

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 3/2014

Nr. 155



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2014

Nr. 155

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Informationen zur VmbA-Konferenztagung in der DOSB-Presse	3
---	---

Magazin

Frankfurter Statement der Verbände mit besonderen Aufgaben im DOSB	3
„Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“	4
DOSB-Wettbewerb für Sportvereine: „Starke Netze gegen Gewalt“	5
Eigenschaften eines Uke aus Sicht von erfahrenen Trainerinnen und Trainern	6
Die Aufgabe des Uke	7
Technische Kommission des DAB – Erläuterungen zur 3. Kata	9
„Le bokken est plus dur que la tête“	12
Alfred Heymann in Marl-Hamm	13
Herzogenhorn ist einfach Kult	14
Nachruf auf Günter Urban	16
Die Psychologie von Ki (Fortsetzung)	25

Technik-Serie

Ude-garami (gg. Messer), von Bundestrainer Karl Köppel, 7. Dan	17
--	----

Aikido-Kids

Die Spielecke	21
Jugendtrainerworkshop	21

Daten und Fakten

Aikido-Telegramm	23
Wichtige Termine	25
Anschriften aktuell	25
Das Präsidium des DAB	28
Einl. zum BWL IV ab 4. Kyu vom 11. – 18.10.2014 im LZ Herzogenhorn	28
Einl. zum Fachlg. 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C (24. – 28.11.2014) in Ruit	30
Einl. zum BL vom 31.10 – 02.11.2014 in Mörfelden-Walldorf	31
Einl. zum BL am 29./30.11.2014 in Jena	32
Lehrgangsplan des DAB 2015	33

Titelbild:

Bundestrainer Alfred Heymann, 7. Dan, beim Bundeslehrgang vom 23. – 25.05.2014 in Marl-Hamm (s. Bericht S. 13)



Informationen zur VmbA-Konferenz- tagung in der DOSB-Presse

Liebe Aikidoka,

die Konferenz der Verbände mit besonderen Aufgaben (VmbA) im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), zu denen der Deutsche Aikido-Bund (DAB) gehört, tagte zuletzt am 16./17. Mai in Frankfurt/Main unter meiner Leitung.

Um euch einen Eindruck von diesem Verbändetreffen zu vermitteln, dessen Inhalte auch für den DAB relevant sind, folgt im Anschluss an meine einleitenden Worte das „Frankfurter Statement der Verbände mit besonderen Aufgaben im DOSB“, in welchem die wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst sind und das in der DOSB-Presse Nr. 22 vom 27.05.2014 veröffentlicht wurde.

Dieser DOSB-Pressedienst erscheint übrigens in der Regel wöchentlich, ist im Internet unter www.dosb.de/de/service/download-center/medien/publikationen/dosb-presse verfügbar und kann dort als E-Newsletter abonniert werden.

Und nun viel Freude nicht nur bei der Lektüre des nachfolgenden Artikels, sondern auch an der gesamten neuesten Ausgabe von aikido aktuell.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Frankfurter Statement der Verbände mit besonderen Aufgaben im DOSB

Die Konferenz der Verbände mit besonderen Aufgaben (VmbA) im DOSB traf sich am 16./17. Mai 2014 in Frankfurt/M. unter Leitung ihrer Vorsitzenden Dr. Barbara Oettinger (DAB) zur Sommertagung. Die Anwesenden konnten Alfons Hörmann zum ersten Mal in seiner Funktion als DOSB-Präsident begrüßen. Dieser berichtete über das erste halbe Jahr seiner Amtszeit und schilderte seine Eindrücke vom Zustand des deutschen Sports, die er in zahlreichen Gesprächen – unter anderem auch mit der Konferenzvorsitzenden Dr. Barbara Oettinger und ihrem Stellvertreter Uwe Tronnier (DBSV) am 18. März 2014 in Stuttgart – sammeln konnte. Des Weiteren berichtete der DOSB-Präsident zu aktuellen Themen wie „Olympiabewerbung Deutschlands“, „Sportlotterie“, „Satzungsänderung“ sowie „Neubau des Hauses des deutschen Sports“.

Auf großes Interesse stieß ebenso der Bericht der DOSB-Vizepräsidentin Frauen und Gleichstellung Ilse Ridder-Melchers zu den Zwischenergebnissen der DOSB-Arbeitsgruppe zur Umsetzung des Beschlusses der DOSB-Mitgliederversammlung des Jahres 2012 „Chancengleichheit im Sport durchsetzen!“. Nach einem bereits erfolgten Probelauf gehe demnächst allen DOSB-Mitgliedsorganisationen ein Frage-

bogen zur Besetzung von Führungspositionen mit Frauen zu. Auf Grundlage der Ergebnisse würden weitere Maßnahmen berratschlagt und in die kommende Mitglieder-versammlung in Dresden eingebracht.

In Anwesenheit des VmbA-Jugendensprechers Michael Leyendecker (DJK) regten die Sitzungsteilnehmerinnen und -teilnehmer einen verstärkten Austausch mit den VmbA-Jugendorganisationen an und beschlossen, deren Vertretungen zur Sommertagung 2015 einzuladen, die sich dem Schwerpunktthema „demografischer Wandel“ widmen wird.

Am Ende des parlamentarischen Sitzungsteils votierten die Anwesenden, die das außergewöhnliche Engagement sowie die bisherige Arbeit der Konferenzvorsitzenden Dr. Barbara Oettinger und ihres Stellvertreters Uwe Tronnier lobten, einstimmig für die Fortsetzung von deren Arbeit in den bisherigen VmbA-Funktionen für weitere vier Jahre. Im Hinblick auf die im Dezember anstehende DOSB-Mitglieder-versammlung wurde darüber hinaus die VmbA-Delegierung in DOSB-Gremien thematisiert.

Der zweite Tagungsteil widmete sich dem Schwerpunktthema Inklusion. Bezugnehmend auf die UN-Behindertenrechtskonvention verdeutlichte die stellvertretende Ressortleiterin Chancengleichheit und Diversity im DOSB Ute Blessing-Kapelke zunächst das Verständnis von Inklusion im Sport, bevor sie die dortigen zahlreichen, seit Jahrzehnten stattfindenden Aktivitäten hervorhob. Beispielhaft nannte sie den neuen Leistungskatalog des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung und die Vergabe von Mitteln aus dem DOSB-Innovationsfonds 2012/2013 für Projekte zur stärkeren Öffnung der Sportvereine und -verbände für Menschen mit Behinderung. Eine Umfrage unter den Mitgliedsorganisationen des DOSB ergab zudem, dass sich ein großer Teil der Verbände bereits auf vielen Ebenen mit dem Thema Inklusion auseinandersetzt sowie dass zahlreiche Projekte realisiert wurden und werden. Im Folgenden stellte Ute Blessing-Kapelke die Möglichkeiten zur

Umsetzung von Inklusion im organisierten Sport dar und berichtete zusammen mit Kirsten Stegemann (adh) von der Arbeit der DOSB-Arbeitsgruppe Inklusion, im Rahmen derer zurzeit ein Strategiekonzept erarbeitet werde, welches nicht zuletzt auch konkrete Maßnahmen und Aktivitäten für dieses Themenfeld beinhalten solle.

Berichte zur Umsetzung der Inklusion von Menschen mit Behinderung von Dr. Sabine Radtke (dvs), Volker Monnerjahn (DJK), Dr. Bernhard Conrads (SOD) sowie Paul Wedeleit (adh) informierten über bereits stattfindende und noch geplante Maßnahmen in deren Verbänden und regten damit einen lebhaften Diskurs zu den Ansätzen, Möglichkeiten und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Thematik an.

Quelle: DOSB-Presse
Nr. 22 vom 27.05.2014



„Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“

Die diesjährige Auftaktveranstaltung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zur Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“ fand am 8. April in Berlin statt.

Das Thema Gewalt gegen Frauen ist ein ernstzunehmendes und bedrückendes Thema in unserer Gesellschaft. Und so schließt sich die Frage an: Was kann Aikido bewirken? Sind wir der richtige Ansprechpartner, wenn es um die Problematik Gewalt gegen Frauen geht?

Ich war an diesem Morgen, und bin es immer noch, sehr beeindruckt von dem großen Engagement der Aktionspartner, allen voran des DOSB mit seinen Mitgliedsverbänden Deutscher Aikido-Bund, Deutscher Judo-Bund, Deutscher Ju-Jitsu Verband, Deutscher Karate Verband und Deutsche Taekwondo Union, sowie der kooperierenden Organisationen wie dem Bundesverband Frauenberatungsstellen

und Frauennotrufe, UN Women Nationales Komitee Deutschland e.V., Frauenhauskoordinierung e.V. und vielen weiteren.

Wir erlebten sehr informative und anregende Stunden unter der Leitung von Ilse Ridder-Melchers, der Vizepräsidentin Frauen und Gleichstellung des DOSB, die mit Elan, gutem Gefühl und stetem Blick auf die Zeit für einen perfekten Ablauf sorgte.

In einer entspannten, angenehmen, respektvollen Atmosphäre wurde beraten, wie die weiteren Vorgehensweisen und die Zusammenarbeit gestaltet werden können. Frau Ridder-Melchers legte uns allen den erstmalig ausgeschriebenen Vereinswettbewerb „Starke Netze gegen Gewalt“ (*siehe folgender Artikel*) ans Herz. Falls sich eine Aikidoabteilung daran beteiligen möchte, hier die Internet-Adresse: www.aktiongegenewalt-dosb.de

Daten wie

- jede dritte Frau zwischen 16 und 85 Jahren erlebte bereits körperliche Angriffe;
- über die Hälfte der weiblichen Bevölkerung wurde sexuell belästigt;
- jede zehnte Frau wurde sexuell missbraucht;
- 42 % erfuhren psychische Gewalt;
- jährlich fliehen 40.000 Frauen in Frauenhäuser

schockieren!

Es gibt mittlerweile eine große Anzahl von Hilfestellen und Informationen dazu, hier einige:

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend;
das Hilfetelefon: 08000 116 016
- Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe:
www.frauen-gegen-gewalt.de
- Frauenhauskoordinierung e.V.:
www.frauenhauskoordinierung.de
- Deutsche Sportjugend (dsj), Gegen sexualisierte Gewalt im Sport:
www.dsj.de

Den betroffenen Frauen und auch Mädchen muss selbstverständlich geholfen werden, dafür Respekt und Hochachtung für alle Frauenberatungsstellen und Frauenhäuser. Sie geben sofortige und auch langfristige Hilfe. Diese Frauen und Mäd-

chen müssen seelisch und körperlich aufgebaut und gestärkt werden. Auch Respekt und Hochachtung für alle Sportarten wie Judo, Karate oder Ju-Jutsu, die geradezu ideal dafür sind!

In einer abschließenden Podiumsdiskussion, an der auch Regina Halmich als Schirmherrin der Aktion teilnahm, wurde die Wichtigkeit einer starken Zusammenarbeit der Frauenanlaufstellen und des Sports herausgehoben.

Können wir eine Brücke zu Aikido bauen?

Auch wir im Aikido sollten es uns auf die Fahnen schreiben, mit sportlicher Fairness, gegenseitiger Anerkennung und Erfolgserlebnissen dazu beizutragen, das Selbstwertgefühl von Frauen und Mädchen zu stärken!

Auch wir im Aikido sind dafür zuständig, dass aus starken Mädchen starke Frauen werden!

Und weil ich mir nicht anmaße, euch kluge Worte mit auf den Weg zu geben, möchte ich hier einen Satz des Dalai Lama anhängen: „Zunächst einmal sollte man bedenken, wie ähnlich man den anderen ist. Sie erfahren Freude und Leid genau wie ich. Darum muss ich sie beschützen wie mich.“

Herzliche Grüße an euch alle, bleibt achtsam!

