

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 1/2021

Nr. 181



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 1/2021

Nr. 181

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

Waldbaden: ein Trend aus Japan .....	3
--------------------------------------	---

### Magazin

Erforderliche Lehrgänge zu Danprüfungen und Lizenzen .....	3
Neue Trainer-C-Lizenz-Inhaber im DAB .....	4
Schmerzgrenzen .....	5
Bundeswochenlehrgang 2020 auf dem Herzogenhorn .....	7
Von den Grundlagen hin zu einem effektiven Aikido, das auch funktioniert .....	10
Aikido – Anmerkungen zur Kampfkunst .....	11
Aikido in Coronazeiten .....	11
Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund .....	13
Aikido-Telegramm .....	19

### Technik-Serie

Verkettung: Kaiten-nage-uchi – Irimi-nage; Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan .....	21
---	----

### Daten und Fakten

Wichtige Termine .....	24
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 19. – 21. Februar 2021 in Frankfurt/M....	24
Einl. zum BL am 6./7. März 2021 in Nürnberg .....	26
Einl. zum BL am 17./18. April 2021 in Lorch/Württ. ....	27
Einl. zum Workshop für Jugendtrainer vom 28. – 30. Mai 2021 in Frankfurt/M .....	28
Einl. zur Vollversammlung der Jugend des DAB am 29. Mai 2021 in Frankfurt/M. ....	29
Einl. zum Netzwerktreffen der Beauftragten zur Prävention sexualisierter Gewalt am 30. Mai 2021 in Frankfurt/M. ....	30
Einl. zum Samurai-Camp vom 26. – 31. Juli 2021 in Scharbeutz.....	31
Lehrgangspläne 2021 AVBW, AVBy, AVHe .....	33

### Titelbild:

Japanischer Bambuswald (Foto: Oettinger)



## Waldbaden: ein Trend aus Japan

Liebe Aikidoka,

der Start in das neue Jahr war diesmal sicher nicht so gut, wie wir ihn gerne gehabt hätten. So machte die Corona-Pandemie ein Aikido-Üben fast unmöglich und hatte uns auch sonst fest im Griff.

Fast kein Wunder, dass in der Phase, die vielleicht als Aikido-Karenzzeit bezeichnet werden könnte, das „Waldbaden“, welches gleichfalls aus Japan stammt, im Trend liegt. Fernsehsendungen, Bücher, Kurse usw. befassten sich damit. Es bietet all das, was in einer Pandemie erstrebenswert scheint: in der Abgeschiedenheit des Waldes – das Titelfoto zeigt ein japanisches Beispiel – etwas für Körper und Geist tun, Stress abbauen und insgesamt die Gesundheit stärken, was auch auf Aikido zutrifft.

Beim Waldbaden geht es um einen Aufenthalt im Wald mit seiner gesamten Atmosphäre inkl. der dortigen Geräusche und sonstigen Eindrücke: sich dort ausruhen, alles auf sich wirken lassen, betrachten, lauschen, spüren, erleben ... Das heißt auf Japanisch „shinrin yoku“ – in japanischen Schriftzeichen 森林浴; diese sind zusammengesetzt aus 森 shin, was großer Wald bedeutet, 林 rin, also kleiner Wald, und 浴 yoku, übersetzbar als „das Baden“. Habt ihr das auch schon mal ausprobiert?

Für das neue Jahr wünsche ich uns allen insbesondere, dass wir die Corona-bedingten Einschränkungen bald hinter uns lassen und motiviert an die Zeit davor anknüpfen können.

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin



## Erforderliche Lehrgänge zu Danprüfungen und Lizenzen

**gemäß VOD-DAB / OTC/OTB-DAB und  
OPL-DAB**

Vorerst bis Ende des Jahres 2021 wurden die Lehrgangsanforderungen für Danprüfungen sowie Prüfer- und Trainerlizenzen abgesenkt (siehe Tabelle), was eine gewisse Planungssicherheit geben soll. Befristet gibt es damit keine Unterscheidung mehr zwischen TE-A und TE-B. Sollte es Fragen dazu geben, bitte zuständigkeitshalber an die Bundesreferenten Lehrwesen Aikido Dr. Dirk Bender (lehrwesen@aikido-bund.de) bzw. Prüfungswesen Thomas Walter (pruefungswesen@aikido-bund.de) wenden.

Prüfung / Lizenz	Voraussetzung lt. Regelwerk <b>Aufgrund der Corona-Situation gilt bis Ende 2021 folgende Änderung/Vorgabe (in fett ergänzt)</b>
Danprüfungen gemäß VOD-DAB	in den letzten 24 Monaten bis zum Prüfungstermin mindestens zehn Trainingseinheiten (TE) des DAB gemäß Lehrgangs-Definition besucht hat, davon mindestens fünf TE der Gruppe A. <b>in den letzten 24 Monaten bis zum Prüfungstermin mindestens fünf Trainingseinheiten (TE) des DAB besucht hat (TE-A oder TE-B)</b>
Lizenzwerb ATC/ATB gemäß OTC/OTB-DAB	in den letzten 24 Monaten vor Anmeldung mindestens zehn Trainingseinheiten (TE) des DAB gemäß Lehrgangsdefinition besucht hat (Gruppe A oder B) <b>in den letzten 24 Monaten vor Anmeldung mindestens fünf Trainingseinheiten (TE) des DAB besucht hat (TE-A oder TE-B)</b>
Lizenz-Verlängerung ATC/ATB gemäß OTC/OTB-DAB	während der Lizenzdauer (vier Jahre) mindestens acht Trainingseinheiten (TE) des DAB gemäß Lehrgangs-Definition besucht hat, davon mindestens vier TE der Gruppe A. <b>während der Lizenzdauer (4 Jahre) mindestens sechs Trainingseinheiten (TE) des DAB besucht hat (TE-A oder TE-B)</b>
Erwerb der Prüferlizenz gemäß OPL-DAB	innerhalb der letzten 24 Monaten vor Erwerb der Prüferlizenz mindestens zehn Trainingseinheiten (TE) des DAB gemäß Lehrgangs-Definition besucht hat, davon mindestens fünf TE der Gruppe A. <b>in den letzten 24 Monaten vor Erwerb der Prüferlizenz mindestens fünf Trainingseinheiten (TE) des DAB besucht hat (TE-A oder TE-B)</b>
Verlängerung der Prüferlizenz gemäß OPL-DAB	während der Lizenzdauer (vier Jahre) mindestens zwanzig Trainingseinheiten (TE) des DAB gemäß Lehrgangs-Definition besucht hat, davon mindestens zehn TE der Gruppe A. <b>während der Lizenzdauer (4 Jahre) mindestens fünfzehn Trainingseinheiten (TE) des DAB besucht hat (TE-A oder TE-B)</b>



## Neue Trainer-C-Lizenz-Inhaber im DAB

oder:

**Die Verwandlung von erwachsenen fortgeschrittenen Aikidoka über kindliche Anfänger zu frisch lizenzierten Trainern**

Mit Stolz kann der Deutsche Aikido-Bund e.V. (DAB) verkünden, 13 neue, hoch qualifizierte Trainer in den Vereinen deutschlandweit zu haben. Vom 20. – 25.09.2020 fand in Bad Blankenburg unter der Leitung von Dr. Dirk Bender, Bundesreferent Lehrwesen des DAB, der zweite Ausbildungslehrgang für Anwärter der Trainer-C-Lizenz statt.

Erfreulicherweise wurde die diesjährige Trainerausbildung nicht durch die Auswir-

kungen von COVID-19 negativ beeinflusst, denn beide Wochenlehrgänge konnten wie geplant stattfinden. Eher im Gegenteil, es wurde eine Online-Plattform geschaffen, worüber organisatorische Dinge in den Vorwegen und während der Veranstaltung geregelt wurden. Das war unter anderem die Verteilung von digitalen Lehrmedien, die Auswahl der Profile und die Vergabe von Terminen für Lehrproben. Damit wurde die Lehre im DAB digitalisiert und modernisiert. Durch die erfolgreiche Testung können Anwärter in den kommenden Jahren auf neue Methoden der Lehre gespannt sein.

Schwerpunkt des Lehrgangs war die Spezialisierung der Anwärter auf das Profil Erwachsene/Ältere oder Kinder/Jugendliche. Zusätzlich wurden weitere für alle Anwärter interessante Themen behandelt. Eins dieser Themen war die Prävention von sexualisierter Gewalt. Erfreulicherweise war die Beauftragte für dieses Thema im DAB eine Anwärterin. Sie übernahm eine Stunde im Seminarraum und erreichte somit eine wichtige Sensibilisierung bei allen Anwärtern.

Außerdem hatten die Teilnehmer vor der praktischen Prüfung die Möglichkeit, eine Test-Lehrprobe durchzuführen. Die ausgegebenen Beispielthemen erstreckten sich über die gesamte Kyu-Prüfungsordnung. Entsprechend wurden die Teilnehmer der Lehrproben in die unterschiedlichsten Kyu-Grade verwandelt. Dies wurde zum besonderen Spaß, denn die Umstellung vom eigenen Können zu beispielweise dem eines Orange-Gurts und den typischen Fehlern war nicht immer einfach. Dennoch entwickelten sich mit viel Freude neue – nicht immer richtige – Formen und testeten die Trainingsleiter.

Für die spezifischen Profile hatte sich Dirk Bender Verstärkung von Frank Zimmermann und Alexander Riemer geholt. Frank war den Anwärtern schon vom ersten Ausbildungslehrgang bekannt und so freuten sie sich umso mehr auf ihn und seine Lehrinhalte. Einige Teilnehmer konnten Frank auch noch für eine extra Stunde im Tanto-Training überzeugen. Diese

Stunde wird den Teilnehmern noch lange in Erinnerungen bleiben, denn zum Schluss gab es hier eine seltene, authentische Kampfsituation, die mit einer kurzen und wirksamen Technik gelöst wurde. Alexander war im Rahmen der Ausbildung ein neues Gesicht. Als Rechtsanwalt und erfahrener Trainer in allen Bereichen übermittelte er ruhig und besonnen seine Lehrinhalte.

Abschließend fanden die theoretische und die praktische Prüfung statt. Die theoretische Prüfung fragte unterschiedliche Themen der Ausbildung ab. Für die praktischen Prüfungen wurden erneut Themen für eine Lehrstunde vergeben. Dieses Mal wurde auch nach Kinder- und Jugendtraining verlangt. Diese Verwandlung gelang einigen Teilnehmer erstaunlich gut und stellte somit die Prüflinge mit viel Spaß auf die Probe. Alle Teilnehmer meisterten die Prüfungen, sodass nun alle frisch ausgebildet in das heimische Training zurückkehren können.

