

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 2/2023

Nr. 190



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 2/2023

Nr. 190

Inhaltsverzeichnis

Fast wie „vor Corona“	3
-----------------------------	---

Magazin

Mit Harmonie und Kraft den Weg beschreiten	3
Ein „cooler“ Lehrgang	5
Wenn sich eine Aikido-Bewegung völlig logisch aus der anderen ergibt	7
Trauma Sportunterricht	9
Aikido und die Kunst, wachsam zu handeln	10
Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund (Fortsetzung)	11

Daten und Fakten

Wichtige Termine	20
Einl. zum Workshop für Jugendtrainer/-innen am 6./7. Mai 2023 in Stuttgart	21
Einl. zum BL vom 16.–18. Juni 2023 in Kaltenkirchen	22
Einl. zum BWL I vom 2. – 9. Juli 2023 in der LSS Bad Blankenburg	23
Einl. zum BWL II vom 9. – 16. Juli 2023 in der LSS Bad Blankenburg	24
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 21. – 23. Juli 2023 in Ruit	25
Einl. zum Samurai-Camp vom 7. – 11. August 2023 in Scharbeutz	27
Einl. zum Fachlg. 2 Aikido-Trainer C vom 3. – 8. September 2023 in Bad Blankenb.	29
Lehrgangspläne DAB, AVBW (Änd.)	31

Titelbild:

Bundestrainer Hubert Luhmann, 7. Dan Aikido, bei einem Kokyu-nage anlässlich des Bundeslehrgangs am 11./12. März 2023 in Lorch/Württ.



Fast wie „vor Corona“

Liebe Aikidoka,

der Aikido-Skilanglauf-Lehrgang 2022 war noch stark von der Coronapandemie geprägt und musste sogar vorzeitig abgebrochen werden. Dies war sicherlich für alle zum einen eine Besorgnis erregende, zum anderen aber auch eine insgesamt sehr traurige Situation, bedeutet die Anreise aus dem gesamten Bundesgebiet auf den Nachbarbergipfel des Feldbergs im Schwarzwald doch einen großen Aufwand und hatten sich die Teilnehmenden auf diese Woche wohl sehr gefreut.

Wie würde es nun sein? Diese Frage beschäftigt mich als Präsidentin seit Beginn der Pandemie durchgängig im Hinblick auf sämtliche DAB-Maßnahmen. Wie erfreulich war es dann, dass beim diesjährigen Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 28.01. bis zum 04.02.2023 keine Corona-bedingten Vorkommnisse zu verzeichnen waren. Es stellte sich auf dem Herzogenhorn fast ein Gefühl wie „vor Corona“ ein, wohl wissend, dass beispielsweise präventive Maßnahmen weiterhin im Blick behalten werden müssen. Das tat dem schönen Glücksgefühl aber keinen Abbruch (Näheres erfahrt ihr im Bericht auf den Seiten 5 – 7).

Aufgrund der Nachwirkungen von Corona wie beispielsweise Mitgliederschwund in den meisten Verbänden und Vereinen läuft im organisierten deutschen Sport gerade das Programm „ReStart – Sport bewegt Deutschland“, über das wir, der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), die Landessportbünde bzw. -verbände und vielfältige Medien verschiedentlich informiert

haben. Dieses trägt hoffentlich zum Erfolg unserer gemeinsamen Anstrengungen bei. Es wäre schön, wenn die breite Öffentlichkeit die Chance intensiv nutzen und der organisierte Sport wie gewünscht davon profitieren würde.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Mit Harmonie und Kraft den Weg beschreiten

**Aktiv im Alter: Peter Siffert von der
TGS Walldorf betreibt seit über
50 Jahren die Kampfkunst Aikido**

(Zeitungsbericht vom 07.01.2023 in Mörfelden-Walldorf über Sporttreiben im höheren Alter)

„Karate ist dienstags nicht. Aber Sie können es ja mal mit Aikido probieren. Dieser Kurs findet heute statt.“ Dies bekam Peter Siffert 1971 im Frankfurter Judokan zu hören, als er, damals 30 Jahre alt, sehr motiviert bei

seinem ersten Karatetraining mitmachen wollte. Und da er schon einmal dort war, nahm er den Alternativvorschlag dankend an. „Ich wollte einen Kampfsport erlernen, um mich effektiv verteidigen zu können“, erklärt Siffert. Der Auslöser: Während eines beruflichen Aufenthaltes in Kanada hatte er einen Streit beobachtet, der in eine wüste Keilerei ausartete.

Nun betreibt er seit über 50 Jahren Aikido. „Bereut habe ich diesen Schritt nie“, so Siffert. Mehr noch: Der mittlerweile 81-Jährige war lange Zeit Leiter der Aikido-Abteilung der TGS Walldorf. Heute bringt er als Meister Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen diesen Sport bei.

Müsste er einen Werbespot für seinen Herzenssport machen, würde er Folgendes darüber sagen: „Aikido ist der sanfte Kampfsport, kommen Sie und machen Sie einfach mal mit. Egal in welchem Alter. Sie können Sport treiben, sich sinnvoll mit Gleichgesinnten bewegen. Und Sie lernen, sich zu verteidigen. Es fördert die Beweglichkeit, die Gesundheit und stärkt damit das Immunsystem.“

Gefahren im Voraus erkennen

Wie sehr er sich für seinen Sport begeistert, zeigt sich auch, wenn er von der Entstehungsgeschichte erzählt. Der Samuraikrieger Sensei Morihei Ueshiba habe um die Wende zum 20. Jahrhundert den Krieg zwischen Japan und China erlebt. Aufgrund der schrecklichen Kämpfe sei dieser zu der Erkenntnis gekommen, dass er eine Verteidigung entwickeln müsste, die nicht sofort tödlich ist oder den Gegner nicht gleich schwer verletzt, so Siffert.

Eines der Prinzipien der Aikido-Kampfkunst sei es, dass viel mit Würfeln, aber auch verschiedenen Hebelbewegungen gearbeitet werde. „Das nennt sich ‚Irimi‘ und ‚Tenkan‘ und bedeutet: Wenn jemand mit sehr starker Kraft auf uns zukommt, dann weichen wir dieser Kraft aus, führen sie weiter, verstärken sie und kontern mit unserer Technik“, erläutert er.

Der große Vorteil bei dieser Kampfkunst sei, dass die Bewegungen alle langsam ausgeführt werden können und somit auch bis ins hohe Alter möglich sind. „So lange, wie es mir gesundheitlich und körperlich möglich

ist, möchte ich diesen Sport machen – am liebsten bis ich 100 Jahre alt bin. Meine Frau ist ebenfalls Aikido-Meisterin, so tauschen wir uns aus und motivieren uns gegenseitig“, sagt er.

Und das, was er als Aikidoka in den vergangenen 50 Jahren gelernt hat, half ihm nicht nur bei den Auseinandersetzungen auf der Matte. „Man lernt auch außerhalb des Dojo, Dinge und Gegebenheiten des Alltags an sich vorbeifließen zu lassen.



Meister Peter Siffert, 4. Dan

Wir bewahren Ruhe, versuchen über den Dingen zu stehen und entsprechend zu reagieren oder auch einfach zu ignorieren. Wir versuchen, Gefahren im Voraus zu erkennen, um dadurch gefährliche Situationen zu vermeiden. Eine Lehre der Samurai war es, zu wissen, wer geht vor mir, wer geht hinter mir, was geht um mich herum vor.“

Überhaupt sei es immer noch besser, in unangenehmen Situationen die Straßenseite zu wechseln oder aus der Situation zu flüchten. Aktiv außerhalb des Dojo angewendet habe er seine Verteidigungstechnik ohnehin erst einmal. „Das war in einer Silvesternacht und eigentlich nicht der Rede wert – derjenige war ziemlich betrunken und das Ganze war schnell vorbei“, berichtet er.

Viel öfter habe er hingegen immer wieder schöne Zeiten durch seinen Sport erlebt. Zum Beispiel, wenn er seinen Aikido-Schülern als zertifizierter Trainer einen höheren Gürtel überreiche: „Wenn sie ihre Prüfung bestanden haben und ich das Strahlen in ihren Augen sehe.“ Egal, ob im Erwachsenen- oder im Kindertraining. An ein wirklich negatives Erlebnis könne er sich nicht erinnern.

Standfestigkeit und Körpersprache

„Mein größter Erfolg war, dass ich nie damit aufgehört habe, obwohl ich durch meine berufliche Selbstständigkeit nur sehr wenig Zeit hatte. Aikido hat mir geholfen, schwere Zeiten durchzustehen. Es hat den ungeheuren Vorteil, dass die Bewegungen, Übungen und die verschiedenen Verteidigungstechniken von einem die gesamte Konzentration und Aufmerksamkeit erfordern. Somit können währenddessen keine anderen Gedanken aufkommen. Niederlagen in diesem Sinne gibt es beim Aikido nicht, denn wir haben keine Wettkämpfe.“ Aikido habe ihm im Laufe seines Lebens immer mehr Sicherheit gegeben. „Mit der Zeit bekommt man mehr Selbstbeherrschung und Selbstbewusstsein. Ich hatte zwar schon immer ein gewisses Maß an Selbstbewusstsein, aber man entwickelt zudem eine Standfestigkeit. Auch im Gehen bekommt man eine ganz andere Körpersprache. Aber das geht sicher vielen so, die Kampfsport machen“, sagt Peter Siffert.

