

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 3/2021

Nr. 183



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

Tokio im Bann von Corona – und der Olympischen Spiele .....	3
---	---

### Magazin

Die Jugendordnung: Papierkram oder Auftrag? .....	3
Licht und Schatten – Nachruf auf Rolf Brand .....	5
Teilhabe im Jugendvorstand als Juniorbeisitzende/r .....	6
Aikido-Telegramm .....	7
Einladung zur 24. BV am 30. Oktober 2021 in Mörfelden-Walldorf .....	7
Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund (Fortsetzung) .....	8

### Technik-Serie

Verkettung: Shiho-nage – Shiho-nage (wR); Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan .....	19
--	----

### Daten und Fakten

Wichtige Termine .....	22
Einl. zum BWL III ab 2. Dan 12. – 18.09.2021 in der LSS Bad Blankenburg .....	22
Einl. zum BWL IV ab 4. Kyu 29.09. – 06.10.2021 in der LSS Bad Blankenburg .....	24
Einl. zum BL am 30./31.10.2021 in Mörfelden-Walldorf .....	25
Einl. zum Grundlehrgang Trainer C Aikido 29.11. – 03.12.2021 in Ostfildern-Ruit .....	26

### Titelbild:

Miraitowa – eines der beiden Maskottchen der Olympischen Sommerspiele 2020/2021 in Japan. Der Name entstand aus der Verschmelzung der Begriffe „mirai“ (未来, Zukunft) und „towa“ (永久, Ewigkeit). Diese Darstellung in der Haltung eines Shomen-tsuki zierte den Einstieg eines Shinkansen. (Foto: Oettinger)



## Tokio im Bann von Corona – und der Olympischen Spiele

Liebe Aikidoka,

als meine Familie im Frühjahr 2020 in Japan war, schienen die Olympischen Spiele sowie die Paralympics 2020 im ganzen Land und insbesondere natürlich in Tokio selbst fast schon greifbar – allenthalben Plakate, Aufkleber, die beiden Maskottchen als Plüschtfiguren, kostümierte Japaner\*innen oder sonstige Werbung. Die JR (d. h. Bahn)– und Metro-Stationen waren voll davon. Corona hat aber allen einen Strich durch die Rechnung gemacht und wenn sich Tokio nach der Verschiebung nun im Jahr 2021 auf diese beiden Großereignisse vorbereitet, ist die Vorfreude mehr als getrübt: keine (ausländischen) Zuschauer\*innen, kein unbeschwertes Beisammensein der Hochleistungssportler\*innen der verschiedensten Länder, gravierende Probleme im Umgang mit der Corona-Prävention ...

Beim Aikido gibt es keine Wettbewerbe. Dennoch haben wir mit den beiden Megaveranstaltungen gemeinsam, dass wir ebenfalls in starkem Maße unter den Corona-Auswirkungen leiden, weil bei uns das gemeinsame Üben ein unersetzbarer Grundbestandteil ist.

Da Aikido aus Japan stammt, wo es von einem vergleichsweise großen Teil der Bevölkerung praktiziert wird, interessieren sich womöglich auch weltweit mehr Aikidoka als sonst für die Olympischen Spiele und Paralympics, die genau seit fünf Vierteljahrhunderten viele begeisterte Fans haben. Hoffentlich bleiben uns aber die

sportlichen Höchstleistungen positiv in Erinnerung und treffen die Befürchtungen nicht zu, die eine starke Zunahme der Corona-Inzidenz in Japan und konsekutiv womöglich weltweit prognostizieren.

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin



## Die Jugendordnung: Papierkram oder Auftrag?

„Die Jugend des DAB will im Sinne des klassischen Aikido des DAB zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen beitragen, das soziale Verhalten und das gesellschaftliche Engagement von Kindern und Jugendlichen anregen und fördern.“

So steht das in der Jugendordnung des DAB seit 2005; ganz am Anfang, unter „Ziele“. Scheint also wichtig zu sein. Da stellt man sich als engagierter Kindertrainer doch einige Fragen? Oder? Persönlichkeitsentwicklung, soziales Verhalten, gesellschaftliches Engagement von Kindern – was ist das eigentlich? Mit Shiho-nage

werden die Kids doch automatisch gute Menschen? So ganz von selbst. Das wäre schön, aber da wäre ich mir nicht so sicher.

„Die Jugend des DAB will ... Lehre und Technik des Aikido verbreiten, jugendspezifische Probleme lösen ...“

Okay, der erste Teil ist einfach: Laut Satzung ist die Technik aber nur eines von vielen Zielen, keinesfalls aber das wichtigste. Aber Lehre? Was lehrt uns Aikido? Na Harmonie und Friedfertigkeit eben – sollte man denken. Aber davon steht nix direkt in der Satzung. Jugendspezifische Probleme lösen? Die meisten Jugendlichen verlassen das Aikido-Training, wenn es mit den Problemen losgeht, weil man ihnen keine Lösungen anbieten kann.

Jetzt wird's kompliziert. Lieber Kindertrainer, wenn du jetzt denkst: „Ich mach' halt mein Training. Hauptsache den Kindern macht's Spaß“, kann ich das nachvollziehen. Aber Spaß machen auch andere Sportarten und auch Videospiele und heimlich rauchen.

Das wird so nix im Sinne der Jugendordnung.

Stellen wir uns doch mal die Frage, welche Aktivität in unserem Training dazu führt, dass sich die Persönlichkeit deiner Schüler entwickelt. Wie muss man sich selbst verhalten, damit sich das soziale Verhalten verbessert? Was wissen wir von der Lehre des DAB-Aikido wirklich? Kennst du die Probleme deiner Jugendlichen und wenn ja, wie gestaltest du dein Training, um solche Probleme zu lösen? Was können wir tun, um das Selbstbild unserer Schüler positiv zu verändern?

„Leo, hör doch auf. Das ist doch von Freizeitübungsleitern zu viel verlangt. Die Kinder profitieren auf jeden Fall irgendwie.“ Mag sein. Zufällige Erfolge, sozusagen positive Nebenwirkungen, gibt es immer. Aber man kann es auch einfach besser machen.

Aber wie?

Wir brauchen zunächst ein Ziel. Dazu muss man nichts neu erfinden. Die übergeordneten Ziele sind aus der Jugendordnung herauszulesen. Dann muss man sich etwas tiefer einarbeiten in das, was damit gemeint ist. Und es muss ein Abgleich mit

dem stattfinden, was du persönlich als Ziel ansiehst, damit es authentisch bleibt. Bereits 1987 wurde von Vertretern japanischer Budo-Verbände eine Budo-Charta verfasst, die die Ziele 1. Einheit von Körper und Geist und 2. Kultivierung des Charakters mit Hilfe der „Sieben Tugenden des Bushido“ definiert (siehe auch: Inazo Nitobe, Bushido; Dave Lowry, Pinsel und Schwert).