*Vincent Mittag,  
Hausbruch-Neugrabener TS e. V.*

道

## Schmerzgrenzen

Beim Erklären des Begriffes AIKIDO finden wir auf jeder Internetseite und auf jedem Flyer die Begriffe harmonisch, friedfertig und defensiv. Dies seien typische Merkmale des Aikido.

Stimmt das eigentlich?

Klar, im Vergleich zu anderen Disziplinen der Selbstverteidigung geht es im Aikido human zu. Keine Knockouts, wenig blaue Flecken, kaum Knochenbrüche. In der reinen SV geht es um schnell erlernbare wirkungsvolle Techniken. Und da ist ein eingeschlagener Kehlkopf genau das richtige. Der Angreifer greift nicht mehr an. Ziel erreicht.

Was geschieht aber im Aikido? Zwei Möglichkeiten gibt es:

1. ein Wurf (Nage-waza): Der Angreifer fliegt durch die Luft und landet auf dem Boden. Auf der Matte mit einem erfahrenen durchtrainierten Uke kein Problem. Der rollt davon und freut sich über seine schöne Bewegung. So ist das halt im Sport: Spaß an den körperlichen Bewegungen. Und auf der Straße? Ein im Fallen ungeübter Angreifer landet nach einem Juji-garami knallhart auf dem Asphalt und bricht sich das Becken oder den Knöchel oder er wehrt sich so heftig, dass er sich die Schulter auskugelt. Die Schmerzen werden ihn vielleicht davon abhalten, noch einmal anzugreifen.

Muss ja nicht sein; wir haben ja noch Möglichkeit 2, ein Hebel (Katame-waza): Unser Angreifer liegt bäuchlings im Dreck. Sein Handgelenk und sein Ellenbogen sind so stark verhebelt, dass er vor Schmerzen schreit und er versucht, unter allen Umständen da rauszukommen (er weiß ja nicht, dass er nur mit der anderen Hand zweimal in den Dreck klatschen müsste). Oder er stellt sich tot und tut so als würde er aufgeben, nur damit der Schmerz aufhört.

Unser zentrales Element, um den Angreifer zur Aufgabe zu bringen, ist in beiden Fällen das Zufügen von Schmerz in einer derart hohen Dosis, dass dem Angreifer zunächst einmal die Lust vergeht weiterzumachen. „Belehrende Strenge, nachsichtige Milde.“

Auch in Dojos wird das Zufügen von Schmerzen ständig praktiziert. Schon den 8-Jährigen zeigt man, wie ein Ellenbogen beim Ude-osae zu verhebeln ist. „Pass aber auf, Sabinchen, dass du den Arm nicht gleich durchbrichst.“ Netter Hinweis auf die Harmonie. Ist das überhaupt harmonisch, wenn Fritzchen dem Hans endlich mal zeigt, wie weh das tut, wenn man den Arm richtig herumdreht? Und glaube nicht, dass das bei Erwachsenen anders ist. Sind wir nicht alle noch ein bisschen Kind?

„Nun ja“, wirst du sagen, „Anfänger verstehen das nicht, noch nicht“. Ist es bei den Meistern tatsächlich anders? Und machst du die Techniken im Selbstverteidigungsfall

anders als im Dojo? Ist da dann Schluss mit Harmonie, wenn einer mit dem Messer angreift?

Irgendwas stimmt da doch nicht ... oder?

Was sagt eigentlich die Wissenschaft dazu? Prof. Dr. med. Joachim Bauer hat sich in dem Buch „Schmerzgrenze“ (Blesing-Verlag, 2011) ausführlich damit beschäftigt. Sehr lesenswert für Kampfkünstler!

Er stellt ganz klar fest, „dass es die unwillkürliche Zufügung von Schmerzen ist, die bei allen Säugetieren – den Menschen eingeschlossen – zuverlässig Aggression hervorruft ...“ Schmerz sei ein Aggressionsstimulus und Aggression habe wohl den evolutionären „Zweck“, Lebewesen in die Lage zu versetzen, Schmerz abzuwehren und ihre körperliche Unversehrtheit zu bewahren. Zitat: „Wer sich der Schmerzgrenze eines Lebewesens nähert, wird Aggression ernten.“

Nanu? Da trainiere ich mit meinem Uke, friedlich und harmonisch. Er hat ja auch nichts Böses im Sinn. Und bei den Abschlusshebeln, die ihm offensichtlich ganz schön wehtun, soll ich Aggression bei ihm erzeugen? Alles Quatsch meinst du? Wir sind doch alle zivilisiert und wissen was wir tun.

Würden wir den freundlichen Uke aber in einen Kernspintomographen legen und ihm dann in friedfertiger, defensiver und harmonischer Absicht einen Kote-mawashi verabreichen, so würde man messtechnisch feststellen, dass die Areale in seinem Gehirn aktiviert werden, die bei Wut und Zorn signifikant reagieren. Ja, so ist das mit dem steinzeitlichen Gehirnteil. Aus der Nummer kommt auch der friedlichste Esoteriker nicht raus.

Menschen, die gelernt haben, dass sie besser aufgeben als kämpfen, werden dem Aggressionsimpuls nicht in der Weise nachgeben, dass sie mit Gewalt reagieren. Menschen, die gelernt haben, dass sie mit Gewalt ganz erfolgreich sind (und Angreifer gehen übrigens immer davon aus, dass ihre Gewalt erfolgreich ist), werden mit Gewalt reagieren, wenn sie losgelassen

werden oder wenn sie aus dem Krankenhaus entlassen werden.

Wie? Also nochmals: Ein Gewalttäter greift mich an. Ich wehre den Angriff ab und füge dem Schläger mit meinem Kote-mawashi oder Juji-garami heftige Schmerzen zu. Der Schläger wird noch aggressiver? Kann doch nicht sein. Theoretisch müsste er jetzt doch friedfertig werden.

Also noch stärker werfen, noch stärker schrauben? Wenn das alles nicht hilft vielleicht doch den Kehlkopf ... Fachbegriff: „Cycle of violence“ (Kreislauf der Gewalt). Oder doch keine Schmerzen zufügen?

Übrigens führen Ausgrenzung und Demütigung zu dem gleichen Aggressionseffekt im Gehirn wie ein Kote-hineri. Auch hier springt der gleiche Überlebensautomatismus an, der uns spontan aggressiv werden lässt, je nach unserer Vorgeschichte auch gewalttätig. Ein Kote-gaeshi ist also eine Demütigung? Manchmal könnte man es fast meinen.

Schwierig oder? Mit friedvoller Gewalt gegen Gewalt? Im Dojo anders als „in echt“?

In jedem Fall sollte man die Zusammenhänge kennen und sich selbst auf dieser Basis kritisch beobachten. Wie gehe ich mit dem Zufügen von Schmerzen um? Wie reagieren meine Schüler und Trainingspartner, die sich freundlicherweise für meine eventuelle Aggressivität zur Verfügung stellen? Macht es noch Spaß? Sei doch mal selbstkritisch.

Achtsamkeit und Wertschätzung sind die beiden zentralen Schlüsseleigenschaften, die wir nicht vergessen sollten. Und noch einmal zu den Anfängern: Klar müssen sie den Weg der Effizienzhierarchie durchlaufen und da steht am Anfang auch der Einsatz von Schmerz. Aber, liebe Meister: Ganz oben steht nichts in der Art wie „Schmerzen zufügen, nur noch über das Zentrum oder ausschließlich durch Ki und im richtigen Atemrhythmus“. Die Fähigkeit, anderen perfekt Schmerz und Demütigung zufügen zu können, sollte dann schon lange nicht mehr zum Handwerkszeug gehören. Ist das eigentlich in Prüfungen relevant?

Vielleicht aber hat irgendwer nur einfach das Budo-Element „ishin denshin“ 以心伝心 falsch aus dem Japanischen übersetzt. Es heißt richtigerweise „von Herz zu Herz“ und nicht „von Schmerz zu Schmerz“.

Diskutiert das doch mal in eurem Dojo mit eurem Meister. Vielleicht müsst ihr eure Flyer ändern.

Jetzt in der Corona-Zeit. Es ist Zeit zum Nachdenken.

### **Auszug aus der Satzung des DAB (27.10.2019):**

#### § 2 Definition des Begriffes Aikido

2.2 Aikido ... ist eine Sportart, die sich in Form reiner Verteidigungstechniken an die geistig-seelischen, sittlichen und körperlichen Fähigkeiten der Ausübenden wendet.

2.3 Über die körperliche Übung lehrt Aikido alle Menschen, Gedanken und Handlungen in Harmonie zu vereinen.

### **Auszug aus der Wikipedia (01.12.2020):**

#### Philosophie

Aikidō gilt als friedfertige Kampfkunst. Der Aikidōka versucht in der Regel, den Angreifer nicht zu verletzen, sondern ihn in eine Situation zu führen, in der sich dieser beruhigen kann. Somit soll dem Angreifer die Chance gegeben werden, Einsicht zu erlangen und von einem weiteren Angriff abzusehen.

Nix für ungut.

*Leo Beck,*

*Sportleistungszentr. Buchschwabach e. V.*



## **Bundeswochenlehrgang 2020 auf dem Herzogenhorn**

Bedingt durch die Corona-Pandemie machten sich gerade mal zwölf Aikidoka auf den Weg zum Wochenlehrgang auf dem Herzogenhorn im Schwarzwald. Der Termin für den Wochenlehrgang auf dem Herzogen-



horn war zum Glück in der etwas gelockerten Phase der Corona-Pandemie.

Der Wetterbericht verkündete Schneefall im Schwarzwald, doch wer rechnet Ende September schon ernsthaft mit viel Schnee. Doch je höher man hinaufkam, desto deutlicher zeigte sich, dass es ordentlich geschneit hatte. Auch die enormen Schäden durch Schneebruch waren nicht übersehbar. Die Zufahrt zum Leistungszentrum Herzogenhorn schien einigermaßen geräumt zu sein, doch die letzten paar hundert Meter waren es eben nicht. Da hieß es, durch Schnee und Wasser stampfen und das Gepäck zur Unterkunft tragen. Eine Teilnehmerin, die aus Hamburg angereist war, traute der Lage nicht und ging die 3 km, samt Gepäck, von der Hauptstraße gleich zu Fuß hoch.



Mit etwas Verzögerung und Abklärung der Corona-Regularien konnten dann die Zimmer bezogen werden. Beim Abendessen wurden wir auch gleich mit den hausinternen Corona-Regeln konfrontiert, auf deren Einhaltung vom Personal sehr genau geachtet wurde. Es brauchte schon etwas Gewöhnung, aber letztlich klappte es bei allen ganz gut.

Nach dem Abendessen stellte uns Thomas Oettinger, 7. Dan, seinen Trainingsplan vor, in dem täglich drei Trainingseinheiten vorgesehen waren. Zur Einstimmung gab es dann auch schon gleich die erste Trainingseinheit.

