



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 1/2024

Nr. 193

Impressum

Herausgeber: Deutscher Aikido-Bund e.V. (DAB)
Verantwortlich: Dr. Thomas Oettinger, Geschäftsstelle des DAB;
Kantstr. 7, 73655 Plüderhausen; Tel.: 07181 / 9946010;
E-Mail: aikido.aktuell@aikido-bund.de

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

Der neue DAB-Blog ist da

Wie wir im letzten „aikido aktuell“ 4/2023 bereits angekündigt haben, sollen ab Dezember 2023 künftige Veröffentlichungen des DAB zeitnah online erfolgen, nämlich hier im DAB-Blog:

<https://aikido-bund.de/blog/>

In diesem Format werden Artikel, Berichte und Verbandsinformationen eingestellt und quartalsweise zusammengefasst/archiviert, was das bisherige aikido aktuell ersetzt.

Der Blog ermöglicht es auf einfache Weise, in den sozialen Medien bzw. auf den eigenen Internet-Seiten auf einzelne Berichte hinzuweisen und zu verlinken. Dies führt zu einer deutlich breiteren Öffentlichkeitswirkung, was für die Bekanntheit von Aikido und die Mitgliedergewinnung hoffentlich hilfreich ist.

Der Blog lebt aber auch davon, dass Artikel wie Berichte über Lehrgänge bzw. sonstige Anlässe, Informationen, Gedanken und Erlebnisse zu Aikido bei der DAB-Geschäftsstelle unter geschaeftsstelle@aikido-bund.de eingehen. Wichtig sind für dieses Veröffentlichungsformat ebenfalls Bilder, die auf verlinkten Seiten als Teaser fungieren können.

Ich bin gespannt, was bei uns eingeht, und freue mich auf die neue, moderne Form unserer Darstellung.

Schöne Feiertage und einen guten Aikido-Jahresanfang wünscht allen

*Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin*

Drehen, drehen und nochmals drehen!

Bundeswochenlehrgang mit Ulrich Schümann in Bad Blankenburg

Auf dem Lehrplan stand Grundsätzliches: „Formen des Sabaki zur Nutzung der Angriffsenergie, frühestmögliche Balanceaufhebung, Öffnung, Verdichtung usw.“ Diese „frühestmögliche Balanceaufhebung“ meint natürlich das Verlängern der Angriffsbewegung und das Weiterführen, was bei Ulrich Schümann, 7. Dan Aikido und Mitglied der Technischen Kommission, unter anderem heißt: „Negativ-Formen“ zu nutzen.

„Das Tenkan-Prinzip steckt auch in Techniken, die Irimi ausgeführt werden“, sagt Schümann. Klingt abstrakt, kann aber äußerst wirkungsvoll sein. Denn da, wo die meisten von uns durch langes Training gewohnt sind einzutreten – etwa beim Kaiten-nage (uchi), wenn Nage unter den Arm von Uke taucht – macht Schümann einen ausgeprägten Tenkan-ashi weg von Uke, gefolgt von einer Drehung auf der Stelle, während er unter dem Arm durchtaucht – was den Uke permanent aus der Balance bringt und in Richtung Nage zieht. Abgeworfen wird dann klassisch nach vorne – Irimi eben.



Meister Ulrich Schümann, 7. Dan Aikido

Drehen, drehen und nochmals drehen. Bewegungen frühzeitig einleiten, Kraft rausnehmen und nicht auf den Uke zugehen, um ihn so wiederaufzurichten und so die Bewegungen zu neutralisieren: Das ist für meinen Kopf manchmal genau so anstrengend wie für die Knie. Aber es gibt nichts, was sich nicht noch steigern ließe: Mein Highlight dieses Lehrgangs war eine Variante von Juji-garami, bei der die obere Hand, begleitet von einem zusätzlichen Sabaki, wie bei einem Shiho-nage umgreift, um den gestreckten Arm vor dem Abwurf drehen und blockieren zu können, „Haben wir früher immer so gemacht“, sagt Schümann, „ist nur in Vergessenheit geraten“.