Um dem Zufall ein Schnäppchen zu schlagen, braucht es dann einen Plan, ein Konzept. Sonst ist es planlos. Auch Martin Gleiß macht in seinem Buch „Budo als Erziehungs- und Bildungskonzept“ keinen Hehl daraus, dass es daran im Aikido derzeit mangelt.

Um das Ziel zu erreichen, brauchen wir Werkzeuge. Die haben wir zur Genüge. Es sind: die verschiedenen Angriffe, die Waffen, das Randori, die Kata, das Dojo, die Gruppe, die Übungsleiter, die Eltern, die Meditation, das Meister-Schüler-Gespräch, die Dojo-Etikette, Budo-Regeln. All das können wir nutzen und mit Kreativität sogar kombinieren, um für jeden Schüler das Passende zu finden.

Du kannst sie besser zuordnen, wenn du dir ein paar Gedanken zu Ursache und Wirkung machst. Zugegeben: Ganz easy sind solche Themen auch wieder nicht. Es geht immerhin um Menschen. Aber mit etwas Hirnschmalz kann jeder ein bisschen dazu beitragen, dass aus dem Ängstlichen ein Mutiger wird, aus der Zurückhaltenden eine Kommunikative, aus dem Überaktiven ein Ruhiger, aus dem Kätzchen ein Tiger, aus dem Tiger ein Kätzchen.

Das darf auch Spaß machen, aber Spiel und Spaß sind nicht das Ziel, sondern nur Werkzeuge. Renate Zimmer empfiehlt in ihrem Buch „Handbuch der Psychomotorik“: Humor, Achtsamkeit und Wachheit, Ruhe und Zuversicht, Respekt, Wertschätzung und Anerkennung von individuellen Fortschritten (von Prüfungsordnung habe ich da nichts gelesen).

So gesehen regelt eine Jugendordnung nicht nur die Organisationsstrukturen und den Geldfluss (was auch wichtig, aber nebensächlich ist).

Wenn sie zum direkten Nutzen unserer Schüler in die Praxis umgesetzt wird, wird aus einem bürokratischen Papier ein Werk mit Inhalt und Sinn.

Das ist es doch, was wir letztendlich wollen. Oder? Also dann los.

Nix für ungut.

(im Text versteckt: Buchempfehlungen zur Überbrückung der Corona-bedingten Trainingspause)

Leo Beck,

SLZ Buchschwabach e. V.

氣

## Licht und Schatten – Nachruf auf Rolf Brand

Rolf Brand, ein Aikidoka der ersten Stunde in Deutschland, ist am Wochenende des 8./9. Mai dieses Jahres im Alter von 89 Jahren in Lübeck an der Seite seiner Ehefrau Helga friedlich eingeschlafen.

Die älteren Aikidoka von uns werden ihn noch erlebt haben, viele auf der Matte als Lehrer, manche auch im Bereich der Organisation des Aikido.

Die Einführung der Budo-Sportarten in der Bundesrepublik Deutschland in den 60er-Jahren ist eng mit dem Namen Rolf Brand verbunden. Seinerzeit wurde dem Deutschen Judo-Bund (DJB) vom Deutschen Sportbund die Betreuung der „neuen“ asiatischen Sportarten übertragen. Das Präsidium des DJB übergab nun die Aufgabe dem Judoka Rolf Brand aus Lübeck, der dort seinen Sport zusammen mit dem damaligen DJB-Präsidenten im Lübecker Judo-Club ausübte.

Neben der organisatorischen Betreuung der verschiedenen Budo-Disziplinen „schnupperte“ er in die Sportarten auch auf der Matte bzw. im Dojo hinein; Aikido faszinierte ihn und er „blieb dort hängen“.

Zusammen mit seinem Partner legte er Ende der 60er-Jahre als erster Aikidoka im DJB vor Meister Gerd Wischnewski erfolgreich die Prüfung auf den 1. Dan Aikido ab. Es folgte eine Graduierung auf den 2. Dan durch die Technische Kommission der Sektion Aikido des DJB. Die folgenden Prüfungen bis zum 5. Dan wurden von Meister André Nocquet abgenommen.

Auf Bundesebene setzte er sich für die Eigenständigkeit des Aikido ein, die ihr Ziel mit der Gründung des Deutschen Aikido-Bundes (DAB) im Jahre 1977 in Bad Bramstedt erreichte.

Fast 25 Jahre stand er darauf an der Spitze des DAB sowohl im Bereich der Organisation als Präsident als auch im Bereich der Technik als Bundestrainer, bis es auf seine Initiative hin mit der Gründung der Aikido-Union Deutschland (AUD) im Jahre 2002 zu einer weiteren Spaltung kam. In den fast 25 Jahren seines Wirkens im DAB hat er sich unermüdlich für seine Vorstellungen eingesetzt und diese auch durchgesetzt, in letzter Konsequenz dann in der Gründung der AUD.



Meister Rolf Brand (2002; Bild: Glöckner)

Er hat die Organisation, die Technik und die Trainerausbildung durch unzählige Einsätze als Lehrer und Dozent auch auf vielen Wochenlehrgängen maßgeblich geprägt. So geht zum Beispiel auch der Aikido-Lehrgang im Leistungszentrum Herzogenhorn auf ihn zurück.

Rolf hat mehrere große Aikido-Vereine in seiner Wirkungszeit aufgebaut, zunächst eine große Aikido-Abteilung in seinem ersten Verein, dem LJC, dann ab 1970 in Bad Bramstedt und ab 1980 wieder in Lübeck mit dem Aikido-Club Lübeck. Nach seinem 60. Geburtstag wandte er sich der Kunst T'ai Chi Ch'uan zu, die er dann auch neben dem Aikido unterrichtete, und sein Aikido wurde davon spürbar beeinflusst.

Daneben wirkte er aktiv an der Gründung einer Reihe von Aikido-Gruppen in Schleswig-Holstein mit; in Hamburg betreute er in den 70er-Jahren die Aikidoka der ersten Stunde über einen längeren Zeitraum durch ein regelmäßiges Training in der HTBU.

Nach Gründung des DAB trieb Rolf die Gründung von Aikido-Landesverbänden voran und unterstützte die Aikidoka in den Bundesländern. Beispielhaft dokumentiert seine Zielorientierung, dass er nach der Gründung des Aikido-Verbandes Schleswig-Holstein gegen den Widerstand des Judo-Landesverbandes Schleswig-Holstein die Aufnahme in den Landessportverband als eigenständiger Landesfachverband durchsetzte.

Die Vielzahl der Ehrenämter auf unterschiedlichen Ebenen hat zu vielen Ehrungen geführt; alle Aktivitäten und Ehrungen einzeln aufzuzählen, würde diesen Rahmen sprengen. Sie können unter [www.taichi-chuan-luebeck.de/vitae-rolf-brand.html](http://www.taichi-chuan-luebeck.de/vitae-rolf-brand.html) nachgelesen werden.

