

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 2/2005

Nr. 118



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 2/2005

Nr. 118

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

Aikido-Herkunftsland Japan: hohe Lebenserwartung, „Präventionszwang“ .....	3
--	---

### Magazin

50 Jahre Do .....	4
Nicht nur vorbeugen, sondern auch heilen? .....	5
Planung einer Aikido-Übungsstunde (3. Teil) .....	8
Ein Lehrgang der etwas anderen Art .....	18
Gute Vorsätze fürs neue Jahr .....	20
Dan-Vorbereitungslehrgang des AVBY .....	20
Meister Klaus Chudziak in Nauheim .....	21
Bundeslehrgang Aikido und Langlauftraining .....	22
Landeslehrgang des AVNRW in Münster-Wolbeck .....	24
Aikido-Bundeslehrgang in Reutlingen .....	24
Das stand in der Informationszeitschrift „aikido aktuell“ .....	27

### Aikido-Kids

Aikido-Christkindleslehrgang 2004 .....	28
Erstes Dreikönigstreffen .....	29
Aikidokids-Rätsel .....	30

### Forum

Nachruf für Jacqueline Nocquet .....	31
Überschätztes Medium Internet .....	31
Weiterbildung zur Budopädagogin / zum Budopädagogen .....	32
Bücher aktuell .....	33
Aikido-Telegramm .....	34
Anschriften aktuell .....	36
Wichtige Termine .....	36

### Daten und Fakten

Top Twenty .....	37
Einl. zum BL des DAB am 30.04./01.05.2005 in Mörfelden .....	38
Einl. zum Internat. Aikido-Pfingstlehrgang vom 14. – 16. Mai 2005 in Böhmenkirch .....	38
Einl. zum BL des DAB am 25./26. Juni 2005 in Nürnberg .....	39
Einl. zum BL I 02. – 09. Juli 2005 im LZ HZH/Schwarzwald .....	40
Einl. zum BL II 09. – 16. Juli 2005 im LZ HZH/Schwarzwald .....	42
Lehrgangsplan AVBB 2005 .....	43
Ergänzung zum Lehrgangsplan AVBW 2005 .....	44
Lehrgangsplan AVHH 2005 .....	44
Nati's Aikidorätsel .....	46
Japan – Land der Tradition auf einem modernen DO .....	47

### Titelbild:

Samurai-Statue an der Tempel-Anlage um das Grabmal zu Ehren des ersten großen Tokugawa-Shoguns Tokugawa Ieyasu (1543 – 1616) in Nikko, Japan (Foto: Oettinger).



## Aikido-Herkunftsland Japan: hohe Lebenserwartung, „Präventionszwang“

Liebe Aikidoka,

meine Japanreise im Februar brachte eine Menge positiver Begegnungen und viele Anregungen. Besonders eindrücklich die Tatsache, wie Japan als Land mit der aktuell vermutlich höchsten Lebenserwartung, jedenfalls einer deutlich höheren als Deutschland, trotz Budo und sonstigen Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten wie heißen Thermen viele Stress-elemente beheimatet, man denke nur an das von Enge und einer Unmenge von Menschen dominierte Tokyo. Interessant ist der derzeit in den Dojos anzutreffende Anteil von Ausländern; Japanerinnen und Japaner scheinen sich etwas von ihrer Kampfkunst-Vergangenheit zu entfernen. Der (E-)Kommerz dominiert.

Gerade bei Aikido ist auch in Japan, seinem Herkunftsland, die Entwicklung in Richtung Überalterung nicht zu verkennen und auf den Aikidomatten trainieren mitunter Menschen, die im Alltag einen Stock zum Gehen benötigen.

In Deutschland ist die Möglichkeit des Deutschen Aikido-Bundes, das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT seit Jahresbeginn 2005 vergeben zu dürfen, ein von allen Seiten hervorgehobenes Privileg, das seine Mitglieder für sich nutzen können und das die Krankenkassen anerkennen. Andere, weit größere Fachverbände fragen mich immer wieder, wie wir dazu kamen. Kurze Antwort: mit großer, langjähriger Anstrengung und Kompetenz. Die Qualität des zu Grunde liegenden Programms G.U.T.-DO wird stets herausgestellt.

Es gibt wohl einige Aikidoka, die dieses

gesundheitsorientierte Konzept als Problem für das Selbstverständnis von Aikido als Kampfkunst sehen.

Dies kann jeder sich selbst und anderen nach einer analytischen Zeitreise widerlegen, bei der man sich auf einer quasi abstrakten Ebene einige Jahrzehnte in die Zukunft begibt. So fällt es einem leichter, Gedanken um die eigene Jugendlichkeit oder einen aktuell eingeengten Blickwinkel hinter sich zu lassen. Dann ist die Erkenntnis nahe liegend, dass ausschließlich „hartes“ Arbeiten auf der Matte nicht das Ziel einer effektiven Kampfkunst sein kann. Bezogen auf die eigene Gesundheit und die Möglichkeit, bis ins hohe Alter Aikido machen zu können, erweist sich das präventive Umgehen mit dem Halte- und Bewegungsapparat, also z. B. Knien, Hüften und Wirbelsäule, und natürlich auch dem Herz-Kreislauf-System als wichtig, wobei die Ergänzung um eine Ausdauersportart wie Radfahren oder Schwimmen für Aikidoka empfehlenswert ist (siehe auch mein Leitartikel im letzten aa).

Zurück in die Gegenwart: Unter diesen Voraussetzungen kann sich Aikido einen weiterhin großen Zulauf sichern, der weder die demographische Entwicklung mit einer für alle, die diese Ausgabe von aikido aktuell lesen, noch deutlich höheren Lebenserwartung als die sonst für Deutschland genannte von 80 +/- X Jahren (da die Mortalitätsrisiken der Säuglinge und Kleinkinder, vielleicht auch die Hauptjahre des Herzinfarkts und evtl. die der Krebserkrankungen schon hinter einem liegen) zu scheuen braucht noch die Aikido-Alterspsy-

ramide mit einer derzeit übergroßen Anzahl an bald nicht mehr so vielzählig vorhandenen Kindern und Jugendlichen.

Bis zum Jahresbeginn 2005 war der Sportverein als Lebensfeld im Entwurf für ein Präventionsgesetz gar nicht aufgeführt. Hoffentlich sind ALLE Aikidoka den Politikern und Verwaltungsfachleuten, welche die Sinnhaftigkeit von Sport als Mittel der Prävention nun erst erkannten, um einiges voraus.

Wenn ich mir also anschauere, dass am Stock gehende Aikidoka in Japan versuchen, täglich zum Training ins Hombu-Dojo zu kommen, wenngleich dies Tag für Tag schwerer fällt (Aikidoka mit Rücken-, Knie-, Handgelenksproblemen usw. sind auch in Deutschland leicht zu finden), dann erwarte ich von uns allen, dass wir uns mit dem Präventions-Thema intensiv befassen – ganz toll fände ich, wenn einige noch für dieses Jahr ins Auge fassen, die Übungsleiter-Ausbildung „Sport in der Prävention“ zu machen, vielleicht dann auch den Einführungskurs „G.U.T.-Do“ zu besuchen. Damit würde jedenfalls offensichtlich, dass wir uns nicht damit begnügen, als höherer Meister oder höhere Meisterin bald nur noch Training zu geben und nicht mehr mitzutrainieren (da wir dies durch unser bisheriges evtl. ausschließlich kraft- und wenig präventionsorientiertes Martial-Arts-Üben nicht mehr vermögen).

Verletzungen und Verschleißerscheinungen können uns alle betreffen. Wenn

wir aber die Grundlagen dafür im Aikido kennen, lassen sie sich womöglich in unserem Training ausschließen. Wir sind jedenfalls sensibilisiert für Gefahren und Gegenstrategien – und dies ist auch sonst das Konzept von Kampfkunst.

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

*Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin*

合

## 50 Jahre 道

Dass der so genannte Weg, wie wir alle wissen, durchaus als sehr langwierig zu bezeichnen ist, wird durch die Tatsache belegt, dass zwei Aikidoka des KSV Herne 1920 e.V. diesen Weg seit nun mittlerweile 25 Jahren beschreiten.

Der erste im Bunde ist Günter Urban, seit Januar 1980 im KSV und seitdem von der Matte nicht mehr wegzudenken. Günter (1. Dan) war der erste Schüler von Trainer Horst Glowinski, der die Dan-Prüfung ablegte. Das jahrelang trainierte und gelebte Aikido hat einen hohen Stellenwert in seinem Leben. So war es für Günter selbstverständlich, über 10 Jahre als Berater und



aktiver Aikidoka am Messestand der Sport- und Freizeitmesse „Aktiv-Leben“ in Düsseldorf teilzunehmen und sogar seinen Urlaub hierfür zu opfern. Auch bei vielen Vorführungen sowie als Lehrer war bzw. ist Günter immer noch ein fester Bestandteil. Aber auch hinter den Kulissen ist Günter tätig. Als Mitglied im Vergnügungsausschuss der Aikidoabteilung plant und organisiert Günter seither die Aikidofeiern. Der Kinder- und Jugendgruppe ist er eher als Knecht Ruprecht oder Nikolaus bekannt.

Der zweite im Bunde ist Michael Czubek. Michael (2. Dan) hatte in den Osterferien, im April 1980, den ersten Kontakt mit Aikido und trat im Mai dem Verein bei. Michael ist einer der wenigen, die aus der damaligen Kindergruppe übrig geblieben sind. Eigentlich kann man sagen, er ist der Einzige! Die anderen führte der Weg aus familiären oder beruflichen Gründen nicht mehr ins Herner Dojo. Umso lobenswerter ist es, dass Michael, mittlerweile selbst zweifacher Familienvater, seinem Hobby Aikido immer noch nachgeht. Auch die nächste Generation, d. h. seine Kinder, ist auf der Matte tätig.

Der KSV Herne 1920 e.V. wünscht beiden Aikidoka, für ihr insgesamt 50-jähriges Wirken, alles Gute.

Gehen wir aber nun zurück zu dem Anfang eines jeden Weges. Auf dem Foto ist die Kinder- und Jugendgruppe an einem ganz normalen Trainingstag zu sehen. Diese Anzahl an Kindern ist zweimal die Woche auf unserer Mattenfläche anzutreffen und wird natürlich auch von Horst mitbetreut. Dass wir eine so große und erfolgreiche Gruppe haben liegt sicherlich hauptsächlich an unserem Haupttrainer Horst Glowinski sowie an den vielen aktiven Aikidoka wie unseren Jubilaren, für die Aikido nicht nur ein Sport am Feierabend, sondern schon längst eine Lebensauffassung geworden ist.

Wie die verschiedenen Wege der Kinder aussehen werden ist nicht zu erkennen, das Vorbild des langen Weges schon.

Auf der Matte wird der oft zitierte Generationenvertrag gelebt. Die nächste Generation wird durch die Erfahrung der jetzigen

Generation geführt. Die persönlichen Erfahrungen müssen die jungen Aikidoka aber für sich selbst machen.

*Heike Mercsak,  
KSV Herne 1920 e. V.*

氣

## Nicht nur vorbeugen, sondern auch heilen?

### Aikido als Gesundheitssport

In den letzten drei Ausgaben von aikido aktuell wurde über die Vorbereitungen bzw. die Anerkennung des Aikido als Präventionssport in Verbindung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT berichtet. In diesem Zusammenhang wurde auf die gesundheitsfördernden, also präventiven Inhalte von ausgewählten aikidospezifischen Übungen hingewiesen.

Ein weiterer Ansatz, über den ich hier berichten möchte, ist, Aikido auch zur Unterstützung in der Rehabilitation<sup>1</sup> für behinderte Menschen einzusetzen. In diesem Anwendungsbereich sammeln wir im TV Nauheim seit Mitte 2000 praktische Erfahrungen. So treffen sich einmal wöchentlich Menschen mit und ohne Behinderung<sup>2</sup> aller Altersstufen unter dem Begriff „Aikido light“<sup>3</sup> zu einem integrativen Aikidotraining.

<sup>1</sup> Rehabilitation fördert und festigt auf Grundlage von vorhandenen Neigungen und möglichen Fähigkeiten wichtige Kompetenzen, die zur selbstbestimmten Gestaltung eines eigenen Lebensumfeldes benötigt werden.

<sup>2</sup> Unter Behinderung ist jegliche körperliche, geistige oder seelische Veränderung zu verstehen, die nicht nur vorübergehend zu Einschränkungen führt. Dabei ist es unerheblich, ob die Behinderung auf Krankheit oder Unfall beruht oder ob sie angeboren ist.

<sup>3</sup> „Light“ bedeutet hier nicht etwa, dass auf kalorienreduzierter Grundlage trainiert wird, sondern gibt den Hinweis auf einen leichten Zugang zum Aikido, der die in Folge der Behinderung vorhandene

## Hauen oder heilen? – Aikido darf kein Rehasport sein!

Alle „Kampfsportarten“ werden als abgeschlossenes System nicht als Rehasportangebot durch die Behindertensportverbände zugelassen. Es dürfen lediglich einzelne, nachweislich nicht destruktiv wirkende Übungsinhalte in den Rehasport übernommen werden. Hier bleiben also auch die gewaltfreien „Do“-Kampfkünste mit ihren bildenden Inhalten in ihrer Ganzheit außen vor.

Als Alternative kann der Verein dann lediglich eine Behindertensportgruppe anmelden. Dieser bleibt aber die Möglichkeit verwehrt, ärztlich verordneten Rehasport durchzuführen. Weiterhin kann ein solches Angebot nicht mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO REHA ausgezeichnet werden. (SPORT PRO REHA ist ebenso wie SPORT PRO GESUNDHEIT ein Gütesiegel für besonders hochwertige Angebote, die bestimmte Qualitätskriterien nachweislich erfüllen müssen.)<sup>4</sup>

Es wäre dem guten Ruf des Aikido in der Gesellschaft zuträglich, dass auch hier, wie beim Gesundheitssport ja bereits geschehen, die Fachverbände verstärkt verbandspolitische Aufklärungsarbeit leisten. Dies könnte dazu beitragen, dass bei der zukünftigen Beurteilung der Kampfkünste hinsichtlich gesundheitsfördernder Aspekte auch verstärkt eine inhaltliche Differenzierung vorgenommen wird.

## Teilnehmerorientierte Gestaltung der Übungsstunden für Menschen mit Behinderung:

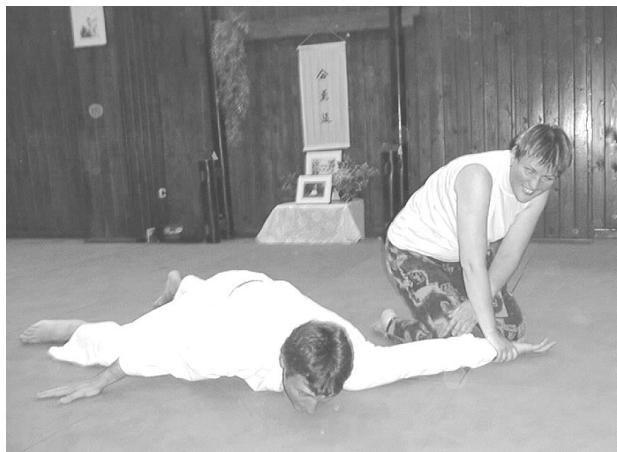
Nun wissen wir alle aus eigener Erfahrung, dass die Teilnahme am Aikidotraining nicht nur Spaß machen kann, sondern

---

Einschränkung individuell berücksichtigt (siehe auch Artikel „Domo arigato“ in aikido aktuell 3/2003).

<sup>4</sup> Anmerkung der Redaktion: Die Vergabe von SPORT PRO REHA ist derzeit (Stand Redaktionsschluss 01.03.2005) vom Deutschen Sportbund ausgesetzt, bis mit dem Deutschen Behindertensportverband endgültige Qualitätskriterien vereinbart sind.

dass das Training bei richtiger Ausgestaltung der Übungsinhalte auch gesund ist. Hier setzen ja bekanntlich die Qualifizierung der Fachübungsleiter und die Qualitätskriterien der oben genannten SPORT-PRO-GESUNDHEIT-/SPORT-PRO-REHA-Systeme an – denn nur wer weiß, was gesund ist, kann innerhalb gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen auch vorbildliche Anleitung geben.



