauen – nicht bei uns“ an. Wir waren in der Presse, unserem Aushangkasten und diversen Internet-Veranstaltungskalendern vertreten.

Gekommen sind die beste Freundin und die Tochter einer Schülerin. Die angekündigte Freundin einer weiteren Schülerin

fand es dann doch zu aufwändig und eine ausdrücklich angemeldete Dame tauchte ohne Absage mal einfach nicht auf.

Ähnliches geschah in Knittlingen und Lübeck bei Beate und Frauke ... In Schwerthe hatte man sich einen Publikumsmagneten gebucht – Oli Sell hielt den Kurs und prompt waren knapp 20 „Schon-Aikidoka“ mit immerhin 6 Neulingen (davon nur zwei ohne Bezugsperson auf Pressemitteilung hin) auf der Matte – da wäre ich auch gekommen.

Tja, da staunt der Laie und der Fachmann wundert sich. Ich hatte eine ähnliche Erfahrung schon vor einigen Jahren einmal gemacht. Nachdem ich ausdrücklich auf den Bedarf eines reinen Frauenkurses hingewiesen wurde, fand dieser mangels Teilnehmerinnen nicht statt. Vielleicht ist die Zeit der rein feministischen Ansätze echt vorbei – so jedenfalls scheint es nicht 100-prozentig zu funktionieren ... Dafür spricht übrigens auch, dass der Sohn einer Teilnehmerin am Abend vor dem Kurs in der Stadt verprügelt wurde – es betrifft eben nicht nur Frauen.

Nichtsdestotrotz, wir wollen ja nicht nur jammern: Der Kurs hat nämlich den Teilnehmerinnen von Beate, Frauke und mir offensichtlich auch Spaß gemacht. Wir

hatten ebenfalls unseren Spaß und alle sind sich einig, dass dies bei Gelegenheit mal wiederholt wird.

Dabei sollte die Betonung bei der Neumitgliederwerbung offensichtlich auf persönliche Kontakte gelegt werden: Die eigenen Mitglieder „Innen“ ;-) werden von mir beim nächsten Mal aufgefordert, interessierte Bekannte und Freundinnen mitzubringen. Ich glaube bei Betrachtung der Zahlen, dass dieses Vorgehen deutlich mehr Erfolg verspricht als die ganz groß angesetzte Öffentlichkeitsarbeit.

Und in diesem Zusammenhang muss ich dann doch noch mal meckern: Der DOSB als eigentlicher Initiator der Aktion verschickte die Flyer doch immerhin gut eine Woche vor Termin, für effektive Verteilungsstrategien definitiv zu spät. Die Liste der teilnehmenden Vereine war in österreichischer Tradition auf der Homepage des DOSB gut versteckt und schwer zu finden, was den Werbeeffect dann auch deutlich mindert.

Aber wir wollen mal nicht päpstlicher sein als der Papst – eine gute Anregung war es allemal.

*Petra Schmidt,
AC Niedernhausen e. V.*



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

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



TENNOSPORT

Mengenrabatt gibt es schon ab 75,00 EUR

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

Kaiten-nage (uchi)

von Roland Nemitz, 6. Dan,
Mitglied der Techn. Kommission

Einführung

Die Angriffe Shomen-uchi und Shomen-tsuki für die Technik Kaiten-nage (uchi) sind neu in das Prüfungsprogramm auf den 4. Kyu Aikido aufgenommen worden; die Prüfungsordnung für Kyu-Grade des DAB (POK-DAB) in der neuen Fassung ist gültig seit dem 1. Januar 2008.

Die Mitglieder der Technischen Kommission haben sich für die Aufnahme entschieden, da sich der Kaiten-nage (uchi) auch gegen diese Angriffe anbietet und in den beiden Angriffen ein weiterer sinnvoller Technikbaustein auf dem Weg zur Dan-Prüfung gesehen werden kann.

Während auf den 5. Kyu Aikido die Techniken „nur“ gegen Fassangriffe auszuführen sind, ist in den beiden Kaiten-nage-(uchi-)Ausführungen gegen die Shomen-Angriffe eine weiche Hinführung, was die Ausweichbewegungen in den Nage-waza-Techniken betrifft, zu den schwierigeren Techniken der folgenden Kyu-Grade zu sehen.

Kaiten-nage (uchi), Angriff Shomen-tsuki, Ausführung Tenkan

Bild 1 – Nage erwartet den Angriff locker stehend, die Füße sind schulterbreit gestellt, die Aufmerksamkeit ist auf den Angreifer gerichtet.

Bild 2 – In der ersten Phase ist es zunächst wichtig, dem Angriff erfolgreich auszuweichen. Während des Ausweichens, Nage führt eine Tenkan-ashi-Drehung aus, gleitet die Hand vom Ellenbogen Richtung Handgelenk, es wird nicht gefasst, der Angriff wird umgelenkt. Zu einer erfolgreich ausgeführten Ausweichbewegung gehört der richtige zeitliche Ablauf (Timing) und

die Wahl der richtigen Distanz zum Angreifer (Ma-ai). Nage darf bei seiner Ausweichbewegung nicht zu weit hinter den Angreifer treten, da dann die für die weitere Führung korrekte Distanz nicht mehr gefunden werden kann.

Bild 3 – Auf die Umlenkung des Angriffsschwungs folgt der Eintritt in die „Mittelphase“ der Technik. Auf dem Bild konnte die re. Hand, welche im ersten Teil der Technik die Führung innehatte, bereits gelöst werden, nachdem die freie li. Hand die Führung am Handgelenk übernommen hat.

Bild 4 – Es erfolgt dann ein zweiter Handwechsel vor dem Durchtauchen unter Ukes Arm. Denkbar ist aber auch, den Griffwechsel der re. Hand durchzuführen, ohne die zweite (li.) Hand hinzuzuziehen.

Bild 5 – Beim Unterdurchtauchen ist darauf zu achten, dass die Führung des Partners nicht abreißt und Nage nicht in Rückenlage gerät. Deshalb ist der Zug über das Handgelenk immer ein wenig nach vorne gerichtet, Nage senkt sein Körperzentrum etwas ab.