Drehungen auf der Stelle lassen sich – wie wir vom 1. bis 8. Oktober 2023 in Bad Blankenburg lernen durften – reichhaltig variieren: Für Kote-hineri etwa, Tekubi-osae oder einen schwungvollen Kokyu-nage (der mich persönlich eher an den „Schulterwurf“ aus dem Judo erinnert hat; aber wer

bin ich, an dieser Stelle einem TK-Mitglied zu widersprechen). Alles in allem: Eine schöne Ergänzung der gewohnten Praxis, die mir (hoffentlich) noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Und noch eine weitere Erkenntnis, die wir mit nach Hause nehmen konnten: Manchmal muss man sich selbst verdichten (also die Arme eng an das Zentrum bringen), um Uke zu öffnen und zu bewegen. Und manchmal muss man sich selbst öffnen, um Ukes Zentrum zu besetzen und ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Vermeiden sollte man dabei allerdings, dass Uke die Chance bekommt, sich selbst zu zentrieren und zu verdichten, denn dann steht er stabil und die Technik endet. Sabakis halten den Uke jedoch auf Trab und er bekommt diese Chance nicht. Das setzt aber natürlich voraus, dass Uke auch ein wirkliches Interesse an dem Angriff erkennen lässt. Ein Totfisch-Uke nützt hier nichts.

*Wolfgang Stieler,
AV Hannover e.V.*

Dan-Prüfungen im Herbst

Am Wochenende des 07. und 08.10.2023 fanden Dan-Prüfungen in Gelsenkirchen und in Kissing statt. Die Prüfungskommissionen setzten sich zusammen aus: Frank Mercsak (6. Dan, Vors.), Norbert Knoll (5. Dan) und Beate Hellmich (4. Dan) sowie Thomas Prim (7. Dan, Vors.), Josef Egger und Christoph Raab (beide 4. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

zum 3. Dan:

Andreas Pieck,	<i>TV 08 Lohmar</i>
Mario Verschl,	<i>TSG Stuttgart</i>
Frank Vogelsberg,	<i>TV 08 Lohmar</i>

zum 2. Dan:

Silvia Rettenberger,	<i>Kissinger SC</i>
----------------------	---------------------

zum 1. Dan:

Wolfgang Rettenberger,	<i>Kissinger SC</i>
Mario Trojan,	<i>AC Aichtal</i>

Informationen von der 25. Bundesversammlung

Die 25. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes fand am 28. Oktober 2023 unter Leitung von DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger in Mörfelden-Walldorf im Rahmen des dortigen Bundeslehrgangs statt.

Bei den Beschlüssen gab es einige Regelwerksänderungen, z. B. eine neue Definition der A- und B-Lehrgänge, die man für Lizenzen und Dan-Prüfungen benötigt. Die Technik-relevanten Neuerungen treten zum 01.01.2024 in Kraft; dann wird auch das aktualisierte Regelwerk in unserem Download-Bereich eingestellt. Vizepräsident Technik Karl Köppel wird dazu noch gesondert informieren.

Das auf Basis des dsj- und DOSB-Stufenmodells zur Prävention sexualisierter Belästigung und Gewalt entwickelte Konzept wird offizielles Konzept des DAB. Dies gilt ab sofort. Die PSBG-Beauftragte des DAB Ingrid Kositzki wird Näheres dazu ebenfalls noch mitteilen.

Bei den turnusmäßigen Wahlen einer Person zur Prüfung der Kasse votierten die Anwesenden erneut einstimmig für Ermanno Olivan. Als Ersatzprüfer wurde Thorsten Neitzel ebenfalls einstimmig wiedergewählt.

Bei den Ehrungen wurden jeweils zwei Ehrennadeln in Bronze und Silber sowie eine in Gold verliehen.



*Drei der Geehrten waren bei der BV anwesend:
Thomas Walter (2. von links), Fiona Lüdecke (3. von links, jeweils Bronze)
und Andreas Kalbitz (4. von links, Silber)
mit DAB-Vorstand Manfred Jennewein, Dr. Barbara Oettinger und Karl Köppel (von links)*



Information beim BL über die BV-Ergebnisse des Vorabends durch DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger; links: Meister Alfred Heymann



Im Nachgang der BV erhielt Manfred Ellmauer die DAB-Ehrennadel in Gold von Barbara Oettinger bei einem Aikido-Training des ASV Lorch. Mit dieser Ehrung verabschiedete er sich als Bundesreferent Internal-Relations aus dem DAB-Präsidium. Bei der BV war ihm für diese 18-jährige verdienstvolle Tätigkeit herzlich gedankt worden; links: Dr. Thomas Oettinger, ASV-Cheftrainer/-Vereinsvorsitzender und TK-Mitglied des DAB.



