

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 4/2011

Nr. 144



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2011

Nr. 144

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

G.U.T.-Do zeigt auch fortgeschrittenen Aikidoka Präventionsmöglichkeiten auf	3
--	---

Magazin

Ein Sonntag im Park	3
Internationaler Aikido-Lehrgang in La Bourboule	5
Unser Eckhard ist 70?	6
„... zu Land, zu Wasser und in der Luft“ – Lillsved 2011	7
Stürme und Ruhe	9
35 Jahre Aikido in Polen	10
Auch das muss mal sein: das große Mattenputzen	11
Das Schüler-Lehrer-Verhältnis: anwendbar in der westlichen Welt bis in die heutige Zeit?	12
Informationen aus der 19. Bundesversammlung des DAB	15

Technik-Serie

Ude-garami; von Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan	17
--	----

Aikido-Kids

Landesjugendlehrgang in Werl	22
Bundesjugendlehrgang in Bamberg	23
15. Aikido-/Judo-Trainingscamp mit Hartmut Voigt	25
Konzentration und leuchtende Augen	26
Die Reise ins Samurai-Camp	27

Daten und Fakten

Aikido-Telegramm	28
Wichtige Termine	29
Einl. zum BL am 21./22. Januar 2012 in Gaißach	30
Einl. zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ Herzogenhorn vom 28.01.–04.02.2012	30
Einl. zum BL vom 10. bis 12. Februar 2012 in Nürnberg	32
Einl. zum BL am 3./4. März 2012 in Berlin	33
Einl. zum BL am 21./22. April 2012 in Hamburg	34
Einl. zum BL vom 11. bis 13. Mai 2012 in Herten	34
Lehrgangsplan des DAB 2012 – Terminänderung	35

Titelbild:

So fröhlich kann Fallschule sein, wenn man sie gemeinsam übt! Impression vom Kinder- und Jugendlehrgang in Gaißach am 04.06.2011 (s. Bericht S. 26).



G.U.T.-Do zeigt auch fortgeschrittenen Aikidoka Präventionsmöglichkeiten auf

Liebe Aikidoka,

gerade liegt wieder ein G.U.T.-Do-Einführungskurs hinter uns. Für das Präventionsprogramm G.U.T.-Do (G.U.T. = **g**esund und **t**rainiert) darf der Deutsche Aikido-Bund (DAB) das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT vergeben. Voraussetzung ist außer der Teilnahme am Einführungskurs, dass die anbietenden Übungsleiter/innen mindestens die Aikido-Trainer-C-Lizenz und außerdem die Übungsleiter-Lizenz „Sport in der Prävention“ besitzen.

Parallel lief ein Landeswochenlehrgang des Aikido-Verbandes Baden-Württemberg (AVBW) und die G.U.T.-Do-Einführungskurs-Teilnehmer konnten ihre Erkenntnisse mit den Lehrgangsbesuchern austauschen.

Es war für alle interessant zu beobachten, wie viele G.U.T.-Do-Anregungen in das „normale“ Aikidotraining und das Alltagsverhalten übernommen werden können, sei es nur beim rückengerechten und damit -schonenden Auf- und Abbau der Matten. Wie achtsam man doch mit seinem Körper umgehen kann, wenn man für schädigende Bewegungen sensibilisiert ist und um Präventionsmöglichkeiten weiß.

Mein Dank gilt den hochmotivierten G.U.T.-Do-Teilnehmern, den Lehrkräften, dem AVBW für die Möglichkeit, diese DAB-Maßnahme parallel durchführen zu können, und den AVBW-Wochenlehrgangsbesuchern für die wunderschöne gemeinsame Trainingswoche auf dem Herzogenhorn im Schwarzwald. Ich hoffe, ihr alle bleibt weiter so engagiert und mit Freude auf eurem Do!

Den G.U.T.-Do-Übungsleitern wünsche ich, dass viele an euren Kursen teilnehmen.

Wenn jemand nach dem Lesen meines Leitartikels auch Interesse hat, mal einen Einführungskurs mitzumachen und solche Einheiten anzubieten, könnt Ihr gerne jederzeit auf mich zukommen.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Ein Sonntag im Park

Zur Sicherheit haben wir dann doch die wasserfesten roten Matten mitgenommen. Denn ob das Wetter sich halten sollte, an diesem 10. Juli, schien alles andere als klar. Aber die Deutsch-Japanische-Gesellschaft Hannover richtet ihr traditionelles Sommerfest nun mal im Freien aus – genauer gesagt im Stadtpark von Hannover, der sich mit seinem Hiroshima-Hain, dem kleinen Teegarten und den Karpenteichen als Kulisse für so einen kulturellen Austausch ganz wunderbar eignet.

Neben den traditionellen Kulturtechniken wie der Kalligraphie, japanischer Tusche-



Meister Norbert Knoll bei der Vorführung am Sommerfest der Deutsch-Japanischen Gesellschaft Hannover

malerei, einer Ausstellung von in langjähriger Arbeit kunstvoll miniaturisierten Bonsai-Bäumen, Manga-Comics und natürlich diversen Kostproben der japanischen Küche sollte anlässlich dieses Ereignisses auch ein ganzes Spektrum traditioneller japanischer Kampfsportarten gezeigt werden: laido, Kyudo, Karate, Judo, Kendo und auch Aikido – das war unser Part.

Tatsächlich schoben sich zwar immer wieder dunkle Wolken vor die Sonne, aber es blieb bei der Regen-Drohung, die nicht in die Tat umgesetzt wurde. Und das war auch sehr gut so, denn anlässlich des 150-jährigen Jubiläums der deutsch-japanischen Freundschaft fanden sich im Stadtpark nicht nur Hannovers Oberbürgermeister Stephan Weil und der japanische Konsul ein, sondern auch hunderte von Neugierigen und Japan-Fans.

Zwei Vorführungen von zehn Minuten Länge durfte der Aikido-Verein Hannover (AVH) bestreiten – die erste ziemlich zu Anfang aller Vorführungen, die zweite fast ganz zum Schluss. Was zeigt man in zehn Minuten, um Interessierten, aber dem Kampfsport völlig Fremden einen Eindruck vom Aikido zu geben? Unser Lehrer Norbert Knoll schlug als Antwort auf diese Frage eine Art komprimiertes Mini-Training vor: Der Meister zeigt die Technik zweimal,

danach wird – in wechselnden Besetzungen – die Technik je zweimal von allen anderen ausgeführt: Fünf Techniken ohne Waffen und vier mit Stab konnten wir im ersten Block unterbringen, vier Techniken gegen das Messer und drei gegen das Holzschwert im zweiten Block. Klingt eigentlich nicht so schwierig, aber zehn Minuten, haben wir gemerkt, können ganz schön lang werden.

Für den ersten Block konnte der Internetwart, Lutz Günther, als Conferencier von der nebenan aufgebauten Bühne über die Lautsprecheranlage noch ein paar Erläuterungen zum Geschehen geben – allerdings unter erschwerten Bedingungen, da ihm die direkte Sicht auf die Matte versperrt war. Ob die Zuschauer ihm und uns aber wirklich den defensiven und friedlichen Charakter unseres Sports abgenommen haben? Der Szenenapplaus, den es immer wieder gab, orientierte sich jedenfalls mehr an akrobatischen Fall-Einlagen der jeweiligen Ukes – und weil der Rasen unter den Matten so schön weich war, gab es eine ganze Reihe mehr spektakulärer freier Fälle zu bewundern, als es sonst im Training üblich wäre.

Als direkte Werbeaktion für unseren Verein schien die Geschichte zwar nicht so erfolgreich – den größten Teil der mitgebrachten Flyer haben wir wieder eingepackt. Dass Aikido eine schöne Sache ist, konnten wir aber wohl doch vermitteln. „Euch hat man wenigstens angesehen, dass es Spaß macht“, sagte mir ein Zuschauer hinterher. „Das war nicht so verbissen.“ Das ist doch was, oder?

*Wolfgang Stieler,
AV Hannover e. V.*



Internationaler Aikido-Lehrgang in La Bourboule

Nach zwei Jahren Wartezeit machte sich der KSV Herne wieder auf den Weg nach La Bourboule, um der Einladung zum nunmehr siebten Freundschaftstreffen mit dem Cercle d'Aïkido traditionnel nachzukommen. Meister bei diesem Treffen war Horst Glowinski oder besser: Maître Horst (7. Dan Aikido) vom KSV.

Pünktlich um 20 Uhr am Dienstagabend ging es von den Flottmannhallen in Herne aus los. Nach einer Nachtfahrt kamen wir am nächsten Morgen bei 4 °C in La Bourboule an. Dort wurden wir bereits von unseren französischen Freunden erwartet und herzlich in Empfang genommen. Zusammen ging es dann zum Frühstück bei Kaffee und Baguette. Nach dem Frühstück hatte jeder den Rest des Tages frei, um den Ort La Bourboule zu erkunden und noch ein paar Einkäufe für den darauffolgenden Feiertag (Christi Himmelfahrt) zu erledigen.

Am Donnerstag ging es dann richtig los. Um 9.30 Uhr startete die erste Trainingseinheit mit der Begrüßung durch Jacques Valère, welcher uns bei seinem Besuch 2009 in Herne nach La Bourboule eingeladen hatte. Unsere französischen Freunde waren mit über 100 Teilnehmern aus ganz Frankreich vertreten. Der KSV Herne und der TC Gelsenkirchen waren zusammen mit weiteren 25 Teilnehmern angereist. Damit war der Lehrgang, könnte man sagen, ausgebucht. Die erste Trainingseinheit beinhaltete Techniken ohne Waffen. Der Schwerpunkt bei der Ausführung lag auf dem Einsatz des Zentrums und der Atemkraft. So steigerte Horst Glowinski durch Zentrumsarbeit nach und nach die Dynamik der Techniken, was die Teilnehmer auf der Matte ganz schön ins Schwitzen brachte. Hier kam es uns zugute, dass die Außentemperaturen kaum gestiegen waren.

Nach der anstrengenden ersten Trainingseinheit bereiteten uns die Franzosen in der Mittagspause ein ausgiebiges Essen vor. Als Überraschung und zum besseren Ausgleich des Flüssigkeitshaushalts steuerten wir einige Kisten Bier bei, die wir aus Deutschland im Bus mitgenommen hatten. Auch hier kamen uns die niedrigen Temperaturen bei der Bierkühlung sehr entgegen.

Gut ausgeruht und gestärkt fand um 15.30 Uhr dann die zweite Trainingseinheit statt. Maître Horst zeigte ausschließlich Techniken mit dem Jo. Zuerst wurden Schlagkombinationen Jo gegen Jo und Kataformen mit dem Jo trainiert. Danach ging Horst Glowinski zu Angriffen mit dem Jo und Fassangriffen auf das Jo über. Bei der einen oder anderen Technik wurde die Matte nun doch zu eng und so musste in zwei Gruppen trainiert werden. Die zweite Trainingseinheit ging im Eifer des Trainings dann doch schneller als gedacht vorüber.



„Maître“ Horst Glowinski, 7. Dan Aikido, beim deutsch-französischen Freundschaftslehrgang in La Bourboule (Zentralfrankreich)

Am darauffolgenden Freitagmorgen übernahm dann Maître Jacques Valère (7. Dan Aikido) das Training. Gezeigt wurden Techniken mit dem Katana. Beginnend mit Formen des Schwertziehens wurden diese in Techniken Katana gegen Katana überführt. Das Training mit dem Katana war den Danträgern vorbehalten und so hatten alle Kyugrade eine Stunde Pause. Die Kyugrade konnten wieder ins Training einsteigen, als Jean-Yves Le Marcou (7. Dan Aikido) Techniken mit dem Tambo (Kurzstab, ca. 30 cm lang) meisterlich demonstrierte.

