

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 3/2023

Nr. 191



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2023

Nr. 191

## Inhaltsverzeichnis

Aikido im fortgeschrittenen Alter: gelebte Praxis .....	3
---	---

### Magazin

60 Jahre Elyseé-Vertrag: Begegnungslehrgang des AC Lübeck .....	3
Altbekanntes erscheint plötzlich neu .....	5
Von horizontalen und vertikalen Kreisen .....	6
Aikidoseminar in Hachen .....	7
Aikido-Telegramm .....	9
Trainer-C-Ausbildung ab 2024 .....	9
Wichtige Termine .....	10
Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund (Fortsetzung) .....	11

### Daten und Fakten

Einl. zur 25. Bundesversammlung des DAB am 28.10.2023 in Mörfelden-Walldorf .....	19
Einl. zum BWL III mit Workshop ab 2. Dan vom 24. – 29.09.2023 in Bad Blankenburg ...	20
Einl. zum BWL IV vom 01. – 08.10.2023 in Bad Blankenburg .....	21
Einl. zum BL vom 27. – 29.10.2023 in Mörfelden-Walldorf .....	23
Einl. zum BL am 11./12.11.2023 in Aalen .....	24
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 24. – 26.11.2023 in Bad Blankenburg ...	24
Lehrgangsplan DAB 2024 .....	26

### Titelbild:

Meister Gabriel Horsch, 5. Dan, beim Internationalen Pfingstlehrgang in Heidenheim (s. Bericht auf S. 5)



## Aikido im fortgeschrittenen Alter: gelebte Praxis

Liebe Aikidoka,

während der Corona-Hochphase 2020 bis 2022 war ein kontinuierliches Aikido-Training kaum möglich. Dennoch nutzten eine größere Anzahl mir bekannter Aikidoka die Zeit, um im alleinigen mentalen sowie auch körperlichen Training weiter intensiv Aikido zu üben. Manche hatten dabei eine digitale Anleitung durch die heimischen Meisterinnen und Meister bzw. nutzten online-Tutorials und konnten sogar neue Techniken erlernen, andere beschränkten sich darauf, das bisher Gelernte aufzufrischen und zu vertiefen.

So war es denn gar nicht so sehr verwunderlich, dass bei den bundesweiten Dan-Prüfungen relativ rasch nach dem Lockdown gleich wieder Etliche antraten, und zwar nicht nur Aikidoka, die eigentlich für Prüfungen eben im Lockdown vorgesehen waren. Insbesondere freute mich sehr, dass eine ganze Reihe auch Lebensälterer die trainingsarme Zeit offensichtlich genutzt hatten, um sich dafür zu motivieren bzw. motivieren zu lassen, nun nach mitunter vielen Jahren seit der letzten Kyu- oder Danprüfung den nächsten Schritt auf dem Do anzugehen. Fünf der von mir betreuten Schülerinnen und Schüler werden sich bei dieser Beschreibung sofort angesprochen fühlen. So bin ich als Meisterin sehr glücklich und durchaus stolz, dass diese Fünf die Prüfungen mit überzeugenden Leistungen bestanden und ich zuvor und danach hörte, dass sie diese trotz oder vielleicht gerade wegen Corona erfolgte intensive körperliche Vorbereitung sehr genossen hätten und das Trai-

ningsniveau gerne in jedem Fall halten bzw. kontinuierlich ausbauen wollten. Ich selbst war als ebenfalls altersmäßig Fortgeschrittene Uke bei solchen Prüfungen und konnte von der Belastbarkeit und dem Trainingszustand her mit Jüngeren bestens mithalten, wie ich verschiedentlich vernahm. Der doppelte Einsatz als Meisterin und Uke war jedenfalls auch für mich durchaus motivierend und bestätigend.

Ich weiß von mehreren DAB-Vereinen, von denen eine solche Best-practice-Schilderung gleichfalls kommen könnte, was mich als DAB-Präsidentin sehr freut. Vielleicht mögt ihr im nächsten aikido aktuell darüber berichten?

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

*Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin*



## 60 Jahre Elyseé- Vertrag: Begegnungslehrgang des AC Lübeck

Im Zeichen der deutsch-französischen Freundschaft fand am Wochenende um den 1. Mai in Lübeck ein ganz besonderer Lehrgang statt. Der Aikido-Club Lübeck lud zum

Lehrgang mit dem hochgraduierten französischen Meister François Noizée.

Dieser Lehrgang, zu dem rund 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus ganz Deutschland und Frankreich nach Lübeck angereist waren, bot reichlich Gelegenheit, sich sowohl sportpraktisch als auch kulturell weiterzubilden.



*Meister François Noizée*

Seit rund 20 Jahren fahre ich selbst regelmäßig nach Frankreich, um an den Lehrgängen unserer Freunde von der FAT



*Training in historischer Hauptturnhalle,  
älteste Turnhalle Deutschlands*

(Fédération d'Aïkido Traditionnel) teilzunehmen. Die hieraus erwachsenen überaus freundschaftlichen Kontakte hatten den Lehrgang denn auch erst möglich gemacht.

Die FAT geht zurück auf Meister Daniel André Brun, der auf die Arbeit mit Stab, Messer und Schwert besonderen Wert legte. Er entwickelte zudem eine eigene Disziplin für das Katana. Maître Brun war Ende der 80er-Jahre mit einer französischen Delegation einmal nach Lübeck gekommen, sein Schüler François Noizée war damals als junger Aikidoka dabei. Fast 35 Jahre später führte François nun selbst eine französische Delegation inklusive der hohen Repräsentanten der Föderation an und zeigte in allen Bereichen des Aikido sein Können. Von Anfängern bis weit Fortgeschrittenen, von Kindern bis Senioren war ein bunt gemischtes Teilnehmerfeld auf der Trainingsmatte und übte neugierig, aufgeschlossen und sehr engagiert zunächst waffenlose Wurftechniken und Bodenhebel, später dann Stab, Messer und Schwert.

François brachte für die Deutschen dann auch spannende Technikvarianten und etwas ungewohnte Angriffe (Fassen einer Hand und des Ellenboges) mit, sodass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Menge – auch dank der simultanen Übersetzung aus dem Französischen – mitnehmen konnten.

Mindestens genauso wichtig wie das Training der Aikido-Techniken aber war das Kennenlernen auf der Matte und neben der Matte beim kulinarischen und kulturellen Beiprogramm, welches der Verein organisiert hatte. Zu dieser Zeit der Begegnung kam auch der frühere Bundestrainer Alfred Heymann (8. Dan) mit seiner Frau Edith (5. Dan) extra aus Niedersachsen eingereist. Ihm liegen die Kontakte nach Frankreich besonders am Herzen, da er selbst in Frankreich bei Meister Nocquet maßgeblich seine Aikido-Ausbildung erhalten hatte. Zu sehen, dass

heutzutage die Kontakte weitergepflegt werden, erfreute ihn und auch die französischen Gäste, die sich von der Schönheit der Hansestadt Lübeck überzeugen konnten und besonders die zweisprachige Stadtführung und einen Besuch in Travemünde noch lange im Gedächtnis behalten werden.

Fortsetzung folgt.

Frauke Drewitz,  
AC Lübeck e. V.



## Altbekanntes erscheint plötzlich neu

In seiner Dankesrede am Ende des Lehrgangs hob Karl Köppel drei Schwerpunkte heraus, die er in den drei Tagen vorher identifiziert hatte: die Fallschule, das Bokken und die Wellenbewegung. Die Sprache ist vom internationalen Pfingstlehrgang, der traditionell in Heidenheim stattgefunden hat. Lehrer war zum zweiten Mal nach acht Jahren Gabriel Horsch (5. Dan Aikido aus der Schweiz) und 80 Aikidoka hatten sich eingefunden. Den weitesten Weg hatte sicher Jason aus Großbritannien.

Am Samstag ging es ganz sachte los mit einer weichen Fallschule. Für viele war die Art des Fallens ungewöhnlich, aber alle waren sich einig, dass der Körper dankbar ist, wenn er nicht immer hart fallen muss. Anschließend konnte die Fallschule in Zusammenhang mit Wurftechniken ausprobiert werden. Entscheidend ist, dass wir in unsere Bewegungen hineinspüren und auch die Bewegungen unseres Gegenübers erspüren. Immer wieder kam der Hinweis von Gabriel, dass wir uns wellenförmig bewegen sollen. Dadurch werden die Bewegungen sanft und wir vermeiden die Gegenwehr des Uke. Nach dem Training trafen sich die meisten Teilnehmenden noch beim Griechen und ließen den Abend in gemütlicher Runde ausklingen.

Am Sonntagmorgen waren Übungen mit dem Bokken angesagt. Ziel war es, möglichst eins mit dem Bokken zu werden. Immer wieder erinnerte Gabriel daran, zu spüren, wie sich das Schwert anfühlt und wie sich der Kontakt mit dem Gegenüber anfühlt. Am Nachmittag war die Halle gut geheizt, der Sonne und den großen Glasfenstern sei Dank. Aber das konnte uns nicht abhalten, intensiv und konzentriert den Ausführungen von Gabriel zu folgen und zu versuchen, seine Anweisungen umzusetzen. Wieder ging es um das Spüren der eigenen Bewegung, des Gegenübers und des Zusammenspiels beider. Und immer wieder die Erinnerung, sich in einer Welle zu bewegen.