Auch Gisbert Burckardt (li.) erhielt von Norbert Knoll, dem Vorsitzenden des Aikido-Verbandes Niedersachsen im Nachgang die Silberne DAB-Ehrennadel überreicht.

Die DOSB-Presse Nr. 44 vom 31. Oktober 2023 berichtete auf den Seiten 10 und 11 über die BV:
https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Newsletter/DOSB-Presse/2023/44_DOSB_PRESSE_web.pdf

Beschlüsse im Bereich der Technik bei der letzten BV

Auf Antrag der Technischen Kommission wurden bei der Bundesversammlung 2023 Änderungen an mehreren technischen Ordnungen beschlossen, die ab dem 01.01.2024 in Kraft treten werden:

In der **VOK-DAB** gibt es einige Ergänzungen bzw. Streichungen (z.B. entfallen künftig die Ergebnislisten für Prüflinge auf den 2. und 1. Kyu).

Die bezüglich der **POK-DAB** angekündigte Umbenennung der Technik Ude-kime-osae wird nicht umgesetzt.

In der **VOD-DAB** wird das Mindestalter bei Prüfungen ab dem 2. Dan gestrichen.

Die wichtigste Regelung ist die neue Definition der Lehrganggruppen A und B, welche für die Vorbereitung auf Prüfungen und Lizenzen notwendig sind. Zukünftig gilt für die erforderlichen Lehrgänge Folgendes:

Voraussetzungen für Lehrgänge der Gruppe A:

- Bundesmaßnahme (Lehrgang des DAB),
- Lehrer: Bundestrainer/-in bzw. VPT-Beauftragter oder ein TK-Mitglied,
- Themen: vorwiegend aus dem Bereich ab 1. Dan,
- Teilnehmer: ab 1. Kyu

Voraussetzungen für Lehrgänge der Gruppe B:

- Landesmaßnahme (Lehrgang eines Aikido-Landesverbandes),
- Lehrer: mindestens 4. Dan mit Aikido-Trainer-C-Lizenz und Prüferlizenz,
- Themen: vorwiegend aus dem Bereich Kyu bis 2. Dan,
- Teilnehmer: ab 5. Kyu

Mit dieser Änderung haben die Aikido-Landesverbände die Möglichkeit, ihre Angebote individueller zu gestalten, und können so mehr TE-B-Einheiten anbieten. Weiterhin ist es den Landesverbänden überlassen, ob die bisherigen Maßnahmen (wie ZT/DVL) generell bestehen bleiben oder auch umbenannt oder anders organisiert werden. Auch die Lehrthemen der Gruppe-B-Lehrgänge können vom Landesverband selbst festgelegt werden.

In der **POD-DAB** werden im Prüfungsprogramm einige Bezeichnungen geändert:

Der deutsche Begriff „Verkettungen“ wird durch die japanischen Namen „Renzoku-waza“ für Folgetechniken und „Kaeshi-waza“ für Kontertechniken ersetzt.

Der Fachbegriff „jitsu“ ist eine veraltete Schreibweise und wird in „jutsu“ umbenannt.

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

„Wer Kreise kann, kann Aikido“, ...

... so könnte man das Motto des Bundeslehrgangs in Aalen umschreiben, der nach vielen Jahren mal wieder mit Bundestrainer Hubert Luhmann stattfand, welcher uns am 11. und 12. November 2023 unterrichtete. Mit 52 Teilnehmern war die Halle sehr gut gefüllt und in der Folge wurde in Gruppen trainiert, damit alle genügend Platz zum Fallen hatten.