Nach einer kurzen Mittagspause ging es dann hoch zum Mont Dore, einem beliebten Ausflugs- und Skigebiet in der Region. Dort angekommen, fuhren wir mit der Seilbahn zum Gipfel weiter. Leider war es oben so neblig, dass man gerade noch die Hand vor Augen sehen konnte. Also ging es direkt wieder runter vom Berg. Nach der Bergfahrt wurde von der am Mont Dore ansässigen Bergwacht eine Vorführung mit Rettungshunden organisiert. Dazu wurden einige Sportkameraden unter Schutt begraben und etwas später dann erst von den Hunden aufgespürt und anschließend „gerettet“.

Die Feier am Abend fand in einem Hotel unterhalb des Berges statt. In einem gemütlichen Speisesaal ließ es sich gut feiern. Animiert von einer volkstümlich kostümierten Bardin, sangen die Franzosen kräftig mit. Leider verhinderte die Sprachbarriere das Verstehen des Textes. Je später der Abend wurde, um so kleiner wurde jedoch letztendlich die Sprachbarriere. Zusammen ging es nach der Feier in eine am Ort ansässige Karaoke-Bar. Dort sangen dann alle, ob mit Französischkenntnissen oder ohne, lauthals französische Schlager. Die Bar hatten wir dann schnell für uns alleine.

„Wer feiern kann, kann auch trainieren“, hieß es dann am letzten Morgen. Es folgten zwei Trainingseinheiten ohne Waffen. Diese bestanden zum Teil aus Vertiefungen des ersten Trainingstages, weitgehend aber aus neuen Formen und Techniken gegen Schlag- und vor allem Fassangriffe.

Dann kam es wieder, wie es kommen musste: Plötzlich war der Lehrgang vorbei, trotz des Mammutprogramms von fünf Trainingseinheiten à zwei Stunden, die zu Beginn endlos erschienen. Alle Teilnehmer des Lehrgangs waren von den drei Tagen restlos begeistert. Die Dankesrede von Jacques Valère brachte dies sehr schön zum Ausdruck. Wir bedankten uns für die exzellente Ausrichtung des Lehrgangs und sprachen die Einladung für den 09.05.2013 in Herne aus.

*Carsten Rosengarth,
KSV Herne 1920 e. V.*

道

Unser Eckhard ist 70?

In der Tat feierten wir am 3. Juni den 70. Geburtstag von Eckhard Reschke. Wer ihn Woche um Woche montags und mittwochs auf der Matte am Flughafen Frankfurt sieht, der ist überzeugt, dass die Feier mehrere Jahre zu früh stattfand.

Eckhard betreibt seit 38 Jahren Aikido – er ist Gründungsmitglied unserer Aikido-Gruppe, die viele Jahre von Ivan Antonietti trainiert worden war. Als dessen erster Meisterschüler übernahm er später das Training von Ivan und leitet dies nun schon über 25 Jahre. In dieser Zeit hat er acht Aikidoka erfolgreich auf ihre Dan-Prüfungen vorbereitet. Außerdem hat Eckhard die Geschicke des Vereins über 10 Jahre als Vorsitzender und viele Jahre als stellvertretender Vorsitzender maßgeblich mitbestimmt. Dabei organisierte er neben unvergesslichen Aikido-Reisen zu Lehrgängen in Frankreich auch ungezählte eigene Lehrgänge. Viele Aikido-Meister folgten seinen Einladungen zum Dojo am Flughafen. Zudem ist er ein gefragter Lehrer (auch in anderen Verbänden). Nach dem Tod von Udo Granderath sprang er über mehrere Jahre auch als Trainer in Nauheim ein. Außerdem unterstützte er den Aufbau des Vereins in Elsenfeld mit seinem Training

und die bayerischen Kollegen kommen immer noch jede Woche nach Frankfurt.

Im Jahre 1995 erhielt Eckhard vom Aikido-Verband Hessen die Ehrenmedaille für besondere Verdienste. Er meisterte bis 2009 insgesamt 13 Jahre lang als 2. Vorsitzender des AVHe all die anfallenden Aufgaben und vertrat den Verband souverän beim Landessportbund und beim Sportkreis Frankfurt. Im Jahre 2005 verlieh ihm die Technische Kommission des Deutschen Aikido-Bundes den 2. Dan.

Er hätte sich schon lange auf all diesen Ehrungen ausruhen können. Doch weder diese Ehrungen noch sein schwerer gesundheitlicher Rückschlag haben ihn davon abgehalten, weiterzumachen und sich überaus aktiv für das Aikido einzusetzen. Aufhören stand damals und steht auch jetzt außer Frage und so wird Eckhard die 40 Jahre Aikido vollmachen.

Allerdings möchte er nun das Training in jüngere Hände geben. Schade! Doch dann hat er endlich Zeit, sich auf den nächsten Dan vorzubereiten. Diese Beharrlichkeit und Entschlossenheit sind uns ein Vorbild und so wird es jedem eine Ehre sein, den er als Uke auswählt.

*Gudrun Moede,
Aikido Flughafen Frankfurt e. V.*



Meister Eckhard Reschke, 2. Dan Aikido

„... zu Land, zu Wasser und in der Luft“ – Lillsved 2011

Die Urlaubszeit ist begrenzt und es gilt, die wenigen freien Tage im Jahr gut zu verteilen ... für die vielen reizvollen Aikido-Lehrgänge im In- und Ausland. Nachdem wir im Laufe des vergangenen Jahres drei hervorragende Meister kennen lernen durften, entschieden Piet und ich uns für diesen Sommer, vom 17. bis 23. Juli „Lillsved“ bei Stockholm zu besuchen. Vor zwei Jahren war unser Aikido-Freund Rolf schon dort und hat uns seitdem von diesem Lehrgang nur Gutes berichtet. Ihn und eine Reihe weiterer DAB-Freunde sollten wir dann auch im hohen Norden wieder treffen. Für mich hieß es nach vielen Jahren „Horn“-Urlaub, nun also knapp 1000 km in den Norden zu fahren und nicht die vertraute Route in den Süden.

Was zog uns nun nach Lillsved, in die wunderschöne Schärenlandschaft an Schwedens Ostseeküste? Die besagten drei Aikidomeister Frank Ostoff (5. Dan Aikikai), Jan Nevelius (6. Dan Aikikai) und Jorma Lyly (5. Dan Aikikai) luden in diesem Jahr bereits zum 11. Sommerlehrgang in Lillsved ein. Dieser Einladung folgten über 100 Teilnehmer aus insgesamt 17 Nationen (USA, Japan, Israel, England, Österreich, Schweiz, Norwegen, Finnland ...). Darunter viele, die schon seit vielen Jahren diesen „Aikido-Urlaub“ buchen, und auch nicht wenige, die wie Piet und ich zum ersten Mal dabei waren. Man muss schon ein wenig „Aikiholic“ sein, wie sich die Mitwirkenden der Theatergruppe beim Abschlussfest

selbst bezeichneten, um diesen schweißtreibenden Lehrgang als Urlaub zu bezeichnen. Doch wo kann man den Alltag besser vergessen als beim intensiven Aikido-Training in einer schönen Landschaft? Die Tage vergingen schnell im „Lillsved-Rhythmus“: Essen – Training – Essen – Training – Baden und Feiern – Schlafen – Essen – Training ...

Konkret gab es täglich zwei Trainingseinheiten Aikido plus eine Einheit Bokken, eine weitere Einheit „Ukemi“ und, wer mochte, auch noch Qi-Gong am frühen Morgen mit Frank und am späten Abend Shiatsu mit Jan. Die Bokken-Einheiten wurden von Jorma für die Fortgeschrittenen und von Jan für die Anfänger geleitet. Die Anfängergruppe wurde zusätzlich noch von Mouliko Halén begleitet, den sicher einige DAB-Aikidoka noch vom vergangenen Pfingstlehrgang in Heidenheim in Erinnerung haben. Mouliko gehört ebenfalls zu den langjährigen Teilnehmern in Lillsved.

Als sehr angenehm und abwechslungsreich empfand ich es, dass die Aikido-Stunden abwechselnd von Frank, Jan und Jorma geleitet wurden. So zog sich ein roter Faden in Form der Techniken und Grundübungen durch die Woche, der aber von allen drei Meistern gesponnen wurde. Wer sie kennt, der weiß, dass die drei Lehrer ihre ganz eigenen Schwerpunkte im Aikido haben und auch ihre Art des Unterrichts von verschiedenen Herangehensweisen geprägt ist. Und gerade dies machte für mich den Lehrgang so besonders. Die drei verstehen es, sich aufeinander zu beziehen, die Aspekte der anderen in ihrem Konzept zu integrieren und zu akzeptieren. Das spiegelte sich auch darin wieder, dass es trotz der bunten Zusammensetzung der Gruppe nie (!) zu einer Diskussion kam, ob eine Technik so richtig oder falsch sei.

Im Vordergrund standen der Kontakt in der Technik, das Ausprobieren und gemeinsame Erfahren. Und dennoch kam es nicht zum „Wildwuchs“ in den Ausführungen. Jan brachte es während einer Bokken-Einheit sehr trefflich auf den Punkt: „Ein ‚Lehrer‘ in den Kampfkünsten zeigt

dem Schüler viele (verwirrende) Details, ein ‚Meister‘ nimmt dem Schüler diese (überflüssigen) Details und bringt ihn zum Kern der Technik.“

So konnten wir Teilnehmer alle unsere Eigenheiten mit in den Topf werfen und lernen, wie viel wir davon letztendlich weglassen können. Um etwas weglassen zu können, muss man spüren, welche Bewegung beim Partner eine Auswirkung hat und welche nicht. Dies ist durch alleiniges Demonstrieren der Technik nicht erfahrbar, deshalb waren alle drei Meister, nachdem sie häufig mit einer ganzen Reihe an unterschiedlichen Ukes die Technik oder Übung gezeigt hatten, auch stets während der langen Übungsphasen in der Gruppe unterwegs und übten mit uns: angreifen – fühlen – ausführen – Feedback.

Ich habe selten einen Lehrgang besucht, bei dem jeder Schüler wirklich ausgiebig mit dem Meister üben konnte. Es ist überflüssig zu erwähnen, dass auch die Teilnehmer untereinander eine große Freude daran hatten, die Übungspartner ständig zu wechseln, obwohl einige am Sonntag nach dem Lehrgang im Vanadis-Dojo in Stockholm noch Dan-Prüfungen ablegen wollten.



„Gi-Baum“

Die Woche endete mit einem schönen Fest, auf dem gemeinsam gesungen, getanzt und gelacht wurde. Besonders die „Aikiholic“-Showtruppe, die eine phantasti-

sche Parodie auf die drei Meister vorführte, brachte das Dojo zum Kochen. Und alles trotz einer überraschenden und für viele auch traurigen Mitteilung. Frank feierte mit diesem Lehrgang sein 30-jähriges Aikidójubiläum und teilte uns allen am Abend mit, dass er von nun an sein Aikido auf der Matte beenden

würde. Seine Entscheidung scheint überdacht und hat sicher viel mit seiner jetzigen Lebenssituation zu tun. Er ist Vater zweier Söhne, der jüngste ist gerade drei Monate alt und zog uns alle zwischen den Trainings in seinen Bann. Frank bezeichnete sich in seiner berührenden Ansprache als ein Mensch, der Veränderungen braucht und nun diese Veränderung in seinem Leben vornimmt. Es bleibt uns nur, ihm und seiner Familie alles Gute zu wünschen, und die Hoffnung, die Jan für alle formulierte, dass Frank irgendwann wieder auf die Matte zurückkehrt. Somit war dieser Lillsved-Lehrgang ein letzter in dieser Besetzung.

