

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 2/2017

Nr. 166



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 2/2017

Nr. 166

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Vier Jahrzehnte DAB im Jahre 2017	3
-----------------------------------------	---

Magazin

Vorweihnachtlicher Bundeslehrgang in Dresden	3
Fatalismus mit Nebenwirkungen	4
Trainer-Fortbildung beim LSB Hessen	5
Aikido und Meditation; Zulassungsarbeit von Claus-Dieter Sonnenberg (3. Teil)	15
„Starke Netze gegen Gewalt!“ 2017	24

Aikido-Kids

Landesjugendlehrgang Hertlingshausen 2016	7
Einl. zum Samurai-Camp vom 28. Juli – 2. August 2017 in Scharbeutz	8
Einl. zum Bajuwarencamp vom 19. – 26. August 2017 in Inzell	10

Technik-Serie

Kokyu-nage gg. Shomen-uchi (Bokken) von Bundestrainer Hubert Luhmann, 7. Dan	12
-----------------------------------------------------------------------------------	----

Daten und Fakten

Wichtige Termine	25
Einl. zum BL am 22./23. April 2017 in Bietigheim	25
Einl. zum BL am 6./7. Mai 2017 in Frankfurt/Main	26
Einl. zum Internat. Aikido-Pfingstlehrgang vom 3. – 5. Juni 2017 in Heidenheim	27
Einl. zum BL vom 23. – 25. Juni 2017 in Jena	28
Einl. zum BWL I ab 1. Kyu vom 1. – 8. Juli 2017 im LZ Herzogenhorn	29
Einl. zum BWL II ab 1. Kyu vom 8. – 15. Juli 2017 im LZ Herzogenhorn	30

Titelbild:

Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan Aikido, beim Bundeslehrgang in Hannover (s. Bericht S. 4; Foto: Werner Musterer)



Vier Jahrzehnte DAB im Jahre 2017

Liebe Aikidoka,

die Jahressichtmarke für 2017 wies schon auf „40 Jahre DAB“ hin. Darauf will ich hier nochmals eingehen. Am 10. April 1977 fand die Gründungsversammlung des DAB statt und dieser betreut damit beileibe keine Funsportart, deren schon viele gekommen und rasch wieder gegangen sind. Die weltweite Verbreitung von Aikido spricht für sich, auch wenn wir keine Wettkämpfe anbieten, nicht olympisch sind und keine zahlreichen Sponsoren aufweisen können.

Dabei ist „Fun“ im Zusammenhang mit Aikido durchaus zutreffend. Wie sehr das manchmal assoziiert wird, zeigte kürzlich eine Anfrage an die DAB-Geschäftsstelle, die mich zum Schmunzeln brachte: „Ich habe von Aikido gehört. Das soll viel Spaß machen, sodass ich es mir gemerkt habe. Könnten Sie mir bitte Näheres mitteilen?“

Manche unserer Vereine können gerade ebenfalls Jubiläen feiern und wie der DAB insgesamt darüber nachdenken, was den Do bisher ermöglicht hat und hoffentlich auch weiter ausmachen wird, wie z. B. ein qualitativ hochwertiges Angebot, ein ständiges sich Bemühen, das gegenseitige Vertrauen, das uneigennütziges ehrenamtliche Engagement, die motivierte Zusammenarbeit, eine kontinuierliche Weiterentwicklung, das ständige voneinander Lernen, Transparenz und Offenheit; auch welche positiven Gefühle eine solche Wegmarke begleiten, nämlich Dankbarkeit, Freude und Stolz; oder wie viele schöne Erinnerungen an schöne Trainingseinheiten und Begegnungen auf bzw. abseits der Matte daran geknüpft sind. Negative Begebenheiten

verblissen dagegen und treten in den Hintergrund.

Ich danke allen für ihren Anteil am Erreichten. Freuen wir uns gemeinsam auf das nächste Jubiläum!

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Vorweihnachtlicher Bundeslehrgang in Dresden

Am zweiten Adventswochenende des 3. und 4. Dezembers 2016 richtete die Aikido-Abteilung des Sportvereins Forschungsstandort Rossendorf e.V. einen Bundeslehrgang des Deutschen Aikido-Bundes in Dresden aus. Die Dresdner Aikidoka mit Ihrem Abteilungs- und Lehrgangsleiter Stefan Bock freuten sich zusammen mit ihren Gästen auf unseren Lehrer Thomas Prim aus Aalen, 6. Dan Aikido und Mitglied der Technischen Kommission des DAB.

Die Teilnehmer reisten aus dem gesamten Bundesgebiet an und trotz eines verheerenden Staus auf der A4 bei Nossen konnte der Lehrgang am Samstag pünktlich beginnen. Nach einer kurzen organisatorischen Einführung übergab Stefan an Thomas.



Meister Thomas Prim, 6. Dan (Mitte vorn; Foto: Lisa Bleisch)

Thomas ließ sich nicht lange bitten und sorgte mit knackigen Aufwärmübungen dafür, dass das ebenso knackig-kalte Wetter schnell vergessen war. Danach gab es einige Grundübungen zu Koshi-nage und Kokyu-nage, um sich dann dem Zentralthema des Lehrgangs zu widmen: Der Kata der Stand- bzw. Wurftechniken (im Volksmund auch „3. Kata“ genannt). Was zunächst einfach aussah (zumindest bei Thomas), erforderte dann doch einiges an Konzentration und Energie und die Pausenstärkung in Form von Christstollen wurde gerne in Anspruch genommen.

Der Samstagabend klang nach einem gemütlichen Abendessen im griechischen Restaurant um die Ecke und anschließend unter anderem auf dem berühmten Strietzelmarkt (Dresden hat fünf Weihnachtsmärkte im Innenstadtbereich) aus, wo man sich vom Glühwein gewärmt in die Feinheiten der Christstollenherstellung einweihen ließ.

Am Sonntagmorgen wurde in einer weiteren Trainingseinheit das am Vortag Gelernte weiter vertieft, bevor dann gegen Mittag alle wieder die Rückreise antraten (diesmal ohne Stau).

Die Dresdner Aikidoka möchten sich bei Thomas und allen unseren Gästen bedan-

ken und hoffen, euch alle bald mal wieder auf und neben der Matte treffen zu können.

Stefan Müller & Stefan Bock,
SV FS Rossendorf e. V.



Fatalismus mit Nebenwirkungen

Ob es an den guten Vorsätzen zum neuen Jahr gelegen hat? Oder daran, dass wir in Niedersachsen selten so hochrangigen Besuch aus dem tiefen Süden der Republik empfangen dürfen? Satt 70 Anmeldungen hatte es jedenfalls gegeben für den ersten Bundeslehrgang des Jahres mit Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan Aikido, am 21. und 22. Januar in Hannover.

Die Übersetzer-Dienste, die der AVH-Vorsitzende Norbert Knoll scherzhaft zur Begrüßung anbot – Norbert ist selbst Exil-Schwabe –, wurden zwar nicht gebraucht. Mental wurden die Übenden aber durchaus gefordert, auch wenn nur Grundtechniken auf dem Lehrplan standen, die jeder schon oft geübt hat.



Meister Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan (Foto: Werner Musterer)

Mit Kote-hineri gegen einen Griff Aihanmi beispielsweise ging es los. „Aber den kann man auch rückwärts einparken“, erklärte Thomas Oettinger. Das funktioniert nur dann, wenn man die Bewegung des angreifenden Partners nach dem gewohnten Sabaki zwar umlenkt, aber die eigene Drehrichtung beibehält – und keinen Impuls nach vorne setzt. Klingt genauso kompliziert wie es auch in der Ausführung ist, führt aber zu einer butterweichen Tenkan-Form des Kote-hineri.

„Stellt euch vor, der Unterarm des Partners ist ein kleines Schwert“, erklärte der Meister. „Wenn das am Handgelenk wackelt, ist es kaputt“, und schlackerte den Arm seines Ukes deutlich sichtbar durch die Gegend. „Wenn ihr es aber dort mit dem Griff stabilisiert, könnt ihr einfach nach unten schlagen“, und zack liegt der Uke auf der Matte.

Am zweiten Tag widmete sich Oettinger dem Schwert. Nach Basis-Schwertübungen wie dem Schlag in vier Richtungen, was schon wieder die ersten ins Schwitzen brachte, und einer Art Mini-Kata ging es um die Abwehr eines bewaffneten Angreifers.

„Glaubt bitte nicht, dass ihr euch mit euren Aikido-Kenntnissen gegen jemand mit dem Schwert verteidigen könnt“, bat der Trainer. „Ich würde auf jeden Fall erst mal versuchen wegzulaufen. Aber wenn das

nicht geht“, erklärte er weiter und signalisierte seinem Uke, er dürfe jetzt Shomenuchi mit dem Schwert angreifen, „dann ist das halt so“.