Meister Gabriel Horsch

Am Montag gab es nochmals die Gelegenheit, die weiche Fallschule zu üben. Danach gab es eine Übung, bei der sich Uke und Nage nur durch den Kontakt der Hände abwechselnd führten. Es schien, als ob Uke und Nage tanzen und sich im Gleichschritt bewegen. Immer wieder die Welle, ohne Kraftausübung, allein durch das Erspüren der beiden Bewegungsabläufe, die zu einem verschmolzen. Gabriel führte sowohl die Boden- als auch die Wurftechniken mit

einer Leichtigkeit aus, die erahnen ließ, warum man von Aikido als Kampfkunst spricht und nicht von Kampfsport.



Dabei waren viele bekannte Techniken echte Herausforderungen für die Anwesenden, weil Gabriel mit den Eingängen spielte und variierte. Und plötzlich wirkte eine allseits bekannte Technik plötzlich gar nicht mehr so bekannt, weil die Ausweichbewegung besonders war.

Am Ende waren alle Anwesenden zufrieden und freuten sich über die Hoffnung von Karl Köppel, dass Gabriel hoffentlich nicht das letzte Mal in Heidenheim gewesen ist.

Ein großes Dankeschön ging auch an Georg Jooß und sein Team, die in bekannter Routine den Lehrgang ausgerichtet hatten.

*Elisabeth Kömm-Häfner,  
EAG Heidenheim e. V.*

道

## Von horizontalen und vertikalen Kreisen

Zum Bundeslehrgang am 21. und 22. April 2023 mit Bundestrainer Hubert Luhmann (7. Dan) waren 56 Teilnehmer\*innen nach Hannover gekommen. Es war also ein volles Haus bei durchaus anspruchsvollen Techniken.

Aber bevor es losging, gab es noch eine erfreuliche Nachricht für den Aikido-Verein Hannover. Der Vereinsvorsitzende Norbert Knoll wurde von der technischen Kommission des DAB auf den 5. Dan graduiert und Hubert hatte die ehrenvolle Aufgabe, die Urkunde zu überreichen. Wir konnten ihm grade noch einen Blumenstrauß in die Hand drücken, bevor Norbert dies mit der ihm eigenen nonchalanten Weise abtat. Herzlichen Glückwunsch, Norbert, an dieser Stelle nochmal :-).

Auf dem Lehrgangsplan standen dann zunächst Tekubi-osae und Aiki-otoshi. Für viele Aikidoka eher selten geübte Techniken und im Zweifel auch gar nicht sooooo gerne gemacht. Wert legte Hubert bei Tekubi-osae aber vor allem auf die richtige Führung über den Ellenbogen und nicht darauf, unbedingt den Nerv im Unterarm des Uke zu treffen. Beim Te-kubi (Hand-Hals) ist also die Führung des Unterarms entscheidend.

Aber laut Hubert gibt es im Aikido ja sowieso nur zwei Techniken (Ude-osae und Shiho-nage) und einen Angriff (Katate-tori). Darauf ließe sich im Zweifel alles andere zurückführen. Der ganze Rest sei nur Lametta am Nachthemd (habe ich das richtig verstanden? Also beides?) Vielleicht ist das mit dem Spruch „same same, but different“ gemeint?



*Meister Hubert Luhmann  
(Fotos: Joachim Moeser)*

Besonders viel Wert legte Hubert immer auf die Kontrolle von Ukes Zentrum. Dies galt auch für den Aiki-otoshi, egal mit welchen Angriffen zu rechnen war: So ging es mit Würgen von der Seite, Kakae-tori und Ushiro-ryo-kata-tori in freier Folge durch den Nachmittag. Nachdem das offizielle Programm erledigt war, hat ein aus Tekubiosae abgeleiteter Kokyu-nage dann schon fast auf den zweiten Tag hingeleitet.

Am nächsten Morgen konnte man feststellen, dass der sonst zu häufige Sonntagmorgenschwund fast ausgeblieben war, es hat also allen gut gefallen. Alle Anwesenden hatten ausgiebig Zeit, sich bei Partnerübungen mit dem Jo warmzumachen, um dann zum Bokken zu wechseln und dort zunächst Übungen zur Kontrolle von Ukes Zentrum durchzuführen.



Dann musste Nage sein Bokken leider liegen lassen, um sich unbewaffnet einem Shomen-uchi mit Schwert zu stellen. Dieser wurde mit einer gespiegelten Bewegung abgewehrt durch Eintritt in die Technik, Kontrolle des Bokken sowie einen Atemi zum Hals des Uke. Auch dies nur eine Vorübung zu Kokyu-nage und Ude-kime-nage, die mit

der gleichen gespiegelten Eingangsbewegung zu Shomen-uchi begannen. Auch ein Irimi-nage wurde gegen Shomen-uchi mit dem Schwert geübt, erst ein horizontaler Kreis, dann ein vertikaler. Sieht immer einfach aus, wenn Hubert es vormacht. Wir konnten dies dann mit vielen Partnern üben, vor allem mit Fokus auf die vielen Details. Die Detailarbeit unterscheidet vielleicht auch einen Bundeslehrgang von anderen Lehrgängen und dem normalen Training und war recht anspruchsvoll für viele Aikidoka.

Hubert betonte häufiger, dass Aikido nur zusammen funktioniert und man auf den Partner achten und ihn vor allem nicht in seiner Arbeit behindern sollte. Ukes Arbeit ist der Angriff und ordentlich Energie mitzubringen, Nages Arbeit sei das Ausweichen und Umlenken.

Vielen Dank an Hubert für den sehr schönen und dynamischen Lehrgang und die vielen Details. Auch vielen Dank an alle Aikidoka vom Aikido-Verein Hannover: Ihr habt durch eure tatkräftige Unterstützung sowie leckeren Kuchen, Obst und Getränke den Bundeslehrgang zu einem vollen Erfolg gemacht.

Lieber Hubert gerne früher wiederkommen als erst in acht Jahren!

*Joachim Moeser,  
AV Hannover e. V.*



## Aikidoseminar in Hachen

Vom 26. bis 28. Mai 2023 fand im Sport- und Tagungszentrum in Hachen ein intensiver Aikidolehrgang statt, der insgesamt 19 begeisterte Aikidoka aus verschiedenen Städten Deutschlands anzog. Die Teilnehmer kamen aus Willich, Lünen, Dortmund, Springe und Meckenheim, um gemeinsam ihre Fähigkeiten in dieser traditionsreichen japanischen Kampfkunst zu verbessern.

Unter der fachkundigen Anleitung von Jürgen Feldmann, einem renommierten



Aikido-Lehrer aus Lünen, wurden die Teilnehmer intensiv geschult. Daher stand das Wochenende ganz im Zeichen intensiven Trainings und Austauschs zwischen den Teilnehmern. Neben den grundlegenden Techniken des Aikido wurden auch fortgeschrittenere Aspekte der Kampfkunst behandelt.



*Meister Jürgen Feldmann*

Besondere Aufmerksamkeit galt dem Waffenprogramm, das von Jens Larsen, einem erfahrenen Aikidoka aus Willich mit dem 4. Dan Aikido, geleitet wurde. Jens führte die Teilnehmer in verschiedene Henka-Techniken zum 2. Kumijo ein, wodurch das Verständnis und die Fertigkeiten der Aikidoka im Umgang mit Waffen erweitert wurden.

Der Lehrgang bot den Teilnehmern eine intensive und lehrreiche Erfahrung, bei der sie ihre Fähigkeiten im Aikido weiterentwickeln konnten. Die sonnigen Tage und das angenehme Wetter trugen zu einer positiven Atmosphäre bei. Insbesondere der gemütliche Grillabend am Samstagabend war ein Highlight, bei dem sich die Teilnehmer austauschen und entspannen konnten. In geselliger Atmosphäre hatten die Teilnehmer die Gelegenheit, sich näher kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen.

Ein besonderer Höhepunkt des Abends war die Aikido-Prüfung von Fritz Adam von der Aikidogemeinschaft Lünen, der erfolgreich den 3. Kyu Aikido erlangte. Dieser Erfolg wurde gebührend gefeiert und trug zur guten Stimmung bei.

Die Abende wurden in der hauseigenen Kneipe „Tenne“ abgeschlossen, wo die Teilnehmer die Möglichkeit hatten, sich auszutauschen und ihre Erlebnisse des Tages zu besprechen. Das Team um Rita und Willi Geissler sorgte für eine herzliche Atmosphäre und trug maßgeblich zu den gelungenen Abenden bei. Die Teilnehmer bedanken sich von ganzem Herzen für die großartige Gastfreundschaft.

Auch das Team der Sportschule im Sport- und Tagungszentrum Hachen leistete einen hervorragenden Beitrag zum erfolgreichen Verlauf des Lehrgangs. Sie waren immer zur Stelle, um die Teilnehmer zu unterstützen und sicherzustellen, dass alles reibungslos abläuft.