Warum nun der Titel „zu Land, zu Wasser und in der Luft“? Die An- und Abreise nach und von Lillsved ist allein schon die Reise wert. Piet und ich wählten den Weg mit dem Auto über Dänemark nach Schweden. Dabei hat man dann noch zwei Fährüberfahrten. Den Rückweg trat Piet mit dem Flugzeug an, da ich noch etwas Zeit in Schweden verbringen wollte. Wie wir später erfuhren, war das Wetter in der Woche in Deutschland kalt und regnerisch ... in Schweden nicht ☺

*Dr. Andreas Dalski,
Uni-Dojo Zanshin Lübeck e. V.*

氣



Die Teilnehmer am Bundeswochenlehrgang II auf dem HZH

Stürme und Ruhe

Nach einigen Anreiseschwierigkeiten und einer langen Fahrt brachten wir doch noch die Strecke aus dem hohen Norden zum Herzogshorn hinter uns. Wir freuten uns über ein kleines, zurückgestelltes Abendbrot und fielen müde in die Betten.

Insgesamt waren 22 Danträger und sechs Braungurte angereist, um an Alfred Heymanns Training teilzunehmen. Die Trainingsschwerpunkte waren in dieser Woche Kata (1., 3. und 4.) und Führung. Durch seine anschauliche Art, die Dinge zu erklären, konnte man sehr gut Alfreds Anweisungen folgen. „Macht es so, wie der Opa es euch zeigt, dann funktioniert es auch.“

Alfred gab in dieser Woche nicht alleine Training, er hatte dabei Unterstützung von Heike, Ralf und Werner. Heike ging auf den Gesundheitsaspekt des Aikido ein und zeigte uns neue Dehnübungen. Durch die „Traumreisen“ sorgte sie für die nötige Entspannung. Ralf nutzte seine Zeit, um mit uns Bokken-Grundlagen zu üben. Werner legte sein Augenmerk auf die kraftlose Führung und das Fühlen des eigenen Kör-

pers und des Partners. Die ersten Tage vergingen durch den abwechslungsreichen Trainingsaufbau wie im Fluge.

Dann war auch schon der Mittwoch da, hier hieß es nur eine Trainingseinheit, dann freie Einteilung des Tages. Unsere Gruppe aus Lübeck floh vor dem schlechten Wetter und nutzte die freie Zeit, um nach Frankreich zu fahren, einzukaufen und alte Freunde zu besuchen. So stellt man sich einen freien Nachmittag vor. Leider machte für die „daheim“ Gebliebenen das Wetter nicht mit; schon am Vorabend dachten wir, die Welt ginge unter. Es schüttete wie aus Eimern und es gab ein Gewitter, wie ich es noch nie erlebt habe. Es war aber auch spannend, so ein Unwetter in den Bergen einmal zu erleben.

Die Abende verlebten wir in gemütlichen Runden, es gab sogar eine kleine Geburtstagsfeier am Dienstag. Für einige von uns, die selbst kurz vor der eigenen Danprüfung stehen, war es toll zu erleben, wie so eine Prüfung abläuft. Der Abend nach der Prüfung wurde durch die neue Danträgerin abgerundet.

Mein Wochenfazit lautet: Ich habe durch die Ruhe auf dem Horn die Einheiten erleben und sehr genießen können.

Alexander Warninck,
Uni-Dojo Zanshin Lübeck e. V.

道

35 Jahre Aikido in Polen

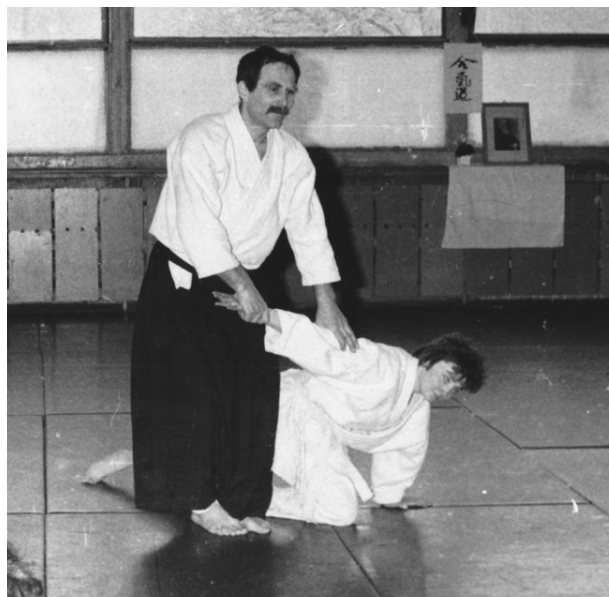
(zum Artikel im letzten aa, S. 3)

Ich habe mich sehr gefreut, in diesem Artikel den Namen von Marian Osinski zu finden, mit dem ich seit Jahren freundschaftlich verbunden und von dessen Tochter Sawa ich Pate bin.

Vielleicht sind da noch einige Informationen meinerseits für die Leser von Interesse, die nicht nur nach Westen orientiert sind. Zumal es zwischen Polen und Deutschland viele Gemeinsamkeiten gibt.

Ich bekam mit Marian Kontakt über eine Verbandszeitung der ACEA, der Vorläuferorganisation der Europäischen Aikido-Föderation. Er war Schiffselektriker auf der Stettiner Werft und unterrichtete im Club „SOMA Szczecin“.

Bei einer Polenfahrt zu den Städten meiner vor über 100 Jahren von dort emigrierten Vorfahren machte ich einen Abstecher nach Stettin (Szczecin), wo er damals wohnte. Der Besuch blieb nicht der einzige, auch nachdem er nach Gollnow-Marsdorf (heute Goleniów Marszewo) umgezogen war. Die Werft wurde geschlossen und die wirtschaftlichen Verhältnisse verschlechterten sich. Er lehnte es aber weiterhin ab, Aikido zu seinem Beruf zu machen und damit Geld zu verdienen.



Stettin 1985:

Meister Marian Osinski mit seiner Frau Emilia

Die damalige polnische Aikido-Gruppe wurde vom Aikido-Hombu-Dojo Tokio offiziell anerkannt und Marian Osinski war der technische Direktor. Stolz zeigte er mir einmal die Anerkennungsurkunde aus Japan.

Als sein Wagen nach einem Unfall nur noch Schrott war, legten wir von der Aikido-Abteilung des TV 08 Lohmar – ich war Gründer der Abteilung und Trainer – zusammen und stifteten einen gebrauchstüchtigen PKW.

Zusammen mit Bogdan Strachowski und Zenek (Zenon) Kokowski, der heute in der Nähe von Frankfurt lebt, hatten wir einiges erlebt und ich erinnere mich gern an die Zeit.

Wie bei uns bildeten sich nach und nach verschiedene Gruppierungen aus der ursprünglichen Aikido-Gemeinde. Warschau beanspruchte eine Vorrangstellung, Amateure trennten sich von den Professionellen usw. Beruf und Familie führten schließlich dazu, dass er sich vom Aikido zurückzog.

Wer weiß, wie die Aikido-Geschichte in Polen ohne ihn verlaufen wäre. Ich hoffe, er hatte eine Einladung zu den Feierlichkeiten bekommen.

Ich werde ihm aa Nr. 3/2011 schicken.

Manfred Putzka,
Aikido-Club Siegburg e. V.



Auch das muss mal sein: das große Mattenputzen

Am Samstag, dem 20.08.2011, traf sich die Aikido-Putzkolonne aus dem Uni-Dojo Zan-

shin, um sich ihrer Matten anzunehmen. Diese bestand aus 20 bereitwilligen Personen, sowohl großen als auch ganz kleinen, die sich gleich in die Arbeit stürzten.

Nachdem die Matten fachgerecht ausgelegt worden waren, tauschten alle Beteiligten Bokken, Jo und Tanto gegen Waschlappen, Eimer und Bürsten, die im Vorfeld mitgebracht worden waren, und der Spaß begann. Der Plan sah wie folgt aus: Desinfizieren, Seifenwasser, klares Wasser, Trockenwischen und in die Sonne stellen.

Schnell bildeten sich Arbeitsgruppen, wobei gleich Techniken ausgetauscht wurden, die so mancher auch aus dem Training kannte („Du musst dein Zentrum benutzen!“). Nach ca. einer Stunde blickten wir auf blitzblank polierte Matten, woraufhin wir zur Belohnung den Kalorienhaushalt in Form von Eis wieder auffüllen gingen.

Alles in allem war es ein schöner und erfolgreicher Nachmittag, an dem wir unseren Matten mal zur Abwechslung etwas Gutes taten, anstatt nur mit den Füßen auf ihnen herumzutampeln.

Suzanna Wrzeszcz,
Uni-Dojo Zanshin Lübeck e. V.



Das Schüler-Lehrer-Verhältnis: anwendbar in der westlichen Welt bis in die heutige Zeit?

Zulassungsarbeit von Frank Mercsak, TC Gelsenkirchen e.V., für die Prüfung zum 5. Dan Aikido

Vorwort

Die folgende Ausarbeitung beschäftigt sich mit dem „Schüler-Lehrer-Verhältnis“. Eine Beziehung, die in den Kampfkünsten einen besonderen Stellenwert besitzt und auf die immer wieder eingegangen wird. Ein Exkurs in die Geschichte der Kampfkünste, speziell in die des Aikido, hilft uns, diese Beziehung greifbarer zu machen und mit Leben zu füllen. Dabei schaue ich mir die Entwicklung bis in die heutige Zeit an und arbeite Unterschiede heraus. Dazu ist es notwendig, die abstrakten Worte – Schüler und Lehrer – zu definieren. Auf Basis dieser Betrachtungen ist es Ziel dieser Ausarbeitung zu überprüfen, ob das Schüler-Lehrer-Verhältnis auch in der heutigen Zeit noch seine Daseinsberechtigung hat und weiterhin zur Anwendung kommen darf.

Während Begrifflichkeiten und Fakten noch neutral dargestellt werden, können die Ergebnisse meiner Betrachtungen natürlich nur eine Interpretation, also eine rein subjektive Wertung sein. Eine Beurteilung, die auf eigener langjähriger Erfahrung als Schüler und Lehrer fußt. Aufgrund dessen ist es möglich, beide Seiten zu betrachten, Unterschiede zu erkennen und somit in der Summe aller Erfahrungen zu einer Schlussfolgerung zu kommen.

1. Einleitung

Das Schüler-Lehrer-Verhältnis im Budo (übergeordneter Begriff für die Kampfkünste, wörtlich „Weg des Kriegers“) war von jeher ein besonderes. Eines, das sich durch Vertrauen, Ehrerbietung und Selbst-

losigkeit zwischen den beiden Parteien ausgezeichnet hat. Schüler und Lehrer gingen hierzu eine unbefristete Bindung ein. Ziel des (inneren) Schülers ist es, eine Gemeinschaft mit dem Lehrer, zum einen auf technischer Ebene und zum anderen auf mentaler Ebene, herzustellen. Eine Bereitschaft beider Seiten, sich zu öffnen, aus der dann ein ständiges Geben und Nehmen entstehen konnte, ist unbedingt nötig.

Die folgende Ausarbeitung dient dazu, einen Blick in die Historie (speziell die des Aikido) bis in die heutige Zeit zu werfen, mit dem Ziel herauszufinden, ob das Schüler-Lehrer-Verhältnis in der heutigen Zeit und unter den allgemeinen modernen Rahmenbedingungen noch weiterhin Bestand hat.

2. Blick in die Vergangenheit Japans

Um das komplexe Gebilde von Lehrern (Meistern) und Schülern zu verdeutlichen, ist es notwendig, die Abhängigkeiten und die Auswirkungen in der Vergangenheit aufzuzeigen.