Neben seiner Leidenschaft als Aikido-Meister arbeitet er derzeit auch noch an einem anderen großen Projekt, das nicht im Dojo, sondern am Schreibtisch entsteht. „Ich schreibe an einer 300-seitigen Familiensaga. Der Roman spielt ab 1886 bis in die NS-Zeit. Ich weiß aber noch nicht, wann ich damit fertig bin“, erklärt er.

Um den Aikido-Jugendbereich der TGS mache er sich übrigens keine Sorgen: „Kinder haben wir genug. Allerdings ist es bei den Erwachsenen derzeit oft schwierig, neue Mitglieder zu bekommen. Viele sind leider oft zu ungeduldig. Sie denken, dass sie es nach kurzer Zeit gleich können. Aber schon mein Meister Alfred Heymann sagte: 1000-mal rechts üben und 1000-mal links üben. Selbst dann ist die Technik niemals perfekt; auch wenn wir es 100.000-mal machen. Denn es ist immer wieder anders“, sagt Siffert.

Dass die bekannte Weisheit „Der Weg ist das Ziel“ vor allem bei Aikido mehr denn je stimme, zeige sich vor allem, wenn man die Wortbedeutung dieses Sportes aufzeige: „Ai bedeutet Harmonie. Ki meint die universelle Kraft, womit auch die Atemkraft gemeint ist. Und DO heißt Weg. Sodass wir im Aikido sozusagen mit Harmonie und Kraft geduldig den Weg beschreiten. Das verinnerlicht man mit der Zeit immer mehr“, sagt Aikido-Meister Peter Siffert.

Interview, Artikel und Foto von Oliver Haas, Redakteur Freitagssanzeiger Mörfelden-Walldorf

氣

Ein „c**ler“ Lehrgang

Vom 28. Januar bis zum 4. Februar 2023 fand der alljährliche Aikido-Skilanglauf-Lehrgang auf dem Herzogenhorn, dem Nachbar-gipfel des Feldbergs, im Schwarzwald statt. Obwohl dies noch beim Jahreswechsel kaum glaublich schien, hatte es just in time viel Schnee hingezaubert und die Anreise durch die märchenhafte, unfassbar schöne



Winterlandschaft steigerte die ohnehin vorhandene Vorfreude weiter.

Fast wie im Film war auch das Einparken am Feldbergpass: Es kam plötzlich von irgendwoher eine mechanisch klingende Stimme, die uns mitteilte, dass der bisherige Parkplatz nicht möglich sei und wir nur ein paar Meter daneben parken dürften – wir waren wohl mit einer Kamera beobachtet worden und die Anweisung kam durch einen unter dem Schnee verborgenen Lautsprecher aus einer Leitzentrale. Dann konnte es

aber losgehen auf den Marsch durch teilweise richtig tiefen Schnee, am Rande der selbst am Nachmittag zum Ende der Liftzeit noch gut frequentierten Skipiste. Am Abreisetag erledigten manche die Rückfahrt zum Parkplatz mit den Langlaufskiern, was bei diesen Bedingungen und mit aufgefrischten Langlaufkenntnissen prima möglich war.

Denn dazwischen lag für die fast aus dem gesamten Bundesgebiet Angereisten tägliches Langlaufen mit den schmalen Latten, die im Gegensatz zu den Alpinskiern keine



Stahlkanten haben und deshalb eine gewisse Geschicklichkeit beim Steuern erfordern, beispielsweise wenn man ohne Langlaufspur bergab um eine Kurve fahren möchte. Aber unsere Skilehrer Sabine Walter und Helmut Müller gaben ihr Bestes, um die technischen Fähigkeiten beim ein- bis zweimal täglichen Üben zu verbessern. Temperaturen von konstant unter null Grad sicherten die ganze Woche über den Schneebestand; offensichtlich war die obligatorische Schneebeschwörung beim letzten Mal außerordentlich erfolgreich gewesen.

Aikido wurde natürlich ebenfalls gut und motiviert trainiert. Da konnte selbst die Temperatur in der Halle, die sich zeitweilig den Außentemperaturen angepasst hatte, nichts ändern. Beim gemeinsamen Mattenaufbauen wurde einfach (fast) die Kleidung angezogen, die beim Hochmarsch zum Leistungszentrum warmgehalten hatte, und beim Training selbst halfen Unterziekleidung und Socken, ein möglichst frühes Anstellen der leider nur begrenzt effizienten Heizung und intensives Üben weiter. Aber dies ist in Zeiten der Energiekrise ja in den heimatlichen Dojos vermutlich mitunter auch so und tat der Freude an Lernerfolgen auf der Horn-Matte keinen Abbruch.

Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan Aikido und Mitglied der Technischen Kommission des DAB, fungierte als Aikido-Lehrer. Beginnend mit Ausweichbewegungen, die dann in schnörkellose Grundtechniken überleiteten, führte das Training durch das Kyu- und Dan-Programm und nahm sich schließlich Elemente der 1. Kata vor. Ein besonderer Schwerpunkt lag darin, die Bewegungsenergie Ukes auch bei Umlenkbewegungen möglichst zu erhalten, um den Fluss des Ki (Ki-no-nagare) nicht zu unterbrechen.

In weiteren Einheiten ging es um die Geschicklichkeit im Umgang mit dem Stab, die offenkundig deutlich zunahm, und ausgewählte Aikido-Formen gegen Angriffe mit Jo und Tanto waren wichtige Trainingsaspekte. Ob ohne oder mit Waffen – für jede und jeden war viel dabei und Thomas berücksichtigte das Teilnehmerspektrum vom

Gelbgurt bis zum 7. Dan in seiner gewohnt hervorragenden didaktischen Art.

Feste Lehrgangbestandteile wie Sauerländer, Lehrgangabend, Schneebeschwörung, Skiausflüge etc. brauchen hier nicht ausführlicher beschrieben zu werden, denn die zahlreichen Vorberichte über Aikido-Ski-langlauf-Lehrgänge sind der aa-Leserschaft vermutlich in lebhafter Erinnerung. Schwimmen war allerdings nicht mehr möglich. In der Ausschreibung stand beim Punkt Lehrgangsort noch u. a. „Hallenbad“, das zwischenzeitlich jedoch eingeebnet worden war. Am Boden wurde in unserer Lehrgangswochen weitergearbeitet – es war von einem Seminar- oder Trainingsraum die Rede.

Wie im Leitartikel erwähnt, beeinträchtigte Corona den diesjährigen Lehrgang im Gegensatz zum letztjährigen (fast) nicht und alle genossen die freudige Stimmung.

Abschließend geht ein großer Dank an Sabine, die nicht nur Skitraining gab, sondern auch die Gesamtorganisation bestens im Griff hatte, an den Skating-Experten Helmut sowie an Thomas für das schöne Aikido-Training.

Dr. Barbara Oettinger,

TS Göppingen e.V. und DAB-Präsidentin 道

Wenn sich eine Aikido-Bewegung völlig logisch aus der anderen ergibt ...

Der erste Bundeslehrgang von Hubert Luhmann, 7. Dan Aikido, in seiner neuen Funktion als Bundestrainer führte nach Baden-Württemberg, genauer in die Stauferstadt Lorch.

Auf dem Programm standen Bewegungsverwandtschaften zwischen verschiedenen Techniken und Aiki-bu-jutsu, also die Abwehr von Waffenangriffen mit Unterstützung



Meister Hubert Luhmann, 7. Dan

durch eine eigene Waffe, jedoch unter Beachtung der Aikido-Prinzipien. Diese attraktiven Themen lockten rund 60 Teilnehmer aus dem ganzen süddeutschen Raum an, was auch die Mitglieder des ausrichtenden Vereins ASV Lorch sehr freute.

DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger begrüßte den Bundestrainer bei ihrem Heimatverein und dankte dem Team um die Abteilungsleiterin Claudia Emunds-Roß für die Arbeit im Hintergrund.



Hubert begann die erste Trainingseinheit mit einer einfach scheinenden Sabaki-Bewegung gegen Katate-tori, wobei jedoch das gleichzeitige Erspüren der Uke-Reaktion und dessen Kontrolle wesentliche Inhalte waren. Danach wurden schrittweise weitere Möglichkeiten an Folgetechniken aufgebaut: vom Ude-osae und Tekubi-osae über Koshinage und Kaiten-nagesoto zum Sumi-otoshi und Kokyu-nage, die sich immer wieder aus denselben Anfangsbewegungen neu ergaben.