Bilder 6 und 7 – Es folgt dann die Endphase der Technik. Hier die richtige Bahn zu finden, auf der der Angreifer geführt werden kann, ist eine nicht einfache Aufgabe. Unter leichtem Zug wird der Führungspunkt (Handgelenk des Angreifers) auf einer schräg liegenden, im Radius abnehmenden Bahn geführt. Während der Angreifer über den Führungspunkt nach unten gebracht wird, bewegt sich die freie Hand in Richtung des Angreifernackens.

Bild 8 – Die Führung über das Handgelenk und die Führung über den Nacken des Angreifers ergänzen sich zu einem Ganzen. Der Angreifer wird in der instabilen Position gehalten, weitergeführt und – Bild 9 – sein Gleichgewicht wird endgültig gebrochen, der Angreifer – Bild 10 – rollt vorwärts ab.

Kaiten-nage (uchi), Angriff Shomen-uchi, Ausführung Tenkan

Bild 11 – Der Angriff hat bereits begonnen, Nage reagiert mit einer nach außen verlaufenden Ausweichbewegung. In der

ersten Phase der Bewegung führt Nage seine Arme nach oben bis etwa in Kopfhöhe, um den Angriffsarm annehmen zu können.

Bild 12 – Bei dem Kontakt darf nicht gefasst werden, der Arm soll geführt und der Angriff so umgelenkt werden. Für eine sichere Führung setzt Nage beide Arme ein; die Hand des Armes, der dem Angriffsarm gegenüberliegt (Angriff mit dem linken Arm – rechter Arm von Nage) sucht dabei den ersten Kontakt im Bereich des Ellenbogens.

Bild 13 – Die Führung geht weiter, hier liegt jetzt eine Ähnlichkeit zu der Führung gegen den Angriff Shomen-tsuki vor.

Bild 14 – Im weiteren Verlauf der Ausweichbewegung wechseln wieder – wie bei Shomen-tsuki – am Führungspunkt (Handgelenk des Angreifers) die Hände von Nage, wobei die rechte Hand nicht gelöst zu werden braucht. Auf den Wechsel kann bei sauberer Führung auch verzichtet werden; der Einsatz beider Hände beziehungsweise Arme gibt aber eine größere Sicherheit in dieser Phase der Technik.

Bilder 15 und 16 – Es folgt die Durchtauchphase, hier gilt das bereits bei dem Angriff Shomen-tsuki Gesagte.

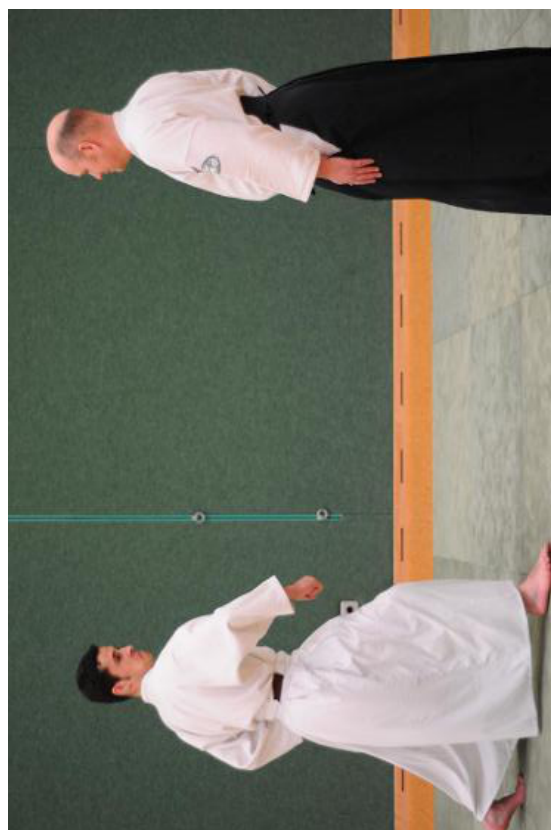
Bilder 17 und 18 – In der Endphase arbeitet Nage wieder – vom Zentrum ausgehend – mit beiden Armen, um den Angreifer in Bewegung zu halten und weiter dem Abwurf entgegenzubringen. Während die Hand am Handgelenk des Angreifers auf der beschriebenen Bahn nach unten geführt wird, wird die freie Hand an den Nacken des Angreifers herangeführt.

Bilder 19 und 20 – Nage steht vor dem Abwurf hinter dem Angreifer, der Radius der Bahn, auf der der Angreifer geführt wird, wird weiter verkürzt, der Angreifer muss fallen.

氣



(2)



(1)



(4)



(6)



(3)



(5)



(8)



(10)



(7)



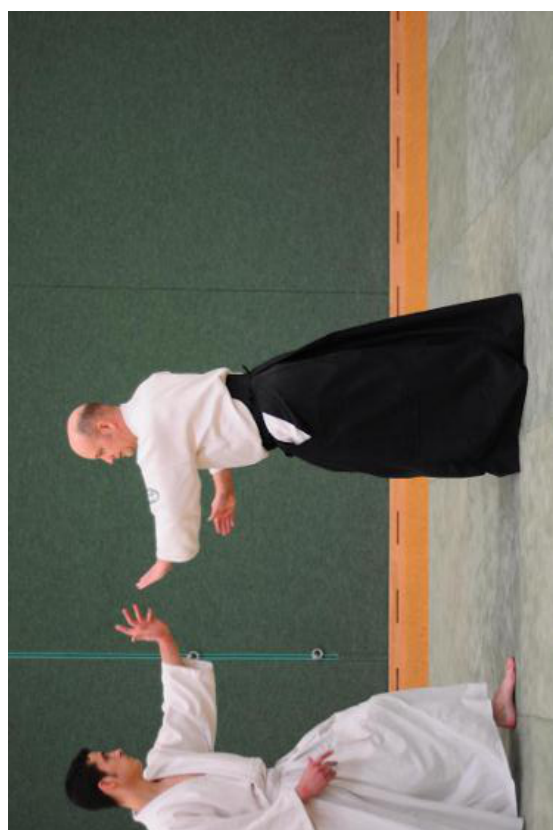
(9)