Eure Martina aus Berlin

*Martina Hoffmann,
Aikido Berlin-Charlottenburg e. V.*

道

DOSB-Wettbewerb für Sportvereine: „Starke Netze gegen Gewalt“

Mit dem erstmals ausgeschriebenen bundesweiten Wettbewerb „Starke Netze gegen Gewalt“ will der DOSB Sportvereine motivieren, sich im Kampf gegen Gewalt an Mädchen und Frauen stärker mit Partner/-innen der lokalen und regionalen Ebene zu vernetzen.

Der Wettbewerb wurde im Rahmen der diesjährigen Auftaktveranstaltung der Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“ am 8. April in Berlin (*siehe vorhergehender Artikel*) vorgestellt. Der DAB beteiligt sich schon seit Jahren an dieser DOSB-Kampagne und unterstützt gemeinsam mit den sonstigen Aktionspartnern den DOSB bei dessen Anliegen, alljährlich Frauen und Mädchen mit Schnupperkursen in punkto Selbstbehauptung fit zu machen und sie für den Umgang mit dem Thema der Gewalt an Mädchen und Frauen zu sensibilisieren.

Sportvereine können sich bis zum 15. Oktober 2014 bewerben. Alle Informationen wie der Ausschreibungstext und die Teilnahmebedingungen sowie das Bewerbungsformular stehen auf der Internetseite www.aktiongegengewalt.dosb.de bereit.

DAB-Geschäftsstelle



Eigenschaften eines Uke aus Sicht von erfahrenen Trainerinnen und Trainern

Anlässlich der Trainerfortbildung zum Erhalt der Trainer-C-Lizenz vom 11. bis 13. April in Hachen wurden zwei Unterrichtseinheiten auf die Frage verwendet, welche wichtigsten Eigenschaften die Teilnehmenden am Lehrgang einem Uke zuschreiben würden.

Mittels einer Moderationsmethode sollten die Teilnehmenden die aus ihrer Sicht drei wichtigsten Eigenschaften eines Uke auf Moderationskarten notieren, an die Pinwand heften und erläutern, warum gerade die von ihnen ausgewählten drei Eigenschaften die wichtigsten sind. So ergaben sich am Ende neben vielen Übereinstimmungen auch divergierende Eigenschaften, die intensiv diskutiert wurden.

Die Clusterung ergab dann folgende Gruppen:

- Angriff
- Kooperation/Interaktion
- Kondition
- Energie
- Einstellung
- Vertrauen
- Technische Reife

Innerhalb der Gruppen gab es einige Eigenschaften bzw. Nennungen, die besonders intensiv diskutiert wurden. In der Gruppe „Angriff“ wurde z. B. der Begriff „realistischer Angriff“ kontrovers diskutiert. Fragen wie

- „Was ist ein realistischer Angriff?“
- „Können wir im Dojo überhaupt realistisch trainieren?“
- „Führen wir im Dojo eher Rollenspiele durch?“
- „Wie soll Uke sich bei einem Angriff grundsätzlich verhalten, damit eine Verteidigungstechnik geübt werden kann?“

wurden bearbeitet. Letztendlich soll ein Angriff an die Graduierungen angepasst vorgetragen werden. Somit werden Angriffsformen beim Anfängertraining anders aussehen als bei Meistergraden.

Es kommt auch auf die Situation an, für die trainiert wird. Ein Angriff beim Üben einer Kata wird anders aussehen als bei einem Randori, bei dem der Uke „Kakari-geiko“, also in der harten/direkten Form, angreift. Entsprechend werden auch die jeweiligen Verteidigungstechniken anders aussehen. Jeder Angriff erfordert eine angemessene Verteidigungstechnik; daher wird ein langsamer Angriff eine weichere Technik und ein harter/direkter Angriff eine kürzere und in der Wirkung härtere Technik erforderlich machen.

Wichtig erschien den Teilnehmenden, dass ein Angriff konsequent und mit Energie vorgetragen wird, damit eine Verteidigung durch Nage überhaupt erforderlich ist und die zu übende Technik erfolgreich ausgeführt werden kann. Dazu gehört auch, dass Uke bereit ist, sein Gleichgewicht zumindest zum Teil aufzugeben. Nur wenn die Körpermasse hinter dem Angriff steht, kann eine physikalische Wirkung erzeugt werden (Impuls/Schwung = Masse x Geschwindigkeit).

Ein weiterer Punkt, der allen Beteiligten wichtig erschien, war die Forderung, dass sich Uke kooperativ verhält. Er sollte seinen Angriff so dosieren, dass Nage seine Technik üben kann. Die Logik des Angreiferverhaltens soll dabei jedoch erhalten bleiben, damit sich die Wirkung der Konditionierung in Grenzen hält.

Uke muss wachsam sein, was bedeutet, dass sich Uke mit seinem Bewusstsein bei Nage und der gegenwärtigen Trainings- oder Prüfungssituation befinden muss. Uke muss sich darüber hinaus adaptiv verhalten. Darunter verstanden die Teilnehmenden, dass sich Uke an seinen jeweiligen Partner anpassen muss.

Trainiere ich mit einem Anfänger oder einem Fortgeschrittenen, einem größeren oder kleineren Trainingspartner? Ist der Uke technisch auf dem gleichen Niveau? Was trainieren wir – Kata, Randori oder eine neue, noch nicht bekannte Technik? Daher muss Uke stets aufmerksam sein und sich auf die jeweilige Situation einstellen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Kondition Ukes. Aus der allgemeinen Trainingslehre ist uns bekannt, dass die Kondition aus drei wesentlichen Punkten besteht:

- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit

Alle konditionellen Voraussetzungen muss Uke erfüllen, damit Uke und Nage z. B. eine Dan-Prüfung durchstehen können. Dazu zählen auch Körperspannung und ein Mindestmaß an Ernsthaftigkeit und geistiger Präsenz.

Uke muss über die notwendige technische Reife für seine Aufgabe verfügen. Das bedeutet u. a., dass er die seinem Grad entsprechende Fallschule sicher beherrscht, aber auch, dass er Nage bei dessen Aufgabe durch eigene technische Reife unterstützen kann. Tritt jemand z. B. eine Prüfung zum 4. Dan Aikido an, muss Uke über so viel technisches Know-how verfügen, dass er mit dem Bokken angreifen kann. Darüber hinaus muss er beim Fach „Verkettungen“ eine Schwachstelle im Ablauf von Nages Technik so zu nutzen

verstehen, dass er die Wirkung dieser Technik vorübergehend neutralisieren kann.

Als weitere wesentliche Punkte griffen die Teilnehmenden die Bedeutung der Einstellung Ukes heraus. Dazu gehören

- Lebensfreude
- Hingabe
- Offenheit
- Einlassen auf den Angriff (Entspannung)
- Reagieren (auf Nages Aktionen)

Alle genannten Ansprüche an die Eigenschaften bzw. das Verhalten eines Uke stimmen mit denen überein, die durch die Technische Kommission diskutiert wurden.

Vielen Dank an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Trainerfortbildungslehrgangs in Hachen.

*Hubert Luhmann,
Moderator der Übungseinheit*



Die Aufgabe des Uke

Das Erlernen der Aikido-Techniken geschieht bekanntlich in einem partnerschaftlichen Rollenspiel, in dem beide Akteure sich in der Rolle des Verteidigers (Nage) und des Angreifers (Uke) abwechseln. Hierbei verteidigt sich der Nage mit einer zumeist vorgegebenen Verteidigungstechnik gegen einen vorab festgelegten Angriff des Uke. Die Dynamik der Verteidigung sowie des Angriffs sollte dabei immer – zur Erhöhung des Lerneffekts und zum Schutz vor Unfällen – dem Leistungsstand der beiden Aikidoka angemessen sein.

Das effektive Erlernen der Techniken ist zum einen von dem Bemühen des Nage abhängig, eine korrekte Technik auszuführen, und zum anderen von einem realitätsnahen Angriff des Uke.

Daher wird von beiden ständig eine konzentrierte Erfüllung ihrer zugeordneten Aufgaben erwartet.

Zu den Kriterien eines realitätsnahen Angriffs gehören u. a., dass der Uke

- seinen Fassangriff mit stabilem Zugriff und gleichzeitigem Schub der Hände so anlegt, dass dieser den körperlichen und technischen Fähigkeiten des Nage entsprechend angemessen kraftvoll ist;
- seinen Schlag-/Stoßangriff geistig und körperlich so ausführt, dass der Endpunkt des Schlages/Stoßes hinter dem Körper des Nage liegt (*falsch: wenn der Angriffsschwung des Schlagarms bereits bei der ersten Berührung mit dem Nage zum Stillstand kommt*);
- seinen Schlagangriff der Körpergröße des Nage entsprechend punktgenau anbringt (*falsch: wenn z. B. der größere Uke seinen Shomen-uchi nicht zur Stirn des Nage, sondern über dessen Kopf hinausführt – etwa auf der Höhe seiner eigenen Stirn*);
- seinem Level entsprechend über eine sichere Fallschule verfügt und sich somit vorbehaltlos dem Angriff bis zum Wurf oder Hebel hingibt (*falsch: Uke beschäftigt sich bereits während der laufenden Technik mit der Fallschule, um in eine für ihn angenehme Ausgangsposition für die Fallschule zu gelangen*);
- im partnerschaftlichen Rollenspiel seine ihm momentan zugedachte Rolle nicht dazu missbraucht, diese als Phase der Entspannung zu betrachten und die Angriffe nur noch automatisiert und somit nicht konsequent auszuführen.

Ergänzende Kriterien eines Angriffsverhaltens, das den Nage beim anfänglichen Erlernen einer Technik unterstützt, liegen vor, wenn der Uke

- sich vom Nage – trotz hinreichender Kenntnis der Technik – dennoch in Positionen führen lässt, die dem Nage ermöglichen, den Angriff zu neutralisieren und mit korrektem Zentrumseinsatz zu Ende zu führen (*falsch: wenn Uke, der über die zu übende Technik bereits hinreichende Kenntnisse verfügt, meint, dem Nage helfen zu können, indem er die Rolle eigenständig „abspult“, aber dem Nage dadurch keine Möglichkeit*

gibt, der Angriffskraft vorteilhaft auszuweichen und sein Zentrum einzusetzen);

- über die Fähigkeit verfügt, seine Persönlichkeit zurückzunehmen und hier die Rolle des letztendlich unterliegenden Uke anzunehmen.

In der Regel trainieren wir alle gerne mit geschmeidigen und „pflegeleichten“ Uke (zu denen ich sicherlich nicht gehöre). Dies gilt auch für Trainer/-innen, wenn sie den Schülern/-innen die Techniken in ihrer Gesamtheit vorzeigen. Geht es dann ins Detail der jeweiligen Technik oder soll die Wirksamkeit der Technik demonstriert werden, wird dagegen gerne ein Uke gewählt, der etwas kantiger und kompakter ist.

Im normalen Trainingsbetrieb oder auf Lehrgängen kann dieses „Uke-Problem“ unmittelbar angesprochen und beseitigt werden, sodass – aufgrund des ständigen Rollenwechsels – den geübten Aikidoka eine schnelle Abstimmung aufeinander möglich ist.

Problematisch wird es allerdings bei Gürtelprüfungen – insbesondere bei Dan-Prüfungen –, wenn die Prüflinge Uke an ihrer Seite haben, welche die oben genannten Kriterien eines realitätsnahen Angriffs nicht erfüllen.

Falls im Heimdojo verschiedene Uke zur Verfügung stehen, sollten die Übungspartner auch nach diesen Kriterien ausgewählt werden. Ist dagegen eine Auswahl wegen fehlender anderer Uke nicht machbar, so muss der vorhandene Uke im Rahmen der längeren Vorbereitungsphase auch dahingehend an sich arbeiten, dass er seine Angriffe durchgehend praxisnah und somit realitätsbezogen durchführt.