Am zweiten Tag schafften es auch die noch fehlenden Teilnehmer zum Training. Obwohl es recht wenig Teilnehmer waren, war von jedem Kyu-Grad über den 1. und

3. hin zum 7. Dan alles bunt gemischt vertreten.

Genauso bunt wie die Zusammensetzung der Gruppe war auch das Trainingsprogramm, was Thomas immer gekonnt an die Erfordernisse anpasste. Es reichte von den Grundlagen bis zur Kata und zwischendurch Stabtechniken oder Waffenabwehr, also für jeden was dabei.



*Meister Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan*

Bedingt durch die überschaubare Teilnehmerzahl konnte Thomas jeden gut beobachten und auch gleich korrigieren, wodurch das Training hochgradig effizient war. Die Trainingsdichte zeigte bei den Teilnehmern im Laufe der Woche natürlich auch mehr oder minder starke Ermüdungserscheinungen. Nur bei einem schien das nicht so zu wirken, denn der rannte bei jeder Gelegenheit kurz gekleidet, auch bei eisigen Temperaturen, hinauf zum Herzogenhorn. Und bei größeren Pausen wurden die Strecken entsprechend länger und schwerer. Offensichtlich gab ihm Aikido die nötige Energie für diese Unruhe und nein, es war nicht der Jüngste, sondern der Älteste.



*Der Senior am Feldsee*

Sehr großes Glück hatten wir mit dem Wetter, denn obwohl es bei der Ankunft doch recht winterlich war, setzte sich schon bald die Sonne durch und es gab wahrlich ein Bilderbuchwetter. Bereits nach wenigen

Tagen war der meiste Schnee verschwunden und man konnte wieder alle Wege benutzen. Das haben, besonders am freien Nachmittag, auch die meisten von uns mehr oder weniger stark ausgenutzt.



Bei der Verpflegung gab es keinen Grund zur Klage, insbesondere dann, wenn auch noch irgendwelche bekannten Sportler im Haus waren. Wir hatten das Vergnügen mit einer Basketball-Bundesligamannschaft, da musste das Buffet natürlich deutlich erweitert werden.

Ein besonderer Höhepunkt war der Japan-Abend, bei dem uns Thomas sehr anschaulich von seinen teilweise recht abenteuerlichen Erlebnissen in Japan berichtete und zudem mit tollen Bildern untermauerte. Dazu gab es auch noch diverse japanische Spezialitäten zu essen und zu trinken. Ja, da spielte sicher so mancher mit dem Gedanken selbst auch mal dahin zu reisen.

Die Tage vergingen wie im Flug und eh man sich versah, war diese herrliche Woche auch schon vorbei. Die Körper waren sicher müde und die Köpfe voller Aikido-Techniken aber auch toller Eindrücke.

Für diesen hervorragenden Aikido-Lehrgang wollten wir uns bei Thomas wenigstens mit einem symbolischen Geschenk bedanken, damit auch er eine kleine Erinnerung an diese besondere Woche hat. Natürlich sollte das nicht irgendein Geschenk sein, sondern es sollte eine Beziehung zu diesem Aikido-Lehrgang darstellen.

Das Geschenk knüpfte an die Übung des Katana-Ziehens an und bestand aus einem Schwarzwälder Schinken, auf einem Schwarzwälder Vesperbrette, welches eine integrierte Aussparung im Holz aufwies, in dem ein seeeeeeeeehr scharfes Vesper-Katana steckte. Thomas hat uns das richtige Vesper-Katana-Ziehen damit dann auch sogleich demonstriert. Möge genügend Schinken allzeit mit ihm sein und dieses Ess-Werkzeug ihm noch viel Spaß bereiten.



*Thomas beim Ziehen des Vesper-Katana*

Ganz besonderen Dank hier nochmals an Thomas für das grandiose Training, was sicher jedem was gebracht hat und bestimmt dauerhaft in Erinnerung bleiben wird. Danke aber auch an alle Beteiligten für die vielen netten und interessanten Gespräche und die tolle Kameradschaft.

Anton Klein,  
VfL Kirchheim e. V.



## Von den Grundlagen hin zu einem effektiven Aikido, das auch funktioniert

Am Wochenende des 12./13.09.2020 sollte unser Jubiläumslehrgang zum 125-jährigen Bestehen der TSG Ohren stattfinden; ein Landeslehrgang mit Hubert Luhmann. Doch in momentaner Zeit war es nicht ganz klar, ob und wenn ja unter welchen Voraussetzungen das alles überhaupt funktionieren konnte. Doch trotz Corona und der damit verbundenen Vorgaben konnte der Lehrgang letztlich Corona-regelkonform stattfinden.

Rund 25 Teilnehmer kamen also am Samstag nach Ohren und standen pünktlich auf der Matte. Mit der Überschrift des Lehrgangs „Von den Grundlagen hin zu einem effektiven Aikido, das auch funktioniert“ wurden ja bereits im Vorfeld einige Erwartungen geschürt. Und schon bei den ersten Techniken konnte man erahnen, was damit gemeint sein könnte.

Entscheidend für ein effektives Aikido ist die Übertragung jeder unserer Bewegungen, und sei sie noch so klein, auf unseren Partner. Leere Bewegungen bringen nichts, weshalb man sie auch weglassen kann.

Auch das Thema Gleichgewichtsbrechung wurde von Hubert immer wieder betont. Was damit gemeint war, durfte Udo dann als ausdauernder und guter Uke bei sämtlichen Techniken der beiden Tage am eigenen Leib erfahren. Wir konnten dies dann an Wurftechniken wie Irimi-nage, Sumi-otoshi oder Tenchi-nage, aber auch an Hebeln wie Ude-osae ausprobieren. Den Abschluss des ersten und den Beginn des zweiten Tages bildeten dann Suburi-Übungen mit dem Bokken.

Dazwischen lag das Abendessen. Zwar war ursprünglich ein gemütlicher Abend auf dem Grillplatz nebenan geplant, doch Corona sei Dank konnte der so leider nicht



Buchhinweis

## Aikido – Anmerkungen zur Kampfkunst

Autor: Wolfgang Schwatke  
 ISBN: 9783752607789 (17,99 €)  
 E-Book ISBN: 9783752695052 (6,99 €)

Verlag: Books on Demand GmbH

stattfinden. Dafür gab es dann aber gutbürgerliche Küche im Gasthaus „Zur Burg“.

Hubert und Udo ließen den Abend mit einem kleinen Whiskey-Tasting unter Meistern ausklingen. Und so wurden Drum für Drum insgesamt drei Whiskeys verköstigt. Und da man mit einem guten Tropfen „Lebenswasser“ selten was falsch machen kann, wurde dann auch das richtige Abschiedsgeschenk für Hubert herausgeschmeckt.



Meister Hubert Luhmann, 7. Dan (li.)

Alles in allem war es ein sehr schöner Lehrgang. Klein und fein, dafür aber – um im Bild zu bleiben – effektiv und er hat auch funktioniert!

Markus Kaupe,  
 TSG Ohren e. V.

道



合

## Aikido in Coronazeiten

Bereits Mitte Februar 2020 musste ich wegen eines Meniskusrisses pausieren. Dann kam der Lockdown im März. Alles abgesehen. – Was tun?

Das Knie hatte sich beruhigt, also bin ich erst einmal öfters in den Schurwald. Mal zu Fuß, mal mit dem Bike. Irgendwann fing ich an, meinen Jo-Stab mitzunehmen, um im Wald damit zu üben. Aber irgendwie war es mir erstmal lieber, hinter einem Baum zu

üben als an Orten mit Publikumsverkehr ... Ich dachte, die Leute gucken dann komisch.

Dann habe ich angefangen, mit Stab im Garten zu üben und irgendwann wurden mir dann die Nachbarn egal (die eigentlich gar nicht komisch geschaut haben). Dazu habe ich dann irgendwann meinen Aikido-Anzug angezogen – jetzt war es annähernd ein Aikido-Feeling.

Aber Fallschule mache ich ja eigentlich auch ganz gerne ...

Also habe ich unser ehemaliges Kinderzimmer umgestellt und mit Gästematratzen ausgelegt. Leider waren dann noch Ecken und Kanten und auf dicken Matten rollt es sich nicht gut ohne Anlauf. Also war das Ergebnis weniger als suboptimal und besonders ein Regal meinte es nicht so gut mit mir.

So musste irgendwann das größere Wohnzimmer dran glauben, nachdem mir eine Sportskameradin von ihrem Mattenkauf berichtet hatte. Aha, ich bin also nicht die Einzige, die das Training vermisst ... Also habe ich 80 Euro investiert und vier zusammenklappbare Matten gekauft, die seither unser Wohnzimmer bereichern; die sind prima!

Aber mein Dummie, bestehend aus einem Kleiderbügel (Schultern), einer zusammengerollten Fleecedecke (Arme), aufgehängt am Gummizug (Größenanpas-

sung), ist sowas von STROHDUMM!!! Der macht einfach nix, alles muss man ihm sagen, was er zu tun hat, aber hören tut er auch schlecht, ach, der blickt es einfach nicht.

Mann und Tochter als Uke – nööö, nicht wirklich.



Und dann im Juli endlich wieder Training! Auf der großen Wiese, mit Abstand, mit Stab, ohne Körperkontakt. Da sind wir mit den Stabübungen um einiges vorwärtsgekommen. Das war eine wirkliche Bereicherung, dass wir uns eine ganze Weile



*Abendliches Waffentraining auf der Wiese ...*



... und später mit privatem Flutlicht

lang nur auf diesen Bereich konzentrierten. Das Wichtigste war, die Sportskamerad\*innen wiederzutreffen, wieder trainieren zu können und vor allem endlich mal wieder unseren Trainer vor Ort zu haben, denn so alleine zu Hause bringt man sich sicherlich auch gern mal etwas Fehlerhaftes bei.

Aber: Es wurde jedes Mal früher dunkel. Vereinsflutlicht nur für unsere kleine Gruppe – nein. Also haben wir uns einen Halogenstrahler und über 50 Meter Kabel organisiert und uns ein Nachttraining bei fast immer schönem Wetter ermöglicht. Eine phantastische Atmosphäre!!!

Und dann im September erstes zaghaftes Training im Dojo, mit Mundschutz (ein Sportskamerad: „Mit Mundschutz trainieren ist wie auf 2000 m Höhe trainieren.“). Nun haben wir es gerade sechsmal ins Dojo geschafft. Und nun: im November 2020 erneutes Corona-Sportverbot.

Also wieder in den Wald, wieder die Matten im Wohnzimmer, wieder dieser saudumme Dumme. Wieder gedankliches Aikido, Videos anschauen, Hausaufgaben des Trainers durchgehen, mit imaginärem Trainingspartner üben.

Aber: dranbleiben – gedanklich, theoretisch, halbpraktisch, emotional und motiviert, leider ohne Interaktion mit Trainingspartnern und leider ohne Trainer, der wissend schaut, erklärt und korrigiert.