*Führen durch Fühlen“ – eine blinde Teilnehmerin beim Ausführen des Ude-osae*

Bei der Gestaltung einer Übungsstunde für Menschen mit verschiedenen Behinderungsformen kommt noch hinzu, dass weitere „Reize“ zur Selbst-, Sozial- und Material-/Umwelterfahrung notwendig sind, um in diesen Bereichen eine gezielte Entwicklung einleiten zu können. Zielsetzung ist hier nicht primär das Erlernen einer Technik, sondern die Entwicklung und Weiterentwicklung von individuell ausgewählten Kompetenzen. Aikido hat hier die Funktion eines „Mediums“ und trägt dazu bei, dass bestimmte, für den Einzelnen wertvolle Bewegungsabläufe und Verhaltensrichtlinien aus der Budophilosophie genutzt werden können.

Neben dem Erlernen neuer Bewegungs-, Verhaltens- und Handlungsmuster über Bewegung, Spiel und Techniktraining steht das Kennenlernen des eigenen Körpers, dessen Belastungs-, aber auch Erholungsfähigkeit im Mittelpunkt.

Hier gilt es, den in seinen Möglichkeiten eingeschränkten Menschen über Körperwahrnehmungs- und Körperschemaübungen für Körpersignale, Belastungs- und/oder Entspannungssituationen zu sensibilisieren. Damit verbunden ist die Aufgabe, dass er lernen soll, mit sich und seinen Gefühlen besser umgehen zu können.

Als psychomotorische Regulationstechniken zur Entspannung werden daher Übungen aus dem Qi-Gong und Shiatsu in modifizierter Form eingesetzt.

Die Bewusstmachung dessen, was wann bzw. wie und vor allem warum geübt wird, macht den eigentlichen Lern- und damit auch Transfer-Effekt auf andere Bereiche aus. Der Teilnehmer mit Behinderung soll wissen, warum er etwas tut, und die an ihn gestellten Anforderungen sollen möglichst gut zu ihm passen.

Der therapeutische Anspruch solcher Aktivitäten ergibt sich aus der Tatsache, dass die Inhalte und Programme auf überprüfbarer Planung mit kurz- und langfristigen (Teil-)Zielen beruhen.

Von grundlegender Bedeutung dabei ist, dass sich der einzelne Mensch in einer wettbewerbsfreien Atmosphäre gemäß seinen Möglichkeiten entfalten kann. Vorhandene Neigungen und Talente können so ohne Leistungsdruck im eigenen Tempo weiterentwickelt werden. Damit kann das integrative Aikidotraining einen Beitrag dazu leisten, dass die Lebenswelt aller Teilnehmer (mit oder ohne Behinderung) um neue interessante Erfahrungen bereichert wird.

### „Aikido light“ – quo vadis?

„Aikido light“ soll in unserer Abteilung mit den oben beschriebenen Inhalten zu einem anerkannten Rehasportangebot für Menschen mit geistiger Behinderung weiterentwickelt werden. Auf dieser Grundlage könnten nach dem „Modulprinzip“ später auch Angebote für andere Zielgruppen wie etwa für Menschen mit Einschränkungen im Stütz- und Bewegungsapparat folgen.

Bei Erfüllung der festgelegten Kriterien wird diesen Offerten auf Antrag das Qualitätssiegel SPORT PRO REHA verliehen, welches dem Zeitgeist entsprechend den Nachweis erbringt, dass es sich hier um ein hochwertiges und qualitätsgesichertes Angebot handelt. Dies hat auch eine plakative und attraktive Wirkung auf mögliche Interessenten, zumal hier Krankenkassen oder Interessensverbände auf die Kompetenz zur Leistungserbringung vertrauend Empfehlungen abgeben können.

Für die praktische Anwendung der Aikidoprinzipien gibt es ganz offensichtlich ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Diese ähneln in ihrer Vielfalt den Möglichkeiten, die bestehen, um eine geeignete Abwehrtechnik für einen Angriff auszuwählen. Hier sind dem experimentierfreudigen Anwender kaum Grenzen gesetzt, vorausgesetzt er hält sich an die vom Begründer des Aikido – O Sensei Morihei Uyeshiba – vorgegebenen Prinzipien.

Reiner Heil,  
TV Nauheim e. V.

道

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

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



# TENNOSPORT

Mengenrabatt gibt es schon ab 75,00 EUR

Sie finden uns im Internet unter:  
[WWW.TENNOSPORT.DE](http://WWW.TENNOSPORT.DE)



## Planung einer Aikido-Übungsstunde unter Beachtung spezieller gesundheitsbezogener Aspekte

(Fortsetzung aus aa 4/2004 der Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido von Dr. Thomas Oettinger)

### Schwerpunkt: Wirbelsäule

Präventive Maßnahmen im Bereich Wirbelsäule/Rücken umfassen im Wesentlichen zwei Schwerpunkte:

Zum einen geht es um die Information der Übungsteilnehmer, welchen Stellenwert eine dauerhafte aufrechte Haltung für die Gesundheit des Rückens hat. Hierzu gehören Übungen, wie eine solche Haltung erreicht werden kann und wie man dies bei sich selbst prüft. Weiterhin muss diese Selbstüberprüfung regelmäßig angeregt werden, damit sie schließlich gewohn-

heitsmäßig im Alltag erfolgt. Das Ziel ist ein Körpergefühl, welches auch unterbewusst ausschließlich eine aufrechte Haltung als „richtig“ akzeptiert. Dafür ist eine gewisse Selbstdisziplin erforderlich, die einen hundertfach am Tag „zur Ordnung ruft“. Das dauert zwar schließlich nur noch Sekundenbruchteile, muss jedoch bis dahin oft bewusst geübt werden.

Diese Vorgehensweise ist einem Aikidoka nicht fremd und insbesondere ein aufrechter und stabiler Körper sowie dessen Beibehaltung auch unter äußerer Belastung sind ein wichtiges Element jeglicher Technik. Das Ziel, Elemente und Verhaltensweisen von der Matte in den Alltag zu übertragen, ist Aikidoka gleichfalls vertraut. Daher erweist sich gerade Aikido für die Übernahme einer bewussten präventiven Verhaltensweise in das unterbewusste Bewegungsrepertoire als besonders geeignet.

Der zweite Schwerpunkt betrifft die Muskulatur des Rumpfes, die häufig zu schwach ist, um eine dauerhafte Stützung der Wirbelsäule zu gewährleisten. Eine regelmäßige Kräftigung der Rumpfmuskulatur (also Rücken, Bauch und Seitenbereiche), verbunden mit Dehnungsübungen der angrenzenden großen Gelenke (Schulterpartie und Hüften), steht im Mittelpunkt des Übens.

	Inhalte	Methoden / Hinweise / Beispiele
<b>A u f w ä r m e n</b>	Interaktion, Kommunikation  Funktionsgymnastik	Kleine Spiele: Ausdauer, Körperwahrnehmung;  weitere Übungen aus dem gymnastischen Bereich: Mobilisation: Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule Dehnung: Hüfte Kräftigung: Bauch; Rücken

<b>H a u p t t e i l</b>	<p>Die Auswirkung von bestimmten (richtigen oder falschen) Körperhaltungen auf Wirbelsäule, körperliche Stabilität, Gleichgewicht und Ausdauer erkennen</p> <p>Ein Gefühl für die jeweils vorhandene Körperhaltung entwickeln</p> <p>Die Gewohnheit erwerben, sich dieses Gefühl im Alltag häufig in Erinnerung zu rufen und ggf. die Körperhaltung immer wieder zu korrigieren</p>	<p>Körperhaltung im Stehen und Sitzen (Beckenkipfung, aufrechte Haltung, Konzentration auf einzelne Etagen, Körperhaltung auch bei Bewegungen und unter Belastung), dynamisches Sitzen mit dem Pezziball üben;</p> <p>richtige Körperhaltung und -spannung bei Übungen in Bauchlage / Liegestütz / Vierfüßlerstand;</p> <p>im Liegen den Rückenkontakt mit der Matte spüren =&gt; wichtig bei Bauchmuskelübungen (auf Hohlkreuz und Beckenkipfung achten, Beine strecken und anziehen, rollen);</p> <p>Partnerübungen zur gleichmäßigen Körperspannung, Haltungskontrolle (Spiegel, falls vorhanden);</p> <p>Rollübungen (Beweglichkeit der Wirbelsäule, Massage der Rückenmuskulatur);</p> <p>wirbelsäulenbelastende und -schonende Haltungen und Tätigkeiten, Belastungen im Alltag (richtig und falsch);</p> <p>Grundübungen mit dem Schwerpunkt einer aufrechten Haltung;</p> <p>Zentrumsübungen (nach verschiedenen Seiten),</p> <p>Analyse des Einflusses der Körperhaltung in Technikelementen (mit entsprechender Übung); Schwerpunkt: konsequentes Anspannen der Bauchmuskulatur bei körperlichen Belastungen und Zentrumseinsatz;</p> <p>Möglichkeiten des Sitzens am Boden (Matte);</p> <p>Zentrumsübungen im tiefen Stand und aus dem Kniesitz (Zaho).</p>
<b>A u s k l a n g</b>	<p>„Aktives Erwachen“: strecken, dehnen, räkeln</p>	<p>Vorstellen und Durchführen eines morgendlichen „Aufstehprogramms“ zur Mobilisierung von Rumpf und Gliedern.</p>

**Schwerpunkt: Extremitätentraining und Übertragung von Ki**

Die aktive „Pfleger“ von Muskeln und Gelenken ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings, um allgemein leistungsfähig und allseitig beweglich zu bleiben, wobei es neben der Entwicklung/dem Erhalt von Kraft und Gelenkigkeit v.a. auf die Vielfalt der Bewegungen und auf die beidseitige Ausführung ankommt. Dagegen können Auslöser für muskuläre Dysbalancen sein:

- einseitige Trainingsbelastung,
- einseitige Kraftentwicklung,
- unzureichende Regeneration,
- mangelhafte Dehn- und Entspannungsfähigkeit,

- falsche Koordination bei neuen Bewegungen,
- unfunktionelle Übungsausführung,
- Verletzungen,
- psychische Verspanntheit.

Speziell im Aikido bietet die ausreichende Beweglichkeit der Gelenke einen Schutz gegen Verletzungen bei Hebeltechniken, während eine ausreichende Grundspannung der Muskulatur die Voraussetzung für die korrekte Übertragung von Impulsen aus dem Zentrum ist. Neben den rein „athletischen“ Übungen zur Förderung von Muskelkraft sind ergänzende Ki-Übungen sinnvoll, um den effizienten Einsatz der eigenen körperlichen Möglichkeiten zu trainieren.

	Inhalte	Methoden / Hinweise / Beispiele
<b>A u f w ä r m e n</b>	Aufwärmen  gymnastische Vorbereitung	Kräftigungsübungen der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur, z. B. - isometrische Übungen für Arme und Beine (mit Partner), - Kniebeugen Rücken an Rücken, - Sabaki, aus dem Kniestand hochkommend, Arme mitschwingen (wie Abwehr gg. Yokomen-uchi), - im Liegen Bogenspannung zum Rumpf aufbauen und halten;  weitere Übungen aus dem gymnastischen Bereich nach Wahl des Übungsleiters.
<b>H a u p t e i l</b>	Kräftigung und Ausdauertraining der Muskulatur, die für einen festen Stand verantwortlich ist  Übung der Kraftentwicklung aus dem Zentrum statt aus den Armen (Kokyu)  Aufrechterhalten einer Spannung der Arme bei gelöster Grundhaltung	Gehen in der budospezifischen Form (aufrechter Gang mit ständigem Bodenkontakt und tiefer Zentrumshaltung [ayumi-ashi] -> im Kreis, in Linienform);  kleines Wettkampfspiel der ganzen Gruppe in aufrechter, tiefer Haltung;  Kokyu-Übungen mit Partner (z. B. aus der seitlichen Grundschule);  Übung von Körperspannung, tief gehaltenem Zentrum und Bodenkontakt im Stehen auch gegen äu-

	(Ki-Fluss)	<p>ßere Kräfte (Partner schiebt; er versucht, das Gleichgewicht zu stören);</p> <p>Gleiches im Kniesitz (Halten der Spannung und Stärkung des Ki-Flusses gegen die Kraft des Partners, welcher von vorn gegen die Schultern drückt);</p> <p>Führen des Partners bewusst aus dem Zentrum; dabei bauen die Arme einen Spannungsbogen auf, sollen sich aber sonst möglichst wenig bewegen (z. B. gegen Umklammern von hinten =&gt; den Körper drehen, mit dem Uke spielen, später abwerfen);</p> <p>einen Spannungsbogen durch Arme und beidseitige Togatana bilden; ein Partner versucht, diesen Bogen zusammenzudrücken;</p> <p>Ki-Übungen wie „unbeugsamer Arm“;</p> <p>Säge-Übung (abwechselnder Ude-osae aus Ai-hanmi, ohne den Griff zu lösen);</p> <p>Randori-Übung mit zwei Partnern (Yokomen-uchi); diese werden nur dadurch geführt, dass Nage mit den Armen einen großen Ring bildet und den Körper nach verschiedenen Richtungen dreht.</p>
A u s k l a n g	Konzentration auf Zentrum und Atemfluss	<p>Partnerübung Ude-osae Irimi und Tenkan, langsame Bewegungsform im Wechsel zwischen Nage und Uke mit Betonung der entsprechenden Atmung in jeder Phase;</p> <p>Atemübungen.</p>

### Schwerpunkt: Koordinative Geschicklichkeit

Koordinative Eigenschaften wie Reaktionsgeschwindigkeit, Kontrolle von Bewegungen, gleichzeitiges Ausführen mehrerer unabhängiger Bewegungen, Rhythmusgefühl, Orientierungsfähigkeit im Raum, Gleichgewichtsschulung ... sind wesentliche Elemente für alle „technischen“ Sport-

arten und gerade im Bereich des Budo von besonderer Bedeutung. Der Unterschied der koordinativen Fähigkeiten des Gehirns zu den „athletischen“ Eigenschaften des Bewegungssystems (wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) sollte auch den Übenden deutlich gemacht werden.

Die Steigerung der Koordination entspricht einem Gehirntraining und ergänzt das rein körperliche Training in logischer und optimaler Weise. Eine Förderung der

nervalen Steuerung des Körpers hat auch eine direkte Auswirkung auf die eigene Leistungsfähigkeit in vielen Situationen des Alltags.

	Inhalte	Methoden / Hinweise / Beispiele
<b>A u f w ä r m e n</b>	Anregung der Gehirntätigkeit	<p>Koordinations-/Geschicklichkeits-Übungen, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einbeinstand mit geschlossenen Augen,</li> <li>- zwei Tennisbälle gleichzeitig werfen und fangen,</li> <li>- rückwärts über eine Bank balancieren;</li> </ul> <p>weitere Übungen aus dem gymnastischen Bereich nach Wahl des ÜL.</p>
<b>H a u p t e i l</b>	<p>Förderung von Reaktion und Gleichgewicht</p> <p>Förderung der Orientierungsfähigkeit</p> <p>Schutz vor Unfällen und Verletzungen im Alltag</p> <p>Förderung von Intuition und Beobachtungsgabe</p>	<p>Spiele mit spontanen Reaktionen auf Zuruf (z. B. schwarz-weiß, Eckenlauf, verschiedene Rollübungen auf kurzes Kommando), Bewegungsänderungen auf ein Zeichen hin (mit Variationen);</p> <p>Knobeln Stein/Papier/Schere auf Kommando, der Aikidoka mit der unterlegenen Auswahl läuft nach außen weg und muss gefasst werden;</p> <p>Einfluss der Körperhaltung auf das körperliche Wohlbefinden, Erfahrung labiler und stabiler Phasen;</p> <p>Übungen mit geschlossenen Augen (z. B. Reaktion auf ein Geräusch aus verschiedenen Richtungen; einen Slalomgang um zwei Keulen ausführen);</p> <p>verschiedene koordinative Übungen (z. B. Hampelmannspringen mit wechselnden Aufgaben für Arme und Beine; in einer Kette laufen, die sich nach dem Reißverschlussprinzip durchdringen kann, ohne dass die Teilnehmer zusammenstoßen);</p> <p>spiegelbildliches Kopieren der Bewegungen eines gegenüberstehenden Partners;</p> <p>paarweises Laufspiel, bei dem der hinten laufende Teilnehmer die Bewegungen des vorderen möglichst genau und vollständig mitmacht (Ai = har-</p>

		<p>monisches Anpassen beider Partner zu einer Gesamtbewegung);</p> <p>Aikido-Techniken in Zeitlupe ohne Partner;</p> <p>schließlich mit geschlossenen Augen.</p>
<b>A u s k l a n g</b>	Entspannung von den konzentrativen Aufgaben	Passive Gymnastik mit dem Partner, Muskellockerung.