Was bleibt: Licht und Schatten. Die Aikidoka im DAB haben Rolf Brand viel zu verdanken. Ohne ihn hätte das Aikido in Deutschland bestimmt eine andere Entwicklung genommen.

*Roland Nemitz und Matthias Ahrens,  
Aikido-Verband SH e. V.*

道

## Teilhabe im Jugendvorstand als Juniorbeisitzende/r

Seit zwei Jahren haben wir nun mit den Juniorbeisitzenden ein erfolgreiches Projekt zur Teilhabe und Transparenz in der DAB-Jugend etabliert. Die Juniorbeisitzenden sind zwei bis drei Jugendliche, die intensiver in die Vorstandsarbeit der Jugend des DAB reinschnuppern wollen. Starten können die Jugendlichen immer zum September. Daher suchen wir nun wieder zwei bis drei neue Interessierte, die uns ein Jahr (von September 2021 bis September 2022) bei unserer Arbeit im Vorstand begleiten wollen.

Juniorbeisitzende/r im Vorstand der DAB-Jugend zu sein bedeutet, dass du dir die Arbeit im Vorstand anschauen kannst, ohne Verpflichtungen einzugehen.

Du würdest gerne wissen, was die Aufgaben und Tätigkeitsbereiche im Jugendvorstand sind, aber bist dir noch nicht sicher, ob die Mitarbeit im Vorstand etwas für dich ist? Dann ist die Position als Juniorbeisitzende/r genau das Richtige für dich!

Dabei wirst du in alle Besprechungen und Entscheidungen des Jugendvorstandes mit eingebunden und hast die Möglichkeit, dabei deine Meinungen und Ideen mit einzubringen. Wieviel du dann tatsächlich mitarbeitest, entscheidest aber du selbst. Außerdem kannst du einen Einblick in die Veranstaltungsplanung, wie beispielsweise bei dem Workshop für Kinder- und Jugendtrainer/-innen und dem Bundesjugendlehrgang bekommen. Dabei werden auch Themen wie Finanzierung, Budget-Planung und Förderungen besprochen, von welchen man sonst nichts mitbekommt, wenn man Teilnehmer/-in einer solchen Veranstaltung ist.

Du brauchst dafür keinerlei Vorerfahrungen. Die Vorstandsmitglieder helfen dir bei allen Fragen gerne weiter.

Für uns hat die Position als Juniorbeisitzende/r viele Erfahrungen gebracht, die uns letztendlich auch zu der Entscheidung verholfen haben, uns zur Wahl in den Jugendvorstand zu stellen.

Um Juniorbeisitzende/r zu werden, musst du zwischen 14 und 26 Jahre alt sein. Wenn du Interesse hast, kannst du bis zum 01.08.2021 eine formlose Mail an [jugend@aikido-bund.de](mailto:jugend@aikido-bund.de) schreiben. Pro Jahr werden 2–3 Beisitzende ausgewählt. Der Start ist immer am 01.09. jeden Jahres.

Wenn du hingegen jemanden in deiner Trainingsgruppe kennst, der oder die interessiert sein könnte, gib diese Info einfach weiter, damit die Nachricht möglichst weit getragen wird und möglichst viele die Gelegenheit bekommen, sich zu melden.

Sei doch auch dabei! :-)

*Maik und Madeleine Schulze,  
Juniorbeisitzende,  
Bramfelder Sportverein e. V.*



## Aikido-Telegramm

### Weitere Erleichterungen bei notwendigen Lehrgängen

Aufgrund der durch die Corona-Lage zahlreich ausgefallenen Veranstaltungen wurden im aa 1/2021 die aktuell geltenden Erleichterungen beim Nachweis von notwendigen Lehrgangsbesuchen beschrieben.

Die Technische Kommission beschloss nun in ihrer Sitzung am 28.05.2021, diese Regelungen bis Ende 2022 zu verlängern.



## 24. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes e. V. am 30. Oktober 2021 in Mörfelden-Walldorf – Einladung und Tagesordnung

Plüderhausen, den 1. Juni 2021

An

die Aikido-Landesverbände des DAB  
die nicht durch einen Aikido-Landesverband vertretenen Mitgliedsvereine des DAB  
die Mitglieder des Präsidiums des DAB

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

die 24. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes e. V. (DAB) findet am Samstag, dem 30. Oktober 2021, in Mörfelden-Walldorf statt (Spiegelsaal im Sportzentrum der TGS Walldorf, Okrifteler Str. 6, 64546 Mörfelden-Walldorf). Hierzu lade ich satzungsgemäß unter Veröffentlichung dieser Einladung in aikido aktuell ein. Die Bundesversammlung beginnt um 19.30 Uhr.



**Tagesordnung:**

- 01 Feststellung der form- und fristgerechten Einberufung
- 02 Feststellung der Stimmberechtigung
- 03 Genehmigung des Protokolls der 23. Bundesversammlung des DAB
- 04 Festsetzung der Tagesordnung
- 05 Totenehrung
- 06 Berichte der Mitglieder des Präsidiums und der Jugend des DAB mit Aussprache
- 07 Bericht der Kassenprüfer
- 08 Entlastung des Schatzmeisters und der weiteren Präsidiumsmitglieder
- 09 Wahl der Mitglieder des Präsidiums und des Rechtsausschusses sowie der Kassenprüfer (soweit beantragt bzw. erforderlich)
- 10 Bestätigung des/der BJA (soweit neu gewählt)
- 11 Festsetzung von Beiträgen, Gebühren und Materialkosten (soweit beantragt)
- 12 Genehmigung des Haushaltsplanes
- 13 Änderung der Satzung des DAB (soweit beantragt)
- 14 Behandlung vorliegender Anträge mit Beschlussfassung
- 15 Durchführung von Ehrungen (soweit beantragt)
- 16 Festlegung von Zeit und Ort der nächsten Bundesversammlung
- 17 Verschiedenes

Anträge an die Bundesversammlung müssen spätestens am Freitag, dem 17. September 2021, bei mir eingegangen sein (DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger, Kantstraße 7, 73655 Plüderhausen). Die Vertretungsberechtigung und Verfahrensfragen sind in der Satzung des DAB geregelt.

Am gleichen Wochenende findet auch ein Bundeslehrgang in Mörfelden-Walldorf statt, siehe Ausschreibung S. 25.

Ich wünsche eine gute Anreise zur Versammlung und ggf. zum Lehrgang!