Heute ist es einfach, entsprechend seinen Interessen eine bestimmte (Kampf-) Sportart zu erlernen. Techniken sind in vielfältiger Weise durch Medien wie zum Beispiel durch Bücher oder DVDs dokumentiert und der Zugang zu einem Verein ist jederzeit möglich. Durch den Informationsüberfluss und die einfache Erreichbarkeit der genannten Quellen wird im ersten Ansatz den interessierten Betrachtern der Eindruck vermittelt, dass es darüber hinaus nichts zu erlernen gäbe, schließlich kann zum Beispiel jede Technik auf einer DVD in Zeitlupe wiederholt und für relativ wenig Geld angeschafft werden. Der mögliche Trugschluss, einzig über solch ein Medium sich die Techniken selbst beizubringen, wird sicherlich von einigen Personen in Betracht gezogen.

2a. Weitergabe

Ganz anders sah es im alten, konservativen Japan aus, speziell in der Welt der Kampfkünste. Viel Wissen wurde ausschließlich mittels mündlicher Überlieferung des Meisters auf den Schüler weitergegeben. Eine Dokumentation, wie wir sie

uns heute im Allgemeinen und besonders im Kampfsport vorstellen, gab es nicht beziehungsweise wurde teilweise bewusst nicht erstellt, damit das Fachwissen nur auf ausgewählte Personen, Söhne oder besondere Schüler, unter größter Geheimhaltung durch Generationen hinweg weitergegeben werden konnte. Das Wissen um die Techniken befand sich üblicherweise im Familienbesitz und wurde vom Vater auf den Sohn übertragen, mit dem Hintergrund, dass der Technikstil, welcher sich durch bestimmte Details von anderen Stilen/Schulen unterschied, auch in der Zukunft mit dem Familiennamen in Zusammenhang gebracht wird.

Nur in Ausnahmefällen wurde das Familienwissen auf ausgewählte Schüler weitergegeben. Zum Beispiel dann, wenn das Wissen innerhalb der Familie selbst nicht mehr weitergegeben werden konnte. Das konnte der Fall sein, wenn die Blutlinie unterbrochen war.

Die offizielle Weitergabe wurde mit dem Menkyo-Kaiden dokumentiert. Dieses Zertifikat besagte, dass die Person Meisterschaft der entsprechenden Schule erreicht hat und einen Lehrauftrag besitzt. Der Menkyo-Kaiden „zertifizierte“ damit die offizielle Erlaubnis, dieses Wissen weiterzuvermitteln. Dieses Procedere war nötig, damit das gedankliche und technische Erbe nicht in Vergessenheit oder in die falschen Hände geriet.

Am Beispiel des verloren gegangenen Wissens um die Schwertschmiedekunst nach dem Zweiten Weltkrieg lässt sich exemplarisch aufzeigen, was passieren kann, wenn das Familienerbe nicht mehr weitergegeben wurde.

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs, das Schwertschmiedehandwerk wurde mittlerweile als Kunsthandwerk angesehen und nicht mehr als Produktionsmöglichkeit für Kriegswaffen, stellte man fest, dass die bisherigen Schwertschmiedekunst nicht mehr existierten oder die erfahrenen Schmiede dort nicht mehr arbeiteten. Als es nun aber darum ging, wieder Klingen in der altbekannten Qualität zu fertigen, wurde augenfällig, dass das Wissen um die Her-

stellung hochwertiger Klingen weitestgehend verlorengegangen war. Viele Meister waren in den Kriegswirren gestorben und konnten ihr komplettes Wissen nicht mehr rechtzeitig an ihre Söhne oder Schüler weitergeben. Es mangelte ganz einfach an Dokumentationen. Durch den abrupten Tod vieler Schwertschmiede kam es zu einer Lücke in der Überlieferungskette. Die bisherige Weitergabe von Wissen war nicht mehr möglich. Es kam somit zu einer Verknappung von Wissen und Erfahrung und damit zu einem Engpass des Angebotes von hochwertigen Schwertern. Die Schüler, die ihre Meister im Krieg verloren hatten, waren nicht in der Lage, nahtlos die Arbeit ihrer Lehrer fortzusetzen. Wissen musste sich wieder, teilweise auch über einen längeren Zeitraum, neu angeeignet werden.

2b. Zugang

Neben der nicht vorhandenen Dokumentation war der Zugang zum Studium der Kampfkünste ein weiteres Problem. In der Vergangenheit stand dieser größtenteils nur einem elitären Kreis von begüterten Bürgern zur Verfügung. Durch diese Maßnahme wurde der Kreis der Wissenden bewusst künstlich klein gehalten, um die unkontrollierte Verbreitung und die Anwendung der Techniken zu verhindern. Durch diese Restriktion sowie den Verzicht auf schriftliche Aufzeichnungen und durch die nur mündliche Weitergabe von Wissen wurde ein Höchstmaß an Geheimhaltung erreicht.

Neben dem erschwerten Zugang und dem damit verbundenen kleinen Kreis von Wissenden begannen einige Meister zusätzlich, die Bewegungen der Techniken in didaktisch zusammenhängende Einheiten zu bündeln. Das Wissen um die Technik und den Hintergrund derselben sollte so weiter verschlüsselt werden. Diese vorgegebenen Abläufe oder Formen kennen wir, wenn auch in einem anderen Zusammenhang, im Aikido als Kata.

(Anmerkung: Als Kata bezeichnet man eine festgelegte Vorgabe von Bewegungen. In den Zeiten des Bujutsu wurde die Kata entwickelt, weil es der einzige Weg

war, durch Reglementierungen innerhalb der Übungsformen Techniken zu üben, ohne dass die Trainierenden verletzt oder getötet wurden. Gleichzeitig stellte die Kata eine Möglichkeit dar, welche unter dem Aspekt des abgesprochenen Verlaufs das Training wichtiger Details wie Reflexe, Stand und Stellung ermöglichte. Letztlich wurde somit ein Werkzeug geschaffen, welches die Übenden in die Lage versetzte, das Erlernte in einem [bewaffneten] Konflikt einzusetzen, um möglichst als Sieger aus diesem hervorzugehen.)

Ohne eine Erklärung der Bewegungen konnte zwar die Form rein formal erarbeitet werden, nicht aber die Intention, die hinter der Bewegung stand. Auch wer in der Lage war, die Technik perfekt nachzumachen, wusste immer noch nichts über den Hintergrund der Technik und ihre Anwendung darüber hinaus.

2c. Personalisierung

Aufgrund der Verzahnung von einer Person oder Familie mit dem Wissen um eine bestimmte Technik oder Stilrichtung war es üblich, den Familiennamen in einen Zusammenhang mit dem Erlernten zu bringen. Somit wurde dokumentiert, wer die Quelle der Überlieferung war, und auch gleichermaßen indirekt zum Ausdruck gebracht, in wessen Reihen das Wissen verwahrt und weitergegeben wurde.

Vor diesem Hintergrund entwickelten sich viele Ryu. Das ist die jap. Bezeichnung für eine Kampfschule oder einen Stil. Zusammen mit dem Namen der Familie wurden diese über die Zeit zu einem feststehenden Begriff.

Exemplarisch für die Personalisierung soll hier die Yagyu Shinkage-ryu aufgeführt werden. Sie ist eine der bekanntesten Schulen des japanischen Schwertkampfes. Gegen Ende des 16. Jahrhunderts übernahm die Familie die Leitung dieser Schule und prägte sie maßgeblich. (Quelle: Wikipedia)

Wir müssen aber gar nicht erst auf abstrakte Familiennamen schauen, wenn wir uns mit der noch relativ jungen Geschichte des Aikido befassen.

Die technischen Wurzeln des Aikido liegen, wie allgemein bekannt, zu einem großen Teil im Daito-ryu Aiki-jujutsu. Diese Jujutsu-Kunst, die starke Wurzeln im Kenjutsu hatte, wurde Jahrhunderte lang von den Kriegern der Minamoto-Sippe ausgeübt, ehe sie in die Obhut der Familie Takeda kam.

Sokaku Takeda (* 10. Oktober 1859 in Aizu, † 25. April 1943) war einer der letzten Vertreter der Samurai. Takeda war zu der damaligen Zeit ein sehr bekannter Kampfkunstlehrer, der sein Wissen exakt nach dem vorher beschriebenen Procedere innerhalb der Familie übermittelt bekommen hatte.

2d. Morihei Ueshiba als Schüler

Exakt hier kommen wir zu einem Zeitpunkt, der für Morihei Ueshiba und somit für das Aikido zu einem Schlüsselerlebnis wurde. Wie allseits bekannt, kam Morihei Ueshiba gegen 1912, als er als Expeditionsleiter nach Shirataki im Distrikt Hokkaido ging, in Kontakt mit Sokaku Takeda und war schnell von ihm und seiner Kampfkunst angetan. Morihei Ueshiba entwickelte viel Energie und investierte einen beträchtlichen Teil seines Privatvermögens, um von Sokaku Takeda Privatunterricht zu bekommen und in der Nähe des Lehrers leben zu dürfen.

„Morihei baute auf seinem Grundstück ein Dojo und ein Haus für Sokaku, lud den Meister ein, dort seinen Unterricht abzuhalten, und bekam jeden Morgen zwei Stunden Einzelunterricht. Sokaku erteilte auch am Nachmittag Unterricht für Gruppen. Weil Sokaku zu den Meistern der alten Schule gehörte, war Morihei verpflichtet, ihn rund um die Uhr zu bedienen, persönlich seine Mahlzeiten zuzubereiten, seine Kleider zu waschen, ihm stundenlang die Schultern und Beine zu massieren und ihm beim Baden zur Hand zu gehen.“

(Quelle: John Stevens – Unendlicher Friede)

Es ist also durchaus legitim, Morihei Ueshiba zu diesem Zeitpunkt als einen Uchi-deshi von Sokaku Takeda zu bezeichnen.

(Wikipedia: Ein Uchi-deshi [jap. 内弟子, dt. Lehrling, innerer Schüler] war ein Hauschüler eines Budō-Meisters. Der Uchi-deshi wohnte im Dojo des Meisters. Er sorgte für die Organisation des Trainingsbetriebes und half bei Haushalts- und Büroarbeiten. Dafür bekam er Verpflegung, persönliche Zuwendung und erfuhr eine intensive und detaillierte Trainingsunterweisung durch den Meister.)

Letztendlich verhielt sich Morihei Ueshiba so, wie es zu der damaligen Zeit üblich war. Aufgrund seiner materiellen Möglichkeiten erkaufte er sich den elitären Zugang (Geld gegen Technik), um den direkten Kontakt zu seinem Lehrer sowie der Kampfkunst zu erlangen,

Damit erhielt er die Möglichkeit, sich in die Geheimnisse der Technik einweihen zu lassen.

3. Deshi – Der Schüler

Nachdem ich im letzten Kapitel grob auf die gesellschaftlichen und kulturellen Voraussetzungen eingegangen bin, welche das Umfeld eines Schülers kennzeichneten, möchte ich mich nun intensiver mit dessen Rolle beschäftigen.

Wie im vorangegangenen Kapitel beschrieben, kann festgehalten werden, dass das Wissen üblicherweise seitens des Lehrers in mündlicher Form an ausgewählte Personen oder Schüler übermittelt wurde. Das formale Erlernen einer Technik oder das Studium von Schriften konnte niemals das Geheimnis oder den Hintergrund der Technik in der Anwendung ersetzen.

Schauen wir uns doch zuerst die heutige Definition des Begriffs Schüler bei Wikipedia an:

„Ein Schüler ist eine lernende Person, die von einer anderen Person (in der Regel einem Lehrer) innerhalb eines organisierten Rahmens (z. B. Schule, Lehrgang, Klasse, Einzelunterricht) etwas lernt. Schüler ist man meist über einen längeren Zeitraum hinweg. Oftmals ist man Schüler innerhalb eines institutionellen Rahmens (z. B. einer Schule) oder in einem privaten Arrangement (z. B. Schüler eines Zen-Meisters).