Bei Uke, die bereits in technischer Hinsicht auf einem höheren Level stehen als der Nage, ist nicht selten zu beobachten, dass sie ihre Angriffe mit zu viel Gelassenheit und zu wenig Körperspannung durchführen. Dieser Umstand ist besonders bei der Vorführung der Kata erkennbar. Anscheinend wird auch hier fälschlicherweise angenommen, dem Nage mit dieser Vorgehensweise zu helfen; das Gegenteil ist jedoch der Fall.

Fazit

Der Uke muss den Nage seinem technischen Level angemessen, aber dennoch realitätsnah angreifen. Ein Sich-Zurücknehmen beim Angriff hilft dem Nage nur scheinbar. Tatsächlich nimmt dies dem Nage die Möglichkeit, sich technisch zu entfalten und die erlernten Techniken wirkungsvoll zu demonstrieren.

Der Nage muss erfahrungsgemäß über einen längeren Zeitraum intensiv trainieren, bis er realitätsnahe Angriffe auf dem angestrebten Level bewältigen und kontrollieren kann. Erst dann sollte er sich einer Prüfung stellen.

Wolfgang Schwatke,
Technischer Leiter des AVBY

道

Technische Kommission des DAB – Erläuterungen zur 3. Kata

1 Einleitung

Die Technische Kommission hat auf ihrem Workshop im April 2013 eine neue 3. Kata erarbeitet.

Die bisher aufgetretenen Schwierigkeiten mit der Ausführung der 3. Kata wurden analysiert, was zu einer intensiven Diskussion über Sinn, Zweck und Ziele von Kata im Aikido führte. In der Folge wurden die Kriterien bewertet und gewichtet, nach denen eine Kata der Stand-/Wurftechniken gestaltet werden sollte. Anschließend wurde die 3. Kata neu definiert.

Nachfolgend finden sich nun nähere Erläuterungen zu den Zielen der Kata und worauf es in der Darstellung und Präsentation tatsächlich ankommt.

2 Unterschiede von Nage-waza- zur Katame-waza-Kata

Die aus der 1. und 2. Kata bekannte Ausführungsform, im Wesentlichen „auf der

Linie“ zu arbeiten und ein daran ausgerichtetes einheitliches Formenbild zu wahren, schränkt den räumlichen Führungsspielraum des Nage ein und verlangt daher eine deutliche Steuerung des Uke über die Hebel – bis zum Ende eines Technikzyklus am Boden. Da bei den Bodentechniken Uke nicht geschleudert oder geworfen wird, sondern der Führungskontakt über die Hebel bis zum Ablegen bestehen bleibt, ist es leichter möglich, die Richtung zu bestimmen, die Uke nehmen soll.

Bei den dynamischen Standtechniken, bei denen Uke deutlich stärker in Bewegung zu halten ist, steigen die Anforderungen bezüglich der Anpassung an den Uke sehr (Intensität des Angriffs, Ausmaß der Ausweichbewegungen und des Sabaki, Positionierung zum Uke, Richtung der Führung und des Abwurfs). Wollte der Ausführende ein vorher festgelegtes Formenbild wahren, entstünde ein Zielkonflikt zwischen dem Wunsch, ein alle Partnerkonstellationen berücksichtigendes allgemeines Formenbild zu wahren oder sich optimal an den jeweilige Angriff anzupassen und die Technik im Sinne der Effizienzhierarchie bestmöglich auszuführen.

Im ersten Fall wirkt der äußere Rahmen nach innen, im zweiten Fall ergibt sich das Äußere von innen.

3 Unterschied der Kata zu Nage-waza

Was unterscheidet die Kata-Darstellung nun noch von einer reinen Nage-Waza-Technik und -Ausführungsform? Der Unterschied liegt in der Darstellungsaufgabe. Während der Ausführende bei einer Nage-waza-Technik die *Wirksamkeit seiner Ausführung* („Einsatzmodus“, Präzision, Sicherheit, Schnelligkeit, Kontrolle des Angreifers usw.) auch unter sich ändernden Bedingungen (wechselnde Angreifer, im Stand, auf den Knien, mit/gegen Waffen, einer/mehrere Angreifer, variables Angriffsverhalten und Tempo u. a.) unter Beweis stellt, soll der Ausführende in der Kata zeigen, *wie* die Technik wirkt.

Dies ist vergleichbar mit dem „Unterichtsmodus“: Der Angriff ist präzise vordefiniert, sodass die Technik ggf. überdeut-

lich in nachvollziehbarem Tempo so gezeigt werden kann, dass ihre jeweilige Wirkungsweise und die „Elemente“ der Aikido-Technik (Distanz, Positionierung, Einsatz von Zentrum und Togatana, Führungsrichtung, Balancebrechung usw.) für den Betrachter sichtbar zum Ausdruck kommen. Die enge Abstimmung mit einem eintrainierten Partner erlaubt dem Ausführenden, die Aikido-Technik in optimaler Form, in „Schönschrift“, darzustellen.

Die in der Kata angestrebte Ästhetik ergibt sich dann aus einer optimalen Darstellung der Technik und deren Wirkung und nicht aus der Einhaltung eines Formenbildes („Schönheit kommt von innen.“).

4 Innere Merkmale der 3. Kata

Bei der Frage nach den inneren Merkmalen der Technik orientieren wir uns an den sog. „Elementen des Aikido“ und den technischen Evolutionszielen, dargestellt an dem Modell der Effizienzhierarchie. Am Ende des Entwicklungsweges steht als Ziel die geistige-intuitive, körperlose Führung eines Angreifers, welche die Technik selbst gar nicht mehr erkennen lässt. Da in der 3. Kata jedoch die körperliche Wirkungsweise dargestellt werden soll, müssen die körperlich erkennbaren Merkmale

- Griffe und Hebel
 - Führungen,
 - dynamische Gleichgewichtsbrechung durch Bewegung,
 - Antizipation, Synchronisation, Koordination,
 - Rhythmus und Harmonie
- klar zum Ausdruck kommen.

4.1 Bewegung/Dynamik

Bei dem Ziel, sich die Kraft des Angreifers nutzbar zu machen,

- sollte eine Balancebrechung durch antizipierendes Sabaki möglichst bereits vor dem ersten und sich in der Folge verfestigenden Angriff eingeleitet werden;
- muss Uke ständig in Bewegung und mindestens im labilen Gleichgewicht gehalten werden, damit dieser nicht seine Balance wiedergewinnt und anschließend blockieren könnte;

- verlangen die auf den Rumpf/die Körperachse des Uke wirkenden Techniken (Irimi-nage, Koshi-nage) eine beschleunigende Bewegung, ggf. auch ein eigendynamisches Arbeiten.

4.2 Tempo und Raum

Bei zu schneller Ausführung geht für den Betrachter die erkennbare Präzision verloren. Eine zu „wilde“ Ausführung kaschiert häufig eine unsichere, unpräzise und damit wirkungslose Ausführung.

Eine Möglichkeit, das Tempo der eigenen Ausführung zu reduzieren, besteht darin, Uke großräumiger zu führen. Dieses Ziel unterstützt, zum Zwecke der Balancebrechung „die Linie zu verlassen“ und „exzentrisch zu führen“.

4.3 Optimale Anpassung, eigene technische Ausdrucksform

Das Ziel des Nage muss die optimale Anpassung an den Uke sein. Mit Änderung des Uke muss sich auch die eigene Ausführung anpassen.

Eine gute technische Darstellung kann nur gelingen, wenn Nage entsprechend seiner Persönlichkeit (Temperament, Beweglichkeit, Reaktionsschnelligkeit, Größe, Gewicht usw.) seine eigene Form findet. Er hat daher zwangsläufig einen Spielraum eigener Darstellungsmöglichkeiten und Variationen, um bei unterschiedlichen Uke-Nage-Kombinationen eine effektive Ausführung zu ermöglichen. Hierbei ist es unwichtig, welcher Fuß vorne steht, wo der Uke genau landet oder in welcher Richtung er liegt.

4.4 Uke-Verhalten

Uke ist während des Angriffszyklus ständig aktiv, verfolgt ein Ziel, wendet sich dem Nage zu oder ab. Er ist nicht passiv, sondern kommt erst nach dem Abwurf zur Ruhe, um anschließend den nächsten Angriff zu starten.

4.5 Irimi – Tenkan auf höherem Niveau

Ausgehend von einer abstrakt-philosophischen Definition

- Irimi: „die Leere füllen“

– Tenkan: „die Fülle entleeren“

sind diese Prinzipien nicht alleine daran zu erkennen, ob (meist in Omote) linear eingetreten wird oder (meist in Ura) drehende Bewegungen ausgeführt werden.

In der Kata kann das Irimi-Prinzip nur dann überzeugend gezeigt werden, wenn der Angriff sich noch nicht entfaltet hat (1. Möglichkeit) oder der Angreifer in eine labile Haltung geführt wird (2. Möglichkeit), wenn somit keine Angriffskraft unmittelbar gegen den Verteidiger wirkt oder der Angreifer sich ggf. sogar von dem Verteidiger wieder abwenden will (z. B. um seine Balance wiederherzustellen), wodurch Nage eintreten kann.

Die Darstellung des Tenkan-Prinzips (in der Endphase der Technik) verlangt demzufolge eine vom aggressiven Willen getragene Zuwendung des Angreifers zum Verteidiger, sei es eigenmotiviert oder infolge der vorherigen Führung des Nage.

4.6 Ausdruck

Die Techniken sollen in „**Schönschrift**“ so deutlich gezeigt werden, dass der Weg der Umlenkung und die jeweiligen Merkmale einer Technik gem. den Prinzipien des Aikido zum Ausdruck gebracht werden. Der Darstellende (Nage) sollte sich selbst fragen, welches die wesentlichen technischen Merkmale der jeweiligen Technik sind, wie sie auf welche Weise wirken und in welcher Form diese dann in der Kata dargestellt werden können.

5 Äußere Merkmale der 3. Kata

Die Anzahl der Techniken wurde in der neuen 3. Kata reduziert, jede Technik wird insgesamt nur einmal beidseitig gezeigt.

5.1 Abfolge der Techniken

1	Yokomen-uchi	→	Shiho-nage	irimi
2	Yokomen-uchi	→	Ude-kime-nage	irimi
3	Shomen-uchi	→	Irimi-nage	irimi
4	Shomen-uchi	→	Kaiten-nage-uchi	irimi
5	Shomen-uchi	→	Kaiten-nage-soto	tenkan
6	Ushiro-ryote-tori	→	Juji-garami	irimi
7	Ryote-tori	→	Koshi-nage	tenkan
8	Ryote-tori	→	Tenchi-nage	irimi
9	Katate-tori Gyaku-hanmi	→	Sumi-otoshi	irimi
10	Katate-ryote-tori	→	Kokyu-nage, mit Tenkan-ashi in der Angriffsrichtung weiterführend	irimi
11	Ushiro-ryokata-tori	→	Aiki-otoshi	irimi
12	Shomen-tsuki	→	Kote-gaeshi, Abhebeln im Stand	irimi

5.2 Erläuterungen zu den Ausführungen

- Nage und Uke beginnen aus einer regelmäßigen Grundposition frontal vor den Prüfern wie bei der 1. und 2. Kata.
- Alle Techniken sind beidseitig auszuführen, die Angriffe erfolgen pro Technik rechts und links.
- Jeder Angriff muss aus hinreichender Distanz erfolgen, damit eine Führung des Angreifers vor dem Kontakt möglich ist.
- Nage nimmt sich bei der Ausführung der Techniken den Raum und die Richtung, die er braucht.
- Der jeweilige Abwurf muss nicht auf einer festgelegten Linie erfolgen. Uke muss aber bei der nächsten Wurftechnik wieder auf die regelmäßige Grundposition zurückfallen oder sich dorthin begeben.

