



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2026

Nr. 203

Ukemi – oder: Warum mein Fortschritt nicht nur von mir abhängt

Jeder kennt diesen Moment. Dieses kleine „Aha!“. Man glaubt, etwas verstanden zu haben – und ist sich ziemlich sicher: Das könnte auch für andere hilfreich sein. Zumindest für diejenigen, die sich auf demselben Weg befinden.

Ich trainiere seit rund 18 Monaten Aikido. Und ja: Ich hatte einige dieser Momente. (Zwischen ihnen lagen übrigens auch zahlreiche andere Momente, in denen ich mich gefragt habe, warum meine Füße grundsätzlich etwas anderes tun als meine Hände.)

Wenn ich aber diese Aha-Erlebnisse auf eine einzige These herunterbrechen müsste, dann wäre es diese: Je besser das Ukemi, desto größer der Fortschritt.

Bevor jetzt jemand denkt: „Klar, der Anfänger entdeckt das Fallen“ – nein, so simpel ist es nicht gemeint. Natürlich scheitern meine Techniken regelmäßig. Und zwar oft spektakulär. Meistens liegt das daran, dass ich grundlegende Dinge noch nicht sauber hinbekomme.

Aber: In den letzten Monaten hat sich bei mir eine Beobachtung eingeschlichen, die weniger mit meiner eigenen Technik zu tun hat – und mehr mit etwas, das im Training erstaunlich oft im Hintergrund bleibt: Ukemi. Aber Vorsicht! Hiermit ist nicht nur das eigentliche Fallen oder Abrollen gemeint, sondern das gesamte Verhalten von Uke im Verlauf einer Technik: also Angriff, Kontaktaufnahme, Körperhaltung und Bewegung.

Ein kurzer Ausflug auf den Fußballplatz:

Stell dir vor, du bist beim Fußballtraining. Thema: Passspiel. Es gibt einen, der den Ball spielt – und einen, der ihn annimmt. Soweit, so klar.

Jetzt könnte man sagen: Damit das funktioniert, muss sich der Passempfänger zunächst einmal gut anbieten. Es ergibt keinen Sinn, einen Pass zu spielen, wenn niemand da ist, der ihn annehmen kann. Stimmt. Aber – und das ist der Punkt, der mir erst mit der Zeit klar geworden ist – mindestens genauso entscheidend ist der Spieler, der den Pass spielt.

Denn: Der schönste Laufweg bringt nichts, wenn der Ball zu spät, zu ungenau oder einfach irgendwohin gespielt wird. Dann läuft der Pass ins Leere. Und zwar völlig unabhängig davon, wie gut sich der Mitspieler positioniert hat.

Zurück auf die Matte:

Überträgt man diesen Gedanken auf das Aikido, verändert sich plötzlich der Blick auf die Rolle des Uke. Uke ist nicht einfach derjenige, der „die Technik abbekommt“ und irgendwie rollen muss. Uke ist derjenige, der durch seinen Angriff überhaupt erst festlegt, ob und wie eine Technik entstehen kann.

Ein klarer Angriff ist wie ein guter Pass: Er hat Richtung, Timing und Struktur. Er ist so beschaffen, dass Nage etwas damit anfangen kann. Fehlt das – dann wird es schwierig. Nicht, weil Nage unfähig ist. Sondern weil die Grundlage fehlt. Die Technik läuft ins Leere. So wie ein Pass, der nie wirklich angekommen ist.

Ein Beispiel, das vermutlich viele kennen:

Nehmen wir Tai-no-henkō aus Katate-tori gyaku-hanmi.

Wenn ich als Uke einfach nur das Handgelenk greife – ohne Richtung, ohne Druck zur Körpermitte –, dann passiert ... nicht viel. Nage kann ausweichen, ja. Aber das, was eigentlich gezeigt werden soll, entfaltet sich nicht wirklich.

Erst wenn ich als Uke nicht nur greife, sondern auch einen klaren Impuls zu Nages Körpermitte gebe, entsteht etwas, womit gearbeitet werden kann. Plötzlich wird Bewegung lesbar. Plötzlich „funktioniert“ die Technik.

Und wichtig: Einen klaren Impuls zu geben, heißt hier nicht einfach „fest zupacken“. Es heißt: kontrolliert und zielgerichtet angreifen – also Nage in einer Art und Weise Energie zukommen lassen, dass die zuvor gezeigte Technik vernünftig geübt werden kann.