### Schwerpunkt: Stresserleben und Stressresistenz

Budo-Disziplinen haben eine besondere Kompetenz darin, mit als gefährlich empfundenen Situationen umzugehen. Die Budoka setzen sich im Training vielfach (mehr oder weniger realistisch) simulierten Bedrohungen aus, um deren Überwindung und die Kontrolle der eigenen Körperreaktionen zu üben und größeres Selbstvertrauen zu erlangen. Ein wichtiger Punkt besteht auch darin, mit unvermeidlichen Rückschlägen auf dem großen Weg nach vorn zurechtzukommen, ohne dadurch entmutigt zu sein. Hierbei hilft irgendwann die wichtige Erkenntnis, dass z. B. der vorübergehende Verlust des (körperlichen und geistigen) Gleichgewichts keine Niederlage ist, wenn man gelernt hat, dieses Gleichgewicht wiederzuerlangen.

Wenn man dies auf stressbeladene Alltagssituationen überträgt, besteht das Ziel eines „Anti-Stress-Trainings“ darin,

- eigene Stressoren zu erkennen,
- Selbstsicherheit zu gewinnen,
- unberechtigte Forderungen anderer abzuwehren,
- die eigene Position zu behaupten,

- Gelassenheit auch unter Druck zu erwerben (also sein inneres Gleichgewicht – seine Mitte/Hara – zu behalten),
- ein bewusstes Lösen muskulärer Verkrampfungen zu erreichen,
- Entspannungsübungen zu erlernen.

Der Abbau von Stress (die Stressbewältigung) ist dabei ebenso subjektiv wie der Stress selbst. Es gibt keine „Patentrezepte“, aber es gibt Verfahren, die den Prozess der Entspannung begünstigen können. Die kleine Pause zwischendurch oder die Durchführung eines persönlichen Entspannungsprogramms kann oft sehr wirkungsvoll sein.

Für die **kurzfristige Entspannung** eignen sich

- isometrische Übungen,
- Muskeltiefenentspannung,
- Kurzgymnastik für Augen, Nacken, Hals,
- Fußselbstmassage, Igel- oder Tennisballmassage,
- Abschalten, Abreagieren.

Für **langfristige Veränderungen** eines Anspannungszustandes eignen sich

- das Erlernen einer Entspannungstechnik,
- Einstellungsänderungen bezüglich persönlicher Ziele und Ansprüche,
- der Versuch eines besseren Zeitmanagements,
- das Wiederaufnehmen oder Fördern sozialer Kontakte.

Die Besonderheit des Aiki-Weges zeigt sich gerade auf diesem Gebiet. Aikidoka üben auf der körperlichen Ebene die besondere Art Ueshibas, Konflikte zu sehen und zu lösen. Eine wichtige Aufgabe des Aikido-Übungsleiters ist es in diesem Zu-

sammenhang, dass er den Übenden die Anwendungsmöglichkeiten der Prinzipien Irimi (die übliche Vorgehensweise, um sich durchzusetzen) und v. a. auch Tenkan verdeutlicht. Die Aikidoka sollen erkennen, dass in manchen Situationen gerade das bewusste Zurücknehmen der eigenen Person (also ein angewandter Tenkan) gezielt zur Konfliktlösung eingesetzt werden kann und dabei die eigenen psychischen (und physischen) Kräfte schont. Weiterhin zeichnet es den Aikidoka aus, dass er sich darum bemüht, zusammen mit dem Gegenüber eine gemeinsame und haltbare Lösung von Differenzen zu finden, anstatt nur auf einen vorübergehenden persönlichen Vorteil aus zu sein.

	Inhalte	Methoden / Hinweise / Beispiele
<b>A u f w ä r m e n</b>	Interaktion, Kommunikation, Kooperation	Ausdauer-/Intervalltraining nach individueller Belastbarkeit (Pausen beachten, Pulskontrolle), kleine Spiele, Partnerübungen.
<b>H a u p t e i l</b>	<p>Erleben von stressauslösenden Faktoren und Situationen</p> <p>Bewusstes Entspannen und innere Ruhe auch „unter Druck“</p> <p>Erleben und Erkennen von Situationen, in denen statt innerer Aufregung ein Geschehenlassen (Tenkan) angebracht ist</p> <p>(Selbst-)Sicherheit durch Bewegungsroutine,</p>	<p>zyklischer Verlauf des Lebens (Yang + Yin) =&gt; Wichtigkeit einer gleichberechtigten Beachtung der (nicht kämpferischen) Yin-Phasen;</p> <p>Spüren der Prinzipien Irimi (aktives Eintreten aus einer überlegenen Position) und Tenkan (der angreifenden Kraft ausweichen, diese umlenken) in Vorübungen; Fühlen von Spannung und Entspannung in Grundstellung (Kamae), Grundschule und Kniesitz (Seiza);</p> <p>bewusster Wechsel von Belastung und Erholung, z. B.</p> <p>Walking – Stretching, Zirkel-Training – Entlastungslagerungen, Ausdauer-gymn. – Entspannungsübungen;</p>

	<p>richtige Reaktionen durch ein ausreichendes Bewegungsrepertoire</p>	<p>Ki-Übungen (= Fluss der inneren Kraft) ohne und mit Partner (richtige Haltung und Atmung statt Krafteinsatz);</p> <p>Erkennen und Steuern des Kraftflusses, Führen (auch geistig) von Angriffsenergie;</p> <p>(körperl. u. geistige) Entspannung durch Ausatmung (Gegenteil von Pressatmung);</p> <p>geistiges und körperliches Gleichgewicht (fester Stand durch tiefes Zentrum und bewussten Bodenkontakt) =&gt; Wiederherstellen eines gestörten Gleichgewichts (z. B. durch richtiges Fallen/Rollen);</p> <p>Stresswirkung durch körperliche Enge, konkretes Erleben körperlicher Angriffe (z. B. am Revers fassen, von hinten umklammern), Reaktionen auf körperliche Belästigung (schubsen, Haare fassen, umarmen, seidl. an Arm oder Schulter fassen), =&gt; ausweichen, befreien, die Distanz wiederherstellen, das Gleichgewicht des Angreifers stören (raumgreifende Bewegungen, Gleichgewichtsbrechung, Kiai, Handbefreiungen), richtiger Zeitpunkt der eigenen Reaktion (Timing);</p> <p>Stresswirkung durch Zeitdruck: Übungen mit steigender Geschwindigkeit, mehrere Angreifer;</p> <p>Konzentration auf eine Aufgabe (z. B. auf einer Linie / einem Budo-Gürtel / einer Bank balancieren) trotz äußerer Störeinflüsse (rufen, ablenken, ansprechen).</p>
<p><b>A u s k l a n g</b></p>	<p>Entspannungstechnik</p>	<p>langsame Sabaki-Übungen (normal, mit geschlossenen Augen, dann rein mental);</p> <p>progressive Muskelrelaxation (PMR), <i>räumliche Situation (z. B. Geräuschkulisse) beachten.</i></p>



## V Fazit

Aikido ist von seiner Herkunft als Selbstverteidigungsdisziplin her primär kein „gesundheitsorientierter Sport“. Dennoch wählten sich viele Aikidoka unter den Budo-Disziplinen gerade Aikido aus, weil es praktisch unabhängig vom Alter betrieben werden kann. Trotz der positiven Anreize von Aikido für das fortgeschrittene Lebensalter beträgt der Anteil der Kinder und Jugendlichen an den Mitgliedern im DAB (2003) etwa 44 % (zum Vergleich: im DSB 31 %), während der Anteil der Mitglieder über 40 Jahren nur 19 % (DSB 38 %) ausmacht.

In dieser Altersgruppe liegt vermutlich noch ein erhebliches Potential für neue Mitglieder, das bisher vom Aikido nicht ausreichend genutzt werden konnte. Das Betreiben von Aikido in der zweiten Lebenshälfte erfordert jedoch, dass im Training vom Übungsleiter und auch vom Aikidoka selbst bestimmte gesundheitsorientierte Prinzipien beachtet werden (siehe hierzu auch die Zulassungsarbeit von Dr. Barbara Oettinger zum Erwerb der Vereinsmanager-A-Lizenz des DSB, veröffentlicht in aa 4/2001).

Der ganzheitliche Ansatz macht Aikido für Kinder und Jugendliche attraktiv. Zukünftig bedarf es aber einer verstärkten Überzeugungsarbeit, dass dieser Ansatz auch zur Erhaltung der Gesundheit in einem Alter besonders wichtig wird, das Menschen vor 100 Jahren mehrheitlich nicht erreichten. Es war mir bei der Erstellung dieser Arbeit ein Anliegen, das Bewusstsein hierfür zu stärken und Anregungen für dessen Umsetzung zu geben.

## VI Weitere Literatur zu diesem Thema

Altgeld, Thomas: Gesundheitsziel Kinder-gesundheit.  
Bundesgesundheitsblatt – Gesund-heitsforschung – Gesundheitsschutz  
2003, Nr. 46, S. 120 ff.

- Banzer, Wilfried: Stichwort Qualitätssiegel – Wirkungsvolle Prävention ist ohne den Sport nicht mehr denkbar.  
DSB-Presse 2001, Nr. 27, S. 4 f.
- Boeckh-Behrens, W-U./Buskies, W.: Ge-sundheitsorientiertes Fitnessstraining,  
Bde. 1-3.  
Verlag Wehdemeier & Pusch, Lüneburg,  
1997.
- Bode, Wolfgang: Bewegung und Rhyth-mus.  
Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 2002.
- Brehm, Walter et al.: Bewegungskonzepte – Gesund und fit. Gesundheitspro-gramme für Erwachsene.  
Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 2001.
- Brügger, Alois: Gesunde Haltung und Be-wegung im Alltag.  
Brügger-Verlag, Zürich, 4. Auflage 1996.
- Bürkle, Hans: Aktives Rückentraining.  
Karlsruher Rückenforum.
- Buksch, J.: Der Einfluss freizeitsportlicher Aktivität auf die Mortalität in einer bevöl-kerungsbezogenen prospektiven Ko-hortenstudie.  
Universität Bremen, 2003.
- Deshimaru, Taisen: Zen in den Kampf-künsten Japans.  
W. Kristkeitz Verlag, Heidelberg, 1994.
- Dickhuth, Hans-Hermann: Einführung in die Sport- und Leistungsmedizin.  
Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 2000.
- Bewegungsstatus von Kindern und Ju-gendlichen in Deutschland. WIAD-AOK-DSB-Studie II. DSB, Frankfurt/Main  
2003.
- Bericht in: Deutsche Zeitschrift für Sport-medizin, Jg. 54 (2003), Nr. 4, S. VI f.  
sowie Kommentar in: Dtsch Z Sportmed,  
Jg. 54 (2003), Nr. 5, S. VI.
- Gemeinsame und einheitliche Handlungs-felder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000;  
überarbeitete Fassung vom 27.06.2001.
- Gerhardt, Günter: „richtig fit“ durch Bewe-gung.  
DSB Frankfurt/Main, 1999.
- „Gesund und Trainiert“, zertifiziertes Übungsprogramm des Württembergi-

- schen Landessportbundes in Zusammenarbeit mit weiteren Fachsportverbänden in Baden-Württemberg für Beginner und Wiedereinsteiger im Sport. WLSB, Stuttgart, 1996 (mehrfach überarbeitet, zuletzt 2003).
- Hölling, Günter/Brasseit, U.: Gesundheitsziele zur Stärkung der gesundheitlichen Kompetenz von Bürgern und Patienten. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 2003, Nr. 46, S. 128 ff.
- Kirschner, Klaus: Stichwort Prävention: Es geht um die Förderung des gesunden Lebensstils – Der Sport wird seinen Platz haben. DSB-Presse 2003, Nr. 27, S. 13.
- Klee, Andreas: Bewegungskonzepte – Circuit-Training. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 2002.
- Knebel, Karl-Peter: Funktionsgymnastik. rororo-Sport, 1994.
- Krüger, Michael: Innovation aus Tradition – Zukunftskongress für Gymnastik, Turnen und Sport. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1999.
- Leitfaden zur Umsetzung des Ausbildungsganges: Übungsleiter/in „Sport in der Prävention“. DSB Frankfurt/Main, 2002.
- Lohmann, Götz-Peter: Stichwort Gesundheitsreform – Das Potenzial des Sports ist noch lange nicht ausgeschöpft. DSB-Presse 2003, Nr. 20, S. 13.
- Löllgen, Herbert: Primärprävention kardialer Erkrankungen. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 100 (2003), Nr. 15, S. C773 ff.
- Löllgen, Herbert et al: Körperliche Aktivität beugt Krankheiten vor. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 99 (2002), Nr. 42, S. C2205.
- Mann-Luoma, Reinhard et al.: Integrierte Ansätze zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 2002, Nr. 45, S. 952 ff.
- Nefiodow, Leo: Der sechste Kondratieff. Rhein-Sieg Verlag, St. Augustin, 2000.
- Oettinger, Barbara: Visionen für die Entwicklung des Deutschen Aikido-Bundes e. V. Zulassungsarbeit zur Erwerb der Vereinsmanager-A-Lizenz des DSB. aikido aktuell 4/2001, S. 5 ff.
- Oettinger, Barbara und Thomas: Anatomie. Uni-Med-Verlag, Bremen, 1992.
- Oettinger, Barbara und Thomas: Funktionelle Gymnastik – Was? Wie? Warum? Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 3. Auflage 2002.
- Oettinger, Barbara und Thomas: Ki – Lebenskraft durch Bewegung. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 2004.
- Oettinger, Thomas: Gesundheitsbewusstes Sporttreiben im Aikido. aikido aktuell Nr. 78 (2/1995), S. 10 f.
- Oettinger, Thomas: DSB-Lizenzausbildung zum Übungsleiter/Vereinsmanager. aikido aktuell Nr. 101 (1/2001), S. 14 f.
- O’Neil, John: Führen aus der Mitte. Fischer Media Verlag, Bern, 2000.
- Pfeifer, Klaus: Stichwort Gesundheitsreform – Der Sport hat ein großes Einsparungs-Potenzial im Gesundheitswesen. DSB-Presse 2003, Nr. 7, S. 5 f.
- Pott, Elisabeth: Stichwort Präventionssport – Eine umfassende Gesundheits-Kampagne ist erforderlich. DSB-Presse 2003 Nr. 23-24, S. 5 f.
- Prävention durch Sport – Öffentliche Anhörung im Deutschen Bundestag am 21.05.03. DSB-Presse 2003, Nr. 20, S. 11.
- Renner, Robert: Gesundheitsprävention im Sportverein. Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 54. Jg. (2003), Nr. 2, S. 57 f.
- Renner, Robert: Herz und Kreislauf durch Bewegung fördern. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jg. 54 (2003), Nr. 5, S. 155 f.
- Schettgen, Peter: Der alltägliche Kampf in Organisationen. Westdeutscher Verlag, Wiesb. 2000.
- Schlicht, Wolfgang: Die Kompetenzen des Sports bei Prävention und Rehabilitation besser nutzen. Kommentar zur Anhörung des Sportausschusses des Deutschen Bundestages

am 21.05.2003.  
Schück, Holger: Präventionsgesetz ist noch in der Warteschleife.  
Sport in Baden, Jg. 57 (2003), Nr. 7, S. 22.  
Scriba, Peter et al.: Prävention in der ärztlichen Versorgung – Potenziale, Wirksamkeit und Umsetzung.  
DMW, Jg. 126 (2001), Nr. 45, S. A1013 f.  
SPORT PRO GESUNDHEIT. Qualität für präventive Bewegungsprogramme.  
Info-Mappe des DSB, Frankfurt/Main 2002.  
SPORT PRO GESUNDHEIT.  
Sportjournal des LSV Baden-Württemberg 2002, Nr. 12, S. 7.  
SPORT PRO GESUNDHEIT.  
Der Sport (Verbandszeitschrift des Württembergischen LSB) 03/2001, S. 13; und 06/2001, S. 12 f.  
SPORT PRO GESUNDHEIT;  
vorgestellt in aikido aktuell 3/2000 S. 5 (Bericht über 13. BV) und 2/2001, S. 9 (Kooperationsgespräch des DSB mit dem DAB).  
Teufel, Friedhard: Geld sparen durch Sport – „Die Kampagne müsste heißen: Bewegung‘ dich, du Sack!“  
FAZ vom 27.05.2003.  
Tohei, Koichi: Ki im täglichen Leben.  
W. Kristkeitz Verlag, Heidelberg, 1990.  
Walter, Klaus: Öffentliche Gesundheit im europäischen Rahmen – Stellungnahme

des öffentlichen Gesundheitsdienstes zur Förderung der gesundheitlichen Prävention in Deutschland.  
Gesundheitswesen 2003, Nr. 65, S. 66 ff.