Was sich als roter Faden durch alle Technikphasen zog, war Huberts Betonung der richtigen Position von Nage zu Uke, die sich wiederum aus der korrekten Stellung der Beine ergab. Nage sollte in jedem Moment darauf achten, den Angreifer in einer potentiell instabilen Körperhaltung zu kontrollieren, weil sich daraus dann in logischer Weise das nächste Element der Bewegungsfolge entwickelte. Dies wurde von ihm mit großer Konsequenz demonstriert und war sehr einleuchtend.

Der zweite Tag hatte Aikibu-jutsu als Schwerpunkt. Hierbei leitete Hubert einige Grundtechniken wie z. B. zwei Formen von Kokyu-nage aus der Tai-jutsu-Ausführung (also der unbewaffneten Aikido-Form) ab. Dies steigerte sich danach durch Abwehr eines Jo-tsuki (Stoß mit dem Stab), dann eines Bokken-Schlags und schließlich zur Abwehr des Bokkens mit dem Stab oder

der Abwehr des Stabs mittels der Unterstützung durch ein Messer. Letzteres wurde aber nicht als gefährliche Waffe zur Verletzung des Uke eingesetzt, sondern das Tanto erzeugte durch die reine Drohung seiner Anwesenheit während der Bewegung eine zwingende Ausweichreaktion des Uke, wodurch Nage in die notwendige Wurfposition gelangen konnte.

Trotz frostiger Temperaturen vor der Halle waren die Teilnehmer auf der Matte schließlich deutlich durchgeschwitzt und nahmen nach dem Mattenabbau dankbar Getränke und einige Häppchen vom vorbereiteten Buffet an.

So anstrengend ein solcher Lehrgang für den Ausrichter in der Vor- und Nachbereitung ist, so schön ist es danach, wenn die Organisation perfekt läuft und alle zufrieden nach Hause fahren. Vielen Dank an Hubert und an die Helfer des ASV Lorch, die das möglich machten.

*Dr. Thomas Oettinger,
ASV Lorch e.V.*



Trauma Sportunterricht

Quelle: Zeitschrift Spektrum der Wissenschaft; Gehirn & Geist, Nr. 09/2022, S. 36–41.

www.spektrum.de/artikel/2037262.

Diese Zeitschrift befasst sich mit Psychologie, Hirnforschung und Medizin.

Die Autorin A. Röcker zeigt in diesem Artikel, auf der Basis mehrerer Studien in Europa und den USA, dass ca. 30–40 % der Schüler den Schulsport nicht sehr mögen, vielleicht sogar Angst davor haben. Über 80 % von 5.000 befragten Erwachsenen gaben an, dass sie aufgrund schlechter Erlebnisse im Schulsport immer noch nicht gerne Sport treiben.

Woran liegt das? Passiert das unter Umständen auch im Kinder- und Jugendtraining Aikido? Was passiert denn da?

Zusammenfassend lesen wir: Auf einen Blick – Frust statt Lust

1. Motorisch unbeholfene Kinder und Jugendliche machen im Sportunterricht ... demütigende Erfahrungen. Sie fühlen sich etwa in Spielteams unerwünscht oder werden beim Vorturnen ausgelacht.

2. Statt Bewegungsfreude zu entwickeln, zementiert sich dadurch die Überzeugung, unsportlich zu sein. Als Erwachsene neigen Betroffene zu einer bewegungsarmen Lebensweise und einer negativen Einstellung zum Sport.

3. Für das Ziel, sportschwächere Kinder an Bewegung heranzuführen, erweist sich ein an Wettbewerb und Leistung orientierter Unterricht als kontraproduktiv.

Insbesondere in der Pubertät gibt es offensichtlich Umbauprozesse im Gehirn, die es begünstigen, dass sich Demütigungen besonders tief einprägen. Gelegenheiten dafür gibt es genug: beim Vorturnen, beim Wettbewerb usw. Anscheinend unterscheiden sich auch die Auffassungen von Lehrern und Schülern über die Ziele des Sportunterrichts. Lehrer sehen in dieser Studie an erster Stelle, dass Fairness gelehrt wird. Schüler dagegen, dass die Leistungen in der entsprechenden Disziplin verbessert werden sollen. Das passt nicht zusammen.

Röcker beschreibt in ihrem Artikel auch, wie dies verbessert werden kann. Nämlich unter anderem durch die Förderung der persönlichen Kompetenzen und des sozialen Miteinanders. Es komme darauf an, monotones Üben langweiliger Boden- und Geräteturnabläufe und Formen der Leichtathletik durch Abwechslungsvielfalt zu ersetzen. Klettern, Kämpfen, Tanzen etc. Zudem sei eine individuelle Förderung erforderlich, bei der die Stärken eines jeden einzelnen herausgearbeitet werden.

Hört, hört. Kommt mir das nicht irgendwie bekannt vor? Sind das nicht die Grundlagen der Pädagogik, ist das nicht etwa sogar das, was mit dem japanischen Do gemeint ist?

Klar, Budo/Aikido ist schon nochmal was anderes als Schulsport. Und dennoch gilt auch in einem Dojo die Grundregel der individuellen Förderung, des Respekts und der

Achtung der Würde der Schüler. Vorausgesetzt, wir wollen unsere Schüler behalten.

Stelle ihre Fehler zur Schau, erlaube, dass gelacht wird, wenn einer etwas falsch macht oder nicht kann, lass einen Schüler in entwürdigender Art durch eine Prüfung rasseln, quäle ihn mit monotonem Prüfungsdrill, sag Max, dass Moritz immer alles besser macht usw., dann bist du sie schnell alle los. Und nicht nur das, du kannst sicher sein, dass sie nie wiederkommen und vermutlich auch keinen anderen Sport mehr anfangen.

Jugendliche vertreibst du am besten, wenn du ihrem wachsenden Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Individualität einen Strich durch die Rechnung machst, indem du Gruppenbildung, Kreativität und Initiativen im Keim unterbindest und den dominanten, allwissenden Senseimacker raushängen lässt. Mach dein Ding und kümmer dich keinesfalls um die Bedürfnisse deiner Schüler. Nimm ihnen die Bewegungsfreude; nichts ausprobieren lassen, ständig auf Ruhe und Ordnung bestehen hilft auch. Keinesfalls mal diskutieren oder über einen Fehler lachen. Bestens bewährt hat sich auch, wenn du die Kinder zu einer Prüfung drängst, sie gegeneinander ausspielst, knappe Termine setzt und richtig Leistung forderst.

Es ist ganz einfach: demütigen eben. Wenn Gretels Beine zurzeit fast doppelt so lang sind wie ihre Arme, Pech gehabt, wenn Hänsels Schultern kaum breiter sind als sein Kopf, sag ihm einfach, dass er unsportlich ist. So ist Budo halt: knallhart, es wird einem nichts geschenkt.

So aber leeren sich die Dojos und die Trainer, Lehrer, Sensei stehen alleine in den kalten Turnhallen, kratzen sich am Kopf und wissen nicht, wie ihnen geschieht. Jugendliche haben halt andere Interessen oder liegt's an Corona, an der allgemeinen Bewegungsmüdigkeit der Bevölkerung, am Gesundheitsminister, am Überangebot? Sollen wir nochmals Flyer verteilen?

Nein! Es liegt an uns Trainerinnen und Trainern! Kinder kommen zu uns, Aikido ist dabei gar nicht so wichtig, wie wir uns einreden. Vergiss doch mal die Aikido-Techniken und Prüfungsordnung und kümmer dich

um das Kind, den Jugendlichen, der zu dir kommt mit seinen Bedürfnissen, Fähigkeiten und seiner menschlichen Unvollkommenheit. Ishin-denshin 以心伝心 (von Herz zu Herz)

Nix für Ungut.

Leo Beck,
SLZ Buchschwabach e. V.



Aikido-Bücher

Aikido und die Kunst, wachsam zu handeln

Autor: Schwatke, Wolfgang
Format: 15,5 x 22 cm / Einband: Paperback
Gesamtseitenzahl: 168
Ladenpreis: 17,99 EUR /
E-Book-Preis: 6,99 EUR



Der Grund, warum ich die Bücher schreibe, ist, die Besonderheit unserer Kampfkunst bekannt zu machen, die weit über den Zweck der Selbstverteidigung hinausgeht.

Mit den Hinweisen auf die positiven geistigen und körperlichen Einflüsse auf die Persönlichkeit der Übenden bin ich bemüht, das Interesse für Aikido zu wecken und bei den Aikidoka das Bewusstsein dahingehend zu sensibilisieren, was sie aus dieser Kampfkunst für sich gewinnen können.

Mir bereitet es Freude, mich mit diesen Themen zu beschäftigen und mich mit diesen beim Schreiben noch intensiver ausein-

anderzusetzen. Wenn dies die Leser und Leserinnen auch so empfinden und sie ihren Nutzen daraus ziehen, freut mich das umso mehr.

Mit herzlichen Grüßen bis zu einem Wiedersehen auf der Matte.