Hanne Schnitzler,  
TS Göppingen e. V.

氣

## Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund

**Auszüge aus der Hausarbeit zur Prüfung auf den 5. Dan; vorgelegt von Thomas Walter (2020)**

### Abkürzungsverzeichnis

AC	– Aikido-Club
AUD	– Aikido-Union Deutschland e. V.
AV	– Aikido-Verband
AVBy	– Aikido-Verband Bayern e. V.
DAB	– Deutscher Aikido-Bund e. V.
DAV	– Deutscher Arnis-Verband e. V.
DDK	– Deutsches Dan-Kollegium
DJB	– Deutscher Judo-Bund e. V.
GP	– gleiche Position (bei Kata)
IRAS	– Internal Rotated Adduction Stance – typischer Stand im WT
POD-DAB	– Prüfungsordnung für Dan-Grade im DAB
TK	– Technische Kommission
TKA-DJB	– Technische Kommission Aikido im DJB
UEA	– Union Européenne d’Aikido = Europäische Aikido-Union
WP	– wechselnde Position (bei Kata)
WT	– Wing Tsun (auch: Ving Chun)

## Einleitung

Diese Arbeit soll sich mit den Kata, wie sie im Deutschen Aikido-Bund e. V. (DAB) gelehrt werden, auseinandersetzen. Oftmals hört man von Aikidoka, dass diese die Kata nicht gerne machen und sie somit als lästiges Prüfungsfach herabwürdigen. Viele Aikidoka vertreten auch die Auffassung, dass Kata im Aikido unnötig wären und auch O-Sensei Morihei Ueshiba keine Technik zweimal auf dieselbe Art und Weise ausgeführt habe. So ist der DAB nahezu der einzige Aikido-Verband weltweit, bei welchem das Vorzeigen von Kata im Prüfungsprogramm der Aikido-Dan-Grade verankert ist. Einzige Ausnahme bildet hier die Aikido-Union Deutschland e. V. (AUD), welche nach nicht überwindbaren Differenzen aus dem DAB hervorgegangen ist. Von der AUD wurde das gesamte, zu dieser Zeit bestehende Regelwerk des DAB übernommen.

Bei der Suche nach geeigneter Literatur stellte ich fest, dass der Begriff „Kata“ auch in anderen Aikido-Verbänden Verwendung findet. Allerdings wird der Begriff hierbei für die Ausführung der Basisform der Aikido-Techniken verstanden.

Ob ein spezieller Kata-Unterricht im DAB also sinnvoll ist und welchen Nutzen die Aikidoka aus dem Studium der Kata ziehen können, soll mit dieser Arbeit erörtert werden. Zunächst werden die geschichtlichen Hintergründe der Kata im Allgemeinen und der Kata im Aikido skizziert.

Anschließend werden die vier Kata, welche im Prüfungsprogramm des DAB verankert sind, vorgestellt. Zum Vergleich werden darauf aufbauend verschiedene Kampfkünste beleuchtet, die der Verfasser im Laufe seines Studiums praktizieren durfte. Hier soll auch der Versuch unternommen werden, Gemeinsamkeiten derer Kata oder Formen mit den Aiki-no-Kata des Aikido herauszustellen.

Danach werden zur Abrundung noch verschiedene Stab-Kata vorgestellt, die bereits zum Teil im DAB unterrichtet werden, die jedoch nicht Prüfungsbestandteil sind.

Zum Schluss soll der Frage nachgegangen werden, ob ein Kata-Training tatsächlich sinnvoll ist.

## 1 Entstehungsgeschichte der Kata

Wann genau zum ersten Mal Kata in den Kampfkünsten geübt wurden, kann heutzutage leider nicht mehr genau gesagt werden. Einige Quellen im Internet geben zumindest in den waffenlosen Kampfkünsten wie Karate-Do den Mönch Bodhidharma als Erfinder des „Schattenkampfes“ an:

„Seine (Bodhidharmas) gymnastischen Übungen zur Stärkung des Körpers waren Grundlage für die spätere Entwicklung der Kampfkünste im Shaolin-Kloster und die Verbreitung dieser Kunst als Wu-Shu. Anfang des 17. Jahrhunderts gelangte das Wissen über diese Form des Kampfes und seine Techniken nach Okinawa.“

Weshalb Bodhidharma diese Kräftigungsübungen allerdings ohne Partner ausführen ließ, wird nicht erklärt. Im Bereich des Tai-Chi oder Qi-Gong werden auch heute noch solche Übungen ausgeführt. Anders als im Karate werden diese Bewegungsabläufe jedoch sehr langsam ausgeführt. Einige Tai-Chi-Lehrer sagen, dass man erst über die Ausführung von extrem langsamen, kraftlosen Bewegungsabläufen eine hohe Endgeschwindigkeit erreichen kann und dass Europäer schlechte Schüler seien, da diese immer sehr schnell etwas lernen wollen und aus diesem Grund ungeduldig sind.

Auf den Philippinen kam es 1764 durch das Verbot der Spanier, Kampfkünste auszuüben, zu einer Tarnung der eigentlichen Kampftechniken. Diese wurden in Tanzbewegungen, den sog. „Sayaw“ oder „Sinulog“, versteckt. So konnte die philippinische Kampfkunst Arnis weiter im Verborgenen trainiert werden. Ob es sich bei diesen „Sayaw“ oder „Sinulog“ um Kata mit vorgeschriebenen Bewegungsabläufen handelte, kann nicht genau gesagt werden. Ebenfalls ist unklar, ob sie mit einem Partner oder alleine ausgeführt wurden. Im Buch „Arnis, Escrima, Kali – die Kunst der wirbelnden

Stöcke“ beschreibt der Autor G. Siebert näher, was unter „Anyo“ oder „Sayaw“ zu verstehen ist. Aber auch hier ist nicht eindeutig ersichtlich, ob es sich dabei um ein Einstudieren von Schlagroutinen handelt oder ob sie sich an genau definierten Bewegungsabläufen orientieren sollen.

Dieter Roser beschreibt in seinem Buch „Philippinische Kampfkunst“ das „Amara“ oder „Karenza“ als „... Schattenboxen, das Einüben von Schlagabfolgen und Angriffsroutinen mit einem oder zwei Stöcken, mit Klingen oder auch waffenlos“.

Allerdings gibt es im Modern Arnis, wie es im Deutschen Arnis-Verband e. V. unterrichtet wird, einige sogenannte „Drills“ und „Sinawali“. Diese Übungen werden mit einem Partner durchgeführt, wobei die Schläge und Abwehren zunächst vorgeschrieben sind. Diese Übungssituation wird jedoch nach und nach verändert und an das Niveau des Schülers angepasst.

Ein anderer Ansatz, wie Kata entstanden sind, kann aus dem geschichtlichen Hintergrund Japans abgeleitet werden. Da die Samurai ihre Schwertkampfkunst üben mussten, gab es früher durch den Einsatz von scharfen Schwertern beim Training häufig Verletzungen, welche nicht selten zum Tode führten. Aus diesem Grund entschloss man sich, den Bewegungsablauf eines Schwertkampfes zunächst langsam auszuführen. Erst als die einzelnen Bewegungen exakt ausgeführt werden konnten, wurde an der Schnelligkeit und an der Kraft gearbeitet. Am Ende entstand ein perfekt choreographierter Schwertkampf mit Attacken und Ausweichmanövern. In dieser Zeit fand auch das Bokken, eine exakte Nachbildung eines Katana aus Holz, den Einzug in die Trainingshallen. Man kann sagen, dass das Bokken für die Zeit des Übens mit einem Partner das Katana ersetzte, wenngleich das Bokken an sich auch als eigenständige Waffe betrachtet werden kann.

Einen etwas anderen Weg, die Geschichte der Kata zu beleuchten, geht Dave Lowry in seinem Buch „Pinsel und Schwert – vom Geist der Kampfkünste“. Seiner Meinung nach entstanden die Kata

aus Übungen, die aus unzähligen Schlachterfahrungen durch intensive Bemühungen in ihre endgültige Form gebracht wurden. Die Suche nach noch so kleinen Details, ganz gleich ob Lücken in der gegnerischen Rüstung oder Nachteile bei der Handhabung von bestimmten Waffen, wurden berücksichtigt und in diese Sequenzen mit aufgenommen. Aus diesen Übungssequenzen entwickelten sich dann die Kata. Weiter erläutert Dave Lowry, dass es solche festgelegten Muster auch außerhalb der Kampfkünste gibt, beispielsweise bei der Tee-Zeremonie (Cha-Do) oder dem japanischen Blumenstecken (Ikebana). Interessant ist hier, dass sich der Autor dabei über die Kanji, die japanischen Schriftzeichen, der Bedeutung und Entstehung der Kata nähert.

## 2 Entstehung der Kata im DAB

Fragt man nach den Ursprüngen der Kata im DAB, stößt man unweigerlich auf den Namen Rolf Brand, der maßgeblich zu der Entstehung des DAB aus dem DJB beigetragen hat. Zur Entstehungsgeschichte der „DAB-Kata“ habe ich daher lediglich zwei Quellen gefunden. Die erste, meines Erachtens nach recht ausführliche Quelle ist der Lehrbrief „Methodik des Kata-Unterrichts“ von Rolf Brand, welcher sich auch mit der Geschichte der Kata auseinandersetzt.

Die zweite Quelle ist eine Lehrhilfe zum Thema Kata, welche von Wolfgang Schwatke bezüglich eines Kata-Lehrgangs 2011 auf die Verbandsseiten des AV Bayern gestellt wurde.

Die 1. und 2. Kata, so wie sie auch heute noch im DAB unterrichtet und geprüft werden, stammt ursprünglich von dem japanischen Aikido-Meister Tadashi Abe (1920–1984). Tadashi Abe war ein Lehrer von André Nocquet, welcher bekanntlich großen Einfluss auf die Entwicklung des DAB hatte.

Über die Gründe, weshalb Tadashi Abe diese beiden Kata entwickelt hat, kann nur spekuliert werden. Eine Erklärung ist si-



cherlich, dass er vom Judo-Lehrer Mikinosuke Kawaishi inspiriert wurde, welcher seinen Judo-Unterricht in fünf Säulen gliederte. Dies war vermutlich den ungeduldi- gen europäischen Schülern zu verdanken, die sich innerhalb kürzester Zeit so viele Techniken wie möglich aneignen wollten, ohne dabei jedoch in die Tiefe gehen zu wollen.

Da viele Aikido-Danträger der Anfangs- jahre aus anderen Budo-Künsten zum Aikido wechselten, waren sie bereits mit dem System der Kata vertraut. Aus diesem Grund waren sie vermutlich vom Sinn des Kata-Trainings überzeugt, sodass die Aiki- no-Kata in die Prüfungsordnungen aufge- nommen wurden.

