

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 3/2010

Nr. 139



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2010

Nr. 139

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Kleine ganz groß – den Kindern gehört die Zukunft!	3
--	---

Magazin

Jubiläumsjahr beim KSV Herne 1920 e. V.	4
Erster Bundeslehrgang in Thüringen	5
Der zweite Versuch: Aikido-Skilanglauf-Lehrgang	6
Der beste Kampf findet nicht statt	8
Von 0 auf 100	9
Lange Wege	10
Der Beginn einer Tradition	12
Aikido – wie Harmonie geschieht (2. Teil)	13

Technik-Serie

Ude-garami; von Bundestrainer Karl Köppel	20
---	----

Forum

Selbstlos	23
-----------------	----

Aikido-Kids

Spielecke	24
-----------------	----

Daten und Fakten

Anschriften aktuell: Neue Vereine – Kyu-Prüfer	25
Wichtige Termine	29
Aikido-Telegramm	29
Einl. zum BL am 23./24.10.2010 in Berlin	30
Einl. zum Fachlehrg. 2 zum Aikido-Trainer C vom 8. – 12.11.2010 in Ruit	31
Einl. zum BL am 13./14.11.2010 in Frankfurt	32
Lehrgangsplan 2011 des DAB	33

Titelbild:

Bundestrainer Karl Köppel, 7. Dan, beim Bundeslehrgang in Jena (s. Bericht S. 5)



Kleine ganz groß – den Kindern gehört die Zukunft!

Liebe Aikidoka,

kürzlich erlebte ich bei einem Vereinslehrgang in Grömitz an der Ostsee ein wunderbares Beispiel, wie Kinder und Jugendliche bestens in Lehrgänge eingebunden werden können. Es gab für sie eine eigene Matte und sie hatten stets eine gute Betreuung durch engagierte, uneigennützig, erwachsene Aikidoka, die sich mit uns Lehrern – meinem Mann Thomas und mir – immer wieder von der Erwachsenen- auf die Kindermatte und zurück begaben.

Der Grömitzer Abteilungsleiter und Hauptorganisator des Lehrgangs Thomas Clausen machte sich bereits um das Samurai-Camp verdient, das ebenfalls in Grömitz stattfindet. Er hat in seiner Abteilung mehr Kinder und Jugendliche als Erwachsene und gibt sowohl in Lübeck als auch Grömitz Trainingseinheiten u. a. für die Zielgruppe der Jüngerer.

Wohl gemerkt brauchten sich die Erwachsenen beim Lehrgang nicht mit ihrem Können und Einsatz zu verstecken, weder auf der Matte noch bei der einwandfreien Organisation. Aber solch motivierte Kinder habe ich noch selten gesehen. Sogar die Aller kleinsten wollten unbedingt jedes Detail der von uns gezeigten Stabkata mitmachen und fragten nach letzten Feinheiten: „Wie komme ich genau in die Hasso-Stellung (Stellung mit dem Stab rechts neben dem Kopf, wie früher die Samurai standen, wenn sie mit dem Schwert ausholten, da der Helm ihrer Rüstung nicht zuließ, dass sie über dem Kopf ausholten)?“ „Wie muss ich ...?“ „Wie geht das ...?“

Und das Unerwartetste: Sie begriffen mitunter fast schneller als die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf der „Erwachsenenmatte“, obwohl vorher das Signal gekommen war, es könnte den Kindern vielleicht langweilig werden, sie würden vielleicht die Konzentration verlieren, sie könnten vielleicht nicht bis zum Ende mitmachen. Aber Thomas Clausen hatte schon richtig angemerkt, dass „seine“ Kinder regelmäßig mit dem Stab arbeiten, überhaupt sehr lernwillig seien und sich sehr auf den Lehrgang freuten.

Und tatsächlich: Alle Bedenken konnten unter „Fehlanzeige“ verbucht werden. Beim abschließenden Training machten die Kleinen die Stabkata mindestens genauso gut wie die Großen. Das sei übrigens nur als Beispiel genannt, da wir uns mit der Stabkata ja nur eine beschränkte Zeit befassten und es v. a. darum gehen sollte, das Übungsgerät Stab nicht als einen schwierigen „Fremdkörper“ zu empfinden.

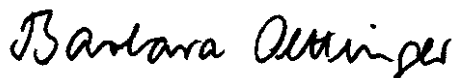
Die von den Kindern und überhaupt allen Lehrgangsbesuchern ausgehende Freude tat deren Disziplin aber keinen Abbruch: Die Kinder waren beim wunderbaren Buffet, das es zwischen den Trainingseinheiten und ganz besonders am Samstagabend gab, nur so lange anwesend, dass sie am Sonntagmorgen wieder voll aufnahmefähig auf der Matte standen. Und sie halfen sich gegenseitig dabei, sich auf der Matte etikettgerecht zu verhalten. Das ging sogar so weit, dass die einen Kleinen den anderen Kleinen verboten, auf die Erwachsenenmatte zu kommen, wenn dort

etwas vorgemacht wurde und sie das ganz genau ansehen wollten. Als Belohnung kam ich dann rasch zu ihnen hinüber und zeigte alles nochmals ganz genau aus unmittelbarer Nähe.

Wir bringen sonst nur selten Berichte über Vereinslehrgänge in aikido aktuell. Ihr seht es aber hoffentlich wie ich, dass solch ein schönes Best-practice-Beispiel, wie sich das wohl neudeutsch nennt, gebührende Anerkennung finden sollte (s. Artikel von Anne Strack S. 12). Denn Kinder und Jugendliche sind auch im DAB unsere Zukunft. Ich danke dir, lieber Thomas Clausen, stellvertretend für alle Kinder- und Jugendtrainer im DAB für deinen Einsatz; mach weiter so!

Ich bin immer für euch ansprechbar!

Eure



Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



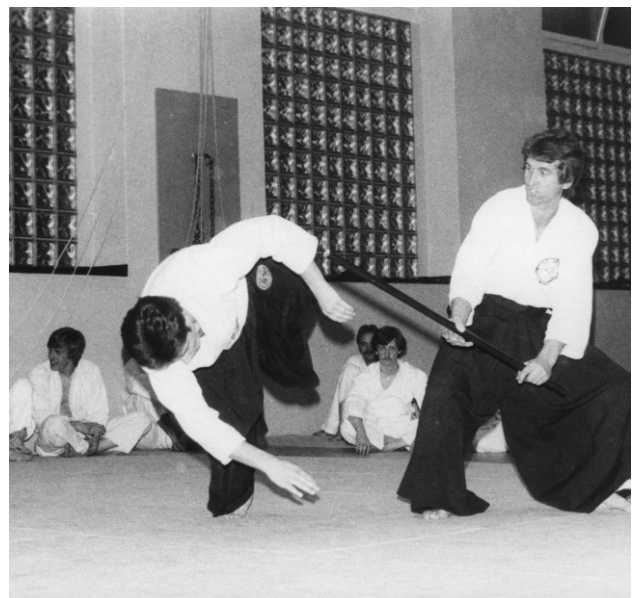
Jubiläumsjahr beim KSV Herne 1920 e.V.

Insgesamt sieben Jubiläen hat die Aikido-Abteilung des KSV Herne in diesem Jahr zu feiern. Allen voran steht Horst Glowinski, 7. Dan Aikido und Begründer der Abteilung Aikido. Horst ist im April 2010 jetzt genau 40 Jahre im Verein.

Der Grundstein für Horsts Aikido-Karriere wurde am 14. April 1970 in Castrop-Rauxel gelegt. Nach 10 Jahren Judo fing er mit dem Aikido an und ist bis heute aktiv dabei. Horst Glowinski ist mittlerweile einer der erfolgreichsten Trainer im deutschen Aikido. Unter seiner Leitung wurden insgesamt 33 Schüler zum Dan (Meistergrad) ausgebildet. Einige dieser Meisterschüler haben wiederum neue Vereine gegründet.

Von Castrop-Rauxel aus ging es nach Herne. Hier waren Horsts nächste Stationen die Turnhalle der Gräffstraße und der Gymnastikraum im Sommerbad. Bis ein-

schließlich 1978 wurde dort Aikido trainiert. Zu diesem Zeitpunkt nahm Horst Glowinski Kontakt zu dem damaligen 1. Vorsitzenden des KSV Herne 1920 e.V. und dem Geschäftsführer auf. Sein Anliegen war es, innerhalb des Vereins eine eigene Aikido-Abteilung zu gründen. Im Mai 1978 war es dann soweit. Mit stolzen drei Aikidoka wurde die neue „Heimat“, die Flottmannhallen in Herne, mit dem ersten Training eingeweiht. Bis heute haben die Aikidoka, nicht nur aus Herne, innerhalb dieses ehemaligen Fabrikgebäudes ihr Dojo. Als die Fabrik geschlossen wurde, funktionierte man die Räumlichkeiten zu Kultur- und Sporthallen um.



*Ein Blick in die Vergangenheit:
Meister Glowinski in jungen Jahren*

Unter Horsts Leitung ist die Aikido-Abteilung des KSV Herne zu einer der größten in Deutschland herangewachsen. Er leitet nicht nur das wöchentliche Kinder- und Erwachsenentraining, sondern er steht nun schon seit Jahren auch dem Land NRW als Regionaltrainer zur Verfügung. Nach 24-jähriger ehrenamtlicher Tätigkeit als 1. Vorsitzender des Aikido-Verbandes NRW gab er dieses Amt am 27.02.2009 ab, ist aber weiterhin als Ehrenpräsident für den Verband tätig. Für seine Verdienste um den

Aikido-Sport wurde Horst Glowinski im Jahr 2004 das Bundesverdienstkreuz verliehen.

Wir alle gratulieren Horst Glowinski zum 40-jährigen Aikido-Jubiläum.

*Carsten Rosengarth,
KSV Herne e. V.*



Erster Bundeslehrgang in Thüringen

Vom 5. bis 7. März 2010 fand zum ersten Mal ein Bundeslehrgang in Jena statt. Als Lehrer konnte Bundestrainer Karl Köppel gewonnen werden. So folgten ca. 60 Aikidoka aus fast allen Teilen Deutschlands der Einladung nach Thüringen. Die Judohalle im Sportforum Jena bot genügend Platz für alle Teilnehmer. Der Raum wurde auch gebraucht, denn als Themen waren Bewegungsverwandtschaften und Stabtechniken vorgesehen.

Am Freitagabend fanden sich die Teilnehmer zum ersten Aikido-Training zusammen. Karl zeigte verschiedene Bodentechniken und ging auf die Bewegungsverwandtschaften zwischen diesen ein. Dieses Training dauerte zwei Stunden und war wohl zum warm werden gedacht.

Der weitere Ablauf des Lehrganges musste kurzfristig geändert werden, weil

die Halle durch einen Planungsfehler am Samstagvormittag bereits belegt war. Die dadurch entfallene Trainingszeit wurde an das Nachmittags- und Abendtraining am Samstag angehängt. Den freien Vormittag nutzten die weit gereisten Teilnehmer zur Besichtigung von Jena.

Leider wurde die Tour durch Jena vom Wetter beeinträchtigt. Ein kurzer, aber heftiger Wintereinbruch mit dichtem Schneefall behinderte stark die Sicht. Der Schnee hatte aber auch einen Vorteil: Gegenüber der Lehrgangshalle befindet sich das Jenaer Fußballstadion, in dem für Samstagnachmittag ein Spiel der 3. Liga angesetzt war. Dieses Spiel fiel zum Glück aus und damit auch das Verkehrschaos am Stadion. So waren alle Teilnehmer pünktlich zum nächsten Trainingsbeginn um 14 Uhr auf der Matte.

Es folgten zweieinhalb Stunden anstrengendes Training. Diesmal kamen Karls abgesägte Besenstiele und der Stab zum Einsatz. Karl zeigte verschiedene Techniken in drei Varianten: ohne Waffen, mit dem kurzen Stab und mit dem üblichen Jo. Es war sehr interessant, die Gemeinsamkeiten zwischen den Ausführungen zu sehen und auch selbst nachzuvollziehen.