Oftmals ist ein Schüler Teil einer Klasse. Der Schüler steht mit seinem Lehrer in regelmäßigem Kontakt. Sinn und Ziel dieses Schüler-Lehrer-Verhältnisses ist ein kontinuierlicher Lernprozess, bei dem der Schüler seine Fähigkeiten und/oder sein Wissen und/oder seine Einsichten erweitert und vertieft. Oftmals steht am Ende oder an Zwischenetappen dieses Lernprozesses eine Überprüfung des Lernfortschritts (Prüfung, Test).“

Üblicherweise wird die Rolle des Schülers im Bereich der Kampfkünste mit den Begriffen des äußeren Schülers (Sotodeshi) und des inneren Schülers (Uchi-deshi) unterschieden.

(wird fortgesetzt) 道

Informationen aus der 19. Bundesversammlung des DAB

Am 24.09.2011 fand in der thüringischen Landessportschule Bad Blankenburg die 19. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes statt, welche von DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger geleitet wurde. Ort und Zeit waren gewählt worden, weil hier vorher der Bundeswochenlehrgang III unter Leitung der Bundestrainer Alfred Heymann und Karl Köppel stattgefunden hatte.

Zu Beginn der Versammlung wurde dem Bundesreferenten Jugend Patrick David nochmals zum Nachwuchs gratuliert und dem um Aikido-Spiele nie verlegenen Vater ein kleinkindgerechtes Spiel überreicht.

Die vollzählig anwesenden Delegierten äußerten ihre große Zufriedenheit über die Arbeit des Präsidiums in den vergangenen beiden Jahren und drückten dies auch durch die einstimmige Entlastung des Präsidiums aus. Als neuer Bundesreferent Public-Relations stand Gisbert Burckardt zur Wahl, die ebenfalls einstimmig erfolgte. Er betreute schon ein Jahr lang die DAB-Homepage als Webmaster. Der Dank der Versammlung galt ihm wie auch Norbert Knoll, welcher für das Webdesign verant-

wortlich zeichnete und dafür weiterhin als kooptiertes Präsidiumsmitglied zuständig ist.



*Der neue Bundesreferent Public-Relations
Gisbert Burckardt*

Als turnusgemäß zu bestimmender Kasenprüfer wurde Ermanno Olivan und als Ersatzprüfer Thorsten Neitzel gewählt.

Der Haushaltsplan wurde einstimmig genehmigt, mit herzlichem Dank der Anwesenden an Bundesschatzmeister Edmund Grund.

Im Antragsteil ging es u. a. um eine Verschlinkung des Regelwerks. Statt eigener Ordnungen für den Kyu- und Danbereich gibt es ab dem 01.01.2012 nur noch eine „Ordnung zum Einsatz von Prüfern und zur Vergabe der Aikido-Prüferlizenz des DAB“. Diese OPL-DAB ersetzt dann die OPK-DAB und OPD-DAB.

Weiterhin wurde entsprechend einer Vorgabe des Deutschen Olympischen Sportbundes ein Anti-Doping-Passus in das Regelwerk (VOK- und VOD-DAB) aufgenommen. Ergänzend erfolgten kleine redaktionelle Änderungen in der VOK-DAB, VOD-DAB, POD-DAB und OTC-DAB.

Ein Antrag auf Änderung der VOD-DAB, dass bei Danprüfungen „Uke grundsätzlich von den Prüfern zugeteilt“ werden, wurde nach eingehender Diskussion zurückgezogen und an die Technische Kommission des DAB zurückverwiesen.

Die geänderten Ordnungen stehen zum Download auf den DAB-Internetseiten bereit: www.aikido-bund.de/downloads/

Für ihre Verdienste wurde Manfred Ellmauer und Thomas Prim die DAB-Ehrennadel in Bronze und Frank Zimmermann

die DAB-Ehrennadel in Silber verliehen. Vor Ort übergab Vizepräsident (Organisation) Manfred Jennewein die Ehrennadel in Gold an Barbara Oettinger.

Auch die Jahressichtmarke 2012 wurde wieder von Norbert Knoll entworfen, wofür ihm der große Applaus der Anwesenden sicher war. Er erhielt auch die Urkunde über die Verleihung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT an die Übungsleiterin des von ihm geleiteten Aikido-Vereins Hannover Susanne Bertram überreicht, die am kürzlich durchgeführten G.U.T.-Do-Einführungskurs teilgenommen hatte (siehe Leitartikel dieser aa-Ausgabe).

Eine Kooperation mit der FAT (Fédération d'Aikido Traditionnel) wird fortgesetzt. So werden DAB-Meister beim dortigen Lehrgang vom 17. bis 20. Mai 2012 im Elsass lehren.



*Geehrte Präsidiumsmitglieder mit
Ehrenurkunden: Dr. Barbara Oettinger
und Manfred Ellmauer*

Von der Begrüßung über den harmonischen Verlauf bis zum erfreulich raschen Ende der Versammlung wurde deutlich, wie sehr die aus dem ganzen Bundesgebiet angereisten Delegierten die Arbeit des DAB unter Führung von Barbara Oettinger schätzen, welche mit einem Dank an Dr. Dirk Bender als Organisator vor Ort die 19. BV beendete.

DAB-Geschäftsstelle



Ude-garami

von Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan,
Mitglied der Techn. Kommission

Der Ude-garami ist eine Haltetechnik, bei welcher der gesamte Unterarm Ukes als Hebel verwendet wird. In der hier vorgestellten Ausführung ergreift Uke von seitlich Nages Unter- und Oberarm (seitliches Kata-te-ryote- bzw. Katate-kata-tori).

Nage nimmt die Angriffsbewegung auf und nutzt diese, um Uke mittels einer Schraubenbewegung nach unten aus dem Gleichgewicht zu bringen. Hierbei wird die eigene Bewegung v. a. auf denjenigen Arm Ukes übertragen, welcher in der Nähe des Handgelenks gefasst hat. Die dazu erforderliche Körperdrehung gibt Nage zur selben Zeit die Möglichkeit, mit seiner freien Hand Ukes oberes Handgelenk zu fixieren.

Während Nages gefasster Arm die Schraubenbewegung aufwärts schneidend fortsetzt, wird der Griff von Ukes oberer Hand durch eine kombinierte Aktion beider Arme gelöst. Nages Ziel ist es nun, seine Togatana in der Ellenbeuge von Uke zu platzieren, um mit dem eigenen gestreckten Arm eine Hebelwirkung auf den abgewinkelten Unterarm Ukes ausüben zu können. Ein gleichzeitig ausgeführter energischer Tenkan-ashi bringt Uke vollends aus dem Gleichgewicht und erleichtert die Positionierung des Hebels.

Der Bewegungsablauf ist leicht auf die entsprechende Stabtechnik übertragbar. Hierbei führt Nage den Stab am Schwerpunkt (in der Mitte) sowie an einem Ende. Es ist für Nage hilfreich, den Stab mit beiden Händen parallel (von oben) zu fassen, weil man dann am Schluss beim Abhebeln mehr Kraft und Sicherheit in der hinter Ukes Ellbogen befindlichen Hand hat.

In der Wendephase nach dem ersten Sabaki (Abb. 12/13) ist weiter zu beachten, dass der Stab nicht wie ein Brecheisen seitlich gehebelt werden darf. Die Hand am Stabende hat v. a. eine ziehende Funktion, die durch das Zurücknehmen des eigenen Zentrums unterstützt wird.

氣



(2)



(1)



(4)



(6)



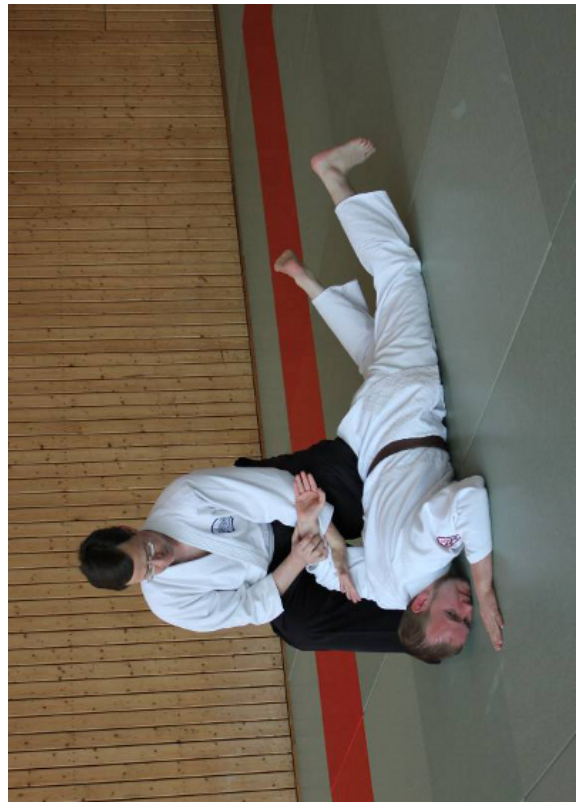
(3)



(5)



(8)



(10)



(7)



(9)



(12)



(14)



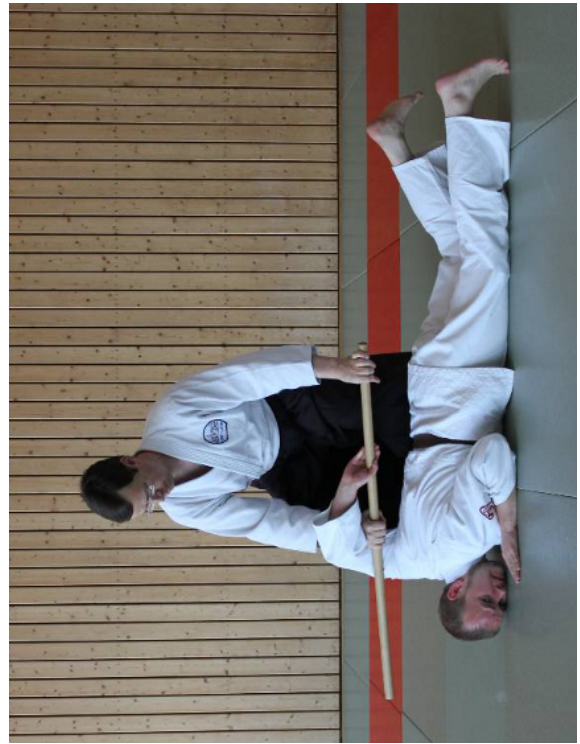
(11)



(13)



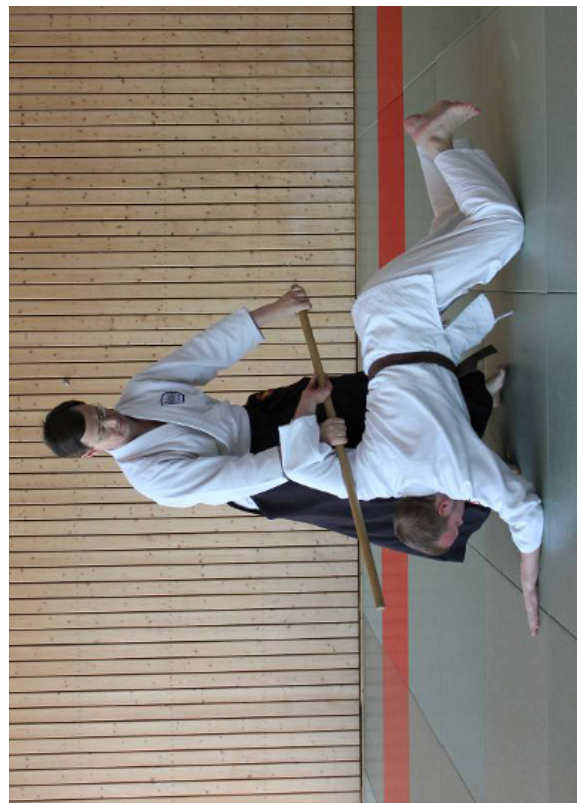
(16)



(18)



(15)



(17)



Kinder- & Jugendseite

Landesjugendlehrgang in Werl

Am 9./10. Juli richtete die Aikido-Abteilung des Werler Turnvereins zum ersten Mal einen Landesjugendlehrgang des AVNRW aus. Als Lehrerinnen wurden Nadine Svensson (1. Dan Aikido) vom TLV Rünthe für den ersten Trainingstag und Heike Mercsak (2. Dan Aikido) vom TC Gelsenkirchen für den zweiten Trainingstag eingesetzt. 59 Kinder und Jugendliche aus Nordrhein-Westfalen, die zudem von 10 Betreuern begleitet wurden, folgten der Einladung.