Wobei der fatalistische Ausdruck natürlich nicht isoliert stehen blieb, sondern von einem Sabaki mit Übergreifen auf das Schwert begleitet war. „Wenn ihr jetzt auf den Rücken des Schwertes fasst, dann habt ihr einen wahn-sinnig langen Hebel“, ergänzte Oettinger. „Den kann kein Mensch halten“, zog die Klinge nach oben

durch und teilte den Angreifer virtuell in zwei Hälften.

Wer mehr von diesem wirkungsvollen, klaren, aber angenehm unaufgeregten Aikido erleben will, hat schon bald Gelegenheit dazu: Bereits Ende Mai wird Thomas Oettinger wieder in Hannover auf der Matte stehen – allerdings als Begleitung seiner Frau Dr. Barbara Oettinger, die dann einen Landeslehrgang bei uns leiten wird.

Dr. Wolfgang Stieler,
Aikido-Verein Hannover e. V.

道

Trainer-Fortbildung beim LSB Hessen

Trainer des DJK Marl und des AC Herten verlängerten vom 17. bis 19. Februar 2017 ihre Trainerlizenz im Rahmen eines Trainer-Fortbildungslehrgangs in der Landessportschule Hessen in Frankfurt.

Der erste Tag stand ganz im Zeichen der „Trainingsmittel aus dem Baumarkt“. Nach dem gemeinsamen Aufbau der Matten stellte uns der neue Bundesreferent Lehrwesen Dr. Dirk Bender seine Hilfsmittel

tel vor. Zum Einsatz kamen neben abgeschnittenen kleinen Schlauchstücken, die als „Kubotan“-Ersatz (kleiner Schlagstock, der in Form eines Schlüsselanhängers zur Verteidigung benützt werden kann) herhalten mussten, auch kleine Stücke Rohrisolation für das anschließende Schlagtraining.

Danach wurden kurze Seilstücke für eine „Kote-gaeshi“-Technik verwendet. Zu einer Schlaufe zusammengeknotet dienten die Seilstücke dann als Führungshilfe.

Tag zwei brachte uns, neben einigen Einheiten Theorie und Trainingslehre, interessante Einblicke in das „Faszientraining“ mit der „BlackRoll“[®] und einem kleinen Ball. Heike Bizet, 4. Dan Aikido, führte uns mit ihrer beruflichen Erfahrung als Physiotherapeutin kompetent durch das Programm.

Ein weiteres Highlight aus der Aikido-Praxis wurde uns von Roger Zieger, 6. Dan Aikido, präsentiert. Er wies uns in einem schweißtreibenden Training über vier Lehr-einheiten sowohl in die „Irimi- und Tenkanphasen der Technik“ als auch in die „Bedeutung der Mittelebene“ ein.

Der 3. Tag stand, nach dem Abbau der Matte, im Fokus eines Vortrages über den „Kindeswohl-Gewaltprävention-Ehrenkodex“, der von Sabine Bertram von der Sportjugend Hessen gehalten wurde. Sie hat uns mit einer Vielzahl von Beispielen den „Trainingsalltag“ leichter gemacht.



An dieser Stelle noch einmal ein besonderes Dankeschön an alle Referenten, die uns mit viel Sachverstand bei diesem Lehrgang begleitet haben. Nach dem gemeinsamen Mittagessen stand dann nur noch die Heimreise auf dem Programm.

Wie bei jedem Lehrgang habe ich auch diesmal viele „alte“ Freunde wieder getroffen und auch „neue“ Bekanntschaften geschlossen. Beim abendlichen Bier wurden wir noch mit viel Begeisterung in einige sprachliche Besonderheiten des süddeutschen Dialektes eingeführt. Diese Lehreinheit stand zwar nicht auf dem Stundenplan, aber auf diese Erfahrungen der sprachlichen Exkursion wollte ich auf keinen Fall verzichten. Außerdem weiß ich jetzt auch,

Ihr zuverlässiger Partner für Händler und Vereins-Sammelbesteller ... **schnell, flexibel, kompetent!**



Ihr starker Partner in Sachen AKIDŌ!

Besuchen Sie uns auf phoenix-budoshop.de



PHOENIX
BUDOSPORT



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

was ein „Gackerle“ ist und wie man auf der schwäbischen Alb ein Ei richtig bestellt.

Für meinen Teil habe ich beschlossen, einige der „neuen“ Eindrücke in mein Training einfließen zu lassen. Ich freue mich deshalb schon auf das nächste Ma(r)l.

*Klaus Michelbrink,
DJK Marl e. V.*



Kinder- & Jugendseite

Landesjugendlehrgang Hertlingshausen 2016

Wenn der Mattentransporter zum Landschulheim rollt, ist es wieder Zeit für den Landesjugendlehrgang des Aikido-Verbandes Rheinland-Pfalz in Hertlingshausen.

Neben Spaß und Unterhaltung gibt es hier jedes Jahr an drei Tagen Aikido-Unterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. So auch im letzten Jahr vom 25. bis zum 27. November.

46 Teilnehmer waren der Einladung gefolgt und standen größtenteils bereits Freitagabend in einer Kinder- sowie einer Jugend- und Erwachsenengruppe nacheinander auf der Matte. Geübt wurde eine Kata.

Während des Frühstücks am Samstag trafen auch die letzten Nachzügler ein, sodass das anschließende Training in voller Mannstärke fortgeführt werden konnte.

Das Kindertraining wurde von Peter Leschok – 2. Dan aus Bobenheim-Roxheim – übernommen. Direkt im Anschluss fand das Jugend- und Erwachsenentraining statt, welches von Ermano Olivan – 4. Dan aus Frankenthal – geleitet wurde. Nach dem Mittagessen wurde weitertrainiert.

Wer auch noch etwas anderes als das Landschulheim sehen wollte, besuchte nachmittags den nahe gelegenen Weihnachtsmarkt. Für eine Tasse Glühwein war es fast zu warm, wenigstens eine ließ sich dennoch keiner der Anwesenden entgehen.

Das Tagesprogramm endete mit einem Spieleabend. Die Mitglieder der Spielejury, zu denen auch Ermano gehörte, wurden mit Mütze und Brille zu Weihnachtselfen verkleidet. In Spielen wie „1, 2 oder 3“ traten die Über-18-Jährigen gegen die Jüngeren an, welche den Abend mit 20 zu 12 Punkten für sich entschieden. Zum Abschluss dekorierten die Kinder noch zwei lebende Weihnachtsengel.

Für das letzte Training am Sonntagmorgen hatte Ermano noch eine Überraschung parat: Randori für alle. Die einzige Vorgabe: Uke sollte abwechselnd rechts und links angreifen und dabei zufällig Shomen-uchi, Yokomen-uchi oder Shomen-tsuki einsetzen.

Besonders für die weniger erfahreneren Nage hatte er danach den Hinweis, dass man prinzipiell auch jedes Mal die gleiche Technik einsetzen könnte.

Nach den Randoris fragte er in die Runde der Zuschauenden, wer bei den Angriffen mitgedacht hatte. Seine Aussage dazu: „Auch beim Zuschauen kann man lernen.“

Die Resonanz unter den Teilnehmern zum Training und auch zu den freizeithlichen Aktivitäten war durchweg positiv. Viele wollen auch nächstes Jahr wieder dem Ruf der Matten folgen.

*Nils Wende,
Pressewart AVR*



SAMURAI CAMP

*der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e. V.
vom 28. Juli – 2. August 2017*

Ausrichter: Aikido-Verband Schleswig-Holstein e. V.

Ort: Jugendgruppencamp der Jugendherberge Scharbeutz,
Strandallee 98, 23683 Scharbeutz

Organisatorin: Lilo Schümann, Jugendleiterin AVSH;
Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt, E-Mail: jl@aikido-sh.de, Tel.: 04192 / 9249

Lehrteam: Lilo Schümann, 3. Dan; Detlef Kirchhof, 2. Dan;
sowie weitere Referenten/-innen

Betreuer: Erfahrene Betreuer/-innen sind rund um die Uhr für euch da.

Wer darf mitmachen: alle Aikidoka von 9 bis 17 Jahren, ältere Teamer-Assistenten/-innen nach Absprache mit der Organisatorin. Die Teilnehmerzahl ist auf 80 Kinder/Jugendliche beschränkt.

Was erwartet euch: Aikido in Theorie und Praxis, Wandeln auf den Spuren der Samurai, Aiki-Jo, Aiki-Ken, Yoga, Kalligraphie, kreative Angebote, Workshops wie z. B. Stress-Bewältigung, Team-Entwicklung, Baden in der Ostsee, Beach-Volleyball, Besuch des Hansaparks, Grillen, Bergfest, Lager-Olympiade am Strand, Slacklining, Knotenkunde, Schachspiel, Zelt- und Lagerleben und alles, was dazu gehört, neue Freunde finden und bekannte wieder treffen.

Unterbringung: Ihr werdet in 10-Personen-Zelten untergebracht.

Teilnehmerbeitrag: 135 € für Verpflegung, Zeltunterkunft und Programm

Was ist zur Anmeldung zu tun?