## VII Verwendete Abkürzungen

aa	„aikido aktuell“
DAB	Deutscher Aikido-Bund e. V.
DSB	Deutscher Sportbund e. V.
DTB	Deutscher Turnerbund e. V.
FÜB	Fachübungsleiter B (2. Lizenzstufe in der ÜL-Ausbildung des DSB)
FÜB-A	Fachübungsleiter B Aikido
FÜC	Fachübungsleiter C (1. Lizenzstufe)
FÜC-A	Fachübungsleiter C Aikido
HKL	Herz-Kreislauf (-System)
LSV	Landessportverband
PMR	Progressive Muskelrelaxation (eine Entspannungsmethode)
SGB V	Fünftes Buch des Sozialgesetzbuches
ÜL	Übungsleiter
ÜL-P	Übungsleiter „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe)
WHO	World Health Organization (Weltgesundheitsorganisation)
WLSB	Württembergischer Landessportbund e. V.



---

## Ein Lehrgang der etwas anderen Art

Im Herbst 2004 richtete der TC Gelsenkirchen 1874 e. V., mittlerweile zum dritten Mal, einen vereinsübergreifenden Lehrgang der etwas anderen Art aus. Was ursprünglich als reiner Karate-Lehrgang geplant worden war ist durch den Einfluss der neu gegründeten Aikido-Abteilung zu einer

budoübergreifenden Veranstaltung geworden.

Neben Aikido und Karate waren für den Lehrgang zusätzlich die beiden Budo-Disziplinen Iaido und Jodo mit aufgenommen worden, um den Aktiven und Zuschauern einen größeren Einblick in die Bandbreite der verschiedenen Sportarten zu geben. Auch das bisherige Konzept war im Hinblick auf die Fülle der verschiedenen Budo-Sportarten geändert worden. Drei Hallen waren parallel in Beschlag und boten so die Möglichkeit, sich entsprechend dem

Lehrgangsplan eine Budo-Sportart auszusuchen.

Welchen Unterricht soll ich besuchen? Durch die beiden Tage mit insgesamt 13 Stunden Unterricht, verteilt auf 10 verschiedene Termine mit jeweils drei Wahlmöglichkeiten, wurde das Aussuchen zu einer neuen Erfahrung für alle Seiten. Die Durchmischung der Teilnehmer und das Konzentrieren auf die für den Aktiven interessanteste Sportart führten zu einer kurzweiligen Angelegenheit.

Das Feedback fiel demzufolge unterschiedlich und differenziert, insgesamt aber positiv aus. Gerade das Zusammenwirken der verschiedenen Budoka, aus verschiedenen Vereinen bzw. Disziplinen, erzeugte eine in sich stimmige und aufgelockerte Atmosphäre, die dazu beitrug, auch in Gesprächen die Unterschiede bzw. Gemeinsamkeiten zu bestimmen. Dass solch eine Veranstaltung nicht ohne die vielen unsichtbaren Helfer auskommt versteht sich von selbst.

Während also in den ersten beiden Hallen die Aktiven entsprechend ihren Interessen an der jeweiligen Disziplin teilnehmen konnten, war die dritte Halle ausschließlich den Kindern vorbehalten. So wurde zum einen die Kindergruppe integriert und zum anderen für die Aktiven die Möglichkeit geschaffen, ihre Kinder unter Anleitung budospezifisch zu beschäftigen. Darüber hinaus wurde den Kleinen ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm (Malen, Basteln und Zaubertricks) geboten, sodass die Erwachsenen sich ganz auf den Lehrgang konzentrieren konnten. Gerade der- bzw. diejenige, der/die kleine Kinder hat, wird froh sein, Freizeit und Kind unter einen Hut zu bekommen.

Hier einige Notizen zu den jeweiligen Budo-Disziplinen:

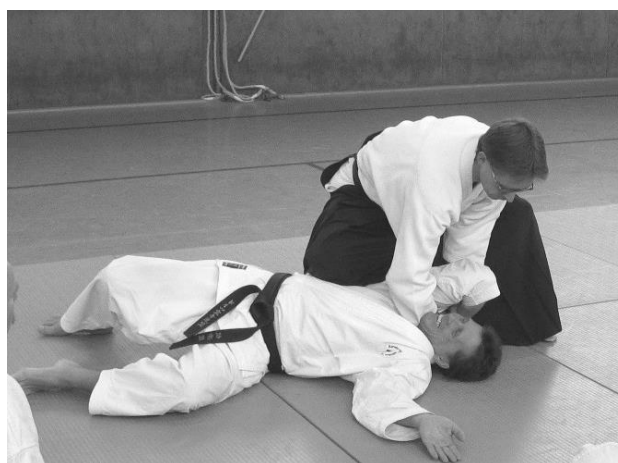
### **Karate:**

Unter der Leitung von Carsten Czarra (3. Dan Shotokan) wurde viel Wert auf das Erarbeiten einiger ausgesuchter Katas sowie die daraus resultierende Anwendung gelegt. Auch einige Aikidoka versuchten, sich die ersten Grundlagen des richtigen

Angreifens zu erarbeiten. Da es bekanntlich ohne Angriff keine Abwehr gibt und Nage auch in der Lage sein soll, sich gegen einen Angreifer zu verteidigen, der aus einem tiefen stabilen Stand heraus angreift, war es sicherlich sehr wichtig, sich den Part des Angreifers zu erarbeiten, um die richtige Anwendung einer Aikido-Technik unter diesen Voraussetzungen sicherzustellen.

### **Iaido/Jodo:**

Thomas Machoczek (3. Dan Iaido) demonstrierte mit seinem Partner eine Reihe von Techniken mit dem Schwert sowie mit dem Stab. Beeindruckend war hier die Beherrschung der beiden Waffen sowie die sichere Anwendung. Was für den Aikidoka nicht weiter neu ist, ist für den Karateka absolutes Neuland. So konnte das Wort „begreifen“ durchaus wörtlich genommen werden. Aber selbst für die Aikidoka, die schon Erfahrung mit Stab und Schwert hatten, war es beeindruckend, den Spezialisten bei „der Arbeit“ zuzusehen.



*Frank Mercsak in Aktion*

### **Aikido:**

Aikido wurde von Frank Mercsak (3. Dan) geleitet. Erfreulich war, dass sich einige Karateka, teilweise alte Bekannte von vorangegangenen Lehrgängen, trauten, die ersten (oder auch weiterführenden) Erfahrungen mit Aikido zu machen. Die Mischung von Aikidoka und Karateka machte den Lehrgang zu einem Erlebnis für beide Seiten. Die Anwendung einer

Technik mit schmerzhaften Hebeln oder auch „nur“ ein Fassangriff war für viele Teilnehmer eine neue Erfahrung.

Aber auch die Aikidoka mussten feststellen, dass nicht jeder Angreifer so pflegeleicht ist wie im heimatlichen Dojo. Der Austausch an Erfahrung hat somit auf beiden Seiten einen etwas tieferen Einblick in die jeweils andere Budo-Disziplin gebracht und gleichermaßen für Synergieeffekte beim regelmäßigen Training im heimatlichen Dojo gesorgt.

Auch im nächsten Jahr wird der TCG 1874, der sich mittlerweile in der näheren Region durch diese Lehrgänge als feste Größe etabliert hat, wieder einen Lehrgang ausrichten.

*Heike Mercsak,  
TC Gelsenkirchen 1874 e. V.*



---

## **Gute Vorsätze fürs neue Jahr**

### **8. Silvesterlehrgang der Aikidoabteilung des 1. Bruchsaler Budo-Clubs**

Ende jeden Jahres fasst man gute Vorsätze fürs neue Jahr. Meistens hapert es jedoch mit der Umsetzung.

Bei den Teilnehmern des 8. Silvesterlehrgangs der Aikidoabteilung Bruchsal war das anders. Hier konnte man bereits ab dem 28.12.04 bis zum 01.01.05 den Feiertagsspeck, während der drei täglich angebotenen Trainingseinheiten, schmelzen lassen.

60 Aikidoka aus Baden-Württemberg, Bayern und Hessen nutzten die Möglichkeit, um 6 Uhr, 10 Uhr und 17 Uhr bei Werner Notheis, 4. Dan Aikido, zu trainieren. Der Aikidomeister bot Anfängern und Fortgeschrittenen die Möglichkeit, Grundlagen und Techniken zu erlernen, zu verbessern oder aufzufrischen.

Besonderer Schwerpunkt war in diesem Jahr Koshi-Nage. Die als Hüftwurf bekannte Technik, die von vielen Aikidoka wegen ihrer vielseitigen Einsetzbarkeit geschätzt wird, wurde von Grund auf erläutert und erarbeitet. Anfänger hatten so die Möglichkeit, die Technik in vielen verschiedenen Facetten kennen zu lernen. Für die erfahrenen Meister bot sich die Chance, über die Jahre eingeschlichene Unsicherheiten auszumerzen.

Werner Notheis legte besonders viel Wert darauf, den Trainingspartner ganzheitlich und so realitätsnah wie möglich wahrzunehmen: „Es ist nur ein schmaler Grad, eine Technik effektiv auszuführen; alles, was darüber hinausgeht, funktioniert nicht mehr.“

Bei so viel Training und Konzentration durfte auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Abwechselnd wurden von den Mitgliedern der Bruchsaler Aikidoabteilung drei Mahlzeiten am Tag für die angereisten Aikidoka frisch zubereitet.

Das Jahr 2004 klang dann bei einem japanischen Silvestermenü und einem bunten Abend aus. Wichtig war natürlich auch das erste Training im neuen Jahr und die guten Vorsätze für 2005: effektives Training und auf keinen Fall den nächsten Silvesterlehrgang in Bruchsal verpassen.

*Betina Stricker,  
1. Bruchsaler Budo-Club e. V.*



---

## **Dan-Vorbereitungs- lehrgang des AVBY**

Unter der Leitung von Walter Kunde – 4. Dan Aikido und Regionaltrainer Bayern – veranstaltete der Aikido-Verband Bayern e.V. am 22./23. Januar 2005 wieder einen Dan-Vorbereitungslehrgang im Dojo des AK Augsburg e.V. Der Lehrgang in dem stilvoll eingerichteten Dojo war sehr gut

besucht, sodass zeitweise in zwei Gruppen trainiert wurde.

Am ersten Tag lag der Schwerpunkt des Trainings vorrangig auf dem Üben von *Ko-kyu-Nage* mit verschiedenen Eingängen und in nicht standardisierten Ausführungen. Ziel dieses Trainings war das Erkennen des Wesentlichen in der Technikausführung, egal ob diese Formen vom Prüfungsprogramm bereits vorgegeben sind oder sich aus der Situation heraus ergeben. Sich der Bedeutung einer korrekten Distanz und der Notwendigkeit von einfachen und klaren Schrittfolgen zum Erreichen einer optimalen Position bewusst zu werden bestimmte den Lehrinhalt beider Lehrgangstage.

So war auch am zweiten Tag beim Üben mit dem *Jo* gegen Angriffe mit dem *Bokken* schnell erkennbar, dass die Beachtung der Prinzipien und Elemente des Aikido das Fundament ist, um eine wirkungsvolle Verteidigung zu ermöglichen. Insbesondere das Platzieren des *Jo* zwischen den Schwerthänden des Angreifers zur Angriffskontrolle kann nur mit einer gradlinigen und auf den richtigen Moment (Erkennen des Augenblicks) ausgerichteten Führung des *Jo* gelingen.



*Walter Kunde*

Deutlich zeigte sich an beiden Trainingstagen, dass eine wirkungsvolle Verteidigung in der Einfachheit der Bewegungsabläufe liegen muss. So verführt nicht selten das waffenlose Training zum

Nachlassen der konzentrierten Angriffsaufnahme und zu einer ungenügenden Griffsicherheit. Daher können Aikidoka nicht früh genug daran erinnert werden, dass die Techniken unserer Kampfkunst auf die Kriegskünste zurückgehen, in denen das Gelingen der Techniken abhängig von der Gradlinigkeit und Einfachheit ihrer Ausführungen war. Trotz der zwischenzeitlichen Entwicklung des Aikido und des damit veränderten geistigen Inhalts hat sich an den Voraussetzungen für die Wirksamkeit der Techniken nichts Wesentliches geändert.

Mit der Erfahrung und dem Wissen, dass im eigenen Dojo noch zahllose und schweißtreibende Trainingstunden zum Verinnerlichen der gezeigten Techniken anstehen, machten sich die Teilnehmer auf den Heimweg.

*Wolfgang Schwatke,  
Sachb. für Öffentlichkeit des AVBY*



## Meister Klaus Chudziak in Nauheim

Meister Klaus Chudziak, 6. Dan Aikido, kam am 22. und 23. Januar nach Nauheim (GG) und hielt dort einen Landeslehrgang des Aikido-Verbands Hessen ab. Über 70 Teilnehmer aus dem DAB und anderen Verbänden bevölkerten die Matte, die deshalb wirklich eng war.

Klaus Chudziak, der vor einigen Jahren auch in Niedernhausen im DAB aktiv war, kam nun als Gastlehrer zu einem Landeslehrgang. Er zeigte hier Schülern aus verschiedenen Aikido-Verbänden seine sehr komplexen und interessanten Techniken, die von allen gemeinsam geübt wurden.

Wieder einmal erwies sich, dass Aikido alters-, geschlechts- und in diesem Fall auch schulübergreifend trainiert werden kann.

In anregender Atmosphäre wurde probiert, trainiert und gelernt. Die Diskussionen setzten sich beim Abendessen fort.

Alte Freundschaften wurden wiederbelebt sowie neue Bekanntschaften geschlossen.



*Klaus Chudziak*

Der AVHE und die Aikido-Abteilung Nauheim freuen sich im Zuge der Öffnung zu anderen Verbänden, hier einen höchst konstruktiven Lehrgang durchgeführt zu haben.

*Petra Schmidt,  
Pressereferentin AVHe*



## **Bundeslehrgang Aikido und Langlauftraining**

### **Ganz weit weg – und doch so nah**

Am 29. Januar machten wir uns aus ganz Deutschland auf, um uns im tief verschneiten Schwarzwald am Fuße des Feldbergs zu treffen. Viel höher hinaus geht es im Schwarzwald nicht und viel abgeschiedener auch nicht.