Los ging's am Samstag mit Nadine, die uns spielerisch aufwärmte. Nach kurzen Ballspielen und lustigen Partnerübungen überraschte sie uns mit ihrem Partner, den wir alle bei der Ankunft übersehen hatten: Felix! Obwohl nur virtuell vorhanden, heizte der uns ganz schön ein. Wir bedankten uns nach dieser tollen Trainingseinheit mit blumigen Grüßen bei Nadine, die uns leider aus beruflichen Gründen schon zeitnah verlassen musste.

Am Samstagabend gab es weitere Spiele und später auch noch ein Fußballturnier, bei dem die Kinder alles gaben. Danach war Schlafplatzsuchen, Luftmatratzeaufpusten, Schlafsäckeausrollen und Probeliegen angesagt. Teilweise zogen die Kinder ihre Schlafsachen schon an und

gingen so in unser vorbereitetes Kino, mit oder ohne Kuscheltier. Dem Film schauten alle gebannt zu, kämpften, hofften mit und lachten an vielen Stellen lauthals. Danach Bettruhe.

Morgens wurden viele Kinder gar nicht von selber wach, obwohl nach dem Film sehr schnell Ruhe im „Schlafsaal“ einkehrte. Heike weckte diese Kinder, indem sie schon mal die Musikanlage mit den neuesten Hits aufdrehte. Das half; die Kinder kamen schlaftrunken in die Umkleide und den Waschraum, doch als 10 Minuten später das Training losging, waren alle hellwach. Aufwärmung mit Musik, super!

Danach stand dynamisches Trainieren auf dem Programm. Besondere Aufmerksamkeit erzielten die Übungen, die den Abstand zum Gegenüber verdeutlichten (siehe Foto). Hier hieß es: Stopp und ab hier nicht weiter! Selbstverteidigung geht mit Selbstbehauptung einher, das wurde hier besonders deutlich. Eine Erfahrung, die sicherlich auch auf andere Lebensbereiche übertragbar ist, danke Heike!



Nach zwei Trainingstagen waren alle Teilnehmer sehr zufrieden, es hatte allen sichtlich Freude gemacht. Als Ausrichter hatten auch wir unseren besonderen Spaß daran und werden das auf jeden Fall wiederholen.

Uwe Kirchhoff,
Werler Turnverein von 1894 e. V.

道

Bundesjugendlehrgang in Bamberg

Drei Stunden saßen wir aufgeregt auf der Rückbank – denn so lange dauerte die Fahrt von Augsburg nach Bamberg – und konnten es gar nicht erwarten, endlich anzukommen. Die letzte Abzweigung war auch schnell gefunden und kurz darauf standen wir mit unserem Gepäck in der Hand vor dem Vereinsgebäude. Mühsam schleppten wir unsere Taschen die Treppe hoch und wurden vor der Tür schon von Dieter – der den Lehrgang organisiert hatte – empfangen.

In der Halle wurden wir von den bereits angekommenen Teilnehmern mit großem Hallo begrüßt und zusammen bauten wir die Matten auf. Kurz darauf kam auch schon Patrick – unser Trainer – an. Da noch die Kissinger fehlten, wurde beschlossen, erst nach dem Abendessen mit dem Training zu beginnen. Es gab übrigens Nudeln mit Tomatensoße, doch vorher tobten die Jüngeren auf der Matte, während sich die Größeren unterhielten.

Eineinhalb Stunden poweren wir uns nach dem Essen mit Spielen wie der Krake (eine Gruppe von ca. 8 Leuten muss z. B. mit 6 Händen und 10 Füßen die andere Seite erreichen – da hieß es stapeln!) oder Kettenfangen aus. Natürlich übten wir auch fallen, rollen und Techniken.

Nach dem Duschen und Bett-fertig-Machen traf man sich zum Werwolfspielen

oder zum Quatschen. Um Mitternacht schlüpfen die meisten unter ihre Decken. Die anderen, die noch nicht ins Bett gehen wollten, zogen sich in einen leeren Raum zurück, wo sie bis ein Uhr weiterspielten.

Die Nacht war ruhig, aber viel zu kurz, denn um 6 Uhr waren die ersten schon wieder munter und zu neuen Taten bereit. Zum Glück konnten sie umquartiert werden, sodass die Langschläfer unter uns erst um 8 Uhr aufstehen mussten. Dieter besorgte währenddessen frische Brötchen, Wurst, Käse, Marmelade, Butter, Cornflakes und natürlich ganz viel Nutella!

Begeistert stürzten wir uns auf das Büffet, bis wir fast platzten. Nach einer kleinen Verdauungspause begann unser zweites Training. Zum Aufwärmen spielten wir fangen, aber nicht wie sonst! Denn diesmal musste man, um sich zu schützen, einen anderen auf den Arm nehmen, sodass er nicht mehr den Boden berührte, erst dann waren beide gerettet. Manche stellten es geschickt an, schnappten sich eines der beiden jüngeren Mädchen und hoben es hoch, so sparte man sich das Weglaufen und das Gefangenwerden.

Anschließend gingen wir ein bisschen in die Judo-Schiene, als es darum ging, dass einer den anderen auf dem Boden fixierte und der Untere versuchen musste, sich zu befreien oder auf den Bauch zu drehen. Es war ein heftiges Gerangel, doch zum Glück verletzte sich niemand. Danach ging es weiter mit der Fallschule und wir fielen und rollten, bis wir ziemlich fertig waren. Zuletzt übten wir noch ein paar Techniken, dann war das Training leider auch schon wieder vorbei. Völlig verschwitzt verschwanden wir in den Umkleiden, duschten und trafen uns dann zum Mittagessen. Es wurden Schnitzel mit Pommes serviert und allen schmeckte es hervorragend.

Natürlich wollten wir auch etwas von der Gegend sehen, so beschlossen wir, durch einen schönen Park in Richtung Altstadt zu spazieren. Wir sahen einige prächtige Bauten und erfuhren von Dieter viel über Bamberg. Nach dem langen Marsch hin brauchten wir eine Abkühlung, die wir uns in einer Eisdiele besorgten. Jeder bekam zwei Ku-

geln vom DAB spendiert. Dafür möchte ich mich an dieser Stelle im Namen aller Teilnehmer herzlich bedanken!

Zufrieden schleckend machten wir uns auf den Rückweg und alberten auf der Strecke viel herum.

In der Halle angekommen, hatten wir eine Stunde, um unsere Füße ein bisschen auszuruhen und das Eis zu verdauen, dann ging es auch schon wieder mit dem nächsten Training weiter. Doch dieses Mal war es anders, denn niemand – auch nicht der Trainer – durfte etwas sagen. Es war also ein traditionelles Training, in dem absolute Stille herrscht. Am Anfang machten wir uns alle Sorgen, ob und wie das wohl klappen sollte, doch letztendlich funktionierte es erstaunlich gut. Man musste einfach mehr mit den Händen und Füßen kommunizieren und auch die Mimik mit einbeziehen. Ich glaube, niemand hatte besonders große Schwierigkeiten. Obwohl wir nur eine Stunde trainierten – es fühlte sich viel länger an –, schafften wir doch einige Techniken mehr als normalerweise. So schön dieses sonderbare Training auch war, auf die Dauer wäre es mir einfach viel zu anstrengend und zu still!

Nachdem wir uns alle frisch gemacht hatten, packten wir die Gitarre, einige Songbücher und warme Jacken ein und schlenderten zu unserem Grillplatz. Dort brannte schon ein Lagerfeuer und die Kohle im Grill wurde gerade angezündet. Während die Würstchen brutzelten, unterhielten sich die Großen und die Jüngeren sprangen auf dem Sportplatz herum oder warfen Stöckchen in die Flammen.

Die Würstchen waren bald fertig und wir aßen begeistert, bis wir satt waren. Auch der Salat fand großen Anklang und von den Brötchen vom Frühstück blieb, abgesehen von den Bröseln, bald auch nichts mehr übrig. Als das Lagerfeuer ziemlich heruntergebrannt war und es uns zu kühl wurde, packten wir die Sachen und gingen wieder hinein. Dort beschlossen wir, ein neues Spiel auszuprobieren, das Patrick mitgebracht hatte. „Citizen X“ geht fast genauso wie Werwölfe, ist aber ein bisschen komplizierter. Nachdem wir uns einige Run-

den eingespielt hatten, lief es richtig gut und wir hatten viel Spaß.

Eigentlich war noch eine Nachtwanderung geplant, doch vor lauter Zombie-Jagen übersahen wir einfach die Zeit. Irgendwann waren wir alle nach diesem Tag so geschafft, dass wir beschlossen, ins Bett zu gehen. Es war ja auch schon fast halb drei!

Am nächsten – und letzten – Tag gab es so gut wie keine Frühaufsteher mehr. Wir lagen völlig fertig in den Schlafsäcken und dösten, hörten Musik oder versuchten, noch einmal einzuschlafen. Aber Frühstückszeit war trotzdem und deswegen mussten wir alle aus unseren Schlafsäcken krabbeln. An den Tischen sah man viele unausgeschlafene Gesichter, doch die Jüngeren sprühten nur so vor Energie. Wir genossen die letzte gemeinsame Mahlzeit und bald darauf fing auch schon das vorerst letzte Training an.

Weil die Kleinen voller Elan waren, spielten wir viel, zum Beispiel das Gürtel-Fangen. Die Regeln sind ganz einfach, jeder nimmt seinen Gürtel, legt ihn einmal zusammen und hängt ihn sich dann in den Kragen. Nun darf jeder jeden fangen und wem der Gürtel rausgezogen wurde, der muss sich an den Rand setzen und hat erst mal Pause. Eine Runde war Patrick aber noch nicht genug und so spielten wir noch vier weitere. Weil wir schon mal beim Gürtel waren, banden wir ihn uns beim nächsten Spiel wieder um, taten uns zu zweit zusammen und versuchten nun, uns gegenseitig den Gurt wieder aufzuknoten. Wir alle hatten dabei unheimlich viel Spaß, obwohl es doch ziemlich anstrengend war.

Danach verlief das Training relativ ruhig, mal abgesehen von ein paar „Schweinetechniken“, die Patrick uns beibrachte. Viel zu schnell war auch diese Einheit vorbei und wir zogen uns ein letztes Mal um. Dann mussten die Kissinger auch schon zum Zug, doch vorher gab es noch leckere Lunchpakete zum Mitnehmen.

Mit uns übrig gebliebenen Kids aus Nürnberg und Augsburg zogen Dieter, Patrick und die zwei Jugendbetreuer los, um in der Altstadt noch ein Eis zu essen. Diesmal

wählten wir den kürzesten Weg und als wir wieder beim Vereinsgebäude ankamen, warteten auch schon die ersten Eltern. Bald darauf waren alle Nürnberger verstaubt und meine Freundin und ich waren die letzten, die abgeholt wurden.

Schade, dass dieses Wochenende so schnell vorbei war, aber wir wollen alle, sobald es geht, wiederkommen und vielleicht klappt ja auch mal eine Lehrgangswochen für Jugendliche in Bamberg. Ich würde mich jedenfalls freuen, denn es hat super viel Spaß gemacht!