- Kurze Ruhepausen zwischen den Techniken, damit der zuletzt vermittelte Eindruck nicht hektisch von nächsten überdeckt wird.
- Die individuellen Ausführungsformen sind Uke und Nage freigestellt, solange keine Umdeutung der Technik erfolgt und die eindeutigen technischen Merkmale zum Ausdruck kommen. Innerhalb eines Technikelements ist jedoch (rechts und links) immer die gleiche Form zu wählen.
- Auf die Vorgabe von Fuß-Stellungen, Positionierung Uke-Nage (d. h. gleiche Seite oder Seitenwechsel) etc. wird bewusst verzichtet, um den Ausführenden die größtmögliche Freiheit bezüglich der Anpassung und Ausführungsform zu geben.
- Uke ist es freigestellt, wie er fällt.

Technische Kommission des DAB

(Alfred Heymann, Karl Köppel, Horst Glowinski, Martin Glutsch, Hubert Luhmann, Roland Nemitz, Ulrich Schümann, Dr. Hans-Peter Vietze, Manfred Jennewein, Dr. Thomas Oettinger, Berthold Krause, Dr. Barbara Oettinger, Thomas Prim, Joachim Eppler, Wolfgang Schwatke)



„Le bokken est plus dur que la tête“

Der französische Aikido- und Schwertkampfmeister Michel Martin zeigte am 10. und 11. Mai 2014 zum dritten Mal beim Aikido-Verein Hannover (AVH), wie wahres Können mit dem japanischen Schwert (Katana) aussieht. Obwohl Aikido eine waffenlose Kampfkunst ist, liegen die Wurzeln auch im Umgang mit dem Katana. Der Einsatz des ganzen Körpers wird trainiert, die Rumpfmuskulatur optimal eingesetzt. Der zweitägige Lehrgang mit fast 50 Teilnehmern aus ganz Deutschland machte deutlich, wie gut Aikido international vernetzt ist

und welche Möglichkeiten sich für ein erweitertes Training ergeben, wenn man über den Tellerrand schaut. Der Lehrgang war auch ein schönes Beispiel der deutsch-französischen Freundschaft.

Schwierigkeiten in der Übersetzung tauchten da auf, wo der Unterschied zwischen dem Französischen „simple“ und „facil“ im Deutschen nicht so einfach zu verstehen war. „Alle Techniken, die wir im Aikido oder mit dem Bokken machen, sind „simple“, aber sie durchzuführen ist nicht „facil“.

Was bei einem 5. Grad Katana leicht und dynamisch aussieht, wird für den Durchschnittsaikidoka zur großen Herausforderung. Mit dem Katana ergeben sich auch ganz andere Schrittstellungen, die im Aikido keineswegs als ideale Ausgangsposition zur Verteidigung angesehen werden, im Gebrauch des Bokken aber volle Bewegungsfähigkeit in alle Richtungen ermöglichen.



Meister Michel Martin

Sehr wichtig war Martin, immer wieder deutlich zu machen, dass das Schwert durch den ganzen Körper bewegt wird, nicht nur durch die eher geringe Muskulatur des Armes. Die ermüdet auch schnell, der ganze Körper und das Zentrum hingegen bieten durch die Rumpfmuskulatur das volle Potential. Der ganze Körper unter Einsatz der Hüfte/des Zentrums zieht das Schwert und führt es zum Gegner.

Die meisten Aikido-Techniken sind genauso mit dem Schwert durchzuführen. Martin geht sogar noch weiter: „Wenn ihr eine Technik nicht mit dem Schwert machen könnt, dann könnt ihr es ohne auch nicht!“

Interessant war auch die Aufgabe, eine Technik, die man normalerweise in zehn Sekunden macht, doch mal bitte in zwei Minuten zu machen. Dagegen ist Matrix-slow-motion ja gar nichts. Da diese Techniken bei sehr tiefem Stand durchgeführt wurden, machte sich das deutlich in den Oberschenkeln bemerkbar. Aber dass ein Lehrgang mit Michel Martin immer wenig bearbeitete Muskelgruppen anspricht, wussten die mehrmaligen Teilnehmer bereits.

Der tiefe Stand ist Ausgangspunkt für alle Techniken, denn ohne Erdung geht es weder beim Bokken/Katana noch beim Aikido. Als schönes Beispiel nannte Martin die Astronauten, die in der Schwerelosigkeit ohne Erdung auch keine Schraube anziehen können.

Der zweite Tag brachte eine Kata, die vor allem Koordination und Harmonie trainieren sollte. Interessant war die Sicht: Das Bokken ist dein Partner, der Gegner ist man selbst, über den gilt es hinauszuwachsen. Benutzt man das Katana, hat man durch die Saya (Schwertscheide) gleich zwei Partner. Alternativ nimmt man sich einen anderen Aikidoka, dann hat man auch zwei. Wie harmonisch und koordiniert es dann tatsächlich war, wurde deutlich, als jeweils zwei Teilnehmer die Kata synchron in Armlänge voneinander entfernt durchführten. Alle beherzigten das Motto: „Das Bokken ist härter als der Kopf“, sodass es zu keinen Verletzungen kam.

Danke an alle Helfer des AVH sowie an Frauke Drewitz, die sich freundlicherweise als Dolmetscherin zur Verfügung gestellt hatte, um uns die verbalen Erläuterungen Michels verständlich zu machen. Der Lehrgang hat für alle Teilnehmer viele interessante Anregungen gebracht. Wir freuen uns aufs nächste Mal.

*Dr. Joachim Moeser,
Aikido-Verein Hannover e. V.*

氣

Alfred Heymann in Marl-Hamm

In der Zeit vom 23. bis 25.05.2014 fand ein Aikido-Bundeslehrgang mit Alfred Heymann (7. Dan) bei der Aikido-Abteilung des DJK Germania Lenkerbeck e.V. in Marl statt. Rund 50 Aikidoka aus Nordrheinwestfalen sowie aus Niedersachsen waren eingetroffen, ein Teilnehmer kam aus Unterfranken/Bayern, Alfred Heymann war aus dem rund 350 km entfernten Bad Sachsa angereist.

Hauptthemen waren die Aikido-Techniken Tekubi-osae, Ude-kime-nage, des Weiteren wurden an diesem Wochenende Ude-garami, Kote-hineri, Irimi-nage und zahlreiche Kokyu-nage-Formen gezeigt. Die meisten dieser Techniken wurden sowohl waffenlos als auch mit Stab ausgeführt und insbesondere bei den Formen mit Stab verdeutlichte Alfred die Notwendigkeit einer präziseren Führung und die größere Wirksamkeit der eingesetzten Hebel.

Immer wieder wies Alfred auf die Basis aller Aikido-Techniken hin, nämlich die korrekt ausgeführte Sabaki-Bewegung, den Einsatz des Zentrums, das rechtzeitige Verlassen der Angriffslinie, die wichtige Rolle der Atemi sowie die Kunst des Führens. In der Tat bewegte Alfred den Gegner stets in einer elegant fließenden Weise, ohne dass es zu einem blockierenden Fassen kommen konnte; die Gleichgewichtsbrechung wurde allein durch das Führen bewirkt.

Die Zentrumsarbeit wurde unter anderem gezielt durch Kokyu-ho sowie einige Stab-Übungen trainiert. Alfred zeigte wie gewohnt ein überaus elegantes und spielerisch leicht erscheinendes Aikido, wobei die Verteidigung perfekt auf den Angriff der unterschiedlichen Uke abgestimmt war. Er nahm sich während der Ausführung immer wieder die Zeit, auf Details in der Führung und Gleichgewichtsstörung hinzuweisen. So betonte er auch die wichtige Rolle des Angriffs; bei sehr „beherzten“ Angriffen mit hoher Energie verdeutlichte Alfred vor allem im Rahmen der Kokyu-nage-Ausführungen, wie der Angriffsschwung des Gegners gekonnt zu dessen Neutralisierung genutzt werden kann.

Alfred Heymann ist ein direkter Schüler von Maître André Nocquet, der die europäische Entwicklung des Aikido maßgeblich mitgestaltete und selbst mehrere Jahre ein Schüler von O-Sensei Morihei Ueshiba in Japan war. Alfred ließ hin und wieder seine „Lebensphilosophie“ in das Training einfließen, insbesondere zeigte er Parallelen zwischen der Aikidowelt und dem „realen“ Leben auf.

Ein Motto von ihm war: den Problemen nicht aus dem Weg gehen, sondern sich ihnen mit der korrekten Einstellung beherzt stellen, um an ihnen zu wachsen und sich dadurch weiterzuentwickeln.

Es bleibt zu erwähnen, dass für das leibliche Wohl der Teilnehmer in den Pausen hinreichend gesorgt war, da stets Getränke und kleinere Speisen wie Brötchen, Obst und Kuchen bereit standen. Am Samstagabend fand das gemeinsame Abendessen mit Alfred Heymann im „Ollen Kotten“ in der Nähe statt.

Am Sonntag wurde Alfred als Dankeschön ein „Geschenkkorb“ mit Nahrungsmitteln aus der Region überreicht. Im Anschluss sorgten die Marler Helfer mit Brötchen, Würstchen, Obst und Kuchen für das leibliche Wohl der Aikidoka, die so gestärkt die Heimreise antreten konnten. Damit ging ein sehr anregender Lehrgang zu Ende.

Marc Schroeder,
DJK Germania Lenkerbeck 1955 e. V.



Herzogenhorn ist einfach Kult

Für uns war es wie eine Heimkehr, obwohl wir als „Nordlichter“ zu den Teilnehmern mit der weitesten Anreise gehörten: Nach einer langen Pause von 14 Jahren fuhren wir Anfang Februar endlich wieder in den Schwarzwald zum legendären Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im Leistungszentrum Herzogenhorn. Den Anstoß hatte etwa drei Monate zuvor ein herzliches Wiedersehen mit dem Lehrgangsleiter Helmut Müller in Kaltenkirchen beim dortigen Lehrgang mit Meisterin Renate Behnke gegeben. Dabei wurden Geschichten früherer Horn-Besuche in lebhaft Erinnerung gerufen und der Gedanke, diesen einzigartigen Wochenlehrgang wieder einmal zu besuchen, nahm Gestalt an.

Am Sammelpunkt in Feldberg-Ort trafen wir auf andere Teilnehmer, mit denen wir entlang der Skipiste den Berg hinaufstapften, während das Gepäck bequem mit der Schneeraupe heraufgeschafft wurde – soweit schien sich schon mal nichts geändert zu haben. Im Leistungszentrum selbst war dann aber doch nicht alles beim Alten geblieben: Ein Teil der vormals engen 2-Bett-Zimmer war modernisiert und zu 3-Bett-Zimmern mit Dusche und WC umgebaut. Bei der Ankunft und der Zimmervergabe durch Helmut gab es noch einmal ein großes Hallo mit einigen schon früher angereisten Lehrgangsteilnehmern. Wie sich herausstellte, kannten wir etwa die Hälfte der rund 30 Aikido- und Skilanglauf-Begeisterten schon von früheren Horn-Besuchen. Die Stimmung in der Gruppe insgesamt war von Anfang an prächtig.

Das Skitraining ließ sich am Sonntag, unterstützt durch unseren Aikido-Sportsfreund und Profi-Skiwaxer Bernd, trotz der langen Abstinenz von den Brettern ganz gut an. Die Vormittagseinheiten waren dem klassischen Langlauf gewidmet, nachmittags stand für die geübteren Läufer dann Skating auf dem Programm.