Das Hauptthema des Lehrgangs war die 3. Kata und so wurde diese am Samstag einmal komplett durchgegangen. „Eine Kata ist wie eine Erzählung vom Aikido“, wie uns Hubert erläuterte. Jeder erzählt die Geschichte ein klein wenig anders, aber die Hauptbestandteile sollten bei allen gleich sein. Individualität ist auch bei der Kata erlaubt, aber die wichtigsten Eigenschaften der Technik müssen immer vorhanden sein. Diese Eigenschaften wurden bei jeder Technik genau hervorgehoben. Stück für Stück arbeiteten wir uns von Angriff zu Angriff vor, wobei die Fassangriffe alle zusammengefasst wurden. Irgendwie lief die Zeit beim intensiven Trainieren davon, aber am Ende des Tages wurde dann abschließend die Kata komplett durchgeführt.



Bundestrainer Hubert Luhmann, 7. Dan Aikido, beim Irimi-nage

Die Trainingseinheit war damit zu Ende, der Tag jedoch noch nicht. Für fast alle überraschend stand plötzlich ein fremder Herr vor uns. Es war der Bürgermeister von Rainau (Nachbarort von Aalen), dem Ort, an dem Karl Köppel aufgewachsen ist und bis heute lebt. Herr Konle hatte die Ehre die Ehrennadel des Landes Baden-Württembergs an Karl Köppel zu überreichen, diese wird an Personen für besondere und langjährige Leistungen im Ehrenamt vergeben. Auch Barbara Oettinger, die DAB-Präsidentin, kam dazu und gratulierte Karl zu dieser verdienten Auszeichnung. Alles aufzuzählen würde zu lange dauern, aber wie jeder weiß, ist Karl seit 1983 bei der Technischen Kommission, war lange Jahre für das Lehrwesen im DAB zuständig und hat derzeit auch das Amt des Vizepräsidenten Technik inne. Daneben ist er auch langjähriges Mitglied im Vorstand des DAB und Abteilungsleiter für das Aikido in Aalen. Er lebt für den Sport und insbesondere für Aikido.



*Meister Hubert Luhmann, Ingeborg Köppel, Karl Köppel
DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger, Bürgermeister Christoph Konle*

Zum Abschluss des Tages ging es dann für circa 2/3 der Teilnehmer noch in die Vereinspizzeria, wo der Abend entspannt ausklang.

Am Sonntag war das Thema „Bewegungsverwandtschaften“ dran. Begonnen wurde mit einer Technik, bei welcher man am Ende hinter Uke eintritt und durch den Arm und eine Zentrumsbewegung den Uke zum

Rückwärtsfallen zwingt. Diese Technik wurde immer weiter ausgebaut und abgeändert.

Die Distanz zum Uke wurde genau unter die Lupe genommen, denn – wie Hubert immer wieder betonte – „nur durch Körperkontakt kann man fühlen, was Uke vorhat, kann darauf eingehen, sich anpassen und ihn lenken“. Dafür steht ja auch das Ai im Wort Aikido: gemeinsam in Harmonie die Bewegung durchführen.

Bei dem Angriff Ushiro-ryote-tori erklärte uns Hubert, dass wir Kreise zeichnen müssen. Erst ein Kreis zum Ausweichen und dann einen neuen Kreis aufmachen, um den Uke aus dem Gleichgewicht zu bringen: „Wer Kreise kann, kann Aikido.“

Ein Angriff mit dem Bokken und die Verteidigung mit dem Jo bei der zu Anfang des Trainings gezeigten Technik bildeten den Abschluss des Trainings.



Vielen herzlichen Dank an Hubert, der uns als Lehrer bei diesem tollen Lehrgang zur Verfügung stand. Es war ein abwechslungsreiches Training, bei dem es nie langweilig wurde. Die Zeit ging nur viel zu schnell vorbei. Ein Dankeschön auch an die komplette Organisation und alle Helfer, ohne die dieser Lehrgang nicht möglich gewesen wäre.

*Inka Sanden,
Aalener Sportallianz e. V.*

Herbstzeit = Lehrgangszeit

Zum wiederholten Mal war der MTSV Hohenwestedt Ausrichter eines Kinder- und Jugendlehrgang des Aikido-Verbandes Schleswig-Holstein. Auch zum wiederholten Mal gab es die Lehrerkombination Detlef Kirchhof, 3. Dan, und Jessica Neuschl, 1. Dan.