1. Teilt euren Teilnahmewunsch eurem Verein mit – dieser meldet alle Teilnehmer per Anmeldeformular bis zum **16. April 2017** an Lilo Schümann. Aus versicherungstechnischen Gründen können nur Meldungen über den Verein oder die Abteilung des Vereins entgegengenommen werden!
2. **Überweisung** des Teilnehmerbetrages bis zum 16. April 2017 auf das Konto der Jugend des AVSH, IBAN DE63 2006 9130 0010 1441 50, BIC: GENODEF1BBR, Verwendungszweck: SC17 + *Name des Kindes* + Verein. Bei nicht fristgerechtem Eingang der Teilnehmergebühren kann der Teilnehmerplatz anderweitig vergeben werden.

3. Die Eltern werden gebeten, die **Elternerklärung** auszufüllen und bis zum 20. März 2017 per E-Mail oder per Post an Lilo Schümann zu senden. Besonderheiten der Kinder (ADHS, Medikamente etc.) sind unbedingt anzugeben.

Organisatorische Details: Alle relevanten Formblätter (inklusive Elternerklärung) sowie den Packzettel, Empfehlungen und frühere Berichte mit Fotos findet ihr unter www.aikido-sh.de oder www.aikido-jugend.de.

Achtung! Um den Verwaltungsaufwand zu minimieren, erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn eine Teilnahme **nicht** möglich sein sollte. In diesem Fall erfolgt spätestens bis 15.04.2017 eine Absage. Eingegangene Geldbeträge werden im Falle einer Absage sofort zurücküberwiesen! Wir bitten um Verständnis für diese Vorgehensweise.

Anreise: Organisieren müsst ihr selbst. Bitte sprecht die Jugendleiter/-innen eurer Vereine/Verbände an, damit sie euch bei der Bildung von Fahrgemeinschaften helfen. Scharbeutz ist mit der Bahn sehr gut zu erreichen. Einzelheiten findet ihr unter: www.jugendherberge.de/de-de/jugendherbergen/scharbeutz-strandallee672/anreise

Beginn: Freitag, 28.07.2017, um 12 Uhr – mit dem Mittagessen!

Ende des Lehrgangs: Mittwoch, 02.08.2017, um 9.30 Uhr

Wir freuen uns bereits jetzt auf einen erlebnisreichen Lehrgang mit euch in Schleswig-Holstein an der Ostsee!

Das Samurai-Camp wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) gefördert.



*Andreas Kalbitz,
komm. Bundesreferent Jugend des DAB*

*Lilo Schümann,
Jugendleiterin des AVSH, Lehrgangsleiterin*



道

BAJUWARENCAMP

der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e. V.
vom 19. – 26. August 2017

Ausrichter: Aikido-Verband Bayern e. V.

Ort: Sportcamp Inzell, Holzen 4 – 6, 83334 Inzell;
www.blsv-sportcamp-inzell.de

Organisator: Josef Nemeth, Jugendleiter AVB e. V.

Trainer: Patrick David, 3. Dan; Ralf Salfer, 3. Dan; Markus Daigeler, 2. Dan;
Karina Rettenberger, 1. Dan; Markus Gruber, 1. Dan; Marc Fachinger, 1. Dan, und andere

Betreuer: Erfahrene Betreuer/-innen sind rund um die Uhr für euch da.

Wer darf dabei sein: alle Aikidoka von 9 bis 18 Jahren ohne Gürtelbeschränkung, ältere Teilnehmer nach Absprache.

Was erwartet euch: Aikido in Theorie und Praxis, Lagerleben mit Nachtwanderung, Grillen, Lagerfeuer, Gitarre und Gesang. Weitere sportliche Freizeitangebote wie Fußball, Tischtennis, Schwimmen, Beachvolleyball, Beachsoccer, Geocaching, Slackline, Bogenschießen usw.

Unterbringung: erfolgt in Blockhütten zu etwa 10 bis 14 Personen

Kosten: Kinder/Jugendliche 205 € für Übernachtung, Vollverpflegung, Anlagennutzung und Beiprogramm. Die Bettwäsche kann mitgebracht oder gegen 5 € Gebühr ausgeliehen werden. Die Begleitpersonen zahlen 280 € inkl. Bettwäsche.

Anmeldung: schriftlich bis zum **25. April 2017** über euren Verein bei Josef Nemeth, Buchenlandstr. 1, 86438 Kissing, Mail: jugend@aikido-bayern.de. Bitte verwendet für die Anmeldung das Formblatt, welches auf <http://www.aikido-bayern.de/html/bajuwaren.html> zu finden ist. Darin ist auch die zwingend erforderliche Elternerklärung abgedruckt.

Die Teilnahmegebühr (ohne Bettwäsche 205 €, mit Bettwäsche 210 €) ist bis 25.04.2017 auf das folgende Konto zu überweisen: Josef Nemeth, IBAN: DE11 6042 0000 9616 4346 30, BIC: WBAGDE61, Wüstenrot-Bank. **Bitte die Namen der Teilnehmenden mit angeben!!** Bei nicht fristgerechtem Eingang der Teilnehmergebühr kann der Platz anderweitig vergeben werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Zu- bzw. Absage erfolgt direkt nach dem Meldeschluss. Im Falle einer Absage erfolgt auch unmittelbar die Rückzahlung der Teilnahmegebühr.

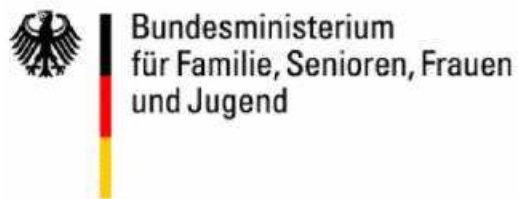
Mitbringen: Eine Packliste steht unter den oben angegebenen Internetadressen bereit.

Anreise: müsst ihr selbst bzw. über den Verein/die Abteilung organisieren. Wer mit der Bahn kommt, wird in Traunstein am Bahnhof abgeholt.

Beginn: am Samstag, den 19.08.2017, ab 14 Uhr

Ende: am Samstag, den 26.08.2017, ca. 11 Uhr

Das Bajuwarencamp wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) gefördert.



Andreas Kalbitz,
komm. Bundesreferent Jugend des DAB e. V.

Josef Nemeth,
Organisator und Jugendleiter des AVB e. V.



Kokyu-nage gegen Shomen-uchi (mit Bokken)

von Bundestrainer Hubert Luhmann, 7. Dan

Vor dem Angriff ist eine ausreichende Distanz zu Uke bzw. zum Bokken wichtig.

(1)



Um die Vorteile Ukes, mit einer Distanzwaffe zu agieren, auszugleichen, muss Nage mit einem entsprechenden Schleifschritt die Distanz verkürzen.

(2)



Durch eine leichte Drehung verlässt Nage die Angriffslinie Ukes. Da die Angriffsgeschwindigkeit bei einem solchen Angriff sehr hoch ist, ist es sinnvoll, lediglich die Hände Ukes als Ziel für die weitere Abwehr anzuvisieren.

(3)



Die „innere“ Hand Nages rutscht weiter in den Raum zwischen Ukes Hände auf das Schwert. Die andere Hand berührt – ohne die Hand zu schließen – den Rücken des Schwertes.



(4)

Durch eine weitere, leichte Drehung, gelangt Nage in eine günstige Position, um Ukes Gleichgewicht weiter brechen zu können.



(5)

Nage wirft Uke schräg nach vorn.



(6)

Detailaufnahme der Handführung



(7)

Detailaufnahme der Gleichgewichtsbrechung:

Durch Druck über Unterarm und Ellbogen sowie eine weitere leichte Drehung Nages wird Ukes Gleichgewicht gebrochen.



(8)

Bei der weiteren Bewegung bis zum endgültigen Wurf müssen beide Arme Ukes unter Spannung gehalten werden.



氣

(9)

Aikido und Meditation

Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido von Claus-Dieter Sonnenberg, Braunschweiger Judo-Club e.V. (2016)

(Fortsetzung aus Heft 4/2016)

Als Übungsbeginn, der von O-Sensei vorgegeben und häufig verwendet war, werden sie auch von Hikitsuchi Michio verstanden.⁶⁴ Er benutzte dazu die Silben Ho und Hi. Das Besondere an den Aussagen von Hikitsuchi ist, dass er zu den wenigen Schülern Morihei Ueshibas gehört, die seine spirituellen Lehren verstanden haben und sie auch umsetzen konnten. Dies liegt sicherlich auch daran, dass er ein geweihter und praktizierender Shinto-Priester war.⁶⁵

Er schreibt dazu: „This type of misogi practice performed by O-Sensei reflects his Shinto beliefs, the lens through which the Founder viewed the world, and his mission in creating and spreading aikido.“

Mit zunehmendem Alter waren die Reinigungs- und Meditationsübungen für den Begründer der wesentliche Aspekt des Aikido. Er sagte sogar, so wird es jedenfalls von Hikitsuchi Michio überliefert, dass Aikido ein Weg der Reinigung ist. Er verstand das Training als Misogi, das eine reinigende Meditation voraussetzte, das sogenannte Chinkon Kishin. Er schreibt dazu: „Übt euch ernsthaft in Aikido, und schlechte Gedanken und Taten werden ganz natürlich verschwinden. Tägliches

Training in Aikido erlaubt eurer inneren Göttlichkeit heller und heller zu erstrahlen. Kümmert euch nicht um Richtig oder Falsch bei anderen. Seid nicht berechnend und handelt nicht unnatürlich.