Die Veranstaltung trug dazu bei, die Aikido-Community zu stärken und das Verständnis und die Leidenschaft für diese faszinierende Kampfkunst weiter zu fördern.

Aufgrund des positiven Feedbacks und der erfolgreichen Veranstaltung ist bereits ein nächster Lehrgang geplant. Im Oktober 2023 werden Aikidoka erneut die Möglichkeit haben, im Sport- und Tagungszentrum in Hachen ihre Fähigkeiten weiter zu vertiefen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Jürgen Feldmann,  
AG Lünen e. V.

氣



## Gratulation!

Am 25.03.2023 fanden Danprüfungen in Lorch/Württ. und Bomlitz-Benefeld statt. Die Prüfungskommissionen setzten sich zusammen aus: Dr. Thomas Oettinger (7. Dan, Vors.), Sigrid Ludwig (5. Dan) und Ralf Salfner (4. Dan); Renate Behnke (Vors.), Claus-Dieter Sonnenberg und Alfred Haase (alle 5 Dan).

Weitere Graduierungen wurden von der Technischen Kommission am 01.04.2023 beschlossen.

Wir gratulieren herzlich:

### zum 5. Dan:

Borchert, Nikolaus *TV 08 Lohmar*  
Knoll, Norbert *AV Hannover*

### zum 4. Dan:

Siffert, Marianne *TGS Walldorf*

### zum 3. Dan:

Daigeler, Markus *SC Gaißach*  
Molke, Henning *TC Gelsenkirchen*  
Schäfer, Dirk *Walddorfer SV*

### zum 2. Dan:

Dr. Häfner, Regine *EAG Heidenheim*  
Jakuszeit, Stefan *Bramfelder SV*

### zum 1. Dan:

Daiminger, Anja *ASV Lorch*  
Emunds-Roß, Claudia *ASV Lorch*  
Gerst, Jochen *AC Knittlingen*  
Krämer, Kevin *SG Benefeld-Cord.*  
Mayr, Harald *ASV Lorch*  
Otto-Vietze, Gerlind *SKV Mörfelden*  
Stolte, Isabelle *ASV Lorch*  
Vegetahn, David *AC Knittlingen*

## Vorstandswahl beim AVBW



Mitglieder des alten und neuen Vorstands: Marina Dittus (bes. Aufgaben), Bernhard Bakan (Internet), Arno Zimmermann (bisheriger Lehrwart), Karl Köppel (2. Vors.), Michael Zimnik (Öffentlichkeitsarbeit), Martin Glutsch (1. Vors.), Silvia Samendinger (Lehrwartin; bereits früher techn. Leiterin), Steffen Heumann (Jugendleiter). Es fehlen Edmund Grund (Schatzmeister) und Petra Jaschke (bish. Referentin für bes. Aufgaben).

道

## Trainer-C-Ausbildung ab 2024

Leider sind die Teilnehmerzahlen in der Trainer-C-Ausbildung seit einiger Zeit rückläufig. Die Mindestteilnehmerzahl, die die

Ausbildungsordnung aus wirtschaftlichen Erwägungen vorsieht, wurde schon länger nicht mehr erreicht. Das ist sicherlich zum einen den immer noch zu spürenden Auswirkungen der Covid-19-Pandemie geschuldet, zum anderen zeigt sich hier aber leider auch die demoskopische Entwicklung des Deutschen Aikido-Bundes. Es ist also davon auszugehen, dass wir zumindest längerfristig, wenn nicht gar dauerhaft, einen geringeren Ausbildungsbedarf für Aikido-Trainer in der ersten Lizenzstufe haben werden.

Um dieser Entwicklung gerecht zu werden, haben wir uns schweren Herzens entschlossen, die komplette Trainer-C-Ausbildung nicht mehr jährlich anzubieten, sondern einen Ausbildungszyklus auf zwei Jahre zu strecken. Damit wird also jährlich abwechselnd ein Fachlehrgang 1 und ein Fachlehrgang 2 mit Prüfung angeboten werden.

Durch den zeitlich veränderten Ausbildungszyklus wird sich die Teilnehmerzahl voraussichtlich wieder stabilisieren, was nicht nur die Wirtschaftlichkeit der Lehrgänge erhöht, sondern auch die Gruppendynamik positiv beeinflussen und das Lernerlebnis für die Teilnehmer verbessern wird. So ist beispielsweise in zu kleinen Gruppen die Aufteilung in die beiden Profillinien (Kinder/Jugendliche bzw. Erwachsene/Ältere) nicht sinnvoll möglich.

Um den Beginn des nächsten Ausbildungszyklus besser planen zu können, bitte ich alle an der Trainer-C-Ausbildung interessierten Aikidoka, sich in die Liste unter nachfolgendem Link einzutragen:

<https://terminplaner6.dfn.de/b/ccf5e347bc6ed0ca9f70eb8c8b412f56-268296>

Hier kann der beabsichtigte Beginn der Trainerausbildung für 2024 oder 2025 ausgewählt werden. Finden sich ausreichend viele Interessenten für einen Fachlehrgang 1 im kommenden Jahr, so wird ein solcher geplant werden. Andernfalls wird 2024 kein Lehrgang stattfinden und der Beginn des nächsten Ausbildungszyklus verschiebt sich auf 2025.

Die Abstimmung ist bis zum 10. August 2023 geöffnet. Die Eintragung dient nur der vorbereitenden Planung der Ausbildung, es

entstehen hierdurch noch keine Verpflichtungen oder Verbindlichkeiten. Die Eintragung ersetzt auch nicht die formelle Anmeldung zur Trainerausbildung bzw. zu den Fachlehrgängen. Diese kann erst nach Veröffentlichung einer entsprechenden Ausschreibung vorgenommen werden.

Bitte verteilt diese Information an Interessenten in eurem Einflussbereich.

*Dr. Dirk Bender,*  
*Bundesreferent Lehrwesen Aikido*



## Wichtige Termine

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

**31. Juli 2023:** Meldeschluss zum BWL III mit Workshop ab 2. Dan vom 24. – 29. September 2023 in Bad Blankenburg

**25. August 2023:** Meldeschluss zum BWL IV vom 1. – 8. Oktober 2023 in Bad Blankenburg

**28. September 2023:** Meldeschluss zum BL vom 27. – 29. Oktober 2023 in Mörfelden-Walldorf

**15. Oktober 2023:** Meldeschluss zum BL am 11./12. November 2023 in Aalen

**15. Oktober 2023:** Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 24. – 26. November 2023 in Bad Blankenburg

**28. Oktober 2023:** 25. Bundesversammlung des DAB in Mörfelden-Walldorf



## 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 2/2023)*

### 5.2 Kata in chinesischen Kampfkünsten

#### Wing Tsun (WT)

Wie in den japanischen Budo-Künsten werden auch in den chinesischen Kampfkünsten festgelegte Formen geübt. So auch beim Wing Tsun, welches von Yip Man erschaffen wurde und seine Wurzeln im Wu Shu (Kung Fu) hat. Hierzu ein kleiner Auszug über das Lehrprogramm des WT und die darin unterrichteten Formen. Entnommen aus dem Buch „Wing Tsun Leung Ting Kung Fu – Praktische chinesische Selbstverteidigung“ von Keith R. Kernspecht, erschienen 1977 im Wu Shu-Verlag Kernspecht:

„Der W.T.-Anfänger beginnt mit der Siu Nim Tau (kleine Idee), der 1. Kuen oder Form, die über 100 der wichtigsten Handtechniken umfasst. Allerdings handelt es sich hier nicht wie z. B. bei japanischen Karate-Kata um einen imaginären Kampf, sondern um eine nach bestimmten Gesichtspunkten geordnete Folge von Bewegungen, an der nur die Arme beteiligt sind. Der Stand wird während der ganzen 1. Form beibehalten. Charakteristisch für den W.T.-Pferdestand, der auch IRAS (Internal Rotated Adduction Stance) genannt wird, sind die dreieckige Grundfläche, die Spannung der Knie zueinander und die vorgeschobene Hüfte.

In der zweiten Form, Chum-Kiu (suchende Arme), lernt der Fortgeschrittene fast alle W.T.-Abwehrtechniken – und diesmal in der Bewegung. Hier gibt es auch Schritte, Wendungen, verschiedene Fauststöße und Fußtritte.

Die schwierigste Form ist die dritte, Bil-Tze (stoßende Finger). Sie besteht aus reinen Angriffstechniken, nach dem Postulat, dass Angriff die beste Verteidigung sei. Bil-Tze ist eine sehr elegante, geschmeidige Form, aber mit einem Hauch tödlicher Wirksamkeit.

Erst wenn der Schüler fähig ist, sich sicher zu verteidigen, und wenn seine Schlagkraft entwickelt ist, darf er die reinen Angriffstechniken üben, um im Ernstfall den Gegner mit dem ersten Schlag ausschalten zu können.

Bil-Tze lehrt aber auch, einen vernichtenden Fauststoß zu stoppen, bevor er auftritt, und ihn in einen harmlosen Handflächenstoß zu verwandeln, der den Gegner zurückwirft, aber nicht verletzt.