Kommen wir nun zur eigentlichen Ge- schichte und der Entwicklung der bei uns im DAB gelehrteten Kata:

Im April 1966 wurde die Aikido- Kommission im DJB gegründet. Die von Gerd Wischnewski vorgelegte Prüfungs- ordnung bis 1. Kyu (welche vom Aikikai- Honbu-Dojo Tokyo übernommen wurde) enthielt jedoch noch kein Prüfungsfach „Aiki-no-Kata“. Das änderte sich auch nicht, als diese Prüfungsordnung im Juni 1967 überarbeitet und auf den 2. Dan erweitert wurde. Die Prüfungsordnung für Aikido- Dan-Grade des Deutschen Dan-Kollegiums wurde im Jahr 1969 aktualisiert und es wurde bei den Dan-Graden erstmals das Fach „Kata“ eingeführt. Rückschlüsse auf Inhalt oder Darstellungsform gab es jedoch nicht, so dass es sich vermutlich lediglich um eine Zielvorgabe handelte.

1970 wurde diese Prüfungsordnung bis auf den 4. Dan erweitert. Bei den Prüfungen vom 1. bis zum 3. Dan wird ohne wei- tere Erklärung als Prüfungsfach lediglich „Kata“ genannt. Bei der Prüfung zum 4. Dan fanden sich unter dem Punkt „Kata“ folgende Forderungen: a) „Aikido-Kata nach eigener Gestaltung“ oder b) „Kendo- Kata“. Rolf Brand merkte hier an, dass die „Kendo-Kata“ vom damaligen Bundestrainer Gerd Wischnewski vorgeschlagen wurde, da er sowohl das Kendo also auch das Aikido als gleichwertige bzw. sich ergän- zende Systeme ansah. Nach Durchführung

von einigen Kendo-Lehrgängen wurde die- se „Kendo-Kata“ jedoch wieder aus dem Prüfungsprogramm gestrichen, bevor es überhaupt zu Prüfungen gekommen wäre.

Bei der Überführung der Prüfungsord- nungen vom DDK in die Zuständigkeit der Sektion Aikido des DJB im Mai 1971 wur- den den Dan-Graden folgende Kata zuge- ordnet: 1. Dan „Aiki-no-Kata – Form der Aikido-Prinzipien“, 2. Dan „Jo-Kata - Form der Koordination“, 3. Dan „Kata – Form der Abwehr bewaffneter Angreifer“, 4. Dan „Omote-Kata – Form der Kombinationen“ und „Kendo-Kata – Form des Schwertwe- ges“.

Im August 1972 wurde erstmals von André Nocquet anlässlich eines internatio- nalen Aikido-Lehrgangs auf dem Herzo- genhorn die „Form der Aikido-Prinzipien im Stand“ vorgestellt, welche aus der uns heu- te bekannten 1. Kata sowie den Wurf-/He- beltechniken Shiho-nage und Kote-gaeshi bestand.

Im März 1973 wurde durch die Delegier- ten der Technischen Kommission Aikido im DJB (TKA-DJB) das Fach „Kata“ in den Prüfungsordnungen für Dan-Grade geän- dert. Für die Prüfung auf den 1. Dan sollte nun die 1. Form der Aikido-Prinzipien im Stand (Ju-no-Geiko) demonstriert werden. Auf den 2. Dan wurde die 2. Form der Aikido-Prinzipien am Boden (Ju-no-Geiko) gefordert. Beim 3. Dan blieb es bei der „Form der Abwehr bewaffneter Angreifer“. Die noch nicht benötigte Prüfungsordnung auf den 4. Dan wurde aufgehoben, da die zur Ausgestaltung notwendige fachliche Kompetenz schlichtweg fehlte.

Die bereits genannte „Form der Abwehr bewaffneter Angreifer“ wurde von Rolf Brand für dessen Prüfung auf den 3. Dan im Juni 1973 als Zulassungsarbeit entwi- ckelt. Durch Beschluss der TKA-DJB im März 1974 wurde festgelegt, dass André Nocquet die Prüfungsanwärter auf den 3. Dan solange alleine prüft, bis im DJB eine eigenständige Prüfungskommission gebildet werden kann. André Nocquet schlug in diesem Zusammenhang vor, bei den Prüfungen auf den 3. Dan solange le- diglich die 1. und 2. Kata zu prüfen, bis die

3. Kata „Form der Abwehr bewaffneter Angreifer“ entsprechend verbreitet wurde.

Bei der Gründung des DAB im April 1977 wurde das gesamte Regelwerk der Sektion Aikido im DJB übernommen, welches bis dahin nicht weiter verändert wurde.

1989 wurde die Prüfungshoheit nach einer vorhergehenden Abtretung im November 1977 wieder aus dem Zuständigkeitsbereich der Union Européenne d'Aikido (UEA) in den DAB zurückgeführt. Damals sollte das gesamte Prüfungswesen innerhalb der Mitgliedsverbände der UEA einheitlich gestaltet und mit Leben gefüllt werden. Den Dan-Graden wurden in der UEA noch folgende Kata zugeordnet: 4. Dan „Freie Kata, jedoch nicht aus dem Programm für Aikido-Dan-Grade der UEA“, 5. Dan „Form der Abwehr bewaffneter Angreifer mit einer Waffe“.

Die Delegierten der 7. Bundesversammlung des DAB beschlossen im Juni 1989, die „Form der Abwehr bewaffneter Angreifer“ auf den 4. Dan zu verschieben, da in dieser Kata Inhalte vorkommen, welche auf den 3. Dan noch nicht unterrichtet werden. Auf den 3. und 5. Dan sollten die Kata der bereits geprüften Grade abgefragt werden.

Zum 01.01.1990 erfolgte eine Änderung der POD-DAB, was jedoch lediglich die Begriffsdefinitionen der Katas betraf. Die geforderten Kata lauteten nun wie folgt:

- a) Form der Aikido-Bodentechniken (Kata-me-waza) im Stand
- b) Form der Aikido-Bodentechniken (Kata-me-waza) im Kniesitz
- c) Form der Aikido-Standtechniken (Nage-waza)
- d) Form der Abwehr bewaffneter Angreifer
- e) Form der Aikido-Elemente und -Prinzipien

Bei der Gründung der Aikido-Union Deutschland (AUD) im April 2002 wurde das gesamte Regelwerk des DAB übernommen. In der 4. Hauptversammlung der AUD im Oktober 2005 wurde als 3. Kata die „Form der Nage-waza sowie der Synthese ihrer Prinzipien im Stand“ ins Prü-

fungsprogramm aufgenommen, welche von Rolf Brand entwickelt wurde.

Im DAB wurde am 01.07.2004 als Vervollständigung des Prüfungsprogramms für den 3. Dan die „Form der Aikido-Standtechniken (Nage-waza)“ eingeführt, welche von Karl Köppel kreiert wurde. Im Programm des 5. Dan wurde die „Form der Aikido-Elemente und -Prinzipien“ gestrichen und durch „Freie Formen – Freigewählte Darstellung der Aikido-Elemente und -Prinzipien (z. B. auch Kata)“ ersetzt.

Beim Workshop der TK des DAB im April 2013 wurde eine neue Kata entwickelt, welche ab dem 01.07.2014 die bis dahin gültige 3. Kata ersetzte.

Ebenfalls wurde in diesem Workshop die 1. Kata an die 2. Kata angeglichen, indem der Atemi beim Kote-hineri in der Tenkan-Ausführung weggelassen und Uke ähnlich dem Kaiten-nage nach unten geführt wird.

Über die Intentionen, welche zur Veränderung der 1. Kata und Umwandlung der 3. Kata führten, kann an dieser Stelle nur spekuliert werden. Klar erkennbar sind im DAB Strömungen vorhanden, die die Anwendung von Atemi ablehnen und aus diesem Grund diese Form an die 2. Kata angepasst wurde. Durch das Weglassen bzw. Ignorieren der Atemi geht allerdings nach Meinung des Verfassers ein sehr wichtiger Baustein des Aikido verloren.

Für die Änderung der 3. Kata spricht vermutlich die Länge und somit der gesteigerte kognitive Aufwand beim Erlernen dieser Form. Das fehlende Grundgerüst der ursprünglichen Form dürfte keine Rolle gespielt haben, da der rote Faden (fünf Blöcke, fünf verschiedene Angriffe, die Techniken entsprechend dem Kyu-Programm und dieselbe Verhebelungstechnik am Schluss) durchaus erkennbar war. Dahingegen erscheint die aktuelle Form als wahllos aneinandergereihte Techniken, die zu allem Überfluss noch in der vom Prüfling favorisierten Ausführungsform vorgezeigt werden dürfen. Solch eine Freiheit in der Darstellung kann nach Meinung des Verfassers nicht mehr als Kata definiert werden.

### 3 Die Aiki-no-Kata im Überblick

#### a) 1. Kata (Form der Bodentechniken im Stand)

Lfd. Nr.	Angriff	Technik	Ausführung
1	Shomen-uchi	Ude-osae (ikkyo)	Irimi + Tenkan
2	Shomen-uchi	Kote-mawashi (nikyo)	Irimi + Tenkan
3	Shomen-uchi	Kote-hineri (sankyo)	Irimi + Tenkan
4	Shomen-uchi	Tekubi-osae (yonkyo)	Irimi + Tenkan
5	Yokomen-uchi	Ude-nobashi (gokyo)	Irimi + Tenkan

#### b) 2. Kata (Form der Bodentechniken im Kniesitz)

Lfd. Nr.	Angriff	Technik	Ausführung
1	Shomen-uchi	Ude-osae (ikkyo)	Irimi + Tenkan
2	Shomen-uchi	Kote-mawashi (nikyo)	Irimi + Tenkan
3	Shomen-uchi	Kote-hineri (sankyo)	Irimi + Tenkan
4	Shomen-uchi	Tekubi-osae (yonkyo)	Irimi + Tenkan
5	Yokomen-uchi	Ude-nobashi (gokyo)	Irimi + Tenkan

#### c) 3. Kata (Form der Wurftechniken im Stand)

Lfd. Nr.	Angriff	Technik	Ausführung
1	Yokomen-uchi	Shiho-nage	Irimi
2	Yokomen-uchi	Ude-kime-nage	Irimi
3	Shomen-uchi	Irimi-nage	Irimi
4	Shomen-uchi	Kaiten-nage-uchi	Irimi
5	Shomen-uchi	Kaiten-nage-soto	Tenkan
6	Ushiro-ryote-tori	Juji-garami	Irimi
7	Ryote-tori	Koshi-nage	Tenkan
8	Ryote-tori	Tenchi-nage	Irimi
9	Katate-tori- gyaku-hanmi	Sumi-otoshi	Irimi
10	Katate-ryote-tori	Kokyu-nage	Irimi
11	Ushiro-ryo-kata-tori	Aiki-otoshi	Irimi
12	Shomen-tsuki	Kote-gaeshi	Irimi

## d) 4. Kata (Form der Abwehr bewaffneter Angreifer im Stand)

Angriff	Ude-kime-nage	Irimi-nage	Koshi-nage	Kote-gaeshi	Kote-mawashi
Katate-ryote-tori	● WP	● WP	○ GP	● GP	● WP
Jo-shomen-tsuki	● GP	● GP	● WP	● GP	● WP
Tanto-yokomen-uchi	● WP	● WP	● Koshi-nage-kote-hineri GP	● WP	● GP
Bokken-shomen-uchi	● WP	● GP	○ GP	● GP	○ GP

- Ausführung der Technik erfolgt im Prinzip „Irimi“
- Ausführung der Technik erfolgt im Prinzip „Tenkan“

GP – Gleiche Position, die Partner stehen nach der Technikausführung auf derselben Seite

WP – Wechselnde Position, die Partner haben nach der Technikausführung die Seiten getauscht

(Fortsetzung folgt)

道



## Aikido-Telegramm

### Gratulation!

Pünktlich in der Lücke zwischen den beiden Corona-Wellen ist es gelungen, am 10.10.2020 zwei Danprüfungen in Wattenbek und in Mörfelden-Walldorf durchzuführen. Dies war der erste Prüfungstermin seit einem Jahr, der unter Beachtung der nötigen Hygienemaßnahmen stattfinden konnte. Danke an die ausrichtenden Vereine für die gute Organisation.