Wolfgang Schwatke,
TSV Milbertshofen e. V.

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 1/2023)

	<p>Kontrolle des Angriffs mit der rechten Tega-tana, sodass der Angriff auch abgleiten könnte.</p>		<p>Die linke Hand greift das Handgelenk, sodass der Kote-gaeshi vorbereitet werden kann.</p>
	<p>Kontrolle des Uke nach dem Wurf. Der rechte Fuß von Nage befindet sich unter dem Schulterblatt des Uke.</p>		<p>Nachdem Uke auf den Bauch gedreht wurde, erfolgt die Entwaffnung.</p>

	<p>Das Bokken wird schräg nach hinten aus der Hand geführt. Dabei wird der Arm von Uke weiter verhebelt.</p>		<p>Kontrolle des Uke.</p>
	<p>Übergabe des Bokken.</p>		<p>Kontrolle des Uke nach der Waffenübergabe.</p>
	<p>Freigabe des Angriffs.</p>		<p>Schutz mit dem linken Arm.</p>
	<p>Die rechte Hand greift das vordere Handgelenk, sodass Uke nach vorn unten beschleunigt werden kann.</p>		<p>Nach der Wendephase wird direkt der Handgelenkhebel angesetzt.</p>
	<p>Kontrolle des Uke am Boden, bevor dieser umgedreht wird.</p>		<p>Entwaffnung des Uke.</p>

	<p>Kontrolle des Uke, sodass dieser aufstehen kann.</p>		<p>Freigabe des Angriffs.</p>
	<p>Eintreten in die offene Seite.</p>		<p>Die Schwertspitze wird nach unten genommen, sodass der Griff nach oben zeigt.</p>
	<p>Die rechte Hand legt sich auf die oberen Finger des Uke, ...</p>		<p>... während Nage mit Tai-sabaki um Uke herumgeht.</p>
	<p>Nach der Positionsveränderung erfolgt das Ansetzen des Kote-mawashi-Hebels, ...</p>		<p>... sodass Uke auf dem Rücken liegend unter Kontrolle gebracht werden kann.</p>
	<p>Entwaffnung des Uke.</p>		<p>Kontrolle des Uke, während dieser aufsteht.</p>

	<p>Eintreten und Führen des Bokken.</p>		<p>Die rechte Hand greift die Finger des Uke im Bereich der Tsuba, um die Schwertspitze nach unten zu bringen.</p>
	<p>Anschließend greift die linke Hand die Finger am Griffende.</p>		<p>Durch die nun entstehende Verhebelung kann Uke zu Boden gebracht werden.</p>
	<p>Kontrolle am Boden und Vorbereiten der Entwaffnung.</p>		<p>Bedrohung des Uke mit dessen Bokken.</p>
	<p>Kontrolle des Uke während des Aufstehens.</p>		<p>Weitere Kontrolle und kurze Ruhephase.</p>
	<p>Das Bokken wird von Nage an dessen linke Seite, mit der Schneide nach oben, gebracht.</p>		<p>Verbeugung zum Partner.</p>

	<p>Ausrichten zum Startpunkt der Kata.</p>		<p>Kleidung richten, falls erforderlich.</p>
	<p>Umdrehen zu den Prüfern über die Innenseite.</p>		<p>Verbeugung zu den Prüfern – Abschluss der Kata.</p>

Abschluss der Kata / Abräumen der Waffen:

Nach der letzten Technikausführung behält Nage nach der Entwaffnung das Bokken und bleibt in Kamae stehen. Uke erhebt sich und stellt sich mit dem gleichen Abstand wie zu Beginn der Kata Nage gegenüber, ebenfalls in Kamae. Wenn beide Partner nun in Shizentai gehen, bringt Nage das Bokken an seine linke Hüfte, mit der Schneide nach oben. Danach verbeugen sich beide Partner zueinander, wenden sich ungefähr 45° nach hinten, um zum Startpunkt der Kata zu gelangen. Mit dem Rücken zu den Prüfern wird anschließend die Kleidung gerichtet, falls dies erforderlich ist. Wenn beide Partner damit fertig sind, drehen sie sich über die Innenseite zu den Prüfern um. Nage führt hierbei das Bokken so, dass er Uke damit nicht berührt. Wenn sich die Partner der Prüfungskommission zugewandt haben, entrichten sie zeitgleich ihren Gruß.

Da Nage zu diesem Zeitpunkt bereits das Bokken in der Hand hat, bietet es sich an, dass Uke nach Abschluss der Kata Jo und Tanto holt.

Handhabung des Bokken – Sinn und Unsinn des Handwechsels:

Bei der vierten Gruppe führt Uke nun mit dem Bokken einen Shomen-uchi aus. Wichtig zu erwähnen ist hierbei, dass Uke das Bokken nach jeder Technik in seinen Händen wechselt, sodass Nage die Techniken auch jedes Mal mit rechts und links demonstrieren kann.

Auch wenn das Bokken traditionell nur mit rechts geführt wurde, macht es aus sportwissenschaftlicher Seite durchaus Sinn, das Bokken auch mit links zu führen. Uke bleibt dadurch flexibel und trainiert nicht nur eine Körperseite. Wer das Bokken sonst nur mit rechts geführt hat, wird hierbei einen deutlichen Unterschied merken und das Schneiden fühlt sich sehr gewöhnungsbedürftig an.

Auch für Nage ist ein Handwechsel sinnvoll, da er sonst die Techniken ebenfalls nur einseitig ausführen würde. Hier würde ihm eine Kopplung von beiden Körperseiten fehlen. Anzumerken ist, dass die nicht trainierte Körperseite durch den sog. Crossing-Effekt automatisch mittrainiert wird. Dabei profitiert die dominante Seite stärker, wenn mit der schwächeren Seite trainiert wird, als anders herum. (vgl. Drenkow 1960)

5 Kata in verschiedenen ausgewählten Kampfkünsten

Dieser Abschnitt soll sich damit auseinandersetzen, welchen Stellenwert das Kata-Training in anderen Kampfkünsten hat. Vor allem soll nach Gemeinsamkeiten zur Aikino-Kata und deren Training gesucht werden. An dieser Stelle möchte ich mich auf die Kampfkünste beschränken, welche ich selbst schon ausprobieren durfte. Ich muss aber eingestehen, dass ich für mein Empfinden lediglich in diese Künste hineinschnupperte, also quasi „durch den offenen Türspalt gespäht“ habe. Freundlicherweise konnte ich durch viele Gespräche mit erfahrenen Lehrern dieser Künste meine Ansichten verifizieren. Sehr hilfreich waren mir auch die sog. Experteninterviews mit Kampfkünstlern, welche die jeweiligen Künste bereits länger praktizieren und ihre Erfahrungen für diese Arbeit zur Verfügung stellten.

5.1 Kata in japanischen Kampfkünsten

Karate-Do

Die Kata stellten bis in die 1930er Jahre die einzige Möglichkeit dar, die Karate-Techniken gefahrlos bis zur Perfektion zu lernen, da erst ab diesem Zeitpunkt die Wettkampfregeln des Kumite so formuliert wurden, dass eine weitgehend verletzungs-freie Begegnung zweier Karateka möglich wurde.

Die Kata des Karate-Do sind aus einer bestimmten Anzahl von Abwehr- und Gegenangriffstechniken zusammengesetzt, bei denen vier bis acht imaginäre Angreifer abgewehrt werden, die aus unterschiedlichen Richtungen und auf vielfältige Weise angreifen. Daher beinhalten die Kata verschiedene Arm- und Beintechniken, welche auch aus Wendungen, Drehungen und Sprüngen heraus angewandt werden müssen.

Um eine Kata wirklichkeitsnah demonstrieren zu können, muss man sich seine Angreifer so vorstellen können, als ob sie tatsächlich da wären.

Die meisten der etwa 50 Kata wurden bereits vor langer Zeit von alten Karatemeistern geschaffen. Aus diesen Kata entwickelte sich das heute bekannte moderne Karate. Für den Karateka stellen die Kata darüber hinaus das „Wörterbuch“ des Karate dar.

Die Bandbreite der Kata ist sehr groß, so gibt es einfache bis überaus komplizierte Kata, einige, die katzenhafte Gewandtheit verlangen oder solche, bei denen Atemübungen oder der Krafteinsatz im Vordergrund stehen. Die Kata im Karate-Do sind demnach auch dem Leistungsstand der Schüler angepasst.

Jede Kata hat ihren eigenen dynamischen Rhythmus mit langsameren, kraftvollen Stellen oder schnellen Technikabfolgen. Anfangs- und Endpunkt einer Kata befinden sich auf exakt derselben Stelle. Für jede Kata kann man ein Schrittdiagramm (Embusen) erstellen, das entweder linear ausfällt oder wie ein „T“ oder ein „H“ aussieht. Darüber hinaus gibt es auch Kata, deren Schrittdiagramm komplizierter ist.

