

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 2/2021

Nr. 182



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 2/2021

Nr. 182

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

Corona-Pandemie: (k)ein Ende in Sicht? .....	3
--	---

### Magazin

Aikido in seltsamen Zeiten .....	3
Aikido-Online-Training .....	6
Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund (Fortsetzung) .....	8
Aktuelle Informationen zu den Trainerlizenzen Aikido .....	16
Wichtige Termine .....	17

### Technik-Serie

Verkettung: Shiho-nage – Shiho-nage (gR); Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan .....	18
--	----

### Daten und Fakten

Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 2. – 4. Juli 2021 in Ruit .....	21
Einl. zum Bundes-Wochenlg. I vom 4. – 9. Juli 2021 in der LSS Bad Blankenburg .....	22
Einl. zum mehrtägigen BL II vom 10. – 14. Juli 2021 in der LSS Bad Blankenburg .....	23
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 30. Juli – 1. August 2021 in Bad Blankenburg .....	25
Lehrgangsplan DAB 2021 (Änderungen und Ergänzungen) .....	26

### Titelbild:

Hanami – Frühlingsblütenpracht in Kyōto  
(Foto: Oettinger)



## Corona-Pandemie: (k)ein Ende in Sicht?

Liebe Aikidoka,

die Corona-Pandemie beschäftigt uns leider weiterhin in einem immensen Ausmaß. Als Kampfkunst, in der wir innerhalb von Gruppen mit einem Trainingspartner bzw. einer -partnerin üben, besteht so lange ein Ansteckungsrisiko, bis entweder alle erkrankt waren oder geimpft sind. Aber selbst dies stimmt womöglich nicht, weil man sich nach durchgemachter Erkrankung bzw. Impfung evtl. mit einer anderen Virusmutante infizieren oder weil man möglicherweise dennoch das Virus weitergeben kann, falls man Kontakt damit hatte. Oder, oder, oder ...

Fast schon minütlich bekommen wir neue Informationen, was einerseits gut ist, um selbst Konsequenzen ableiten zu können. Andererseits ist eine Wiederaufnahme unseres geliebten Aikidotrainings so vermutlich noch für einige Zeit nur erschwert möglich. Wir müssen abwarten, wie sich die Zahlen im eigenen Landkreis bzw. deutschlandweit entwickeln und ob bzw. wie rasch Bund, Länder und Kommunen die Vorgaben lockern. Das zermürbt. Dennoch bin ich zuversichtlich, z. B. weil die Durchimpfung voranschreitet, auch wenn wir uns dies sicher schneller und mit weniger Problemen gewünscht hätten.

Unsere Aikidoka trainieren mental bzw. alleine, tauschen sich digital aus und manche üben unter digitaler Anleitung, wie beispielsweise in diesem aikido aktuell nachzulesen ist. Perspektivisch freuen sich alle aber schon darauf, endlich erneut auf die

Matte zu dürfen. Die Motivation ist euren Hinweisen nach weiterhin in großem Maße vorhanden, wenn nicht sogar größer denn je.

Hoffentlich springt dieser Funke auf viele andere – bisherige Nicht-Aikidoka – über, sobald das gemeinsame „Präsenz“-Training wieder möglich ist.

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin



## Aikido in seltsamen Zeiten

Seit fast einem Jahr leben wir inzwischen mehr oder weniger ohne Aikido. Im Frühjahr 2020 gingen wir in den ersten Lockdown, der unser aller Leben wesentlich verändert hat. Neben den hinlänglich bekannten Einschränkungen bedeutet das für uns Aikidoka seitdem eine lange und schmerzvolle Mattenpause.

Relativ bald im ersten Lockdown begannen viele unserer Vereinsmitglieder bereits, das rege Treiben auf der Tatami zu vermissen, und es stellte sich die Frage: „Wie

gehen wir mit der verordneten Pause um? Wie können wir in Kontakt bleiben und das Ganze vielleicht sogar mit unserem Vereinsleben und natürlich Aikido im weitesten Sinne verbinden?“

### **Virtueller Stammtisch**

Unsere ersten Versuche, zumindest digital in Kontakt zu bleiben, starteten wir dann mit unregelmäßigen „Aikido-Stammtischen“ über Google Hangouts und Zoom. Sehr bald stellten wir dann fest: „Super, zumindest irgendwie in Kontakt zu bleiben. Aber Aikido geht uns ab. Was können wir tun?“

### **Virtuelles Training**

Zunächst als Experiment starteten wir also unser Aikido-Training via Zoom. Aikido mit Hilfe von Videokonferenzen: Sowohl Neugier als auch die Vorfreude waren geweckt und die Überlegungen gingen los.

- Kann das funktionieren?
- Wie lange sollte so eine Trainingseinheit dauern?
- Wie bauen wir ein solches Training auf?
- Was können wir überhaupt trainieren?
- Was für eine Technik brauchen wir möglicherweise?

Im Folgenden möchten wir unsere gemachten Erfahrungen mit euch teilen.

### **Dauer**

Unser übliches Training im Dojo dauert bei den Erwachsenen in etwa 1,5 Stunden. Manchmal auch etwas länger. Für eine Trainingseinheit als Videokonferenz erschien uns das gefühlt etwas lang. Wir beschlossen also, mit kürzeren Sessions zu starten. Nach dem Motto „a bisserl was geht immer“ oder auch „Hauptsache bewegt“ begannen wir also mit Trainingseinheiten von etwa 45 – 60 Minuten.

### **Trainingsaufbau & Techniken**

Die wenigsten Aikidoka haben vermutlich das Glück, einen Trainingspartner im gleichen Haushalt zu finden, mit dem sie auch in häuslicher Quarantäne Aikido üben können. So jedenfalls bei uns im Verein. Wie also ein Ferntraining gestalten?