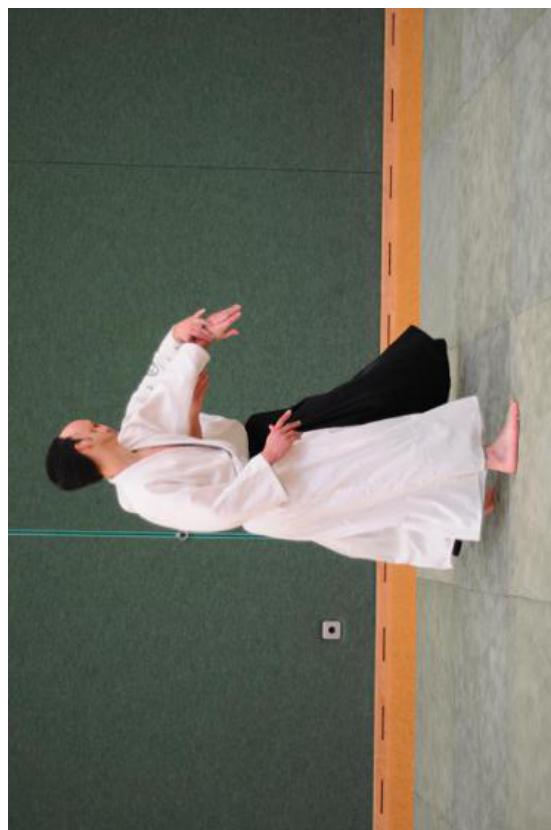
(12)



(14)



(11)



(13)



(16)



(18)



(15)



(17)



Kinder- & Jugendseite

AVSH-Jugendlehrgang in Kaltenkirchen vom 25. – 27. April 2008

Erst wurde gekuschelt, dann abgeschleppt!

Wer jedoch glaubt, jetzt eine Flirt-Anleitung zu finden, sucht leider vergeblich. Denn was nach der Zusammenfassung eines kitschigen Romans klingt, beschreibt genauso den Jugendlehrgang des AVSH in Kaltenkirchen.

Schon seit der Lehrgangsausschreibung war die Vorfreude bei allen groß, denn wenn die 14- bis 18-Jährigen zu einem Lehrgang auf die Matte gebeten werden, sieht man immer bekannte Gestalten. So war es auch eher die Ausnahme, dass mir ein Gesicht unbekannt war. Besonders groß war die Freude über die aus Claus-thal-Zellerfeld angereiste Fraktion, weil die Freundschaften, die sich durch das Aikido gebildet haben, auch über die Entfernung bestehen und die allzu seltenen Wiedersehen daher immer ein Grund zur Freude sind! Der Weg war also geebnet für einen spannenden und in jedem Fall fröhlichen Lehrgang.

Für zusätzliche Neugier sorgte auch das von Lilo Schümann ausgeschriebene Thema mit den dazugehörigen Trainern. Mit Silvia Antunovic, 1. Dan Aikido aus Hamburg, sah man ein für viele unbekanntes Gesicht auf der Matte und auch mit Andre Große, 1. Dan Ju-Jutsu und 1. Kyu Aikido, konnte anfangs niemand etwas anfangen – was sich jedoch ändern sollte.



(20)



(19)

Am Freitagabend war das erste Training angesetzt und Silvia zeigte uns ihre Art des Aikido, denn nach eigenen Angaben ist sie ein „faules Stück“ und daher sind große und ausschweifende Techniken nicht nach ihrem Geschmack. Das Wichtige, was sie uns bereits am ersten Tag verdeutlichte, war jedoch das Kuscheln. Keine Technik kann funktionieren, wenn zwischen Uke und Nage drei Meter Luft ist. Vielmehr muss man den Körperkontakt suchen und hat es so dann auch umso leichter beim Bewegen des Angreifers. Kuscheln hat also in gewisser Weise etwas auf der Matte zu suchen und fördert auch die Harmonie der Trainierenden.



Im Anschluss wurde das Essen, welches in Form von Pizza gereicht wurde, verwertet, damit die Abendgestaltung beginnen konnte. Neben dem mittlerweile zum Pflichtprogramm gehörenden Volleyball gab es auch eine neue Ballbeschäftigung mit Namen Gürtelhockey. Patrick, der bekannte und beliebte Jugendtrainer aus Clausthal-Zellerfeld, erklärte kurz das Spiel. Mit dem Aikido-Gürtel als Schläger in der Hand rannten nun zwei gebildete Teams hinter einem Tennisball her, um Tore zu schießen. Der schweißtreibende Zeitvertreib erfreute sich großer Beliebtheit und wird wohl auch in Zukunft nicht wegzudenken sein. Den Abschluss des Abends bildete eine Runde Werwolf, ein Spiel, das inzwischen eine der längsten Traditionen auf solchen Lehrgängen hat und das mit jedem Lehrgang seinen Kreis an Spielbegeisterten erweitert. Doch auch so ein ruhiges Spiel zum Abschluss des Tages kann

die Müdigkeit nicht am Kommen hindern und bald waren alle in einen tiefen Schlaf gefallen.

Der zweite Morgen, selbst wenn das Aufstehen auf Lehrgängen meist doppelt so schwer fällt, brach an und nach einem auswahlreichen Frühstück bei guter Musik stand nun eine Einheit Ju-Jutsu auf dem Plan. Andre zeigte Parallelen zwischen dem Ju-Jutsu und dem Aikido auf und demonstrierte sehr verwandte Techniken. Doch endeten diese nicht mit dem typischen Ablegen, sondern in einem Transportgriff. Sinnvoll ist dies allemal, denn was mache ich, wenn ich meinen Angreifer erst mal auf den Boden gebracht habe? Abschleppen kann da auf jeden Fall hilfreich sein und so verfolgten alle gespannt die gezeigten Techniken und die Möglichkeiten, auch nach dem Ablegen jemanden noch zu kontrollieren. Selbst wenn es ungewohnt war, lobte er die ganze Truppe für den Einsatz und auch wir danken ihm für eine sehr gelungene Einheit. Danke!