Dasselbe gilt für Schlagangriffe. Wenn Shomen-uchi oder Yokomen-uchi ihre Energie schon auf halbem Weg verlieren, muss Nage im Grunde nichts mehr tun. Ein Angriff, der sein Ziel verfehlt (in diesem Fall Nages Kopf), muss nicht verteidigt werden.

Und auch hier gilt: Es geht nicht um Härte oder Geschwindigkeit des Schlags. Es geht um Klarheit.

Harmonie – aber bitte konkret:

Oft wird im Aikido von Harmonie gesprochen. Klingt gut. Fühlt sich gut an. Ist aber manchmal auch ein bisschen ... diffus.

Nach meinen bisherigen Erfahrungen entsteht diese Harmonie nicht von selbst. Sie entsteht dann, wenn Angriff und Verteidigung wirklich zueinander passen. Wenn Uke eine klare Struktur anbietet – und Nage diese aufnimmt und weiterführt. Dann greifen beide ineinander. Dann wird aus zwei Einzelaktionen ein gemeinsamer Prozess. Ein bisschen wie Yin und Yang.

Und was heißt das jetzt für uns Anfänger?

Erstens: Wenn eine Technik nicht funktioniert, lohnt sich ein zweiter Blick.

Ja – vielleicht habe ich als Nage etwas falsch gemacht. Passiert mir ständig. Aber vielleicht habe ich als Uke auch keinen Angriff geliefert, mit dem überhaupt sinnvoll gearbeitet werden konnte.

Eine unbequeme Frage, die ich mir mittlerweile öfter stelle:
Habe ich meinem Partner gerade geholfen – oder ihm eigentlich die Grundlage entzogen?

Zweitens: Ein kleiner Gedanke in Richtung Lehrsituation.

Wenn vorne eine Technik erklärt wird, lohnt es sich vielleicht, nicht nur über die Verteidigung zu sprechen, sondern auch über den Angriff. Die bloße Aufforderung, Katate-tori zu greifen, reicht oft nicht aus. Entscheidend ist, welche Qualität der Angriff hat und wie die Energie bei Nage „ankommt“ – nur dann kann die Technik überhaupt entstehen. Ohne klaren Angriff bleibt selbst die beste Erklärung einer Verteidigungstechnik ... Theorie.

Ich schreibe das alles bewusst aus der Perspektive eines Anfängers. Nicht, weil ich glaube, etwas endgültig verstanden zu haben – sondern weil ich gemerkt habe, dass sich mein eigenes Training verändert, seit ich Ukemi anders denke. Ich behaupte: Gutes Ukemi macht (mich) zu einem besseren Aikidoka – in beiden Rollen: als Uke und als Nage.

Vielleicht ist das ja so ein kleiner Aha-Moment, der auch bei dir andockt.

DAB-Präsidentin leitet DOSB-Konferenztagung mit Jubiläumsfeier „20 Jahre VmbA“

Die Tagung der Konferenz der Verbände mit besonderen Aufgaben (VmbA) am vergangenen Freitag in Frankfurt/M. unter Leitung der Konferenzvorsitzenden Dr. Barbara Oettinger stand ganz im Zeichen des 20-jährigen Bestehens dieser DOSB-Verbändesäule. Begleitet von digitalen Grußworten des IOC- und DOSB-Ehrenpräsidenten Dr. Thomas Bach sowie der Staatsministerin für Sport und Ehrenamt Dr. Christiane Schenderlein, MdB nutzte die Konferenz die Jubiläumstagung, um mithilfe von Impulsvorträgen langjähriger Wegbegleitenden sowohl auf die Entwicklung der Verbändesäule als auch auf zukünftige Herausforderungen für den organisierten Sport insgesamt zu blicken. Dabei wurde deutlich, dass die Stimme der VmbA keineswegs einen „moralisierenden Blick von der Seitenlinie“ darstellt. Vielmehr sind die Werte und die Funktion dieser Verbändesäule konstitutiv für das deutsche Sportsystem insgesamt. Die Anwesenden waren sich somit einig, als starke Konferenz sehr optimistisch in die Zukunft gehen zu können.



Auch die aktuelle Sportpolitik prägte die Tagung: Die Konferenz verabschiedete einstimmig einen Beschluss zum Sportfördergesetz. Darin fordert sie im parlamentarischen Verfahren zentrale Nachbesserungen am Gesetzentwurf – unter anderem hinsichtlich der Finanzierungszuständigkeit des Bundes, der Sitzverteilung im Stiftungsrat sowie der Vertretung der VmbA im Sportfachbeirat.