Richtet euer Herz auf Aikido aus und kritisiert nicht andere Lehrer oder Traditionen. Aikido umfasst alles und reinigt alles.“⁶⁶

Weiter überliefert Hikitsuchi Michio: „Aikido ist: Kami-waza. Es ist das göttliche Training, was O-Sensei durch die Kami übermittelt wurde (Inspiration) und bezweckt, einen Zustand zu erreichen (Kannagara-no-michi), in dem man sich in Einheit mit Kami und in perfektem Einklang mit dem ‚Willen des Universums‘ befindet.“

Diese alte Shintoübung (sie findet sich in den Shinto-Texten des Kojiki) war durch Onisaburo Deguchi für das Omoto-kyo reaktiviert worden.⁶⁷ O-Sensei vollzog diese Übungen täglich, doch er erwartete von keinem seiner Schüler, dies ebenso zu tun. Er hob jedoch den hohen Stellenwert dieser Übungen für seine Person immer wieder hervor.

Chinkon bedeutet „den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und zu sammeln“. *Kishin* bedeutet, „zum Göttlichen zurückkehren“ bzw. „in der Heiligkeit des Lebens ruhen“. Man soll sich also in einen Zustand der Versenkung versetzen, in dem man die eigene Verwurzelung im Universum spürt. Normalerweise werden Chinkon und Kishin gemeinsam ausgeübt. Zuerst übt man Chinkon, also die Sinne zu beleben und den Geist zu sammeln, und darauffolgend die stille Meditation (Kishin).

Nach Aussagen von Morihiro Saito (wiedergegeben von Paolo Corallini) begann O-Sensei jeden Morgen vor Sonnenaufgang mit dem gleichen Ritual:

⁶⁴ vgl. dazu The heart of Aikido Part 2 <https://www.youtube.com/watch?v=mPuJJe7CJXA>, ab Min. 3:22

⁶⁵ vgl. dazu Stanley A. Pranin, The Aiki News Encyclopedia of Aikido, Tokyo 1991

⁶⁶ John Stevens, The Essence of Aikido, Tokyo 1993, nach der Übersetzung von Bertram Wohak

⁶⁷ vgl. dazu Chinkon Kishin bei www.budodojo.com/#!Chinkon-Kishin/c2p2/A736836F-F060-4EA8-A487-A8150AD30BB6

Er stand in Richtung Sonnenaufgang und hob seine Hände zum Gruß.



Danach bildeten die Finger die Kopfform nach.



Dann bildete er mit aneinandergelagerten Händen ein Dreieck.



Danach verschränkte er die Hände, führte sie vor sein Zentrum und schüttelte sie in Furitama.



Wenn die aufgehende Sonne die Spitze des Dreiecks erreicht hatte, hob er es auf die Höhe des dritten Auges in der Mitte der Stirn.

Zum Schluss der ersten Sequenz gingen die Hände wieder auseinander.

Dann nahm er den Jo auf und stieß ihn einmal nach oben.



Im Folgenden beschrieb er mit dem Jo sechs große Kreise entgegen dem Uhrzeigersinn. Diese enden in einem Unendlichkeitszeichen und sechs großen Kreisen mit dem Uhrzeigersinn.

Es endet mit Stößen in die vier Ecken mit jeweils drei kleinen Kreisen.



Für O Sensei war dies seine morgendliche Reinigungs- und Meditationsübung.

3.6 Meditationsformen im Aikido – im Speziellen

3.6.1 Die Reinigungsübungen (Misogi)

Am verbreitetsten sind die drei Formen Furitama, Torifune und das Ibuki-kokyu, die ich im Folgenden schildere. Eine extrem erweiterte Form (Shinji Chinkon Kishin No Ho) findet sich bei Dojos, die Hikitsuchi Michio folgen, wie z. B. das Dojo in Neuruppin. Dort findet sich auch ein Video über den dortigen Ablauf.⁶⁸

In O-Sensei-Ausführung unter:

www.youtube.com/watch?v=2jffD9E2rAQ

Bilder dazu auch in: John Stevens, The essence of Aikido, Tokyo 1993, S. 100 f.

Ich habe die Übungen in ähnlicher Form selbst noch erlebt. Speziell Ame-no-torifune und Furitama. Die Meister Nocquet, Brand und Claaßen haben sie meist vor jedem Training ausgeführt, doch sie scheinen in den letzten Jahren in Vergessenheit geraten zu sein. Aus meiner Wahrnehmung werden sie auf den Bundeswochenendlehrgängen nicht mehr praktiziert.

Wie oben schon ausgeführt, gehen alle diese Übungen auf alte shintoistische Praktiken aus der Edo-Zeit zurück. Während der Tokugawa-Zeit waren diese Übungen verboten.

Furitama wird im Stehen mit schulterbreiten Füßen durchgeführt. Die Hände werden ineinandergelegt, die rechte über die linke. Ein kleiner Raum wird zwischen den Händen freigelassen. Die Hände werden vor den Bauch gehalten und kräftig auf und abgeschüttelt. Man atmet bis zum Scheitel ein, der Atem strömt natürlich. Dann bis zu den Fußsohlen ausatmen, während man weiter die Hände kräftig auf und ab schüttelt. Die Übung wird in stillem, bewegungslosem, meditativem Kishin beendet.

⁶⁸ www.aikido-neuruppin.de/shinji.html



*Furitama:
die Seele schütteln, das Ki zur Ruhe bringen,
Vibration des Geistes*

Diese Chinkon-Übung hat das Ziel, das Göttliche ins eigene Zentrum zu bringen, den Geist zu beruhigen, die Seele in Schwingung zu versetzen. Es ist eine effektive Methode, die Gedanken zu sammeln, den Geist zur Mitte zu bringen und die Willenskraft zu fokussieren.

Eine weitere Form der „Schwingung des Geistes“ besteht darin, die Hände kräftig über dem Kopf zu schütteln, während die Finger ausgestreckt sind. Dann werden die Hände Richtung Boden geschleudert. Der Begründer sagte immer, man schüttle den Staub aus den Gelenken, wenn er über diese Technik sprach. Für ihn war es eine belebende Bewegung, mit der man Verunreinigungen aus dem Körper schütteln konnte, eine Form des Misogi, mit der man sich für das Aikido-Training vorbereiten konnte.

Torifune ist auch unter dem Begriff Kogifune oder Ruder-Übung bekannt. Die Übung wird mit Armen und Körper ausgeführt, die sich in einer Ruderbewegung bewegen. Nach dem Kami-no-michi, einem

wichtigen shintoistischen Text, werden dabei die Hände zu Fäusten geballt, mit dem Daumen innen, und die Handbewegung war ursprünglich sehr linear. Bilder von O-Sensei zeigen ihn mit den traditionellen Kampffäusten, Daumen außerhalb der Faust. Auf alten Filmen kann man ihn sowohl mit linearen Schlagbewegungen als auch mit wischenden, rudernden Bewegungen sehen. Die meisten praktizieren Torifune heute mit offenen Händen, die Finger nach unten gerichtet. Die Handgelenke werden dabei nach vorne geworfen und dann wieder zu den Hüften zurückgezogen.



*Torifune:
das Boot rudern oder rudender Vogel*

Zuerst sollte der linke Fuß vorne stehen. Während man Hände oder Handgelenke nach vorne wirft, ruft man „eh“ aus. Beim Zurückziehen der Hände folgt „ho“. Dieses Vor und Zurück wird rhythmisch zwanzig Mal durchgeführt, dann wird der rechte Fuß nach vorne gestellt.

Nun wird bei der Vorwärtsbewegung „eh“ ausgerufen, beim Zurückziehen „sa“. In manchen Schulen gibt es einen dritten Durchgang mit dem linken Fuß vorne und

dem Ausruf „eh“ beim Zurückziehen und beim Vorgehen.

Beim Shin Shin Toitsu Aikido wird diese Übung als Funekogi-waza bezeichnet.⁶⁹ Hier wird sie aber erweitert zum Zengo-waza (in zwei Richtungen) und zum Happo-waza (in acht Richtungen).⁷⁰

Stevens schreibt dazu: „Morihei performs the tori-fune (kogi-fune) movement, an exercise adopted into Aikido from traditional Shinto. Morihei stated: „Absorb venerable traditions into Aikido by clothing them with fresh garments, and build on classic styles to create better forms.“⁷¹

3.6.2 Atemübungen

Der Begründer sagte einmal: Aikido beginnt und endet mit Kokyu. Kokyu meint „Atmung“ mit der besonderen Bedeutung von „im Einklang mit anderen Menschen und der eigenen Umgebung sein“.⁷²

Ten-no-kokyu – Himmelsatmung

Bei der Himmelsatmung atmet man tief ein, mit den Händen vor sich zusammengelegt, dabei hebt man die Hände in der Ten-no-kokyu-Position zusammengelegt über den Kopf.⁷³

Chi-no-kokyu: Erdatmung

Bei der Erdatmung atmet man langsam aus und bringt die Hände herunter in die Chi-no-kokyu-Position: Die Hände werden zur Körperseite geführt, so wie wenn man nach unten stoßen wollte, bis die Hände wieder vor dem Bauch zusammenkommen, um den Kreis zu schließen.