Nicht zufällig ist diese Einteilung:

1. Form – Grundtechniken im Stand,
2. Form – Abwehrtechniken und erst
3. Form – reine Angriffstechniken.

Es ist dies eine Sicherung, charakterlich ungeeignete Schüler auszusondern, bevor sie zu viel wissen, um wirklich gefährlich zu werden.“

Diese Darstellung zeigt sehr schön, wie die Formen aufeinander aufbauen. Auch erkennt man hierbei das zugrundeliegende Lehrer-Schüler-Verhältnis. Hier muss der Lehrer in der Lage sein, seine Schüler in Bezug auf die charakterliche Eignung einschätzen zu können, damit gefährliche Techniken nicht an Schüler weitergegeben werden, die damit leichtfertig jemanden verletzen können bzw. wollen.

## Das WT-Training

Als Polizeianwärter hatte ich von 1995 bis 1997 die Möglichkeit, Wing Tsun zu praktizieren. Damals wurde der Lehrplan bei der Polizei in Baden-Württemberg vom bis dato unterrichteten Ju-Jutsu zum Wing Tsun umgestellt.

Bereits das Aufwärmen war ungewöhnlich, denn nach dem kurzen Angrüßen wurde der o. g. IRAS-Stand eingenommen und es folgten mehrere Sequenzen von sog. Kettenfauststößen. Hier werden jeweils fünf Fauststöße unmittelbar hintereinander ausgeführt. Weiter ging es dann damit, dass diese Fauststöße nach einer Körperwendung geschlagen wurden. Das Aufwärmprogramm wurde zum Schluss noch mit jeweils einem Vorwärtstritt und Kettenfaustschlägen abgeschlossen.

Anschließend begann das Technik-Training, welches durch den Polizeibezug auch Umwerf- und Festlegetechniken enthielt.

Die oben erwähnten Formen fanden bei der Polizei keine Anwendung, da dies der straffe Zeitplan nicht zuließ. Allerdings werden diese Formen während eines „normalen“ Trainings meist zu Beginn praktiziert.

## Gemeinsamkeiten zur Aiki-no-Kata

Auf den ersten Blick haben die Formen des WT keine Ähnlichkeit mit den Kata des Aikido. Aber auch hier zeigt sich auf den zweiten Blick, dass sich der Ausführende mit sich selbst beschäftigt und versucht, seine Techniken ohne einen Partner zu verbessern. Wie bei allen anderen Kata stellt sich der Ausführende seine Angreifer vor. Eine Bewegung, die für den Außenstehenden wie ein einfaches Abstreifen der Arme aussieht, ist in der Tat eine sehr wichtige Technik. Diese Technik (Tuet Sau) soll den Verteidiger dazu schulen, sich nicht an den Handgelenken greifen zu lassen, sondern einen versuchten Griff so früh wie möglich zu verhindern.

Durch den kurzen Unterricht hatte ich leider nur einen Einblick in die Form „Siu-Nim-Tau“, sodass ich über die folgenden Formen keine qualifizierte Aussage treffen kann.

Zu erwähnen ist aber auf jeden Fall, dass das Formen-Training im WT einen nicht zu

unterschätzenden Stellenwert hat. Auch müssen bei Prüfungen diese Formen immer wieder vorgezeigt werden.

## Tai-Chi Chuan

Das Tai-Chi Chuan zählt zu den inneren Kampfkünsten und wird im Westen meist nur als „Schattenboxen“ bezeichnet, da es meist allein und sehr langsam ausgeführt wird. „Tai“ kann mit groß übersetzt werden. Das „Chi“ bedeutet hier das Höchste, das Letzte oder auch das Beste. Es hat also nicht dieselbe Bedeutung wie das Chi, welches häufig als Energie übersetzt wird. Chuan bedeutet schlicht „Faust“ und bezeichnet im weiteren Sinne alles, was mit den Techniken, der Philosophie, der Taktik und der Strategie des Kämpfens zu tun hat.

Mit dem Tai-Chi Chuan bin ich zum ersten Mal bei meiner Trainer-Ausbildung 2001 in Ostfildern-Ruit in Kontakt gekommen. Sieghard Weiß war damals als Referent tätig und stellte diese Kunst während des Grundlehrgangs vor. Bei verschiedenen Weiterbildungen und betrieblichen Gesundheitstagen schnupperte ich weiter in diese Kunst hinein. Auch bei meinem Lehrer Joe Eppler konnte ich einiges über diese Kunst lernen.

Im Grunde genommen kann man sagen, dass eine Form des Tai-Chi Chuan aus mehreren Abwehr- und Angriffsbewegungen besteht. Diese Bewegungen werden jedoch sehr langsam ausgeführt, sodass einem Außenstehenden kaum auffallen wird, dass hier eine Kampfkunst geübt wird. Aufgrund der langsamen Bewegungen wird dem Tai-Chi Chuan oft nachgesagt, dass es sich als Kampfkunst nicht eignet. Hier muss man jedoch entgegen, dass mittels der äußerst langsamen Bewegungen die Präzision geschult wird. Wird eine Bewegung langsam und präzise geübt, kann sie zu einem späteren Zeitpunkt auch sehr schnell ausgeführt werden. Wir Westler sind leider oftmals sehr ungeduldig und möchten die verschiedenen Bewegungen gerne in einer schnelleren Ausführung erlernen. Hier schleichen sich dann leider Fehler ein, die der Ökonomie der Bewegung schaden und diese sehr langsam

machen. Hier gilt also der Grundsatz: Langsam ist präzise und präzise ist schnell!

### Das Tai-Chi-Training

An dieser Stelle muss ich anmerken, dass ich das Tai-Chi Chuan nicht für längere Zeit in einer Schule oder in einem Verein praktiziert habe. Das kleine Wissen über Tai-Chi Chuan habe ich mir bei diversen Fortbildungsveranstaltungen, im Rahmen von betrieblichen Gesundheitswochen oder durch Buch- und Videostudium angeeignet. Aus diesem Grund beschränke ich mich darauf, wie Tai-Chi Chuan bei den besuchten Veranstaltungen praktiziert wurde.

Da Tai-Chi Chuan ohne Partner und mit langsamen Bewegungen ausgeführt wird, wurde bei den einzelnen Veranstaltungen auf eine spezielle Aufwärmgymnastik verzichtet. Bei einzelnen Aikido-Lehrgängen wurden solche Tai-Chi-Chuan-Sequenzen sogar speziell zur Erwärmung genutzt. Der Lehrer gilt hier als Bewegungsvorbild und stellt einzelne Bewegungen vor. Die Teilnehmer versuchen dann, diese Bewegungen bestmöglich nachzuahmen. Natürlich erklärt der Lehrer, worum es bei den einzelnen Bewegungen geht und worauf besonders zu achten ist.

Zu Beginn des Trainings versucht man, einen lockeren, in der Zentrallinie (Bauchnabel – Nase) nach oben ausgerichteten Stand einzunehmen, bei dem die Knie leicht angewinkelt sind. Man geht gedanklich den gesamten Körper durch und spürt in sich hinein, ob irgendwo etwas verspannt ist. Ist das der Fall, so versucht man, diese Körperpartien zu entspannen, was jedoch nicht immer gelingt. Hier darf man jedoch nicht den Fehler machen und sich auf diese verkrampten Stellen fixieren, da man dabei nur noch mehr verkrampt. Es gilt stattdessen die Devise, dass man diesen Zustand dann eben akzeptiert, wie er ist, und man sich von diesen Problemen löst.

Nachdem in den Körper hineingespürt wurde, werden die Arme mit der Einatmung nach oben bis auf Schulterhöhe angehoben. Die Handgelenke sind dabei entspannt und die Hände hängen daher leicht nach unten. Mit der Ausatmung werden die Arme wieder

nach unten genommen, wobei die Fingerspitzen nun jedoch etwas nach oben weisen. Man kann sich dabei vorstellen, dass die Hände durch den Luftwiderstand entsprechend bewegt werden. Dieses Auf- und Abbewegen der Arme kann mehrmals durchgeführt werden und man führt diese Bewegungen aus, um das Chi zu wecken.

Nachdem das Chi auf diese Art geweckt wurde, beginnt man, die entsprechende Form mit ihren vorgeschriebenen Bewegungen und Stellungen zu üben.

Am Ende der Übungseinheit wird noch eine Bewegungsfolge ausgeführt, die das Chi nun wieder beruhigen soll. Dabei werden die Arme mit dem Einatmen seitlich über den Kopf gehoben. Mit dem Ausatmen werden die Handflächen zum Boden hin ausgerichtet und man stellt sich vor, eine Spiralfeder nach unten zu drücken. Auf Höhe des Bauchnabels werden die Handflächen nun auf den Unterbauch gelegt und man spürt noch dem Atem nach. Erst mit dem nächsten Einatmen oder zum Beenden des Trainings löst man die Hände vom Bauch.