Bereits die Anfänger des Karate werden mit dem Studium der Kata konfrontiert, da diese bereits im Prüfungsprogramm der Kyu-Grade verankert sind. Wird eine Kata gut vorgetragen, so begeistert sie auch Menschen, die kein Karate machen. Die Zuschauer werden durch die harmonischen Bewegungen und die explosive Dynamik in deren Bann gezogen. Diese Faszination stellt sich jedoch nicht ein, wenn die Kata lediglich als Aneinanderreihung möglichst perfekter Techniken ausgeführt wird. Wer eine Kata in dieser Form übt und präsentiert, hat den eigentlichen Sinn nicht verstanden.

Durch das Kata-Training werden sämtliche Karate-Techniken, Stellungen und Bewegungen an sich gelernt. Das Gleichgewicht, die exakten Abwehrbewegungen und auch die kraftvollen Angriffe werden durch die Kata geschult. Daher ist das Kata-Training auch gleichzeitig ein gutes Kampftraining, da die Bewegungen und Techniken nicht mehr aktiv gewollt ausgeführt werden, sondern sich spontan aus dem Unterbewusstsein heraus entfalten. Zudem werden auch die Konzentrationsfähigkeit und die

Fokussierung (Zan-shin) trainiert. In diesem Zusammenhang kann auch gesagt werden, dass die Kata die Grammatik des Karate darstellt, wohingegen das Kumite der Aufsatz wäre.

Wichtig zu erwähnen ist noch, dass jede Kata zunächst mit einer Abwehrtechnik beginnt. Dies soll den friedvollen Geist des Karate-Do widerspiegeln und verdeutlichen, dass Karate-Do nur zur Verteidigung eingesetzt werden sollte.

Das Karate-Training

In Pliezhausen habe ich 1994 mit dem Karate-Training begonnen. Das Training damals war sehr anstrengend und fordernd, aber es hat auch unheimlich viel Spaß gemacht. Ich habe etwa ein Jahr lang trainiert. Aus beruflichen Gründen musste ich das Karate-Training leider wieder aufgeben. Über freundschaftliche Kontakte zur Karate-Abteilung der TSG Stuttgart fanden mehrere Kombinationslehrgänge statt, bei welchen die Karateka Aikido kennenlernen durften und wir Aikidoka ins Karate reinschnuppern konnten. 2008 habe ich dann nochmals einen Versuch unternommen und etwa ein halbes Jahr Karate in der TSG Stuttgart trainiert.

Das Karate-Training folgte in beiden Vereinen in etwa gleichen Mustern. Nach dem Angrüßen folgte das Aufwärmen. Anschließend wurden im Kihon (Grundschule) einzelne Techniken geübt. Der Lehrer zeigte eine Technik und diese Technik wurde in der entsprechenden Schrittarbeit fünf Mal nach vorn ausgeführt. Entweder lief man dieselbe Technik rückwärts oder es wurde eine Wendung eingebaut. Es kam aber auch öfter vor, dass mit einer Angriffstechnik nach vorn gegangen wurde und eine Abwehrtechnik im Rückwärtsgehen ausgeführt wurde.

Während dieser Grundschule, die jeder Karateka für sich alleine übt, wurde sehr viel Wert auf die richtige Ausführung der Technik und den richtigen Stand gelegt.

Anschließend wurden die zuvor erlernten Techniken mit einem Partner im direkten Kontakt geübt, wobei ein Partner seine Angriffstechniken zu verbessern versuchte, während der andere Partner diese Angriffe

abwehrte. Während dieses Trainingsteils wurden auch freie Anwendungen trainiert, die evtl. die folgende Kata beinhaltete.

Den Abschluss des technischen Trainings bildete das Kata-Training. Hier wurde eine Kata vorgegeben, die dann von den Schülern nachgeahmt wurde. Sollte eine neue, unbekannte Kata trainiert werden, erfolgte dies schrittweise, d. h. der Lehrer lief die Kata vor und die Schüler versuchten, die Bewegungen nachzuahmen. Da es keinen Sinn gemacht hätte, die Kata als Ganzes zu lernen, wurde diese natürlich in Sequenzen aufgeteilt und erst zum Schluss wieder zusammengesetzt.

Den Abschluss des Trainings stellten Lockerungs- und Dehnübungen dar, bevor wieder abgegrüßt wurde.

Zusammengefasst kann man festhalten, dass das „normale“ Karate-Training zu einem Drittel aus dem Erlernen der Grundschule (Kihon), zu einem weiteren Drittel den Anwendungen (Kumite) und zum letzten Drittel aus der Kata besteht.

Gemeinsamkeiten zur Aiki-no-Kata

Als Gemeinsamkeit zur Aiki-no-Kata kann ich hier lediglich feststellen, dass auch die Karate-Kata einen bestimmten Rhythmus zwischen Angriff und Abwehr darstellen. Alle Abwehr- und Angriffstechniken sind zusammen mit der Schrittfolge genau festgelegt.

Zu Beginn der Kata sammelt sich der Karateka, bevor er mit der Demonstration beginnt. Die Kata-Demonstration im Karate beginnt ebenfalls mit einem Gruß im Stand (Ritsu-rei), bevor der Karateka wieder in Shizentai geht. Zum Abschluss wird ebenfalls wieder ein Gruß im Stand entrichtet.

Rein oberflächlich betrachtet, wird man keine weiteren Gemeinsamkeiten mehr feststellen können. Sieht man jedoch genauer hin, beginnt jede Kata zunächst mit einer Abwehrtechnik. Dies soll verdeutlichen, dass der Karateka angegriffen wird und diesen ersten Angriff lediglich abwehrt, bevor er sich mit Karate-Techniken aktiv verteidigt. Im Aikido gibt es keine Angriffstechniken, aber ein aktives Eintreten in den Partner/Angrifer, und die im Aikido verwendeten

Atemi-Techniken können sehr wohl als Angriff gewertet werden.

Der größte Unterschied zur Aiki-no-Kata besteht wohl darin, dass die Karate-Kata allein ohne Partner vorgetragen werden. Hier muss sich der Karateka also seine Angreifer gedanklich vorstellen können, um seine Abwehrtechnik auf den Punkt genau zu platzieren. Ein Verschmelzen mit dem Angreifer ist im Gegensatz zum Aikido nicht ohne weiteres zu erkennen.

Da ich zunächst mit Karate begonnen hatte und erst danach Aikido kennengelernt habe, konnte ich zu Beginn meines Aikido-Trainings nichts mit dem Thema Aiki-no-Kata anfangen. Ich konnte mir nicht vorstellen, wie ich eine Aikido-Kata ohne Partner vormachen sollte. Aber das alleinige Üben der Aikido-Techniken hat mich sehr schnell Fortschritte machen lassen. Mir fiel es relativ einfach, mir meinen Angreifer vorzustellen und anhand dessen verschiedene Techniken zu üben. Auf diese Weise habe ich auch die verschiedenen Aiki-no-Kata geübt. Für das Kata-Training kann ich diese Methode nur empfehlen, da man so gleichzeitig den Ablauf der Kata verinnerlicht und beim späteren Üben mit dem Partner nicht immer auf einen Spickzettel schauen muss. Das sture Auswendiglernen der geforderten Formen am Schreibtisch hatte bei mir keinen Sinn. Erst als ich die Techniken für mich in der Bewegung gemacht habe, wurde der Ablauf verinnerlicht.

laido

Die Kata spielen im laido-Training eine zentrale Rolle. Diese werden in der Regel einzeln, ohne Angreifer, geübt. Im Unterricht oder bei Vorführungen werden sie jedoch auch zu zweit demonstriert, um den Schülern und Zuschauern die Sinnhaftigkeit der Bewegungen aufzuzeigen. Grundsätzlich kann man sagen, dass die laido-Kata grundsätzlich aus vier Teilen je Kata bestehen:

- das Ziehen des Schwertes (Nukitsuke)
- der eigentliche Schnitt (Kiri) oder Schlag (Uchi)
- das Abschlagen des Blutes (Tchiburi)
- das Zurückführen in die Scheide (Noto)

Zu beachten ist hierbei, dass das Ziehen des Schwertes und der Schnitt meistens aus einer einzigen, fließenden Bewegung bestehen.

Im laido gibt es verschiedene Kata, denen jeweils eine vorgeschriebene „Angriffssituation“ zugrunde liegt. Dabei werden auch verschiedene Ausgangsstellungen des Nage berücksichtigt. Beispielsweise gibt es Kata, bei denen Nage steht, und Kata, die aus dem Za-ho heraus begonnen werden müssen. Dies ist dem Umstand geschuldet, dass die Samurai in früheren Zeiten bei jeder Gelegenheit mit einem Angriff konfrontiert werden konnten und sich somit auch aus unterschiedlichsten Positionen heraus verteidigen mussten.