Normalerweise werden Himmels- und Erdatmung drei Mal in Folge durchgeführt. Wenn sie einzeln geübt werden, macht man am Ende des Atemzyklus eine Kishin-Pause. Wenn sie mit anderen Übungen

kombiniert werden, kann das Kishin an das Ende der Übungen gelegt werden.⁷⁴

Für Shirata Rinjiro sind die Atemübungen, hier besonders die Übung Jin-no-kokyu, Meditation und Selbstreflexions-elemente.⁷⁵

Nach dem Chinkon Kishin folgt in der Regel das Misogi. Wie auf Fotos belegt und wie O-Sensei auch weiter oben im Text erzählt⁷⁶, machte er regelmäßig Misogi mit kaltem Wasser, sei es als morgendliche Waschung oder als rituelle Reinigung unter einem Wasserfall. Darüber hinaus war aber das Aikido-Training aus seiner Sicht eine Reinigungsmethode.

Trainiere aufrichtig Aikido, und böse Gedanken und Taten werden ganz natürlich verschwinden. Tägliches Aikido-Training erlaubt es deiner inneren Göttlichkeit, heller und heller zu scheinen. Kümmere dich nicht um richtig oder falsch bei anderen. Sei nicht berechnend und handle nicht un-natürlich. Halte dein Herz auf Aikido gerichtet, und kritisiere nicht andere Lehrer oder Traditionen. Aikido umfasst alles und reinigt alles.⁷⁷

Die Effekte dieses reinigenden Trainings schätzte der Begründer als sehr hoch ein:

Das Herz des Aikido ist Misogi. Durch die Technik des Misogi schmiedest du den Geist der Liebe und des Schutzes aller Dinge unaufhörlich, während du die logische Abfolge der Mannigfaltigkeit der Kami beschützt. So kannst du schließlich deine Bestimmung erfüllen. (Morihei Ueshiba)

Er verstand Chinkon Kishin und Misogi als Weg zum *Kansha*, zum immerwährenden Mitgefühl für alle Wesen und zu einem tiefen Glücksgefühl an jedem neuen Tag:

⁶⁹ Giuseppe Ruglioni, Einheit von Körper und Geist und Ki Aikido, Stuttgart 2000, S. 91

⁷⁰ Ruglioni, 2000, S. 93

⁷¹ ebd. Training with the master, S. 14

⁷² frei übersetzt nach: John Stevens, Aikido, The way of Harmony, London 1985, S. 29

⁷³ vgl. dazu: John Stevens, Aikido, The way of Harmony, London 1985, S. 31

⁷⁴ vgl. dazu: John Stevens, Aikido, The way of Harmony, London 1985, S. 34

⁷⁵ John Steven, Aikido, The way of Harmony, London 1985, S. 35

⁷⁶ John Stevens, The Essence of Aikido, Tokyo 1993, S. 101 und ebenso Ueshiba Kisshomaru (Hg.), Budo, Heidelberg 1993, S. 22

⁷⁷ John Stevens: The Essence of Aikido. Spiritual Teachings of O-Sensei. Tokio 1993, S. 99

Beruhige den Geist und kehre zurück zum Göttlichen (Chinkon Kishin)

Bei Koichi Tohei wird extrem viel Wert auf die Ki-Atmung gelegt. Er bezeichnet sie auch als Misogi-Atmung. Sie soll der Stärkung der geistigen und körperlichen Entschlossenheit dienen. Zusätzlich zu den Formen, die er bei O-Sensei Ueshiba kennenlernte, lernte er neue unter der Leitung von Tetsuju Ogura und integrierte sie in das Lehrprogramm des Ki No Kenkyukai. Besonders hervorzuheben ist hier die Form des Sokushin No Gyo, das Training des Geistes durch das Atmen. Diese Formen sollten nie ohne Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer stattfinden.

In Seiza wird die Silbenreihe To, Ho, Ka, Mi, E, Mi, Ta, Me mehrmals lautstark in einem immer schneller werdenden Rhythmus wiederholt. Dabei hält ein Arm eine Metallglocke. Sie wird durch die Bewegung des Armes angetrieben, der über dem Kopf gehalten heruntersaust, bis auf die Höhe des Knies, als ob man etwas mit einem Schwert durchtrennt. Die Fallbewegung des Armes muss dabei entspannt geschehen.⁷⁸

3.6.3 Meditation bei unterschiedlichen Aikido-Verbänden bzw. Lehrern

Beim Deutschen Aikido-Bund, dem Aikikai und auch in den meisten anderen Aikido-Verbänden spielt die Meditation vor dem Training kaum eine Rolle. Auf Wochenlehrgängen werden Meditationszeiten häufiger angeboten, aber auch hier hängt es meist von den unterrichtenden Lehrern ab. Hierzu einige Beispiele, die ich teilweise schon oben im Text genannt habe.

Der Verband von Hikitsuchi Michio, das **Kumano-Juku-Aikidō**, benutzt die Misogi-Übungen von O-Sensei.

Im **Shin Shin Aiki Shuren Kai** von Hito-hiro Saito ist im Tanrenkan Dojo in Iwama jeden Morgen eine Gebets- und Meditationseinheit von einer Stunde, in der Noritos gebetet werden. Er animiert seine

Schüler auch häufiger zu Misogi-Übungen unter dem Wasserfall des Berges Atago.⁷⁹

Im **Iwama Ryu** seines Vater Morihiro Saito wurde nicht meditiert, obgleich auch er mit O-Sensei Misogi-Übungen unter dem oben genannten Wasserfall praktizierte. Paolo Corallini, der Repräsentant des Iwama Ryu für Südeuropa, schrieb mir per Mail dazu: „Saito-Sensei was not doing any meditation before the teachings and practice. I do not know if he was doing it privately in his house ... but I do not believe it.“ Zur Meditation des Begründers schreibt er: „The Founder was a Shinto Omoto Kyo Believer and of course this Zen practice has nothing to do with him. O-Sensei was deeply practising Misogi and Kotodama that are specific in Shintoism and in Aikido practice.“

Im **Shinki** (göttliches Ki) **Rengo** von Michael Daishiro Nakajima wird auf die Meditation als unverzichtbarer Teil des Aikido Wert gelegt. Für ihn ist die Zen-Meditation, deren Ausrichtung er mit christlichen Inhalten füllt, der Kern seiner Aikido-Richtung.

Auf der Verbandsseite⁸⁰ steht zur Meditation: „Die Bemühungen um die Einheit mit dem Shinki durchzieht alle Übungen (Techniken, Geschmeidigkeitsübungen, Kata), wird jedoch ausdrücklich durch **Meditation** gefördert. Es geht um einen Weg von kleinlicher Egozentrik und Selbstherrlichkeit hin zu einem umfassenderen Bewusstsein der Einheit mit der den Kosmos bewegenden Ur-Lebenskraft. Die einzelnen Methoden werden im Training oder in der gesonderten Meditationsstunde dargestellt. Die Meditation ist das Herzstück des Aikido Shinki Rengo. Sie wird Shinki-Zen genannt, weil das Leerwerden des Ichs – der übliche Weg des Zen – klar zum Shinki hin orientiert ist.“

Duncan Underwood, dessen norddeutscher Repräsentant, der in jedem Sommer Seminare in Eiderstedt abhält, schreibt: „Jeden Samstag vor dem Training sitzen wir für eine halbe Stunde im Stil der Zen-

⁷⁸ www.youtube.com/watch?v=dO0ErJbutrk

⁷⁹ dazu Bilder auf www.ki-shin-tai.de, die Aussagen stammen von Thomas Podzelný

⁸⁰ www.shinkirengo.de/shinkirengo/shinkirengo.html

Meditation zusammen. Was hat Aikido mit Meditation zu tun? Muss das sein? Genügt nicht das „eigentliche“ Training?

O-Sensei Ueshiba hat täglich meditiert und sein Aikido ist aus seiner tiefen Beschäftigung mit dem innersten Selbst hervorgegangen. Für die geistige Welt brauchen wir einen anderen Zugangsweg als für die physikalische, uns geläufige Welt. Diesen Zugangsweg ermöglicht uns das Meditieren. Die Meditation ist das Werkzeug, mit dem wir unser geistiges Auge schärfen. Wir erwerben die Fähigkeit, unsere tiefer liegenden menschlichen Schichten zu sehen und im Ganzen wahrzunehmen.