### Gemeinsamkeiten zur Aiki-no-Kata

Vergleicht man eine Form des Tai-Chi Chuan mit einer Kata des Aikido, mag man nicht sofort Gemeinsamkeiten erkennen. Aber fortgeschrittene Aikidoka pflichten mir hier vermutlich bei, wenn sie an die Ausführung ihrer Kata denken. Auch hier werden sie sich zu Beginn gedanklich auf die Kata einstellen. Das sog. Wecken des Chi ist im Grunde genommen nichts anderes, als sich zu sammeln und zu zentrieren. Und beim Aikido sollten wir das auch tun, und zwar sobald wir mit Aikido beginnen. Aus diesem Grund wird zu Beginn des Trainings auch im Za-ho kurz innegehalten und meditiert.

Aber auch bei der Ausführung der Form stellt sich der Tai-Chi-Chuan-Ausübende, genauso wie der Karateka, seine Angreifer gedanklich vor und reagiert entsprechend auf diese Angriffe. Manche Bewegungen des Tai-Chi Chuan sind auch so ausgelegt, dass sie die Angriffsenergie ähnlich wie im Aikido aufnehmen, umlenken und verstärkt auf den Angreifer zurückführen.

Der Geist des Ausübenden sollte sowohl beim Tai-Chi Chuan als auch beim Aikido ruhig und entspannt bleiben. Auch sollte der Ausführende im Hier und Jetzt sein, da es tatsächlich nur auf diesen Augenblick ankommt. Eine frühere Bewegung, die nicht gut war, kann man nicht ungeschehen machen und so sollte man keinen weiteren Gedanken daran verschwenden. Dies gilt jedoch nur für die Ausführung der Kata oder im Randori – im regulären Training sollte man die gemachten Bewegungen selbstverständlich analysieren, um sie anschließend verbessern zu können.

### **Qi-Gong**

Der Begriff Qi-Gong setzt sich aus den Wörtern Qi und Gong zusammen. Das chinesische Wort „Qi“ hat dieselbe Bedeutung wie das japanische Wort „Ki“ weshalb an dieser Stelle auf eine nähere Beschreibung verzichtet wird.

Das Wort „Gong“ hat mehrere Bedeutungen, wie etwa Verdienst, Errungenschaft, Leistung, Erfolg und Wirkung. Interessant ist, dass Qingshan Liu in seinem Buch erklärt, dass der Begriff „Gong Fu“ auch bedeutet, dass man Können und Geschicklichkeit mit viel Zeit und Mühe erworben hat. Dabei handelt es sich um Fähigkeiten, die man sich durch körperliche Übungen und nicht etwa nur durch Intelligenz aneignet. Zum Gong Fu gehören viele Arten der Körperbeherrschung, wie Tanz und Akrobatik. Die im Ausland als „Kung Fu“ bezeichnete Kunst der Selbstverteidigung wird in China offiziell als „Wu Shu“ bezeichnet.

Qi-Gong bedeutet demnach die Fähigkeit, das Qi zu beeinflussen, und schließt im weiteren Sinne alle Übungen ein, die dafür geeignet sind. Es ist also ein Oberbegriff für viele verschiedenartige Übungen und Techniken, wie etwa das Wort „Musik“ ebenso allumfassend ist. Kein Mensch kann die Zahl der bislang komponierten Musikstücke tatsächlich benennen.

Wie oben bereits erwähnt, gibt es im Qi-Gong viele Möglichkeiten, das Qi zu beeinflussen. Dies schließt auch Selbstmassagen (Shiatsu), Wärmebehandlung (Moxibustion) und natürlich auch Atemübungen mit ein. An

dieser Stelle setzen wir uns mit den Atemübungen auseinander, da diese am besten mit einer Kata vergleichbar sind.

Zu Beginn des Trainings sollte eine Vorbereitungsübung durchgeführt werden, um den Körper zu lockern. Anschließend werden eine oder mehrere Standübungen durchgeführt. Ist man mit der Materie des Qi-Gong etwas vertrauter, können sich daran auch Bewegungsübungen anschließen. Als wichtigster Teil wird die Abschlussübung angesehen, da diese das Qi wieder beruhigen, und zu einem natürlichen Fluss zurückführen soll.

Die Qi-Gong-Übungen werden alleine praktiziert. Der Fokus liegt hierbei auf der Atmung und das Ziel ist, den Fluss des Qi im Körper zu erspüren. Eine Störung von außen, sprich einen Angriff wie in den bislang beschriebenen Kampfkünsten, gibt es nicht. Dementsprechend kann man sich auch die Zeit nehmen, die man für die Übung braucht. Wichtig ist auch, nach innen zu spüren, ob es irgendwelche Blockaden im Bewegungsapparat (in Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken) gibt. Sollten diese gespürt werden, so wird die Aufmerksamkeit dorthin gelenkt, mit der Zielrichtung, diese Blockaden zu lösen. Hierbei sollte man sich aber nicht verkrampfen, um die Lockerung zu forcieren. Der Körper braucht entsprechende Zeit zu reagieren und diese Zeit muss ihm auch eingeräumt werden. Eine schnelle Wunderheilung darf man sich vom Qi-Gong nicht erwarten. Es gibt aber Aussagen von Praktizierenden, dass diverse Beschwerden gelindert oder gar geheilt wurden.

### **Das Qi-Gong-Training**

Zu einem „normalen“ Qi-Gong-Training kann ich keine qualifizierte Aussage treffen, da ich mir mein momentanes Wissen durch mehrere kurze Kurse im Rahmen der betrieblichen Gesundheitswochen oder bei diversen Fortbildungsveranstaltungen angeeignet habe. Zudem habe ich mehrere Bücher über Qi-Gong gelesen, um mir ein genaueres Bild über diese Kunst zu machen.

Bei den Fortbildungsveranstaltungen ging es nach der Begrüßung gleich damit

los, in einen lockeren, aufrechten und entspannten Stand zu kommen – das heißt, die Fußspitzen zeigen gerade aus, die Knie sind entriegelt und die Arme hängen locker neben dem Körper. Anschließend wurde auf den Atem geachtet – ohne mit dem restlichen Körper etwas zu machen. Danach hat der Lehrer eine Position vorgezeigt, die dann von den anderen Teilnehmern nachgemacht wurde. Auch in dieser Position wurde dann wieder verharrt und die Teilnehmer waren angehalten, in sich hineinzuspüren. Am Ende des Kurses wurden die Hände für ein paar Atemzyklen unterhalb des Nabels auf den Bauch gelegt. Dann wurde die Position aufgelöst und der Kurs wurde beendet.

Bei einer anderen Fortbildungsveranstaltung wurde das „bewegte“ Qi-Gong unterrichtet. Diese Veranstaltung wurde unter dem Motto „Die acht Alltagsübungen“ abgehalten. Hier wurden acht Bewegungsübungen vorgestellt, mit denen der ganze Körper mit seinen Extremitäten unter Beachtung der Atmung durchgearbeitet wurde. Diese Übungsreihe hat mir sehr gut gefallen, da hier tatsächlich jeder Körperteil innerhalb einer relativ kurzen Zeitspanne gedehnt und gelockert wird. Angeblich sollen durch diese Übungen auch die verschiedenen Meridiane gedehnt werden.

### **Gemeinsamkeiten zur Aiki-no-Kata**

Beim Vergleich der Aiki-no-Kata zu den verschiedenen Ausführungsformen des Qi-Gong fallen zunächst die Unterschiede stärker auf. Das Qi-Gong wird eher statisch und für sich selbst, d. h. ohne Angreifer geübt. Das Qi-Gong an sich möchte ich persönlich auch nicht zu den Kampfkünsten zählen, da augenscheinlich Angriffs- und Abwehrtechniken fehlen.

Lässt man diesen Aspekt jedoch weg, dann beschäftigt sich der Ausübende des Qi-Gong zunächst mit sich selbst. Das heißt, er sucht zunächst seinen richtigen Stand und findet anschließend seine Mitte, bis er zentriert ist. Ein Aikidoka sollte ebenso ständig darum bemüht sein, sich zu zentrieren und dennoch entspannt zu bleiben. Ein

Aikidoka, der nicht zentriert ist und außerhalb seiner Mitte agiert, kann weder etwas auf den Angreifer übertragen, noch die auf ihn eindringenden Kräfte führen.

Hier kann man also zu der Schlussfolgerung kommen, dass sich die beiden Künste Qi-Gong und Aikido sehr gut ergänzen.

### **5.3 Kata in philippinischen Kampfkünsten**

#### **Filipino Martial Arts (FMA)**

Die unter den Namen Arnis, Eskrima und Kali bekannten philippinischen Kampfkünste wurden unter dem Oberbegriff „Filipino Martial Arts“ zusammengefasst. Arnis, Eskrima und Kali entstanden alle auf den Philippinen und bezeichnen eigentlich ein und dasselbe Kampfkunstsystem. Die unterschiedlichen Namen gehen, einfach ausgedrückt, auf die vielen verschiedenen Inseln der Philippinen und deren Sprachgebrauch zurück, wobei die Spanier bei der Namensfindung nicht ganz unbeteiligt waren. So kommt der Ausdruck „Eskrima“ beispielsweise vom spanischen „esgrima“, was so viel wie „fechten“ bedeutet. Den Begriff „Arnis“ kann man von „Harnisch“ ableiten. Hier ging es darum, die Rüstung der Spanier mit den Macheten zu durchdringen. Der Ausdruck Kali wurde von Dan Inosanto geprägt, welcher diesen Ausdruck lediglich in den USA verwendete. Die Namensgleichheit zur indischen Göttin könnte aus den acht Angriffswinkeln herrühren.