Angela Crucitti,

Dojo für Aikido und Karate Augsburg e. V. 

15. Aikido-/Judo- Trainingscamp mit Hartmut Voigt

Es sind Sommerferien, es ist nicht gerade tolles Sommerwetter, doch man kann auch viel Spaß in einer Turnhalle haben. Mit dieser Einstellung sitzen Jasmin und ich im Auto, auf dem Weg nach Wittenberge, ins Trainingscamp. Zum mittlerweile dritten Mal nehmen wir am Trainingslager teil, jedes Mal kommen wir mit neu geknüpften Freundschaften, Muskelkater und viel neuem Wissen über Aikido und Judo zurück und würden am liebsten noch eine Woche ans Camp ranhängen.

Doch bevor ich das Camp näher beschreibe, müssen ein paar Personen erwähnt werden, ohne die diese Trainingslager nicht dieselben wären. Hartmut Voigt (1. Dan Aikido, 4. Dan Judo) organisiert das Sommertrainingslager seit 15 Jahren, trainiert und betreut Aikidoka sowie Judoka und lässt diese Woche durch Training, Spiel und Spaß zu einem Ferienerlebnis werden, an das man sich sehr gern erinnert. Von Jahr zu Jahr trifft man neue Gesichter, neue Kinder und Jugendliche, aber auch bekannte Leute,

die man schon aus vergangenen Camps kennt. Wenn man dann schon bei der Ankunft begrüßt wird, als hätte man sich eine halbe Ewigkeit nicht gesehen, freut man sich natürlich umso mehr auf die folgenden Tage.

Auch Kai Kaplanski (4. Kyu) soll nun mal offiziell gedankt werden. Er ist Heilpraktiker und kümmert sich um alle „Wehwehchen“, die auf der Matte so anfallen. Im Aikido- und Judo-Trainingscamp fungiert er als Betreuer, trainiert mit und rückt uns wieder gerade, falls irgendwo Schmerzen auftauchen. Ein großes Dankeschön an all diejenigen, die zum Gelingen des Trainingscamps beitragen! Wie gelungen diese Zeit von Sonntag bis Freitag war, möchte ich gerne mit einigen Erlebnissen schildern.

Sonntagnachmittag bauten alle Aikidoka und Judoka die Matten auf und absolvierten eine erste Trainingseinheit. Übernachtet haben wir in Blockhütten, zum Frühstück um 7.30 Uhr waren dann alle mehr oder weniger wach... Nach der morgendlichen Fußkontrolle begann die Erwärmung, nach einer Stunde und 15 Minuten gab es eine Viertelstunde Pause. Als dieser erste Block abgeschlossen war, trainierten Aikidoka und Judoka getrennt. Mittagessen gab es um 12 Uhr. Gegen 16 Uhr waren wieder alle bei ihrer Blockhütte und an jeden wurde ein hellblaues T-Shirt ausgegeben (mit der Aufschrift „15. Trainingscamp in Wittenberge 2011“).

Am Dienstag kam der Friesacker Trainer Erhard Genschmer (1. Kyu) und leitete das Aikidotraining. Nachmittags gab es Dan-Prüfungen bei den Judoka (alle drei Prüflinge bestanden – Glückwunsch!). Die restlichen Teilnehmer, die keine Dan-Prüfung absolvierten und auch nicht dabei zuschauen wollten, gingen mit ins Kino zum „Zoowärter“. Abendessen gab es für alle bei McDonalds (jeder bekam 5 Euro, die er für sein Essen ausgeben konnte).

Am Mittwoch leitete Karsten Greisert (3. Dan) das Training. Während der gemeinsamen Erwärmung mit den Judoka zeigte er Techniken wie Koshi-nage, Udeosae und Kote-mawashi. Alle sollten sich an den Techniken probieren und nach dem

Judotraining, das die Aikidoka am vorherigen Tag mitgemacht hatten, war es interessant zu sehen, wie sich die Judoka beim Aikido machten.

Vor der Mittagspause gab er die Judoka dann wieder ab, um mit uns Stabtechniken zu üben und die Prüfungen vorzubereiten. Um 15 Uhr, als die Judoka die Halle verließen, begannen wir mit der Prüfung. Nach knapp vier Stunden waren alle durch und Karsten verkündete: „Wir haben zwei stolze neue Gelbgurte, einen jungen 3. Kyu (für Jasmin Genschmer, mit 10 Jahren!) und drei Jugendliche, die ab jetzt den blauen Gürtel tragen dürfen.“ Glückwunsch an alle zur bestandenen Prüfung! Die Friesacker haben jetzt also sechs Aikidoka mit neuer Gurtfarbe. Wir danken auch Karsten, der den weiten Weg auf sich nahm, um uns zu trainieren und zu prüfen. Den Abend verbrachten alle Camp-Teilnehmer in der Prignitzer Badewelt. Daran, dass die Schwimmhalle extra für uns länger geöffnet hatte, erkennt man, welche Privilegien Hartmut Voigt durch sein jährliches Sommertrainingslager schon erzielen konnte.

Der Donnerstag war der letzte Trainingstag und wir begannen ihn mit Staffelspielen und späteren Randori, die von Aikidoka und Judoka aber getrennt geübt wurden. Nach der Mittagspause gab es eine Feedbackrunde, in der wir auch Fragen zu Hartmut Voigt, den anderen Meistern, Aikido und Judo stellen konnten. Das allgemeine Feedback, das von allen kam, lautete „Es war wieder einmal ein voller Erfolg! Mein Muskelkater wird bestimmt nie wieder weggehen! Es hat sehr viel Spaß gemacht! Wer kommt nächstes Jahr wieder?“

Nach dem Mattenabbau wurden wir zum Friedensteich, zu unseren Blockhütten, zurückgefahren. Später saßen wir mit Knüppelteilig vorm Lagerfeuer, das am Strand brannte, und erzählten. Nach und nach gingen immer mehr ins Bett, es hatte sich rumgesprochen, dass es vielleicht eine Nachtwanderung gibt. So war es dann auch, gegen 0.30 Uhr wurden alle mit den Worten „Zieht euch warme, lange Sachen an! Beeilung, los, los!“ geweckt. Zum Wachwerden sollten dann alle 20 Liege-

stütze machen (Liegestütze sind eine sehr beliebte Strafe, die bei einigen sogar Wettkampffieber auslöste). Es wurde wie jedes Jahr eine großartige nächtliche Wanderung um den Friedensteich. Wie immer wurde laut gekreischt und geschrien, denn am Gruselfaktor sollte die Nachtwanderung nicht scheitern. Es wurde wieder fleißig weggefangen, die Häscher haben ganze Arbeit geleistet. Bestimmt werden auch nächstes Jahr noch einige über die diesjährige Wanderung sprechen, es ist von Jahr zu Jahr ein einschneidendes Erlebnis, das viel Spaß bringt.

Am Freitag war dann Abreisetag, alle verabschiedeten sich und verabredeten sich für den nächsten Sommer. Von Hartmut bekam dann jeder noch ein Gruppenfoto, auf dem alle Teilnehmer unterschrieben hatten. Dieses erlebnisreiche und sportliche Trainingslager feierte diesen Sommer 15-jähriges Bestehen. Auch nächstes Jahr wird es wieder viele junge Aikidoka und Judoka nach Wittenberge ziehen. Nochmals ein herzliches Dankeschön an Hartmut von den Aikidoka aus Friesack.

*Caroline Genschmer,
SG Eintracht Friesack e. V.*

氣

Konzentration und leuchtende Augen

30 Gaißacher Aikido-Kinder im Alter von sechs bis 13 Jahren nahmen am 4. Juni am 2. Aikido-Camp für Kinder der Abteilung Aikido des SC Gaißach teil. Organisiert wurde das Kindercamp vom Team unter der Leitung der Jugendtrainerin Petra Floßmann.

Zwei Stunden lang trainierten die Aikido-Kinder super motiviert die waffenlosen Selbstverteidigungstechniken. Durch die harmonische Art von Dieter Ficht, dem eigens aus Bamberg angereisten Meister mit 2. Dan, gab's auf der Matte nur konzen-

trierte und strahlende Gesichter (wie man auf dem Titelbild leicht erkennt).

Beim anschließenden Rahmenprogramm, welches maßgeblich von Markus Gruber und seinem Team gestaltet wurde, aktivierten die Kinder ihre letzten Energiereserven. Auch fast alle Eltern waren zum abendlichen Grillen gekommen und in lockerer Runde tauschte man sich über Hochpotential-Kinder, die Herausforderungen in der Schule sowie über das Kinder-Aikido aus.

Die große Teilnehmerzahl, die vielen Eltern und die engagierten Jugendtrainer haben mit dem 2. Aikido-Camp für Kinder die Vereinsgeschichte fortgeschrieben.

Dieter Ficht,
Jugendleiter des AVB

道

Die Reise ins Samurai-Camp

Wer ins Samurai-Camp möchte, muss früh aufstehen. Wir aus NRW mussten schon um vier Uhr aufstehen, damit wir mit unserer Gruppe den Zug erwischten. Alle waren so aufgeregt und gespannt, was uns in Grömitz erwarten würde.

Nach vier Stunden Zugfahrt fuhr wir dann noch von Hannover aus drei Stunden lang mit dem Sammelbus bis nach Grömitz. Als endlich alle da waren und ihre Zelte bezogen hatten, ging es auch schon zu einem Begrüßungstraining von Lilo mit Kennenlernspielen los. Am Abend konnten wir noch Bogenschießen, Geocachen oder Aikido machen.

Jeden Morgen konnten wir von 7 bis 8 Uhr schwim-

men gehen. Wer nicht wollte, der konnte mit Sofia zum Frühtraining in die Halle. Nach dem Frühstück war dann immer Aikido nach Plan. In verschiedenen Gruppen haben wir alle zusammen bekannte und neue Techniken eingeübt.



In der ganzen Zeit gab es eine Theatergruppe, die immer, wenn es die Zeit erlaubte, geprobt hat. Am späten Mittwochnachmittag konnten wir wieder an verschiedenen Aktivitäten teilnehmen, z. B. Rugby mit Fritz, Gipsmasken machen mit Frank (die Theaterleute haben diese für das Theaterstück benutzt), Schachspielen mit Nina und Slacklining mit Lisa.



Es gab auch richtige Samurais

Am Donnerstag haben wir einen Ausflug zum Hansapark unternommen, am späten Nachmittag gab es trotzdem noch Programm. Zuerst haben wir gegrillt und danach wurde die Disco bis 22 Uhr gestartet. Am Freitag war wieder ein ganz normaler Trainingstag. Am Samstag haben wir bei der Lager-Olympiade mitgemacht. Am Nachmittag führten dann die Theaterleute ihr eingeübtes Stück vor. Es wurde ein voller Erfolg.

Als es dunkel geworden war, begann eine Nachtwanderung mit Erschrecken und gruseligen Verkleidungen unter Anleitung von Ingo. Noch am nächsten Morgen erzählten wir uns von den Geistern, Vampiren und dem buckligen Wesen mit der Fackel.



Vampire und andere Schreckgestalten trieben nachts ihr Unwesen

Der Abschied am Sonntag fiel den meisten schwer. Damit wir uns weiter schreiben können, haben wir aber unsere Adressen ausgetauscht.

In der Woche hatten zwei Kinder Geburtstag, Jonas Klein (11 Jahre) und Vico Bothe (13 Jahre). Es grüßen euch die Kois und die Kirschblüten.

Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr!!!! (Das nächste Samurai-Camp findet voraussichtlich vom 17.–22. Juli 2012 statt.)