Es folgte Silvia und damit ein weiterer Einblick in ihre Aikido-Welt. Denn wenn sie als Aufgabe gibt „Stellt Euch vor, Ihr wärt Barbie“, dann mag das sicherlich anfangs verwundern. Doch sie hat Recht, denn Barbie lässt die Togatana, die Schwertklinge, immer auf Spannung und nimmt die Arme auch nicht in alle Himmelsrichtungen zur Seite. Was bei der guten Barbie Veranlagung ist, kann uns daher als ein gutes Beispiel dienen. Und auch Silvias Satz „Macht das wie Shakira“ hat durchaus seine Berechtigung, wenn man mal auf den

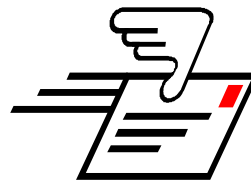
Einsatz der Hüfte von ihr und uns eingeht. Wichtig ist das bei ihrem Tanzen und bei unserem Aikido noch viel mehr. Silvia vermittelte mit viel Spaß wichtige Grundregeln des Aikido. Vielleicht sollte man Silvia auch so am besten beschreiben: als kuschelnde Shakira-Barbie. Auch ihr danke für das schöne Training.

Die Schwimmhalle war für uns die Nachmittagsbeschäftigung und nach den Strapazen auf der Matte sah man nun alle wieder die Rutsche hinuntersausen oder einfach nur im Whirlpool liegen. Die Zeit, das ist ja aber auch irgendwie ihre Aufgabe, ging wieder viel zu schnell rum und so fanden wir uns dann wieder beim Abendessen ein. Und hier durften wir Zeugen eines Weltrekordversuchs werden: Wie viel Remoulade passt auf einen Croque? Den meisten eindeutig zu viel, doch leider hatten wir kein Rückgaberecht auf angebissene Croques, sonst hätten wir wohl noch Gewinn gemacht. Doch so was weiß man ja vorher nicht. Der Abend war dafür wieder umso lustiger mit einem Singkreis. Zuerst waren es „Die Ärzte“, bei denen alle mitsangen, und danach jedes Lied, bei dem irgendwas vom Text bekannt war. Statt einer Gute-Nacht-Geschichte ging es auch diese Nacht noch einmal in den Dusterwald auf Werwolf-Jagd.

Der letzte Morgen, ein letztes Mal über die Matte gescheucht werden und schon neigte sich auch dieses Wochenende seinem Ende. Mattenabbau, Taschen packen, wobei ich auf dem Rückweg immer mehr Gepäck habe als bei der Anfahrt, und dann noch die Verabschiedung von allen, die man nun so lange nicht mehr sehen sollte. Auch wenn der Abschied für einige nur von kurzer Dauer sein sollte, so ist es doch immer schade, wenn alle so auseinandergehen. Glücklicherweise ist solch ein Abschied nie ein „Lebewohl“, sondern immer nur ein „Auf Wiedersehen“. Denn das Aikido verbindet uns immer und hat die Kraft (Ki), den Weg (Do) für die Harmonie (Ai) zu ebnet!

Jan Böttner,
Bramstedter Turnerschaft e. V.

道



**Aikido-
Telegramm**

Hohe Dan-Grade verliehen

Bei der Sitzung der Technischen Kommission am 11. April in Niedernhausen erhielt Karl Köppel den 7. Dan Aikido verliehen. Der 6. Dan wurde Martin Glutsch, Hubert Luhmann, Roland Nemitz und Ulrich Schümann zuerkannt.

Alle fünf, jeweils langjährige TK-Mitglieder und für die positive Entwicklung des DAB mit entscheidend, unterstützen den Deutschen Aikido-Bund sowie ihren jeweiligen Aikido-Landesverband und zahlreiche DAB-Vereine seit Jahrzehnten mit großem Einsatz auf der Matte und auch abseits davon.

Beispielhaft seien bei Karl Köppel seine Ämter als Vizepräsident Technik und Bundestrainer, bei Martin Glutsch der Vorsitz des Aikido-Verbands Baden-Württemberg, bei Hubert Luhmann seine Tätigkeit im Aikido-Verband Nordrhein-Westfalen, bei Roland Nemitz seine Ämter als Rechtsausschuss-Vorsitzender des DAB und Vorsitzender des Aikido-Verbands Schleswig-Holstein sowie bei Ulrich Schümann sein Wirken als Bundesreferent Lehrwesen des DAB genannt.

Der DAB gratuliert herzlich, sagt Dank für den bisherigen Einsatz und hofft darauf, dass diese Anerkennung der erbrachten Leistungen die verdienten Meister darin bestärkt, ihren Do zum Wohle des Aikido in Deutschland noch lange weiter zu beschreiten.

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin

Gratulation

Die Dan-Prüfungen am 8. März 2008 fanden parallel in Hamburg und Nürnberg statt und waren erneut sehr erfolgreich. Der DAB dankt dem TuS Germania Schnelsen und dem Post-SV Nürnberg für die Ausrichtung und den beiden Prüfungskommissionen für ihre Arbeit: Eckhard Claaßen (Vors.), Ulrich Schümann und Berthold Krause (alle 5. Dan) sowie Dr. Hans-Peter Vietze (5. Dan, Vors.), Wolfgang Schwatke (5. Dan) und Horst Hahn (4. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

zum 4. Dan:

Dr. Bender, Dirk Seishinkai Jena

zum 3. Dan:

Borchert, Nikolaus TV 08 Lohmar
Caspari, Volker TV 08 Lohmar
Eiselen, Joachim BKS SV Goliath Hamb.
Klusmeier, Bernd BKS SV Goliath Hamb.
Knoll, Norbert AV Hannover

zum 2. Dan:

Dittrich, Udo Aikido Flugh. Frankf.
Fischer, Joachim EAG Heidenheim
Köster, Dierk SG Benefeld-Cord.
Schuster, Anja Wedeler TSV
Dr. Sporer, Margit EAG Heidenheim
Wienke, Nicole Einbecker SV

zum 1. Dan:

Dr. Kulzer, Rupprecht Samurai Unterfr.
Reichardt, Brigitte EAG Heidenheim
Rübenhaus, Andreas Blau-Weiß Schenef.
Zech, Corina AC Frankenthal

DAB-Trainerordnungen vom DOSB anerkannt

Die neuen „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sport-

bundes“, nun Deutschen Olympischen Sportbundes, traten mit Beschluss durch den außerordentlichen Bundestag des DSB am 10.12.2005 in Kraft. Gleichzeitig verloren die bisherigen Rahmenrichtlinien vom 28.11.1998 ihre Gültigkeit. Die Ausbildungsträger mussten daher ihre Ausbildungskonzeptionen bis zum 01.01.2008 an die neuen Vorgaben anpassen.