Da sich die Filipinos und Kampfkunstverbände selbst nicht einig sind, zu welcher Gruppe sie sich dazuzählen möchten, wurde der Oberbegriff „Filipino Martial Arts – FMA“ eingeführt.

Wie oben bereits erwähnt, handelt es sich bei den FMA um ein Kampfkunstsystem, da es mit bloßen Händen, mit einem oder zwei Stöcken oder auch mit Messer und Machete (Espada y Daga = Schwert und Dolch bzw. lang und kurz) praktiziert werden kann. Die Prinzipien, welche dahinterstecken, sind immer dieselben und so muss der Arnisador



mit leeren Händen nicht etwas völlig anderes machen als mit Messer und Machete bewaffnet.

Heute zählen die FMA zu den effektivsten Kampfkunstsystemen der Welt, da auch jederzeit verfügbare Alltagsgegenstände wie Kugelschreiber, Mobiltelefone, Zeitungen und selbst Gläser ins Training eingebunden werden.

Ich selbst durfte in zwei unterschiedliche Stile der FMA hineinschnuppern. Zum einen durfte ich bei Dieter Roser das Balintawak kennen lernen. Zum anderen praktizierte ich vier Jahre lang Modern Arnis, welches im Deutschen Arnis-Verband angeboten wird. 2011 durfte ich auch drei Wochen auf den Philippinen zum einen Modern Arnis bei Samuel Bambit Dulay und zum anderen Balintawak bei Nick Alizar trainieren.

Das Training im Modern Arnis unterscheidet sich kaum von einem normalen Aikido-Unterricht. Der Lehrer zeigt Techniken vor, welche von den Schülern in Zweiergruppen trainiert werden.

Das Balintawak unterscheidet sich hier grundlegend von beiden Systemen, da hier der Lehrer unmittelbar nur mit einem Schüler arbeitet. Der Lehrer greift den Schüler an, welcher sich mit geeigneten Techniken verteidigen muss. Hierbei wird der Schüler einem immer größeren Druck ausgesetzt, sodass seine Verteidigungsreaktionen durch den aufkommenden Stress zu einem Automatismus werden. Wenn man so will, wird der Schüler ständig mit Reizen überflutet. Ein Training mit mehreren Schülern ist lediglich dann möglich, wenn fortgeschrittene Schüler vorhanden sind, die dann in der Partnerarbeit die Rolle des Lehrers übernehmen. Ein „Massenunterricht“ ist daher im Balintawak nicht vorgesehen. Nichtsdestotrotz ist der Schüler auch selbst gefordert, indem er immer wieder die zwölf Grundschläge und auch das Karanza alleine übt.

### **Sinawali im Arnis**

Im Modern Arnis werden häufig sog. Sinawali geübt. Bei diesen Sinawali handelt es sich um festgelegte Schlagfolgen, welche von zwei Ausführenden gleichzeitig mit jeweils zwei Stöcken geschlagen werden.

Diese Sinawali dienen dazu, die korrekte Schlagmechanik zu erlernen. Darüber hinaus werden mit den unterschiedlichen Sinawali unterschiedliche Schlagrhythmen und Schlagroutinen geübt.

Im Balintawak gibt es meines Wissens nach solche Sinawali nicht. Dort wird zum Üben der Schlagmechanik lediglich das „Agak“ praktiziert. Dies wird auch in Partnerarbeit durchgeführt, wobei abwechselnd geschlagen und geblockt wird. Der Name Agak bedeutet so viel wie führen, was deutlich macht, dass der Lehrer den Schüler mit seinen Angriffen anleitet.

Hier muss jedoch erwähnt werden, dass aus diesem spielerischen „Agak“ heraus immer wieder ein freier Kampf entsteht, bei dem sich beide Ausführenden behaupten wollen, d. h. ihre jeweilige Dominanz beweisen möchten.

### **Karanza im Arnis**

Wie bereits im Kapitel „Entstehungsgeschichte der Kata“ erläutert, handelt es sich bei Karanza oder Amara um ein Schattenboxen, um sich im Selbststudium Schlagroutinen aneignen zu können. Streng genommen darf man das Karanza nicht zu den Kata hinzuzählen, da nirgends ein genauer Ablauf festgeschrieben wurde. Auch wird der Lehrer dem Schüler nicht sein eigenes Karanza aufzwingen. Da sich der Anfänger nur schwer einen imaginären Angreifer vorstellen kann, wird das Karanza meist von fortgeschrittenen Schülern geübt.

### **Das Arnis-Training**

An dieser Stelle wird lediglich auf das Arnis-Training eingegangen, wie es im DAV weitgehend stattfindet.

Nach einer kurzen Begrüßung im Stand folgt ein allgemeines Aufwärmen mit Kräftigungs- und Dehnübungen. Anschließend wird der Umgang mit den Stöcken geübt. Um die Handgelenke und Armmuskulatur auf das Training vorzubereiten, werden die Stöcke gewirbelt und geschlagen. Hier gibt der Lehrer eine Bewegungsaufgabe vor, die von den Schülern nachgeahmt wird.

Anschließend werden die Grundschläge mit Partner geübt, sodass ein Partner die zugehörigen Abwehrtechniken trainiert, während der andere seine Schlagmechanik verbessert.

Im weiteren Verlauf des Trainings werden die oben dargestellten Sinawali mit jeweils zwei Stöcken trainiert. Bei jeder Schülergradprüfung müssen unterschiedliche Sinawali gezeigt werden, wobei die Schwierigkeitsstufen auch mit der zugehörigen Schrittarbeit steigen. Um den Einstieg in die Sinawali zu Beginn zu erleichtern, wird zunächst auf die Beinarbeit verzichtet. Wird die Routine hierin besser, folgt zunächst ein Pendelschritt nach vorn und hinten. Anschließend werden noch sog. V-Schritte hinzugenommen bis sich die Arnisadore während des Sinawali völlig frei im Raum bewegen.

An das Sinawali-Training schließt sich meist das Tapi-Tapi an. Dieses wird wiederum in Partnerarbeit durchgeführt, wobei ein Schüler den „aktiven“ und ein Schüler den „passiven“ Teil übernimmt. Ausgeführt wird das Tapi-Tapi in der Halbdistanz, sodass die Stockspitze des Aktiven den Körper des Passiven treffen könnte. Der Aktive darf hierbei sämtliche Schläge und Stiche verwenden, während der Passive nach der richtigen Abwehr nur mit den horizontalen Schlägen rechts und links gegen die Schläfe des Aktiven antworten darf. Wenn man so will, wird hierbei der passive Partner so sehr unter Druck gesetzt, dass seine Abwehrreaktionen ins Unterbewusstsein übergehen und er nicht mehr an die eigentliche Abwehrbewegung denken muss.

Da bei solchen Partnerübungen meist ein Schüler übrigbleibt, übt dieser für sich alleine die Grundschläge oder führt Karanza durch.

Auf das Tapi-Tapi aufbauend werden anschließend noch Entwaffnungstechniken geübt. Hierbei wird im DAV Wert darauf gelegt, dass die Entwaffnungen mit dem Stock, unbewaffnet oder mit Hilfe eines Alltagsgegenstandes durchgeführt werden. Hierbei soll deutlich werden, dass die Prinzipien der Entwaffnungen immer gleich sind und auch die Körpermechanik nahezu identisch bleibt.

Nach dem Entwaffnungstraining werden die Stöcke zur Seite gelegt und es folgen Freihandtechniken. Dieser Teil wurde aus dem Boxen übernommen, um das Arnis auch im waffenlosen Kampf zu komplettieren. Hier werden zunächst abgesprochene „Drills“ durchgeführt, die sich in einer Endlosschleife wiederholen lassen. Mit fortschreitendem Können wird auch die Freihand gewechselt und es werden unterschiedliche Fauststöße und Angriffsebenen eingebaut. Hier können die Schüler, welche gerade keinen Partner haben, das Schattenboxen für sich selbst üben.

Für höhergraduierte Schüler kommt anschließend noch die Arbeit mit dem Messer hinzu. Auch hier kann man die Messerarbeit mittels eines Karanza für sich alleine üben.

Anhand solch eines Trainings kann man sehen, dass es sich beim Arnis um ein in sich geschlossenes System handelt, bei dem die Prinzipien über alle zur Verfügung stehenden Waffen, Hilfsmittel und Distanzen beibehalten werden können. Auch findet beim Training keine Einteilung in Gewichtsklassen oder Geschlechter statt.

### **Gemeinsamkeiten zur Aiki-no-Kata**

Im Vergleich zur Aiki-no-Kata des Aikido ergeben sich zu den Sinawali, den festgelegten „Drills“ sowie zu den Karanza der FMA kaum Gemeinsamkeiten. Die Karanza dürfen streng genommen nicht zu den Kata gezählt werden, da der Arnisador selbst seine Schlagroutinen einstudieren darf, die ihm am besten liegen. Diese Schlagroutinen sind auch nicht überprüfbar, d. h. der Arnisador kann bei einer Vorführung z. B. im Rahmen einer Prüfung andere Schlagroutinen einbauen. Diese geänderten Schlagroutinen würden einer Prüfungskommission dementsprechend nicht auffallen.