Die letzten Kilometer müssen alle zu Fuß oder schon mit den Langlaufskiern zurücklegen – außer der Pistenkatze kommt auf das Herzogenhorn um diese Jahreszeit

kein motorisiertes Gefährt. Und dies macht gerade den Reiz dieses Lehrgangs aus. Abgeschlossen in der Einsamkeit des Herzogenhorn bleibt neben den gruppendynamischen Prozessen einer 30-köpfigen Crew in der jugendherbergsartigen Unterbringung viel Zeit, die Natur zu erleben und zu genießen. Angefangen von wunderschönen Sonnenaufgängen und dem immer wiederkehrenden Alpenpanorama aus vielerlei Facetten bis hin zu knackigen Winterstürmen wird einem dort alles geboten.

Damit sich keiner der Neuankömmlinge neben den alten Hasen und Kleingruppen verloren vorkommt und die Kommunikation gewahrt bleibt, ist das Ganze in einen strengen regulierten Tagesablauf eingepasst. Für den korrekten Ablauf zeigt sich Volker Uttecht mit seiner herzlich burschikosen Art verantwortlich, die uns auch in den Abend hinein begleiten wird, aber davon später.

Vormittags und nachmittags wird fleißig Langlauf trainiert – freies Gleiten nach eigenem Anspruch und Konditionsvermögen im Wechsel mit locker zelebrierten witzigen Trainingseinheiten mit Helmut Müller. Da ist für jeden was dabei und alle machen stetig Fortschritte. Wer dann noch nicht genug hat dreht nach dem Training mit den frisch gewonnen Erkenntnissen noch eine Schleife. Zwischen vier und fünf Uhr nachmittags – der Tag im Freien neigt sich dem Ende zu – treffen sich die meisten leicht an- bis abtrainiert in der hauseigenen Sauna, um die nötige Frische wieder herzustellen. Mit dem gemeinsamen Abendessen um sechs, hat man so am Anfang naiverweise das Gefühl, könnte der Abend jetzt eigentlich gemütlich ausklingen bzw. beginnen, wenn da nicht ... war da nicht noch was ... stimmt ... Aikido. Also geht's nochmals ran ab halb acht für 1,5 Stunden und da bemerken wir schmerzlich unseren ersten Fehler:

Nach all dem schönen Langlauftraining hatten wir ordentlich Kohldampf und haben unseren menschlichen Bedürfnissen nach Sättigung freien Lauf gelassen. Dies müssen wir nun beim Training bitter bereuen

und geloben Besserung – Disziplin und Weisheit sind angesagt.

Beim allabendlichen Training darf nun Patrick als Uke Bekanntschaft mit Volkers herzlich burschikoser Art machen und tut dies mit einem unnachahmlichen Gesichtsausdruck, der uns allen sicher ewig in Erinnerung bleiben wird. Das Training steht unter dem Schwerpunkt Atemi – wohl auch um uns die nötige Aggressivität aus dem Körper zu locken. Diese gut angeleiteten Einheiten haben uns allen viel gebracht, selbst nach dem „kleinen Tagesvorprogramm“, weil es doch immer wieder ein Gewinn ist, mit anderen Partnern aus anderen Regionen zu trainieren und dabei festzustellen, wie viele Variationen im Aikido es doch gibt.

Nach einem letzten Duschgang treffen wir uns dann so gegen zehn für den Spätschoppen mit offenem Ausgang.

Doch die Woche wäre nicht die gewesen, die sie war, wenn da nicht noch ein dritter im Bunde wäre. Peter Siffert sorgte Dienstagnacht für eine fetzige Schneefete im Freien in einem Tannenwaldhain. An einer extra errichteten Schneebar wurden zu fortgeschrittener Stunde Sekt und regionale Köstlichkeiten serviert. Gute Musi hat auch nicht gefehlt und so haben wir noch

bis zur Geisterstunde abgehottet. Im Anschluss wurden die Schneegeister mit selbstgedichteten Liedern für das nächste Jahr gut gestimmt – hoffentlich haben wir da nicht was falsch gemacht und das ganze Schneepulver schon in diesem Jahr verschossen.

Der Donnerstag wurde dann zu einem besonderen Höhepunkt. Nach tagelangem Training dürfen wir nun alle gemeinsam auf eine ganztägige Langlauftour mit Mittagspause im Raimarti-Hof am Feldsee. Diese gemeinsame Tour durch den tiefverschneiten Hochschwarzwald war für alle ein besonderes Erlebnis und hat die Gruppe vor dem nächsten Höhepunkt noch mehr zusammengeschweißt.

Nach vollbrachter Tagestour folgte die vorgezogene Abschlussfeier in Form eines „Bunten Abends“, der wieder von Peter getragen wurde und durch diverse gagige Einlagen bestimmt war – immerhin war ja Gründonnerstag. Das Ganze mündete dann direkt in eine lange Tanznacht. Keine Angst, zur nächsten Trainingseinheit Freitagmorgen waren alle wieder fit. Dies war auch nötig, denn Helmut ließ uns am Nachmittag noch zu einem kleinen Langlaufrennen antreten, bei dem sich jeder nochmals nach Herzenslust verausgabte konnte.

Eine wirklich bunte Woche ging somit zu Ende und Samstag früh sind wir wieder von unserem Berg heruntergekrabbelt und haben uns in alle Winde verstreut, nicht ohne uns von unseren neu gewonnenen Freunden nach einer intensiven Woche zu verabschieden.

Dabei wurde uns allen bewusst, dass ohne das Herz und das Engagement von den drei Musketieren Volker, Helmut und Peter eine solche Woche nie zu Stande käme – macht weiter so!

Axel Wieland,  
TSG Stuttgart e. V.

道





## Landeslehrgang des AVNRW in Münster-Wolbeck

Die Aikido-Abteilung des TV Wolbeck von 1962 e.V. aus Münster besteht nun seit 1997 und war anfänglich in einem anderen Verband organisiert. Seit dem August 2004 sind wir nun Mitglied im AVNRW und fühlen uns dort sehr wohl. Wir mussten uns zunächst mit der für uns etwas anderen Interpretation des „DAB-Aikido“ auseinandersetzen, was uns mit der tatkräftigen Hilfe von Jürgen Feldmann aus Lünen zunehmend leichter fiel.

Nun wollten wir unsere kleine Aikido-Gruppe im Rahmen eines von uns ausgerichteten Landeslehrgangs dem AVNRW vorstellen. Wir baten Günter Urban, 1. Dan vom KSV Herne, uns als Lehrer durch den Tag zu führen. Er sagte sofort zu und unsere Freude war groß.

Maria Bäumer, Martin Achenbach und Klaus Gedack setzten sich zusammen und planten diesen Lehrgang. Es gab viel zu beachten: Halle reservieren, Presse benachrichtigen, Ausschreibung und Einladungen erstellen, Dekoration, Getränke, Imbiss usw. Unser Debütauftritt sollte ein voller Erfolg werden.

Am 26.02.2005 war es denn endlich soweit. Alle Vorbereitungsarbeiten waren dank vieler fleißiger Hände erledigt. Über 90 Aikidoka vom 6. Kyu bis zum 6. Dan und von unter 20 bis über 60 Jahren waren durch den Schnee angereist und versammelten sich auf unserer Matte. Ein beeindruckender Anblick. „So viele Teilnehmer auf nur 200 m<sup>2</sup> Mattenfläche, das kann ja nur kuschelig werden – Steh-kido.“

Da Günter die „Zentrumsarbeit“ sehr am Herzen liegt, war diese auch das Thema des Lehrgangs. Wer schon einmal das Vergnügen hatte, mit Günter Aikido üben zu dürfen, kennt seine bewährt kompetente und humorvolle Art, den Unterricht zu gestalten. Immer wieder die Bewegung um „den Punkt“, der rechte Einsatz der Tega-

tana, niemals den Mittelpunkt verlieren.

Wir konnten bei guter Atmosphäre viel von seiner über 25-jährigen Erfahrung lernen und mit nach Hause nehmen.



Günter Urban

Nochmals vielen Dank an Günter für diesen wunderbaren Tag und auch an den AVNRW für die hilfreiche Unterstützung. Hierbei sei ganz speziell Adda Sell erwähnt.

Wir freuen uns auf die Ausrichtung unseres nächsten Landeslehrgangs, dann werden wir auf eine Dreifachhalle mit viel mehr Mattenfläche zurückgreifen.

Klaus Gedack,  
TV Wolbeck e. V.



---

## Aikido Bundeslehrgang in Reutlingen am 5./6. März

Warum selber an den Worten „schrauben“ und nicht Profis diese Arbeit überlassen? Wir fanden den Zeitungsbericht von Redakteur Tobias Hummler vom Metzinger-Uracher Volksblatt über unseren ersten Bundeslehrgang so gelungen, dass wir ihn sehr gerne als offiziellen Lehrgangsbericht verwenden möchten. Er gibt damit auch eine Außensicht wieder, wie Nicht-Aikidoka

unseren Budo-Sport sehen, was ihnen auffällt und wichtig ist. Auf jeden Fall die gegenseitige Achtung und der Respekt.

*Artikel vom 07.03.2005 aus der SÜDWEST PRESSE, Metzinger-Uracher Volksblatt/ Der Ermstalbote:*

### **AIKIDO-Bundeslehrgang in der Reutlinger Rennwiesenhalle; gegenseitiger Respekt ist das Nonplusultra**

Freude über die gute Atmosphäre – Veranstalter TSG Reutlingen zeigt sich überrascht über den großen Teilnehmer-Andrang.

In der 40-jährigen Aikido-Geschichte der TSG Reutlingen hat sich die Verteidigungssportart zu einer eigenständigen Abteilung der TSG gemausert. Ein weiterer Schritt nach vorne war die erstmalige Ausrichtung eines Bundeslehrganges am Wochenende in der Rennwiesenhalle. Aus ganz Deutschland strömten die Teilnehmer nach Reutlingen, es waren gar drei Aikido-Freunde aus Mulhouse mit dabei. Zwar tragen die Reutlinger Aikidoka alljährlich einen Landeslehrgang aus, doch die erstmalige Austragung eines Bundeslehrganges stellt ein weiteres Highlight dar. Bei einem Landeslehrgang dürfen alle Aikidos mitmischen, während zu einem Lehrgang auf Bundesebene nur Meister (Dan-Träger) und Meisteranwärter (Braungurte) zugelassen sind. Eine Trennung nach Leistungsstufen ist vor allem auch deshalb wichtig, damit die Sicherheit und Gesundheit der Teilnehmer gewährleistet ist. (...)

Überrascht waren die Reutlinger Verantwortlichen vom großen Andrang der Teilnehmer. „Das war für uns natürlich ein enormer organisatorischer Aufwand. Vor allem die vielen Nennungen nach dem Meldeschluss forderten unsere ganze Kraft. Wir karrten Matten aus drei Hallen in die Rennwiesenhalle, ein Großteil kam aus dem Aichtal“, berichtet Reutlingens Aikido-Pressewart Dietmar Porcher. In den beiden Tagen zählten die Verantwortlichen bis zu 120 Teilnehmer auf den Matten. Viele der von weither gereisten Sportler wurden pri-

vat untergebracht. „Man sieht, dass wir wie eine große Familie sind“, freute sich Porcher über die gute Atmosphäre.

Der zwei Tage dauernde Lehrgang begann am Samstag um 15.30 Uhr und stand unter dem Motto „Tanto & Jo“ (Messer und Stab), das sind Fass- und Schlagangriffe mit Waffen. Nach einer kurzen Ansprache von Martin Glutsch aus Böblingen, der fünffacher Danträger und Cheftrainer des Aikido-Verbandes Baden-Württemberg ist, war der Startschuss für den zweitägigen Lehrgang gefallen. In Person von Thomas Oettinger aus Göppingen war ein weiterer fünffacher Dan-Träger mit von der Partie. Von vornherein wurde deutlich, dass gegenseitiger Respekt und Achtung des Gegenübers das Nonplusultra im Aikido sind. Nach jeder Ansage oder Demonstration einer Abwehrtechnik durch Glutsch verneigten sich sämtliche Teilnehmer vor dem Meister.



*Martin Glutsch*

Nach gründlichen Aufwärmübungen ging es endlich los – zunächst noch ohne „Tanto“. Glutsch wies immer wieder darauf hin, dass es bei der Abwehr eines Angriffes wichtig ist, den Ellbogen des Angreifenden hinter seine Hüfte zu bringen, „denn dann schaffen wir es auch, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Außerdem dreht er sich dann so ein, dass er auf einem Bein steht und kaum mehr Kraft aufbringen kann“. Das primäre Ziel besteht darin, die Energie des Angreifers aufzunehmen und ihn mit seiner eigenen Energie zu besiegen. Eine grundlegende Voraussetzung hierfür ist, dass die Bewegungen aus der

Körpermitte heraus kommen, die durch eine bestimmte Atemtechnik noch verstärkt werden. Auf Grund der beengten räumlichen Gegebenheiten waren gelegentliche Zusammenstöße der Übenden unvermeidlich, die aber bis auf einen Fall glimpflich ausgingen.

Am Sonntagmorgen begann der zweite Teil des Lehrgangs. Nach einigen Anlaufschwierigkeiten schaffte es Lehrer Glutsch mit seiner lockeren Art recht schnell, seine Schüler zum konzentrierten Arbeiten zu bringen. Sprüche wie „am Sonntagmorgen muss man eben ökonomisch arbeiten“ oder „macht nicht irgendwas, sondern versucht das nachzumachen, was euch der Alte in



der Mitte vormacht“, zeugen von einer lockeren, aber auch begeisterten Arbeitsatmosphäre. Wenn die vielen Braungurte ihre Prüfungen geschafft und nach dem Erreichen des Schwarzgurtes auch irgendwann einmal den ersten Dan erreicht haben, werden sie ebenfalls als Aikido-Lehrer agieren, „denn wer eine gewisse Erfahrung im Aikido-Sport hat, muss seine Erfahrung an jüngere unerfahrene Schüler weitergeben“, so der TSG-Pressewart.

Der Abteilungsleiter der Reutlinger TSG-Aikidoabteilung, Manfred Horschke, war mit

dem Verlauf des ersten Bundeslehrgangs in Reutlingen sehr zufrieden. Ein ebenfalls rundum positives Fazit zog der Lehrer Martin Glutsch, der seit 1977 Aikido betreibt. „Hier in Reutlingen herrschte an den beiden Tagen eine super Atmosphäre. Die Teilnehmer haben sich wirklich gut verhalten und die Rennwiesenhalle hatte fast ein Dojo-mäßiges Flair.“

TOBIAS HUMMLER

Was noch zu sagen wäre: Wir bedanken uns an dieser Stelle sehr herzlich bei Martin Glutsch, unserem fachlich hervorragenden wie humorvollen Meister, unseren Aikido-Freunden in Aichtal, die uns ihre Matten für dieses Großereignis zur Verfügung stellten, und last but not least bei unserem Lehrgangsleiter Uwe Neumann, der den größten Teil der Logistik und Organisation gestemmt hat (und wir mit ihm die über 500 Matten). Unser Udo meinte jedenfalls: Ist doch wesentlich angenehmer, auf einen Lehrgang zu fahren, da brauchen wir nur 'ne Stunde hin und zurück – und nicht den ganzen Sonntag Matten schleppen. Wohl wahr – doch für euch Aikidofreunde tun wir das doch gern! Also auf ein nächstes Mal.

Außerdem bedanken wir uns bei dem sehr engagierten Zeitungsmitarbeiter Tobias Hummler, der diesen Bericht gleich am nächsten Tag in die Zeitung brachte und der SÜDWEST PRESSE, die uns das OK für diese Verwendung gab.

Dietmar Porcher,  
TSG Reutlingen e. V.

氣



**Das stand in der Informationsschrift „aikido aktuell“**

**vor 22 Jahren**

**aa Nr. 31**

**Titelbild**

zeigt Meister André Nocquet.