Potentiell wenig Platz im Wohnzimmer, fehlende Trainingspartner, ungewohntes Setup, erschwerte Korrekturmöglichkeiten für die Anleitenden, mögliche Unzulänglichkeiten mit der IT. Diese und möglicherweise noch weitere zusätzliche Herausforderungen brachten uns zunächst zu der Überlegung: „Lass uns mit lockerer Gymnastik starten.“ Rückblickend hat sich der Ansatz für uns als goldrichtig bestätigt.

Aikido-Training statt im gewohnten Dojo im heimischen Wohnzimmer. Und dann irgendwelche Übungen alleine vor dem Laptop oder Tablet machen. – Das war für alle Beteiligten anfangs ein seltsames Gefühl. Die für alle Trainierenden bekannten Gymnastikübungen trugen ihren Teil dazu bei, mit der neuen Situation umzugehen und anfängliche Berührungsängste abzubauen.

### **Schattenaikido**

Nach und nach haben wir unsere virtuellen Aikido-Sessions dann um Techniktraining ergänzt. Für die Auswahl der Techniken haben wir uns aufgrund der Gegebenheiten an dem Leitsatz „Einfache Techniken für Schattenaikido“ orientiert. Auch die vermeintlich „einfachen“ Übungen sollten ja genügend Potential zur Verbesserung für alle Aikido-Grade bieten. ;-)

Unser Ansatz war letztendlich auch hier, bereits allseits bekannte Techniken für unser Aikido-Training heranzuziehen. Diese üben wir mit einem imaginären Partner. Dabei bietet sich auch die Gelegenheit, an einzelnen Elementen (wie bspw. Zentrums-einsatz) zu arbeiten.

### **Didaktik**

Auch didaktisch bietet ein solches Training seine eigenen Herausforderungen für die Übungsleitenden. Im gewohnten Dojo leiten wir Übungen an durch Vormachen, verbales Erklären und ggfs. Korrekturen. All das ist virtuell ebenso möglich, jedoch mit besonderen Eigenheiten.

Auch virtuell können wir Techniken vormachen. Sofern der Anleitende alleine vor der Webcam steht, sind dies möglicherweise „Schattentechniken“ mit einem ima-



ginären Partner. Mit diesen Schattenübungen sind die Übenden im virtuellen Training gezwungen, selbstständig den Transfer zur beabsichtigten Zieltechnik zu leisten. Dies kann je nach individuellem Trainingsstand sehr herausfordernd sein.

Möglicherweise ist der Anleitende sogar in der glücklichen Lage und kann die verschiedenen Übungen mit einem Partner vormachen. Das kann sehr hilfreich sein, um den Übenden das zugehörige Zielbild zur Schattenübung zu verdeutlichen.

Auch Utensilien wie z. B. ein kurzer Holzstab oder der Jo können hilfreich sein, das Augenmerk auf bestimmte Technik-elemente zu legen oder Zusammenhänge zu verdeutlichen.

Berücksichtigt werden sollten beim Vormachen im virtuellen Training auch die technischen Randbedingungen. Die Teilnehmenden loggen sich unter Umständen über ein Handy oder Tablet ein und haben ein dementsprechend kleines Bild. Bestimmte Details oder Elemente sind also entsprechend schwer zu erkennen. Dies sollte vom Erklärenden wenn möglich kompensiert werden, beispielsweise durch entsprechend mehr verbale Ergänzungen.

Während des Vormachens kann es auch hilfreich sein, den Abstand zur Kamera zu verändern. Weiter von der Kamera weg, um den Schülern ein Gesamtbild der Übung zu geben. Näher an die Kamera hin, um bestimmte Details zu erklären. Wie auch im regulären Training kann es hilfreich sein, die Ausrichtung zur Kamera (frontal oder seitlich) zu variieren. Dies kann besonders im virtuellen Training unterstützend wirken.

Abhängig von den verwendeten Geräten auf allen Seiten und auch der Internetverbindung kann auch die Audioqualität eingeschränkt sein. Gesprochene Erklärungen können dadurch möglicherweise unvollständig oder unverständlich beim Gegenüber ankommen. Hier kann es hilfreich sein, die Erklärungen mehrmals (als vielleicht üblicherweise gewohnt) zu wiederholen.

## Jugend

Besonders wichtig war uns Trainerinnen und Trainern auch, den Kontakt zu unserer Jugend aufrechtzuerhalten. Es stand also die Frage im Raum, wie wir ein virtuelles Aikido-Training auch für die Jugend interessant gestalten können. Ganz besonders, da wir hier schon über die verschiedensten Kanäle wie WhatsApp ein „Wann sehen wir uns endlich wieder?“ gehört hatten.

Einen passenden Anlass bot uns der 6. Dezember. Üblicherweise veranstalten wir für unsere Jugend ein Nikolaustraining, das immer für viel Begeisterung sorgt. Da uns das aber 2020 nicht möglich war, stand schnell die Idee im Raum, auch für die Jugend ein virtuelles Training anzubieten. Das noch in einen passenden Rahmen mit Livemusik und Weihnachtsgeschichte gesetzt (danke Markus!) sorgte für viel Begeisterung: „Machen wir das bald wieder?“

Somit war im Wesentlichen auch der Rahmen gesetzt, unserer Jugend ebenfalls ein coronakonformes Aikido-Training anzubieten. Mit einer Dauer von etwa 45 Minuten einmal in der Woche machen wir hier derzeit sehr gute Erfahrungen.

Die oben beschriebenen Herausforderungen zur Didaktik haben natürlich auch im Jugendtraining ihre Gültigkeit. Je nach Alter der Jugendlichen sogar stärker als bei Erwachsenen. Hier experimentieren wir gerade mit unterschiedlichen Hilfsmitteln. Sehr guten Anklang fand beispielsweise ein Kuscheltier als „Trainingspartner“. Ein Kuscheltier hat vermutlich jedes Kind schnell zur Hand; dem Übungsleitenden kann das ein hilfreiches Utensil sein, bestimmte Elemente herauszuarbeiten. Erfolgreich angewendet haben wir das beispielsweise bei Sabaki-Übungen und der Heranführung an Shiho-nage, Irimi-nage und Kaiten-nage-uchi als Schattentechniken.