Die Prüfungskommissionen bestanden aus Roger Zieger (6. Dan, Vors.), Markus Hansen (5. Dan) und Jochen Richter (4. Dan) sowie Karl Köppel (8. Dan, Vors.), Thomas Prim (7. Dan) und Michael Helbing (5. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

**zum 5. Dan:**

Thomas Walter, *Post-SV Nürnberg*

**zum 4. Dan:**

Jens-Pieter Genzow, *AV Wattenbek*  
 Beate Hellmich, *KSV Herne*  
 Heike Mercksak, *TC Gelsenkirchen*  
 Liselotte Schümann, *SV Boostedt*  
 Dieter Tretow, *TuS Germ. Schnelsen*

**zum 3. Dan:**

Dirk Rabe, *Braunschweiger JC*  
René Schroeder, *KSV Herne*

**zum 2. Dan:**

Sven Cheng, *AV Wattenbek*  
Christian Putschäw, *Bramfelder SV*  
Madeleine Schulze, *Bramfelder SV*

**zum 1. Dan:**

Ning Cheng, *AV Wattenbek*  
Jasmin Donat, *Aikido-HBG Dortmund*  
Tony Geserick, *Aikido-Dojo Fläming*  
Sandro Grüner, *Aikido Berlin-Treptow*  
Patrick Kaiser, *ZfK Altenburg*  
Dr. Vera Oettinger, *ASV Lorch*  
Lukas Raymann, *TGS Walldorf*  
Bettina Reichart, *TGS Walldorf*  
Sandra Rettenberger, *Kissinger SC*  
Michael Walter, *TV Dreieichenhain*

## Ausfall von Bundeslehrgängen

Aufgrund der neuerlichen Beschränkungen im sportlichen Bereich wegen Corona müssen leider einige von uns geplante Lehrgänge ausfallen. Dies betrifft vorerst den Aikido- und Skilanglauflehrgang (30.01. – 06.02.2021) sowie die BLs in Berlin (09./10.01.2021) und Hamburg (05. – 07.02.2021).

Die weitere Entwicklung ist jetzt noch nicht absehbar. Wir werden aktuelle Informationen auf der Website [www.aikido-bund.de/lehrgaenge](http://www.aikido-bund.de/lehrgaenge) veröffentlichen.

---

## Trainerausbildung 2021

Die Trainerausbildung 2021 kann wegen der Corona-Pandemie nicht wie geplant im Januar beginnen und muss verschoben werden.

Es wird zudem an einer hybriden Ausbildung gearbeitet, d. h. einer Kombination aus digitalen Elementen und Präsenzphasen. Für eine Durchführung in dieser Form wären aber noch einige Interessierte notwendig, die sich bei BLA Dr. Dirk Bender ([lehrwesen@aikido-bund.de](mailto:lehrwesen@aikido-bund.de)) melden können.

Weiterhin wird vom 29.11. – 03.12.2021 vom AVBW gemeinsam mit dem Württembergischen LSB ein Trainer-C-Grundlehrgang geplant. Dieser steht natürlich auch Aikidoka aus anderen Landesverbänden offen.

---

## Verlegung von Bundeswochenlehrgängen

Um weiterhin geeignete Trainings- und Unterkunftsbedingungen anbieten zu können, wurden die diesjährigen Bundeswochenlehrgänge an die Sportschule in Bad Blankenburg verlegt.



## Verkettung: Kaiten-nage-uchi – Irimi-nage

Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan, Mitglied der Technischen Kommission



Nach dem Angriff Katate-tori führt Nage den Eingang zu einem Kaiten-nage-uchi aus und stört Ukes Gleichgewicht. Bevor dieser jedoch vollständig unter Kontrolle gebracht werden kann, drängt Uke mit Kraft nach oben.

In dieser Situation muss Nage entscheiden, ob er die Technik noch auf die geplante Weise fortsetzen kann, da dies evtl. einen erheblichen eigenen Krafteinsatz erfordern würde. Das Aiki-Prinzip legt stattdessen nahe, der Bewegung Ukes zu folgen, um sich in eine bessere Position zu bringen.

Nage blockiert also nicht das Aufstehen von Uke, sondern nutzt die Bewegung, um mit einem Kreuzschritt und nachfolgenden Sabaki unter dem Arm hindurch in Ukes Rücken zu kommen. Vor dort ist nun unter Ausnutzung des vorhandenen Schwungs ein Irimi-nage leicht möglich.









## Wichtige Termine

**17. Januar 2021:** Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 19. – 21. Februar 2021 in Frankfurt/M.

**25. Februar 2021:** Meldeschluss zum BL am 6./7. März 2021 in Nürnberg

**28. März 2021:** Meldeschluss zum BL am 17./18. April 2021 in Lorch/Württ.

**9. April 2021:** Meldeschluss zum Workshop des DAB-Jugendvorstandes für Jugendtrainer/-innen auf Bundesebene vom 28. – 30. Mai 2021 in Frankfurt/Main

**9. April 2021:** Meldeschluss zum Netzwerktreffen der Beauftragten der Länder zur Prävention sexualisierter Gewalt am 30. Mai 2021 in Frankfurt/Main

**10. April 2021:** Anmeldeschluss für das Samurai-Camp vom 26. – 31. Juli 2021 in Scharbeutz

**8. Mai 2021:** Meldeschluss zur Vollversammlung der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e.V. am 29. Mai 2021 in Frankfurt/Main

道

---

## Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 19. – 21. Februar 2021 in Frankfurt/M.

**Wir hoffen, dass der Lehrgang wie geplant stattfinden kann; dies ist aber natürlich von der weiteren Entwicklung der Corona-Pandemie abhängig.**

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

**Ausrichter:** Aikido-Verband Hessen e.V.

**Lehrer:** Bundesreferent Lehrwesen und andere

**Lehrgangsführer:** Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99518 Bad Sulza;  
Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

**Lehrgangsort:** Landessportschule Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt;  
Tel. 069 / 6789-0, [www.landessportbund-hessen.de/bereiche/sportschulen-tagungsstaetten/frankfurt/](http://www.landessportbund-hessen.de/bereiche/sportschulen-tagungsstaetten/frankfurt/)

**Teilnahmeberechtigt:** Inhaber der Trainerlizenz C Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2021 ausläuft)

**Lehrstoff:** Vertiefung und Erweiterung von Themenbereichen gemäß OTC-DAB etc.

### **Zeitplan:**

**Freitag, den 19.02.2021:** bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 18 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

**Samstag, den 20.02.2021:** Unterricht in Theorie und Praxis

**Sonntag, den 21.02.2021:** Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

**Leistungen:** Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges.

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

**Unterkunft:** Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und gepflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-FB Feb\_2021, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 120 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 10 €/Nacht (gesamt 140 €/Person).

**Verpflegung:** Für Teilnehmer, die keine Unterkunft in Anspruch nehmen wollen, besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der Verpflegung in der Sportschule.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben), Überweisung der Unterbringungskosten bis zum Anmeldeschluss und schriftlicher Bestätigung möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Lizenznummer, Gültigkeitsdauer der Lizenz.

**Lizenzverlängerung:** Für die Verlängerung der Lizenz sind weitere Voraussetzungen zu erfüllen. Es sei auf die OTC-DAB (Ziffer 4.4.2) verwiesen. Die Lizenzverlängerung kann im letzten Quartal der Gültigkeit beim BLA beantragt werden.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **17. Januar 2021** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Die Durchführung des Lehrgangs wird von den dann geltenden gesetzlichen Regelungen zur Corona-Pandemie abhängen. Sollte es zu einem neuerlichen Lockdown kommen, ist auch eine kurzfristige Absage denkbar.

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)*

*Dr. Dirk Bender,  
Bundesreferent Lehrwesen*

## Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 6./7. März 2021 in Nürnberg

**Wir hoffen, dass der Lehrgang wie geplant stattfinden kann; dies ist aber natürlich von der weiteren Entwicklung der Corona-Pandemie abhängig.**

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

**Ausrichter:** Post-SV Nürnberg e.V.

**Lehrer:** Martin Glutsch, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Horst Hahn, Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf;  
Tel. 0171 / 5335712, E-Mail: 2abtleiter@aikido-nuernberg.de

**Lehrgangsort:** Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, Nürnberg

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

**Lehrstoff:** Kote-hineri, Ude-garami, Schwerttechniken; weitere Inhalte nach Maßgabe des Lehrers. Es werden **2 TE** der Gruppe A gem. VOD-DAB anerkannt.

### **Zeitplan:**

**Samstag, den 06.03.2021:** 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training. Danach auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein (hängt von den dann geltenden Corona-Regeln ab).

**Sonntag, den 07.03.2021:** 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, dann Verabschiedung und Abreise

**Gebühren:** Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 10,- € erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Eine Übernachtung im Dojo ist in Abhängigkeit von der Entwicklung „Corona“ möglich. Es erfolgt gesonderte Mitteilung.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur möglich nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad; ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen. Die Anmeldung wird bestätigt.

Die Meldung sollte bis spätestens **25.02.2021** erfolgt sein. Achtung – in Abhängigkeit von der Entwicklung „Corona“ müssen wir ggf. die Teilnehmerzahl begrenzen. Wir bitten daher um frühzeitige Anmeldung.

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

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Horst Hahn,  
Lehrgangsleiter*

## Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 17./18. April 2021 in Lorch/Württ.