**Internationaler Pfingstlehrgang – Meister André Nocquet begeistert 140 Schüler**

Über 140 Aikidoka aus Frankreich, Italien, Belgien und allen Teilen der Bundesrepublik Deutschland kamen nach Heidenheim.

**Psychologen sprechen wieder von der Seele**

(Auszüge aus Aufzeichnungen eines Gespräches mit dem Psychologen Robert Frager)

Transpersonelle Psychologie glaubt, dass es etwas jenseits des Ichs gibt, jenseits des Ich-Bewusstseins. Anders ausgedrückt: Ich glaube, es gibt einen Ort im Bewusstsein jedes Menschen, den wir Seele nennen können, den Ort des Wissens, des Verstehens, der Gewissheit.

Ich habe das Privileg gehabt, 1964 in Japan Morihei Ueshiba kennen zu lernen, den Gründer des Aikido. Er war damals 83 oder 84 Jahre alt. Ich hatte mich, bevor ich nach Tokio kam, etwa drei Monate mit Aikido befasst.

Ueshiba war etwas mehr als 1,50 m groß, er hatte wunderschönes reinweißes Haar und einen weißen Bart. Seine Augen waren klar und glänzend, ziemlich wie die Augen eines Kindes. Es war eine große Reinheit in ihnen, ein Leben, mit denen sie das Leben um Ueshiba herum erfassten.

Ich erlebte, dass Ueshiba nicht einfach nur geschickter in den Selbstverteidigungskünsten war, sondern neben all diesen Details gab es noch etwas anderes. Es war der Grad des „Menschseins“.

**vor 11 Jahren**

**aa Nr. 74**

**Titelbild**

zeigt Meister André Nocquet.

**Meister André Nocquet zum 80. Geburtstag**

„Aikido ist nicht die Angelegenheit einer Nation, denn die Liebe kennt keine Grenzen!“

**Die Botschaft des O Sensei Morihei Ueshiba**

Von André Nocquet, 8. Dan Aikido

Es ist an einem sonnigen Dezembertag nachmittag des Jahres 1957, als ich Japan verlasse. Im Augenblick des Aufbruches zog mich mein verehrter Lehrer, O Sensei Morihei Ueshiba, plötzlich zur Seite und sagte ernst:

„Es ist ein großes Geschenk, wenn man die Heimat bald wieder sieht. Übermitteln Sie nach Ihrer Rückkehr allen Menschen meine Botschaft von Frieden und Glück.

Ich lehre einen Weg der Gewaltlosigkeit. Im Aikido gibt es keinen Gegensatz körperlicher Kräfte, von denen die stärkere und aggressivere wie selbstverständlich über die schwächere und friedliebende triumphiert; wir finden vielmehr eine sich vertiefende Verbindung gegensätzlicher Geisteshaltungen, von denen die humanere überlegen ist.

**Frauengerechtes Aikido – wie geht denn das?**

Kritische Auseinandersetzung von Wolfgang Schwatke mit der Frage, ob Frauen eine besondere Form des Aikido-Trainings benötigen.

Walter Jung,  
Bundesreferent IR Aikido

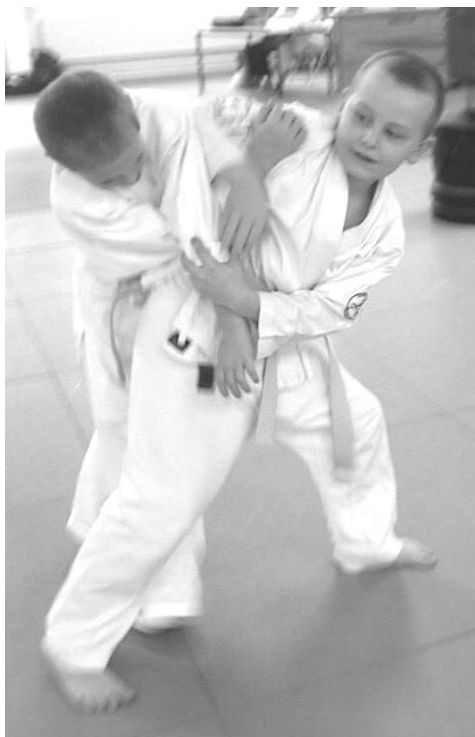
道



## Kinder- & Jugendseite

### **AIKIDO-Christ- kindleslehrgang 2004 beim Post-SV Nürnberg**

1. Adventswochenende; das bedeutet, dass in Nürnberg der nun schon traditionelle Aikido-Christkindleslehrgang unserer Abteilung stattfindet.



Am Samstag gibt es immer auch einen Kinder- und Jugendlehrgang! Obwohl keine Lebkuchen und andere Leckereien versprochen wurden, kamen auch 2004 wieder eine ganze Reihe von Kindern und Jugendlichen nicht nur aus Nürnberg, son-

dern auch von anderen Aikido-Vereinen von außerhalb. Alle waren neugierig, was es am Lehrgang für Überraschungen gibt und was es an neuen Aikido-Techniken zu erlernen gibt.

Überraschungen – das waren die „abenteuerlichen“ Spiele, die der Lehrer des Lehrgangs, Leo Beck, vorbereitet hatte. Dabei wurden die Kinder vor verschiedene Aufgaben gestellt, die ihre Fähigkeiten fordern: „Auf Steinen trockenen Fußes über einen Bach kommen“, an einem großen „rot ummantelten Gegner“ seine Schlagkraft auszuprobieren, über ein Hindernis drüberhechten und dann gut landen, einer Schlange ausweichen usw.

Aber da war ja noch was? Aikido! Und da vorne war ein Lehrer mit schwarzem Gürtel und schwarzem Hakama (jap. Hose)! Was wird er wohl zeigen? Na, z. B. wie man gegen den festhaltenden „Gegner“ ein 2-€-Stück vom Boden aufhebt, oder wie man den Partner mit Hilfe der Atemkraft (Ki) und bestimmten Techniken aus dem Gleichgewicht bringt.



Natürlich wurden auch ganz normale Techniken geübt, aber es wurde auf kleine, entscheidende Phasen hingewiesen. Und

zuletzt wurde auch der Eingang zum Hüftwurf (Koshi-Nage) ausprobiert: Es ist gar nicht so einfach, den Partner so aufzuladen, dass er sicher aufliegt, auch wenn er etwas größer oder schwerer ist, und selber darf man ja auch nicht wackeln oder umfallen!

Das gelang dann auch, wenngleich mit vielen Fehlversuchen und viel Gelächter. Alle haben gut und brav mitgemacht! Und das muss jemand gemerkt haben?! Plötzlich kam der Nikolaus zur Türe herein und betrat, wie es sich gehört, barfuß (und nicht mit Stiefeln) die Matte! Für jeden hatte er ein kleines Andenken dabei. Statt Lebkuchen und Süßes gab es schließlich noch Mandarinen. Und dann mussten sich alle voneinander verabschieden.

– Tschüss! Bis zum Christkindleslehrgang 2005!

Manfred Wachner,  
Post-SV Nürnberg e. V.



## Erstes Dreikönigstreffen

Während des Vereinslehrgangs auf dem Kniebis im August 2004 entstand die Idee zu einem vereinsübergreifenden Aikido-Jugendlehrgang von VfL Sindelfingen und SV Böblingen. Warum sollte es nicht möglich sein, gemeinsam zu üben und sich zum Training zu treffen, wenn es sich praktisch um Nachbarn handelt?

Bene Bartel (13 Jahre, 4. Kyu Aikido, VfL Sindelfingen) skizziert, was geschah:

Es war der 07.01.2005, früh morgens erreichten wir das Paladion. Trotz unserer Eile waren wir nicht die Ersten. Als wir zum Eingang schlenderten, parkte vor uns ein Auto, aus ihm entstieg unsere Trainerin Gaby Zöllner-Glutsch und ihre beiden Söhne. Gemeinsam gingen wir zur Anmeldung und uns wurde der Weg in die Bewegungslandschaft gewiesen. Schnell zogen wir uns um und warteten, bis Gaby uns die Regeln hier erklärt hatte.

Wir betraten die Halle und wärmten uns ein wenig auf. Dann spielten wir. Nach ca.



einer Stunde veranstalteten wir eine Staffel VfL Sindelfingen gegen SV Böblingen. Nach dem spannenden Wettstreit durften wir noch ungefähr 45 Minuten spielen. Doch das Verlassen der Bewegungslandschaft war nicht schlimm, denn wir zogen unsere Sportschuhe an und wechselten in die gegenüberliegende Halle, um dort verschiedene Rennspiele zu veranstalten.



Danach zogen wir uns um und gingen einen Stock höher, um uns zu stärken. Nachdem wir uns mit Spagetti voll gestopft hatten, nahmen wir unsere Taschen und Rucksäcke und wanderten zur nahe gelegenen Aikidohalle, um uns dort umzuziehen und Aikido zu trainieren. Nachdem die zwei Aikidostunden vergangen waren, aßen wir Kuchen und trennten uns bis zum nächsten Aikidolehrgang.

Nochmals herzlichen Dank an alle Beteiligten – da es allen gut gefallen hat, sollten wir uns bald wieder auf einer Aikido-Kooperation wie dieser treffen.

Christina und Bene Bartel,  
VfL Sindelfingen e. V.



## Aikidokids-Rätsel

Findet in diesem Gitter möglichst viele Begriffe, die mit Aikido zu tun haben:

A	G	U	R	A	B	O	K	K	E	N	D	C	I	B
W	N	N	U	M	K	H	A	K	A	M	A	G	R	T
E	M	S	H	I	H	O	N	A	G	E	N	V	I	A
R	U	K	G	F	M	N	U	T	W	H	O	H	M	T
U	N	L	T	E	G	A	T	A	N	A	P	K	I	A
Z	E	U	I	T	W	I	T	N	E	R	U	L	N	M
A	T	E	M	I	C	K	S	A	B	A	K	I	A	I
T	O	I	O	P	E	I	R	G	T	V	E	R	G	Q
A	R	A	B	N	C	D	E	E	R	U	M	I	E	O
N	I	K	C	B	J	O	H	G	J	K	L	M	N	Z
T	T	Y	N	A	X	R	A	N	D	O	R	I	L	A
O	M	U	D	E	O	S	A	E	N	U	T	E	Z	H
O	N	K	A	P	W	A	D	T	E	N	K	A	N	O
U	K	E	M	I	O	K	A	T	A	N	A	L	X	Y
M	O	R	I	H	E	I	U	Y	E	S	H	I	B	A

Nati Bartel,  
VfL Sindelfingen e. V.

(Auflösung im nächsten Heft)

道

## Nachruf für Jacqueline Nocquet

Am 05.03.2005 im Alter von 85 Jahren ist Madame Nocquet ihrem Mann, Maître André Nocquet, der am 12.03.1999 verstarb, gefolgt.

Sie lebte seit einigen Monaten aus gesundheitlichen Gründen bereits nicht mehr in ihrem Chateau in St. Coutant par Lezay. In der Nacht zum 6. März schlief sie friedlich ein.

Obwohl man in einem solch hohen Alter damit rechnen muss, dass das Leben sich dem Ende zu neigt, ist man doch immer wieder betroffen, eine solch traurige Nachricht

zu empfangen. Die Beerdigung fand bereits am 09.03.2005 in Melle statt.

Wir sind sicher, dass alle, die Maître Nocquet in guter Erinnerung haben, das Gleiche nun für Madame Nocquet empfinden.

*Jenni Härtig,  
TGS Walldorf e. V.*



*André und Jacqueline Nocquet*



## Überschätztes Medium Internet

Der Aikido-Verband Bayern e. V. hat unter seinen Mitgliedern und Vorstandsangehörigen eine Umfrage zur Internet-Nutzung durchgeführt. Bei 24 so befragten Personen kann man dies sicher nicht als repräsentativ bezeichnen, aber dies war auch nicht der eigentliche Sinn der Umfrage.

Es ging darum, mit welcher Häufigkeit E-Mails gelesen werden, welche Formate als Dateianhang geöffnet werden können. Ein weiterer Interessenspunkt galt den Druck-

und Aushängemöglichkeiten von Aushängen im Dojo.

Für diejenigen, die beruflich bedingt täglich mit dem Computer umgehen, war das Ergebnis trotzdem überraschend. Wir hatten hier eine intensivere Nutzung erwartet. Immerhin fast ein Viertel der Befragten sieht nur einmal wöchentlich oder sogar noch seltener in sein Postfach. Lediglich ein Drittel schaut täglich nach der elektronischen Post. Einige hatten, bedingt durch relativ ältere Software, offensichtlich schon lange mit den verwendeten Datei-Formaten solche Probleme, dass sie die Anhänge nicht öffnen konnten – leider ohne uns diesbezüglich zu informieren!

Der Austausch per Mail zeigt sich daher als sehr preiswertes, aber nicht unbedingt



das schnellere oder bessere Medium – der Briefkasten wird eben doch noch öfter geleert! Wir können daher den Landesverbänden, die ihre Post per Mail verteilen, nur empfehlen, auch so eine Umfrage (per Post!) zu starten. Interessenten können gerne unseren Fragebogen als Vorlage haben – am „einfachsten“ per Mail an [1.vorsitz@aikido-bayern.de](mailto:1.vorsitz@aikido-bayern.de)

Horst Hahn,  
1. Vorsitzender AVBY

氣

Presseinformation

## „Weiterbildung zur Budopädagogin/zum Budopädagogen“ am Institut für Jugendarbeit des Bayerischen Jugendrings

Sehr geehrte Damen und Herren,  
angesichts ihrer erzieherischen und therapeutischen Anteile gewinnen asiatische Kampfkünste (Budo) in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen oder mit Verhaltensauffälligkeiten immer mehr an Bedeutung. Deshalb möchten wir Sie auf unsere „Weiterbildung zur Budopädago-

gin/zum Budopädagogen“ aufmerksam machen, die 1999 bundesweit erstmalig als Pilotprojekt startete und inzwischen zum festen Bestandteil unserer berufsbegleitenden Qualifizierungsangebote am Institut für Jugendarbeit geworden ist.

Mit diesem Qualifizierungsangebot konnten wir in Kooperation mit dem Institut für Budopädagogik das von Dr. Jörg Wolters neu begründete Fachgebiet „Budopädagogik“ in der beruflichen Praxis der Jugend-/Jugendsozialarbeit und im Bereich Sport verankern.

Wie wissenschaftliche Evaluationen und Erfahrungen in Institutionen, Projekten und Vereinen zeigen, beruht der Erfolg der budopädagogischen Arbeitsweise vor allem in der Anbindung an ein handlungs- bzw. erlebnisorientiertes Lernmodell, auf einem klar strukturierten Setting, der Vorbildfunktion des Lehrers/der Lehrerin und der Abstimmung auf die besonderen Gegebenheiten der jeweiligen Zielgruppe.

Da am 9. September 2005 der 4. Kursdurchgang der Weiterbildung startet, würden wir uns freuen, wenn Sie im Rahmen Ihrer Zeitschrift über unser noch immer bundesweit einzigartiges Qualifizierungsangebot berichten würden.

Dr. Roland Feldmann,  
Fachbereichsleiter

Walter Jung,  
Bundesreferent IR des DAB

道



### Weiterbildung zur Budo -Pädagogin / zum Budo -Pädagogen

- ✗ qualifiziert zur Arbeit mit Zielgruppen in besonderen Problemlagen
- ✗ richtet sich an Sozialpädagogen/innen, Erzieher/innen, Heil- und Sonderpädagogen/innen, Sportlehrer/innen, Psychologen/innen, Psycho- und Physiotherapeuten/innen, Budoka-Trainer/innen
- ✗ Voraussetzungen sind Erfahrungen in einer asiatischen Kampf- bzw. Bewegungskunst

#### Neubeginn 9. September 2005

Der Kurs umfasst 9 Seminare und endet im März 2007

Institut für Jugendarbeit • Germeringer Straße 30 • 82131 Gauting bei München  
Telefon: 089 / 89 32 33-10 • Fax: 089 / 89 32 33-33 • e-mail: [tierling@institutgauting.de](mailto:tierling@institutgauting.de)



## Bücher aktuell

Rezension des Buches von Herta Gal:

### „Das große Kochbuch der vegetarischen Köstlichkeiten“

Wenn eine Frau wie Herta Gal, Trägerin des 1. Dan Aikido und des 4. Dan Karate, ein Buch über vegetarische Ernährung schreibt, werden etliche Aikidoka an Aufenthalte auf dem Herzogenhorn denken und die regelmäßige Frage: Nehme ich nun das „normale“ oder das vegetarische Essen?