Ohne die Ganzheit aus Körper und Geist ist ein wirkungsvolles Training nicht möglich.⁸¹

Christine Rose, 1. Dan Aikikai, Göttingen, schildert es so: „Nach dem Waffentraining wurde in der Mitte der Matte ein weißes Tuch ausgebreitet, auf das Kerzen gestellt wurden. Dann gab uns Duncan einen Satz zu bedenken, über den wir dann eine halbe Stunde nachdachten (meditieren). Die Sitzposition war jedem Einzelnen freigestellt.“ (frei nach einem Gespräch mit ihr wiedergegeben).

Andere Aikidoka, wie z. B. Winfred Wagner, die in der Aikido-Tradition von Karlfried Graf von Dürckheim und Todmoos-Rütte stehen, sehen es wie der berühmte buddhistische Gelehrte D.T. Suzuki, der Aikido als „Zen in Bewegung“ bezeichnet. Viele Anhänger des Zen üben gerne Aikido als Ergänzung zur Meditation.⁸²

Ebenso Jutta Bernard, die seit Jahren im Kloster Kirchberg Aikido- und Meditationskurse anbietet. Sie hat ein Dojo im Süden Frankreichs in Manas.

Oder auch Manutsch Hedayati, ein buddhistischer Mönch, der in Kiel Aikido und Meditation unterrichtet.

Bekannt ist John Stevens. Er unterrichtet als Professor für östliche Philosophie an der Tohoku Fukushi University in Japan und ist ordiniertes buddhistischer Mönch. Sein Aikido-Grad ist 7. Dan Aikikai. Er schuf sein eigenes Aikido-System, das er Classical Aikido nennt. Es beinhaltet, Misogi, Kotodama und die Gesamtheit von Aiki-ken, Aiki-jo und Taijutsu (Körperübungen). Er steht in der Tradition von Hanzawa Yoshimi Sensei und Shirata Rinjiro-Sensei. Beeindruckend ist für mich seine Darstellung des Kotodama in einer Maastrichter Kirche.⁸³

3.6.4 O-Sensei zur Religions- bzw. Meditationsausübung seiner Schüler

Es wird erzählt, dass O-Sensei einmal André Nocquet beim Bibellesen antraf. Dieser fragte ihn, ob er zum Omoto-kyo konvertieren sollte. Dies verneinte O-Sensei und forderte ihn auf, weiter seine eigene Religion zu pflegen. Er lehnte es auch ab, dass andere seinem religiösen Weg nacheiferten, nur weil er ihn beschritt. Er meinte, dass dies sein Weg sei und jeder seinen eigenen Weg finden müsse.

John Stevens schreibt: „Morihei gefiel es nicht, wenn seine Schüler, die nicht dem Omoto-kyo angehörten, seine religiösen Praktiken nachäfften, und unterbrach sofort diejenigen, die einfach nur seine Übung des Chinkon Kishin und Misogi nachahmten. Stattdessen unterwies Morihei seine Schüler speziell in den reinen Aikidotechniken, mit denen sie ja ihre „Form der Verehrung“ zeigen könnten. „Aikido ist Misogi, Reinigung des Körpers und des Geistes, ein Weg, die Welt zu reformieren und zu verändern. Ich zeige meine Techniken, um diejenigen, die nur wenig Glauben haben, zu ermutigen.“⁸⁴

Da er seine Schüler nicht in die Meditationsmethoden, die er bei Omoto-kyo gelernt hatte, einweihte, suchten die Aikido-Trainierenden nach Meditationsmethoden zur geistigen Ergänzung ihres Aikido-

⁸¹ www.aikido-eiderstedt.org/index.php/meditation.html

⁸² vgl. John Stevens, Unendlicher Friede, Die Biographie von Morihei Ueshiba, Gründer des Aikido, Leimen 2002, S. 151

⁸³ www.youtube.com/watch?v=Fs53G4hsMwk

⁸⁴ John Stevens, Unendlicher Friede, Leimen 1992, S. 204

Trainings. Manche Aikidoka entdeckten die Verbindung des Zen-Buddhismus und des Budo und so die Ähnlichkeit der Zen- und Aikido-Philosophie. So Gerhard Walter: „Wie der Zen-Bogenschütze sich darin schult, auf die Unendlichkeit zu zielen, und mit dem Geist der Absichtslosigkeit sicher die Scheibe trifft, so müssen wir im Aikido Selbst und Selbstverteidigung fallen lassen, um zu einer umfassenden Präsenz zu gelangen.“⁸⁵

Für seine Schüler sah O-Sensei also die reinen Aikido-Formen als beste Meditation an, weil sie, wie oben aufgeführt, mit ihnen die reinste Form der Verehrung zeigen könnten.

Für Morihei Ueshiba galt wohl die Überzeugung, dass die eigene Meditation jeden ans Ziel bringen konnte. Deshalb war es ihm nicht wichtig, alle über die spirituellen Grundlagen des Aikido zu belehren. Letztlich wusste O-Sensei wohl einfach, dass eine Erklärung wenig zum tiefen Verstehen beiträgt. Nishio erzählte, dass, wenn er O-Senseis Erklärungen während des Trainings nicht verstanden hatte und er um genauere Ausführung bat, als Antwort bekam: „Oh, gut, dass du es bemerkt hast.“⁸⁶

4 Resümee

Es ist grundsätzlich zu sagen, dass O-Sensei Ueshiba täglich meditiert hat und sein Aikido aus seiner tiefen Beschäftigung mit dem innersten Selbst hervorgegangen ist. Nach Stevens hat O-Sensei „weder Zen studiert noch Meditation oder Terminologie aus dem Zen in seinen Unterricht eingebracht“. Morihei Ueshiba wandte sich in seiner Religiosität eher der mystisch-religiösen Strömung Japans zu.

Da er aber seine Schüler nicht in die geheimen Meditationstechniken, die er bei

Omoto-kyo lernte, einweihte⁸⁷, suchten die Aikidoka nach Meditationsmethoden zur geistigen Ergänzung ihres Aikido-Trainings. Manche entdeckten die ursprüngliche Verbindung des Zen-Buddhismus und mancher Budoformen.

Ähnlich ist es auch bei den Waffenformen des Aikido. Diese durften nur O-Sensei selbst und Morihiro Saito im Hombu-Dojo in Tokio unterrichten. Der Waffenunterricht fand sonst nur im Morgentraining, an dem nur sehr wenige regelmäßig teilnehmen konnten, in Iwama statt. Aus diesem Grund blieben den meisten die Waffenformen fremd. Die Waffeninteressierten gingen darum in andere Budo-Sportarten, um mehr von den Waffenformen zu erfahren und sie in ihr Aikido zu integrieren (so z. B. Nishio).

Auch André Nocquet führt aus, „dass Meister Ueshiba das Herz seiner Schüler für eine ständige Übung eines Lebens der Einheit, der Meditation gewinnen“ will.⁸⁸

So kann man sich wundern, dass in vielen Gruppierungen im „modernen“ Aikido anscheinend für Meditation kein Platz ist bzw. es als nicht wichtig angesehen wird. Wir können also umgekehrt fragen, wie können Aikidoka das Aikido verstehen lernen, ohne zu meditieren? Selbstverständlich ist ein Aikidotraining ohne Meditation möglich und kann bis auf ein hohes Niveau gebracht werden. Aber die eigentliche Lebendigkeit und das innere Wesen werden, meiner Meinung nach, nie erfasst werden können.

Beim Aikido wird es jedem bald klar, dass allein das Körperliche nicht alles zu erklären vermag, was man hier erfährt. Auch das Phänomen wird nicht erklärt, dass sehr gute Lehrer oft verhältnismäßig alt sind und sich vor den Jungen nicht zu verstecken brauchen. Woher nehmen sie die Fähigkeit, sich so zu bewegen und es so lange auf der Matte auszuhalten? Gibt es eine geheime Energiequelle? Muss

⁸⁵ Gerhard Walter, in: www.Aikido-zen.de/Aikido_zen.htm; Aikido-Zen, Gerhard Walter, Shihan, 7. Dan/Zen-Lehrer, 12.08.2010

⁸⁶ Interview with Shoji Nishio (1984) Part 1, Aiki News #60, March 1984, www.Aikidojournal.com

⁸⁷ vgl. dazu die Ausführungen und Anmerkungen in 3.6.3

⁸⁸ André Nocquet, Der Weg des Aikido, Berlin 1985, S. 101

nicht eine innere Freude vorhanden sein, die als innerer Antrieb dient, um so viele Jahre Aikido unmittelbar vermitteln zu können und zu wollen?

Die Meditationsformen von O-Sensei werden in ihren Formen nur noch selten ausgeführt. Nach Ueshibas Vorgaben sollte jede und jeder seine eigenen Formen finden, wobei, nach Ueshibas Ansicht, die beste Form das reine Aikido ist.