Nach diesem ersten Training hatte der SSK Jena einen Imbiss vorbereitet, der von allen sehr gelobt wurde. Die Pause ging viel zu schnell zu Ende und das Training bis 20 Uhr weiter. Am Ende war vielen Aikidoka die Erschöpfung anzusehen. Der



SSK Jena hatte zum gemeinsamen Abendessen Plätze in einem griechischen Restaurant in der Jenaer Innenstadt reserviert. Dort trafen sich die Teilnehmer zum gemütlichen Tagesausklang.

Am Sonntagmorgen fand die letzte Trainingseinheit statt. Am Ende bekam Karl als Geschenk des Aikidoverbandes Thüringen ein Buch über Jena. Mit diesem Geschenk hoffen der AVTH und der SSK Jena, Meister Karl Köppel bald wieder zu einem Lehrgang begrüßen zu dürfen. Vielen Dank an dieser Stelle für das interessante und abwechslungsreiche Training. Auch allen Organisatoren und Helfern gebührt ein großes Lob für den erfolgreichen Ablauf dieses Lehrganges. Wir freuen uns schon auf ein nächstes Mal.

Ralf Lotze,
SSK Jena e. V.



Der zweite Versuch: Aikido-Skilanglauf- Lehrgang

Endlich war ein Jahr des Wartens vorbei: Ich habe meine Drohung tatsächlich wahr gemacht und bin ein zweites Mal zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang gefahren. Ich habe mich sogar das ganze Jahr darauf vorbereitet, letztes Jahr war es ja nicht so der Hit mit meiner Kondition (na ja, mit den Aikido-Kenntnissen auch nicht, aber ob die jetzt hitverdächtig sind??).

Ich konnte zum Glück meinen Nebenjob aufgeben, sodass ich endlich die Möglichkeit hatte, regelmäßig zu trainieren. In den Sommerferien habe ich die Trainingsangebote von Hamburg und Schleswig-Holstein wahrgenommen, um ja keine größere Pause entstehen zu lassen. Und als in Hamburg die meisten Hallen wegen Asbest-Alarm geschlossen waren, habe ich das Sommerprogramm einfach für mich verlängert und bin weiter von Verein zu Verein gezogen, ein richtiger Aikido-Nomade (ich war nicht die Einzige, die das

machte, ich traf in den unterschiedlichsten Vereinen dieselben Leute wieder). Hiermit noch mein „Danke schön“ an die gastfreundlichen Vereine!

Also, auf in den Schwarzwald. Es war so eine Freude, die vertrauten Gesichter wiederzusehen! Es klappte sogar mit derselben Zimmergenossin, richtig toll! Dadurch, dass man die meisten vom letzten Jahr kannte, konnte ich mich sehr schnell eingewöhnen, es nahm mir auch viel von der Unsicherheit, die ich letztes Jahr noch hatte, weil alles so neu war. Es ging los wie immer, am ersten Tag Matten aufbauen. Wer schreibt den Bericht? Hmm, das blieb schon wieder an mir hängen!?! Irgendetwas mache ich verkehrt. Konnte man mich mit dem Skifahren nicht loswerden, dann so?? Könnt Ihr vergessen. Plaudere ich eben aus dem Nähkästchen ☺

Da wir dieses Mal nicht eine so große Gruppe wie letztes Mal waren und die meisten in der Fortgeschrittenen-Gruppe ihr Ski-Training hatten, war es für mich von Vorteil, dass die Anfänger-Gruppe recht übersichtlich war. Das hatte natürlich auch den Nachteil, dass Helmut sehr schnell merkte, wenn man schummelte ☹ Ich kam jedoch auch in den Genuss von Einzeltraining, in dem Helmut das nachholte, was ich letztes Jahr versäumt hatte (einmal krank und alles Wichtige wie z. B. Bremsen verpasst ...).

Ich hätte zumindest nie geglaubt, dass man tatsächlich so viel behält, aber es lief um einiges besser als letztes Mal. Na gut, Angst hatte ich immer noch, aber ich konnte tatsächlich auf den Rudimenten des letzten Jahres aufbauen. Immerhin durfte (eigentlich musste) ich dieses Jahr am Tagesausflug teilnehmen; das lag wohl auch an der leichteren Strecke, sodass keiner zurückbleiben musste. Ich war so aufgeregt deswegen, dass ich nachts kaum schlief (... und das, obwohl die Nächte da sowieso irgendwie schon so kurz waren).

Der Ausflug stand unter einem guten Stern. Nach Tagen grauen Wetters mit viel Schnee und Wind hatten wir das tollste Sonnenwetter, sodass wir endlich einmal sehen konnten, wo wir überhaupt waren.

Es war landschaftlich überwältigend; ich kam mir teilweise vor, als wenn ich mich in einer Postkarte bewegte. Ein absoluter Traum. Leider hatte ich nicht so viel davon wie die anderen, weil ich ja mit mir selbst und den Skiern zu kämpfen hatte. Ich bekam mit Heinrich als erfahrenem Skifahrer einen lieben Paten an die Hand, der mich die ganze Tour unterstützte.

Zum Schluss hatte ich sogar eine Eskorte von vier Paten, die mir alle bis zum Ziel weiterhalfen. Beim zweiten Sturz rief ich nämlich schon: „Ich hab keinen Bock mehr!“ Ich musste da aber durch, die Hälfte war geschafft, es gab keine Abkürzung. Erfuhr ich zum Glück erst später, genauso, dass es eine schwarze Loipe war, die ich da abarbeiten musste. Sonst hätte ich mich sicher geweigert, überhaupt mitzukommen. Dann hätte ich etwas verpasst, auf jeden Fall.

Zumindest kam auch ich irgendwann in dem Zielrestaurant an, wo ich mich am liebsten gleich in dem dazugehörigen Hotel eingemietet hätte, samt Badewanne, versteht sich. Ich war zwar nach Helmut noch immer 10 Minuten vor seiner geplanten Zeit, aber die anderen waren alle schon da. Alles Angeber, die hatten ja auch keine Anfängerski ☺ Nach einem netten Essen ging es zum Glück mit dem Bus weiter, Schwarzwälderkirchtorte in unserem Stammcafé war bestellt, war auch wieder lecker (alle verbrauchten Kalorien wieder drauf).



Das letzte Abenteuer war der Aufstieg mit dem Lift, hatte ich noch nie gemacht. Ich war froh, dass Helmut mich da durchlotste, nachdem ich schon mehrere von uns wieder herausfallen gesehen hatte. Mein letzter Sturz kam mit dem Aussteigen, das war voll der Bauchklatscher (lecker, noch einmal Kirschtorte). Der Sturz hatte aber auch etwas Gutes, irgendwie renkte sich in meinem Fußgelenk etwas wieder ein, was wohl bei einem der ersten Stürze ausgehakt war. Plötzlich konnte ich wieder ohne Schmerzen fahren und gehen. Vor allem war der bunte Abend gesichert. Ich dachte bis dahin, das würde nichts mit Tanzen.

Zuerst fiel ich jedoch ins Bett und hörte nur noch meinen singenden und summen- den Beinmuskeln zu, Abendbrot bekam ich von meiner lieben Zimmergenossin Kathrin ans Bett (kaum zu glauben ☺). Der bunte Abend sollte etwas später folgen, sodass sich alle ein wenig erholen und zurechtmachen konnten. Es hatten wieder viele etwas vorbereitet, mehrere Sketche und kleine Aufführungen, es war zumindest super abwechslungsreich. Mit dem Tanzen klappte es dann auch noch erstaunlicherweise, obwohl ich mich ja eher halbtot fühlte. Es war sicher die große Erleichterung, dass ich alles geschafft hatte, außerdem brauche ich beim Tanzen ja keine Angst zu haben, dass ich plötzlich hin falle.

Aber Anlass zu Fragen gab das schon, besonders bei denen, die das nun alles überhaupt nicht anstrengend fanden. Da kann ich nur sagen, ich bin nun mal nicht mit Skiern an den Füßen zur Welt gekommen, das passiert wohl eher in südlicheren Gefilden unserer Republik.

Das Aikido-Training kam natürlich auch nicht zu kurz, wie immer 19.30 Uhr nach dem Abendbrot. Wir hatten ja mit Horst Glowinski (7. Dan) unseren Meister vom letzten Jahr wieder und konnten noch einmal in vollen Zügen von seinen Erfahrungen profitieren. Da-

durch dass das Wetter dieses Mal nicht immer so mitspielte, hatten wir sogar mehr Training. Horst bot am Mittwoch (als morgens das Skitraining ausfiel) nämlich an, uns eine extra Lehrstunde zu geben, was auch dankend von allen angenommen wurde. Das hatte auch etwas: draußen das irrste Schneegestöber, drinnen wir am Schwitzen (war z. T. etwas schwierig, da die Halle nicht so durchgeheizt war).

Als sich über Mittag das Wetter besserte, durften die fortgeschrittenen Skifahrer nachmittags doch ihre Skistunde machen, sodass Horst den Skianfängern anbot, zur selben Zeit noch eine weitere Aikidostunde zu geben. Ich war auch mit dabei und erlebte eine sehr intensive Trainingseinheit, weil Horst bei nur drei Paaren natürlich alles sah („falsch, falsch, falsch, schon besser ...“). Mich ließ die Konzentration später irgendwann ganz im Stich, da bei den ganzen Informationen mein Kopf zu platzen drohte. Aber es war ein super Training, da auch die Paare so aufgeteilt waren, dass die unteren Gurte viel lernen mussten. Gelb bekam braun als Uke, die beiden Grünen bekamen jeweils einen Danträger. Warum war eigentlich nicht immer so ein Schneegestöber? ;-)

Zumindest hat unser Aikido-Training auch einige Schüler einer Klasse aus Freiburg angezogen, die abends mit offenen Mündern zusahen, was Horst da zu bieten hatte. Das Interesse war geweckt und es ergab sich, dass Michael und Sabine den 24 Schülern und zwei Lehrern vor deren Abfahrt noch eine Schnupperstunde Aikido gaben. Die waren so begeistert, dass es mich nicht wundern würde, wenn Freiburg einige Neuzugänge in seinen Vereinen zu verzeichnen hätte.

À propos Schneegestöber: Letztes Jahr machten wir ja eine Schneebeschwörung, mit der wir anscheinend maßlos übertrieben haben. Ganz Deutschland unter einer Schneedecke begraben, seit Wochen. In Norddeutschland mehr Schnee als im Süden, hätte ich Skier, hätte ich mich schon super vorbereiten können. Dieses Mal hatten wir natürlich auch wieder so eine Schneebeschwörung. Es war alles so zu-

geschneit, dass wir an den Ort des Geschehens nur mit Schneeschuhen kamen. Das war echt skurril, wie wir da mit Schneeschuhen spät am Abend bei Sturm loswanderten, um den Schnee für nächstes Jahr zu sichern. Wir mussten ja auch gut aufpassen, keinen zu verlieren.

Also Leute, bis zum nächsten Jahr, ich freue mich jetzt schon. Ich habe bei meinem Chef auf jeden Fall den Urlaub in dem Moment eingereicht, als ich am ersten Tag wieder im Büro aufschlug.

*Kirsten Duggen,
BKSV Goliath e. V.*



Der beste Kampf findet nicht statt

Eine besondere Deutschstunde an der Kaltennordheimer Regelschule: Heft und Buch werden nicht benötigt, stattdessen Sportsachen. Die Realschüler der 9. Klasse treffen sich in der Turnhalle. In der Mitte sind Matten ausgelegt. Darauf steht Kaltennordheims evangelischer Pfarrer Lars Ophagen im Kampfanzug. Ophagen trainiert in seiner Freizeit die japanische Kampfkunst Aikido.