Das laido-Training

Bei meinem Heimatverein AC Aichtal hatte ich die Möglichkeit, laido bei meinem Meister Joe Eppler kennenzulernen. Da sich dieses Training jedoch mit dem Aikido-Training zeitlich überschneidet, blieb es leider bei einem sehr kurzen Ausflug in diese Kunst. Damit an dieser Stelle keine Fehler aus Unwissenheit publiziert werden, wurden intensive Gespräche mit Joe Eppler geführt.

Beim laido beginnt man wie im Aikido mit dem Angrüßen im Stand und einer Meditationsphase im Kniesitz. Hierbei befindet sich das laido (Übungsschwert) bereits bei den Ausübenden und es wird in die Begrüßungszeremonie mit eingebunden.

Begonnen wird mit Schrittarbeit, ohne dass das Schwert dabei in die Hand genommen wird. Jeder Übende praktiziert für sich selbst und der Blick, wenn man so will, ist stets nach innen gerichtet. Hier soll sich jeder überprüfen, ob das Gleichgewicht gehalten wird, wie die Füße aufgesetzt werden und ob Verspannungen entstehen, die nicht sein müssen. Da diese Schrittübungen mit tief liegendem Zentrum ausgeführt werden, wird die Oberschenkelmuskulatur gekräftigt. Dies sorgt wiederum für einen festeren Stand.

Anschließend wird der Umgang mit dem Schwert geübt. Begonnen wird mit dem Ziehen des Schwertes, einzelnen Schlagübungen und dem Zurückführen des Schwertes

in die Saya (Schwertscheide). Die Schüler lernen diese Grundübungen jeweils für sich und stellen sich hier gedanklich einen Angreifer vor, den es abzuwehren gilt. An dieser Stelle wird sehr viel Wert auf Präzision gelegt, Fehler bei der Handhabung des Schwertes, Fehlstellungen der Hände und Füße werden sofort vom Lehrer korrigiert.

Zum Schluss werden einzelne Kata vom Lehrer vorgestellt, die dann von den Schülern nachgeahmt werden. Auffällig ist, dass nicht durch das ganze Kata-Repertoire getetzt wird, sondern einzelne Kata im Detail eingeübt werden. Erst wenn eine Kata von den Teilnehmern gut beherrscht wird, wechselt der Lehrer zu einer anderen Kata.

Zum Schluss erfolgen wieder eine Meditations-Phase und das Abgrüßen.

Gemeinsamkeiten zur Aiki-no-Kata

Auch bei den laido-Kata wird deutlich, dass diese auf ein bestimmtes Verhalten eines Angreifers reagieren. Auch wenn dies nach außen hin so aussieht, als ob der laido-ka ohne bestimmten Anlass sein Schwert zieht, so hat sich gedanklich für den laido-ka ein Angreifer genähert, der sein Schwert bereits zum Schlag erhoben hat und die harmonische Distanz unterschreitet. Lediglich, um sich selbst zu schützen, wird das Schwert gezogen. Dies geschieht aus einer absolut ruhigen Haltung heraus, dann jedoch sehr explosiv.

Bei wenigen Kata kann man auch hier wieder einen Rhythmus aus Abwehr und Angriff erkennen. Da das laijutsu, aus welchem das laido hervorging, ursprünglich mit der Zielrichtung „Ein Streich – ein Leben“ entwickelt wurde, soll ein Angreifer nach Möglichkeit nur mittels eines einzigen Schwerthiebes getötet werden. Dies war schlicht dem Umstand geschuldet, die Gefahrensituation so schnell wie möglich zu entschärfen, um nicht selbst verletzt oder getötet zu werden. Dieses Gedankengut hat sich im laido erhalten, wengleich die persönliche Weiterentwicklung nun im Vordergrund steht.

Judo

Judo habe ich selbst leider nur oberflächlich bei verschiedenen Fortbildungsveranstaltungen kennengelernt. Aus diesem Grund werde ich mir auch nicht anmaßen, etwas über das Judo-Training zu schreiben. Da bei den besuchten Fortbildungen lediglich freie Techniken unterrichtet wurden, war ich dann auch überrascht, als mir zufällig ein Buch in die Hände fiel, welches das Thema „Kata“ behandelte. Bis zu diesem Zeitpunkt wusste ich nämlich nicht, dass auch im Judo verschiedene Kata praktiziert werden.

Im Vorwort zu o.g. Buch („Nage no Kata Lehren und Lernen“) heißt es dann auch, dass viele Judoka in ihrer Judolaufbahn lediglich am Rande und ausschließlich in der Vorbereitung zu diversen Dan-Prüfungen mit dem Thema Kata konfrontiert werden. Dies könnte den Verdacht bestätigen, dass die Kata im Judo eher selten geübt werden. Daher ist es interessant, dass die Autoren das Studium der Kata im Judo als genauso wichtig ansehen wie das Lernen grammatischer Regeln beim Studium einer Fremdsprache. Beim Ausführen der Judo-Kata weiß der Partner genau, was mit ihm geschieht und wie er sich zu bewegen hat, damit die zu studierende Technik überhaupt angewandt werden kann, und wie er sich anders bewegen – sprich verteidigen – müsste, damit sie unmöglich wäre. Die Kata-Methode garantiert, dass trotz Vielfalt der möglichen Varianten und der persönlichen Eigenheiten der Lehrer ein gewisser Standard in den Techniken überall erhalten bleibt und verbreitet wird. Hier wird die Wichtigkeit der Kata als Trainingsmethode im ursprünglichen Sinne Jigoro Kanos hervorgehoben und auf moderne trainingswissenschaftliche Erkenntnisse übertragen und dies bedeutet nichts anderes, als dass Kata als eine Form des Technikerwerbstrainings alltagstauglich ist.

Interessant ist auch, dass die Autoren des o. g. Buches der Kata mehrere Aufgabengebiete zuweisen. So kann die Kata als Basis-Techniktraining angesehen werden, bei der die einzelnen Techniken oder die gesamte Technikreihe in Reinform geübt werden, wobei das Prinzip des Kuzushi, d. h.

die Gleichgewichtsbrechung des Angreifers, besonders deutlich werden soll.

Zum anderen kann die Kata als Judo-Demonstration dienen, um diese bei Vorführungen oder Festen darzubieten.

Als logische Schlussfolgerung wird nun angesehen, die Kata auch bei Prüfungen als eigenständiges Fach vorführen zu lassen. Als Besonderheit wird hier angemerkt, dass das Fach „Kata“ erst bei der Prüfung zum 3. Kyu geprüft wird, während die Kata beim Shotokan-Karate bereits bei der ersten Schülergradprüfung Bestandteil der Prüfung ist.

Da Judo zum Wettkampfsport zählt, ist es für die Autoren nur logisch, dass die Kata auch als Wettkampfform praktiziert wird.

Das Judo-Training

Wie oben bereits erwähnt, werde ich zum normalen Judo-Training keine Angaben machen.

Gemeinsamkeiten zur Aiki-no-Kata

Bleiben wir hier im Bereich der Nage-no-Kata, so kann man sagen, dass das Anfangszeremoniell ähnlich gestaltet ist wie

bei den Aik-no-Kata. Allerdings gehen die Judoka von der Seite beginnend aufeinander zu, bis sie ungefähr fünf Meter auseinander stehen. Anschließend drehen sie sich in Richtung Prüfer/Zuschauer und machen eine Verbeugung im Stand. Danach wenden sie sich einander zu und machen eine Verbeugung in Seiza. Anschließend demonstriert Nage die geforderten Techniken, die ihm Uke auch entsprechend ermöglicht. Wie zuvor erwähnt, kann Nage die Techniken nur dann in Reinform vorführen, wenn Uke sich nicht sperrt und die Techniken nicht kontern möchte. Da die Technik im Aikido ebenfalls von Uke vorgegeben wird, muss auch hier der Uke die Techniken ermöglichen. Wie im Aikido auch, benötigt der Judoka für seine Kata einen Partner, damit die Techniken für den Zuschauer sichtbar werden.

Hier sieht man also, dass es durchaus Gemeinsamkeiten zwischen Judo und Aikido gibt, wenn auch Judo den Weg in den Wettkampfsport eingeschlagen hat.

(Fortsetzung folgt)



Wichtige Termine

15. April 2023: Meldeschluss zum Workshop des DAB-Jugendvorstandes für Jugendtrainer/-innen am 6./7. Mai 2023 in Stuttgart

21. April 2023: Meldeschluss zum BL am 6./7. Mai 2023 in Dortmund

5. Mai 2023: Meldeschluss zum BWL I vom 2. – 9. Juli 2023 in der LSS Bad Blankenburg

5. Mai 2023: Meldeschluss zum Samurai-Camp vom 7. – 11. August 2023 in Scharbeutz

10. Mai 2023: Meldeschluss zum IL vom 27. – 29. Mai 2023 in Heidenheim

10. Mai 2023: Meldeschluss zum BWL II vom 9. – 16. Juli 2023 in der LSS Bad Blankenburg

15. Mai 2023: Meldeschluss zum BL vom 16.–18. Juni 2023 in Kaltenkirchen

27. Mai 2023: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 21. – 23. Juli 2023 in der LLS Ruit

16. Juli 2023: Meldeschluss zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer-C vom 3. – 8. September 2023 in der LSS Bad Blankenburg

Workshop des DAB-Jugendvorstandes für Jugendtrainer/-innen am 6./7. Mai 2023 in Stuttgart

Ausrichter: Jugendvorstand des Deutschen Aikido-Bundes e. V.