Mit besten Aikido-Grüßen

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

道

---

## **Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund**

**Auszüge aus der Hausarbeit zur Prüfung auf den 5. Dan; vorgelegt von Thomas Walter (2020)**

*(Fortsetzung aus Heft 1/2021)*

### **b) 2. Aiki-no-Kata – Form der Aikido-Bodentechniken im Kniesitz**

Die zweite Kata, welche zur Prüfung auf den zweiten Dan gefordert wird, ist fast identisch mit der ersten Kata. Auch hier müssen dieselben Bodentechniken gegen die gleichen Angriffe demonstriert werden. Da diese Kata jedoch von beiden Partnern in Suwari-waza,

also im Kniesitz vorgetragen werden muss, ist sie etwas schwieriger auszuführen. Zunächst müssen beide Aikidoka ständig in Za-ho sitzen, wobei sich Uke zwischendurch immer wieder entspannen kann, während er an den Armen verhebelt wird. Nage muss sein Gleichgewicht auf den Knien halten und mit kürzeren Bewegungen als im Stand sein Zentrum auf Uke übertragen.

### **Erläuterungen zum Beginn der Kata:**

Nage und Uke begeben sich in die Ausgangsposition, 6–8 Meter von den Prüfern entfernt. Nage steht von den Prüfern aus gesehen rechts, Uke dementsprechend links neben ihm auf derselben Höhe. Wenn der Nage bereit ist, mit seinem Vortrag der Kata zu beginnen, wird die erste Verbeugung zu den Prüfern von ihm eingeleitet. Uke folgt hier verzugsfrei. Im Idealfall erkennt man keinen zeitlichen Unterschied mehr, von wem aus die Verbeugung initiiert wurde. Anschließend drehen sich beide um ca. 45° nach außen und gehen ca. drei Schritte auseinander. Nach diesen Schritten drehen sie sich zueinander zu. Hier beträgt der Abstand zwischen beiden Akteuren üblicherweise 2–3 Meter. Während bei der ersten Kata nun eine Verbeugung der Partner zueinander erfolgt, begeben sie sich in dieser Kata in den Za-ho. Erst hier erfolgt eine Verbeugung zueinander.

Beim Abknien in den Za-ho ist zu beachten, dass zuerst das linke Knie auf den Boden gebracht wird und danach erst das rechte Knie folgt. Diese Reihenfolge kommt daher, dass man im Feudalzeitalter damit rechnen musste, jederzeit sein Schwert ziehen zu müssen. Befindet sich das linke Knie auf dem Boden, kann die Hüfte die Ziehbewegung besser unterstützen, als wenn das rechte Knie unten ist.

Aus Gründen der Stabilität bleiben die Zehen zunächst aufgestellt. Müsste man schnell über den Spann aufstehen, bestünde zum einen eine Verletzungsgefahr und zum anderen kann man nicht so viel Druck nach vorn ausüben, als wenn man den Fußballen belastet.

Da der Gruß hier im Kniesitz eigentlich genau identisch mit dem Gruß ist, welcher zu Beginn und am Ende des Trainings erbracht wird, könnte man an dieser Stelle auf eine Erklärung verzichten. Meines Erachtens nach macht es jedoch durchaus Sinn, an dieser Stelle kurz zu verweilen und ein paar Details anzusprechen. Für Schüler ist es unbefriedigend, etwas machen zu müssen, dessen Sinn sie nicht verstehen. Aus diesem Grund wird der Gruß an sich oder auch die komplette Etikette als lästiges Übel angesehen und daher eher „schlampig“ oder eben nicht korrekt ausgeführt.

Beim Gruß im Sitzen gleitet zunächst die linke Hand linear nach vorn vor die eigene Zentrallinie. Dies ist eine Vorbereitungshandlung, um den Gruß korrekt ausführen zu können. Manchmal sieht man Aikidoka, welche diese Bewegung kreisförmig ausführen. Beachtet man jedoch die Zielrichtungen der Kriegskünste, so stellt man fest, dass man jeden Umweg schlicht vermeiden sollte. Also sollte die Hand auch auf einer geraden Linie – da dies die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten ist – nach vorn gebracht werden. Warum soll erst die linke Hand den Boden berühren? Die für mich schlüssigste Erklärung ist folgende: In früheren Zeiten waren die Samurai zu fast jedem Zeitpunkt bewaffnet. Auch hier gebot es die Etikette, sich vor anderen Samurai zu verbeugen. Manche waren vom selben Clan, andere nicht. Da man hier niemandem so recht vertraut hat, verblieb die rechte Hand so lange wie möglich in der Nähe des Schwertgriffes. Erst wenn man sicher war, dass die Verbeugung erwidert wird, löste man die Hand und legte diese neben die linke Hand.

Anschließend wird immer noch in aufrechter Körperhaltung die rechte Hand an die linke Hand geführt. Dabei berühren sich die Daumen und liegen hierbei nun quer vor dem Körper. Die Zeigefinger berühren sich ebenfalls, sodass mit den Daumen und Zeigefingern ein Dreieck geformt wird. Wichtig hierbei ist meiner Meinung nach auch, dass dabei noch kein Druck auf den Boden ausgeübt wird.

Erst wenn beide Hände auf dem Boden in der korrekten Position platziert wurden, neigt sich der Oberkörper. Hier sollte beachtet werden, dass sich der Hintern nicht von den Fersen lösen dürfte. Auch darf in dieser Phase kein Druck auf den Händen lasten. Wenn man misstrauisch ist, weil man sich vor einer fremden Person verbeugt, dann sollte man diese natürlich weiterhin im Blick behalten. Vertraut man dieser Person, weil man evtl. gemeinsam eine Kata demonstrieren möchte, dann darf man auch den Blick zum Boden senken. Die Stirn berührt aber auch hier nicht die Matte oder die Hände. Dies ist eine sehr höfliche Verbeugung, die tatsächlich vollstes Vertrauen in das Gegenüber ausdrückt, da man hier ganz deutlich sein Genick – also den in dieser Position verletzlichsten Punkt – anbietet. Man sollte sich auch bemühen, die Wirbelsäule so gerade wie möglich zu halten, damit kein Rundrücken entsteht.

Ein Kamae wird bei dieser Kata nicht eingenommen, d. h. dass Nage in Za-ho bleibt und die Hände auf den Oberschenkeln ruhen.

Nage führt die ganze Kata aus dem Kniesitz heraus vor. Das heißt, dass die Zehen zu Beginn jeder Sequenz abgelegt sind. Vielen Aikidoka fällt es leichter, die Kata mit der Belastung auf den Fußballen vorzuführen. In dieser Position fühlen sie sich sicherer und können sich auch schneller bewegen. Das liegt zum Teil daran, dass Shikko und die Drehbewegungen auf den Knien immer mit aufgestellten Füßen geübt werden. Meinem Erachten nach besteht jedoch der Sinn dieser Kata auch darin, sich aus dem Zaho heraus verteidigen zu können. Ohne Frage ist es natürlich schwieriger, eine gute Balance beizubehalten, wenn die Zehen nicht aufgestellt werden sollen. Dies gilt jedoch immer nur für die erste Bewegung in der jeweiligen Sequenz. Sobald Nage in den Kniestand kommt, sollte er selbstverständlich seine Zehen aufstellen und den Fußballen belasten.