Im Deutschunterricht beschäftigen sich die Realschüler unter anderem mit Fachtexten. Mehrere Seiten im Buch widmen sich dem Thema Selbstverteidigung. Geschichte, ethische Aspekte und Techniken sind beschrieben. Unter anderem wird auch die Kampfsportart Aikido erklärt – mit vielen fremdsprachigen Fachbegriffen. „Die Texte sind schwer zu verstehen, da hatte sogar ich zum Teil Mühe“, sagt Deutschlehrerin Angelika Dolch. Im vergangenen Jahr hatte sie die Idee, sich zusätzliche Informationen zu beschaffen. Pfarrer Ophagen, der an Kaltennordheims Regelschule Religion unterrichtet, kennt sie aus dem Lehrerzimmer, weiß auch von dessen Kampfsport-Hobby. Eigentlich wollte Angelika Dolch nur ein paar im Lehrbuchtext

unklare Begriffe erläutert bekommen. Lars Ophagen bot sofort eine praktische Vorführung für die Schüler an. So fand im vergangenen Schuljahr die erste Deutschstunde dieser Art in der Turnhalle statt. Die heutige 9. Klasse hatte damals im Nebenraum der abgeteilten Halle Sportunterricht gehabt und schon neugierig durch die Trennwand gelinst. Klar, dass die Mädchen und Jungen nun auch solch eine praktische Lektion wünschten.

Lars Ophagen beginnt mit einigen Aufwärmübungen. Dann erhalten die Schüler einen Schnellkurs, wie man richtig fällt. Schließlich soll niemand verletzt werden. Dann folgen Würfe, und der Pfarrer erzählt dabei von der japanischen Kampfkunst, welche ausschließlich der Selbstverteidigung dient. „Sie beginnt im Kopf, ist mit viel Theorie verbunden“, sagt er. Die Neuntklässler sind begeistert dabei, probieren das Gezeigte sofort aus. „Der beste Kampf ist der, der nicht stattfindet“, meint Lars Ophagen. Beim Aikido gehe es nicht darum, den Angreifer zu verletzen, sondern ihn von der Sinnlosigkeit seines Angriffs zu überzeugen. „Selbstverteidigung funktioniert zu 90 Prozent mit Entschlossenheit, die restlichen zehn Prozent sind Technik“, sagt der Pfarrer und animiert die Schüler, stets aufrecht zu gehen, einen Angreifer zunächst bestimmt zu warnen. Wenn das nichts nützt, bietet Aikido Abwehrtechniken wie Würfe und Kicks. Ophagen demonstriert eindrucksvoll, wie man einen Schlag oder gar einen Angriff mit Messer und Elektroschocker abwehrt oder wie man sich aus einem Festhaltegriff befreit. Den Angreifer ablenken, zum Beispiel mit einem plötzlichen Schrei oder einer geworfenen Taschentuchpackung, rät er und führt es vor. „Der Schrei ist ein hervorragendes Mittel, um einen Überraschungsmoment zu erzeugen. Zusätzlich bekommt man Mut, wenn man schreit“, erzählt der Trainer.

Zu schnell geht die Doppelstunde vorüber. „Können wir nicht noch eine Stunde dranhängen?“, fragen die Schüler. Angelika Dolch und Lars Ophagen verneinen – aber nur für diesen Moment. Wer aber mehr über Aikido erfahren und die Kampfkunst

erlernen will, hat dazu Gelegenheit: Ophagen trainiert jeden Donnerstag in der Turnhalle ab 19 Uhr Erwachsene und fortgeschrittene Schüler in der von ihm gegründeten Aikido-Abteilung des Kaltennordheimer Sportvereins „RSV Fortuna“. Freitags gibt es die Kampfsportart als Schul-Arbeitsgemeinschaft für Kinder, jeweils ab 14 Uhr.

„Weich aus, wenn du gestoßen wirst, und trete ein, wenn du gezogen wirst“ – so lautet das Grundprinzip von Aikido. Dies sei in fast allen Lebenssituationen anwendbar, aber stets ausschließlich zur Verteidigung. Christlicher Glaube und Aikido seien ethisch sehr gut vereinbar. Er betrachtet seine ehrenamtliche Trainer-Tätigkeit auch als Jugendarbeit, Prävention und ein Stück Mission. „Ich sehe, dass besonders bei Jungen häufig ein Ausgleich fehlt. Das ist ein Mangel unserer Gesellschaft. Diesen Ausgleich suchen sie dann oft in verbotenen Bereichen“, sagt Lars Ophagen. Hier zu helfen, sieht der Pfarrer als Aufgabe für ihn. Er hilft mit Aikido – „das kann ich eben“ – und bietet Jugendlichen einen sinnvollen Ausgleich, lehrt sie zudem, Gewalt zu begegnen, mit ihr umzugehen, gesundes Selbstbewusstsein auszuprägen. „Aikido ist eine Möglichkeit, Gewalt zu begegnen, ohne Gegengewalt auszulösen.“

*ingesandt von Lars Ophagen,
RSV Kaltennordheim e. V.*

*Quelle: Südthüringer Zeitung vom 10.03.2010;
Autor: Stefan Sachs*

氣

Von 0 auf 100

Fast! Seit Oktober 2008 trainieren in Sprockhövel Schüler und Schülerinnen ab 7 Jahren in der Gymnastikhalle in der Glückauf-Halle zweimal pro Woche. Schon im Januar 2009 konnten wir dem Aikido-Verband 20 Schüler/-innen melden. Jetzt

sind es 30. Die ersten werden bis zu den Sommerferien die Prüfung zum Orangegurt machen können.



Johannette Loose, Gründerin und Trainerin der Gruppe, möchte das Schüler- und Jugendtraining ausbauen. Die Halle bietet Platz für weitere 10 bis 15 Kinder. Der Vorstand unterstützt die Idee tatkräftig, wo er nur kann. **Was uns fehlt, ist ein zweiter Trainer.** Ideal wäre, wenn wir nach den Sommerferien das Schüler-/Jugendtraining mit zwei Trainern und mind. eine Erwachsenenengruppe anbieten könnten.

Wer Interesse hat, meldet sich bitte bei Johannette.Loose@tsg-sprockhoevel.de oder in der TSG-Geschäftsstelle: 02324/597984.

*Johannette Loose,
TSG Sprockhövel e. V.*



Lange Wege

Als unser Trainer Thomas Clausen uns im Sommer letzten Jahres mitteilte, Barbara Oettinger hätte zugesagt, im nächsten Jahr einen Lehrgang bei uns abzuhalten, war ich im ersten Moment völlig sprachlos. Niemals hätte ich es für möglich gehalten, dass sie als Präsidentin des DAB und Inhaberin vieler anderer Ämter und Ehrenämter sich Zeit nehmen könnte, für ein Wochenende den langen Weg aus Süd-

deutschland an die Ostsee zu reisen, um bei uns in Grömitz einen Lehrgang zu leiten.

Als ich es dann fassen konnte, freute ich mich riesig über diese Neuigkeit. Die Dan-Herren mögen mir das bitte verzeihen und sich nicht diskriminiert fühlen: Ich hatte mir schon lange gewünscht, Barbara Oettinger einmal beim Aikido zu sehen, und war sehr gespannt darauf, wie bei einer 5.-Dan-Trägerin Aikido aussieht. Als sich dann zu unserer großen Freude einige Monate später ergab, dass auch ihr Mann Thomas mitkommen konnte und sie gemeinsam den Lehrgang leiten würden, hoffte ich, dass dieser Lehrgang mir vielleicht Antwort auf eine Frage liefern könnte, die mich schon längere Zeit beschäftigt: Ist Aikido bei Frauen und Männern wirklich gleich?

Nun am 10. April 2010 war das lang erwartete und lang vorbereitete Wochenende gekommen. In den Eröffnungsworten stellte Barbara Oettinger ihren Mann als denjenigen vor, der sie vor langer Zeit zum Aikido gebracht hatte, und benannte ihn als ihren Meister. Thomas Oettinger ist ein langerfahrener Aikidoka, Lehrer und Meister, der in diesem Jahr sein 30-jähriges Mattenjubiläum feiert. Ein Verein oder ein Verband bräuchte zwar auch Menschen, die ihn repräsentieren, aber vor allem auch Lehrer, die das Wissen weitergeben, und damit übergab sie ihrem Mann den Beginn des Lehrgangs.

An beiden Lehrgangstagen übten wir Techniken mit und ohne Jo. Zudem lernten wir eine kurze Jo-Kata, die synchron mit einem Partner ausgeführt werden konnte. Immer wieder betonten Thomas und Barbara dabei die Wichtigkeit des richtigen Ausweichens: Wir bewegen uns aus der Angriffslinie, weichen aus, bevor ein Schlag/Stoß trifft, bevor ein Würgegriff wirklich würgt, bevor ein Griff richtig greift. Wir nehmen den Angriff im Vorfeld auf und übernehmen selbst die Führung.

Den Jo(s) wurde es den gesamten Lehrgang über genauso wenig langweilig wie uns Teilnehmern. Sie waren vielseitig im Einsatz. Wir verwendeten die Stäbe zur Massage, zum Jonglieren oder für Ge-

schicklichkeitsübungen, in Spielen beim Aufwärmen, beim Vorwärts- und Rückwärtsrollen und zu Dehnübungen, bei denen man sich zeitweilig fragte, wie denn der Knoten nun wieder aufgeht.

Die Jo-Kata nahm einen großen Teil des Lehrgangs ein. Oder kam mir das nur so vor, weil sie mich so fasziniert hat? Jedenfalls erlernten wir am ersten Lehrgangstag eine Hälfte davon, übten diese abschließend mit einem Partner und am nächsten Morgen fügte Thomas Oettinger nach einer kurzen Wiederholung den zweiten Teil dazu. Hier war es wieder, das Thema Ausweichen. Nun sehr wichtig und anschaulich, denn einen Schlag oder Stoß wollte man sicher nicht abbekommen.

Nachdem der Ablauf ein paar Male hintereinander fließend geklappt hatte und ich mich nicht mehr ganz so auf meine Hände und Füße konzentrieren musste, fing ich an, die vor- und zurückschwingenden Bewegungen zu genießen. Diese gleichzeitig mit dem Partner ausgeführten Bewegungen, das gleichmäßige Vor- und Zurückschwingen, zusammen mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung, hatten eine eigenartig fesselnde Wirkung auf mich. Einerseits forderte der Umgang mit dem Jo ein hohes Maß an Konzentration, aber andererseits hatte dieser fast wiegende Rhythmus eine entspannende Wirkung. Als wir dieses Thema beendeten und zum nächsten Punkt übergingen, war es, als müsste ich ein Buch an einer spannenden Stelle zur Seite legen, um andere Dinge zu erledigen. Es dauerte etwas, bis ich davon loslassen und mich auf Neues einlassen konnte.

Der Umstand, dass zeitgleich in Hamburg ein weiterer Lehrgang stattfand und unserer deshalb mit 43 Teilnehmern übersichtlich geblieben war, war zwar schade, hatte aber auch seine guten Seiten. So hatten wir oft die Gelegenheit, von Thomas oder Barbara einen Kommentar, eine Korrektur oder Bestätigung zu erhalten. Und beim abendlichen großen Büffet in der Gildehalle entwickelte sich schnell eine äußerst familiäre Atmosphäre, in der (unter anderem) viele gute Ideen entstanden.

Danträger zu werden ist ein langer Weg, aber ein guter Lehrer zu werden liegt nicht jedem im Blut. Ich habe Barbara und Thomas Oettinger als hervorragende Lehrer empfunden und sie bilden ein gutes Team. Sie sind sich in ihrem Stil einig, verstehen es, die wesentlichen Dinge verständlich zu erklären, Fehler sicher zu erkennen und dabei auf die unterschiedlichen Entwicklungsstufen einzugehen. Beide besitzen die Gabe, freundlich zu korrigieren und dabei so geduldig, aber hartnäckig zu bleiben, bis man die Technik, dem Kyu- oder Dan-Grad entsprechend, verstanden hat.



Meisterin Barbara Oettinger als Uke bei der Vermittlung von Kokyu-ho

Barbara Oettinger verbrachte während des Lehrgangs viel Zeit auf der Kindermatte. Es gelang ihr spielend, die Kinder zu motivieren, auch wenn die Bewegungen, z. B. in der Jo-Kata schwierig wurden. Die Kinder waren allesamt begeistert von ihr. Ihnen war ganz sicherlich nicht bewusst, wer sich da so warmherzig und liebevoll um sie kümmerte. Der Satz: „Ich bin immer für euch ansprechbar!“, mit dem Barbara Oettinger ihre Leitartikel im aikido aktuell

abschließt, hat für mich seitdem eine tiefere Bedeutung bekommen.