Lehrgangsinhaber: Fiona Lüdecke, jugend@aikido-bund.de

Lehrteam: Jugendvorstand und mehr

Lehrgangsort: TSG Stuttgart, Aikido-Dojo am Fernsehturm, Georgiiweg 11, 70597 Stuttgart. Der Lehrgangsort ist mit der U-Bahn vom HBF direkt zu erreichen. Parkplätze sind vor Ort vorhanden.

Teilnahmeberechtigt: alle Jugendtrainer/-innen des DAB ohne Alters- und Gürtelbeschränkung; Jugendtrainer/-innen anderer Verbände sind herzlich willkommen.

Teilnahmebeitrag: 25 €, im Vorfeld zu überweisen. Kontoverbindung wird bei der Anmeldung mitgeteilt. Verpflegung (Abendessen und Frühstück) ist im Beitrag enthalten.

Lehrstoff: In erster Linie soll es um die Vernetzung der Jugendtrainer/-innen und um den Erfahrungs- und Ideenaustausch gehen. Hierzu können von den Teilnehmenden Themenvorschläge bzw. -wünsche spätestens mit der Anmeldung eingereicht werden. Die Referenten werden daneben Einheiten zu Themen wie „Spielideen“, „kindgerechte Fitnessübungen“, „Öffentlichkeitsarbeit“ und „Prävention sexualisierter Belästigung und Gewalt im DAB“ vorbereiten. Einige Einheiten werden für die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz anerkannt.

Unterbringung: Es kann in der Halle übernachtet werden. Schlafsack etc. sind mitzubringen. Alternativ können eigenverantwortlich Hotelübernachtungen gebucht werden.

Benötigt wird: Aikido-Anzug, Schreibzeug etc.

Meldung: bis zum **15. April 2023** per E-Mail bei der Lehrgangsinhaber unter Angabe von Name, Vorname, Verein, eventuellen Besonderheiten beim Essen, Anreisetag und Themenvünschen

Zeitplan:

Freitag, den 05.05.2023: frühzeitige Anreise möglich (gemeinsames Abendessen nach Wunsch, wichtig: nicht im Teilnahmebeitrag enthalten)

Samstag, den 06.05.2023: Anreise bis 13 Uhr

Sonntag, den 07.05.2023: Abreise ab 13 Uhr

Der Jugendvorstand freut sich, mit euch gemeinsam die Jugendarbeit zu stärken und zu bereichern. Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!

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



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

*Fiona Lüdecke,
Bundesreferentin Jugend des DAB*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 16. – 18. Juni 2023 in Kaltenkirchen

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

Ausrichter: Aikido-Abteilung der Kaltenkirchener Turnerschaft von 1894 e. V.

Lehrer: Karl Köppel, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangisleiter: Rolf Steenbock, E-Mail: aikido-kaltenkirchen@gmx.de

Lehrgangsort: Marschwegsporthalle, Marschweg 18, 24568 Kaltenkirchen

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

Lehrstoff: Tenchi-nage, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden **4 TE** der Gruppe A gem. VOD-DAB anerkannt.

Zeitplan:

Freitag, den 16.06.2023: bis 17.30 Uhr Anreise, 18 – 20.15 Uhr Aikido-Training

Samstag, den 17.06.2023: 9.45 – 12 Uhr sowie 15.45 – 18 Uhr Aikido-Training. Danach auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein.

Sonntag, den 18.06.2023: 9.45 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Für die Organisation des Lehrgangs durch den ausrichtenden Verein wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 15 € erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung per E-Mail an aikido-kaltenkirchen@gmx.de unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad möglich. Mit der Anmeldung auch mitteilen, ob eine Teilnahme am Abendessen gewünscht wird. Die Anmeldung gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **15. Mai 2023** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Rolf Steenbock,
Lehrgangisleiter*

Einladung zum Bundeswochenlehrgang I vom 2. – 9. Juli 2023 in der LSS Bad Blankenburg (Lehrgang für 1. 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, E-Mail: hubert.luhmann@t-online.de;
Tel.: 01512 / 2113188

Lehrgangsort: Landessportschule, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg;
Tel.: 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510, www.sportschule-badblankenburg.de

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu; Gäste aus anderen Verbänden sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: täglich soweit möglich drei Unterrichtseinheiten in Anlehnung an die Prüfungsordnung des DAB für Dan-Grade (POD-DAB) mit Varianten nach Maßgabe des Lehrers

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

Zeitplan:

Sonntag, den 02.07.2023: Anreise bis 17 Uhr, danach Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten im Lehrsaal

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

Samstag, den 08.07.2023: Prüfung am Nachmittag

Sonntag, den 09.07.2023: 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	420,-- Euro/Person
Einzel-Zimmer DU/WC	525,-- Euro/Person

Vorgenannte Kosten sind – **nach der Bestätigung der Meldung durch den Lehrgangsleiter** – auf das Konto:

Hubert Luhmann, DE 91 4407 0024 0160 0394 00;

Verwendungszweck: BWL I, Bad Blankenb. 2023, Name des Teilnehmers, Verein
zu überweisen.

Meldungen: ausschließlich per E-Mail an den Lehrgangsleiter über den zuständigen Verein. Mit der Anmeldung sind anzugeben: Name, Vorname, Grad, Geb.-Datum und E-Mail-Adresse. Die Erhebung der E-Mail-Adresse erfolgt im Hinblick auf eine sinnvolle Kommunikation und die Möglichkeit zur Bildung von Fahrgemeinschaften. Die Mitteilung der Mobilnummer ist ebenfalls erwünscht, um ggf. dringende Informationen schnell austauschen zu können.

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 **5. Mai 2023** 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 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/-innen zugelassen.

Die Teilnahme an der vorgesehenen Dan-Prüfung ist nur mit Bestätigung durch den BPA möglich.

Allen Teilnehmenden wünschen wir viel Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Hubert Luhmann,
Lehrgangsleiter/Lehrer*

Einladung zum Bundeswochenlehrgang II vom 9. – 16. Juli 2023 in der LSS Bad Blankenburg (Lehrgang für 1. Kyu- und Dan-Grade mit Dan-Prüfung)

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

Lehrer: Karl Köppel, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Karl Köppel, Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau;
Tel.: 0172 / 3421717, E-Mail: K.Koeppel@t-online.de

Lehrgangsort: Landessportschule, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg;
Tel.: 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510, www.sportschule-badblankenburg.de

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu; Gäste aus anderen Verbänden sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: täglich soweit möglich drei Unterrichtseinheiten in Anlehnung an die Prüfungsordnung des DAB für Dan-Grade (POD-DAB) mit Varianten nach Maßgabe des Lehrers

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

Zeitplan:

Sonntag, den 09.07.2023: Anreise bis 17 Uhr, danach Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten im Lehrsaal

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

Samstag, den 15.07.2023: Prüfung am Nachmittag

Sonntag, den 16.07.2023: 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	420,-- Euro/Person
Einzel-Zimmer DU/WC	525,-- Euro/Person

Vorgenannte Kosten sind – **nach der Bestätigung der Meldung durch den Lehrgangsleiter** – auf das Konto:

K. Köppel, IBAN DE29 6149 1010 0040 4120 75,
Verwendungszweck: BWL II, Bad Blankenb. 2023, Name des Teilnehmers, Verein
zu überweisen.

Meldungen: ausschließlich per E-Mail an den Lehrgangsleiter über den zuständigen Verein. Mit der Anmeldung sind anzugeben: Name, Vorname, Grad, Geb.-Datum und E-Mail-Adresse. Die Erhebung der E-Mail-Adresse erfolgt im Hinblick auf eine sinnvolle Kommunikation und die Möglichkeit zur Bildung von Fahrgemeinschaften. Die Mitteilung der Mobilnummer ist ebenfalls erwünscht, um ggf. dringende Informationen schnell austauschen zu können.

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 **10. Mai 2023** 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 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/-innen zugelassen.

Die Teilnahme an der vorgesehenen Dan-Prüfung ist nur mit Bestätigung durch den BPA möglich.

Allen Teilnehmenden wünschen wir viel Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB und Lehrgangsleiter/Lehrer*

Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 21. – 23. Juli 2023 in der LSS Ostfildern-Ruit

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

Ausrichter: Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

Lehrer: verschiedene Referenten des AVBW und andere

Lehrgangisleiter: Arno Zimmermann, Vogelsangstr. 108, 70197 Stuttgart;
Tel.: 0711 / 88220700, E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de

Lehrgangsort: Landessportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern
Tel.: 0711 / 3484-0, www.landessportschule-ruit.de

Teilnahmeberechtigt: Inhaber/-innen der Trainer-C-Fachlizenz Aikido des DAB (mit Vorrang für diejenigen, deren Lizenz 2023 ausläuft). Gäste anderer Verbände sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Vertiefung und Erweiterung von Themenbereichen gemäß OTC-DAB etc.