Uke verkürzt nun die Distanz zu Nage, indem er seine Fäuste vor sich auf dem Boden aufstützt und seinen Körper nachzieht. Zu beachten ist hier, dass die Knie und Oberschenkel nicht an den Fäusten vorbeirutschen. Die Knie sollten immer hinter den Fäusten bleiben. Ist der Abstand richtig gewählt, dann greift Uke mit einem Shomen-uchi an. Um Nage wirkungsvoll erreichen zu können, muss Uke seine Hüfte etwas hochnehmen. Kann Uke Nage aus dem Za-ho heraus erreichen, dann war der Abstand falsch gewählt bzw. Nage hat Uke zu dicht an sich herangelassen – Ma-ai war nicht mehr gegeben.








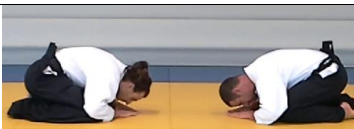
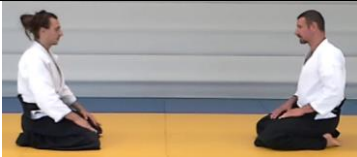





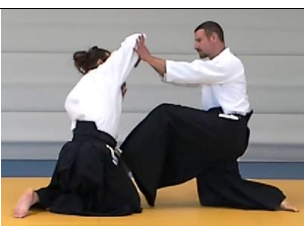
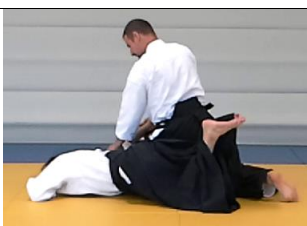
Ab hier beginnt der eigentliche Kata-Vortrag und Nage muss unverzüglich auf die Angriffe des Uke entsprechend den Technik- und Ausführungsvorgaben reagieren.







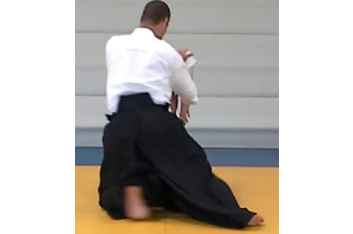





### Anmerkung zur Bildabfolge:









Uke greift in dieser Serie die ganze Zeit über mit rechts an, um dem Leser die Möglichkeit zu geben, entsprechende Details auf der sonst abgewandten Seite wahrzunehmen. Normalerweise erfolgen die Angriffe wechselseitig mit rechts und links, damit Nage erst das Prinzip Irimi und anschließend das Prinzip Tenkan demonstrieren kann.

### Der Ablauf im Detail:


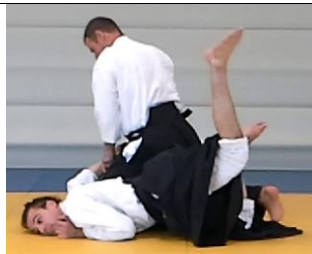










	Bei der 2. Kata beginnen die Vortragenden mit genau dem gleichen Zeremoniell, das heißt		Gleichzeitige Begrüßung im Stand, ebenfalls von Nage ausgehend.
---	---	--	---

	Wendung um 45° nach außen.		Im Abstand von ca. 2 Metern dem Partner zuwenden.
	Nun geht es ohne Gruß gleichzeitig auf den Boden, zunächst wird das linke Knie abgesetzt,		dann folgt das rechte Knie.
	Kurz innehalten, wenn beide Partner in Za-ho sitzen.		Es folgt der Gruß zum Partner, wobei erst die linke Hand auf den Boden gelegt wird.
	Es folgt die rechte Hand. Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck.		Beim Gruß wird die Stirn fast auf dem Boden abgelegt. Damit demonstriert man, dass man dem Partner bedingungslos vertraut und dass von diesem keine Gefahr ausgeht.
	Beide Partner richten sich wieder auf.		Uke bringt seine Fäuste vor seinen Knien auf den Boden,
	um die richtige Distanz für die Kata-Demonstration herzustellen.		Ein Durchrutschen mit den Knien sollte unbedingt vermieden werden.
	Ein Abmessen der Distanz mit den Tegatana ist nicht notwendig.		Beginn der Kata im Za-ho. Nage erwartet in dieser Position durchgängig alle Angriffe des Uke.
	Sobald Uke zum Shomen-uchi ansetzt, geht Nage mit Mae-geri links vor und kontrolliert den Ellenbogen.		In der weiteren Folge wird das Handgelenk ebenfalls kontrolliert und Uke zu Boden gebracht.

	<p>Der Arm von Uke wird nach vorn gestreckt und im Ellenbogengelenk verhebelt.</p>		<p>Kontrolle des Ellenbogens, während Nage auf seine Position dreht. Die Füße werden hierbei etwas weiter gedreht, damit die Linie besser beibehalten werden kann.</p>
	<p>Anschließend geht das rechte Knie von Nage etwas nach außen.</p>		<p>Beim Eintreten wird nach dem Atemi zum Bauch der innere Fuß vorn abgesetzt.</p>
	<p>Das Gleichgewicht von Uke wird gestört und anschließend</p>		<p>wird das innere Knie zu Boden gebracht, um Uke am Boden zu fixieren.</p>
	<p>Bei der Tenkan-Ausführung geht der äußere Fuß seitlich neben Uke, während dessen Gleichgewicht gestört wird.</p>		<p>Das Knie wird hinter Uke abgelegt, damit der Tenkanashi eingeleitet und Uke um Nage herumgeführt werden kann.</p>
	<p>Uke wird auf der Ausführungslinie zu Boden gebracht.</p>		<p>Danach wird der Arm wieder gestreckt und verhebelt.</p>
	<p>Eintreten und Stören des Gleichgewichts.</p>		<p>Partner wird während des Tenkanashi zu Boden gebracht.</p>
	<p>Nage gibt Uke frei und wartet, bis dieser sich wieder in Za-ho begibt.</p>		<p>Eintreten mit dem inneren Fuß, um Kote-mawashi auszuführen.</p>

	Wie bei der 1. Kata wird der Griff am Handgelenk durch die rechte Hand während der Gleichgewichtsbrechung angesetzt.		Verhebelung, der Blick von Nage folgt der Druckrichtung.
	Eintreten mit dem inneren Fuß.		Griffsuche während der Gleichgewichtsbrechung.
	Ausführungsform Tenkan. Der Angriff wird in eine Kreisbahn gelenkt ...		und schräg nach hinten weitergeführt, um das Gleichgewicht von Uke zu brechen.
	Uke zieht zurück und Nage folgt dieser Bewegung. Durch einen Atemi zum Gesicht wird das Gleichgewicht von Uke nach hinten gestört.		Die linke Hand wird zum Handgelenk geführt, um Uke nach vorn unten zu bewegen.
	Anschließend wird Uke wieder nach hinten bewegt, um ihn		in einer Kreisbewegung zu Boden zu bringen.
	Anschließend erfolgt die Verhebelung.		Umlenken des Angriffs
	Uke wird schräg nach vorn aus dem Gleichgewicht gebracht.		Uke zieht zurück, Nage folgt dieser Bewegung und setzt einen Atemi zum Gesicht an.