Aus diesem Grund war auch eine Überarbeitung der Übungsleiterordnungen des Deutschen Aikido-Bundes erforderlich. Da die offizielle Bezeichnung für Übungsleiter im DAB zukünftig „Trainer Breitensport (Aikido)“ lautet (ergänzt durch die Buchstaben A – C, je nach Lizenzstufe), war zudem eine Umbenennung der Ordnungen sinnvoll. So wurde aus der bisherigen „Ordnung zur Vergabe der Fachübungsleiterlizenz C des DAB (ÜLO-DAB/FÜC)“ nun die „Ordnung zur Vergabe der Trainerlizenz C des DAB (OTC-DAB)“. Entsprechend gibt es auf der zweiten bzw. ersten Lizenzstufe die OTB-DAB und OTA-DAB.

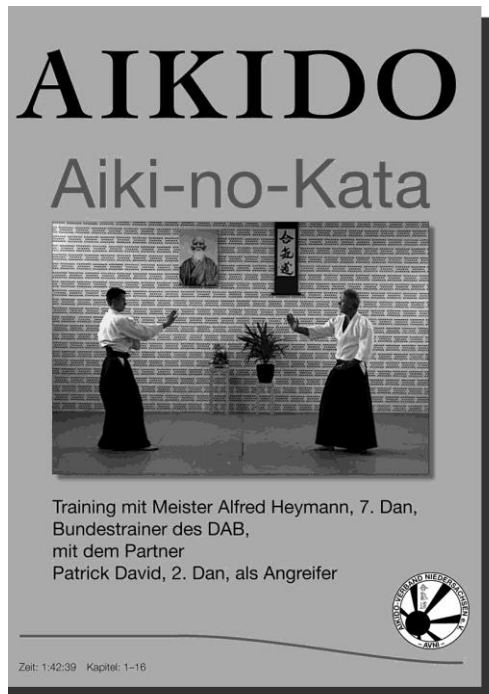
Nach dem Beschluss der Bundesversammlung des DAB vom 22.09.2007 traten die neuen DAB-Trainerordnungen jeweils am 01.01.2008 in Kraft, vorbehaltlich evtl. Änderungswünsche durch den DOSB. Bundesreferent Lehrwesen Ulrich Schümann wurde von der BV ermächtigt, solche durch den DOSB angeregten Änderungen nachträglich in die Ordnungen einzuarbeiten. Diese werden dann in der abschließenden, die DOSB-Hinweise berücksichtigenden Formulierung nach Vorlage bei der Technischen Kommission vom Präsidium vorläufig in Kraft gesetzt.

Da der DOSB mittlerweile erfreulicherweise mitteilte, dass bei allen drei überarbeiteten Ausbildungskonzeptionen des DAB „keine Abweichungen von den Rahmenrichtlinien“ festgestellt wurden, kann nun die Lieferung von Lizenzvordrucken für Absolventinnen und Absolventen der bestätigten Ausbildungsgänge beim DOSB in Auftrag gegeben werden.

Dem Bundesreferenten Lehrwesen Ulrich Schümann gilt ein herzlicher Glückwunsch und riesiger Dank für seine hervorragende Arbeit.

Auf DVD: Kata-Training mit Bundestrainer Alfred Heymann

„Aiki-no-Kata“ – die DVD mit Bundestrainer Alfred Heymann, 7. Dan, und Partner Patrick David, 2. Dan, zeigt alle Katas bis zum 5. Dan, inklusive Waffen-Kata und zwei Stab-Katas. In dieser Zusammenstellung schon einzigartig, wird der Lerneffekt noch durch zusätzliche Slow-Motion-Darstellungen ergänzt, denn jede (!) Kata gibt es in voller Länge auch in Zeitlupe.



Dank der professionellen Qualität stellt die Produktion eine Bereicherung für jede Budo-DVD-Sammlung dar. Und für die Vorbereitung auf die nächste Dan-Prüfung ist sie nahezu ein Muss, wenn auch Initiator Alfred Heymann bewusst auf die Bezeichnung „Lehr-DVD“ verzichtet hat: „Ich verstehe diese Zusammenstellung als eine Unterstützung zum Kata-Training“, so Heymann. „Gerade bei der Kata verlangen die Prüfungskommissionen, dass ein individueller Ausdruck zu erkennen ist. Die Ka-

tas auf der DVD sind also als eine – meine – Interpretation zu verstehen und bitte nicht als das Maß aller Dinge!“



Die DVD wird vom Aikido-Verband Niedersachsen e. V. zum Selbstkostenpreis von 19,90 € vertrieben und ab sofort überregional auf Lehrgängen sowie beim niedersächsischen ZT/DV zum Einzelverkauf angeboten. Vereine können beim AVNI-Pressewart/Printmedien Werner Musterer Sammelbestellungen (Versandkosten müssen übernommen werden) aufgeben. Schreibt dazu eine Mail an: pressewart.printmedien@aikido-niedersachsen.de