Unter dem Thema „Stark und selbstbewusst im Aikido“ trafen sich 22 junge Aikidoka aus vier Vereinen pünktlich am Samstagvormittag. Nach den Formalitäten und der Begrüßung starteten die beiden Lehrer mit Kennlern- und Vertrauensspielen; mit weiteren Spielen aller Art wurden die insgesamt zehn Lehreinheiten begonnen und beendet. Klassiker wie „Kröte“, „Schmetterling“ und das „Burger-Spiel“ durften nicht fehlen, aber auch Staffelspiele, „Gürtelklau“ und zum Lehrgangsabschluss das „Sonne-und-Mond-Spiel“ versprachen Spaß.

Viel Geschick war gefragt, als es darum ging, sich nach Vornamen sortiert in alphabetischer Reihenfolge auf einer Bank zu positionieren, ohne diese zu verlassen. Detlef und Jessi verlangten viel von den Teilnehmenden in ihrem Angebot – sich nur an der passenden Prüfungsordnung zu orientieren war nicht ihre Intention. So gab es einiges aus dem höheren Bereich zum Kennenlernen und Üben.



Sie lagen damit aber auch komplett richtig und die Teilnehmenden trainierten sehr fleißig. Die Fallschulübungen wurden so gestaffelt, dass sich sogar einige trauten, am Sonntagmorgen nach entsprechenden Vorübungen in den „freien Fall“ zu gehen. Eines der Highlights war sicherlich auch die Idee, dass sich junge Aikidoka mal als „Trainer“ fühlen sollten und ihre Lieblingsübung oder Technik vor der Gruppe präsentierten und anleiteten. Es war schon sehr erstaunlich, was da zum Besten gegeben wurde. Jessi und Detlef ergänzten die Ausführungen mit der richtigen Bezeichnung und Kleinigkeiten. Es war aber eben auch wichtig, dass (wie im Lehrgangsangebot üblich) die vorne stehende Person die Ausführungsidee vorgab und alle das dann so auch üben sollten.



Abends gab es gemeinsame Angebote wie Kartenrutschen oder eben auch Grüppchen, die sich zum Werwolf oder anderen Spielen zusammenfanden. Eine Geschichte aus dem Buch „Erinnerungen an O-Sensei“ sorgte für Gespräche über das Miteinander-Trainieren, Rücksicht und Toleranz. Die Nacht war zwar kurz, aber ruhig. Die Halle wurde schon vor dem Frühstück wieder von allen Schlafutensilien aufgeräumt. So konnte nach dem Frühstück noch eine Runde trainiert werden.

Ein schöner, wirklich harmonischer Lehrgang endete am Sonntagmittag mit großem Applaus an die Lehrenden und diese revanchierten sich mit einem Beifall an die jungen Aikidoka. Erst sie machen den Lehrgang zu dem, was es sein soll: ein Riesenspaß und eine tolle Gelegenheit, miteinander Zeit zu verbringen. Das Ganze schreit also förmlich nach einer Wiederauflage und diese soll es auch 2024 in Hohenwestedt geben.



Detlef und Jessi haben noch lange nicht fertig und werden auch nächstes Mal wieder genug im Köcher haben.

*Detlef Kirchhof,
MTSV Hohenwestedt e. V.*

Joe Eppler leitet hessischen Landeslehrgang in Niedernhausen

Feierliche Ehrung für Manfred Jennewein und gelebte Solidarität durch Mattenspende

Unter der kompetenten Leitung von Joachim Eppler, 6. Dan, fand am 25. und 26. November 2023 ein inspirierender Aikido-Landeslehrgang des Aikido-Verbandes Hessen beim Aikido-Club Niedernhausen statt. Die Einladung richtete sich an alle interessierten Aikidoka mit Grundkenntnissen in der Fallschule, was zu einer beeindruckenden Beteiligung führte – über 30 Aikidoka vom 6. Kyu bis zum 7. Dan waren vertreten.

Joachim Eppler, bekannt für seine ausgewogene Kombination aus Achtsamkeit und Effektivität im Aikido, betonte während des zweitägigen Lehrgangs die Bedeutung, nicht gegen die Kraft des Angreifers zu arbeiten, sondern vielmehr Ausweichbewegungen zu nutzen und dabei die richtige Position und Distanz zu wahren. Die praxisnahe Übung der gezeigten Wurf- und Hebeltechniken wurde geschickt mit dem Einsatz des Jo, dem Stock, verknüpft.