Besondere Übungsform: Einen Shiho-nage mehrfach mit ständig (auch während der Angriffsphase) geschlossenen Augen durchzuführen, ist gar nicht so einfach.

Um auf meinen Versuch zurückzukommen herauszufinden, ob es einen Unterschied zwischen dem Aikido eines Mannes und dem Aikido einer Frau gibt, muss ich sagen: Meine Augen haben keinen erkannt. Als ich mir das eingestand, war ich im ersten Moment irritiert, denn irgendwie hatte ich es erwartet. Aber im Nachhinein bin ich froh darüber. Aikido scheint, wenn man es denn lange genug trainiert hat und auch gut beherrscht, wirklich geschlechterunabhängig zu funktionieren. Mein Weg dorthin ist allerdings noch sehr lang. Doch allein dieser Erkenntnis wegen hat sich für mich der Lehrgang sehr gelohnt.

Vielen herzlichen Dank an Barbara und Thomas Oettinger, dass Ihr uns dieses Wochenende mit Euch ermöglicht habt, es wird uns lange in Erinnerung bleiben.

Und ebenfalls einen großen Dank an den Organisator Thomas Clausen, der nun zukünftig, wenn er wieder ohne Hakama in der Küche werkelt, doch zumindest an der Kochmütze als Meister zu erkennen sein wird.

Anne Strack,
TSV Grömitz e. V.



Der Beginn einer Tradition

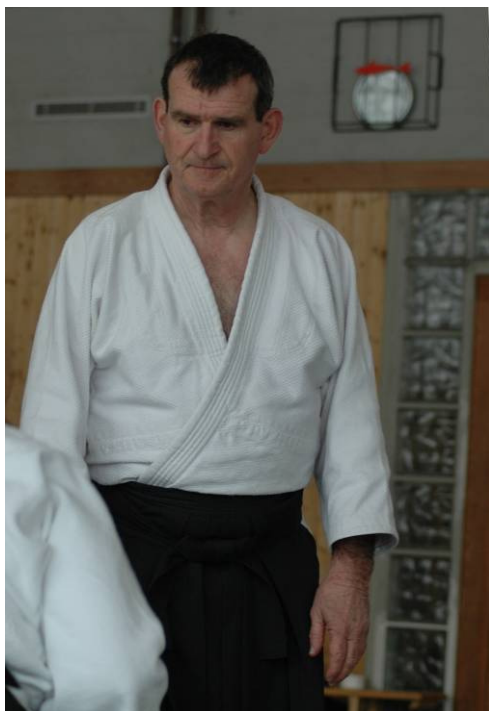
Bereits zum zweiten Mal gab es auf dem Herzogenhorn einen Wochenlehrgang mit Jean-Luc Subileau, 6. Dan, als Lehrer. Wie bereits im letzten Jahr hatte uns der Winter fest im Griff. Nebel und Schneefall wechselten sich ab. Manchmal verirrte sich auch ein Sonnenstrahl in die Halle. Doch nach den Spuren im Neuschnee zu urteilen, wussten die Saunagänger unter den Teilnehmern das winterliche Wetter durchaus zu schätzen.

Aber auch ohne die Hilfe der Sonne gelang es Jean-Luc, unsere Glieder und Herzen zu erwärmen. Zweimal am Tag gab es ein Training. Die Trainings wurden durch eine kurze Pause nach der Hälfte der Zeit unterbrochen. Die übrige Zeit des Tages wurde mit kleinen Spaziergängen aufs Horn, Mittagsschlafchen, Saunieren, Unterhaltungen und Spielen ausgefüllt.

Insgesamt waren 28 Aikidoka aus unterschiedlichen Verbänden auf der Matte. Es gab also genügend Platz, sich auszutoben, ohne den anderen auf die Füße zu fallen. Die meisten Teilnehmer waren auch schon letztes Jahr auf diesem Lehrgang. Es gab aber auch ein paar neue Gesichter, die sich schnell heimisch fühlten. Das schöne am Horn ist dieses Gefühl, vom ersten Moment des Ankommens an den Alltag hinter sich zu lassen. Als ob man für einen Moment aus der Zeit aussteigt.

Das Aikido von Jean-Luc Subileau ist geradlinig und schnörkellos. Er sucht meistens nach einer kurzen Umlenkphase

den direkten Weg ins Zentrum des Angreifers. Die eigene Position wird dabei so gewählt, dass Nage sich schützt und Uke keine Möglichkeit gibt, die Initiative wieder zu übernehmen. Die Haltung ist aufrecht. Arme und Hände werden eng am Körper geführt, um Uke keine Angriffsfläche zu bieten. In der Abwurfphase wird Uke dann weit nach unten geführt. Die Demonstration der Techniken und die Korrekturen sind klar und prägnant. Es gibt viel Zeit zum Üben. Während des gesamten Lehrgangs werden immer wieder die fehlerhaften Bewegungsmuster und Haltungen korrigiert. Dadurch hat, denke ich, jeder ein paar Hausaufgaben bekommen, um das eigene Aikido im Heimatdojo weiter zu verbessern. Zur Abwechslung wurde mit Jo und Bokken geübt.



Meister Subileau, 6. Dan

Insgesamt ein sehr schöner Lehrgang, der durchaus noch ein paar mehr Teilnehmern Platz bieten würde. Besonderer Dank gebührt Karin Strobel-Tovar für die perfekte Organisation des Lehrgangs und den Mut, auch das finanzielle Risiko, welches mit der Ausrichtung eines Wochenlehrgangs verbunden ist, einzugehen. Ein Dank auch an Andreas und Juliane, die neben Karin Jean-Lucs Ausführungen ins Deutsche

übersetzt haben. Zum Schluss möchte ich mich nochmals herzlich für das Geburtstagsgeschenk von Jean-Luc bedanken.

Wahrscheinlich wird der Lehrgang nächstes Jahr wieder um etwa die gleiche Zeit stattfinden.

Bernhard Bakan,
TSG Stuttgart e.V.

氣

Aikido – wie Harmonie geschieht (2. Teil)

Zulassungsarbeit zur Prüfung zum 5. Dan
Aikido von Roger Zieger
(Fortsetzung aus Heft 2/2010)

Ziel des Aikido ist nicht der Sieg über einen Gegner. Selbst wenn dies in einer Auseinandersetzung nach außen so scheinen sollte. Mit westlichen Augen betrachtet, hat Nage natürlich gewonnen; deshalb liegt Uke ja auf dem Boden. Die Techniken, die im Aikido unterrichtet werden, sind durchaus geeignet, in einer körperlichen Auseinandersetzung angewandt zu werden. Nach den Maßstäben Ueshibas hat aber nicht Nage über Uke gesiegt, sondern er hat Harmonie wiederhergestellt. Beide gemeinsam haben das Chaos besiegt und den Bestand der Ordnung gesichert.

Der Angreifer wurde nicht gedemütigt oder abgewertet. Ihm ist eine Einsicht ermöglicht worden, die ihn selbst auf dem Weg zur Verwirklichung eigener Harmonie weiterbringt. Roger Frager erinnert an folgende Aussage Ueshibas: „Deine Einstellung gegenüber deinem Partner sollte die eines Elternteils gegenüber seinem Kind sein: vorbehaltlos liebend, aber mit der Erwartung auf Gehorsam.“¹

¹ „Your attitude toward your partner should be like a parent to a child: unconditionally loving, but also leading them and expecting they will follow.“
Remembering O-Sensei – Living and Training with Morihei Ueshiba, Founder of Aikido, Hrsg. Susan

Wer nach dem Besonderen im Aikido sucht, dem, was das Aikido von den anderen Budo-Künsten unterscheidet, darf darum nicht nur auf die Techniken schauen.

Mit Recht könnten hier Jünger des Daito-ryu Ansprüche erheben; Ueshiba war Schüler Sokaku Takedas. Mit Recht könnten sich auch Schüler aller anderen Budo-Schulen melden, die Ueshiba in seiner Jugend studierte, und dem Aikido seine Originalität absprechen. An den Techniken allein kann man die Eigenständigkeit des Aikido nicht festmachen. Auch eine Aikido-Technik lässt sich so pervertieren, dass sie nicht Harmonie schafft, sondern zerstörerisch ist. Auge um Auge, Zahn um Zahn – dem Angreifer wird mit gleicher – oder etwas kleinerer – Münze vergolten.

Das Besondere am Aikido liegt nicht in der Technik, sondern im Herzen des Ausführenden. Die Techniken der alten Schulen zielten darauf hin, eine Aggression zu beantworten oder auch aggressiv eigene Interessen durchzusetzen. Aikido zielt auf Herstellung von Harmonie. Es reagiert nicht auf Aggression, sondern es kommt ihr mit Liebe zuvor, es agiert.²

Perry, Shambhala Publications, Inc. Boston, Mass. 2002, S. 105

² „... It is wonderful that Aikido is not destructive, but life affirming, helping the world, loving all people. It is wonderful that Aikido is about peaceful and expanding peace, spreading peace all over the world ... Aikido is a very positive cultivating power; not controlling or defeating power, but the power to love and to be helpful and harmonious. This comes from O-Sensei's enlightenment. Aikido is a combination of enormous strength and the training it takes to cultivate it further.“ Kazuaki Tanahashis, Remembering O-Sensei – Living and Training with Morihei Ueshiba, Founder of Aikido, Hrsg. Susan Perry, Shambhala Publications, Inc. Boston, Mass. 2002, S. 111. *Übersetzung: Wundervoll ist, dass Aikido nicht zerstörerisch, sondern lebensbejahend, der Welt helfend und alle Menschen liebend ist. Es ist wundervoll, dass es im Aikido um Frieden und die Ausbreitung des Friedens geht, darum, den Frieden über die ganze Welt zu verbreiten ... Aikido ist eine sehr positive, kultivierende Macht; keine kontrollierende oder unterwerfende Macht, sondern die Macht, zu lieben, hilfreich und harmonisch zu sein. Dies kommt von O-Senseis Erleuchtung her. Aikido ist eine Kombination zwischen enormer*

Sein Ziel ist nicht persönlicher Sieg und Herrschaft, sondern universelle Harmonie und Freiheit.³

4. Irimi-Nage – Das Erreichen von Harmonie in der Praxis

Im nun folgenden Kapitel soll an Hand des Irimi-nage kurz verdeutlicht werden, wie die dem Aikido zugrunde liegende Philosophie praktisch umgesetzt werden kann. Die Technik Irimi-nage habe ich gewählt, weil es sich um eine der zwei grundlegenden Techniken des Aikido⁴ handelt.



Uke (Angreifer, rechts abgebildet) ist im Begriff, Nage (Verteidiger) mit einem geraden Schlag zum Kopf (Shomen-uchi) anzugreifen. Nage befindet sich in einer Ausgangsstellung (Kamae), die es ihm erlaubt, aus einer sicheren Position heraus jedem

Stärke und dem Training, welches es braucht, um diese weiter zu kultivieren.

³ „In den Zeiten, als Aikido noch Aikijutsu war, handelte es sich nur um eine auf sich selbst gerichtete Übung. Es genügte, sie zu beherrschen. Heute sind wir bei Aikido angekommen. Do zeigt eine Richtung, die mit dem Kopf angegeben wird. Diese Richtung ist deutlich und jeder kann sie beschreiten. Es ist wichtig, dass wir alle, die wir Aikido trainieren oder lehren, uns auf diesen Weg begeben, mit dem Willen, die anderen an die Hand zu nehmen und sie zu führen, um dieses Ideal lebendig werden zu lassen, damit das Do des Weges und das Do der Lehre sich ergänzen und bereichern.“ Nobuyoshi Tamura, Aikido – Etikette und Weitergabe, Hrsg. Dieter Jöbstl, Wien 2000, S.10

⁴ Als Zweites wäre der Ude-osae (Ikkyo) zu nennen.

Angriff zu begegnen. Mit seinem Angriff versucht Uke, die schützende und den Einflussraum Nages begrenzende Togatana (Schwerthand) zu umgehen, und ist bemüht, so direkt dessen Zentrum anzugreifen.