Werner Musterer,
AVNI



Wichtige Termine

22. Juli 2008: Meldeschluss für den Bundeswochenlehrgang III vom 20. – 27.09.2008 im LZ Herzogenhorn

15. August 2008: Anmeldeschluss für die Dan-Prüfung am 26.09.2008 (Posteingang beim BPA)

15. August 2008: Meldeschluss für den BWL IV ab 4. Kyu vom 11. – 18.10.2008 im LZ Herzogenhorn



Anschriften aktuell

1. September 2008: Redaktionsschluss für das Heft aa 4/2008

7. September 2008: Meldeschluss für den Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 26.10. – 01.11.2008 in Frankfurt/Main

12. Oktober 2008: Meldeschluss für den BL des DAB am 25./26. Oktober 2008 in Frankfurt Flughafen

18. Oktober 2008: Meldeschluss für den DFL des DAB am 8./9. November 2008 in Niedernhausen

19. Oktober 2008: Meldeschluss für den Übungsleiter-/Trainer-Fortbildungslehrgang vom 28. – 30.11.2008 in Bad Malente-Gremsmühlen

Aikido-Verband BW e. V.

SV Böblingen e. V.,
Martin Glutsch, Ernst-Reuter-Str. 20,
71034 Böblingen; Tel. 07031 / 266547
aikido-al@sv-boeblingen.de

VfL Ulm/Neu-Ulm e. V.,

Joachim Vietzen, Baumgartenstr. 28,
89231 Neu-Ulm; Tel. 0731 / 9807316
info@vietzen.de

Aikido-Verband BY e. V.

SC Gaißach e. V.,
Astrid Zetter, Lehen Nr. 6,
83674 Gaißach; Tel. 08041 / 74619
scg_aikido@gmx.de

Aikido-Verband BB e. V.

Aikido-Wirbel Berlin e. V.,
Detlef Meißner, Blissestr. 13,
10713 Berlin; Tel. 030 / 79 70 86 90
wedding@aikido-berlin-brandenburg.de

Der DAB in Zahlen

Die Auswertung der Stärkemeldung zum 01.01.2008 ergab folgende Mitgliederzahlen:

Hier die „Top Five“ unserer Landesverbände:

			Aikidoka	Vereine
betreute Aikidoka:	7890	AVBW	2581	33
davon weiblich:	2715 (= 34 %)	AVNRW	1323	24
Kinder/Jugend:	3462 (= 44 %)	AVBy	815	19
Danträger:	486	AVHE	801	16
Mitgliedsvereine:	174	AVSH	781	18

Die Hitliste der „Top Twenty 2008“

2006	2007		Mitgl.	ALV
1	1	1. Bruchsaler Budo-Club e. V.	301	AVBW
2	2	KSV Herne 1920 e. V.	251	AVNRW
3	3	Post-SV Nürnberg e. V.	181	AVBY

5	4	TSG Stuttgart e. V.	175	AVBW
4	5	Post-Sportverein Aalen e. V.	170	AVBW
7	6	Aikido-Club Aichtal e. V.	154	AVBW
9	7	Aikido-Verein Esslingen e. V.	145	AVBW
8	8	TSG Reutlingen 1843 e. V.	143	AVBW
13	9	TLV Rünthe 77 e. V.	135	AVNRW
11	10	Aikido- und Karate-Verein Augsburg e. V.	132	AVBY
9	11	SV Böblingen e. V.	128	AVBW
15	12	Bramstedter TS von 1861 e. V.	126	AVSH
6	13	Aikido-Club Stuttgart e. V.	122	AVBW
12	14	Erhard Aikido-Gruppe e. V.	117	AVBW
29	14	TC Gelsenkirchen 1874 e. V.	111	AVNRW
19	16	Aikido-Club Herten e. V.	108	AVNRW
13	17	Aikido-Verein Hannover e. V.	103	AVNI
16	18	TGS Walldorf 1896 e. V.	102	AVHE
16	19	Aikido-Club Harburg e. V.	101	AVHH
34	19	Aikido-HBG e. V. Dortmund	101	AVNRW

Dr. Thomas Oettinger,
DAB-Geschäftsstelle



Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang IV ab 4. Kyu im BLZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 11. – 18. Okt. 2008 (Lehrgang für Kyu-Grade mit -Prüfung)

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

Lehrerin: Dr. Barbara Oettinger, 5. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission des DAB

Lehrgangisleiterin: Dr. Barbara 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, Telefon 07676 / 222, Fax 07676 / 255; herrliche Lage, moderne Turnhalle 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 bei vorhandenen Plätzen herzlich willkommen.

Lehrstoff: Täglich 2 Unterrichtseinheiten gemäß Prüfungsordnung für Kyu-Grade des DAB (POD-DAB) mit Varianten nach Maßgabe der Lehrerin. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 11. Oktober. 2008: Anreise bis 16 Uhr, anschließend Begrüßung, Zim-

merverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 18. Oktober 2008: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Die Kosten für Unterbringung in Zweibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) betragen:

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

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

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

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

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis **spätestens 15. August 2008** an die Lehrgangsleiterin 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 Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten die Teilnehmer 8 TE-A (Trainingseinheiten der Gruppe A) bescheinigt. 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.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB und Lehrgangsleiterin*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 25./26. Oktober 2008 in Frankfurt Flughafen

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

Ausrichter: Aikido Flughafen Frankfurt/Main e.V.

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Jürgen Hohm, Spessartstraße 3, 63868 Großwallstadt;
Tel.: 06022 / 25168, E-Mail: juergen_hohm@freenet.de

Lehrgangsort: Flughafen Frankfurt, Sporthalle am Tor 26, Geb. 461

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 25. Oktober 2008: bis 14.30 Uhr Anreise, 15 Uhr bis 17.30 Uhr Aikido-Training. Anschließend auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei Lehrgangsbeginn angeben, ob Teilnahme gewünscht wird. Die Auswahl des Menüs erfolgt vor Lehrgangsbeginn.

Sonntag, den 26. Oktober 2008: 9.30 Uhr bis 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Matenabbau und Verabschiedung

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

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Ein Hotelnachweis und Reiseplan werden mit der Lehrgangsbestätigung übersandt. Übernachtung im Dojo möglich.