Der Lehrgang bot nicht nur hochwertiges Training, sondern präsentierte auch zwei bemerkenswerte Höhepunkte:

Zu Beginn wurde Manfred Jennewein, 7. Dan Aikido, Mitbegründer und 1. Vorsitzender des Aikido-Clubs Niedernhausen, für seine herausragenden Leistungen im Sport mit der Ehrennadel des Landessportbundes Hessen e.V. in Gold ausgezeichnet. Markus Jesaedt, Vorsitzender des Sportkreises Rheingau-Taunus, würdigte Manfred Jenneweins Engagement auf Vereins-, Landes- und Bundesebene. Dies war die erste von zwei Ehrungen im November, gefolgt von der Sportplakette des Landes Hessen, die ihm am 29.11.2023 vom Hessischen Minister des Innern und für Sport, Peter Beuth, verliehen wurde.



Den krönenden Abschluss bildete die großzügige Spende des Aikido-Clubs Niedernhausen, der 100 gebrauchte Tatami an die Aikido-Abteilung der Turngemeinde 1862 e.V. Rüsselsheim übergab. Der Aikido-Verband Hessen hatte einen Hilferuf von deren Abteilungsleiter Friedel Schober veröffentlicht; hier wurden dringend gebrauchte Matten benötigt. Durch die großzügige Unterstützung des Aikido-Clubs Niedernhausen konnten diese nicht nur gefunden, sondern auch kostenlos bereitgestellt werden. Die Lehrgangsteilnehmer halfen begeistert, die Matten in den bereitgestellten Transporter zu verladen – eine beispielhafte Demonstration der Solidarität innerhalb der Aikido-Gemeinschaft.



*Saskia Scholz,
Sachbearbeiterin für Öffentlichkeitsarbeit
Aikido-Verband Hessen e.V.*

Land Hessen ehrt Manfred Jennewein mit Sportplakette

Am 29. November 2023 erhielt Manfred Jennewein in einer Feierstunde vom Hessischen Minister des Innern und für Sport Peter Beuth die Sportplakette des Landes Hessen verliehen.

Die Sportplakette wurde zur Anerkennung hervorragender sportlicher Leistungen sowie besonderer Verdienste um den Sport in Hessen gestiftet und ist die höchste sportliche Auszeichnung des Landes Hessen.

Manfred Jennewein, Mitbegründer des Aikido-Clubs Niedernhausen e.V. im Jahr 1975, fungiert dort seitdem als Cheftrainer und 1. Vorsitzender. Als Mitbegründer des Aikido-Verbandes Hessen e.V. im Jahr 1977 leitete er diesen bis 1981 als 1. Vorsitzender. Zudem war er von 1981 bis 1995 und ist erneut seit 2001 als Vizepräsident Organisation des Deutschen Aikido-Bundes e.V. (DAB) tätig.

Seit 2002 ist Manfred Jennewein als Regionaltrainer im Bereich des Aikido-Verbandes Hessen für die hessischen Aikido-Zentraltrainings verantwortlich. Als Mitglied der Technischen Kommission des DAB leitete er regelmäßig Bundeslehrgänge.

Für seine hervorragenden Leistungen in der Kampfkunst Aikido wurde Manfred Jennewein 2017 zum 7. Dan graduiert. Er zählt zu den führenden Aikido-Meistern des DAB.



Peter Beuth und Juliane Kuhlmann, Präsidentin des Landessportbundes Hessen e.V., würdigten Manfred Jennewein für seine langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeiten im hessischen Sport. Auch

wir schließen uns an und danken ihm für seine engagierte Arbeit und Hingabe für den Weg des Aikido.

*Saskia Scholz,
Sachbearbeiterin für Öffentlichkeitsarbeit
Aikido-Verband Hessen e.V.*

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

Letzter Teil der Hausarbeit zur Prüfung auf den 5. Dan; vorgelegt von Thomas Walter (2020)

(Fortsetzung aus "aikido aktuell 4/2023")

7 Weshalb Kata?

Wie bereits in der Einleitung festgestellt, gibt es Aikidoka, welche die Kata gerne praktizieren, und Aikidoka, die die Kata als notwendiges Übel zum Erreichen der entsprechenden Dan-Grade erlernen. Wenn man allerdings mit solch einer Motivation an das Studium der Kata geht, dann kann es sein, dass sich das ganze Spektrum der Kata dem Ausübenden gar nicht erst erschließt.