## Zwischenfazit

Zusammenfassend sind wir uns einig: Die gemeinsame Zeit auf der Tatami vermischen wir alle sehr. Sowohl für die körperliche Fitness als auch für das gemein-

schaftliche Gefüge im Verein sind wir in der aktuellen Situation vor große Herausforderungen gestellt. Die oben beschriebenen Ansätze für ein virtuelles Aikido-Training auf Distanz sind sicherlich kein Allheilmittel und können ein gemeinsames Training im Dojo bestimmt nicht ersetzen.

In der aktuellen Situation ist es für uns allerdings eine Möglichkeit, dennoch in einem gewissen Rahmen gemeinsam Aikido zu üben und in Kontakt zu bleiben. Die konkrete Umsetzung unserer virtuellen Aikido-Sessions ist dabei nach wie vor viel von Experimenten geprägt und wir lernen mit jeder Einheit Neues dazu.

Wie geht ihr in euren Vereinen mit der Situation um? Was lernt Ihr dabei? Was funktioniert gut? Was sind Herausforderungen?

Wir sind gespannt auf eure Erfahrungen, Fragen und Kommentare an:  
markus@daigeler.de

*Iris Biedenbach-Daigeler,  
Markus Daigeler,  
SC Gaißach e. V.*



---

## Aikido-Online-Training

Wie beschäftigen sich die Hamburger Aikidoka im Lockdown?

Seit dem ersten Lockdown bietet die Aikido-Abteilung der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft für seine Mitglieder und weitere interessierte Aikidoka ein Online-Training mit Unterbrechung an. Die Unterbrechung ist lediglich durch die Öffnung bzw. Lockerungen der Schutzmaßnahmen zustande gekommen.

Das Online-Training wird über eine Videokonferenz-Plattform ausgerichtet. Der Verein besitzt mittlerweile zwei Zoom-Pro-Lizenzen (Jahreskosten 2021: 139,90 €). Jede Lizenz kann als eine Art digitale Halle betrachtet werden. Die HNT hat ein Aufnahme-Studio in ihrem Fitnessstudio einge-

richtet, sodass dort Kurse wie Yoga oder Ballett unterrichtet werden können. Mit einem entsprechenden Schutzkonzept ist es so möglich, gefahrlos praktische Trainings für Mitglieder anzubieten. Es besteht allerdings keine Notwendigkeit, die digitale Halle im Studio auszunutzen. Die entsprechenden administrativen Tätigkeiten können weiterhin aus der Ferne reguliert werden oder auch an einen Host/Trainer im Home-Office bedenkenlos übertragen werden. Somit hat die HNT-Aikido-Abteilung auch eine Hallenzeit bekommen.

Das Online-Training der HNT-Aikido-Abteilung findet ausschließlich auf einer theoretischen Ebene statt und wird durch eine PowerPoint-Präsentation unterstützt. Es beginnt wie normales Training mit Grüßen. Nach der Begrüßung findet zunächst ein Technik-Quiz statt. Ein Beispiel ist in Abbildung 1 abgebildet. Auf der Folie läuft ein Video einer Technik in Dauerschleife und die Teilnehmer haben die Möglichkeit, durch Reaktionen in Zoom (siehe Abbildung) eine Antwort zu geben. Die Videos stammen aus Vorbereitungstrainings zu Danprüfungen, die durch Videoanalysen unterstützt wurden. Alternativ können auch Angriffsnamen abgefragt oder Antwortmöglichkeiten verwendet werden, die der Fantasie entstammen – z. B. Koshi-osae.

Im Hauptteil wird das Thema der Stunde zunächst genannt und die Teilnehmer werden vom Trainer mit Aufgaben in Kleingruppen, sogenannte Breakout-Sessions (ebenfalls in der Abbildung zu sehen), geschickt. Ein Beispiel für eine Aufgabe: Welche Aspekte sind (für dich) bei der Ausführung des Kaiten-nage-uchi wichtig?

Durch eine großartige Zusammenarbeit innerhalb der Abteilung werden von Werner Conradi, 4. Dan und Haupttrainer, Inhalte wie Lehrhilfen zu Techniken und Ausführungen über Ma-ai oder Kata bereitgestellt. Auch externe Quellen wie diverse Aikido-Bücher, das Lehrmaterial zur Trainerlizenz-C-Lizenz oder Dokumente von anderen Aikidoka werden herangezogen. An dieser Stelle vielen Dank an Ulrich Schümann und Hubert Luhmann.

## Welche Technik sehen wir?

1. Irimi-Nage 🤔
2. Shiho-Nage 👍
3. Sumi-Otoshi ❤️
4. Kaiten-Nage 😂



So geht Sport heute!

*Beispiel für eine Folie aus dem Technikquiz*

Diese Lehrinhalte werden in der Power-Point-Präsentation verarbeitet oder bieten eine Grundlage für anregende Diskussionen. Aus solchen Diskussionen können auch gerne Aufsätze wie „Was ist Ai?“ auf unserer Webseite entstehen. Abschließend wird eine Aikido-Anekdote oder ein Zitat zum Nachdenken mitgegeben und abgegrüßt.

Wie aus diesem Artikel erkennbar wird, gibt es viele Möglichkeiten, sich über Aikido auch während des Lockdowns auszutauschen und zu diskutieren. Diese können hervorragend durch die neuesten technischen Möglichkeiten unterstützt werden. Als Tipp zur Diskussionsleitung möchte ich noch anführen, dass unbedingt Notizen vom Moderator/Trainer gemacht werden sollten und der Moderator sollte nicht der Haupttrainer sein.

Neben dem theoretischen Online-Training wird in Hamburg auch praktisches Online-Training angeboten. Dieses findet im BKSv Goliath e.V. (auch Hamburg) statt. Geleitet von Jochen Richter, 4. Dan, werden kräftigende und bewegungsfördernde Übungen durchgeführt und Bewegungsmuster aus dem Aikido ganz ohne Partner verinnerlicht.