Sonstiges: Am Samstag, den 25.10.2008, finden eine Sitzung des DAB-Präsidiums sowie ein Treffen des DAB-Präsidiums mit den Aikido-Landesverbänden statt. Die Einladungen zu diesen beiden Sitzungen erfolgen separat.

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

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis **spätestens 12. Oktober 2008** erbeten (Posteingang beim Lehrgangsleiter). Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Bundeslehrgang auf dem Frankfurter Flughafen.

Achtung: Zum Betreten des Flughafengeländes ist unbedingt der Personalausweis oder Reisepass mitzuführen!

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Jürgen Hohm,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 26.10. bis 01.11.2008 in Frankfurt/M

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

Ausrichter: Aikido-Verband Hessen e. V.

Lehrer/Prüfer: Bundesreferent Lehrwesen u. a.

Lehrgangsleiter: Ulrich Schümann, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;
Tel.: 04192-9249, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/M.;
Tel. 069/67890; www.landessportbund-hessen.de/bereiche/sportschulen-tagungsstaetten/frankfurt.html

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka, die

1. in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein Mitglied sind,
2. mindestens den 1. Kyu Aikido des DAB oder DOSB-Mitgliedsvereins besitzen und das 18. Lebensjahr vollendet haben,
3. in den letzten zwei Jahren (Ziff. 3.3 OTC-DAB)
 - die sportartübergreifende Basisqualifizierung (30 LE) sowie
 - den Fach-ÜL-/Trainer-Fachlehrgang 1 des DAB abgeschlossen haben,
4. einen Erste-Hilfe-Kurs über mindestens 8 Doppelstunden nachweisen, der nicht länger als 2 Jahre zurückliegt,
5. am Ende des Fachlehrganges an der Trainer-Prüfung teilnehmen,
6. im letzten Jahr die laut OTC-DAB geforderten technischen Lehrgänge besucht haben (sechs TE der Gruppe A **oder** B) und
7. die Lehrgangskosten auf das Lehrgangskonto (siehe unten) überwiesen haben.
9. Weiterhin Aikidoka, die ihre Übungsleiterlizenz verlängern möchten (nur, wenn noch Plätze frei sind).

Lehrstoff: gemäß Themenkatalog der OTC für den Fachlehrgang 2. Vom Lehrgangsleiter wird ein Stundenplan erstellt und vor Beginn des Lehrganges per E-Mail an die Teilnehmer verteilt.

Zeitplan:

Sonntag, den 26.10.2008: bis 16.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten, 18 Uhr Abendessen, danach Unterricht gem. Unterrichtsplan.

Samstag, den 01.11.2008: Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Lehrgangsteilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und gepflegt. Die Kosten hierfür (werden bei der Teilnahmebestätigung aufgeschlüsselt bekannt gegeben) sind auf das **Konto DAB-BLA Nr. 137782 bei der Raiffeisenbank Bad Bramstedt (BLZ 200 691 30)** zu überweisen und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 290 €/Person im Zweibettzimmer. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers (insgesamt sind vier verfügbar) erhöhen sich die Übernachtungskosten um 10 €/Nacht.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (schriftlich oder per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter und Bestätigung durch den Lehrgangsleiter möglich (Anschrift siehe oben). Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikidograd, Geburtsdatum und -ort sowie gewünschtes Trainer-Profil (Kinder/Jugendliche oder Erwachsene/Ältere).

Der Anmeldung sind Kopien des gültigen DAB-Passes zum Nachweis der technischen Lehrgänge (Seiten 3, 5, 6, 7, 30, 31 ...) sowie Nachweise über den Grundlehrgang und einen Erste-Hilfe-Kurs beizufügen. Soweit die Unterlagen als Kopien auf dem E-Mail-

Wege zugesandt werden, sind die Originale zur Nachschau beim Lehrgang mitzuführen. Eine Teilnahme an der Trainer-Prüfung ist andernfalls nicht möglich.

Meldeschluss: Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis **spätestens 7. September 2008** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt; in der Sportschule Frankfurt stehen insgesamt 34 Unterbringungsplätze zur Verfügung. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Fachlehrgang 2 teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Ulrich Schümann,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum DFL des DAB am 8./9. November 2008 in Niedernhausen

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

Ausrichter: Aikido-Club Niedernhausen e.V.

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

Lehrgangsleiter: Michael Helbing, Imkerweg 10, 65527 Niedernhausen;
Tel. 06127 / 997942 (dienstl. 0611 / 3663449), Fax: 06127/78387; m-helbing@t-online.de

Lehrgangsort: Lenzenberghalle in Niedernhausen-Niederseelbach

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 3. Dan mit gültigem Aikido-Pass

Lehrstoff: Morote-waza und Verkettungen, Rest nach Maßgabe der Lehrer

Zeitplan:

Samstag, den 08.11.2008: 15.30 bis 18 Uhr Aikido-Training

Abendveranstaltung: auf Wunsch gemeinsames Abendessen beim nahegelegenen Italiener (Achtung: nur Barzahlung möglich), bitte bei der Anmeldung angeben!!

Sonntag, den 09.11.2008: 9.30 bis 12 Uhr Aikido-Training; anschließend Verabschiedung, Mattenabbau und Abreise

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

Unterkunft: Es wird gebeten, die Reservierungen der Unterkunft selbst vorzunehmen. Ein Hotelnachweis und Stadtplan werden mit der Bestätigung übersandt. Bei weitergehenden Fragen bitte beim Lehrgangsleiter melden.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung **per E-Mail** (um Fehler auszuschließen, wird der Eingang der Anmeldung direkt bestätigt) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter und Bestätigung möglich. Bei der Anmeldung bitte Name, Vorname, Aikido-Grad und Teilnahme am Abendessen angeben.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis **spätestens 18.10.2008** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Michael Helbing,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Übungsleiter-/Trainer-Fortbildungslehrgang vom 28. – 30.11.2008 in Bad Malente-Gremsmühlen

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

Ausrichter: Aikido-Verband Schleswig-Holstein e. V.