Die Sinawali des Doppelstocktrainings und auch die „Drills“ im waffenlosen Bereich hingegen arbeiten mit festgelegten Technikabfolgen, sodass diese eher zu den Kata der japanischen Kampfkünste hinzugezählt werden können. Aber auch hier fehlt der Rahmen, der eine Kata ausmacht. So grüßen sich die beiden Partner lediglich im Stand

kurz an und beginnen mit ihren Sinawali oder Drills. Dies wird bei einer Prüfung beispielsweise so lange gemacht, bis der Prüfer ein Zeichen zum Beenden gibt. Hier hören dann beide Partner gleichzeitig mit ihren Aktionen auf und verbeugen sich wieder voreinander. Anhand dieses Beispiels kann man sehr gut erkennen, dass auf die Etikette, welche bei den japanischen Kata eine größere Rolle spielt, fast gar nicht eingegangen wird.

Bleibt hier also festzuhalten, dass in den FMA keine Kata im oben definierten Sinn existieren, diese Kampfkunstsysteme jedoch auch nicht ohne das Einstudieren festgelegter Bewegungsabfolgen auskommen.

Dementsprechend haben auch diese Systeme erkannt, dass es für den Kampfkünstler durchaus wichtig ist, einfache Bewegungen immer und immer wieder selbst auszuführen, um so eine Routine und einen Automatismus zu etablieren, die dann in einem richtigen Kampf spontan abgerufen werden können.

Das Hauptaugenmerk der FMA liegt jedoch ganz klar im Bereich der Partnerarbeit.

*(Fortsetzung folgt)*

道

## **25. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes e. V. am 28. Oktober 2023 in Mörfelden-Walldorf – Einladung und Tagesordnung**

Plüderhausen, den 1. Juli 2023

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 25. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes e. V. (DAB) findet am Samstag, dem 28. Oktober 2023, 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 Uhr.

### **Tagesordnung:**

- 01 Feststellung der form- und fristgerechten Einberufung
- 02 Feststellung der Stimmberechtigung
- 03 Genehmigung des Protokolls der 24. Bundesversammlung des DAB
- 04 Festsetzung der Tagesordnung
- 05 Berichte der Mitglieder des Präsidiums und der Jugend des DAB mit Aussprache
- 06 Bericht der Kassenprüfer/-innen
- 07 Entlastung des Bundesschatzmeisters und der weiteren Präsidiumsmitglieder
- 08 Wahl der Mitglieder des Präsidiums und des Rechtsausschusses (soweit beantragt) sowie der Kassenprüfer/-innen (soweit erforderlich)
- 09 Bestätigung des/der BJA (soweit neu gewählt)
- 10 Festsetzung von Beiträgen, Gebühren und Materialkosten (soweit beantragt)
- 11 Genehmigung des Haushaltsplanes
- 12 Änderung der Satzung des DAB (soweit beantragt)
- 13 Behandlung vorliegender Anträge mit Beschlussfassung
- 14 Durchführung von Ehrungen (soweit beantragt)
- 15 Festlegung von Zeit und Ort der nächsten Bundesversammlung
- 16 Verschiedenes

Anträge an die Bundesversammlung müssen spätestens am Freitag, dem 15. September 2023, 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. 23.

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

Mit besten Aikido-Grüßen

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

## **Einladung zum Bundeswochenlehrgang III mit Workshop ab 2. Dan vom 24. – 29.09.2023 in der LSS Bad Blankenburg**

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

**Lehrer:** gemäß TK-Beschluss werden teilnehmende TK-Mitglieder die Unterrichtseinheiten übernehmen (wird nach Meldeschluss festgelegt)

**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](http://www.sportschule-badblankenburg.de)

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 2. Dan, Gäste aus anderen Verbänden sind herzlich willkommen.

**Lehrstoff/Themenbereiche:** Technikmerkmale einiger Techniken, Videoanalyse einiger Techniken, Angreifersituationen/Verkettungen, Hanmi-hantachi, Aikido-Katas, Messertechniken, Stabtechniken, Stabkata, Schwerttechniken, Schwertkata

Nach Meldeschluss werden aus oben genannten Themenbereichen einige ausgewählt und einzelnen Lehrern/-innen zugeordnet.

Dabei wird auch ein entsprechendes Ziel definiert, z. B.:

- als WS mit definiertem Mehrwert für die Mitglieder und Ergebnisübermittlung;
- als WS mit Ergebnisvorlage für eine TK-Entscheidung;
- als übliche Trainingseinheit;
- als Erfahrungsaustausch (geringste Priorität)

Es werden täglich soweit möglich zwei bis drei Trainings-/WS-Einheiten stattfinden und Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB erteilt.

### **Zeitplan:**

**Sonntag, 24.09.2023:** Anreise bis 17 Uhr, danach Zimmerverteilung, Begrüßung und Erledigung der Formalitäten im Lehrsaal

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

**Freitag, 29.09.2023:** 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	300,-- Euro/Person
Einzel-Zimmer DU/WC	375,-- Euro/Person

Vorgenannte Kosten sind – **nach der Bestätigung der Meldung durch den Lehrgangsleiter** – auf folgendes Konto zu überweisen:

Kontoinhaber: K. Köppel, IBAN DE29 6149 1010 **0040 4120 75**,

**Verwendungszweck: BWL III/WS, Bad Blankenb. 2023, Name des Teilnehmers, Verein**

**Meldungen: Ausschließlich per E-Mail** an den Lehrgangsleiter über den zuständigen Verein. Mit der Anmeldung sind anzugeben: Name, Vorname, Grad, Geb.-Datum und E-Mailadresse. Die Erhebung der E-Mailadresse erfolgt im Hinblick auf sinnvolle Kommuni-

kation 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 **31. Juli 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 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.

Allen Teilnehmenden wünschen wir viel Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

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

---

**Einladung zum Bundeswochenlehrgang IV ab 4. Kyu  
vom 1. – 8. Oktober 2023 in der LSS Bad Blankenburg  
(Lehrgang für Kyu- und Dan-Grade mit Kyu-Prüfung)**

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

**Lehrer:** Ulrich Schümann, 7. Dan Aikido, TK-Mitglied

**Lehrgangsleiter:** Ulrich Schümann, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;  
Tel.: 04192 / 9249, E-Mail: ulrich.schuemann@kabelmail.de

**Lehrgangsort:** Landessportschule, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg;  
Tel.: 036741 / 62-0, Fax: 036741 / 62-510, [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:**

**inhaltlich:** Themenorientierter Unterricht in Anlehnung an die Prüfungsordnungen des DAB für Kyu- und Dangrade (z. B. An-/Aufnahme von Angriffen, Formen des Sabaki zur Nutzung der Angriffsenergie, frühestmögliche Balanceaufhebung, Öffnung/Verdichtung usw.);

**zeitlich:** täglich bis max. 5 Zeitstunden in Absprache mit den Teilnehmern

**Anrechnung:** Es werden max. 11 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB angerechnet.

**Zeitplan:**

**Sonntag, 01.10.2023:** Anreise bis 17 Uhr, danach Zimmerverteilung, Begrüßung und Erledigung der Formalitäten im Lehrsaal. Der weitere Zeitplan (Essen, Training etc.) wird bei Lehrgangsbeginn besprochen.

**Samstag, 07.10.2023:** Prüfung am Nachmittag/Abend, soweit gewünscht

**Sonntag, 08.10.2023:** 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 auf folgendes Konto zu überweisen:

Kontoinhaber: Ulrich Schümann, IBAN DE98 2219 1405 0063 8289 40,

BIC: GENODEF1PIN; Verwendungszweck: BWL 2023-IV Bad Blankenburg, *Teilnehmerzahl bzw. -name, Vereinsname*

**Meldungen:** per E-Mail an den Lehrgangsleiter über den zuständigen Verein. Mit der Anmeldung sind anzugeben: Vereinsname; 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.

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 **25. August 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 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.

Die Teilnahme an der vorgesehenen Prüfung ist nur mit den gem. Prüfungsordnung des DAB vorgeschriebenen Unterlagen möglich.

Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Ulrich Schümann,  
Lehrgangsleiter/Lehrer*

## Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 27. – 29. Oktober 2023 in Mörfelden-Walldorf

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

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

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

**Lehrgangsleiter:** Thomas Eichhorn, Am Schlägelsgraben 5a, 64291 Darmstadt;  
Tel.: 0179 4562180, E-Mail: thomas.eichhorn@skv-moerfelden.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:** Kote-gaeshi, Schwert- und Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers.  
Es werden insgesamt 4 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

**Zeitplan:**

**Freitag, den 27.10.2023:** Anreise bis 17.30 Uhr, Training 18.30 – 20.45 Uhr

**Samstag, den 28.10.2023:** Training 9.45 – 12 Uhr sowie 15 – 17.15 Uhr; gemeinsames  
Abendessen ab 19 Uhr und gemütliches Beisammensein

**Sonntag, den 29.10.2023:** Training 9.45 – 12 Uhr, danach wird ein kleiner Imbiss in der  
Halle angeboten, anschließend Abreise

**Sonstiges:** Am Rande des BL sind am 28.10.2023 abends die 25. Bundesversammlung  
des DAB und am 29.10.2023 nachmittags eine DAB-Präsidiumssitzung geplant. Die Einla-  
dungen 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 Ab-  
sage erfolgt.