**Wir hoffen, dass der Lehrgang wie geplant stattfinden kann; dies ist aber natürlich von der weiteren Entwicklung der Corona-Pandemie abhängig.**

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

**Ausrichter:** Athletik-Sport-Verein 1900 e. V. Lorch

**Lehrer:** Martin Glutsch, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiterin:** Claudia Emunds-Roß, Eichenweg 11, 73660 Urbach;  
Tel. 07181 / 995139, [abteilungsleiter@aikido-lorch.de](mailto:abteilungsleiter@aikido-lorch.de)

**Lehrgangsort:** Remstalhalle Waldhausen, Reinhold-Maier-Straße 8, 73547 Lorch

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

**Lehrstoff:** Sumi-otoshi, Waffen gg. Waffen; weitere Inhalte nach Maßgabe des Lehrers. Es werden **2 TE** der Gruppe A gem. VOD-DAB anerkannt.

**Zeitplan:**

**Samstag, den 17.04.2021:** 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training. Danach auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein (hängt von den dann geltenden Corona-Regeln ab).

**Sonntag, den 18.04.2021:** 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, dann Verabschiedung und Abreise

**Gebühren:** Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 10,- € erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Eine Übernachtung im Dojo ist nicht möglich.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur möglich nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bei der Lehrgangsleiterin unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad; ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen. Die Anmeldung gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

Mit der Anmeldung wird die Erlaubnis zur Veröffentlichung von Bildern erteilt.

Die Meldung sollte bis spätestens **28.03.2021** erfolgt sein. Achtung: In Abhängigkeit von der Corona-Entwicklung müssen wir ggf. die Teilnehmerzahl begrenzen.

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

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Claudia Emunds-Roß,  
Lehrgangsleiterin*

## Workshop des DAB-Jugendvorstandes für Jugendtrainer/-innen auf Bundesebene 28. – 30. Mai 2021 in Frankfurt/Main

**Ausrichter:** Jugendvorstand des Deutschen Aikido-Bundes e. V.

**Lehrgangsleiterin:** Lilo Schümann, lilo.schuemann@gmail.com

**Lehrteam:** Jugendvorstand und andere Referent/innen

**Lehrgangsort:** Sportschule und Bildungsstätte des Landessportbund Hessen e.V.;  
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/Main

**Teilnahmeberechtigt:** alle Jugendtrainer/-innen des DAB ohne Alters- und Gürtelbeschränkung; Trainer/-innen anderer Verbände sind herzlich willkommen.

**Teilnahmebeitrag:** 20 €

**Lehrstoff:** In erster Linie soll es um die Vernetzung der Jugendtrainer/-innen und um den Erfahrungs- und Ideenaustausch gehen. Hierzu können von den Teilnehmenden Themenvorschläge bzw. -wünsche spätestens mit der Anmeldung eingereicht werden. Die Referent/innen werden daneben Einheiten zu Themen wie die „Rolle der Trainer/-innen“, „Kleine Trainingsgruppen“, „Kurzweiliger Unterricht“, „Erste-Hilfe bei Kindern“, „Kata-Training – Motivation und Chancen“ und „Spielekatalog“ sowie „Prävention sexualisierter Gewalt“ vorbereiten. Einige Einheiten werden für die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz anerkannt.

**Benötigt werden:** Aikido-Anzug, Schreibzeug, Aikido-Pass etc.

**Unterbringung:** im Einzelzimmer der Sportschule Frankfurt

**Meldung:** bis zum **09.04.2021** per E-Mail bei der Lehrgangsleiterin mit Angabe von Name, Vorname, Verein, eventuelle Besonderheiten beim Essen und Themenwünsche

**Zeitplan:**

**Freitag, den 28.05.2021:** bis 18 Uhr Anreise; dann Abendessen, zwei Theorie-Einheiten

**Sonntag, den 30.05.2021:** Abreise ab 12.45 Uhr nach dem Mittagessen. Interessenten sind gerne eingeladen, am Netzwerktreffen zur Prävention sexueller Gewalt teilzunehmen (bis 14.30 Uhr), siehe Extra-Einladung.

Themenvorschläge und Anreize schreibt ihr am besten zu eurer Anmeldung hinzu.

Der Jugendvorstand freut sich, mit euch gemeinsam die Jugendarbeit zu stärken und zu bereichern. Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!

Der Workshop wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) gefördert.



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

*Fiona Lüdecke,  
Bundesreferentin Jugend des DAB*

## Vollversammlung der Jugend des Deutschen Aikido-Bunds e. V. am 29. Mai 2021 in Frankfurt/Main

### Einladung und Tagesordnung

Liebe Landesjugendleiterinnen und Landesjugendleiter,

hiermit lade ich euch herzlich zur 5. Vollversammlung der Jugend des DAB am 29.05.2021 um 20 Uhr in die **Sportschule und Bildungsstätte des Landessportbund Hessen e.V. (Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/Main)** ein. Alle Delegierten der Vollversammlung sind eingeladen, am Abendessen der Teilnehmenden des Workshops für Jugendtrainer\*innen von 19-15 – 20 Uhr teilzunehmen.

### Tagesordnung:

1. Feststellung der form- und fristgerechten Einberufung
2. Feststellung der Stimmberechtigung
3. Genehmigung des Protokolls der letzten Jugendvollversammlung
4. Festsetzung der weiteren Tagesordnung
5. Berichte der Mitglieder des Jugendvorstandes der DAB-Jugend
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Jugendvorstandes
8. a) Wahl der Mitglieder des Jugendvorstandes (Zeitraum 4 Jahre)  
b) Wahl der Kassenprüfer/innen
9. Änderungen der Ordnung der DAB-Jugend (soweit beantragt)
10. Behandlung vorliegender Anträge mit Beschlussfassung
11. Verschiedenes

Einige Informationen zum Ablauf (genaue Erläuterungen entnehmt ihr bitte der JO-DAB):

**Anmeldung:** Die **namentliche Anmeldung** der Delegierten der Landesverbände muss **am 8. Mai 2021** (drei Wochen vor der Jugendvollversammlung) der Bundesreferentin Jugend des DAB vorliegen. Begründete Änderungen sind bis zum Beginn der Jugendvollversammlung möglich.

**Anträge:** Anträge der Landesverbände müssen bis zum **1. Mai 2021** bei der BJA (Fiona Lüdecke, Luitgardstr. 5a, 75177 Pforzheim, jugend@aikido-bund.de) vorliegen. Bei später eingehenden Anträgen muss die Jugendvollversammlung die Dringlichkeit feststellen.

**Neuwahlen:** Aus dem jetzigen Jugendvorstand beenden Andreas Kalbitz und Lilo Schümann mit dieser Legislaturperiode ihre Arbeit. Zur Wiederwahl treten Fiona Lüdecke, Nina David und Paul Wawrzyniak an. Bisher stehen die neuen Kandidatinnen und Kandidaten noch nicht fest und jede und jeder Interessierte ist aufgerufen, sich beim aktuellen Vorstand zu melden. Der Jugendvorstand besteht laut Jugendordnung aus fünf Personen. Aufgrund der aktuellen Altersstruktur des Jugendvorstandes werden mindestens zwei Kandidatinnen und Kandidaten unter 27 Jahren zum Zeitpunkt der Wahl gesucht (Klausel der Jugendordnung: mindestens zwei Mitglieder jünger als 27 Jahre alt).

Die Aufgaben der Präventionsbeauftragten übernimmt Ingrid Kositzki. Sie führt ihre Arbeit neben dem Jugendvorstand beratend aus. Für die Aufgaben der Bundesreferentin Jugend stellt sich Fiona Lüdecke zur Wiederwahl.

*Fiona Lüdecke,  
Bundesreferentin Jugend DAB (BJA)*

---

## **Netzwerktreffen der Beauftragten der Länder zur Prävention sexualisierter Gewalt am 30. Mai 2021 in Frankfurt/Main**

**Ausrichter:** Vorstand der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e. V.

**Lehrgangsinleiterin:** Ingrid Kositzki, praevention-jugend@aikido-bund.de

**Lehrgangsort:** Sportschule und Bildungsstätte des Landessportbund Hessen e. V.;  
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/Main

**Teilnahmeberechtigt:** Beauftragte der Länder zur Prävention sexualisierter Gewalt. Wer sich informieren möchte und überlegt, dieses Ehrenamt zu übernehmen, ist ebenfalls herzlich willkommen.

**Lehrstoff:** In dem letzten Jahr hat es viele Fortschritte hinsichtlich der Prävention sexualisierter Gewalt gegeben. In unserem Verband wurden viele Stufen des „Stufenmodells der dsj“ umgesetzt. Mit der Umsetzung weiterer Stufen werden wir uns beschäftigen.

Das Treffen dient aber auch dazu, sich kennenzulernen und auszutauschen, Fragen zu stellen, zu beantworten und Aufgaben zu klären. Benötigt wird: Schreibzeug etc.

**Meldung:** bis zum **09.04.2021** per E-Mail an die Lehrgangsinleiterin mit Angabe von Name, Vorname, Bundesland

**Zeitplan:** Das Treffen findet im Anschluss an den Workshop für Jugendtrainer\*innen des Vorstandes der Jugend des DAB statt.

**Sonntag, den 30.05.2020:** voraussichtlich 13 – 14.30 Uhr

Dieses Netzwerktreffen wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) gefördert.



**Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend**

*Ingrid Kositzki,  
Bundesbeauftragte des DAB  
zur Prävention sexualisierter Gewalt*

*Fiona Lüdecke,  
Bundesreferentin Jugend des DAB*

# SAMURAI CAMP

der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e. V.  
vom 26. – 31. Juli 2021

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

**Ort:** Jugendgruppencamp der Jugendherberge Scharbeutz,  
Strandallee 98, 23683 Scharbeutz

**Beginn:** Montag, 26.07.2021, um 11.45 Uhr – mit dem Mittagessen!

**Ende:** Samstag, 31.07.2021, um 9.30 Uhr

**Organisatorin:** Lilo Schümann, Jugendleiterin AVSH;  
Stormarring 17, 24576 Bad Bramstedt, E-Mail: jl@aikido-sh.de, Tel.: 04192 / 9249

**Lehrteam:** Lilo Schümann, 4. Dan, sowie weitere Referenten/-innen

**Betreuer:** Erfahrene Betreuer/-innen sind rund um die Uhr für euch da.

**Wer darf mitmachen:** alle Aikidoka von 9 bis 17 Jahren, ältere Teamer-Assistenten und -Assistentinnen nach Absprache mit der Organisatorin. Die Teilnehmerzahl ist auf 80 Kinder/Jugendliche beschränkt.