Über Meditation sind viele Bücher geschrieben worden und man kann noch so viele lesen, man wird nie zu einer für einen selbst befriedigenden Antwort kommen. Wenn man es wirklich wissen will, muss man es selber praktizieren. Im Zen wird gesagt, die Unterweisung sei praktisches Zeigen durch den Meister. Theoretisch sind die Grundlagen nicht zu erfassen. Für die geistige Welt brauchen wir einen anderen Zugangsweg als für die physikalische, uns geläufige Welt.

Dieser Zugangsweg wird uns ermöglicht durchs Meditieren. Die Meditation stellt ein Werkzeug dar, mit dem wir unser geistiges Auge schärfen können. Wir erwerben die Fähigkeit, unsere tiefer gelegenen menschlichen Schichten zu sehen und im Ganzen wahrzunehmen. Es stand in keiner Kultur jemals zur Debatte, dass es eine geistig wahrnehmbare Welt gibt.

Das Wissen um eine anders wahrnehmbare Welt haben O-Sensei Morihei Ueshiba dazu gebracht, die Bewegungen des Aikido als Ausdruck einer übergeordneten geistigen Kraft zu entwickeln. Jeder hat die Möglichkeit, diesen Weg zu gehen und diese Erfahrungen, natürlich mit unterschiedlichen Ausprägungen, zu erleben. Ohne eine Beschäftigung mit der geistigen Substanz durch die Meditation werden wir uns diese Dimension nicht erschließen können. Genauso wie uns die wirklichen Möglichkeiten des Ki, als Ausdruck dieser geistigen Kraft in der Welt, verborgen bleiben werden.

Die Ausgangsfragen müssen so beantwortet werden, dass es Aikido ohne Meditation geben und betreiben, aber die volle Dimension nie erfasst werden kann und

dass jeder und jede sich auf ihren eigenen Weg begeben muss.

Ein altes Zen-Wort sagt: „Den Weg zu studieren, ist sich selbst zu studieren; sich selbst zu studieren, ist sich selbst zu vergessen ...“

Auch der längste Weg beginnt mit einem Schritt.

5 Literaturverzeichnis

Aikidojournal Nr. 39 (3/04), Interview von Horst Schwickerath mit Hitohiro Saito

Bitter, Wilhelm: Meditation in Religion und Psychotherapie, Stuttgart 1958

Brockhaus Enzyklopädie, Bd. 12, Wiesbaden 1971

Der kleine Brockhaus, Leipzig 1927

Dürkheim, K. Graf: Meditieren – wozu und wie. Freiburg/Basel/Wien 1976

Dumoulin, Heinrich: Östliche Meditation und christliche Mystik, Freiburg/München 1966

Geo Themenlexikon, Bd. 16, Religionen, Mannheim 2007

Goldsbury, Peter, Das Absolute berühren: Aikido versus Religion und Philosophie (<http://www.Aikidojournal.com/article?articleID=2&lang=de>), 09.06.2008

Heckler, R. (Hg.), Aikido und der neue Krieger, Essen 1988

Kure, Mitsuo, Samurai – Der Weg des Kriegers, Zürich 2006

Lind, W., Lexikon der Kampfkünste, Berlin 1999

Mangold, Ursula von: Meditation und Kontemplation aus christlicher Tradition, Weilheim 1966

Melzer, Friso: Anleitung zur Meditation, Stuttgart 1958

Notz, Klaus-Josef, Herders Lexikon zum Buddhismus. Grundbegriffe, Traditionen, Praxis in 1200 Stichwörtern von A–Z, Eftstadt 2007

Nocquet, André, Der Weg des Aikido, Berlin 1985

Nishio, Shoji, Interview (1984) Part 1, Aiki News #60 (March 1984), www.Aikidojournal.com

Pieper, Josef: Glück und Kontemplation, München 1962

Pranin, Stanley, The Aiki News Encyclopedia of Aikido, Tokyo 1991

Pranin, Stanley, Morihei und Onisaburo Deguchi, Aiki News #95, Spring/summer 1993

Pranin, Stanley, Yasuaki Deguchi: The Omoto Religion and Aikido 8, Aiki News #104

Ruglioni, Giuseppe, Einheit von Körper und Geist und Ki Aikido, Stuttgart 2000

Stenudd, Stan, Aikido – die friedliche Kampfkunst, Übersetzung: Sabine Neumann (PDF edit 2), Malmö, 2004

Stevens, John, Aikido, The way of Harmony, London 1985

Stevens, John, Unendlicher Friede, Leimen 1992

John Stevens: The Essence of Aikido. Spiritual Teachings of O-Sensei. Tokio 1993

Stevens, John and Walther v. Krenner, Training with the Master, Lessons with Morihei Ueshiba, Founder of Aikido, London 1999

Stevens, John, Unendlicher Friede, Die Biographie von Morihei Ueshiba, Gründer des Aikido, Leimen 2002

Ueshiba, Kisshomaru, Der Geist des Aikido, Heidelberg/Leimen, 1993

Ueshiba, Morihei, Budo, Das Lehrbuch des Begründers des Aikido, Ueshiba Kisshomaru (Hg.), Budo, Heidelberg 1993

Ueshiba Morihei, in: Lind, W., Lexikon der Kampfkünste, 1999

Ueshiba, Morihei, preface by Moriteru Ueshiba, The secret teachings of Aikido, Tokio 2007

Taisen Deshimaru Roshi, Zen in den Kampfkünsten, Berlin 1978

Thomas, Klaus: Meditation, Stuttgart 1973

Turnbull, Stephen, Ninja und japanische Kriegermönche, 950–1650, Sankt Augustin 2003

Walter, Gerhard, in: www.Aikido-zen.de/Aikido_zen.htm: Aikido-Zen, Gerhard Walter, Shihan, 7. Dan/Zen-Lehrer, 12.08.2010

Westbrook, Adele und Ratti, Oscar, Aikido und die dynamische Sphäre, Leimen 2010

Wunderli, Jörg, Yoga und Meditation. In: Meditation – Wege zum Selbst (Hg. U. Reiter), München 1976

Danksagung

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei allen, die mich auf meinem bis jetzt 35-jährigen Weg des Aiki begleitet haben.

Besonders sind hier Roger Zieger, der mich zum Aikido brachte und immer noch bei meinem Fortschritt unterstützt, und mein alter Meister Eckhard Claaßen, bei dem ich bis zu seinem Rückzug aus dem Aikido trainieren durfte, zu nennen.

Mein Dank gilt natürlich auch meiner Frau Corinna, ohne deren Verzicht auf gemeinsame Zeit mein ganzes Training so nicht möglich gewesen wäre.

道

„Starke Netze gegen Gewalt!“ 2017

Der DAB beteiligt sich auch im Jahr 2017 an der Aktion „Starke Netze gegen Gewalt“, die unter Federführung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) läuft.

Der DOSB bietet beispielsweise eine neue Angebotsdatenbank in überarbeitetem Layout und mit erweiterten Funktionen an (<https://starke-netze.dosb.de/suche/kursangebote>). Dort erhalten die Vereine die Möglichkeit, auf ihre Aktivitäten (wie Angebote zur Selbstbehauptung und Aktionstage) hinzuweisen. Weiterhin können sich Expertinnen und Experten dort eintragen.

Interessierte haben dann die Möglichkeit, Angebote und Expertise auf die eigenen Rahmenbedingungen abgestimmt aufzurufen. Mehr Informationen unter:

www.aktiongegengewalt.dosb.de

DAB-Geschäftsstelle

合



Wichtige Termine

1. April 2017: Meldeschluss zum Modul 3 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 12. – 14. Mai 2017 in Bad Blankenburg

7. April 2017: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 19. – 21. Mai 2017 in Ruit

12. April 2017: Meldeschluss zum BL am 22./23. April 2017 in Bietigheim

24. April 2017: Meldeschluss zum BL am 6./7. Mai 2017 in Frankfurt/Main

20. Mai 2017: Meldeschluss zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 3. – 5. Juni 2017 in Heidenheim

28. Mai 2017: Meldeschluss zum BL vom 23. – 25. Juni 2017 in Jena

31. Mai 2017: Meldeschluss zum BWL I vom 1. – 8. Juli 2017 im LZ Herzogenhorn

8. Mai 2017: Meldeschluss zum BWL II vom 8. – 15. Juli 2017 im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald



Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 22./23. April 2017 in Bietigheim

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V.

Ausrichter: JC Bietigheim e. V., Abteilung Aikido

Lehrer: Hubert Luhmann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Arno Zimmermann, Gustav-Mahler-Str. 16, 70195 Stuttgart;
Tel. 0711 / 88819585; E-Mail: arno-zimmermann@arcor.de

Lehrgangsort: Dojo des JC Bietigheim, Ellentalstr. 4, 74321 Bietigheim-Bissingen

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu Aikido mit gültigem Aikido-Pass. Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: 3. Kata, Kokyu-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers.
Es werden insgesamt 2 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, den 22.04.2017: 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training;
anschließend auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein

Sonntag, den 23.04.2017: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training;
anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 10 € erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Infos unter www.3b-tourismus.de/unterkunftsverzeichnis2.php?lang=deu oder Tel. 07142 / 74-227. Eine Übernachtung im Dojo ist nicht möglich.