Schnell war klar, dass wir die Skating-Einheit in diesem Jahr nur mental (bei Kaffee und Kuchen) absolvieren würden. Die Kalorien waren ja nur kurz geparkt und wurden am Abend für das Aikido-Training mit Meister Horst Glowinski (7. Dan) gebraucht.



Meister Horst Glowinski, 7. Dan (li.)

Horst offerierte uns einen guten Teil seines großen Schatzes an Techniken und Erfahrung. Wichtig war ihm die Arbeit an Grundtechniken und unterschiedlichen Ausweichbewegungen, um immer sofort die Gleichgewichtsbrechung beim Angreifer zu erreichen. Die richtige Distanz, das eigene Zentrum und das des Partners zu spüren und zu kontrollieren („Die Hand ist die Verlängerung des Zentrums.“) wurde mit der leeren Hand und mit Waffen geübt. Hierbei offenbarten sich durchaus Parallelen zwischen dem morgens beim Skilanglauf praktizierten Stockeinsatz und dem Einsatz der Togatana auf der Matte.

Sehr sicher zeigte Horst bei schnellen Angriffen und kurzen Bewegungen (Tanto), wie gut er im Zentrum steht. Beeindruckend war auch die Ki-Übung, in der es Helmut und mir nicht gelang, den Meister hochzuheben. An dieser Stelle nochmals vielen Dank an Horst – und bitte die Rasierklingen weiterhin sparsam einsetzen!



„Die Stäbe sind auch nicht mehr das, was sie mal waren ...“

Ach ja, Wetter war auch. Der verantwortliche Wetterfrosch Theo hat sich dem Vernehmen nach im Vorjahr bei der traditionellen Schneebeschwörung mit seinen Getreuen bis zur Erschöpfung verausgabt, sodass wir in den Genuss von ausreichend Schnee, Alpenblick und nahezu idealen Temperaturen kamen. Fürs kommende Jahr wurde natürlich vorgesorgt und die gleiche altbewährte Formel wie schon vor 14 Jahren mit Leidenschaft in den Nachthimmel gerufen.

Der ebenfalls fest im Programm verankerte Tagesausflug am Donnerstag führte diesmal auf den Feldberg. Unser unermüdlicher Lehrgangleiter und Skitrainer Helmut und andere Frühangereiste hatten die Strecke vorab schon getestet. Der Weg vom Horn hinab auf dem Ziehweg war für alle Teilnehmer gut zu bewältigen. Dann hieß es Ski abschnallen und über die Straße tragen, um hinauf zum Feldberggipfel zu gelangen. Die Mühen des Aufstiegs wurden durch das Alpenpanorama in der Ferne und den Anblick der akrobatischen Sprungkünste einiger Kiteboarder auf Skiern belohnt. Zurück ging es dann talwärts bis Feldberg-Ort und wahlweise mit dem Gondellift oder über den Ziehweg wieder

zum Leistungszentrum – wo als nächste Hürde die dicken Tortenstücke auf uns warteten. Natürlich Schwarzwälder Kirsch und leider viel zu wenig!

Zum Ausgleich für den vielen Sport ließen wir am Donnerstagabend sogar das Aikido-Training ausfallen. Der mit viel Fleiß durch die Akteure vorbereitete Lehrgangsabend offenbarte ungeahnte Talente; zum Beispiel ließ uns ein französisch akzentuierter Künstler die wahre Bedeutung von Aphorismen erkennen und wir stellten unter der Anleitung von Theo Karl Mays Romanklassiker „Der Schatz im Silbersee“ in Aikido-Manier nach. Später am Abend kamen die Tanzwütigen dann noch zu sportlichen Höchstleistungen, die Horst mit einem Augenzwinkern trocken kommentierte: „Wenn ihr euch mal auf der Matte so bewegen würdet ...“

Eine ereignisreiche Woche ging viel zu schnell vorbei und es bleibt festzustellen, dass bei diesem Lehrgang mit Tradition (laut Helmut einer der ältesten im DAB) vieles sogar noch besser geworden ist als vor 14 Jahren. Das alles geht letztlich nicht ohne die Teilnehmer, was Helmut schon als Motto vorangestellt hatte: „Ihr seid der Lehrgang, macht das Beste daraus!“

Deshalb vielen Dank an ... alle !!

*Sabine Spatzek,
André Lienshöft,
AC Lübeck e. V.*



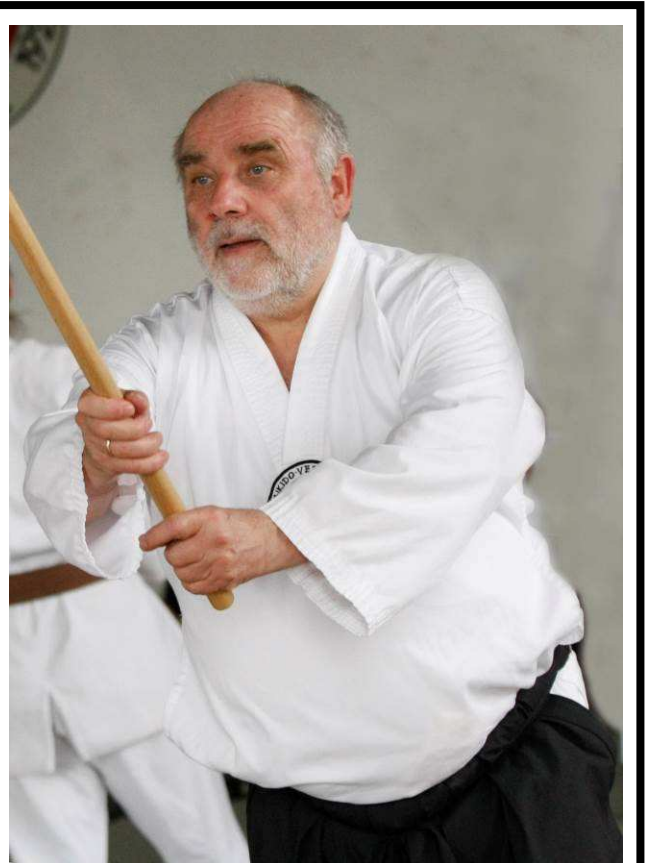
Nachruf auf Günter Urban

Am 06.03.2014 ist Günter Urban unerwartet im Alter von 65 Jahren von uns gegangen. Der KSV Herne trauert um einen Aikido-Kameraden, der über 35 Jahre im Verein aktiv war.

Mit Günter verliert der KSV Herne einen seiner treuesten Kameraden. Günter war ein Mann der ersten Stunde und über Jahre hinweg immer zur Stelle, wenn es darum

ging, Lehrgänge oder Vorführungen zu organisieren. Darüber hinaus hat Günter das Training im KSV Herne unterstützt und viele von uns auf dem Weg des Aiki inspiriert und motiviert. Wir kannten Günter ausschließlich als lebenslustigen und positiv denkenden Menschen.

Diese Eigenschaften haben ihn auch über die Grenzen des KSV Herne hinaus sehr beliebt gemacht.



Günter Urban,
(* 08.08.1948, † 06.03.2014)

Völlig plötzlich und unerwartet hat Günter seinen Weg beendet. Seiner Familie, Angehörigen und engen Freunden drückt der KSV Herne sein tief empfundenes Beileid aus. Bei allen Aikido-Freunden bedanken wir uns für die aufrichtige Anteilnahme.

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



Ude-garami (gg. Messer)

von Bundestrainer Karl Köppel, 7. Dan

Die Technik Ude-garami gehört zu den Katame-waza-Techniken. Ude-garami ist ein Armbeugehebel und eignet sich besonders bei der Verteidigung gegen Waffen; hier speziell gegen den Angriff Yoko-tsuki (soto) mit dem Messer.

Bild 1:

Dem Angriff Yoko-tsuki (soto), Messerstich seitlich von außen, geht zum Beispiel ein versuchter Schnitt von innen voraus. Daher begibt sich Nage in eine entsprechende Distanz.

Bilder 2 und 3:

Der seitliche Messerstich wird von Nage mit der Tegatana (Unterarm) so geführt, dass kein „Blockieren“ zustande kommt und dass beim evtl. Zurückziehen des Messers von Uke am Arm des Nage keine Verletzung entsteht.

Die Position von Nage wird dabei so gewählt, dass Nage auch bei einem eventuellen „Durchgleiten“ des Messers nicht getroffen wird. Die freie Hand (hier die rechte) schützt dabei den „freien“ Raum von Nage bzw. kann für ein Atemi eingesetzt werden.

Bilder 4 und 5:

Nage führt nun den Arm von Uke nach hinten. Dabei wird mit der „freien Hand“ der Ellenbogen von Uke zusätzlich von oben geführt.

Bilder 6 bis 9:

In der weiteren kreisförmigen Bewegung wird möglichst früh der Ellenbogen von Uke sehr tief geführt. Dadurch verliert Uke das Gleichgewicht und kommt am Boden zum Liegen. Während der ganzen Bewegung wird der Arm gebeugt gehalten.

Bilder 10 und 11:

Bei der Fixierung am Boden gibt es zwei Möglichkeiten. Mit den Knien wird Uke auf dem Rücken festgehalten oder die Knie von Nage werden wie auf Bild 11 neben Uke auf dem Boden positioniert. Dabei darf die Spannung auf den Arm von Uke nicht nachlassen.

Bild 12:

Der End-Hebel erfolgt durch eine Weiterführung des Armes von Uke in Richtung der Armbeuge (halbkreisförmig) bei gleichzeitiger Neigung von Nage auf den Uke zu. Die Endphase ist dann erreicht, wenn Uke die Waffe frei gibt.

道



www.phoenix-budo.de

Ihr zuverlässiger Partner
für Händler und
Vereins-Sammelbesteller

... schnell, flexibel, kompetent!

Aus unserem
Programm Aikido:
Hakama und Dogi
hochwertige Holzwaffen
Judomatten

PHOENIX
BUDOSPORT



PHOENIX BudoSport
Westkirchener Str. 90
59320 Ennigerloh
Fon 0 25 24 / 267 92 80
info@phoenix-budo.de



(2)



(4)



(1)



(3)



(6)



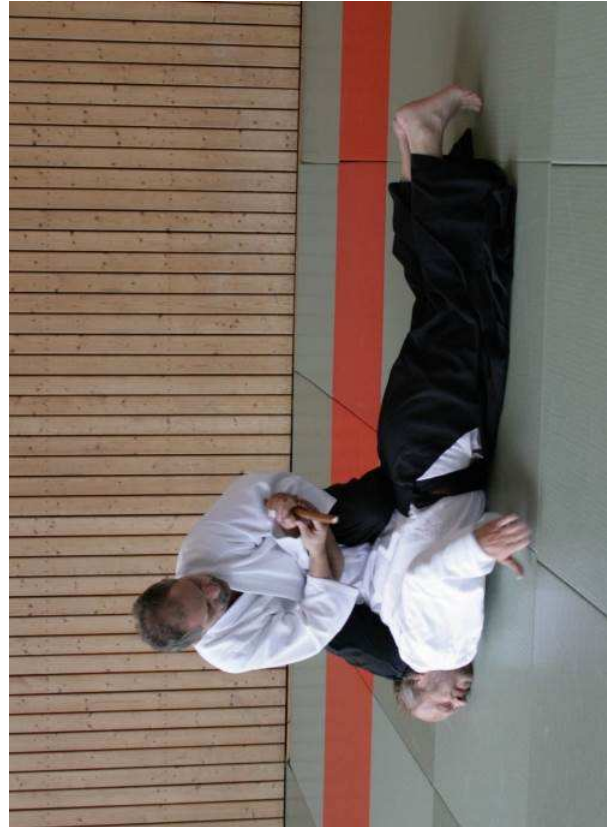
(8)



(5)



(7)





Kinder- & Jugendseite

Die Spielecke

Eine eigentliche Tradition im aikido aktuell hatte die Spielecke. Leider ist diese etwas in Vergessenheit geraten, doch das werden wir nun wieder ändern. Spiele sind für viele Kinder und Jugendliche Motivatoren im Training und eine Möglichkeit der Ablenkung und zum Austoben.