Ein ganz klarer Vorteil im Üben der Kata besteht darin, dass man sich verschiedene Techniken im Eigenstudium aneignen kann. In solch einem Solo-Training kann man auch sehr gut den Ablauf einer zu erlernenden Kata einstudieren, sodass die kostbare Trainingszeit effektiver genutzt werden kann, wenn ein Übungspartner zur Verfügung steht.

Bei Untersuchungen zum generellen Lernen hat man festgestellt, dass man vom rein Gehörten lediglich 20 % speichern kann. Sehen wir etwas, bleiben ca. 30 % im Gedächtnis. Hören und sehen wir etwas, so können wir ca. 50 % davon in unserem Gedächtnis ablegen. Durch Nacherzählen oder Erklären können wir ca. 70 % behalten. Versuchen wir, etwas selbst zu machen, so steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir dies dauerhaft behalten, auf 90 % an. (vgl. <http://www.fernstudieren.de/im-studium/effektives-lernen/die-psychologie-des-lernens/>)

Ein bekanntes Zitat von Konfuzius lautet auch: „Sage es mir und ich werde es vergessen. Zeige es mir und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun und ich werde es können.“

Hier möchte ich noch einmal auf das Buch „Pinsel und Schwert“ von Dave Lowry verweisen der über die Kata anmerkt:

„Jede japanische Kunst verwendet festgelegte Muster, die den Anfängern im Unterricht zur Verfügung gestellt werden. Dass die Schüler sich mit diesen Kata eifrig beschäftigen, wird vorausgesetzt, wenn sie irgendwann einmal die Meisterschaft in ihrer jeweiligen Kunst erreichen wollen. In der Teezeremonie führt der Übende eine Kata der Teezubereitung aus, und zwar mit genau den gleichen Gesten und nach demselben Ritual wie vor zweihundert Jahren. Er hat dies von seinem Lehrer genau erlernt, der es vor Jahren auf gleiche Weise erlernte. Ebenso verhält es sich mit den Kata des Bugei. Gegründet von Kriegerern und verfeinert von deren Nachfolgern, nahm die kämpferische Kata Schritt für Schritt eine festgelegte Form an. Der moderne Bugeisha, der sie sich aneignet und übt, stößt so also auf eine tiefliegende Quelle des Wissens, eine Lehrmethode, die sich im Feuersturm der Schlachten bewährt hat.

Die, die nicht mehr aus erster Hand mit den Kata Bekanntschaft machen können, sind wahrscheinlich nicht in der Lage, diese klassische, kämpferische Kata mit solchem Respekt zu betrachten. Sie interpretieren sie als eine sterile, sich sinnlos wiederholende Nachahmung von Bewegungen und messen ihr nur eine geringe Bedeutung für den realen Kampf bei. Für diejenigen, die nicht mit dem System der Kata vertraut sind, gleicht ihr Äußeres nur einem choreographisch durchstilisierten Ballett, das starr festgelegten Mustern folgt und jeder Kreativität oder Spontaneität entbehrt.

Nur aus der Innenperspektive des Bugeisha ist das wahre Wesen der Kata zu erschließen. Bei der Beschäftigung mit ihr stellt er fest, dass sie Herausforderungen in Bezug auf technische

Anwendung, Timing und Distanzverhalten stellt, deren völlige Erforschung ein ganzes Menschenleben währt. Was dem Außenstehenden als sklavisches Befolgen einer roboterhaften Form erscheint, ist dem Eingeweihten eine Lehrmethode, die ihn sein individuelles Potential ausschöpfen lässt. Die Übung der Kata bringt den Bugeisha zu Erfahrungen, die ihm Wege zu eigener Kreativität und zum Ausdruck seines Selbst eröffnen, die jene, die nicht diesem Weg folgen, nicht einmal erahnen. In der Struktur der Form erwartet ihn eine grenzenlose Freiheit. Durch die Nachahmung wird die Befangenheit des Selbst bezwungen. Das wahre Selbst wird aufgedeckt. Genau dieses Selbst ist es, das bei jeder Demonstration einer Kata der Form eine eigene und unnachahmliche Qualität verleiht.