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 und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen möglich. Die Anmeldung gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

Meldeschluss: Die Meldung muss bis spätestens **12. April 2017** erfolgt sein.

Wir wünschen allen, die am Lehrgang teilnehmen, eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Arno Zimmermann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 6./7. Mai 2017 in Frankfurt/Main

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V.

Ausrichter: Aikido Flughafen Frankfurt/Main e. V.

Lehrer: Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Dirk Breuer, E-Mail: info@aikido-flughafen.de (bitte unter dem Betreff: „BL2017 am Flughafen Frankfurt“ eintragen)

Lehrgangsort: Flughafen Frankfurt, Am Airportring Tor 26

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu Aikido mit gültigem Aikido-Pass. Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Tenchi-nage, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers
Es werden insgesamt 2 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, den 06.05.2017: 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training

Sonntag, den 07.05.2017: 10 – 12.30 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 10 € erhoben.

Unterkunft: muss selbst organisiert werden. Eine Übernachtung im Dojo ist nicht möglich.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad möglich. Die Anmeldung gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

Meldeschluss: Die Meldung muss bis spätestens **24. April 2017** erfolgt sein.

Wir wünschen allen, die am Lehrgang teilnehmen, eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dirk Breuer,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 3. – 5. Juni 2017 in Heidenheim

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

Ausrichter: Erhard Aikido-Gruppe e. V. (EAG), Heidenheim

Lehrer: Paul Matthis, 5. Dan Aikido, FFAAA Frankreich

Lehrgangsführer: Georg Jooß, Iltisweg 4, 89555 Steinheim;
Tel.: 07329/5499, E-Mail: georg.jooss@t-online.de

Lehrgangsort: Sporthalle beim Werkgymnasium, Römerstraße 101, 89522 Heidenheim

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

Lehrstoff: Nach Maßgabe des Lehrers, Schwerpunkt Jo

Zeitplan:

Samstag, den 3. Juni 2017: bis 15.30 Uhr Anreise, Abwicklung organisatorischer Angelegenheiten; 16 – 18.15 Uhr Aikido-Training, 19.30 Uhr Abendessen auf Wunsch (bitte bei der Meldung angeben)

Sonntag, den 4. Juni 2017: ab 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training, 15.30 Uhr Einlass, 16 – 18.15 Uhr Aikido-Training

Montag, den 5. Juni 2017: ab 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Heimreise

Kosten: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 15 Euro erhoben.

Unterkunft: Zimmerangebote stehen im Internet unter www.heidenheim.de/tourismus-kultur/uebernachten-essen-und-trinken/uebernachten.html.

Anfahrtsskizze bitte aus www.aikido-heidenheim.de entnehmen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bis spätestens **20. Mai 2017** und Bestätigung durch den Lehrgangsführer möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Teilnahme am Abendessen.

Hinweis: Die Lehrgangsplätze sind begrenzt! Nach Meldeschluss werden keine Anmeldungen mehr berücksichtigt. **Bitte die üblichen Übungswaffen nicht vergessen!**

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Georg Jooß,
Lehrgangsführer*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 23. – 25. Juni 2017 in Jena

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V.

Ausrichter: Seishinkai ZD Jena e. V.

Lehrer: Alfred Heymann, 8. 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 Aikido mit gültigem Aikido-Pass. Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Ude-garami, Kote-hineri, Messer-/Schwerttechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt 4 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Freitag, den 23.06.2017: Anreise bis 18 Uhr, 18.15 – 20.30 Uhr Aikido-Training

Samstag, den 24.06.2017: 9.30 – 11.45 Uhr und 15.30 – 17.45 Uhr Aikido-Training, dazwischen individuell Mittagessen, anschließend gemeinsames Abendessen (Teilnahme bitte bei der Anmeldung angeben)

Sonntag, den 25.06.2017: 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 15 € erhoben.

Unterkunft: Eine Unterkunft muss selbst organisiert werden. Die Übernachtung im Dojo ist nicht möglich. Ein Hotelverzeichnis wird auf Anforderung übersandt. Gut geeignet ist die der Sporthalle unmittelbar benachbarte Thüringer Sozialakademie gGmbH, Tagungshotel, Am Stadion 1, 07749 Jena, Tel.: 03641 / 3030, www.sozialakademie.info

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 und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen möglich. Die Anmeldung gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

Meldeschluss: Die Meldung muss bis spätestens **28. Mai 2017** erfolgt sein.

Wir wünschen allen, die am Lehrgang teilnehmen, eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Dirk Bender,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeswochenlehrgang I ab 1. Kyu vom 1. – 8. Juli 2017 im LZ Herzogenhorn (Lehrgang für Kyu- und Dan-Grade mit Dan-Prüfung)

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

Lehrer: Hubert Luhmann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Hubert Luhmann, Haferkampstraße 10, 44369 Dortmund;
Tel.: 0231 / 673780 oder 0151 / 22113188, E-Mail: hubert.luhmann@t-online.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 1. Kyu

Lehrstoff: Es werden täglich 8 Lehreinheiten (mit Ausnahme des 03.07., 07.07.: jeweils 3; und am Abreisetag: keine LE) gem. Nr. 7.2 VOD-DAB nach Maßgabe des Lehrers angeboten. Die restliche Zeit steht zur Verfügung der Teilnehmenden.

Es werden insgesamt 11 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. Nr. 7.2 VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, der 01.07.2017: Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten.

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

Freitag, der 07.07.2017: Dan-Prüfung; je nach Zahl der Prüfungsanwärter findet ggf. ein Training am Vormittag statt.

Samstag, der 08.07.2017: Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunch-Paket (optional ohne Kosten; Wünsche nach einem Lunchpaket werden vor dem Abreisetag abgefragt)

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

3-Bett Zimmer DU/WC	360,-- Euro/Person
2-Bett Zimmer DU/WC	395,-- Euro/Person

Die Kosten werden nach Lehrgangsbeginn vor Ort in bar kassiert. Zur Erleichterung der Administration des Lehrgangs bittet der Lehrgangsleiter darum, die Zahlung passend und pro Verein zu leisten. Auf Wunsch wird vor Ort eine personenbezogene Quittung ausgehändigt.

Meldungen: Für diesen Lehrgang wird ein Onlineverfahren angewendet. Die Meldungen für Mitglieder des DAB sind ausschließlich über die Vereine des DAB möglich. **Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!**

Zur Anmeldung der Teilnehmenden nutzen die Vereine folgenden Link:
www.aikido-hbg.de/teilnahmeverwaltung/

Darüber hinaus ist folgendes Passwort einzugeben: Hzgh2017BWL1

Per Link und Passwort wird eine Internetseite erreicht, auf der eine Tabelle mit den entsprechenden Daten auszufüllen ist. Alle Felder müssen ausgefüllt werden; nur dann besteht die Möglichkeit, die Daten freizugeben. **Erst nach Freigabe der Daten wird die Tabelle beim Lehrgangsleiter befüllt und das Anmeldeverfahren ist beendet.** Die Vereine haben bis zum Meldeschluss die Möglichkeit, auf dem gleichen, oben beschriebenen Weg weitere Teilnehmer nachzumelden.

Der Lehrgangsleiter bestätigt nach dem Meldeschluss die Teilnahme am Lehrgang per Mail. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **31. Mai 2017** erbeten. Danach ist das Onlineverfahren nicht mehr zugänglich, da der Link automatisch abgeschaltet wird.

Die Platzzuweisung erfolgt in der ersten Juniwoche 2017. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung der Vereine an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist eine rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der frei werdende Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen und es besteht nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikido-Training teilnehmen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Aikido-Dan-Prüfungen des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen zeitgerecht beim Bundesreferenten Prüfungswesen des DAB (BPA) eingereicht haben. Eine Prüfungsteilnahme ist nur mit Bestätigung durch den BPA möglich.

Wir wünschen den Teilnehmenden am Lehrgang viel Freude und den Teilnehmenden an der Dan-Prüfung viel Erfolg.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Hubert Luhmann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeswochenlehrgang II vom 8. – 15. Juli 2017 im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald

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

Lehrer: Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

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

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

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

Zeitplan:

Samstag, den 8. Juli 2017: Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

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

Samstag, den 15. Juli 2017: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung und 7 Tage Vollpension betragen:

3-Bett-Zimmer DU/WC:	360,-- Euro/Person
2-Bett-Zimmer DU/WC:	395,-- 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, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch, 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 **8. Mai 2017** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

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

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

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Alfred Heymann,
Lehrgangsleiter*

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.

Die letzte Weisheit



Motto von Meister Günther Steger, Aikido-Klub Graz, bezogen auf eine möglichst entspannte und lockere Ausführung der Aikido-Techniken (gesehen 2011 in Bramfeld)

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 3/2017“:

1. Juni 2017