Nage hat Ukes Absicht erkannt (antizipiert). Durch die eingenommene Grundstellung hat er Ukes Angriffsmöglichkeiten eingeschränkt und gelenkt (geistige Führung im Vorfeld ohne körperliche Berührung⁵).



Vermittels eines Gleitschrittes (Tsugiashi) und zweier halbkreisförmiger Schritte (Irimi-ashi + Tenkan-ashi) weicht Nage aus und tritt am beginnenden Angriff vorbei in Ukes Zentrum ein. Ukes Angriff geht ins Leere.

⁵ Man vermerke, dass diese höchste Stufe der Effektivitätshierarchie bereits hier, im Vorfeld der Technik, ihren Platz hat.

Während Uke und Nage vorher entgegengesetzte Positionen eingenommen haben, schauen nun beider Zentren in die gleiche Richtung. Der Angriff wurde angenommen (akzeptiert), Nage hat einen Weg gewählt, um die zerstörerische Energie des Angriffs umzuleiten.

Uke versucht nun sein physisches Gleichgewicht wiederzugewinnen, um erneut angreifen zu können.



Nage lässt diese Bewegung zu und lässt Uke an sich vorbeilaufen, wobei Ukes Kopf an Nages Schulter fixiert wird.

In dem Versuch, sein Gleichgewicht wiederzugewinnen, richtet sich Uke auf. Nage erlaubt dies, bewegt sein Zentrum nun in einer dem Uke entgegengesetzten Richtung und tritt ein. Uke wirft sich so praktisch selbst.



Nage erlaubt Uke, sich durch eine Fallschule aus der Technik zu lösen. Ukes weiteres Verhalten wird zeigen, ob er die Belehrung verstanden hat.

In der Technik lässt sich nachvollziehen, was Aikido beinhaltet: Die Absicht des Anderen wird antizipiert. Die eigene Position wird nicht so wichtig genommen, dass sie ohne Nachdenken verteidigt würde. Sie wird vielmehr überdacht und angepasst. Der Angriff geht ins Leere, weil Nage nicht auf dem eigenen Standpunkt beharrt, ihn vielmehr verändert. Er nimmt Ukes Standpunkt ein und harmonisiert die eigene Bewegung – in Richtung und Timing – mit der Ukes.

Die Technik endet damit, dass Nage Uke die Chance gibt, sich aus der Technik durch eine Fallschule zu lösen. Wenn Uke sich erhebt, wird er wieder die offene Hand Nages sehen, bereit, die seine in Freundschaft zu ergreifen oder ihm, wenn es sein muss, eine weitere Lektion zu erteilen.

Auf dem Hintergrund des Aikido wird kein Sieg errungen. Nage und Uke sind als Einheit zu begreifen. Nage lenkt Uke von

der Aggression hin zur Harmonie. Zumindest in der Technik wird diese Harmonie sofort Wirklichkeit. Nach Abschluss der Technik hat Nage seinen Teil getan. Nage hatte dabei die Rolle des Führenden, Hinweisenden.

Nage hat die Initiative nicht einen Moment aus der Hand gegeben, genauer gesagt, er war die ganze Zeit über in Harmonie: Er war im Gleichgewicht; er hat keine Position eingenommen, die ihn aus dem Gleichgewicht gebracht hätte; weder hat Nage sich eine Position aufzwingen lassen noch Uke mit Gewalt eine Position aufgezwungen – er hat „nur“ Ukes Bewegungen geführt. Nage geht aus der Technik durch Erfahrung bereichert, aber (und) in seiner Harmonie mit der Umgebung ungetrübt hervor. Er hat im übertragenen Sinn dafür Sorge getragen, dass das harmonische Gleichgewicht wiederhergestellt wurde.

5. Aikido – der Weg des harmonischen Geistes

5.1. Harmonie

In den vorhergehenden Kapiteln habe ich darzustellen versucht, dass eine Aikido-Technik nicht dem Kampf, sondern der Wiederherstellung der Harmonie zwischen Menschen dient. Dabei habe ich auf die Probleme für unser Verstehen hingewiesen. Diese können auftreten, wenn wir uns die von Ueshiba geprägten Begriffe aneignen und sie gebrauchen, ohne ihren kulturellen Kontext zu beachten. In den beiden abschließenden Kapiteln werde ich nun versuchen, pointiert zusammenzufassen, was Aikido für den Aikidoka bedeuten kann.

O-Sensei Morihei Ueshiba ging es nicht um das Beherrschen anderer. Sein Ziel war Harmonie. Und Harmonie mit dem Universum, das wusste Ueshiba genau, fängt immer im eigenen Herzen und vor der eigenen Haustür an.⁶

⁶ „Es ist lächerlich, dass Menschen, die den Weg der Harmonie und des Friedens lehren, sich untereinander zu kleinlichen Streitereien hinreißen

Niemand kann darum für sich das Aikido als Lebensweg reklamieren, ohne gleichzeitig bereit zu sein, in Harmonie mit anderen zu leben; ohne an sich und an (bzw. mit) anderen zu arbeiten. Aikido bedeutet, sich um Harmonie zu bemühen.

Um des Weges willen,
bringt eure in sich selbst
verfangenen Feinde
zu ihren Sinnen, nutzend
Worte der Ermutigung und Anleitung,
gegründet in den Techniken der Liebe.⁷

Aikido ist nicht Mittel zum Zweck, von Ueshiba entwickelt, sondern Weg zum Ziel, von Ueshiba entdeckt.

5.2. Freiheit

Mit Erreichen dieser inneren und äußeren Harmonie gelang Ueshiba, was in der Technik exemplarisch aufblitzt: O-Sensei Ueshiba wurde zum Mittelpunkt; zum Mittelpunkt seiner Techniken, zum Mittelpunkt seines Lebens, zum Mittelpunkt seines Universums. Von dieser Position aus begegnete er ruhig und offen allem, was auf ihn zukam, mit angemessener Aktion, gegebenenfalls die gestörte Harmonie wiederherstellend.

Wenn ein Aikidoka in der Nachfolge O-Senseis handelt, wenn er sich einbinden lässt, dann tut er dies freiwillig, weil er sieht, dass dies der Harmonie zuträglich ist – aus freien Stücken.

Er handelt nicht, weil er muss. Er handelt nicht aus Rache. Er handelt, weil er so Harmonie schafft oder besser: wiederherstellt.

lassen.“ Noboyoshi Tamura, Aikido – Etikette und Weitergabe, Hrsg. Dieter Jöbstl, Wien 2000, S.17

⁷ Songs of the path, from: The Essence of Aikido: Spiritual Teaching of Morihei Ueshiba, Hrsg. John Stevens, Kodansha International Ltd. Japan 2002: „For the sake of the Way / bring your wrapped foes / to their senses by utilizing / words of encouragement and instruction, / grounded in the techniques of love.“

6. Schlusswort

Wo bleibt die Einlösung des auf den vorausgegangenen Seiten Behaupteten seitens der Aikidogemeinde?

39 Jahre nach dem Tode O-Senseis ist die Welt nicht friedlicher geworden; auch die Harmonie in der relativ überschaubaren Aikido-Gemeinde lässt zu wünschen übrig. Alles nur ein Wolkenkuckucksheim und zurück zu den handwerklichen Techniken?

Wir sind auf dem Weg. O-Sensei konnte uns diesen nur zeigen, nicht aber ihn für uns gehen. Dass ein Ziel von wenigen erreicht wird, beweist nicht, dass es unerreichbar wäre.

Vielmehr könnte der Grund dafür in der Tatsache liegen, dass viele der Reisenden das Ziel von Harmonie und Freiheit nicht teilen und darum auch gar nicht erreichen wollen! Vielleicht liegt es daran, dass sie nicht nach dem Ziel suchen, sondern mit einem Etappenziel zufrieden sind, welches ihnen als Mittel zum Zweck dienen soll; dass sie z. B. eine effektive Kampftechnik suchen, dass sie nicht daran interessiert sind, in Harmonie zu leben, sondern vielmehr das eigene Ego stärken wollen. Oder es ist so, dass sie nicht bereit sind, sich der Verantwortung zu stellen, nicht mehr eigenes Versagen und Handeln als fremdbestimmte Reaktion rechtfertigen zu können.

Allen, die ernsthaft suchen und die noch nicht gefunden haben, dieses Gedicht O-Sensei Ueshibas zu Ansporn und Trost:

Wenn du den traurigen
Zustand der Welt siehst,
wimmere nicht hilflos!
Erfüllt von göttlichem Zorn
lasset uns mutig voranschreiten!⁸

⁸ ibid. S. 60 „ Looking at the / world's sorry state / do not whimper helplessly! / With the wrath of the Gods / let us bravely head on!“

Nachklang

19 Jahre nach dem Fall der Mauer erleben wir eine Welle von so genannter „Ostalgie“. Kino und Fernsehen haben aufgegriffen, was aufmerksame Beobachter bereits wenige Jahre nach dem Ende der politischen Systeme des ehemaligen Ostblocks vermeldeten: Man sehnt sich nach vergangenen Zeiten und immer öfter hört man ein sehnsüchtiges „es war doch nicht alles schlecht“. Die einst ersehnte Freiheit scheint den so Beschenkten im Mundschal geworden zu sein.

In einer Sendung des Deutschlandfunks aus Gori, der Geburtsstadt Joseph Vissarionowitsch Dschugaschwilis, besser bekannt unter seinem Parteinamen Stalin, konnte man bereits vor neun Jahren hören, wie gut dieser wohlthätige „Vater der Völker“ für die Seinen gesorgt habe: „Da gab es noch Sicherheit, Arbeit, Brot.“

Niemand muss weit gehen, um solche Töne zu hören. Viel zu oft ertönt der Ruf nach „einem Führer“ auch in einem Land, das eigentlich wissen müsste, was „ein Führer“ anrichten kann, wenn er nur genügend willfähige Helfer hat.

Natürlich kann es – bedingt durch persönliche Notlagen – Gründe geben, die ein Verklären der Vergangenheit zumindest verständlich machen.

Wer es geschafft hatte, sich seine eigene soziale Nische zu erobern, mag sich – nach dem Verlust derselben – das alte Regime zurückwünschen. Auch wenn dies bedeuten würde, Freiheit und Autonomie aufzugeben; „zuerst kommt das Fressen und dann die Moral“. Mr. Peachum⁹ trifft den Nagel auf den Kopf: Wer Hunger hat, will Brot, nicht einen Reisepass!

In dem Bestreben, das eigene Leben und das der Familie so sicher wie möglich zu machen, sind Menschen bereit, auf persönliche Freiheiten zu verzichten. Persönliche Freiheit, die Freiheit überhaupt hat nämlich einen Preis: Verantwortung und

⁹ Bettlerkönig von London aus der Dreigroschenoper von Brecht/Weill

Unsicherheit.¹⁰ Frei zu sein in der eigenen Entscheidung bedeutet, verantwortlich zu sein.

Ich verstehe den Wunsch nach Sicherheit; trotzdem geht mir das harte, Benjamin Franklin zugeschriebene Wort nicht aus dem Kopf: „Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu erlangen, verdient weder Freiheit noch Sicherheit.“

Kann man beides sein, frei und sicher? Wer frei ist, ist zwar vielleicht nicht sicher, aber ohne Freiheit gibt es keine Sicherheit, nur Ruhe.

Sicher ist eins: Ob nun sicher und/oder frei, beides und/oder keines, die Menschen wollen vor allem leben.

Dieser alles beherrschende Trieb, „leben – überleben“ zu wollen, lässt sie Dinge ertragen, die unerträglich scheinen.

Das kann dazu führen, dass „freiwillig“ Lebensbedingungen akzeptiert werden, welche die Individuen in starke Abhängigkeiten von anderen oder von einem übergeordneten System führen. Und diese Taktik ist so schlecht nicht, wenn das Überleben zur höchsten Priorität erklärt wird.

Der einzelne Mensch braucht einen „Platz in der Gesellschaft“, wenn er nicht wie Robinson leben will.¹¹ Jede Gemeinschaft als Zwangsgemeinschaft abzutun, wäre falsch. Auch jede Rücksichtnahme und Einschränkung als autoritäre Unterdrückung zu brandmarken, wäre nicht richtig.