Bei Fragen oder Interesse findet ihr weitere Informationen oder Kontaktadressen auf der Webseite der HNT ([www.hntonline.de/aikido/](http://www.hntonline.de/aikido/)) und des BKSv Goliath ([www.bksv.de/aikido/](http://www.bksv.de/aikido/)).

Vincent Mittag,  
HNT Hamburg e. V.

道



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

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

*(Fortsetzung aus Heft 1/2021)*

### 4 Die Kata im Einzelnen

#### a) 1. Aiki-no-Kata – Form der Aikido-Bodentechniken im Stand



##### **Erläuterungen zum Beginn der Kata:**

















Nage und Uke begeben sich in die Ausgangsposition, 6–8 Meter von den Prüfern entfernt. Nage steht von den Prüfern aus gesehen rechts, Uke dementsprechend links neben ihm auf derselben Höhe. Wenn der Nage bereit ist, mit seinem Vortrag der Kata zu beginnen, wird die erste Verbeugung zu den Prüfern von ihm eingeleitet. Uke folgt hier verzugsfrei. Im Idealfall erkennt man keinen zeitlichen Unterschied mehr, von wem aus die Verbeugung initiiert wurde. Anschließend drehen sich beide um ca. 45° nach außen und gehen ca. drei Schritte auseinander. Nach diesen Schritten drehen sie sich einander zu. Hier beträgt der Abstand zwischen beiden Akteuren üblicherweise 3-4 Meter. Nun verbeugen sich Nage und Uke zueinander. Diese Verbeugung wird nach dem gleichen Schema durchgeführt wie die erste Verbeugung.








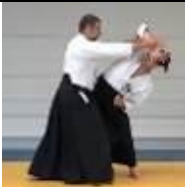


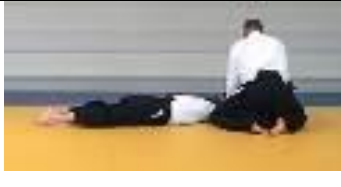


Nach der zweiten Verbeugung begeben sich beide Partner unverzüglich in Migi-kamae (Grundstellung rechts vorwärts). Uke geht hierbei mit dem rechten Fuß einen Schritt auf Nage zu, während Nage die Distanzverkürzung ausgleicht und einen Schritt mit links zurückgeht. Diese Bewegung soll während des Kata-Vortrags so synchron ablaufen, als wären die Beine der beiden Partner mit einem Stab verbunden und Uke schiebt so das linke Bein des Nage nach hinten. Anschließend nimmt Uke den richtigen Abstand (Ma-ai) zu Nage ein, indem er mit Ayumi-ashi soweit vorgeht, bis sich die beiden Togatana an der Kleinfingerseite berühren.






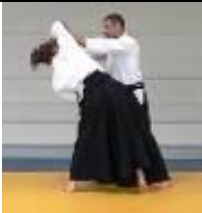





Ab hier beginnt der eigentliche Kata-Vortrag und Nage muss unverzüglich auf die Angriffe des Uke entsprechend den Technik- und Ausführungsvorgaben reagieren.

Anmerkung zur Bildabfolge: Uke greift in dieser Serie die ganze Zeit über mit rechts an, um dem Leser die Möglichkeit zu geben, entsprechende Details auf der normalerweise abgewandten Seite zu erkennen. Normalerweise erfolgen die Angriffe wechselseitig mit rechts und links, damit Nage erst das Prinzip Irimi und anschließend das Prinzip Tenkan demonstrieren kann.










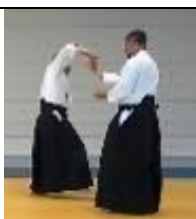




	Beginn der Kata, Blickrichtung zu den Prüfern.		Der Gruß zu den Prüfern geht von Nage aus, Uke folgt verzugsfrei.
---	--	--	---


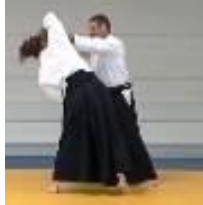













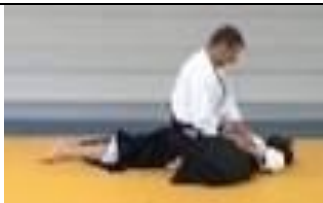
	Die Partner begeben sich auf ihre Position.		Gruß der Partner zueinander.
	Uke geht rechts vor in Kamae, Nage folgt ohne Verzug, indem er mit dem linken Fuß zurückgeht, um die Distanz zu wahren.		Uke geht auf Nage zu, bis sich die Tegatana berühren.
	Sobald Uke zum Shomen-uchi ausholt, tritt Nage ein.		Führung am Ellenbogen, damit das Gleichgewicht von Uke gestört wird.
	Das Gleichgewicht wird soweit gebrochen, bis sich Uke abstützen muss.		Überstreckung des Ellenbogens, damit Uke zwei Mal abklopfen muss.
	Kontrolle des Ellenbogens, damit Nage sicher aufstehen kann.		Nage kontrolliert Uke weiter beim Aufstehen.
	Nage wartet, bis Uke zum Schlag ausholt.		Zum Zeigen von Details, schlägt Uke erneut mit rechts!
	Eintreten in die Ausholbewegung von Uke.		Führung am Ellenbogen und am Handgelenk.
	Gleichgewicht brechen, bis sich Uke abstützen muss.		Verhebeln am Boden, Nage sitzt korrekt in Za-ho.