**Meldeschluss:** Die Meldung muss bis spätestens **28. September 2023** erfolgt sein.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehr-  
gang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Thomas Eichhorn,  
Lehrgangsleiter*



## Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 11./12. November 2023 in Aalen

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

**Ausrichter:** Aalener Sportallianz, Abt. Aikido

**Lehrer:** Hubert Luhmann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Michael Mössinger, organisation@aikido-aalen.de

**Lehrgangsort:** THG-Halle, Friedrichstr 70, 73430 Aalen

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu-Aikido mit gültigem Aikido-Pass. Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu-Aikido sind herzlich willkommen. Die max. Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

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

**Zeitplan:**

**Samstag, den 11.11.2022:** Training: 16 – 18.15 Uhr; gemeinsames Abendessen um 19 Uhr, sofern gewünscht (bitte angeben)

**Sonntag, den 12.11.2023:** Training 9.45 – 12 Uhr; anschließend Abreise

**Lehrgangsgebühr:** Für Aufwendungen sind 10 €/Teilnehmer vor Ort zu entrichten.

**Unterkunft:** Wir bitten, die Unterkunftsreservierung selbst vorzunehmen. Eine Übernachtung im Dojo ist nicht möglich.

**Meldungen:** Anmeldungen an den Lehrgangsleiter per E-Mail durch den zuständigen Verein bis spätestens **15. Oktober 2023**. Die Bestätigung erfolgt jeweils nach Eingang der Anmeldung. Aufgrund der Teilnahmebeschränkung werden die Teilnehmer/-innen in der Reihenfolge der Anmeldung berücksichtigt.

Wir wünschen allen Teilnehmenden eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Michael Mössinger,  
Lehrgangsleiter*

---

## Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 24. – 26.11.2023 in Bad Blankenburg

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

**Ausrichter:** Aikido-Verband Thüringen e. V.

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

**Lehrgangsleiter:** 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:** Inhaber der Trainerlizenz C Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2023 ausläuft bzw. bereits ausgelaufen ist)

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

**Zeitplan:**

**Freitag, den 24.11.2023:** bis 17.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 18 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

**Samstag, den 25.11.2023:** Unterricht in Theorie und Praxis

**Sonntag, den 26.11.2023:** Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

**Lehrgangsgebühr:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

**Unterkunft:** Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-FB\_Nov\_2023, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 120 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 15 €/Nacht (gesamt 150 €/Person).

**Verpflegung:** Für Teilnehmer, die keine Unterkunft in Anspruch nehmen wollen, besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der Verpflegung in der Sportschule.

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

**Lizenzverlängerung:** Für die Verlängerung der Lizenz sind weitere Voraussetzungen zu erfüllen. Es sei auf die OTC-DAB (Ziffer 4.4.2) verwiesen. Die Lizenzverlängerung kann im letzten Quartal der Gültigkeit beim BLA beantragt werden.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **15. Oktober 2023** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

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

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik)*

*Dr. Dirk Bender,  
Bundesreferent Lehrwesen*

## Deutscher Aikido-Bund e. V.

### Lehrgangsplan 2024

(Stand Juni 2023, Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
13.01.2024 (s. Anmerkung)	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Nage- und Katame- Waza bis einschließlich 2. Kyu, unterschiedliche Angriffsarten (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister des DAB
19.01. – 21.01.2024	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Kokyu-nage, Ude-kime-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers	AVSH	Karl Köppel, 8. Dan, BT
27.01. – 03.02.2024	Aikido- und Ski-Langlauflehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maß- gabe der Lehrer	DAB/Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Sabine Walter; Frank Zimmermann, 6. Dan, TK-Mitglied
10./ 11.02.2024	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-Garami, Schwert- und Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Berlin	Hubert Luhmann, 7. Dan, BT
17.02.2024 (s. Anmerkung)	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Nage- und Katame- Waza, Programm 1. Kyu (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister des DAB
09./ 10.03.2024	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Bewegungsver- wandtschaften, Aiki-bu-jitsu; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Reutlingen	Hubert Luhmann, 7. Dan, BT
16.03.2024 (s. Anmerkung)	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Nage- und Katame- Waza, Programm 1. Dan (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister des DAB
23./ 24.03.2024	Danprüfungen voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
06.04.2024	TK-Sitzung mit Workshop	Mörfelden-Walldorf	TK, VPT
06.04.2024	Treffen des DAB-Präsidiums mit den Aikido-Landesverbänden	Mörfelden-Walldorf	Leitung: PR, VPO
07.04.2024	Präsidiumssitzung	Mörfelden-Walldorf	PR
13.04.2024 (s. Anmerkung)	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-Kata (1. Form im Stand, 2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister des DAB

20./ 21.04.2024	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tekubi-osae, Aiki- toshi, Schwerttechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Hannover	Karl Köppel, 8. Dan, BT
noch offen	Trainer-Fortbildungslehrgang	Ausrichter wird durch BLA bekannt gegeben	Lehrer gemäß Einladung des BLA
noch offen	Trainer-Fachlehrgang 1 für Trainer-Anwärter/-innen	Ausrichter wird durch BLA bekannt gegeben	Lehrer gemäß Einladung des BLA
04./ 05.05.2024	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-kime-osae, Ude-kime-nage, Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	AVNRW	Karl Köppel, 8. Dan, BT
11.05.2024 (s. Anmerkung)	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr und Anwen- dung des Stabes (Jo) (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
18.05. – 20.05.2024	Internationaler Aikido-Pfingstlehr- gang ab 2. Kyu / Lehrstoff: Aikido-Techniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Heidenheim	Lehrer ist noch nicht beauftragt
15./ 16.06.2024	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-Nage, Stab- techniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Aichtal	Karl Köppel, 8. Dan, BT
29.06. – 06.07.2024	Bundeswochenlehrgang I (mit Dan-Prüfung) für 1. Kyu und 1. Dan (nach Maß- gabe freier Plätze)	LSS Bad Blankenburg	Hubert Luhmann, 7. Dan, BT
06.07. – 13.07.2024	Bundeswochenlehrgang II (mit Dan-Prüfung) ab 1. Kyu und alle Aikido-Dane (nach Maßgabe freier Plätze)	LSS Bad Blankenburg	Karl Köppel, 8. Dan, BT
14.09.2024 (s. Anmerkung)	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr von Angrif- fen mit dem Messer (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
28.09. – 05.10.2024	Bundeswochenlehrgang für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung)	LSS Bad Blankenburg	Roger Zieger, 6. Dan, TK-Mitglied
05./ 06.10.2024	Dan-Prüfungen voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
12.10.2024 (s. Anmerkung)	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-Kata (2. Form am Boden) (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
20.10.2024	DAB-Präsidiumssitzung	online	PR
26./ 27.10.2024	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Kote-hineri, Stab- kata und Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Mörfelden-Walldorf	Alfred Heymann, 8. Dan, TK-Mitglied

noch offen	Übungsleiter-Fachlehrgang 2 für Trainer-Anwärter/-innen, mit Prüfung	Ausrichter wird durch BLA bekannt gegeben	Lehrer gemäß Einladung des BLA
09./ 10.11.2024	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Kote-mawashi, Hanmi-hantachi, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Aalen	Hubert Luhmann, 7. Dan, BT
16.11.2024 (s. Anmerkung)	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Programm 2. Dan (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
07./ 08.12.2024	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: 3. Kata und Kokyunage, Sumi-otoshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Dresden	Hubert Luhmann, 7. Dan, BT
14.12.2024 (s. Anmerkung)	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

### Anmerkungen:

- \*) Unterrichtsstoff gemäß POD-DAB nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Prüfungsanwärter/-innen müssen die nach der VOD-DAB vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim BPA einreichen.  
Zusätzliche Dan-Prüfungen auf Bundes- und Landes-Wochenlehrgängen sind auf Anfrage beim BPA und jeweiligen Lehrer möglich.
- \*\*\*) Prüfungsanwärter/-innen müssen alle nach der VOK-DAB vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung ist vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung und namentlich zu erteilen.

Die Organisation der Zentraltrainings oder vergleichbarer Veranstaltungen geht im nächsten Jahr voraussichtlich ganz auf die Aikido-Landesverbände über. Die Abstimmung dazu erfolgt bei der Bundesversammlung im Oktober 2023. Daher ist die Eintragung im Jahresplan als vorläufiger Vorschlag zu sehen.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Hubert Luhmann, Karl Köppel,  
Bundestrainer des DAB*

合気道

## 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:**

„Wenn du wissen willst, wer du warst,  
dann schaue wer du bist.

Wenn du wissen willst, wer du sein wirst,  
dann schaue, was du tust.“

*(Buddha)*

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 4/2023“:

1. September 2023