Ohne Regeln, an die sich der Einzelne zu halten hat, kann es keine Gesellschaft und kein harmonisches Zusammenleben geben. Die Existenz von Regeln bedeutet nicht automatisch völlige Unfreiheit für den Einzelnen. Entscheidend ist die Antwort auf die Frage, warum ich mich an Regeln halte:

¹⁰ will sagen: In einer unfreien Gesellschaft ist die Konsequenz des Handelns klarer vorherzusehen, als in einer freien. Außerdem muss das eigene Handeln nicht selbst verantwortet bzw. begründet werden.

¹¹ und zwar bevor Freitag dazukam

- a) weil sie nun einmal da sind („die da oben“¹² werden schon wissen wozu) oder
 b) weil „die“ sie mit Gewalt durchsetzen oder
 c) weil ich sie einsehe?

Aus der Antwort auf diese erste Frage ergibt sich die Antwort auf folgende weiterführende, grundsätzliche Frage: Bin ich fremdbestimmt oder eigenbestimmt – agiere ich oder reagiere ich?

Aikido – der Weg des harmonischen Geistes – ist nicht nur Kampfkunst, sondern gibt dem Suchenden Mittel an die Hand, für sich eine Antwort auf diese Frage zu finden und vom Reagierenden zum Agierenden zu werden.

Das von O-Sensei Morihei Ueshiba erkannte¹³ Aikido, steht am Ende einer langen Entwicklung und bietet genau das: das Ende der Fremdbestimmtheit. Ohne Geheimnis – aus dem Geist des Aikido.

„Fortschritt kommt zu denen,
 die sich üben
 in den äußeren und inneren Dingen.
 Jage nicht „verborgenen Techniken“ nach,
 denn alles geschieht direkt
 vor deinen Augen!“¹⁴

¹² Wer sind „die da oben“ in einer Demokratie?

¹³ Anm. d. Verf.: Das hier eigentlich zu erwartende Verb „entwickeln“ scheint mir nicht angebracht und der Intention O-Senseis nicht zu entsprechen. John Stevens schreibt: „Morihei Ueshiba insisted that ‘Aikido is the study of the spirit’. His own life was one long spiritual quest, an intense longing for the Divine, and his search for the deeper truths of religion and philosophy never ceased.“ (s.14) The Essence of Aikido: Spiritual Teaching of Morihei Ueshiba, hrsg. John Stevens, Kodansha International Ltd. Japan 2002

Morihei Ueshiba bestand darauf, dass „Aikido das Studium des Geistes ist“. Sein eigenes Leben war eine einzige lange spirituelle Suche, ein tiefes Verlangen nach dem Göttlichen, und seine Suche nach den tieferen Wahrheiten in Religion und Philosophie hörte nie auf.

¹⁴ „Progress comes to / those who train in the / inner and outer factors. / Do not chase after ‚Secret techniques‘, / for everything is right before your eyes“, Songs of the path, from: The Essence of Aikido: Spiritual Teaching of Morihei Ueshiba, Hrsg.

Literaturverzeichnis

- Brand, Rolf: „Aikido – Lehre und Technik des harmonischen Weges“, Falkenverlag, Niedernhausen/Ts. 1995
 Cleary, Thomas: „Zu wissen wann man kämpfen soll“, Aurum-Verlag, Braunschweig 1991
 „Oxford Advanced Learners Dictionary of Current English“, Oxford University Press, 3. Auflage London 1974
 Perry, Susan Hrsg.: „Remembering O-Sensei – Living and Training with Morihei Ueshiba, Founder of Aikido“, Shambhala Publications Inc., Boston Mass 2002
 Pranin, Stanley: „The Aiki News Encyclopedia of Aikido“, Tokyo 1991
 Seigel, Jerrold: „The Idea of the Self – Thought and Experience in Western Europe since the Seventeenth Century“, Cambridge University Press, 3. Auflage 2007
 Stevens, John Hrsg.: „The Essence of Aikido: Spiritual Teachings of Morihei Ueshiba“, Kodansha International Ltd., Japan 2002
 Stevens, John: „Unendlicher Friede – Die Biographie von Morihei Ueshiba, Gründer des Aikido“, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg-Leimen 1992
 Tamura, Noboyoshi: „Aikido – Etikette und Weitergabe“, Hrsg. Dieter Jöbstl, Wien 2000
 „The New Encyclopaedia Britannica“, Encyclopaedia Britannica Inc., 15. Auflage, Chicago 1995
 Williams, Bryn Hrsg.: „Die Kunst der Selbstverteidigung“, Albatros Verlag, Zollikon 1975

道

John Stevens, Kodansha International Ltd., Japan 2002

Ude-garami

von Bundestrainer
Karl Köppel, 7. Dan

- (1): Der Angriff ist hier ein Yoko-tsuki (so-to), also ein von der Außenseite her kommender Fauststoß.
- (2): Nage weicht dem Schlag aus und beginnt, den Arm Ukes mit der Togatana zu kontrollieren.
- (3): Eine zusätzliche Kontrolle sowie einen verbesserten Schutz erreicht Nage durch die gleichzeitige Ausführung eines Atemi.
- (4): Während Uke die Hand wieder zurücknehmen möchte, geht Nage bei dieser Rückwärtsbewegung mit und führt sie nun aktiv bis auf den Rücken Ukes fort.
- (5): Der Arm Ukes macht eine ähnliche Bewegung wie bei Ude-osae tenkan, während Nage mit der „Atemi-Hand“ von oben das Ellenbogengelenk kontrolliert.
- (6) und (7): Die Führung von Ukes Arm wird kreis- bzw. spiralförmig fortgesetzt, wodurch Uke zunehmend das Gleichgewicht verliert.
- (8) und (9): Der Ellenbogen von Uke wird unter Zuhilfenahme der Togatana immer weiter nach unten geführt, bis Uke auf der Matte zum Liegen kommt.
- (10): Durch die Positionierung der Arme/Togatana von Nage entsteht bei Uke ein Hebel, wie er ähnlich vom Kotehineri bekannt ist. Mit dem Absenken des Zentrums und zusätzlicher Kontrolle durch beide Knie kann Uke sicher am Boden fixiert werden.



(2)



(1)



(4)



(6)



(3)



(5)



(8)



(10)



(7)



(9)

Selbstlos

Manchmal passiert es, dass wir Menschen – ohne sie zu kennen – mit einem Blick als unsympathisch abstempeln. Die Haare sind zu rot, die Nase zu krumm, das Lachen zu schrill, der Bauch ist zu dick oder man kann sich einfach nicht riechen. Wodurch auch immer diese Abneigung ausgelöst wird: Fair ist das doch eigentlich nicht, oder? Vielleicht würde man ganz anders über diesen Menschen denken, wenn man ihn erst einmal näher kennen lernte. Aber meistens geschieht das nicht, denn wenn man einen anderen „nicht riechen“ kann, unternimmt man für gewöhnlich alles, um diesem Menschen aus dem Weg zu gehen. Wenn das möglich ist.

Unmöglich aber in meinem Fall. Ich rede hier jetzt von einer ganz konkreten Begebenheit. Sein Name ist ... naja, nennen wir ihn einfach mal Torsten, auch wenn er eigentlich anders heißt. Normalerweise freue ich mich immer, wenn neue Leute zu unserer Aikidogruppe stoßen und mit uns den Weg des Aikido gemeinsam gehen wollen. Die meisten wissen das freilich vorher noch nicht. Sie kommen erstmal nur, um zuzusehen oder ein paar Male probeweise mitzutrainieren. Eines Tages stand Torsten vor mir. Ungefähr die gleiche Größe wie ich, vielleicht ein bisschen größer, schon leicht angegrautes Haar, Bärtchen über dem Mund, schlank und man merkte sofort, dass er irgendeinen handwerklichen Beruf ausübt.

Torsten war mir auf Anhieb unsympathisch. Mehr noch, ich traute ihm nicht.

Und ich wollte um keinen Preis mit ihm trainieren. Das konnte ich natürlich nicht so einfach sagen – zum einen entspricht es nicht dem Wesen des Aikido, andere im Vorfeld zu verurteilen, und zum anderen wäre dies doch wirklich sehr unhöflich und unbedacht gewesen. Ich gab mir also Mühe, schluckte meine Abneigung runter – oder versuchte zumindest, sie zu unterdrücken – und trainierte mit ihm. Er versuchte oftmals, meine Fehler zu korrigieren, wo

das doch eigentlich gar nicht seine Aufgabe war. Er meinte, vieles besser zu wissen, und wenn man nicht aufpasste, verbrachte er die meiste Trainingszeit damit, die Höhergraduierten zu beobachten und von ihnen zu lernen, anstatt selbst zu üben. Oft stand ich minutenlang herum und versuchte ihn dazu zu bewegen, wieder weiterzutrainieren. Innerlich genervt verdrehte ich die Augen.

So ging das einige Wochen lang. Meine Abneigung gegen ihn nahm nicht ab, ich traute ihm immer noch nicht. Irgendwie hatte ich immer so ein komisches Gefühl, wenn ich mit ihm auf der Matte stand. Manchmal hatte ich den Eindruck, dass meinem Trainer das nicht entgangen war, doch er sagte nichts, ließ uns einfach weitertrainieren.

Dann sagte unser Trainer, es werde langsam mal wieder Zeit, ein bisschen Prüfungsvorbereitung zu machen. Bei Torsten ging es auf die Prüfung zum Gelbgurt zu, ich musste mich auf die Grüngurtprüfung vorbereiten. Wieder trainierten Torsten und ich zusammen. Beim Kote-mawashi, den ich aus beinahe allen gängigen Angriffen bei der Prüfung demonstrieren muss, wusste Torsten wieder einmal alles besser. Er korrigierte, demonstrierte und ich war genervter denn je. Dessen ungeachtet übte ich weiter mit ihm, gab mir Mühe, ihn meinen Widerwillen nicht spüren zu lassen.

Eine Stunde lang trainierten wir gemeinsam den Kote-mawashi. Eigentlich sollte Torsten zwischendurch auch den Ude-osae üben, den er für seine Prüfung brauchte, doch er konzentrierte sich ganz auf mich und darauf, dass ich „meine“ Technik hinbekomme. Und es funktionierte. Irgendwann hatte ich den Bogen raus und verstand, worauf es ankommt. Torsten war begeistert und mit den Worten: „Meine Technik kann ich auch nächste Woche noch üben, mach du mal“, hieß er mich weiterüben.

Ganz allmählich schien sich mein Bild von Torsten zu verändern. Ich fand ihn zwar immer noch ein wenig komisch, aber er war mir nicht länger unsympathisch – im

Gegenteil. Ich war beschämt über meine anfängliche Abneigung, hatte er doch völlig uneigennützig gehandelt. Er hatte frei nach dem Motto „Geben ist seliger denn Nehmen“ die ganze Zeit auf sein Training verzichtet, um für mich den Uke zu spielen. Hat sich selbst in den Hintergrund gestellt, um mir die Möglichkeit zu geben, etwas zu begreifen, ein Erfolgserlebnis zu verschaffen.

Seitdem trainiere ich sehr gerne mit ihm und ich freue mich, dass wir einen weiteren ehrgeizigen und bescheidenen Aikidoka in unseren Reihen haben, dem kein Weg zu weit ist.

In solchen Momenten absoluter Selbstlosigkeit empfindet man nur zweierlei: unendliche Dankbarkeit und Demut.

Danke, lieber Torsten!

Sibylle Schwarzer,
TV 08 Lohmar e. V.

氣



Kinder- & Jugendseite

Die Spielecke:

Heute präsentieren wir euch zwei turbulente Fangspiele.

Korallenfangen

Zielgruppe: Kinder, Erwachsene und erwachsene Kinder

Gruppenstärke: ab 8

Hilfsmittel: keine

Verletzungsgefahr: gering

Beschreibung:

Eine Person wird als Fänger bestimmt. Alle anderen müssen nun versuchen, von einer Seite der Matte auf die andere zu kommen, ohne gefangen zu werden. Wer nun doch gefangen wird, muss an der Position, an der er gefangen wurde, wie eine Koralle stehen bleiben. Mit den Armen können nun weitere Personen gefangen werden, die dann ebenfalls zu Korallen werden.