Das jüngst herausgekommene Kochbuch ist eine ausgewählte Sammlung vegetarischer Rezeptvorschläge von A wie Apfel-Zwiebel-Schnecke bis Z wie Zimtdessert. Wenn auch für einen unbedarften Leser manche Zutaten gewöhnungsbedürftig klingen (z. B. Reismilch oder pflanzliche Sahne), lesen sich die Rezepte doch interessant und regen dazu an, einmal auch etwas Neues zu versuchen.

Schön wäre es noch, wenn man bei machen ungewohnten Speisen durch ein paar Abbildungen zumindest einen optischen Voraus-Eindruck bekommen könnte. Vielleicht ließe sich das als „Zugabe“ für die nächste Auflage bewerkstelligen. Dafür berücksichtigt das Buch auch die Zwänge von Berufstätigen und erlaubt beispielsweise, Tiefgefriergemüse zu verwenden. Praktisch ist auch die thematische Zusammenstellung in Kategorien wie Salate, Brotzeit, Suppen und Hauptgerichte, die einen raschen Überblick über die angebotenen Möglichkeiten bietet.

Es sollten noch einige Ausführungen aus ernährungsphysiologischer Sicht zu den Grundlagen vegetarischer Ernährung gemacht werden, die einem interessierten

Leser, welcher die bei uns übliche Mischkost gewöhnt ist, vielleicht nicht geläufig sind.

So basieren die angebotenen Rezepte nicht nur auf einer vegetarischen (also fleischfreien) Ernährung, sondern auf einer veganen, was den vollständigen Verzicht auf tierische Grundprodukte (also auch Eier, Milch, Butter, Käse usw.) bedeutet. Eine reine Ernährung in dieser Form setzt allerdings eine sorgsame Zusammenstellung der täglichen Speisen voraus, da es sonst zu Mangelzuständen kommen kann, was essentielle Nährstoffe anbetrifft – ein Punkt, der bei Familien mit Kindern im Wachstumsalter besonders wichtig ist.

Der Leser darf sich nicht der Vorstellung hingeben, „vegetarisch“ bedeute automatisch kalorienarm. Wie die Rezepte zeigen, kann Essen auf pflanzlicher Basis recht gehaltvoll sein. Köchin und Koch können in den „Vegetarischen Köstlichkeiten“ zahlreiche Anregungen finden, die es wert sind, in die Sammlung der Kochanleitungen aufgenommen zu werden.

Guten Appetit!

*Herta Gal: Das große Kochbuch der vegetarischen Köstlichkeiten.*

*BoD Verlag Norderstedt, 2004.*

*Format 17,5 x 22,5 cm, 260 Seiten;*

*ISBN 3-8334-1354-9; € 29,90.*



aikido-aktuell-Redaktion

Rezension des Buches von Robert Brack:

## „Lenina kämpft“ (Krimi)

Wer Krimifan ist, kommt bei Robert Bracks Roman voll auf seine Kosten. Stilistisch einwandfrei schreibt er in bildlicher und leicht verständlicher Sprache. Die Handlung spielt in Hamburg (wo auch der Autor lebt) mit Hinweisen auf die dortige Polit-, Kiez- und Drogenszene.

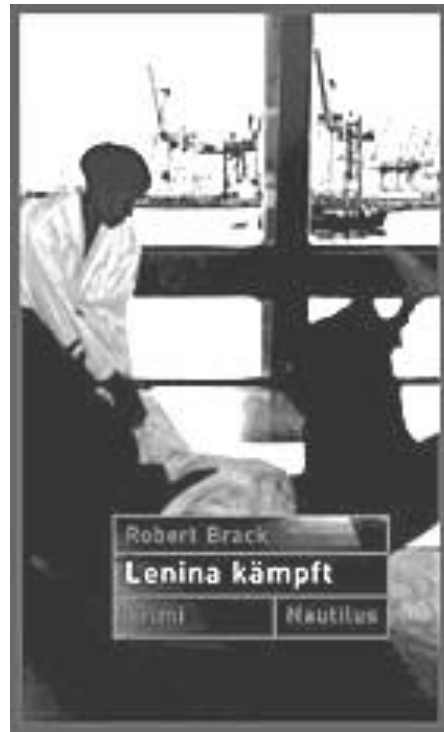
Gar nicht in den Rahmen passt, dass die Hauptfigur Lenina Rabe, 20 Jahre jung, Liebhaberin der klassischen Musik ist und gar nicht auf Drogen steht. Sie hat dafür bereits den 2. Dan Aikido und geht in schwierigen Phasen gelegentlich in ihr „Aiki-Dojo“, wo auch der Show-down stattfindet.

Es lässt sich trefflich darüber streiten, ob die regelmäßigen Hinweise auf Aikido, seine Philosophie und Techniken, gut eingepasst sind. Jedenfalls kann sich Lenina, die sich überlegt, das Detektivbüro ihres nun verstorbenen Vaters zu übernehmen, in gefährlichen Kampfsituationen damit verteidigen – bis es schließlich mit Schusswaffen zur Sache geht.

Aber der zweite in der Handlung vorkommende Aikidoka, Träger des 3. Dan, verhält sich alles andere als meisterlich und erlernte Aikido offensichtlich nur um des Kämpfens und Besiegens willen.

Das Buch könnte Aikidoka dazu einladen, beim gemütlichen Lesen am Abend oder womöglich bei einer Zugfahrt über die eigene Aikido-Philosophie zu reflektieren – oder sich auch keine tiefgründigen Gedanken zu machen. Der lesenswerte, spannende Krimi eignet sich jedenfalls gut dazu, Aikido bekannt zu machen.

Der Autor *Robert Brack* wurde 1993 von der Raymond-Chandler-Gesellschaft mit dem »Marlowe« ausgezeichnet, 1996 erhielt er den »Deutschen Krimi-Preis«.

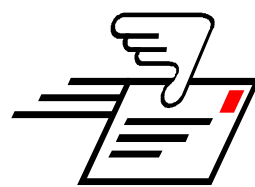


*Robert Brack: Lenina kämpft. Krimi. Edition Nautilus Verlag Lutz Schulenburg Hamburg, 2003.*

*Format 12,5 x 21 cm, 192 Seiten, broschiert; ISBN 3-89401-408-3; € 12,90.*

*aikido-aktuell-Redaktion*

道



## Aikido-Telegramm

### Besuch im Aikido-Zentraldojo in Tokio

DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger besuchte anlässlich einer Japanreise auch das Hombu-Dojo in Tokio und nahm die Gelegenheit wahr, bei Moriteru Ueshiba, dem Enkel des Aikido-Begründers Morihei

Ueshiba und derzeitigen Doshu (Oberhaupt des Aikikai), zu trainieren.



*Barbara, Felix, Vera u. Thomas Oettinger mit Doshu Moriteru Ueshiba vor der Gedenktafel zu Ehren von O-Sensei*

Weiterhin standen Gespräche mit dem Doshu sowie mit Hr. Tani, dem Beauftragten für internationale Beziehungen, auf dem Programm, mit denen direkte Kontakte zum Ursprungsland des Aikido geknüpft wurden.

---

## Kompetenzbarometer

Das Zentrum für empirische pädagogische Forschung der Universität Landau bietet im

Internet eine Aktion an, mit dessen Hilfe Schülerinnen und Schüler ab 15 Jahren und Erwachsene ihre eigenen Sozial-, Methoden- und persönlichen Kompetenzen testen können. Es erfolgt eine differenzierte Rückmeldung über das Abschneiden mit Hinweisen, was der einzelne tun kann, um seine Kompetenzen zu verbessern:

[www.kompetenzbarometer.de](http://www.kompetenzbarometer.de)

Gleichzeitig können die Ergebnisse einer früheren Untersuchung abgerufen werden:

[www.bildungsbarometer.de](http://www.bildungsbarometer.de)

---

## Versicherungsschutz im Ehrenamt durch die VBG

Sportvereine mit bezahlten Kräften (Verwaltung, Trainer, Spieler) sind der Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) angeschlossen und müssen als Arbeitgeber dort Beiträge für die gesetzliche Unfallversicherung leisten. Seit dem 01.01.2005 ist ein neues Gesetz in Kraft getreten, das darüber hinaus einen erweiterten Unfallschutz für die „Ehrenamtlichen“ ermöglicht.

Gewählte Ehrenamtsträger in gemeinnützigen Vereinen haben ab 2005 die Möglichkeit, sich freiwillig bei der VBG gegen Unfälle in dieser Funktion zu versichern. Für einen Verein genügt es, die Zahl der ehrenamtlichen Positionen zu melden; falls dies vom Verein nicht gewünscht wird, kann sich auch jeder Inhaber eines solchen Amtes selbst bei der VBG versichern. Der Beitragssatz beträgt derzeit 2,73 € im Jahr.

Bei den Überlegungen, ob dies in Frage kommt, sollte bedacht werden, dass häufig andere Versicherungen (Krankenversicherung, private Unfallversicherung) bestehen und dass auch die Landessportverbände üblicherweise für die Mitgliedsvereine einen (wenn auch begrenzten) Unfallversicherungsschutz durch den Rahmenvertrag vorsehen. Allerdings können bei

schweren Verletzungen mit bleibenden Gesundheitsschäden die Leistungen einer Berufsgenossenschaft u. U. deutlich über die Leistungen anderer Versicherungen hinausgehen.

Weitere Infos unter: [www.vbg.de](http://www.vbg.de)



#### **Aikido-Verband BY e. V.**

TSV 1865 Dachau e. V.,  
Roman Stern, Palsweiser Str. 4a,  
85232 Lauterbach; Tel. 0172/2932162  
[roman.stern@web.de](mailto:roman.stern@web.de)

#### **Aikido-Verband HH e. V.**

Turn- und Sportverein Berne e. V.,  
Wolfgang Glöckner, Stühmtwiete 28 d,  
22175 Hamburg; Tel. 040 / 6308351  
[wolf.gloeckner@t-online.de](mailto:wolf.gloeckner@t-online.de)



## **Anschriften aktuell**

### **Anschriftenänderungen**

*(Alle Änderungen sind kursiv gesetzt!)*

#### **Aikido-Verband RP e. V.**

1. Vorsitzender  
Ermano Olivan, *Hintergasse 26b,*  
*67316 Carlsberg;* Tel. 0171 / 5236003

#### **Aikido-Verband NI e. V.**

1. Vorsitzender  
Markus Traupe, *Linnenplan 2,*  
*37627 Lenne;* Tel. 05534 / 941208,  
[1v@aikido-niedersachsen](mailto:1v@aikido-niedersachsen)

## **Neue Vereine des DAB**

#### **Aikido-Verband BW e. V.**

Aikido-Gemeinschaft Heidelberg e. V.,  
Franziska Geis, Husarenstr. 3,  
69121 Heidelberg-Handschuhsheim;  
Tel. 0177 / 4976581,  
[agheidelberg@gmx.de](mailto:agheidelberg@gmx.de)

SG Forschungszentrum KA e. V.,



## **Wichtige Termine**

**31. März 2005:** Anmeldeschluss für den Fortbildungslehrgang zur Aikido-Fachübungsleiter-C-Lizenz-Verlängerung vom 3. – 5. Juni 2005 in Frankfurt/M

**15. April 2005:** Anmeldeschluss für den Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 14. – 16. Mai 2005 in Böhmenkirch

**16. April 2005:** Anmeldeschluss für den BL am 30.04./01.05 2005 in Mörfelden

**29. April 2005:** Anmeldeschluss für den BL am 28./29. Mai 2005 in Bergkamen-Rünthe

**30. April 2005:** Anmeldeschluss für den Bundeswochenlehrgang I vom 2. – 9. Juli 2005 im LZ HZH/Schwarzwald

**30. April 2005:** Anmeldeschluss für den Bundeswochenlehrgang II vom 9. – 16. Juli 2005 im LZ HZH/Schwarzwald

**30. Mai 2005:** Anmeldeschluss für den BL am 25./26. Juni 2005 in Nürnberg

**1. Juni 2005:** Redaktionsschluss für die Informationsschrift „aikido aktuell 3/2005“

## Die Hitliste der Top Twenty 2005

Nach der ersten Auswertung der Stärkemeldungen findet ihr hier wieder die traditionelle Liste der „Top Twenty“. Gratulation allen Genannten! In den Mitgliederzahlen der ersten zwanzig zeigt sich auch diesmal wieder eine sehr erfreuliche Kontinuität bei der Betreuung der Aikidoka durch die DAB-Vereine, die auch dankbar angenommen wird.

Platz		Vereinsname	Mitglieder 2005	Landesverband
2004	2005			
1	1	1. Bruchsaler Budo-Club e. V.	305	BW
2	2	KSV Herne 1920 e. V.	277	NRW
4	3	Post-SV Nürnberg e. V.	197	BY
3	4	TSG Stuttgart e. V.	192	BW
8	5	Post-Sportverein Aalen e. V.	170	BW
7	6	SV Böblingen e. V.	159	BW
5	7	Aikido-Club Stuttgart e. V.	157	BW
10	8	TLV Rünthe 77 e. V.	150	NRW
6	9	Bramstedter TS von 1861 e. V.	148	SH
9	10	TSG Reutlingen 1843 e. V.	140	BW
11	11	Aikido-Club Aichtal e. V.	131	BW
12	12	TGS Walldorf 1896 e. V.	130	HE
14	13	Erhard Aikido-Gruppe e. V.	122	BW
13	14	Aikido-Club Herten e. V.	120	NRW
15	15	Aikido-Club Niedernhausen e. V.	119	HE
16	16	Aikido-Verein Hannover e. V.	108	NI
20	17	Aikido und Karate Verein Augsburg	105	BY
18	18	Germania Lenkerbeck e. V.	104	NRW
21	19	VfL Sindelfingen 1862 e. V.	103	BW
19	20	TV Nauheim 1888/94 e. V.	102	HE
22	20	Lübecker Judo-Club e. V.	102	SH

Dr. Thomas Oettinger,  
DAB-Geschäftsstelle

道

## Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 30.04./01.05.2005 in Mörfelden

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

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

**Lehrer:** Alfred Heymann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Bernd Poth, Kelsterbacher Str. 134, 64546 Mörfelden-Walldorf;  
Tel.: 06105 / 42830, E-Mail: bpoth@t-online.de

**Lehrgangsort:** Kleine Sporthalle, Feststr. (Festplatz), 64546 Mörfelden

**Teilnahmeberechtigt:** Alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 1. Kyu sind herzlich willkommen.

**Lehrstoff:** Messertechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers

**Zeitplan:**

**Samstag, den 30. April 2005:** bis 15 Uhr Anreise, 15.30 bis 18.00 Uhr Aikido-Training

**Sonntag, den 01. Mai 2005:** 10.00 bis 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

**Lehrgangsgebühr:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Auf Wunsch wird ein Hotelverzeichnis übersandt.

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

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **16. April 2005** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Bernd Poth,  
Lehrgangsleiter*

---

## Einladung zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 14. – 16. Mai 2005 in Böhmenkirch

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

**Ausrichter:** TG Böhmenkirch e. V.

**Lehrer:** Alfred Heymann und Karl Köppel, VPT; jeweils 6. Dan Aikido und Bundestrainer

---

**Lehrgangsführerin:** Bettina Gerlitzer, Friedhofstr. 36, 89558 Böhmenkirch,  
Tel.: 07332 / 4402; Fax: 07332 / 9230808; E-Mail: g.gerlitzer@web.de

**Lehrgangsort:** Alb-Sporthalle, 89558 Böhmenkirch

**Teilnahmeberechtigt:** Alle Aikidoka des DAB ab 2. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 2. Kyu sind herzlich willkommen.