	<p>Druck auf den Ellenbogen, um das Gleichgewicht des Uke zu stören.</p>		<p>Eintreten zu Kotehineri irimi.</p>
	<p>Kontrolle am Boden, die linke Hand übernimmt die Armspannung bis zur Handkante/ zum kleinen Finger.</p>		<p>Nage setzt sich neben Uke in Zaho, anschließend wird die Armspannung mit der rechten Hand übernommen.</p>
	<p>Spannungsaufbau über Körperdrehung des Nage.</p>		<p>Eintreten mit dem inneren Fuß.</p>
	<p>Während der Gleichgewichtsbrechung wird der Griff Kotehineri angesetzt.</p>		<p>Übernahme der Spannung mit der linken Hand.</p>
	<p>Für die Tenkan-Form wird der Angriff in eine Kreisbewegung umgelenkt.</p>		<p>Der Angriff wird weitergeführt, so dass Uke schräg nach vorn in ein „Loch“ fällt.</p>
	<p>Aufspannen des Uke und Stören des Gleichgewichts zur Seite, damit Nage hinter Uke eintreten kann.</p>		<p>Über die Verdrehung des Handgelenks wird der Ellenbogen spiralförmig nach unten geführt.</p>
	<p>Übernahme der Spannung mit der rechten Hand.</p>		<p>Verriegelung des Armes und Zentrumsdrehung nach rechts, damit Uke vollends verhebelt wird.</p>

	Für Tekubi-osae wird die Hüfte nochmals zurückgenommen, um an den Druckpunkt zu kommen.		Uke wird mit Hilfe des Druckpunkts und der Führung des Ellenbogens zu Boden gebracht.
	Druck auf den Druckpunkt, damit Uke die Aufgabe signalisiert.		Arm des Uke wird auf dessen Rücken abgelegt.
	Durch Tai-sabaki auf den Knien geht Nage wieder auf seine Position.		Führung des Ellenbogens und Ansetzen des Kote-hineri.
	Zurücknehmen der Hüfte, damit die linke Hand an den Druckpunkt geführt werden kann.		Durch Druck auf den Schmerzpunkt wird der Ellenbogen des Uke geführt und dieser zu Boden gebracht.
	Abwarten, bis Uke auf dem Boden liegt.		Dann erst begibt sich Nage in Za-ho, während gleichzeitig Druck auf den Schmerzpunkt ausgeübt wird.
	Einleiten des Tai-sabaki durch Anheben des linken Knies.		Der Partner wird bei der Tenkan-Form wieder aus dem Gleichgewicht gebracht.



	<p>Ansetzen des Tekubi-osae. Uke wird zur Seite aus dem Gleichgewicht gebracht.</p>		<p>Nachdem das Knie hinter dem Uke abgesetzt wurde, wird er in einer Kreisbahn um Nage herumgeführt.</p>
	<p>Verhebelung auf dem Boden.</p>		<p>Das Knie wurde bereits auf dem Boden abgesetzt, sodass sich nun ein Tai-sabaki anschließen kann.</p>
	<p>Störung des Gleichgewichts schräg nach hinten.</p>		<p>Verhebelung am Boden.</p>
	<p>Aufnahme des Yokomen-uchi zur Seite – die Hand wird nicht nach unten geführt.</p>		<p>Das innere Knie wird am Boden abgelegt, nachdem Uke in seinem Gleichgewicht gestört wurde.</p>
	<p>Das äußere Bein wird gestreckt, damit das Gewicht von Nage Uke nach unten drücken kann.</p>		<p>Nage zieht seinen Körper zu seinem Fuß hin, damit Uke auf dem Boden langgemacht werden kann.</p>
	<p>Kurze Ruhephase, bevor die drei Entwaffnungen gezeigt werden.</p>		<p>Erste Entwaffnung. Kurzer Druck auf den gestreckten Ellenbogen, damit Uke seinen Arm anwinkelt.</p>

	Anschließend wird der Arm wieder langgemacht. Uke macht eine Faust, damit Nage die Faust mit seiner Ferse öffnen kann.		Die Hand von Nage begleitet das aus der Hand gesprengte Messer von Uke.
	Uke macht erneut eine Faust. Nage beginnt vom Ellenbogen, einen Kreis um das Messer zu zeichnen.		Danach wird das Handgelenk wie bei Kote-mawashi abgewinkelt, um auch hier das Messer entnehmen zu können.
	Der Schlag wird horizontal zur Seite aufgenommen, sodass Uke aus dem Gleichgewicht gebracht wird.		Absenken des Zentrums von Nage, damit Uke zu Boden gebracht werden kann.
	Für den Tenkan muss der Schlag frühzeitig aufgenommen werden. Hier bietet sich ein Atemi an.		Weiterführen des Armes hinter Uke und Eintreten hinter diesem.
	Verlassen der Kreisbahn mit einem langen Schritt.		Zentrumsübertragung, damit Uke zu Boden gebracht werden kann.
	Kontrolle des Uke, danach wird der Arm am Boden wie Ude-osae verhebelt.		Frühzeitige Aufnahme mit Atemi.

	Verlassen der Kreisbahn, damit Uke auf der Linie abgelegt werden kann.		Übertragung des Zentrums auf Uke.
	Ende der Technikausführung,		Die Partner verbeugen sich zueinander.
	Anschließend stehen beide Partner gemeinsam auf.		Ohne erneute Verbeugung gehen sie an den Ausgangspunkt der Kata.
	Bei Bedarf werden hier die Kleider geordnet, bevor sich die Partner den Prüfern zuwenden.		Abschließender Gruß zu den Prüfern.

### Ziele der Kata:

- deutliches Herausarbeiten der Prinzipien Irimi und Tenkan
- klare Positionierung von Nage zu Uke (Omote oder Ura)
- Harmonie und Zusammenspiel von Uke und Nage:
  - => Nage darf Uke keine unnötige Bewegung aufzwingen
  - => Uke hat während der ganzen Kata die Aufgabe, auf Nage einwirken zu wollen!
- Funktionsweise der Techniken deutlich darstellen:
  - => Hebel und Druckpunkte
  - => Wann geschieht die Gleichgewichtsbrechung?
  - => Wie wird Uke kontrolliert?