	Ausführungsform Tenkan. Kontrolle des Ellenbogens.		Positionswechsel, damit Uke in eine Kreisbahn gelenkt werden kann.
	Mit Tenkan-ashi weiter drehen, bis Uke am Boden liegt.		Eintreten und den Uke in seinem Gleichgewicht stören.
	Uke wird bis zum Boden in einer Kreisbahn geführt.		Frühzeitige Übernahme des Angriffs.
	Kontrolle des Partners. Hier wird bereits der Hebel Kote-mawashi ange-setzt.		Verhebelung des Kote-mawashi am Boden. Der Blick von Nage folgt der Druckrichtung am Handgelenk.
	Führung am Ellenbogen.		Bei der Gleichgewichtsbrechung wird bereits der Griff gesucht.
	Uke wird über die Verhebelung des Kote-mawashi bis zur Bauchlage geführt.		Verhebelung am Boden.
	Kontrolle des Uke.		Ausführung Tenkan. Der Schlag wird aufgenommen und ...
	... schräg nach hinten weitergeführt, damit Uke aus dem Gleichgewicht gebracht wird.		Uke stellt sein Gleichgewicht wieder her, Nage folgt und stört das Gleichgewicht mittels Atemi zum Gesicht.















	Nage macht einen kleinen Gleitschritt zurück, damit Uke durch den Schmerz am Handgelenk nach unten geführt werden kann.		Die linke Hand geht zum Ellenbogen, damit Uke erneut in seinem Gleichgewicht gestört werden kann.
	Der Druck von Uke wird in eine Kreisbahn gelenkt, damit er auf den Boden geführt werden kann.		Verhebelung wie in der Irimi-Form.
	Kontrolle des Angreifers.		Aufnahme des Shomen-uchi am Ellenbogen und weiterführen.
	Uke zieht zurück, Nage lässt sich dadurch nach vorn ziehen. Die Hand von Uke wird an die Brust gebracht, während mit der freien Hand ein Atemi gemacht wird.		Die Hand, die den Atemi ausgeführt hat, gleitet über das Ellenbogengelenk zum Handgelenk.
	Einstieg in den Kotehineri in der Irimi-Ausführung.		Brechen des Gleichgewichts, während mit der rechten Hand Kotehineri ange-setzt wird.
	Führung an Handkante und Ellenbogen, bis Uke auf dem Boden liegt.		Die Spannung am Handgelenk wird mit der linken Hand übernommen und mit Hilfe des Knies gesichert.
	Abknien neben Uke mit dem rechten Knie.		Die Spannung des verdrehten Arms wird mit der rechten Hand übernommen.
















	Die Hand wird an der Brust fixiert, während das linke Knie zum Boden geht und Nage nun in Za-ho sitzt.		Die linke Hand legt sich mit dem Handrücken zwischen die Schulterblätter von Uke. Durch Drehen des Zentrums wird der Arm weiter verhebelt.
	Eintreten in die Aus-holbewegung.		Beim Brechen des Gleichgewichts geht die rechte Hand an die Tegatana von Uke.
	Den Uke bis in Bauchlage begleiten.		Übernahme der Spannung mit der linken Hand.
	Kontrolle des Uke.		Aufnahme des Schlags am Ellenbogen.
	Lösen in der Tenkan-Variante wie bei Kote-mawashi.		Wenn Uke zurückzieht, übernimmt die rechte Hand die Handkante und verdreht die Hand von Uke.
	Uke wird nach schräg vorn aus dem Gleichgewicht gebracht. Die Spannung wird mit der linken Hand übernommen.		Durch Druck auf den Ellenbogen und eine Rückwärtsbewegung wird Uke auf der gewünschten Linie abgelegt.
	Nage geht mit dem rechten Knie zum Boden. Die Schulter von Uke hat Kontakt zum Knie.		Verhebelung wie in der Irimi-Form.

	Blickrichtung von Nage folgt der Drehbewegung des Zentrums.		Eintreten zum Tekubi-osae.
	Um an den Druckpunkt des Tekubi-osae zu gelangen, muss Nage seine Hüfte kurz nach hinten nehmen.		Sobald die linke Hand den Druckpunkt gefunden hat, wird Uke nach vorn unten geführt.
	Durch den Druckpunkt wird der Ellenbogen des Uke geführt und dieser so zu Boden gebracht.		Nachdem Nage in Za-ho sitzt, wird der Druckpunkt mit einer Hüftdrehung nach rechts angesteuert.
	Die Hand von Uke wird nach dessen Aufgabe auf seinem Rücken abgelegt.		Nage geht mit dem linken Fuß nach vorn, um sich vor Uke zu schützen.
	Sobald Nage keinen Kontakt mehr zu Uke hat, steht dieser auf.		Das Zentrum von Nage wird auf den Druckpunkt übertragen.
	Hüftdrehung zur Zentrumsübertragung.		Lösen von Uke bei der Tenkan-Ausführung.
	Die rechte Hand greift Kote-hineri, während die linke den Druckpunkt sucht.		Ablegen wie in der Irimi-Form.
	Nage geht während der Drehphase bereits auf sein Knie.		Festsetzen am Boden.



	Während Uke zum Yokomen-uchi ausholt, begibt sich Nage nach vorn in Shizen-tai.		Der Schlag wird zur Seite weitergeführt, sodass Uke sein Gleichgewicht verliert.
	Während die rechte Hand von Nage das Handgelenk von Uke kontrolliert, geht die linke Hand zum Ellenbogen.		Durch Zentrumsabsenkung wird Uke nach vorn aus dem Gleichgewicht gebracht.
	Ein leichter Druck auf den Ellenbogen veranlasst Uke, seinen Arm anzuwinkeln,		damit das Handgelenk unter den Ellenbogen geschoben werden kann, um so die erste Entwaffnung zu demonstrieren.
	Der Arm von Uke wird wieder gestreckt, Uke schließt erneut seine Faust.		Die zweite Entwaffnung wird mit der Ferse ausgeführt.
	Dabei kontrolliert die linke Hand von Nage weiterhin den Ellenbogen von Uke, während die rechte Hand die Entwaffnungsrichtung zeigt.		Für die dritte Entwaffnung beschreibt Nage vom Ellenbogen beginnend einen Halbkreis zu Uke's Hand und
	greift hier wie Kotemawashi, um		die Hand von Uke so zu öffnen.
	Eintreten mit dem inneren Bein, während das Gleichgewicht von Uke bereits gebrochen ist.		Hüftdrehung und Zentrumsabsenkung, um Uke nach vorn-unten zu führen.
	Für die Tankan-Ausführung		muss Nage in die Ausholbewegung von Uke eintreten.