Daher freuten wir uns, wenn ihr uns immer neue Spiele zukommen lasst, damit wir sie den anderen Trainerinnen und Trainern vorstellen können. Eine wachsende Auswahl an Spielen findet Ihr auch auf unserer Website. Reinschauen lohnt sich also!

Krankenhaus

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Gruppenstärke: ab 12

Hilfsmittel: keine (ggf. Turn- oder Weichbodenmatte)

Verletzungsgefahr: gering

Ein Aikidoka wird zum Fänger/zur Fängerin und damit zu einem unaufmerksamen Radfahrer/einer unaufmerksamen Radfängerin. Jedes Mal, wenn er oder sie eine Person antippt, also umfährt, fällt diese verletzt zu Boden.

Nun muss es schnell gehen, denn das nächste Krankenhaus ist nicht weit. Als Krankenwagen dienen vier Kinder oder Jugendliche, welche den Verletzten/die Verletzte an Armen und Beinen ins Kran-

kenhaus tragen. Dazu kann man eine Ecke der Mattenfläche nehmen oder nebendran eine Turn- oder Weichbodenmatte legen. Sobald der Verletzte/die Verletzte im Krankenhaus angekommen ist, ist er oder sie wieder sofort gesund und kann wieder gehen.

Ziel des Spiels: Der Radfahrer/die Radfängerin muss versuchen, alle anderen abzuschlagen und zu Verletzten zu machen. Das Spiel ist zu Ende, wenn noch drei Personen stehen, da diese keinen Krankenwagen mehr stellen können.

Räuber und Gendarm

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Gruppenstärke: ab 8

Hilfsmittel: zwei Weichböden auf zwei entgegengesetzten Seiten der Halle

Verletzungsgefahr: gering

Regeln: 2 bis 3 Spieler/-innen sind Gendarmen und fangen (ticken) alle anderen, die Räuber. Getickte Räuber/-innen begeben sich ins Gefängnis (Weichboden 1). Um sie zu befreien, müssen andere Räuber/-innen sie mit Handschlag (Abklatschen) erlösen.

Alle Räuber/-innen sind auf dem zweiten Weichboden (der Räuberhöhle) sicher. Der Spielleiter kann allerdings den Gendarmen einen Vorteil verschaffen, indem er „Razzia“ ruft. Dabei dürfen die Gendarmen in die Räuberhöhle und alle Räuber/-innen sind auf der Flucht, bis der Ruf „Razzia-Ende“ ertönt.

Ziel des Spiels: alle Räuber/-innen gefangen zu nehmen bzw. alle Räuber/-innen in Freiheit zu halten.

Jan Böttner,

Bundesreferent Jugend des DAB



Jugendtrainerworkshop

Es war im tiefsten Osten Deutschlands in einem Dorf namens Dresden. Alle 18 Teilnehmer waren angekommen und alle hatten Hunger. Aber wie bekommt man in ei-

nem solchen Dorf vor dem Beginn noch was zu essen? Man sucht den nächsten Döner-Laden!

Dann konnte es frisch gestärkt losgehen.

Als erstes standen die schnelle Integration neuer Kinder und der Ausgleich großer Altersunterschiede in den Trainingsgruppen auf dem Plan. Alle sollten sich in ein bestimmtes Kind ihres Trainings versetzen und dieses nachspielen. Das wurde bunt auf der Matte und so manches Kind wurde sehr überzeugend dargestellt!

Im Anschluss stellte Andreas Kalbitz einige gängige, aber auch äußerst extravagante Varianten für die Vermittlung der Fallschule vor. Schon mal versucht, mit einem Gymnastikball im Arm zu rollen? Wenn nicht, dringend ausprobieren! Aber beim Rückwärtsrollen nicht umkippen!



Wettkampf im Aikido geht gar nicht! Oder doch? Wenn ja, unter welchen Bedingungen?

Jan Böttner hatte sich vorgenommen, dies auf dem Workshop mit den Teilnehmenden zu diskutieren, und sorgte zunächst für eine zeremonielle, ungewohnt angespannte Stimmung. Er veranstaltete mit den Anwesenden einen Kata-Wettkampf, bei dem ein Teil der Anwesenden Wettstreiter/-innen waren, der andere Teil stellte die Kampfrichter dar. Nach diesem Wettkampf bildete sich ein breites Meinungsbild, welches von „ist ne geile Idee, die aber noch reifen muss“ bis „geht gar nicht“ reichte.

Nach einem stärkenden Eintopf sorgte Lilo Schümann für ein gutes Briefing zum Thema Lehrgangszuschüsse am Beispiel Schleswig-Holstein und auf Bundesebene. In ihrem Vortrag machte sie auf wichtige Kriterien zur Förderwürdigkeit und -voraussetzung aufmerksam. Ferner stellte sie klar, dass die Übernahme der Vorkasse für größere Veranstaltungen nicht aus dem privaten Geldbeutel gezahlt werden sollte.

Hitzig wurde die Diskussion, als Regine Häfner im Anschluss das Thema „Prävention gegen sexualisierte Gewalt“ vorstellte. Besonders der Punkt, „ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis als Trainer vorlegen“ zu müssen, stieß auf harsche Kritik. Dass die Kinder geschützt werden müssen, darin waren sich alle einig. Doch über die wirksamsten Wege schieden sich die Geister.

Nach einer mehr oder weniger ausgedehnten Nachtruhe auf der Matte und einem Frühstück ging es mit spielerischem Aufwärmtraining und Maximilian Eller weiter. Wie immer, wenn „Erwachsene“ spielen dürfen, wurde es bunt. Erwachsene sind eben doch nur langgezogene Kinder.

Anregungen für ein abwechslungsreiches Training gab im Anschluss Jan Böttner mit einigen „straßentauglichen“ Selbstverteidigungstechniken gegen gängige Angriffe. Die Möglichkeit, diese direkt auszuprobieren, wurde rege genutzt.



Lilo Schümann sensibilisierte im nächsten Programmpunkt die Trainer/-innen für die Aufgabe, Kinder stark zu machen, und ging auf entsprechende Möglichkeiten ein, die dem Trainer/der Trainerin hierfür zur

Verfügung stehen. Dies ging fließend in ihren Beitrag zum Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern im Training über.

Den Abschluss bildete Maximilian Eller mit dem Thema Zwischenprüfungen für Kinder. Hierzu stellte er zunächst eine der bereits angewandten Methoden vor, woran sich eine Diskussion über Durchführbarkeit und Sinnhaftigkeit anschloss. Da Zwischenprüfungen in vielen Vereinen bereits praktiziert werden, wurde das Thema sehr praktisch analysiert und die besten Verfahren wurden einander vorgestellt.

Damit ging der Workshop für Jugendtrainerinnen und Jugendtrainer auch schon zu Ende. Insbesondere diese Kurzweiligkeit ließ den Wunsch aufkommen, den Workshop im nächsten Jahr zeitlich auszuweiten. Es war ein konstruktives Wochenende mit vielen Anregungen für die heimatischen Dojos und die weitere Arbeit des Bundesjugendvorstandes.

Der Workshop wurde durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes gefördert.

*Fiona Lüdecke,
Takebayashi-Dojo Dresden e. V.*

氣



Aikido-Telegramm

Bundestrainerwahl

Bezüglich der eingesetzten Bundestrainer wurde von der letzten Bundesversammlung an die Technische Kommission der Auftrag erteilt, den oder die Bundestrainer zukünftig alle vier Jahre neu zu wählen. Daher stand bei der letzten TK-Sitzung dies auf der Tagesordnung.

Bei den Bundestrainern sollte es sich um Personen handeln, die als Orientierung für die Schüler die technische Ausrichtung des DAB repräsentieren. Grundsätzlich sollte dies durch alle TK-Mitglieder gegeben sein. Bisher war es außerdem üblich, dass mehrere Bundeslehrgänge im Jahr auch durch andere TK-Mitglieder gegeben wurden. Die daraus entstandenen, unter-



schiedlichen Bewegungsvorbilder waren Realität und wurden erfolgreich praktiziert. Dies soll auch weiterhin so bleiben.

Ich habe mich für die nächste Periode nicht für eine Wahl zur Verfügung gestellt. Bei der vorgenommenen Wahl hat die TK für die nächsten vier Jahre (2015 – 2018) Alfred Heymann und Hubert Luhmann als Bundestrainer gewählt.

Ich wünsche den gewählten Bundestrainern bei der Ausübung ihres Amtes viel Erfolg.

Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB

Gratulation!

Am Wochenende des 22.03.2014 fanden in Berlin und Heidenheim umfangreiche Dan-Prüfungen statt. Die Prüfungskommissionen bestanden aus: Roland Nemitz (6. Dan, Vors.), Ulrich Schümann (6. Dan) und Dirk Bender (5. Dan) sowie Manfred Jennewein (6. Dan, Vors.), Thomas Prim (6. Dan) und Rüdiger Scholz (4. Dan).

Weiterhin wurde von der Technischen Kommission bei ihrer Sitzung 05.04.2014 eine Graduierung ausgesprochen.

Wir danken den ausrichtenden Vereinen in Berlin, Niedernhausen und Heidenheim und gratulieren herzlich:

zum 6. Dan:

Schwatke, Wolfgang *TSV Dachau*

zum 4. Dan:

Greisert, Karsten *Aikido-Seishinkan
Köpenick*
Heger, Beate *Aikido Berlin-Charlottenburg*

zum 3. Dan:

Ackermann, Simon *A.u.K.V. Augsburg
Kissinger SC*
Romer, Ralph *TSV München-Milbertshofen*
Salfer, Ralf
Simon, Matthias *TSV Beddingen*

zum 2. Dan:

Daigeler, Markus *SC Gaißach*
Freitag, Christian *TGS Walldorf*
Keim-Waldhoff, Anette *TGS Walldorf*
Wenger, Gabriele *VfB Jagstheim*
Wess, Rainer *TSV Dachau*
Zech, Corina *SC Bobenheim*
Zieger, Barbara *A-C Spandau*

zum 1. Dan:

Bez, Maria *A.u.K.V. Augsburg*
Böhnisch, Markus *Hammer SpVg*
Eifler, Tim *Bramfelder SV*
Friedrich, Susanne *AC Herten*
Kupfer, Dr. Stephan *Seishinkai Jena*
Maczollek, Ulrich *TC Gelsenkirchen*
Mammeri-Latzel, M. *Aikido Berlin-Charlottenburg*
Ritzhaupt, Steven *1. BBC Bruchsal*
Skottke, Jörg *SV Winsen*
Streit, Markus *Aikido Wiesental*
Töpfer, Maximilian *JS Falkensee*
Vieth, Florian *Uni-Dojo Zanshin
Lübeck*
Windelberg, Tabea *Uni-Dojo Zanshin
Lübeck*
Wörz-Strauß, Hildeg. *A.u.K.V. Augsburg*

Treffen mit dem neuen DOSB-Präsidenten

Am 18. März traf sich DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger in ihrer Funktion als Vorsitzende der Konferenz der Verbände mit besonderen Aufgaben (VmbA) im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) mit Alfons Hörmann am 101. Tag nach dessen Wahl zum neuen DOSB-Präsidenten (s. a. den Artikel auf S. 3).