**Was erwartet euch:** Aikido in Theorie und Praxis, auch fortgeschrittene Techniken; Wandeln auf den Spuren der Samurai; Philosophie des Aikido: Leben im Einklang mit sich selbst und der Natur; Reflexion der Aikido-Techniken, mentale Stärke durch Aikido, Einführung ins Jiu-Jitsu und Yoga; kreative Angebote wie Kalligrafie und Origami, Knotenkunde; Workshops „Konfliktmanagement“, „Digitale Scheinwelt“, „Übertragung des Aikido auf das Leben“; Schwimmen in der Ostsee; Teambildung und Fair-Play beim Beach-Volleyball, bei der Lager-Olympiade, beim Besuch des Hansaparks; Grillen, Bergfest, Slacklining, Zelt- und Lagerleben und alles, was dazu gehört, neue Freunde finden und bekannte wieder treffen.





**Unterbringung:** Ihr werdet in 10-Personen-Zelten untergebracht.

**Teilnehmerbeitrag:** 140 € für Verpflegung, Zeltunterkunft und Programm

**Was ist zur Anmeldung zu tun?**

1. Teilt euren Teilnahmewunsch eurem Verein mit – dieser meldet alle Teilnehmer/-innen per Anmeldeformular bis zum **10. April 2021** an Lilo Schümann. Aus versicherungstechnischen Gründen können nur Meldungen über den Verein oder die Abteilung des Vereins entgegengenommen werden!
2. **Überweisung** des Teilnehmerbetrages bis zum 10. April 2021 auf das Konto der Jugend des AVSH, **IBAN DE08 2219 1405 0063 6213 31**, BIC: GENODEF1PIN, Verwendungszweck: SC21 + *Name des Kindes* + Verein (Achtung: Das Konto hat sich im Vergleich zu den Vorjahren geändert!). Bei nicht fristgerechtem Eingang der Teilnahmegebühren kann der Teilnehmerplatz anderweitig vergeben werden.
3. Die Eltern werden gebeten, die **Elternerklärung** auszufüllen und bis zum 10. April 2021 per E-Mail (jl@aikido-sh.de) oder per Post an Lilo Schümann zu senden. Besonderheiten der Kinder (ADHS, Medikamente etc.) sind unbedingt anzugeben.

**Organisatorische Details:** Alle relevanten Formblätter (inklusive Elternerklärung) sowie den Packzettel, Empfehlungen und frühere Berichte mit Fotos findet ihr unter [www.aikido-sh.de/lehrgaenge](http://www.aikido-sh.de/lehrgaenge) oder [www.aikido-jugend.de](http://www.aikido-jugend.de).

**Achtung!** Um den Verwaltungsaufwand zu minimieren, erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn eine Teilnahme **nicht** möglich sein sollte. In diesem Fall erfolgt spätestens bis 20.05.2021 eine Absage. Eingegangene Geldbeträge werden im Falle einer Absage sofort zurücküberwiesen! Wir bitten um Verständnis für diese Vorgehensweise.

**Anreise:** müsst ihr selbst organisieren. Bitte sprecht die Jugendleiter/-innen eurer Vereine/Verbände an, damit sie euch bei der Bildung von Fahrgemeinschaften helfen. Scharbeutz ist mit der Bahn sehr gut zu erreichen. Einzelheiten findet ihr in der Web-Präsentation der Jugendherberge Scharbeutz:

[www.nordmark.jugendherberge.de/jugendherbergen/scharbeutz-strandallee-704/portraet/](http://www.nordmark.jugendherberge.de/jugendherbergen/scharbeutz-strandallee-704/portraet/)

Wir freuen uns bereits jetzt auf einen erlebnisreichen Lehrgang mit euch in Schleswig-Holstein an der Ostsee!

Das Samurai-Camp wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) gefördert.



*Fiona Lüdecke,  
Bundesreferentin Jugend des DAB*

*Lilo Schümann,  
Jugendleiterin des AVSH und Lehrgangsleiterin*

# Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

## Lehrgangsplan 2021

(Stand: Nov. 2020)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer
16.01.2021	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Thomas Prim, 7. Dan
17.01.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Thomas Prim, 7. Dan
30.01.2021	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
13.02.2021	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Martin Glutsch, 7. Dan
14.02.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
27.02.2021	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
13.03.2021	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Edmund Grund, 6. Dan
14.03.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Edmund Grund, 6. Dan
10.04.2021	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Karl Köppel, 8. Dan
11.04.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Karl Köppel, 8. Dan
24./ 25.04.2021	Landeslehrgang	Jagstheim	Karl Köppel 8. Dan
08.05.2021*	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan
09.05.2021*	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan
19.06.2021	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
26./ 27.06.2021	Landeslehrgang	Aalen	N.N.
24.07.2021	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
01.08. – 08.08.2021	Landes-Wochenlehrgang ab 5. Kyu Aikido	LZ Herzogenhorn	Martin Glutsch, 7. Dan
18.09.2021	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Martin Glutsch, 7. Dan
19.09.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
25.09.2021	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan

16.10.2021	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan
17.10.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan
23.10.2021	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
13.11.2021	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Thomas Prim, 7. Dan
14.11.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Thomas Prim, 7. Dan
27.11.2021	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
11.12.2021	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Dr. Barbara Oettinger, 7. Dan
12.12.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Barbara Oettinger, 7. Dan
31.12.2021 – 01.01.2022	Landeslehrgang	1. Bruchsaler Budoclub	N.N.

### Anmerkungen:

Änderungen vorbehalten. Der Lehrgangsplan wird laufend aktualisiert und auf der Homepage des AVBW veröffentlicht.

- Landestraining 5. – 2. Kyu, Beginn um 13.30 Uhr; Zentraltraining ab 1. Kyu, Beginn um 15.45 Uhr
- Dan-Vorbereitungslehrgang: sonntags, Beginn um 10 Uhr
- BB-Lehrgangstage: samstags 10.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 16.30 Uhr
- alle anderen Lehrgänge einschließlich Wochenlehrgang im LZ Herzogenhorn gemäß separater Ausschreibung
- Vereinslehrgänge obliegen der Verantwortung der jeweiligen Vereine, Ausschreibungen erfolgen direkt durch die Vereine.

*Ulrich Kühner, Technischer Leiter des AVBW*

## Aikido-Verband Bayern e. V.

### Lehrgangsplan 2021

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
16.01.2021	Landeslehrgang ab 4. Kyu	ESV Augsburg e. V./ Augsburg	W. Ackermann, 5. Dan
16./ 17.01.2021	Landeslehrgang ab 1. Kyu	ESV Augsburg e. V./ Augsburg	R. Scholz, 5. Dan
30.01.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Post-SV Nürnberg e. V./ Nürnberg	W. Schwatke, 6. Dan; H. Hahn, 5. Dan

13.02.2021	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan
13.03.2021	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan
10.04.2021	Zentraltraining ab 1. Kyu	Post-SV Nürnberg e. V./ Nürnberg	W. Schwatke, 6. Dan
10.04.2021	Hauptversammlung des Aikido- Verbands Bayern e. V.	Post-SV Nürnberg e. V./ Nürnberg	H. Hahn, 1. Vorsitzender AVB
15.05.2021	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	H. Hahn, 5. Dan
19.06.2021	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan, oder H. Hahn, 5. Dan
11.09.2021	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan
18.09.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan; H. Hahn, 5. Dan
16.10.2021	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan
13.11.2021	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV 1865 Dachau e. V. Dachau	W. Schwatke, 6. Dan
27.11.2021	Landeslehrgang (Kind/Jugend)	Post-SV Nürnberg e. V./ Nürnberg	N.N.
27./ 28.11.2021	Christkindl-Landeslehrgang ab 4. Kyu	Post-SV Nürnberg e. V./ Nürnberg	N.N.
11.12.2021	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan

Ausrichter und Ort können sich Corona-bedingt kurzfristig ändern.

*Wolfgang Kronhöfer, Lehrwart des AVBy*

## Aikido-Verband Hessen e. V.

### Lehrgangsplan 2021

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
16.01.2021	Zentraltraining	Aikido Flughafen Ffm e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 7. Dan
17.01.2021	Landeskyustraining	TV Dreieichenhain e. V.	Michael Müller, 2. Dan
30./ 31.01.2021	Udo-Granderath-Lehrgang	TV 1888/94 Nauheim e. V.	N.N.
13.02.2021	Zentraltraining	Aikido Flughafen Ffm e. V.	Manfred Jennewein, 7. Dan

14.02.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang	TV Dreieichenhain e. V.	Thomas Eichhorn, 4. Dan
13.03.2021	Zentraltraining	Aikido Flughafen Ffm e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 7. Dan
14.03.2021	Landeskyustraining	TGS 1896 Walldorf e. V.	Michael Ehrhart, 3. Dan
10.04.2021	Zentraltraining	Aikido Flughafen Ffm e. V.	Manfred Jennewein, 7. Dan
11.04.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang	AC Niedernhausen e. V.	Michael Helbing, 5. Dan
15.05.2021	Zentraltraining	Aikido Flughafen Ffm e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 7. Dan
16.05.2021	Landeskyustraining	TV Dreieichenhain e. V.	Dagmar Petigk, 3. Dan
21./ 22.08.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang	AC Niedernhausen e. V.	Michael Helbing, 5. Dan
04./ 05.09.2021	Landeslehrgang	AC Niedernhausen e. V.	Joe Eppler, 6. Dan
11.09.2021	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 7. Dan
12.09.2021	Landeskyustraining	TV Dreieichenhain e. V.	Jörg Scholz; 1. Dan
16.10.2021	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 7. Dan
17.10.2021	Dan-Vorbereitungslehrgang	TV Dreieichenhain e. V.	Heike Bizet, 4. Dan
13.11.2021	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 7. Dan
14.11.2021	Landeskyustraining	TGS 1896 Walldorf e. V.	Saskia Scholz, 1. Dan
11.12.2021	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	M. Jennewein, 7. Dan; Dr. H-P. Vietze, 7. Dan
12.12.2021	Landeskyustraining	TV Dreieichenhain e. V.	Peter Siffert, 4. Dan

Landeskyustraining in Dreieichenhain und in Walldorf von 10 – 12 Uhr  
 Zentraltraining am Flughafen Frankfurt und in Niedernhausen von 15 – 17.30 Uhr  
 DVL in Dreieichenhain und in Niedernhausen von 10 – 12.15 Uhr

*Christian Oppel, Techn. Leiter des AVHe*

合氣道

## Impressum

Herausgeber: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)  
Verantwortlich: Manfred Ellmaurer, Bundesreferent IR des DAB;  
Lerchenweg 4, 73547 Lorch, Tel.: 07172 / 8991;  
E-Mail: aikido.aktuell@aikido-bund.de  
Satz und Layout: Manfred Ellmaurer, Dres. Barbara und Thomas Oettinger;  
Geschäftsstelle des DAB, Kantstr. 7, 73655 Plüderhausen

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

### **Die letzte Weisheit:**

„Ein Ziel ist ein Traum,  
mit einem Datum versehen!“

*(Michael Vaas, Optimierungsexperte)*

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 2/2021“:

1. März 2021