	Der Schlag von Uke muss hinter diesem bereits kontrolliert werden. Da die Distanz unterschritten wird, muss ein Atemi zum Gesicht erfolgen.		Weiterführen des Angriffsarms nach hinten.
	Uke wird in einer linearen Bewegung durch Zentrumsabsenkung aus der Kreisbahn nach unten geführt.		Hier erfolgt die einfache Verhebelung wie bei Ude-osae.
	Durch die Drehbewegung sind hier keine weiteren Details ersichtlich		Verhebelung am Boden.
	Nach der letzten Technikausführung wird Uke so lange kontrolliert, bis er wieder seine Ausgangsposition erreicht hat.		Anschließend geht Nage nach vorn in Shizen-tai.
	Gruß zwischen den Partnern.		Beide Partner drehen sich gleichzeitig zum Ausgangspunkt.
	Wenn beide Partner den Ausgangspunkt der Kata erreicht haben, wird die Kleidung gerichtet.		Umdrehen zu den Prüfern über die Innenseite.
	Gruß zu den Prüfern.  Ende der Kata.		

### **Erläuterungen zum Abschluss der Kata:**

Nach der letzten Technik-Demonstration stehen beide Partner wie gewohnt auf. Anschließend läuft Uke mit Tsugi-ashi einige Schritte zurück, bis er etwa dieselbe Distanz zu Nage hat wie zu Beginn der Demonstration. Uke nimmt nun seinen rechten vorderen Fuß zurück, während Nage mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn geht. Dies soll wieder so verzugsfrei stattfinden wie zu Beginn der Kata. Danach verbeugen sich beide Partner zueinander, drehen sich 45° nach hinten und begeben sich zur Ausgangsposition. Nachdem die Kleidung gerichtet wurde, drehen sich beide Partner über die Mitte zu den Prüfern um. Hier erfolgt die letzte Verbeugung, mit der die Kata beendet wird.

### **Ziele der Kata:**

- deutliches Herausarbeiten der Prinzipien Irimi und Tenkan
- klare Positionierung von Nage zu Uke / Tori (Omote oder Ura)
- Harmonie und Zusammenspiel von Uke und Nage
  - => Nage darf Uke keine unnötige Bewegung aufzwingen.
  - => Uke hat während der ganzen Kata die Aufgabe, auf Nage einwirken zu wollen!
- Funktionsweise der Technik deutlich darstellen
  - => Hebel und Druckpunkte
  - => Wann geschieht die Gleichgewichtsbrechung?
  - => Wie wird Uke kontrolliert?

(Fortsetzung folgt)



---

## **Aktuelle Informationen zu den Trainerlizenzen Aikido**

Seit dem letzten Jahr hält uns das SARS-CoV-2-Virus in Atem. Die Pandemiesituation ging auch an der Aus- und Fortbildung der Trainer im Aikido nicht spurlos vorüber. So mussten im Jahr 2020 zwei der eigentlich geplanten Fortbildungsmaßnahmen entfallen. Ebenso haben zahlreiche Bundeslehrgänge sowie Zentraltrainings nicht stattfinden können. Damit war und ist es einigen Trainern nicht möglich, alle Voraussetzungen zur Verlängerung der Trainerlizenz zu erfüllen.

Der DOSB – als der die Lizenzrahmenrichtlinien vorgebende Verband – und das Präsidium des DAB sind sich dieser Problematik bewusst und haben einige Regelungen getroffen, um die resultierenden Härten abzumildern. Darüber möchte ich hier kurz informieren:

1. Üblicherweise erkennen die Landes-sportbünde/-verbände Trainerlizenzen zur Bezuschussung auch noch im auf das Ablaufdatum folgenden Jahr an. Alle zum 31.12.2020 auslaufenden Lizenzen sollten also auch noch für 2021 zuschussfähig sein. Das liegt allerdings in der Hoheit der LSB/LSV, sodass hier keine allgemeingültige Aussage getroffen werden kann.
2. Um den Lehrgangsausfall von fast einem Jahr zu kompensieren, wurde vom Präsidium des DAB ein Absenken der

zugehörigen Anforderungen für den Erwerb und die Verlängerung der Trainerlizenz beschlossen. Diese Regelung gilt vorerst bis Ende 2021. Je nach Dynamik der Pandemieentwicklung und dem daraus resultierenden Lehrgangsgeschehen ist sowohl eine inhaltliche Anpassung als auch eine zeitliche Verlängerung möglich. Für die Einzelheiten verweise ich auf die Website des DAB ([www.aikido-bund.de/pdfs/lehrgangsanforderungen\\_corona.pdf](http://www.aikido-bund.de/pdfs/lehrgangsanforderungen_corona.pdf)) sowie auf aa 1/2021.

3. Die Trainerausbildung muss normalerweise innerhalb von zwei Jahren abgeschlossen werden. Dieser Zeitraum kann derzeit auf bis zu vier Jahre ausgedehnt werden.
4. Sollten die unter 1. und 2. genannten Regelungen nicht ausreichen, kann im Notfall die Trainerlizenz auch ohne Vorliegen der üblichen Voraussetzungen vorerst für ein Jahr verlängert werden. Aufgrund des damit verbundenen Verwaltungsaufwandes sollte dieses Vorgehen nur ausnahmsweise angewendet werden.

Weitere aktuelle Informationen sind auch auf der Website des DAB ([www.aikido-bund.de/](http://www.aikido-bund.de/)) oder der Trainerausbildungsplattform ([moodle.aikido-bund.de/](http://moodle.aikido-bund.de/)) zu finden. Für Fragen stehe ich auch gern zur Verfügung.