(Fortsetzung folgt)



## Verkettung: Shiho-nage – Shiho-nage (wR)

Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan, Mitglied der Technischen Kommission



Nage nimmt den Yokomen-uchi auf und setzt einen Shiho-nage an. Dabei ist es wichtig, Ukes gefassten und geführten Arm deutlich zu strecken und vor Nages Zentrumslinie zu halten.

Dass dieser Wendepunkt besonders sensibel ist, sieht man in der Weiterführung. Im hier vorgestellten Beispiel gelingt es Uke durch seine Körperspannung, das von Nage gefasste Handgelenk vor den eigenen Körper (also das eigene Zentrum) zu bringen.

Dadurch wird der anfängliche Nage destabilisiert und in der Ausführung des Sabaki behindert. Der anfängliche Uke kann nun selbst die Führung der Technik übernehmen und den anfänglichen Nage seinerseits mit einem Shiho-nage werfen. In der Systematik der Verkettungen findet hier zwar dieselbe Technik, aber eine wechselnde Rolle (wR) der Ausführenden statt.

Die beiden Detailaufnahmen am Schluss zeigen nochmals die Übernahme der Technik durch Uke, indem er das gefasste Handgelenk zu sich verlagert und es danach konsequent vor dem eigenen Körper hält.







## Wichtige Termine

**24. Juli 2021:** Meldeschluss zum BWL III ab 2. Dan vom 12. – 18. September 2021 in der LSS Bad Blankenburg

**11. August 2021:** Meldeschluss zum BWL IV vom 29. September – 6. Oktober 2021 in der LSS Bad Blankenburg

**29. September 2021:** Meldeschluss zum BL am 30./31. Oktober 2021 in Mörfelden-Walldorf

**15. Oktober 2021:** Meldeschluss zum Grundlehrgang Trainer C Aikido vom 29. November – 3. Dezember 2021 in Ostfildern-Ruit

道

---

**Wir hoffen, dass die nachfolgenden Lehrgänge wie geplant stattfinden können; dies ist aber natürlich von der weiteren Entwicklung der Corona-Pandemie abhängig.**

**Einladung zum Bundeswochenlehrgang III ab 2. Dan vom 12. – 18. September 2021 in der LSS Bad Blankenburg, evtl. mit Dan-Prüfung**

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

**Lehrer:** Bundestrainer Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, und Martin Glutsch, 7. Dan Aikido, sowie weitere Lehrer in den Workshop-Einheiten

**Lehrgangsführer:** Martin Glutsch, Finkenweg 8, 71032 Böblingen;  
Tel.: 07031 / 266 547, E-Mail: maglu.aikido@web.de

**Lehrgangsort:** Landessportschule Bad Blankenburg, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg, Tel.: 036741 / 620. Weitere Informationen zum Lehrgangsort:  
[www.sportschule-badblankenburg.de](http://www.sportschule-badblankenburg.de)

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des Deutschen Aikido-Bundes **ab 2. Dan Aikido**. Der gültige DAB-Pass bzw. -Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind willkommen.

**Lehrstoff:** Täglich 4 Zeitstunden Aikido-Training in Anlehnung an die Prüfungsordnungen des DAB für Kyu- und Dangrade mit Varianten nach Maßgabe der Lehrer.

Sofern Interesse besteht, dass bei dem Lehrgang auch Workshop-Einheiten durchgeführt werden, sollte sich jemand beim Lehrgangsleiter melden, der dies übernimmt. Es werden dann 4 bis 5 Zeitstunden zur Verfügung gestellt.

### **Zeitplan:**

**Sonntag, den 12.09.2021:** Anreise bis 16 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

**Samstag, den 18.09.2011:** Abreise nach dem Mittagessen

**Kosten:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung sowie reichhaltige Verpflegung (6 Tage Vollpension) etc. betragen:

6 Tage DZ mit Dusche/WC	330,-- Euro/Person
6 Tage EZ mit Dusche/WC	420,-- Euro/Person

Vorgenannte Kosten sind bei Lehrgangsbeginn vor Ort in bar zu entrichten.

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

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, 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 **24. Juli 2021** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt zeitnah 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 eine rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

### **Wichtige Hinweise:**

1. Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer/-innen zugelassen. Interessenten/-innen werden gebeten, sich vor einer schriftlichen Anmeldung telefonisch beim Lehrgangsleiter zu informieren.
2. Prüfungsanwärter/-innen müssen alle nach der Verfahrensordnung für Dan-Prüfungen des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

**Datenschutzhinweise:** Während des Lehrganges können zum Zwecke der Dokumentation und der Berichterstattung Fotos/Videos gemacht werden. Die Teilnehmer/-innen erklären sich mit der Veröffentlichung ihrer Bilder/Videos (z. B. in der Presse, im aa oder im Internet) einverstanden.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
VPT des DAB*

*Alfred Heymann,  
BT des DAB*

*Martin Glutsch,  
BT des DAB, Lehrgangsleiter*



## **Einladung zum Bundeswochenlehrgang IV ab 4. Kyu vom 29. September – 6. Oktober 2021 in der LSS Bad Blankenburg**

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

**Lehrer:** Frank Zimmermann, 6. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission

**Lehrgangsleiter:** Frank Zimmermann, Franz-Stephan-Str. 1, 07549 Gera;  
Tel.: 0171 / 4440015, E-Mail: der.frankzimmermann@gmx.de

**Lehrgangsort:** Landessportschule Bad Blankenburg, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg, Tel.: 036741 / 620. Weitere Informationen zum Lehrgangsort:  
[www.sportschule-badblankenburg.de](http://www.sportschule-badblankenburg.de)

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 4. Kyu, Gäste aus anderen Verbänden sind herzlich willkommen.

**Lehrstoff:** täglich 4 Zeitstunden in Anlehnung an die Prüfungsordnungen des DAB für Kyu- und Dangrade mit Varianten nach Maßgabe des Lehrers

Es werden insgesamt 12 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

**Kyu-Prüfung:** Es besteht die Möglichkeit, an einer Kyu-Prüfung teilzunehmen. Hierzu bitte die erforderlichen Unterlagen (Pass, Urkunde, Prüfungsmarke) mitbringen. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung muss vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung namentlich erteilt werden.

### **Zeitplan:**

**Mittwoch, 29.09.2021:** Anreise bis 17 Uhr, danach Zimmerverteilung, Begrüßung und Erledigung der Formalitäten

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

**Mittwoch, 06.10.2021:** Abreise nach dem Mittagessen

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

Doppel-Zimmer DU/WC	385,-- Euro/Person
Einzel-Zimmer DU/WC	490,-- Euro/Person

Die Kosten sind nach Bestätigung der Teilnahme auf das Konto

Aikido-Verband Thüringen e. V.; IBAN: DE24 8305 0000 0000 1706 66;  
Verwendungszweck: BWL IV Bad Blankenburg 2021 Teilnehmer, Verein  
zu überweisen.