Zeitplan:

Freitag, den 21.07.2023: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten. 17.45 Uhr Abendessen, 19.30 – 21 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 22.07.2023: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 23.07.2023: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangisleiter und die Organisation des Lehrganges.

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Unterrichtsmaterialien werden zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Teilnehmer/-innen werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto Aikido-Verband BW, **IBAN: DE24 6325 0030 0046 0361 17** zu überweisen (auf der Überweisung bitte den Namen eintragen) und betragen 130 €/Person im 2-Bett-Zimmer. Bitte Einzelzimmer selber in der Sportschule anmelden und bei der Anmeldung bei der Rezeption bezahlen (20 €/Nacht).

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

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **zum 27. Mai 2023** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist auf 24 begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Lehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangisleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräs. (Technik)*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesref. Lehrwesen*

*Arno Zimmermann,
Lehrgangisleiter*

SAMURAI CAMP

*der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e. V.
vom 7. – 11. August 2023*

Ausrichter: Jugendvorstand des Deutschen Aikido-Bundes e. V.

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

Beginn: Montag, 07.08.2023, um 11.45 Uhr – mit dem Mittagessen!

Ende: Freitag, 11.08.2023, um 9.30 Uhr

Organisatorin: Nina David, Riethtal 10a, 21629 Neu Wulmstorf;
E-Mail: nina@davidbb.de, Tel.: 01768 7995783

Lehrteam: Madeleine Schulze, 2. Dan, und Daniel Tippelt, 2. Dan, sowie weitere Referenten und Referentinnen

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 und -Assistentinnen nach Absprache mit der Organisatorin. Die Teilnehmerzahl ist auf 80 Kinder/Jugendliche beschränkt.

Was erwartet euch: Aikido in Theorie und Praxis, auch fortgeschrittene Techniken, Wandeln auf den Spuren der Samurai, Philosophie des Aikido: Leben mit sich selbst und der Natur im Einklang, Reflexion der Aikido-Techniken, mentale Stärke durch Aikido, Einführung ins Jiu-Jitsu und Yoga, kreative Angebote wie z. B. Kalligrafie und Origami, Schwimmen in der Ostsee, Slacklining, Teambildung und Fair Play beim Beach-Volleyball, bei der Lager-Olympiade, beim Besuch des Hansaparks; Zelt- und Lagerleben und alles, was dazu gehört, neue Freunde finden und bekannte wieder treffen.



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

Teilnehmerbeitrag: 110 € für Verpflegung, Zeltunterkunft und Programm

Was ist zur Anmeldung zu tun?

1. Teilt euren Teilnahmewunsch eurem Verein mit – dieser meldet alle Teilnehmenden per Anmeldeformular bis zum **5. Mai 2023** an Nina David. Aus versicherungstechnischen Gründen können nur Meldungen über den Verein oder die Abteilung des Vereins entgegengenommen werden!
2. **Überweisung** des Teilnehmerbeitrages bis zum **5. Mai 2023** auf das Konto der DAB-Jugend, **IBAN DE16 5003 1000 1091 8930 09**, BIC: TRODDEF1, Verwendungszweck: SC23 + *Name des Kindes* + Verein (Achtung: Das Konto hat sich im Vergleich zu den Vorjahren geändert!). Bei nicht fristgerechtem Eingang der Teilnahmegebühren kann der Teilnehmerplatz anderweitig vergeben werden.
3. Die Eltern werden gebeten, die **Elternerklärung** auszufüllen und bis zum **5. Mai 2023** per E-Mail (nina@davidbb.de) oder per Post an Nina David 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-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 zum 29.05.2023 eine Absage. Eingegangene Geldbeträge werden im Falle einer Absage sofort zurücküberwiesen! Wir bitten um Verständnis für diese Vorgehensweise.

Anreise: müsst ihr selbst organisieren. Bitte spricht 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 in der Web-Präsentation der Jugendherberge Scharbeutz:

www.nordmark.jugendherberge.de/jugendherbergen/scharbeutz-strandallee-704/portraet/

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.



*Fiona Lüdecke,
Bundesreferentin Jugend des DAB*

*Nina David,
Mitglied der Jugend des DAB und Lehrgangsleiterin*

Einladung zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer-C vom 3. – 8. September 2023 in der LSS Bad Blankenburg

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

Ausrichter: Aikido-Verband Thüringen e.V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen Aikido (BLA) u. a.

Lehrgangsgleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99518 Bad Sulza;
Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule Bad Blankenburg, Wirbacher Straße 10,
07422 Bad Blankenburg, Tel.: 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510,
www.sportschule-badblankenburg.de/

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka, die

- in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein Mitglied sind und eine Empfehlung des Vereins vorweisen können,
- mindestens den 1. Kyu Aikido des DAB- oder DOSB-Mitgliedvereins besitzen und das 18. Lebensjahr vollendet haben,
- in den letzten zwei Jahren die sportartübergreifende Basisqualifizierung (30 LE) sowie den Trainer-Fachlehrgang 1 des DAB abgeschlossen haben,
- einen Erste-Hilfe-Kurs über mindestens 9 Lerneinheiten nachweisen, der nicht länger als 2 Jahre zurückliegt,
- den Ehrenkodex für Trainer verbindlich anerkennen,
- am Ende des Fachlehrganges an der Trainer-Prüfung teilnehmen,
- in den letzten 24 Monaten vor der Anmeldung die laut OTC-DAB geforderten technischen Lehrgänge (10 TE der Gruppe A oder B, siehe Ziffer 7.2 VOD-DAB) besucht haben (Aikidoka, die dem DAB nicht angehören, siehe VOD-DAB Anhang 1 Technische Fortbildung) und
- die Lehrgangskosten auf das Lehrgangskonto (siehe unten) überwiesen haben.

Weiterhin teilnahmeberechtigt sind Aikidoka, die ihre Trainerlizenz verlängern und Teile des FL 2 zum Zwecke der Fortbildung besuchen möchten, soweit noch freie Plätze verfügbar sind. Interessenten werden gebeten, sich an den BLA zu wenden.

Lehrstoff: gemäß Themenkatalog der OTC für den Fachlehrgang 2. Die OTC kann von der Downloadseite des DAB geladen werden. Der konkrete Unterrichtsplan wird vor Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Zeitplan:

Sonntag, den 03.09.2023: Anreise bis 15 Uhr, anschließend Erledigung der Formalitäten, danach Unterricht gemäß Unterrichtsplan

Freitag, den 08.09.2023: Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsgleiter und die Organisation des Lehrganges. Unterrichtsmaterialien werden zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-AB FL2 2023, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen (sofern in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird) 300 €/Person im Doppelzimmer. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 15 €/Nacht (gesamt 375 €/Person).

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (möglichst per E-Mail) über den zuständigen Verein/die zuständige Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) und schriftlicher Bestätigung möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikidograd, Geburtsdatum sowie Zimmerwunsch. Es ist möglichst das auf den Webseiten des DAB bereitgestellte Anmeldeformular zu benutzen.

Die Teilnahme an der Prüfung ist nur möglich, wenn alle in der OTC-DAB geforderten Voraussetzungen (u. a. Besuch der technischen Lehrgänge, Besuch des Grundlehrganges, Erste-Hilfe-Ausbildung ...) im Original nachgewiesen werden. Zur Vorabprüfung können die Unterlagen elektronisch in Kopie an den BLA gesendet werden. Hierfür gibt es im zur Trainerausbildung gehörenden Kursraum auf der Lernplattform des DAB eine entsprechende Möglichkeit.

Meldeschluss: Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis **spätestens 16. Juli 2023** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Lehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

Bildungsfreistellung: Die beiden Fachlehrgänge der Aikido-Trainer-C-Ausbildung sind in einigen Bundesländern als Bildungsveranstaltung nach dem jeweiligen Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt. Auskunft dazu erteilt der BLA.

Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik)*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesreferent Lehrwesen*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2023 (Änderung)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
11./ 12.11.2023	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Kote-mawashi, Hanmi-hantachi, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Aalen	Hubert Luhmann, 7. Dan, BT

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik), Bundestrainer*

*Hubert Luhmann,
Bundestrainer des DAB*

Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

Lehrgangsplan 2023 (Änderung)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer
20./ 21.05.2023	Landeslehrgang	Aalen	Thomas Walter, 5. Dan

Ulrich Kühner, Technischer Leiter des AVBW

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:

*„Aiki, also die Harmonie der Kräfte, ist kein Kampf,
keine Technik, einen Feind zu besiegen,
sondern es ist ein Weg,
die Welt wieder in Einklang zu bringen.“*

Morihei Ueshiba

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 3/2023“:

1. Juni 2023