Schildkröten umdrehen

Zielgruppe: Kinder und erwachsene Kinder

Gruppenstärke: ab 10

Hilfsmittel: keine

Verletzungsgefahr: mittel

Beschreibung:

Alle Teilnehmer gehen in den Vierfüßlerstand und bewegen sich von nun an nur noch auf allen vieren vorwärts. Allein der Fänger darf normal laufen. Ziel ist es, die „Schildkröten“ auf ihren Rücken zu drehen, während diese von einem Ende der Matte zum anderen laufen. Wer auf den Rücken gedreht wurde, wird ebenfalls Fänger und kann nun den ursprünglichen Fänger unterstützen.

Anmerkung: Die Taktik, um sich als Schildkröte nicht auf den Rücken drehen zu lassen, ist, sich flach auf den Bauch zu legen und alle Gliedmaßen von sich zu strecken. Jetzt können die Versuche des Fängers, die „Plattschildkröte“ umzudrehen, wirklich in Verletzungen ausarten. Der Trainer sollte hier ein wachsames Auge haben. Aber es gibt auch für die Fänger eine Kontertaktik, wenn sie mindestens zu zweit sind: Einer nimmt beide Arme der Schildkröte, der andere beide Beine. Man macht die Schildkröte „lang“ und kann sie danach ohne Probleme wie ein Würstchen auf dem Grill umdrehen. Eine für die Fänger sehr Kräfte sparende und damit aikidotypische Vorgehensweise und sehr verletzungsarm.

Regine Häfner,

EAG Heidenheim e. V.

Mitglied des Bundesjugendvorstands

道



Anschriften aktuell

Neue Vereine des DAB

Aikido-Verband SH e. V.

Uni-Dojo Zanshin Lübeck e. V.,
Frauke Drewitz, Wakenitzstr. 25,
23564 Lübeck; Tel. 0451 / 7075558
Frauke.Drewitz@t-online.de

Möllner SV v. 1862 e. V.,
Werner Lättig, Krögers Moor 2,
23911 Salem; Tel. 04541 / 879719
werner.laettig@hamburg.de

Aikido-Verband TH e. V.

KSV Marico San e. V.,
Mario Göckler, Mühlhäuser Ring 7,
99189 Tiefthal; Tel. 036201 / 86864
kampfsport@marico-san.de

Verzeichnis der lizenzierten Prüfer des DAB für Kyu-Grade

(sortiert nach Postleitzahl, damit bei Bedarf der am nächsten gelegene Prüfer leicht gefunden werden kann. Stand: 01.06.2010)

Frank Zimmermann,
Am Südhang 2, 07546 Gera;
Tel.: 0365 / 4873663
4. Dan Aikido

Beate Heger,
Olbersstr. 55 M, 10589 Berlin;
Tel.: 030 / 3441166
3. Dan Aikido

Karsten Greisert,
Fredersdorfer Weg 27, 12589 Berlin;
Tel.: 030 / 64169881
3. Dan Aikido

Roger Zieger,
Schönwalder Allee 57, 13587 Berlin;
Tel.: 030 / 37595532
5. Dan Aikido

Eckhard Claaßen,
Klinikweg 10, 22081 Hamburg;
Tel.: 040 / 2995078
5. Dan Aikido

Alfred Haase,
Roter Hahn 44, 22159 Hamburg;
Tel.: 040 / 6443893
3. Dan Aikido

Heike Griep,
Liepmannweg 15, 22399 Hamburg;
Tel.: 040 / 5246821
4. Dan Aikido

Joachim Eiselen,
Lohe 23b, 22941 Bargteheide;
Tel.: 04532 / 283712
3. Dan Aikido

Frauke Drewitz,
Wakenitzstr. 25, 23564 Lübeck;
Tel.: 0451 / 7075558
3. Dan Aikido

Carsten Foth,
Kornrade 38b, 23611 Bad Schwartau;
Tel.: 0451 / 289323
4. Dan Aikido

Werner Lättig,
Krögers Moor 2, 23911 Salem;
Tel.: 04541 / 879719
3. Dan Aikido

Markus Hansen,
Grenzweg 13, 24119 Kronshagen;
Tel.: 0431 / 688228
4. Dan Aikido

Berthold Krause,
Altonaer Str. 26, 24576 Bad Bramstedt;
Tel.: 04192 / 899499
5. Dan Aikido

Ulrich Schümann,
Stormarring 17, 24576 Bad Bramstedt;
Tel.: 04192 / 9249
6. Dan Aikido

Roland Nemitz,
Pommernweg 22, 24784 Westerröfeld;
Tel.: 04331 / 436808
6. Dan Aikido

Manuela Magiera,
Fuhrenkamp 1, 29633 Munster;
Tel.: 05192 / 963892
4. Dan Aikido

Dr. Damian Magiera,
Fuhrenkamp 1, 29633 Munster;
Tel.: 05192 / 963892
3. Dan Aikido

Norbert Knoll,
Kampstraße 17, 30880 Laatzen;
Tel.: 0511 / 8093518
3. Dan Aikido

Edith Heymann,
Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;
Tel.: 05523 / 303737
5. Dan Aikido

Alfred Heymann,
Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;
Tel.: 05523 / 303737
7. Dan Aikido

Claus-D. Sonnenberg,
Lebenstedter Str. 3, 38268 Lengede-
Broistedt; Tel.: 05344 / 1255
4. Dan Aikido

Hubert Luhmann,
Haferkampstr. 10, 44369 Dortmund;
Tel.: 0231 / 673780
6. Dan Aikido

Horst Glowinski,
Greifenberger Str. 7, 44581 Castrop-
Rauxel; Tel.: 02305 / 79606
7. Dan Aikido

Michael Czubek,
Henin-Beaumont-Str. 34, 44627 Herne;
Tel.: 02323 / 951143
3. Dan Aikido

Heike Kilimann,
Bahnhofstr. 121,
44629 Herne;
3. Dan Aikido

Jochen Richter,
Pommerellenstr. 10, 44789 Bochum;
Tel.: 0234 / 9734676
3. Dan Aikido

Renate Behnke,
Dahlienstr. 4, 45772 Marl;
Tel.: 02365 / 62964
4. Dan Aikido

Karl Behnke,
Dahlienstr. 4, 45772 Marl;
Tel.: 02365 / 62964
3. Dan Aikido

Frank Mercsak,
Auenweg 10, 45896 Gelsenkirchen;
Tel.: 0209 / 594230
4. Dan Aikido

Nikolaus Borchert,
Kölner Str. 3, 51149 Köln;
Tel.: 02203 / 183896
3. Dan Aikido

Volker Caspari,
Sandweg 18, 53721 Siegburg;
Tel.: 0160 / 97945132
3. Dan Aikido

Beate Hellmich,
Welfenstr. 1, 59067 Hamm;
Tel.: 02381 / 440698
3. Dan Aikido

Heike Edith Bizet,
Auf der Schulwiese 26, 63303 Dreieich;
Tel.: 06103 / 699666
3. Dan Aikido

Thomas Eichhorn,
Elsa-Brändström-Weg 58, 64289
Darmstadt; Tel.: 0179 / 4562180
3. Dan Aikido

Jenni Härtig,
Feldbergstr. 72, 64546 Mörfelden-
Walldorf; Tel.: 06105 / 41356
3. Dan Aikido

Marianne Siffert,
Jahnstr. 6 a, 64546 Mörfelden-Walldorf;
Tel.: 06105 / 403854
3. Dan Aikido

Dr. Hans-Peter Vietze,
Zillering 47, 64546 Mörfelden-Walldorf;
Tel.: 06105 / 23779
6. Dan Aikido

Peter Siffert,
Jahnstr. 6 a, 64546 Mörfelden-Walldorf;
Tel.: 06105 / 403854
3. Dan Aikido

Birte Thierolf,
Am Hardtwald, 64747 Breuberg;
Tel.: 06165 / 388533
3. Dan Aikido

Manfred Jennewein,
Bahnhofstr. 29, 65527 Niedernhausen;
Tel.: 06127 / 98027
6. Dan Aikido

Michael Helbing,
Imkerweg 10, 65527 Niedernhausen;
Tel.: 06127 / 997942
4. Dan Aikido

Thomas Träger,
Mozartstr. 8, 67258 Heßheim;
Tel.: 06233 / 371614
4. Dan Aikido

Ermano Olivan,
Hintergasse 26b, 67316 Carlsberg;
Tel.: 0171 / 5236003
3. Dan Aikido

Manfred Haas,
Zeppelinstr. 24, 70193 Stuttgart;
Tel.: 0711 / 2265762
3. Dan Aikido

Arno Zimmermann,
Millöckerstr. 16, 70195 Stuttgart;
Tel.: 0711 / 6990214
3. Dan Aikido

Michael Zimnik,
Auf dem Haigst 36, 70597 Stuttgart;
Tel.: 0711 / 760789
4. Dan Aikido

Joachim Eppler,
Aulendorfer Str. 33, 70599 Stuttgart;
Tel.: 0711 / 8827084
5. Dan Aikido

Martin Glutsch,
Ernst-Reuter-Str. 20, 71034 Böblingen;
Tel.: 07031 / 266547
6. Dan Aikido

Edmund Grund,
Richard-Wagner-Str. 2, 72622 Nürtingen;
Tel.: 07022 / 52897
5. Dan Aikido

Manfred Horschke,
Brühlstr. 61, 72770 Reutlingen;
Tel.: 07121 / 503512
4. Dan Aikido

Roland Rilk,
Sauerbachstr. 137, 73434 Aalen;
Tel.: 07361 / 43449
4. Dan Aikido

Thomas Prim,
Langertstr. 33, 73447 Oberkochen;
Tel.: 07364 / 919247
5. Dan Aikido

Wilfried Weng,
Kaminfegersgarten 3, 73457 Essingen;
Tel.: 07365 / 6835
4. Dan Aikido

Ingeborg Köppel,
Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau;
Tel.: 07961 / 6581
3. Dan Aikido

Karl Köppel,
Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau;
Tel.: 07961 / 6581
7. Dan Aikido

Dr. Barbara Oettinger,
Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch;
Tel.: 07172 / 915110
5. Dan Aikido

Dr. Thomas Oettinger,
Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch;
Tel.: 07172 / 915110
5. Dan Aikido

Uwe Spitzmüller,
Oelbronnerstr. 11 a, 75015 Bretten;
Tel.: 07252 / 87663
3. Dan Aikido

Frank Kuttler,
Hauweg 13, 75045 Walzbachtal;
Tel.: 07203 / 922987
4. Dan Aikido

Andreas Weindl,
In den Kapellengärten 11,
75433 Maulbronn; Tel.: 07043 / 959072
3. Dan Aikido

Jürgen Preischl,
Kanzelberg 2, 76646 Bruchsal-Heidelsh.;
Tel.: 07251 / 56639
4. Dan Aikido

Detlef Ritz,
Allmendweg 41, 76698 Ubstadt-Weiher;
Tel.: 07251 / 69114
3. Dan Aikido

Wolfgang Schwatke,
Ratoldstr. 30, 80995 München;
Tel.: 089 / 3148162
5. Dan Aikido

Elisabeth Ackermann,
Kastanienweg 45, 86169 Augsburg;
Tel.: 0821 / 708598
4. Dan Aikido

Werner Ackermann,
Kastanienweg 45, 86169 Augsburg;
Tel.: 0821 / 708598
4. Dan Aikido

Wolfgang Kronhöfer,
Regensburger Allee 3, 86399 Bobingen;
Tel.: 08234 / 5222
4. Dan Aikido

Michael Weigelt,
Feldstr. 10, 86438 Kissing;
Tel.: 08233 / 847568
3. Dan Aikido

Gregor-Edgar Gimperlein,
Heibronner-Str. 93, 89522 Heidenheim-
Reutonen; Tel.: 07321 / 558771
3. Dan Aikido

Georg Jooß,
Illtsweg 4, 89555 Steinheim-Sontheim;
Tel.: 07329 / 5499
3. Dan Aikido

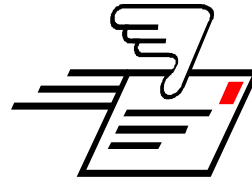
Rüdiger Scholz,
Fuchsweg 3, 89555 Steinheim-Sontheim;
Tel.: 07329 / 5486
3. Dan Aikido

Horst Hahn,
Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf;
Tel.: 0911 / 95339917
4. Dan Aikido

Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49,
99510 Saaleplatte-Kleinromstedt;
Tel.: 036425 / 204921
4. Dan Aikido



Wichtige Termine



Aikido-Telegramm

Gratulation!