**Meldungen:** über den zuständigen Verein per E-Mail an den Lehrgangsleiter. Mit der Anmeldung sind anzugeben: Name, Vorname, Grad, Geb.-Datum und E-Mail-Adresse, Ernährungsbesonderheiten.

Die Erhebung der E-Mailadresse erfolgt im Hinblick auf sinnvolle Kommunikation und die Möglichkeit zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

**Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!**

Eine Bestätigung zur Teilnahme erfolgt zeitnah nach Meldeschluss. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt bei Lehrgangsbeginn. Ein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie besteht nicht.

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen werden bis spätestens **11. August 2021** erbeten. Bei einer Überbelegung erhält jeder Mitgliedsverein des DAB 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 freiwerdende 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/-innen zugelassen.

**Datenschutzhinweise:** Während des Lehrganges können zum Zwecke der Dokumentation und der Berichterstattung Fotos/Videos gemacht werden. Die Teilnehmer/-innen erklären sich mit der Veröffentlichung ihrer Bilder/Videos (z. B. in der Presse, „aikido aktuell“ oder im Internet) einverstanden.

Allen Teilnehmenden wünschen wir viel Freude beim Lehrgang und den Prüflingen viel Erfolg.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Frank Zimmermann,  
Lehrgangsleiter/Lehrer*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 30./31. Oktober 2021 in Mörfelden-Walldorf**

**Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e. V.

**Ausrichter:** TGS Walldorf e. V. & SKV Mörfelden e. V.

**Lehrer:** Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Bernd Poth, Kelsterbacher Str. 134, 64546 Mörfelden-Walldorf;  
Tel.: 06105 / 272800; E-Mail: bundeslehrgang@aikido-walldorf.de

**Lehrgangsort:** Stadthalle Walldorf, Waldstraße 100, 64546 Mörfelden-Walldorf

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

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

**Zeitplan:**

**Samstag, den 30.10.2021:** Anreise bis 15 Uhr, Training 15.30 – 17.45 Uhr, gemeinsames Abendessen ab 18.30 Uhr

**Sonntag, den 31.10.2021:** Training 10 – 12.15 Uhr, anschließend Abreise

**Sonstiges:** Am Rande des BL sind am 29./30.10.2021 eine TK-Tagung mit Workshop, am 30.10.2021 abends die 24. Bundesversammlung des DAB und am 31.10.2021 nachmittags eine DAB-Präsidiumssitzung geplant. Die Einladungen hierzu erfolgen separat.

**Lehrgangsgebühr:** Für Aufwendungen des Ausrichters sind 15 €/Teilnehmer zu bezahlen.

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

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher 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 ist automatisch bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

**Meldeschluss:** Die Meldung muss bis spätestens **29. September 2021** erfolgt sein.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise, viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Bernd Poth,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Grundlehrgang Trainer C Aikido vom 29. November – 3. Dezember 2021 in Ostfildern-Ruit**

**Veranstalter:** Württembergischer Landessportbund e.V. (WLSB) / Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V. (AVBW)

**Ausrichter:** WLSB / AVBW

**Lehrer:** Studienleiter des WLSB sowie verschiedene Referenten des AVBW

**Lehrgangsleiter:** Arno Zimmermann, Gustav-Mahler-Str. 16, 70195 Stuttgart,  
Tel.: 0711 / 88819585, E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de

**Lehrgangsort:** Landessportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern;  
Tel. 0711 / 34 84-0, [www.landessportschule-ruit.de](http://www.landessportschule-ruit.de)

**Teilnahmeberechtigt:** Aikidoka, die

- in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido-treibenden Verein Mitglied sind,
- mindestens den 2. Kyu Aikido besitzen und das 16. Lebensjahr vollendet haben,
- sich zur Ausbildung zum Aikido-Trainer C über ihren Verein beim Lehrgangsleiter angemeldet haben,
- den geforderten Kostenbeitrag (Unterbringungskosten siehe unten) auf das Lehrgangskonto überwiesen haben und
- eine Empfehlung des zuständigen Vereines vorlegen können.

**Lehrstoff:** gemäß Themenkatalog der OTC-DAB

**Zeitplan:**

**Montag, den 29.11.2021:** bis 10 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten.  
12 Uhr Mittagessen, danach Unterricht gem. Unterrichtsplan

**Freitag, den 03.12.2021:** Abreise nach dem Mittagessen

**Leistungen:** Der WLSB/AVBW übernehmen die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

**Unterkunft:** Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten sind auf das Konto Aikido-Verband BW, IBAN: DE24 6325 0030 0046 0361 17, BIC: SOLADES1HDH zu überweisen (auf der Überweisung bitte den Namen eintragen) und betragen 300 €/Person im Zweibettzimmer. Evtl. zu viel gezahlte Beträge werden rückerstattet. Bitte Einzelzimmer selbst bei der Sportschule anmelden und bei der Anmeldung an der Rezeption bezahlen (Zuschlag 20 €/Nacht).

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter und schriftlicher Bestätigung möglich (Anschrift siehe oben). Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad.

**Meldeschluss:** Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **15. Oktober 2021** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Teilnehmer/-innen begrenzt. 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 Lehrgangsteilnehmer/-innen eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Martin Glutsch,*  
1. Vorsitzender AVBW

*Karl Köppel,*  
2. Vorsitzender AVBW

*Arno Zimmermann,*  
Lehrgangsleiter

### **Bildungszeit:**

Am 1. Juli 2015 ist das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg in Kraft getreten. Damit haben auch Beschäftigte in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes. Die bezahlte Bildungsfreistellung kann u. a. genutzt werden, um die Qualifizierung zur Wahrnehmung bestimmter ehrenamtlicher Tätigkeiten zu erwerben. Weitere Informationen dazu gibt es unter <https://rp.baden-wuerttemberg.de/Themen/Bildung/Seiten/Bildungszeit.aspx>

Dieser Lehrgang findet in Kooperation zwischen dem WLSB und dem AVBW statt. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der WLSB.



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, Kantstr. 7, 73655 Plüderhausen

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:**

„Wer der Lehre des Zen, der wahren Grundlage des Budo, nicht folgen will, braucht es nicht zu tun. Er benutzt eben die Kampfkünste als ein Spielzeug, als einen Sport unter vielen.

Wer eine höhere Dimension seines Wesens und seines Lebens erreichen will, muss das verstehen. Man kann niemanden zwingen und niemanden kritisieren. Nur eben: Die einen sind wie Kinder, die mit Spielzeugautos spielen, die anderen lenken richtige Autos.“

*(aus Taisen Deshimaru-Roshi:  
ZEN in den Kampfkünsten Japans)*

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 4/2021“:

1. September 2021