Am lebhaften Austausch zu aktuellen Themen des Sports nahmen in der Geschäftsstelle des Landessportverbandes Baden-Württemberg im SpOrt Stuttgart auch der stellvertretende Konferenzvorsitzende Uwe Tronnier und Grischa Michel, der die VmbA hauptamtlich betreut, teil.



von links: Grischa Michel, Alfons Hörmann,
Dr. Barbara Oettinger und Uwe Tronnier

Es wurde dabei deutlich, welche wichtige Impulse von dieser Verbände-Gruppe, der auch der DAB angehört, ausgehen. Die VmbA umfassen 20 Sportverbände, die sich trotz der unterschiedlichen Struktur, Aufgabenfelder und Größe zu einer Einheit ergänzen und die neben den Landessportbünden und Spitzenverbänden die „dritte Säule“ im DOSB darstellen.

DAB-Geschäftsstelle



Wichtige Termine

15. August 2014: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang IV ab 4. Kyu vom 11. – 18.10.2014 im LZ Herzogenhorn

30. September 2014: Meldeschluss zum BL vom 31.10. – 02.11.2014 in Mörfelden-Walldorf

24. Oktober 2014: Meldeschluss zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 24. – 28.11.2014 in Ostfildern-Ruit

2. November 2014: Meldeschluss zum BL am 29./30.11.2014 in Jena



Anschriften aktuell

Neue Vereine des DAB

Aikido-Verband NRW e.V.

Vohwinkeler STV 1865/80 e.V.,
Andreas Frewer, Nathrather Str. 102,
42327 Wuppertal; Tel. 0202 / 593090
andreasfrewer@yahoo.de

Aikido-Verband TH e.V.

Kyffhäuser-Karate-Dojo e.V.,
Olaf Reichelt, Am Teichfeld 76,
06567 Bad Frankenhausen;
Tel. 034671 / 64421;
olaf.reichelt@live.de

道

Die Psychologie von Ki

Auszüge aus der Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan von Werner Ackermann (Fortsetzung)

Ki durch Einbeziehung der weiblichen Gehirnhälfte („Bauch“)

Der Unterschied und die Verbindung von linker und rechter Gehirnhälfte ist aufschlussreich. Die linke Gehirnhälfte steht für „männlich“ dominiertes Verhalten: Analyse, Nachdenken, Handeln aus dem Kopf heraus. Die rechte Gehirnhälfte steht für „weibliche“ Qualitäten: Intuition, Erkennen ganzer Zusammenhänge, Handeln aus dem Bauch heraus.

Natürlich ist es nicht effektiv, einseitig nur immer eine Gehirnhälfte zu nutzen.

So wie gesellschaftlich die Frau als solche ausgeblendet wurde, wurden auch deren herausragende Eigenschaften als we-

niger wichtig ausgeblendet. Dadurch entstanden einseitige Verhaltensweisen. Als Mensch, in der Kampfkunst, als Krieger wäre es aber wichtig, beide Seiten vollständig zu entwickeln – „komplett“ zu sein.

Die Gehirnforschung sagt uns, dass in lebensbedrohlichen Situationen die männliche, analytische Gehirnhälfte abschaltet, weil diese zu langsam ist, um schnelle Entscheidungen zu treffen. Es ist schlicht keine Zeit zum Nachdenken, für Analyse.

In lebensbedrohlichen Situationen, in denen sofort eine Entscheidung notwendig wird, setzt unsere Natur nur auf die „weibliche“ Gehirnhälfte, weil diese große Zusammenhänge auf einmal erkennt und Notwendiges regeln kann.

Wenn ein Kämpfer anfangen würde, die gegnerischen Angriffe und Finten zu analysieren, wäre er verloren. Wir können das auch praktisch nachvollziehen und versuchen, Jiyu-waza mit drei Angreifern zu machen, während wir ständig nachdenken, mit welcher Technik man denn gegen den nächsten Angriff reagieren soll. Natürlich hat man sich ein spezielles Repertoire an Techniken antrainiert, geht man aber im Stressfall in den Kopf und in die Analyse, wird es nicht funktionieren.

Wir müssen uns jetzt auf die Wahrnehmung und die Kapazität unseres Bauchgefühls, unserer Intuition mit all den sonstigen bereits angeführten Möglichkeiten unseres Körpers (sechster Sinn) und der weiblich dominierten Gehirnhälfte verlassen.

In ihrem Buch „MACHT – nimm dein Leben in die Hand“, schreiben Christine und Robert Salopek: Wir nehmen mit unseren Sinnen ca. 70 Mio. Kilobit pro Sekunde an Informationen auf. Unser Verstand verarbeitet davon ca. 72 Kilobit pro Sekunde, was neun bewussten Wahrnehmungen pro Sekunde entspricht, wobei wir mit etwa fünf Wahrnehmungen pro Sekunde leben. Das würde vergleichsweise in etwa einem Tischtennisball (unser Verstand) gleichen, im Verhältnis zu einem ganzen Fußballfeld (rechte Gehirnhälfte).

Unser Verstand ist also in seiner Kapazität stark begrenzt. Und gleicht obendrein alles Neue mit seiner alten „Software“

(Konditionierungen, Glaubenssätze und all das, was er in der Vergangenheit für sich als richtig abgespeichert hat) ab. Der Verstand kramt immer nur in bewussten Erinnerungen, während die intuitive Seite auch auf unbewusste Informationen zugreifen könnte.

So kann man verstehen, dass sich Neues in der Regel so schlecht etablieren kann.

Zusammenfassend könnte man sagen, dass Ki ein Zustand und die Fähigkeit ist, nicht nur bisher bekannte Verhaltensmuster zuzulassen, sondern das Feld aufzumachen für das noch Unerforschte und Mystische, ein Leben mit und aus allen Sinnen heraus zu führen und unsere Begrenzungen aufzulösen.

Im östlichen Raum hat man das schon früh erkannt und dies dadurch ausgedrückt, dass der Bauch Vorrang vor dem Kopf hat, vor allem in der Kampfkunst.

Schon aus wissenschaftlicher Sicht könnte man sagen: Ki ist der Name für Körperintelligenz

Freies Fließen von Energie führt zu Ki

In der Regel fließt Energie nur, wenn sie nicht blockiert wird. Baue ich in elektrische Leitungen Widerstände ein, fließt eben weniger, trenne ich sie ganz, dann fließt gar nichts.

Das ist auch die Grundlage für das Modell der Akupunktur der Traditionellen Chinesischen Medizin. Krankheit entsteht dadurch, dass der Energiefluss im Körper blockiert ist. Werden Nadeln in bestimmte Stellen gesetzt, führt dies zur Aufhebung der Blockaden, die Energie kann wieder frei fließen, die Krankheit heilt ab.

Der freie Fluss von Energie beim Menschen ist also ein natürlicher, in uns wohnender Zustand der entsteht, wenn wir innerlich frei von Blockaden sind. Diese können sein: Ängste, Konditionierungen, Vorurteile und sonstige Verspannungen auf allen Ebenen unseres Seins.

Da Meister Ueshiba auch ein sehr religiöser Mensch war, möchte ich erwähnen, dass die Aufforderung von vielen Religionen folgende ist. „Werdet wie die Kinder.“

Das heißt nicht, nichtwissend oder kindische zu werden, sondern unvoreingenommen, neutral, wissbegierig, freundlich, aufgeschlossen, experimentierfreudig, tänzerisch, leicht und natürlich – alles in allem: einfach entspannt.

Kinder können in ihrem unverspannten Zustand zwei Stunden lang im Garten im Kreis rennen, wir Erwachsene sind bereits nach 10 Minuten erschöpft. Was ist passiert?

Auf körperlicher Ebene ist es für den Energiefluss wichtig, flexibel, weich und entspannt zu sein. Konfuzius zitiert: „Am Beginn jedes Lebewesens (Mensch, Tier, Pflanze) ist alles weich und flexibel. Je mehr es dem Ende zugeht, umso unflexibler und härter (verspannter) wird es. Deshalb ist alles Weiche und Flexible eher am Leben und das Harte und Verspannte näher am Tod.“

Im indischen Yoga, das ja mehr ein Gesundheitssystem ist und kein Sport, wurde diese These verinnerlicht. Deshalb stehen dort im Gegensatz zu unserem westlichen Verständnis von Fitness nicht die Ausbildung von Muskeln im Vordergrund, sondern die Dehnbarkeit und Flexibilität.

Wissenschaftlich ist erwiesen, dass ein unverspannter Muskel viel leistungsfähiger ist und der interzelluläre Informationsaustausch wesentlich besser und schneller vor sich geht.

Aber auch auf psychischer Ebene gibt es Blockaden und Verspannungen. So gibt es in jedem Menschen verdrängte Anteile, Schattenseiten, Traumata, Konditionierungen (z. B. „kann ich nicht“, „ich bin zu schwach“), die unbewusst oder bewusst wirksam sind und unsere Lebensenergie behindern. Wir sind gefordert, alte Konzepte loszulassen: uns damit zu beschäftigen, sie anzunehmen und darüber hinaus zu wachsen.

Die Silbe Do bedeutet für mich eine Bereitschaft zur Selbsterfahrung. Nicht der schnelle Erfolg ist wichtig, sondern die Hingabe an das, was man tut, und der Wille, sich stetig verbessern zu wollen. Do ist auch die Disziplin, sich mit unangenehmen Dingen, Tätigkeiten und Menschen (bei-

spielsweise im Dojo) auseinanderzusetzen und auch dann ins Training zu gehen, wenn wir keine Lust dazu haben, wenn es uns nicht so gut geht, wenn die Sonne zu schön scheint, wenn mein Trainingspartner mir unangenehm ist ...

Wenn wir Menschen uns nicht mit dem, was wir in uns anschauen sollen, auseinandersetzen wollen, es vielmehr verdrängen und verleugnen, ist es leider so, dass diese „Schattenseiten“ dann nicht weg sind, sondern im Verborgenen wachsen, größer werden und uns zu bestimmen beginnen.

Anders ausgedrückt könnte man sagen: Wenn jeder vor seiner eigenen Haustüre kehren würde, wäre es überall sauber. Ist es aber nicht – wir brauchen nur in die Zeitungen sehen.

Resonanz

„Wie ich in den Wald hinein schreie, so hallt es zurück.“ Viele Menschen denken jetzt vielleicht: „Aber ich schreie doch gar nichts raus, ernte aber trotzdem diese oder jene Reaktion!“

Wir wissen, dass wir zum größten Teil aus unserem Unbewussten heraus gesteuert werden. Viele psychosomatische Symptome, wie z. B. nächtliches Zähneknirschen sind jedoch auf unbewusste Aggressionen zurückzuführen.

Wenn wir in einer Situation klar sagen können: „Das macht mich jetzt echt wütend oder aggressiv“, stehen wir voll zu diesem Gefühl und verdrängen es nicht. Damit geben wir den anderen Menschen bewusst die Möglichkeit, sich darauf einzustellen.

Ist die Aggression aber ins Unbewusste zurückgedrängt, wächst sie im Verborgenen, wird zu meinem Schatten, zu meinem Dämon und wird sich einen Weg nach außen bahnen, um meine Aggression auf nonverbale Art und Weise auszustrahlen. Mein Gegenüber wird sich darauf genauso einstellen und wappnen und sich wiederum dementsprechend feindlich mir gegenüber verhalten. Er wird mir meine eigene Aggression wie in einem Spiegel aufzeigen.