15. August 2010: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang ab 4. Kyu im LZ Herzogenhorn vom 9. – 16. Oktober 2010

1. September 2010: Redaktionsschluss für das aa 4/2010

20. September 2010: Meldeschluss zum Bundeslehrgang des DAB am 23./24. Oktober 2010 in Berlin

27. September 2010: Meldeschluss zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Trainer C vom 8. – 12. November 2010 in Ostfildern-Ruit

20. Oktober 2010: Meldeschluss zum Bundeslehrgang des DAB am 13./14. November 2010 im Frankfurter Flughafen

Am 13.03.2010 fanden in Hamburg und Nürnberg Danprüfungen statt. An den Prüfungskommissionen beteiligten sich dankenswerterweise Roland Nemitz (6. Dan, Vors.), Berthold Krause (5. Dan) und Manuela Magiera (4. Dan) sowie Wolfgang Schwatke (5. Dan, Vors.), Horst Hahn und Frank Zimmermann (jeweils 4. Dan).

Wir gratulieren herzlich zur bestandenen Prüfung:

zum 3. Dan:

Brune, Andreas	PSV Aalen
Pierchala, Jaroslaw	AC Herten
Schuster, Klaus	Takebayashi Dresd.

zum 2. Dan:

Dr. Heindl, Ines	Rendsburger TSV
Nießner, Kurt	Bramstedter TS
Oelkers, Andreas	Takebayashi Dresd.
Strobel-Tovar, Karin	SV Böblingen

zum 1. Dan:

Kirchhof, Detlef	Rendsburger TSV
Verardi, Angelo	1. Bruchsaler BC
Warnstedt, Lars	ZfK Gera

*Hier könnte jetzt
Ihre Anzeige stehen!*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 23./24. Oktober 2010 in Berlin

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

Ausrichter: Aikido-Verband Berlin-Brandenburg e. V.

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Ulrich Athmer, Förster-Funke-Allee 72, 14532 Kleinmachnow;
Tel.: 030 / 8904 9116, E-Mail: 2.vs@aikido-berlin-brandenburg.de

Lehrgangsort: Carlo-Schmidt-Oberschule, Lutoner Straße 19, 13581 Berlin-Spandau
(Änderung möglich)

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

Lehrstoff: Schwert- und Messertechniken, Kote-gaeshi, Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 23.10.2010: bis 15 Uhr Anreise; 15.30 – 18.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Gelegenheit für ein gemeinsames Abendessen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob eine Teilnahme gewünscht wird.

Sonntag, den 24.10.2010: 9.30 – 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, 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: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 EUR erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Den Teilnehmern wird bei der Bestätigung der Anmeldung eine Empfehlung für nahe gelegene Hotelunterkünfte per Mail zugesandt.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (möglichst bitte E-Mail) beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) über den zuständigen Verein möglich. Für die Organisation werden folgende Angaben benötigt: Name, Vorname, Aikido-Grad, Telefon, möglichst E-Mail-Adresse, Teilnahme am Abendessen (Samstag).

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **20. Sept. 2010** 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*

*Ulrich Athmer
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 8. – 12. November 2010 in Ostfildern-Ruit

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

Ausrichter: Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V. (AVBW)

Lehrer/Prüfer: Referenten vom AVBW / Württembergischen Landessportbund (WLSB)

Lehrgangsführer: Arno Zimmermann, Millöckerstr. 16, 70195 Stuttgart,
Tel.: 0711 / 6990214, Fax: 0711 / 6990213, E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de

Lehrgangsort: Sportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern-Ruit;
Tel.: 0711 / 34 84-0, Fax: 0711 / 34 84-147, E-Mail: info@sportschuleruit.de,
<http://www.sportschuleruit.de>

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka, die

1. in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein Mitglied sind,
2. mindestens den 1. Kyu Aikido des DAB oder eines DOSB-Mitgliedsvereins besitzen und das 18. Lebensjahr vollendet haben,
3. in den letzten zwei Jahren die sportartübergreifende Basisqualifizierung sowie den Trainer-C-Fachlehrgang 1 des DAB abgeschlossen haben,
4. einen Erste-Hilfe-Kurs über mindestens 8 Doppelstunden oder eine vergleichbare Ausbildung nachweisen können, der nicht länger als zwei Jahre zurückliegt,
5. im letzten Jahr die laut OTC-DAB geforderten technischen Lehrgänge besucht haben (sechs TE der Gruppe A oder B, siehe VOD-DAB, Ziff. 7.2)
6. am Ende des Lehrganges an der Trainer-Prüfung teilnehmen und
7. den geforderten Kostenbeitrag auf das Lehrgangskonto (siehe unten) überwiesen haben.

Lehrstoff: gemäß Themenkatalog der OTC-DAB

Zeitplan:

Montag, den 08.11.2010: bis 10 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten, 12 Uhr Mittagessen, danach Unterricht gem. Unterrichtsplan

Freitag, den 12.11.2010: Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der WLSB/DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsführer und die Organisation des Lehrganges. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Lehrgangsteilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten sind auf das Konto Arno Zimmermann Nr. 70529198, Sparda Bank BW, BLZ 600 908 00 zu überweisen und betragen 200,- €/Person im Zweibettzimmer bzw. 250,- € für Angehörige anderer Verbände. Bitte Einzelzimmer selbst bei der Sportschule anmelden und bei der Anmeldung an der Rezeption bezahlen (15 €/Nacht).

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

Der Anmeldung sind Kopien des gültigen DAB-Passes zum Nachweis der technischen Lehrgänge sowie der Nachweis über den Grundlehrgang, Fachlehrgang 1 und einen Erste-Hilfe-Kurs beizufügen. Die Originale sind zum Lehrgang mitzubringen.

Meldeschluss: Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **27. September 2010** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Teilnehmer begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Fachlehrgang 2 teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger, Karl Köppel, Ulrich Schümann, Arno Zimmermann,
Präsidentin des DAB Vizepräsident (Technik) Bundesreferent Lehrwesen Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 13./14. Nov. 2010 im Frankfurter Flughafen

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

Ausrichter: Aikido Flughafen Frankfurt/Main e.V.

Lehrer: Karl Köppel, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

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

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

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

Lehrstoff: Aiki-bu-jitsu, Koshi-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 13.11.2010: bis 14.30 Uhr Anreise, 15.00 – 17.30 Uhr Aikido-Training. Anschließend auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei Lehrgangsbeginn angeben, ob eine Teilnahme gewünscht wird. Die Auswahl des Menüs erfolgt vor Lehrgangsbeginn.

Sonntag, den 14.11.2010: 9.30 – 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung, Abreise

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für den Lehrer.

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 Euro erhoben.

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

Sonstiges: Am Samstag, den 13.11.2010, finden ein Treffen des DAB-Präsidiums mit den Aikido-Landesverbänden sowie eine Sitzung des DAB-Präsidiums statt. Die Einladungen hierzu erfolgen separat.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter) möglich unter Angabe von Name,

Vorname und Aikido-Grad. Die Anmeldung wird bis spätestens **20. Oktober 2010** erbeten (Posteingang beim Lehrgangsteilnehmer). Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Bundeslehrgang auf dem Frankfurter Flughafen.

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

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Jürgen Hohm,
Lehrgangsteilnehmer*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Änderung des Lehrgangsplans 2010

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
03. – 05.12.10	Übungsleiter-/Trainer-Fortbildungslehrgang	DAB / Wuppertal	Lehrer gemäß Einladung des BLA

Lehrgangsplan 2011

(Stand: 01.06.2010; Änderungen sind noch möglich)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
15.01.11	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame-waza bis 2. Kyu (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
22./ 23.01.11	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Koshi-nage, Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Hamburg	Manfred Jennewein, 6. Dan
29.01. – 05.02.11	Aikido- und Skilanglauf-Lehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maßgabe des Lehrers	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Berthold Krause, 5. Dan Helmut Müller, 2. Dan
11. – 13.02.11	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: 3. Kata, Kokyu-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Jena	Alfred Heymann, 7. Dan
19.02.11	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame-waza, Programm bis 1. Kyu (2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
04./ 06.03.11	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-nage, Stabtechniken, 4. Kata; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Malente	Dr. Th. Oettinger; 5. Dan
12./ 13.03.11	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan Aikido	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA

19.03.11	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- waza, Programm bis 1. Dan (2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
25. – 27.03.11	TK-Sitzung, Workshop TK-Mitglieder	Niedernhausen	TK, VPT
26.03.11	Präsidiumssitzung	Niedernhausen	PR
16.04.11	Zentraltraining / Schwerpunkt: Aiki-no-kata (1. Form im Stand, 2 UE); Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
09./ 10.04.11	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Stabkata, Stabtech- niken, Kokyu-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers	AVNRW	Karl Köppel, 7. Dan
18.–20.02. oder 08.–10.04.	Übungsleiter-/Trainer-Fortbildungs- lehrgang	DAB	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
20.–26.02. oder 10.–16.04.	Trainer-Fachlehrgang 1 für Trainer-Anwärter/-innen	DAB	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
14./ 15.05.11	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Stabkata, Stabtech- niken, Sumi-otoshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Mörfelden-Walldorf	Alfred Heymann, 7. Dan
21.05.11	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr und Anwen- dung des Stabes (Jo, 2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
11. – 13.06.11	Internationaler Aikido-Pfingstlehr- gang ab 2. Kyu / Lehrstoff: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Heidenheim	Mouliko Halén, 6. Dan Aikikai, Oslo
25./ 26.06.11	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Bewegungsver- wandtschaften, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Bietigheim	Karl Köppel, 7. Dan
02. – 09.07.11	Bundeswochenlehrgang I (mit Dan-Prüfung *) für 1. Kyu und 1. Dan (nach Maß- gabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Karl Köppel, 7. Dan
09. – 16.07.11	Bundeswochenlehrgang II (mit Dan-Prüfung *) ab 1. Kyu und alle Aikido-Dane (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Alfred Heymann, 7. Dan
10.09.11	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr von Angriffen mit dem Messer (Tanto, 2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

17. – 24.09.11	Bundeswochenlehrgang III (mit Dan-Prüfung ^{*)}) ab 2. Dan (nach Maßgabe freier Plätze)	Bad Blankenburg	Alfred Heymann, 7. Dan; Karl Köppel, 7. Dan
24.09.11	Bundesversammlung	voraussichtlich Bad Blankenburg	Leitung: PR
08./ 09.10.11	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
08. – 15.10.11	Bundeswochenlehrgang für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung ^{**})	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	
15.10.11	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-kata (2. Form am Boden, 2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
22./ 23.10.11	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Schwert- u. Messer- techniken, Kote-gaeshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Hamburg	Alfred Heymann, 7. Dan
01. – 11.11.11	Trainer-Fachlehrgang 2 für Trainer-Anwärter/-innen mit Prüfung	DAB	Lehrer gemäß Einladung des BLA
12.11.11	Präsidiumssitzung	Mörfelden-Walldorf	PR
12./ 13.11.11	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-bu-jitsu, Koshi- nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Flughafen Frankfurt	Karl Köppel, 7. Dan
19.11.11	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Programm 2. Dan (2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
10.12.11	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

Anmerkungen:

^{*)} Unterrichtsstoff gemäß POD-DAB nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Prüfungsanwärter müssen die nach der VOD-DAB vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim BPA einreichen.

^{***)} Prüfungsanwärter müssen alle nach der VOK-DAB vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung ist vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung und namentlich zu erteilen.

Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB

合氣道

Die letzte Weisheit:

Lernen ist wie gegen den Strom rudern:
Hört man damit auf, so treibt man zurück.

(Laozi, legendärer chin. Denker)