Dirk Bender,  
Bundesreferent Lehrwesen Aikido

氣



## Wichtige Termine

**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

**24. Mai 2021:** Meldeschluss für den Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 2. – 4. Juli 2021 in Ruit

**31. Mai 2021:** Meldeschluss für den Bundes-Wochenlehrgang I vom 4.–9. Juli 2021 in der LSS Bad Blankenburg

**31. Mai 2021:** Meldeschluss für den mehrtägigen Bundeslehrgang II vom 10.–14. Juli 2021 in der LSS Bad Blankenburg

**6. Juni 2021:** Meldeschluss für den Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 30. Juli – 1. August 2021 in Bad Blankenburg

道



## Verkettung: Shiho-nage – Shiho-nage (gR)

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



Nage nimmt den Yokomen-uchi-Angriff auf, lenkt diesen in eine Sabaki-Bewegung um und setzt einen klassischen Shiho-nage an. Falls nun Uke sehr beweglich und/oder etwas kleiner als Nage ist, kann er sich möglicherweise mit durchdrehen. Diese Situation kommt immer wieder vor, wenn man mit Anfängern arbeitet, denen man die Form demonstrieren möchte, dabei aber die Verdrehung des Arms nur ganz vorsichtig ausführt, um Schmerzen oder Verletzungen zu vermeiden. Nage muss aber auch sonst immer mit dieser Möglichkeit rechnen, weil ein erfahrener Uke versuchen kann, den Moment der Umlenkung für sich auszunutzen.

Obwohl Nage in diesem Augenblick Uke nicht sieht, spürt er dennoch sofort, was sich abspielt. Er hat dann etwa eine halbe Sekunde Reaktionszeit, bis ihm Uke wieder gegenübersteht. Diese Zeit nutzt Nage, um die Drehung von Uke energisch fortzuführen, bevor dieser sich stabilisieren kann. Es folgt ein zweiter Shiho-nage, der bei einem kleineren Uke auch im halben Kniestand ausgeführt werden kann, um so ein zweites Durchdrehen zu verhindern.

In der Systematik der Verkettungen behalten beide Ausführenden also ihre Funktion bei (gR = gleiche Rolle).







## Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 2. – 4. Juli 2021 in Ruit

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

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

**Ausrichter:** Aikido-Verband Baden-Württemberg e.V.

**Lehrer:** verschiedene Referenten des AVBW und andere

**Lehrgangsleiter:** Arno Zimmermann, Gustav-Mahler-Str. 16, 70195 Stuttgart;  
Tel.: 0711 / 88819585, E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de

**Lehrgangsort:** Landessportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern;  
Tel.: 0711 / 3484-0, [www.landessportschule-ruit.de](http://www.landessportschule-ruit.de)

**Teilnahmeberechtigt:** Inhaber der Trainer-C-Fachlizenz Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2021 ausläuft). Für eine Lizenz-Verlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der OTC-DAB (Abschnitt 4.4.2) zu erfüllen. Gäste anderer Verbände sind herzlich willkommen.

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

### **Zeitplan:**

**Freitag, den 02.07.2021:** bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten. 17.45 Uhr Abendessen, 19.30 – 21 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

**Samstag, den 03.07.2021:** Unterricht in Theorie und Praxis

**Sonntag, den 04.07.2021:** Unterricht in Theorie, 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 zum Selbstkostenpreis abgegeben.

**Unterkunft:** Die Teilnehmer/-innen werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto Aikido-Verband BW, **IBAN: DE24 6325 0030 0046 0361 17** zu überweisen (auf der Überweisung bitte den Namen eintragen) und betragen 130 €/Person im 2-Bett-Zimmer. Bitte Einzelzimmer selber in der Sportschule anmelden und bei der Anmeldung bei der Rezeption bezahlen (20 €/Nacht).

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

**Meldeschluss:** Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **zum 24. Mai 2021** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter gebeten, damit der Platz anderen Interes-

senten 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,*  
*Vizepräs. (Technik)*

*Dr. Dirk Bender,*  
*Bundesref. Lehrwesen*

*Arno Zimmermann,*  
*Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang I vom 4. – 9. Juli 2021 in der LSS Bad Blankenburg (Lehrg. für 1.-Kyu- und Dan-Grade mit Danprüfung)**

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

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

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

**Lehrgangsleiter:** Martin Glutsch, Finkenweg 8, 71032 Böblingen;  
Tel.: 07031 / 266547, E-Mail: maglu.aikido@web.de

**Lehrgangsort:** Landessportschule, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg;  
Tel. 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510, [www.sportschule-badblankenburg.de](http://www.sportschule-badblankenburg.de)

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu; Gäste aus anderen Verbänden sind herzlich willkommen.

**Lehrstoff:** täglich 4 Zeitstunden in Anlehnung an die Prüfungsordnungen des DAB für Kyu- und Dangrade mit Varianten nach Maßgabe des Lehrers

Es werden insgesamt 9 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

### **Zeitplan:**

**Sonntag, den 04.07.2021:** Anreise bis 17 Uhr, danach Zimmerverteilung, Begrüßung und Erledigung der Formalitäten im Lehrsaal

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

**Freitag, den 09.07.2021:** Abreise nach dem Frühstück bzw. nach dem Mittagessen

**Freitag, den 09.07.2021:** Danprüfung am Nachmittag

**Kosten:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung sowie reichhaltige Verpflegung (5 Tage Vollpension) etc. betragen:

Doppel-Zimmer mit Dusche und WC:	275,-- Euro/Person
Einzel-Zimmer mit Dusche und WC:	350,-- Euro/Person

Vorgenannte Kosten sind bei Lehrgangsbeginn vor Ort in bar zu entrichten.

**Meldungen:** per E-Mail an den Lehrgangsleiter über den zuständigen Verein. Mit der Anmeldung sind anzugeben: Name, Vorname, Grad, Geburtsdatum und E-Mail-Adresse.