Ein Gitterrost mit den Sonnenstrahlen, die es durchdringen – dies ist das Kanji-Piktogramm für Kata (形). Der Uneingeweihte sieht nur das Licht, das das Renji-mado hineinlässt, und wird – als Außenstehender im wahrsten Sinne des Wortes – dabei in seiner Perspektive von den Wänden des Teehauses beschränkt. Für jene, die das Innere des Raumes betreten haben, sind die Strukturen und die Feinheiten nicht mehr verborgen. Die Übung der Kata ermöglicht dem Menschen eine ganz spezielle Art der Er-Leuchtung. Durch die Übung der Kata kann Licht in seine Seele scheinen.“

Dem ist eigentlich nichts mehr hinzuzufügen.

Auch Joe Eppler beschrieb das Studium der Kata in seinem Buch „Reishiki – Etikette einer Kampfkunst“ als den elementarsten Baustein zum Erlernen der Kunst schlechthin. Ein Zitat aus dem zuvor genannten Buch sagt: „Das Erlernen einer Kampfkunst ist eng gekoppelt mit dem Erlernen und Beherrschen der Form!“ Als weiteren Aspekt gibt er an, dass die Kata ebenso ein Werkzeug ist, um die Tugenden des Bushido und darüber hinaus die Etikette zu schulen, die aus Sicht des Verfassers leider mehr und mehr vernachlässigt wird.

In diesem Sinne nochmals kurz zusammengefasst: „Budo beginnt mit Etikette und endet auch mit Etikette.“

8 Resümee

Wie in dieser Arbeit festgestellt wurde, werden Kata in sehr vielen Kampfkünsten praktiziert – sei es in sehr festgelegter Form oder in freierer Form als eine Art Schattenboxen. Dem Außenstehenden bleibt der Sinn solcher festgelegten Bewegungen verborgen und auch viele Kampfkünstler verkennen den Sinn der Kata. Wie darüber hinaus erkannt wurde, beinhalten die Kata des Aikido auch die Vermittlung und Beachtung der richtigen Etikette, die Schulung der richtigen Distanz und Reaktionsfähigkeit. Darüber hinaus soll sie den Ausübenden auch ein wenig an Demut lehren.

Das richtige Beherrschen der Kata dauert Jahre und leider sind in der heutigen Zeit die Menschen mehr darauf getrimmt, viel in kurzer Zeit zu erlernen, ohne dabei in die Tiefe gehen zu wollen. Sie hasten hierbei von Grad zu Grad und erhoffen sich, irgendwann den schwarzen Gürtel zu erreichen, ohne etwas mehr als nötig zu opfern.

Es wäre durchaus schade, wenn grundlegende Dinge wie Beharrlichkeit, sich durchzubeißen oder etwas mehr für sein weiteres Voranschreiten einzubringen nicht mehr beachtet werden.

Der Verfasser erhofft sich, mit dieser Arbeit die Neugier zum Studium der Kata zu wecken. Darüber hinaus wäre es schön, wenn das Kata-Training in den einzelnen Künsten in Zukunft mehr wertgeschätzt wird.

9 Danksagung

An dieser Stelle möchte ich einigen Personen danken, ohne diese die vorliegende Arbeit nie zustande gekommen wäre. An erster Stelle gebührt mein Dank meiner Frau Sabine sowie meinen beiden Kindern Leonie und Nicklas, die zum einen meine Leidenschaft für das Aikido teilen, mir aber auf der anderen Seite den nötigen Freiraum für mein Voranschreiten auf dem Weg ermöglicht haben.

Ein ganz besonderer Dank gilt meinem Meister Joe Eppler, der mir ein väterlicher Lehrer ist und mich bei „meinem“ Aikido stets in die für mich richtige Richtung gelenkt hat sowie mit Rat und Tat stets zur Seite steht.

Weiter möchte ich Horst Hahn danken, der mich ergänzend bis zur letzten technischen Prüfung im Aikido unterrichtet hat und mir wertvolle Hinweise gab.

Bei Chris Raab möchte ich mich bedanken, der mich als Uke bei den Bildaufnahmen für diese Arbeit unterstützt hat.

Ein abschließender Dank geht an Patricia Heilenz, die mir zahlreiche redaktionelle Tipps zukommen ließ.