Lehrer: BLA-DAB, Dr. Andreas Dalski, Dipl.-Psychologe Olaf Breitkopf u. a.

Lehrgangsleiterin: Lilo Schümann, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;
Tel.: 04192-9249, E-Mail: jl@aikido-sh.de

Lehrgangsort: Budo-Zentrum im Sport- und Bildungszentrum des LSV Schleswig-Holstein in 23714 Bad Malente-Gremsmühlen, Eutiner Straße 45;
www.lsv-sh.de/redwork/do.php?layoutid=1000&en=1037838051&cid=1037838051

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Übungsleiter- bzw. Trainer-Fachlizenz Aikido im DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2008 ausläuft). Für eine Lizenz-Verlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der OTC-DAB (Abschnitt 4.4.2) zu erfüllen.

Lehrstoff: Vertiefung und Erweiterung von Themenbereichen gemäß OTC-DAB etc. Ein thematischer Schwerpunkt wird die Verbindung zwischen Soma und Psyche sein.

Zeitplan:

Freitag, den 28.11.2008: bis 16.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten. 18 Uhr Abendessen, 19 bis 20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 29.11.2008: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 30.11.2008: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für die Lehrer, die Lehrgangsleiterin und die Organisation des Lehrganges.

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Im Sport- und Bildungszentrum Malente wurden 20 Unterbringungsplätze reserviert. Der Aufenthaltspreis beträgt für Übernachtung, Frühstück, Mittag- und Abendverpflegung (Zimmer mit Dusche/WC; Freitagabend bis Sonntagmittag) 84 € für Erwachsene. Nach Absprache und gegen Entgelt können Schwimmbad und Saunen genutzt werden.

Verpflegung: Für Teilnehmer, die keine Unterkunft in Anspruch nehmen wollen, besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der Verpflegung im Sport- und Bildungszentrum.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bei der Lehrgangsleiterin (Anschrift siehe oben), Überweisung der Unterbringungskosten auf das Konto DAB-BLA Nr. 137782 bei der Raiffeisenbank Bad Bramstedt (BLZ 200 691 30) und Teilnahmebestätigung der Lehrgangsleiterin möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Lizenznummer und Gültigkeitsdauer der Lizenz. Auf der Internetseite des AVSH (www.avsh.de) wird zeitgerecht ein Anmeldeformular eingestellt werden.

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis **spätestens 19. Oktober 2008** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht an der ÜL-/Trainer-Fortbildung teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an die Lehrgangsleiterin gebeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Ulrich Schümann,
Bundesreferent Lehrwesen*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2009

(Stand: 01.06.2008; Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
17.01.09	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
24./ 25.01.09	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Koshi-nage und Mes-sertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	AVNRW	Eckhard Claaßen, 5. Dan
07./ 08.02.09	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: 3. Kata u. Kokyu-nage, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Nürnberg	Alfred Heymann, 7. Dan
14.02.09	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
14. – 21.02.09	Aikido- und Ski-Langlauflehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maßgabe des Lehrers	DAB/Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Horst Glowinski, 6. Dan

27.02. – 01.03.09	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Bewegungs- verwandtschaften / Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Malente	Karl Köppel, 7. Dan
07./ 08.03.09	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan Aikido	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einla- dung des BPA
14.03.09	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
04./ 05.04.09	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-nage, Kokyu- nage, Messertechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Frankenthal	Martin Glutsch, 6. Dan
18.04.09	Zentraltraining / Schwerpunkt: Aiki-no-kata (1. Form im Stand, 2 UE); Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
17. – 19.04.09	Übungsleiter-/Trainer-Fortbildungs- lehrgang	DAB / Frankfurt (Main)	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
19. – 24.04.09	Aikido-Trainer-C-Fachlehrgang 1 für Übungsleiter-/Trainer-Anwärter/ -innen	DAB / Frankfurt (Main)	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
24. – 26.04.09	TK-Sitzung, Workshop TK-Mitglieder	Niedernhausen	TK, VPT
25.04.09	Präsidiumssitzung	Niedernhausen	Leitung: PR
09./ 10.05.09	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Stabkata, Stabtech- niken, Sumi-otoshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Reutlingen	Alfred Heymann, 7. Dan
16.05.09	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
30.05. – 01.06.09	Internationaler Aikido- Pfingstlehrgang ab 2. Kyu / Lehrstoff: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Heidenheim	
13./ 14.06.09	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Randori; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Bietigheim	Karl Köppel, 7. Dan
04. – 11.07.09	Bundeswochenlehrgang I (mit Dan-Prüfung *) für 1. Kyu und 1. Dan (nach Maß- gabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Karl Köppel, 7. Dan
11. – 18.07.09	Bundeswochenlehrgang II (mit Dan-Prüfung *) ab 1. Kyu und für alle Aikido-Dane (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Alfred Heymann, 7. Dan

12.09.09	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
19. – 26.09.09	Bundeswochenlehrgang III (mit Dan-Prüfung *) ab 2. Dan (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Alfred Heymann, 7. Dan; Karl Köppel, 7. Dan
26.09.09	Bundesversammlung	Frankenthal	Leitung: PR
10./ 11.10.09	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
10. – 17.10.09	Bundeswochenlehrgang für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung **)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	
17.10.09	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
24./ 25.10.09	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Schwert- u. Messertechniken, Kote-gaeshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Frankfurt Flughafen	Alfred Heymann, 7. Dan
25.10. – 31.10.09	Aikido-Trainer-C-Fachlehrgang 2 für Übungsleiter/Trainer-Anwärter/-innen mit Prüfung	DAB / Frankfurt (Main)	Lehrer gemäß Einladung des BLA
07./ 08.11.09	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-bu-jitsu, Koshinage; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Kirchheim	Karl Köppel, 7. Dan
07.11.09	Präsidiumssitzung	Kirchheim	Leitung: PR
14.11.09	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
12.12.09	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



Das letzte Augenzwinkern:

Tenkan ist ein Irimi für Arme!

(nicht ganz ernst zu nehmender Beitrag
in der Diskussion über das Wesen der
beiden Prinzipien Irimi und Tenkan)