*Anna & Lisa Steinmann,
Werler TV von 1894 e. V.*



Aikido-Telegramm

Jahrbuch des Sports 2011/2012

Auch in diesem Jahr erschien wieder ein Jahrbuch des Sports. Unter den etwa 10.000 aktualisierten Anschriften findet man alle Organisationen und Institutionen des Deutschen Sports mit den jeweiligen Ansprechpartnern in der gewohnten übersichtlichen Anordnung.

Der Deutsche Olympische Sportbund, die Landessportbünde, olympischen und nichtolympischen Spitzenverbände, Stadt- und Kreissportbünde, Olympiastützpunkte, sportmedizinischen Untersuchungszentren sowie Sportverwaltungen in Politik und Verbänden sind nur einige Beispiele. Diese Fakten sind für ein effektives Arbeiten im Sport – sowohl im hauptamtlichen als auch im ehrenamtlichen Bereich – interessant, um zeit- und kostenintensive Rückfragen zu vermeiden.

Der Generaldirektor des Deutschen Olympischen Sportbundes Dr. Michael Vesper schreibt in seinem Vorwort über dieses Buch:

„Selbst im Zeitalter der neuen Medien ist das Jahrbuch des Sports in dieser gedruckten Form ein empfehlenswertes Nachschlagewerk und übersichtlicher Wegweiser durch die Sportszene in unserem Land. Viele wichtige Informationen sind zwar auch im Internet zu finden, aber die zusammengefasste und kompakte Übersicht aller für den organisierten Sport relevanten Daten, Fakten, Adressen, Ansprechpartner, Telefonnummern, Handynummern und E-Mail-Adressen gibt es so nur in der aktuellen Ausgabe von diesem Arbeitsbuch.“

Erschienen und zu beziehen über die Schors-Verlags-Gesellschaft mbH
Fichtenstraße 38, 65527 Niedernhausen
610 Seiten, ISBN 978-3-88500-411-0
19,00 Euro zuzüglich Porto



Donat, Peter	<i>Aikido-HBG Dortm.</i>
Düvel, Marion	<i>TuS Ger. Schnelsen</i>
Hirt, Susanne	<i>A. u. K. V. Augsburg</i>
Jekovlev, Vitali	<i>Bramfelder SV</i>
Lohrmann, Christine	<i>AC Herten</i>
Kaske, Holger	<i>AV Esslingen</i>
Pogadl-Bakan, Karin	<i>TSG Stuttgart</i>
Recke, Christian	<i>Bramfelder SV</i>

Weiterhin hat Melanie Schnell vom TV Nauheim am 12. März den 2. Dan erworben. Wir bitten den Irrtum vom letzten Heft zu entschuldigen.

Gratulation!

Auf den beiden Bundeswochenlehrgängen im LZ Herzogenhorn traten auch diesmal wieder zahlreiche Aikidoka zur Danprüfung an. Die Prüfungskommissionen setzten sich zusammen aus: Alfred Heymann (7. Dan, Vors.), Elisabeth Ackermann (4. Dan) und Heike Bizet (3. Dan) sowie Karl Köppel (7. Dan, Vors.), Markus Hansen und Arno Zimmermann (jeweils 4. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

zum 3. Dan:

Beck, Brigitte	<i>SLZ Buchschwabach</i>
Beck, Leonhard	<i>SLZ Buchschwabach</i>

zum 1. Dan:

Bunk, Martin	<i>TV Nauheim</i>
--------------	-------------------



Wichtige Termine

7. Oktober 2011: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 25.–27. November 2011 in Ruit

20. Oktober 2011: Meldeschluss zum BL am 12./13. November 2011 in Frankfurt

15. November 2011: Meldeschluss zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 28.01.–04.02.2012 im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald

20. Dezember 2011: Meldeschluss zum BL am 21./22. Januar 2012 in Gaißach

5. Januar 2012: Meldeschluss zum BL vom 10.–12. Februar 2012 in Nürnberg

20. Januar 2012: Meldeschluss zum BL am 3./4. März 2012 in Berlin

30. März 2012: Meldeschluss zum BL am 21./22. April 2012 in Hamburg

20. April 2012: Meldeschluss zum BL vom 11.–13. Mai 2012 in Herten

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 21./22. Januar 2012 in Gaißach

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

Ausrichter: SC Gaißach e.V.

Lehrer: Horst Glowinski, 7. Dan Aikido

Lehrgangsleiterin: Astrid Zetter, Birkenweg 4, 83674 Gaißach;
Tel. 08041 / 74619, E-Mail: aikido@scgaissach.de

Lehrgangsort: Turnhalle der Volksschule Gaißach-Wetzl, Wegbeschreibung unter
www.scgaissach.de/aikido.html

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

Lehrstoff: Koshi-nage und Messertechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 21.01.2012: bis 15 Uhr Anreise; 15.30 bis 18 Uhr Aikido-Training, anschließend Gelegenheit für ein gemeinsames Abendessen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme gewünscht wird.

Sonntag, den 22.01.2012: 9.30 bis 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 Euro 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) bei der Lehrgangsleiterin (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. Dezember 2011** 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*

*Astrid Zetter,
Lehrgangsleiterin*

Einladung zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 28.01.–04.02.2012

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

Lehrer: Eckhard Claaßen, 6. Dan Aikido; Helmut Müller, 2. Dan Aikido mit Ski-Trainerlizenz

Lehrgangsleiter: Helmut Müller, Am Holzbrunnen 15, 73527 Schwäbisch-Gmünd;
Tel.: 07171 / 75273; E-Mail: Lo100D2027@gmx.de

Lehrgangsort: Sportschule des Trägervereins Olympiastützpunkt Freiburg-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 (www.herzogenhorn.info)

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 5. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 5. Kyu sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Das tägliche Training umfasst je 90 Minuten im Aikido und Skilanglauf. Beim Skilanglauf wird in zwei Leistungsgruppen (Einsteiger und Fortgeschrittene) trainiert. Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung der Lehrgangsteilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 28.01.2012: Anreise bis 16 Uhr, Treffpunkt Bushaltestelle Hebelhof. Von dort erfolgt der Gepäcktransport mit der Schneekatze. Nach Ankunft im LZ Herzogenhorn erfolgt die Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 04.02.2012: Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunchpaket

Kosten: Die Kosten für Unterbringung sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) etc. betragen:

3-Bett Zimmer mit DU/WC	330,-- Euro/Person
2-Bett Zimmer mit DU/WC	365,-- Euro/Person

Nach Vorliegen der Teilnahmebestätigung ist bis spätestens **15. Dezember 2011** eine Kostenpauschale von 330 Euro auf das Konto Helmut Müller, Kto-Nr. 60672030 bei der Raiba Mutlangen BLZ 61361975 einzuzahlen. Die Differenz bei Zuteilung eines Zweibettzimmers wird 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 Lehrgangsleiter möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (2-Bett- oder 3-Bett-Zimmer), ggf. vegetarisches Essen. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **15. November 2011** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grund-

QUALITÄT ZU FAIREN PREISEN

PHOENIX

... schnell, flexibel und zuverlässig!

Als Partner für **Vereins-Sammelbesteller** und **Gewerbetreibende** bieten wir Ihnen:

- ein komplettes Kampfsport-Sortiment + Sport-Matten
- einen eigenen Bestick- und Bedruckservice
- Sport-, Vereins- und Teamausstattung aller Art

Katalog anfordern:
info@phoenix-budo.de

PHOENIX Budo Sport

PHOENIX BUDOSPORT



lage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben. Bei Verhinderung ist eine rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Wichtige Hinweise: Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgeannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen und es besteht nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikido-Training teilnehmen.

Weitergehende hilfreiche Informationen zu diesem Lehrgang, insbesondere für Teilnehmer welche noch nie im Winter auf dem Herzogenhorn waren, sind ab dem 1. November unter www.aikido-aalen.de/cms/ai-ski-do/ zu finden.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Helmut Müller,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 10. bis 12. Februar 2012 in Nürnberg

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

Ausrichter: Post-SV Nürnberg e.V.

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido und Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Horst Hahn, Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf;
Tel. 0911 / 95339917; 0171 / 5335712; Fax: 0911 / 88194-1074,
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: 3. Kata und Kokyu-nage, Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Freitag, den 10.02.2012: bis 18 Uhr Anreise, 19 bis 20.30 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und anschließend gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Samstag, den 11.02.2012: 9.30 bis 11 Uhr, 15 bis 16.30 Uhr und 19 bis 20.30 Uhr Aikido-Training

Sonntag, den 12.02.2012: 9.30 bis 11.30 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 Euro erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Auf Wunsch wird eine Hotel-/Pensionsliste übermittelt. Die Übernachtung ist im Dojo möglich – bitte bei der Anmeldung angeben.

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

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **5. Januar 2012** 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,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 3./4. März 2012 in Berlin

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

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

Lehrer: Martin Glutsch, 6. Dan Aikido

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: Tenchi-nage, Stabtechniken und 4. Kata, Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, 03.03.2012: bis 15 Uhr Anreise; 15.30 bis 18 Uhr Aikido-Training, anschließend Gelegenheit für ein gemeinsames Abendessen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob eine Teilnahme gewünscht wird.

Sonntag, den 04.03.2012: 9.30 bis 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 Euro 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. Januar 2012** 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 Bundeslehrgang des DAB am 21./22. April 2012 in Hamburg

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

Ausrichter: Walddörfer Sportverein von 1924 e. V.

Lehrer: Karl Köppel, 7. Dan Aikido, Bundestrainer und Vizepräsident Technik des DAB

Lehrgangsleiter: Joachim Eiselen, Lohe 23b, 22941 Bargteheide;
E-Mail: j.eiselen@web.de

Lehrgangsort: Bezirkssporthalle Gymnasium Buckhorn, Volksdorfer Damm 74,
22359 Hamburg

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

Lehrstoff: Stabkata, Stabtechniken und Kokyu-nage, Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 21.04.2012: bis 14.30 Uhr Anreise, 15.30 bis 18 Uhr Aikido-Training; anschließend auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein

Sonntag, den 22.04.2012: 9.30 bis 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

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. Die Übernachtung im Dojo ist ebenfalls möglich.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (möglichst per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad sowie ggf. Übernachtungs- und Essenswunsch (auch vegetarisch) möglich.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **30. März 2012** 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*

*Joachim Eiselen,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 11. bis 13. Mai 2012 in Herten

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

Ausrichter: AC Herten e. V.

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido und Bundestrainer

Lehrgangleiter: Renate und Karl Behnke, 45772 Marl, Dahlienstraße 4;
E-Mail: rena.te.behnke@de.sasol.com

Lehrgangsort: Glück-Auf-Turnhalle, Hasselbruchstraße, 45701 Herten-Westerholt

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

Lehrstoff: Stabkata, Stabtechniken und Sumi-otoshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Freitag, den 11.05.2012: bis 18 Uhr Anreise, 19 bis 20.30 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und anschließend gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Samstag, den 12.05.2012: 9.30 bis 11 Uhr, 15 bis 16.30 Uhr und 19 bis 20.30 Uhr Aikido-Training

Sonntag, den 13.05.2012: 9.30 bis 11.30 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 Euro erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bei den Lehrgangleitern (Anschrift siehe oben) und schriftlicher Bestätigung möglich, unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad. Mit der Anmeldung bitte auch mitteilen, ob eine Teilnahme am Abendessen gewünscht wird.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **20. April 2012** 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*

*Renate und Karl Behnke,
Lehrgangleiter*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2012 – Terminänderung

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
24./ 25.11.2012	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-bu-jitsu und Koshinage, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Aikido Flughafen Frankfurt	Karl Köppel, 7. Dan

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

合氣道

Die letzte Weisheit:

„Wenn du feststellst, dass du in einer Technik mit den Händen zu drücken beginnst, dann stehen meistens deine Füße falsch.“

*(Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan,
beim AVBW-Wochenlehrgang
auf dem Herzogenhorn)*