(Fortsetzung folgt)



Das Präsidium des Deutschen Aikido-Bundes e. V.



von links: Dr. Thomas Oettinger (Leiter der Geschäftsstelle), Karl Köppel (Vizepräs. Technik), Gisbert Burckardt (Bundesref. Public-Relations), Norbert Knoll (kooptiertes Mitglied für Webdesign), Jan Böttner (Bundesref. Jugend), Dr. Barbara Oettinger (Präsidentin), Manfred Jennewein (Vizepräs. Organisation), Berthold Krause (Bundesref. Prüfungswesen), Ulrich Schümann (Bundesref. Lehrwesen), Roland Nemitz (Rechtsausschuss-Vorsitzender), Edmund Grund (Bundesschatzmeister), Manfred Ellmaurer (Bundesref. Internal-Relations)

Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang IV ab 4. Kyu vom 11. – 18. Oktober 2014 im LZ Herzogenhorn (Lehrgang für Kyu-Grade mit -Prüfung)

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

Lehrer: Martin Glutsch, 6. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission des DAB

Lehrgangleiter: Martin Glutsch, Ernst-Reuter-Str. 20, 71034 Böblingen;
Tel.: 07031 / 274462; Mobil: 0162 / 5152796; E-Mail: maglu.aikido@web.de

Lehrgangsort: Sportschule des Trägervereins Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald e.V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg, Tel. 07676 / 222, Fax 07676 / 255; herrliche Lage, Sporthalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 4. Kyu Aikido. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: täglich 2 bzw. 3 Unterrichtseinheiten gemäß Prüfungsordnung für Kyu-Grade des DAB (POD-DAB) mit Varianten nach Maßgabe des Lehrers. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 11.10.2014: Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

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

Samstag, den 18.10.2014: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Die Kosten für Unterbringung in Zwei-/Dreibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) betragen:

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

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

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

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

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **15. August 2014** an den Lehrgangsleiter erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

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

Wichtige Hinweise: Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Aikido-Kyu-Prüfungen des DAB (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.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Martin Glutsch,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 24. – 28. November 2014 in Ostfildern-Ruit

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

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

Lehrer/Prüfer: Referenten des AVBW und des Württembergischen Landessportbundes (WLSB)

Lehrgangsleiter: Arno Zimmermann, Entenäcker 39, 74321 Bietigheim;
Tel. 07142 / 7091133, E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de

Lehrgangsort: Sportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern;
Tel. 0711 / 3484-0, www.sportschuleruit.de

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka, die

- in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido-treibenden Verein Mitglied sind und eine Empfehlung des zuständigen Vereins vorlegen können (Gäste anderer Verbände sind herzlich willkommen),
- mindestens den 1. Kyu Aikido des DAB- oder DOSB-Mitgliedsvereins besitzen und das 18. Lebensjahr vollendet haben,
- in den letzten zwei Jahren die sportartübergreifende Basisqualifizierung sowie den Trainer-C-Fachlehrgang 1 des DAB abgeschlossen haben,
- einen Ersten-Hilfe-Kurs über mindestens 8 Doppelstunden oder eine vergleichbare Ausbildung nachweisen können, der/die nicht länger als zwei Jahre zurückliegt,
- am Ende des Lehrganges an der Trainer-Prüfung teilnehmen,
- die laut OTC-DAB geforderten technischen Lehrgänge besucht haben (6 TE der Gruppe A oder B, siehe VOD-DAB Ziff. 7.2) und
- den geforderten Kostenbeitrag für die Unterbringungskosten auf das Lehrgangskonto (siehe unten) überwiesen haben.

Lehrstoff: gemäß Themenkatalog der OTC-DAB

Zeitplan:

Montag, den 24.11.2014: bis 10 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten, 12 Uhr Mittagessen, danach Unterricht gem. Unterrichtsplan

Freitag, den 28.11.2014: Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der WLSB und der DAB übernehmen die Kosten für 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, IBAN: DE17 6009 0800 0070 5291 98 bei der Sparda-Bank BW, zu überweisen (auf der Überweisung bitte den Namen eintragen) und betragen 220 €/Person im Zweibettzimmer. 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 Lehrgangsleiter (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). Hierzu kann das Anmeldeformblatt verwendet werden, welches auf der Lehrgangsinternetseite des DAB eingestellt wird. Der Anmeldung sind Kopien des gültigen DAB-Passes zum Nachweis der technischen Lehrgänge sowie die Nachweise über den Grundlehrgang, Fachlehrgang 1 und einen Erste-Hilfe-Kurs beizufügen. Die Originale sind zum Lehrgang mitzubringen.

Meldeschluss: Anmeldung und Überweisung der Kosten werden spätestens bis zum **24. Oktober 2014** 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 Vizepräs. Technik des DAB Bundesref. Lehrwesen Lehrwart AVBW

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 31. Oktober – 2. November 2014 in Mörfelden-Walldorf

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

Ausrichter: Aikido-Verband Hessen e.V.

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiterin: Anette Keim, Waldenserstr. 68, 64546 Mörfelden-Walldorf;
Tel.: 06105 / 73768, E-Mail: anettekeim@aol.com

Lehrgangsort: Stadthalle Walldorf, Waldstraße 100, 64546 Mörfelden-Walldorf (bei Frankfurt am Main)

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, Ude-garami; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Freitag, 31.10.2014: bis 18 Uhr Anreise, 19 – 20.30 Uhr Aikido-Training

Samstag, 01.11.2014: 10 – 12.30 und 14.30 – 17 Uhr Aikido-Training

Sonntag, 02.11.2014: 10 – 12.30 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Es werden insgesamt 4 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Sonstiges: Am Samstag, den 01.11.2014, finden auch ein Treffen des DAB-Präsidiums mit den Aikido-Landesverbänden sowie eine Sitzung des DAB-Präsidiums statt. Die Einladungen hierzu erfolgen separat.

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 15 Euro erhoben.

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

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

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **30. September 2014** 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*

*Anette Keim,
Lehrgangsleiterin*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 29./30. November 2014 in Jena

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

Ausrichter: Aikido-Verband Thüringen e.V. / Seishinkai Jena e.V.

Lehrer: Karl Köppel, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99510 Saaleplatte;
Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: vizepraesident@seishinkai.de

Lehrgangsort: Sportforum Jena, Judohalle, Am Stadion 1, 07749 Jena

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

Lehrstoff: Kote-mawashi, Koshi-nage, Bewegungsverwandtschaften; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 29.11.2014: bis 15 Uhr Anreise, 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training. Anschließend gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Teilnahme bitte bei der Anmeldung angeben.

Sonntag, den 30.11.2014: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Es werden insgesamt 2 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 Euro erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Reservierung der Unterkunft selbst vorzunehmen. (Hotelliste: www.jenaturismus.de/de/jena_buchen/hotels_und_unterkuenfte/321805)

Günstige Übernachtungsmöglichkeiten sind:

Thüringer Sozialakademie gGmbH, Tagungshotel, Am Stadion 1, 07749 Jena;
Tel.: 03641 / 3030, Fax: 03641 / 303100, www.sozialakademie.info

Adria Grill Pension am Saaleufer, Fam. Kajan, Wenigenjenaer Ufer 15, 07749 Jena;
Tel. 03641 / 445572, www.adria-grill-jena.de

Alpha One Hostel Jena, www.hostel-jena.de

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (möglichst per E-Mail) beim Lehrgangsleiter über den zuständigen Verein/Abteilung 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 **2. November 2014** 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

Dr. Dirk Bender,
Lehrgangsleiter

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2015 (Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
17.01.2015	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- waza bis 2. Kyu (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
24./ 25.01.2015	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerp.: 3. Kata u. Kokyu-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Hannover	Hubert Luhmann, 6. Dan
31.01. – 07.02.2015	Aikido- und Skilanglauf-Lehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maßgabe des Lehrers	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Helmut Müller, 2. Dan; N.N.
06. – 08.02.2015	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Schwert- u. Messer- techniken, Ude-garami, Kote- gaeshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Jena	Alfred Heymann, 7. Dan
14.02.2015	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- waza, Programm bis 1. Kyu (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
27.02. – 01.03.2015	Trainer-Fortbildungslehrgang	DAB / Frankfurt/Main	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
07./ 08.03.2015	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-nage, Stab- techniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Kirchheim	Hubert Luhmann, 6. Dan

14.03.2015	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- Waza, Programm bis 1. Dan (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
21./ 22.03.2015	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
21. – 27.03.2015	Aikido-Trainer-Fachlehrgang 1 für Trainer-Anwärter/-innen	DAB / Frankfurt/Main	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
27./ 28.03.2015	TK-Sitzung, Workshop der TK-Mitglieder	Idstein	TK, VPT
28.03.2015	DAB-Präsidiumssitzung	Idstein	Leitung: PR
11.04.2015	Zentraltraining / Schwerpunkt: Aiki-no-kata (1. Form im Stand, 2 LE); Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
18./ 19.04.2015	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Kote-hineri, Schwert- techniken, Ude-garami; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Lübeck	Hubert Luhmann, 6. Dan
08. – 10.05.2015	Workshop für Jugendtrainerinnen und Jugendtrainer	Bruchsal	N.N.
09./ 10.05.2015	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tekubi-osae, Stab- techniken, Ude-kime-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Nürnberg	Alfred Heymann, 7. Dan
16.05.2015	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr und Anwen- dung des Stabes (Jo, 2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
23. – 25.05.2015	Internationaler Aikido- Pfingstlehrgang ab 2. Kyu / Lehrstoff: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Heidenheim	N.N.
19. – 21.06.2015	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-garami, Schwert- und Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Bietigheim	Alfred Heymann, 7. Dan
04. – 11.07.2015	Bundeswochenlehrgang I (mit Dan-Prüfung ^{*)}) für 1. Kyu und 1. Dan (nach Maß- gabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Hubert Luhmann, 6. Dan
11. – 18.07.2015	Bundeswochenlehrgang II (mit Dan-Prüfung ^{*)}) ab 1. Kyu und alle Aikido-Dane (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Alfred Heymann, 7. Dan
12. – 19.09.2015	Bundeswochenlehrgang III (mit Dan-Prüfung ^{*)}) ab 2. Dan	Bad Blankenburg	Alfred Heymann, 7. Dan; Hubert Luhmann, 6. Dan

19.09.2015	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr von Angriffen mit dem Messer (Tanto, 2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
26.09.2015	Bundesversammlung	Frankfurt/Main	Leitung: PR
26.09.2015	Präsidiumssitzung	Frankfurt/Main	Leitung: PR
03. – 10.10.2015	Bundeswochenlehrgang IV (mit Kyu-Prüfung **)) ab 4. Kyu	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	N.N.
10./ 11.10.2015	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
17.10.2015	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-kata (2. Form am Boden, 2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
23. – 25.10.2015	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Tekubi-osae, Ude-kime-nage und Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Reutlingen	Alfred Heymann, 7. Dan
07./ 08.11.2015	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Kote-mawashi, Koshi-nage, Verkettungen; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Niedernhausen	Hubert Luhmann, 6. Dan
14.11.2015	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Programm zum 2. Dan (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
20.11. – 22.11.2015	Trainer-Fortbildungslehrgang	DAB / Frankfurt/Main	Lehrer gemäß Einladung des BLA
22.11. – 28.11.2015	Aikido-Trainer-Fachlehrgang 2 für Trainer-Anwärter/-innen mit Prüfung	DAB / Frankfurt/Main	Lehrer gemäß Einladung des BLA
12.12.2015	Zentraltraining ab 1. Kyu / 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

Impressum

Herausgeber: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)
Verantwortlich: Manfred Ellmaurer, Bundesreferent IR des DAB;
Lerchenweg 4, 73547 Lorch, Tel.: 07172 / 8991;
E-Mail: aikido.aktuell@aikido-bund.de
Satz und Layout: Manfred Ellmaurer, Dres. Barbara und Thomas Oettinger;
Geschäftsstelle des DAB, Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch

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

Das letzte Nachdenken:

Das Tenkan-Prinzip aus erweiterter Sicht:

Mit einem Tai-sabaki wechselt man seine Position. Wo vorher der Angreifer stand, nimmt man jetzt selbst seinen Platz ein und kann nun erkennen – weil man auf die eigene, vorige Position zurückblickt –, was der eigene Anteil an diesem Konflikt gewesen ist.

(aus: „Die Psychologie von Ki“
von Werner Ackermann).

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 4/2014“:

1. September 2014