**Lehrstoff:** nach Maßgabe der Lehrer

**Zeitplan:**

**Samstag, den 14. Mai 2005:** bis 15.30 Uhr Anreise, 16.00 bis 18.00 Uhr Aikido-Training, Lehrer Karl Köppel; ab 19.30 Uhr auf Wunsch gemeinsames Abendessen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

**Sonntag, den 15. Mai 2005:** ab 9.00 Uhr Einlass, 9.30 bis 11.30 Uhr Aikido-Training, Lehrer Karl Köppel; nachmittags 15.30 Einlass, 16.00 bis 18.00 Uhr Aikido-Training, Lehrer Alfred Heymann

**Montag, den 16. Mai 2005:** ab 9.00 Uhr Einlass, 9.30 bis 11.30 Uhr Aikido-Training, Lehrer Alfred Heymann, anschließend Verabschiedung und Heimreise

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

**Kosten:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind von den Teilnehmer/-innen selbst zu tragen.

**Unterkunft:** Bitte Übernachtungswunsch angeben (Dojo, privat oder Hotel). Informationen zur Übernachtung können bei der Lehrgangsführerin eingeholt werden.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bei der Lehrgangsführerin (Anschrift siehe oben!) möglich unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad sowie Übernachtung und Teilnahme am Abendessen. Es besteht auch die Möglichkeit, am Sonntagnachmittag und -abend in der Halle ein Essen einzunehmen.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **15. April 2005** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

**Hinweise:** Bitte die üblichen Trainingswaffen nicht vergessen. An diesem Wochenende feiert auch die TG Böhmenkirch das 100-jährige Bestehen.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Bettina Gerlitzer,  
Lehrgangsführerin*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 25./26. Juni 2005 in Nürnberg**

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

**Ausrichter:** Post-SV Nürnberg e. V.

**Lehrer:** Karl Köppel, 6. Dan Aikido, Bundestrainer, VPT

---



**Lehrgangsführer:** Horst Hahn, Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf, Tel.: 0911 / 5707384; 0171 / 5335712, Fax: 0911 / 576026, E-Mail: 2AbtLeiter@aikido-nuernberg.de

**Lehrgangsort:** Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, 90411 Nürnberg

**Teilnahmeberechtigt:** Alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 1. Kyu sind herzlich willkommen.

**Lehrstoff:** Verkettungen, Rest nach Maßgabe des Lehrers

**Zeitplan:**

**Samstag, den 25.06.05:** bis 15 Uhr Anreise, 15.30 bis 18.00 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und anschließend gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

**Sonntag, den 26.06.05:** 9.30 bis 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

**Lehrgangsgebühr:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Auf Wunsch wird eine Hotel-/Pensionsliste übermittelt.

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

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **30. Mai 2005** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Horst Hahn,  
Lehrgangsführer*

---

## **Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang I im LZ Herzogenhorn/Schwarzw. vom 02. – 09. Juli 2005**

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

**Lehrer:** Karl Köppel, 6. Dan Aikido, Bundestrainer, VPT

**Lehrgangsführer:** Karl Köppel, Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau;  
Tel.: 07961/6581, Fax: 07961 / 564146, E-Mail: K.Koepfel@t-online.de

**Lehrgangsort:** Sportschule des Ski-Verbandes Schwarzwald e.V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg, Tel.: 07676 / 222, Fax: 07676 / 255

Herrliche Lage, moderne Turnhalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen.

---

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

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

**Zeitplan:**

**Samstag, den 02. Juli 2005:** Anreise bis 16.00 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

**Samstag, den 09. Juli 2005:** Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen.

**Kosten:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung in Zweibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) etc. betragen:

Zimmer ohne Dusche	263,-- Euro/Person
Zimmer mit Dusche	304,-- Euro/Person
Zimmer mit Dusche/WC	322,-- Euro/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Bis zum Meldeschluss ist eine Kostenpauschale von 200,- Euro/Teilm. auf das Konto: Köppel, Nr. 40 412 075, BLZ 614 910 10 bei der VoBa/RaiBa Ellwangen einzuzahlen.

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

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

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen mit Überweisung der Kostenpauschale werden bis spätestens **30. April 2005** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

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

**Wichtige Hinweise:** Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Dan-Grade des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten für Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

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

## Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang II im LZ Herzogenhorn/Schwarzw. vom 09. – 16. Juli 2005

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

**Lehrer:** Alfred Heymann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer des DAB

**Lehrgangleiter:** Alfred Heymann, Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa,  
Tel.: 05523 / 303737, Fax: 05523 / 303739

**Lehrgangsort:** Sportschule des Ski-Verbandes Schwarzwald e.V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg, Tel.: 07676 / 222, Fax: 07676 / 255

Herrliche Lage, moderne Turnhalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen.

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

### **Zeitplan:**

**Samstag, den 09. Juli 2005:** Anreise bis 16.00 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

**Samstag, den 16. Juli 2005:** Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

**Kosten:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung in Zweibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) etc. betragen:

Zimmer ohne Dusche	263,-- Euro/Person
Zimmer mit Dusche	304,-- Euro/Person
Zimmer mit Dusche/WC	322,-- Euro/Person

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

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

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

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen werden bis spätestens **30. April 2005** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

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

**Wichtige Hinweise:** Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgeannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Dan-Grade des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten für Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Alfred Heymann,  
Lehrgangsleiter*

## **Aikido-Verband Berlin-Brandenburg e. V.**

### **Lehrgangsplan 2005**

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ausrichter / Ort</b>	<b>Lehrer(in)</b>
08.01.05	Zentraltraining 5. bis 2. Kyu	Berlin-Spandau	Roger Zieger, 4. Dan
15.01.05	Landes-Kyutaining	Friesack	Roger Fienhold, 2. Dan
05.02.05	Zentraltraining ab 1. Kyu	Berlin-Spandau	Roger Zieger, 4. Dan
05./ 06.03.05	Landeslehrgang	Berlin-Charlottenburg	Andreas Woityczka, 3. Dan
13.03.05	Kyu-Prüfungen	Berlin-Charlottenburg	Roger Zieger, 4. Dan
19.03.05	Zentraltraining	Berlin-Spandau	Roger Zieger, 4. Dan
02.04.05	Zentraltraining	Berlin-Spandau	Roger Zieger, 4. Dan
16.04.05	Landes-Kyutaining	Friesack	Karsten Greisert, 2. Dan
07.05.05	Zentraltraining	Berlin-Spandau	Roger Zieger, 4. Dan
04./ 05.06.05	Landeslehrgang	Perleberg Sporthalle	Beate Heger, 3. Dan
03.09.05	Zentraltraining	Berlin-Spandau	Roger Zieger, 4. Dan
10.09.05	Landes-Kyutaining	Friesack	Beate Heger, 3. Dan
01.10.05	Zentraltraining	Berlin-Spandau	Roger Zieger, 4. Dan
22./ 23.10.05	Landeslehrgang	Berlin-Charlottenburg	Dirk Bender, 3. Dan
12.11.05	Landes-Kyutaining	Friesack	Andreas Woityczka, 3. Dan
19.11.05	Zentraltraining	Berlin-Spandau	Roger Zieger, 4. Dan
17.12.05	Zentraltraining	Berlin-Spandau	Roger Zieger, 4. Dan

*Beate Heger,  
Technische Leiterin des AVBB*

## Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

### Ergänzung zum Lehrgangsplan 2005

Datum	Veranstaltung	Ort	Lehrer
02./ 03.07.2005	Jugendlehrgang	Aalen	Thomas Krietsch, 1. Dan
17./ 18.09.2005	Jugendlehrgang	Böhmenkirch	N.N.

*Claudia Emunds,  
Jugendleiterin des AVBW*

---

## Aikido-Verband Hamburg e. V.

### Lehrgangsplan 2005

Datum	Veranstaltung	Ort	Lehrer
15.01.05	Zentraltraining ab 2. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
16.01.05	Landestraining für 5. – 3. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Stefan Dirks, 2. Dan
05.02.05	Lehrgang für Kinder und Jugendliche	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Werner Conradi, 1. Dan
19.02.05	Zentraltraining ab 2. Kyu	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
20.02.05	Landestraining für 5. – 3. Kyu	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Alfred Haase, 2. Dan
19.03.05	Zentraltraining ab 2. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
20.03.05	Landestraining für 5. – 3. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Christian Wichmann, 2. Dan
16.04.05	Zentraltraining ab 2. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
17.04.05	Landestraining für 5. – 3. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Dieter Tretow, 1. Dan
21.05.05	Zentraltraining ab 2. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
22.05.05	Landestraining für 5. – 3. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Stefan Dirks, 2 Dan
03./ 04.09.05	Landeslehrgang ab 4. Kyu Aikido	N.N.	Eckhard Claaßen, 5. Dan
10.09.05	Lehrgang für Kinder und Jugendliche	Aikido-Club Harburg	Alfred Haase, 2. Dan

17.09.05	Zentraltraining ab 2. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
18.09.05	Landestraining für 5. – 3. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Alfred Haase, 2. Dan
01./ 03.10.05	Lehrgang	Sportschule Sachsen- wald	Michel Hamon, 5. Dan
15.10.05	Zentraltraining ab 2. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
16.10.05	Landestraining für 5. – 3. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Christian Wichmann, 2. Dan
29./ 30.10.05	Fortbildungslehrgang ÜL für Kinder und Jugendliche	N.N.	N.N.
05./ 06.11.05	Landeslehrgang für 6. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Heike Griep, 4. Dan
19.11.05	Zentraltraining ab 2. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
20.11.05	Landestraining für 5. – 3. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Dieter Tretow, 1. Dan
03./ 04.12.05	Lehrgang für Kinder und Jugendliche	Sportschule Sachsen- wald	N.N
10.12.05	Zentraltraining ab 2. Kyu Aikido	Hamburg-Barmbek (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan

Anja Schuster,  
1. Vorsitzende AVHH

## AUSBILDUNG

zum

# GEPRÜFTEN MENTAL-TRAINER

*KI* <> *AN* <> *DO*  
*Die Energie*   *Aus dem Herzen*   *Der Weg*

Über 25 Jahre Erfahrung im und mit Kampfsport

**Inhalt der Ausbildung in Theorie und Praxis**

- Methodik und Didaktik des Mentaltrainings
- Medizinische Kenntnisse
- Tiefenpsychologische Aspekte
- Atem- & Entspannungstechniken
- Suggestion & Motivation
- α-Training
- ...

Optimal geeignet zur Prüfungs- und  
Wettkampfvorbereitung

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl

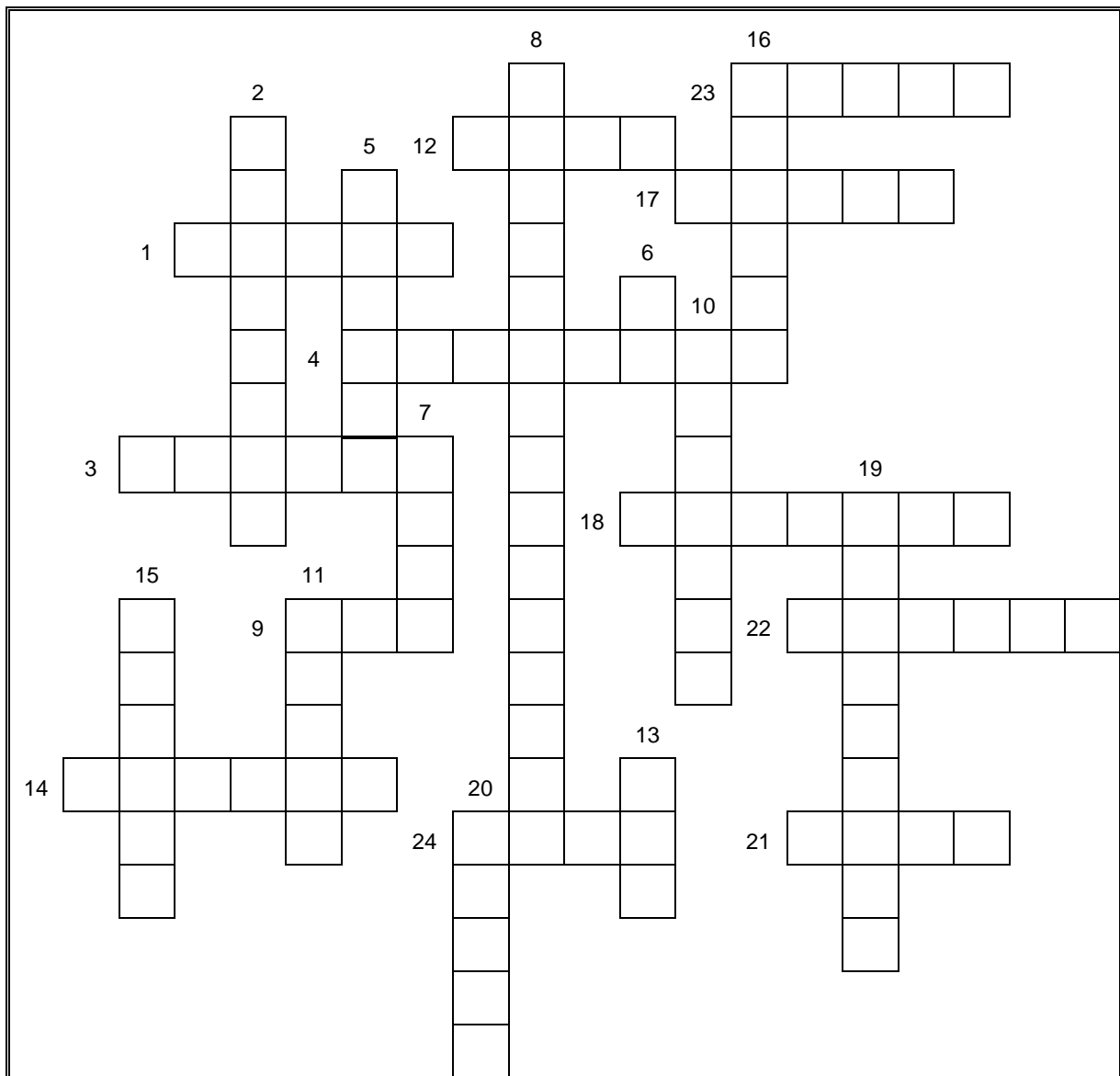
**Preis: 349.-- €**

(inkl. Unterlagen, Prüfung und Zertifikat)

Info zu Terminen und Lehrinhalten unter:

IFM / Kian-Do  
Institut für Fitness- & Mentaltraining  
Postfach 1128  
72525 Münsingen  
**E-Mail:** Kian-Do@t-online.de

## Nati's Aikido-Rätsel



- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1. Sitzhaltung im Budosport       | 14. schwarzer oder weißer Hosenrock      |
| 2. Schwerthand                    | 15. Schrittart                           |
| 3. ausweichende Form              | 16. Matte auf Japanisch                  |
| 4. Griff ans Revers               | 17. Schlag auf den Körper                |
| 5. eintretende Form               | 18. Armstreckhebel                       |
| 6. lange Übungswaffe (ca. 120 cm) | 19. Schwertwurf                          |
| 7. Verteidiger                    | 20. Atemkraft                            |
| 8. der Gründer des Aikido         | 21. Zentrum                              |
| 9. Angreifer                      | 22. das (fast) Wichtigste im Leben       |
| 10. freies Angreifen              | 23. kurze Übungswaffe                    |
| 11. japanisches Wort für Fallen   | 24. eine festgelegte Folge von Techniken |
| 12. Übungsraum                    |  |
| 13. Meistergrad                   |  |

Nati Bartel,  
VfL Sindelfingen e. V.

合氣道

**Kontrapunkt zum Titelbild: Japan – Land  
der Tradition auf einem modernen DO**





**Die letzte Weisheit:**

Findest du einen würdigen Mann,  
so trachte danach, ihm gleich zu werden.

Findest du einen unwürdigen Mann,  
so gehe in dich und prüfe dich selbst.

*Konfuzius*