Die Erhebung der E-Mail-Adresse erfolgt im Hinblick auf eine sinnvolle Kommunikation und der Möglichkeit zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

**Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!**

Eine Bestätigung zur Teilnahme erfolgt zeitnah nach Meldeschluss. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt bei Lehrgangsbeginn. Ein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie besteht nicht.

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen werden bis spätestens **31. Mai 2021** erbeten. Bei einer Überbelegung erhält jeder Mitgliedsverein des DAB zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung der Vereine an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist eine rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der freiwerdende Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer/-innen zugelassen.

Die Teilnahme an der vorgesehenen Danprüfung ist nur mit Bestätigung durch den Bundesreferenten Prüfungswesen Aikido (BPA) möglich. Prüfungsanwärter/-innen, die nicht am Lehrgang teilnehmen, weisen den BPA bei der Anmeldung bitte auf diesen Umstand hin.

Allen Teilnehmenden wünschen wir viel Freude beim Lehrgang und den Prüflingen viel Erfolg.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Martin Glutsch,  
Lehrgangsleiter/Lehrer*

---

**Einladung zum mehrtägigen Bundeslehrgang II  
vom 10. – 14. Juli 2021 in der LSS Bad Blankenburg  
(Lehrg. für 1.-Kyu- und Dan-Grade; evtl. mit Danprüfung)**

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

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

**Lehrer:** Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Alfred Heymann, Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;  
Tel./Fax: 05523 / 303737, E-Mail: aeheyman@aol.com

**Lehrgangsort:** Landessportschule, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg;  
Tel. 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510, [www.sportschule-badblankenburg.de](http://www.sportschule-badblankenburg.de)

**Teilnahmeberechtigt:** alle Angehörigen des DAB ab 1. Kyu und nach Maßgabe freier Plätze. Der gültige DAB-Pass bzw. -Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Mindestgraduierung sind willkommen.

---

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

**Zeitplan:**

**Samstag, den 10.07.2021:** Anreise bis 15 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten; danach Training gemäß Zeitplan

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

**Mittwoch, den 14.07.2021:** Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

**Kosten:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung und vier Tage Vollpension betragen:

Doppelzimmer mit Dusche und WC:	220.-- Euro/Person
Einzelzimmer mit Dusche und WC:	280.-- Euro/Person

Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 mit der Angabe (Verwendungszweck: „BL II vom 10. bis 14.07.2021 und Name des/der Teilnehmers/in“) bis spätestens zum Meldeschluss zu überweisen.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung (möglichst per E-Mail) über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung an den Lehrgangsleiter möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

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

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen werden bis spätestens **31. Mai 2021** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist eine rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

**Wichtige Hinweise:** Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Dan-Grade des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen. Eine Teilnahme an der vorgesehenen Danprüfung ist nur mit Bestätigung durch den BPA möglich.

**Datenschutzhinweise:** Während des Lehrganges können zum Zwecke der Dokumentation und der Berichterstattung Fotos/Videos gemacht werden. Die Teilnehmer erklären sich mit der Veröffentlichung ihrer Bilder/Videos (z. B. in der Presse, im aa oder im Internet) einverstanden.

*Dr. Barbara Oettinger*  
*Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,*  
*Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Alfred Heymann,*  
*Lehrgangsleiter/Lehrer*

## Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 30. Juli – 1. August 2021 in Bad Blankenburg

**Wir hoffen, dass der Lehrgang wie geplant stattfinden kann; dies ist aber natürlich von der weiteren Entwicklung der Corona-Pandemie abhängig. Dieser Lehrgang wird zusätzlich zum ursprünglichen Lehrgangsplan angeboten und findet nur bei Bedarf statt.**

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

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

**Lehrer:** Bundesreferent Lehrwesen und andere

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

**Lehrgangsort:** Landessportschule Bad Blankenburg, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg, Tel.: 036741 / 620. Weitere Informationen zum Lehrgangsort:  
[www.sportschule-badblankenburg.de](http://www.sportschule-badblankenburg.de)

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

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

### **Zeitplan:**

**Freitag, den 30.07.2021:** 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 31.07.2021:** Unterricht in Theorie und Praxis

**Sonntag, den 01.08.2021:** 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/-innen werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, **IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00** zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-FB Juli 2021, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 110 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 15 €/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 **6. Juni 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 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)*

*Dr. Dirk Bender,  
Bundesreferent Lehrwesen*

## Deutscher Aikido-Bund e. V.

### Lehrgangsplan 2021 (Änderungen und Ergänzungen)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
04. – 09.07.2021	Bundeswochenlehrgang I ab 1. Kyu	DAB / Bad Blankenburg	Martin Glutsch, 7. Dan
10. – 14.07.2021	mehrtägiger Bundeslehrgang II ab 1. Kyu	DAB / Bad Blankenburg	Alfred Heymann, 8. Dan
30.07. – 01.08.2021	Trainer-C-Fortbildungslehrgang (bei Bedarf)	DAB / Bad Blankenburg	BLA und andere Lehrer
07.08.2021	Danprüfung im Rahmen eines Wochenlehrgangs des AVBB (auch für Externe)	AVBB / Düben	nach Maßgabe des BPA
12. – 18.09.2021	Bundeswochenlehrgang III ab 2. Dan mit TK-Workshop und Dan-Prüfung	DAB / Bad Blankenburg	BT Alfred Heymann und Martin Glutsch sowie weitere
29.09. – 06.10.2021	Bundeswochenlehrgang IV ab 4. Kyu	DAB / Bad Blankenburg	Frank Zimmermann, 6. Dan

*Karl Köppel, Vizepräsident Technik des DAB*

合気道

## 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:

一期一会

**Ichi-go ichi-e**

*japanisches Lebensmotto*

*mit der Bedeutung:*

*Jeder Augenblick ist einzigartig;  
jeder Augenblick ist eine Chance.*

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 3/2021“:

1. Juni 2021