Der Austausch mit dem DOSB-Präsidenten Thomas Weikert, dem Vorstandsvorsitzenden Otto Fricke und der Athletenvertreterin Mareike Miller, die digital aus der in Berlin stattfindenden Klausur des DOSB-Präsidiums zugeschaltet waren, befasste sich nach der Gratulation zum Jubiläum folgerichtig ebenfalls intensiv mit dem weiteren Verfahren zum Sportfördergesetz und zu den Möglichkeiten der Einflussnahme. Darüber hinaus informierten die DOSB-Vertreter*innen über den aktuellen Stand der Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele – insbesondere mit Blick auf die Planung der außerordentlichen Mitgliederversammlung am 26. September – sowie über den weiteren Prozess zu den DOSB-Zielen 2035.



Die Konferenz der Verbände mit besonderen Aufgaben und ihre Gäste aus dem Bundeskanzleramt sowie die Impulsredner zum 20-jährigen Jubiläum

In weiteren Tagesordnungspunkten beschäftigte sich die Konferenz zudem mit den Berichten der VmbA-Vertreter*innen in DOSB-Gremien sowie denjenigen der Konferenzvorsitzenden Dr. Barbara Oettinger (Deutscher Aikido-Bund) und Uwe Tronnier (Deutscher Betriebssportverband).

Die nächste Tagung der VmbA-Konferenz findet am 4. Dezember im Vorfeld der DOSB-Mitgliederversammlung erneut in Frankfurt/M. statt.

(Bericht: DOSB-News vom 12.05.2026)

Großes Interesse am Internationalen Pfingstlehrgang 2026 in Heidenheim

„Schau mir in die Augen, Kleines!“ – spätestens seit Pfingsten 2026 ist dieses berühmte Zitat aus dem Film Casablanca für viele Aikidoka nicht mehr die einzige Verknüpfung mit der gleichnamigen Stadt. Jaff Raji, der Aikido-Meister, der den diesjährigen Pfingstlehrgang des Deutschen Aikido-Bundes leitete, wurde in Casablanca geboren und hat dort die ersten sechs Jahre seines Lebens verbracht, bevor die Familie nach Rennes gezogen ist.

Wie in jedem Jahr kamen auch dieses Mal zahlreiche Aikidoka aus ganz Deutschland und aus Frankreich auf Einladung des DAB nach Heidenheim ins Werkgymnasium, um gemeinsam ihre Techniken im Aikido zu verfeinern und zu erweitern. Die DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger (7. Dan) begrüßte zu Beginn Meister Raji und die Lehrgangsteilnehmer/-innen und kündigte allen Gekommenen ein interessantes langes Wochenende an. Und sie wurden nicht enttäuscht.



Jaff Raji legte in den insgesamt neun Stunden Training viel Wert auf Basisarbeit, er zeigte nicht viele Techniken, aber diese ließ er immer mehr verfeinern. Techniken, die bei den meisten Dan-Träger/-innen nach vielen Jahren automatisiert ablaufen, zerlegte er in einzelne Schritte und brachte immer wieder Hinweise, wie man den Ablauf verbessern und mehr in Einklang mit dem eigenen Körper bringen kann. Dankbar wurden seine Vorschläge angenommen und umgesetzt. Es zeigte sich, wie schwer es ist, gewohnte Pfade zu verlassen und neue Wege zu beschreiten. Dabei wurde von niemandem vermisst, dass Jaff wenig mit Waffen arbeitete. Am Samstagnachmittag nahm die Fallschule einen großen Raum ein. Viele waren erstaunt, was man allein beim Fallen alles verbessern kann, um den eigenen Körper zu schonen. Die Fallschule war die Vorübung für Techniken wie Shiho-nage und Kote-gaeshi.

Am Sonntagvormittag übten wir Wurftechniken wie Irimi-nage und Kokyu-nage. Am Nachmittag wurde überwiegend mit dem Jo trainiert, am Montagvormittag kam zeitweise das Bokken zum Einsatz. Immer wieder wies Jaff auf Bewegungsverwandtschaften zwischen verschiedenen Techniken hin.



Die Zeit verging wie im Flug und manch einer bedauerte, dass der Lehrgang so schnell zu Ende ging. Von den Teilnehmenden kamen am Ende nur lobende Bemerkungen. Besonders der konzeptionelle Aufbau der Übungen überzeugte die Anwesenden. Wie ein roter Faden zog sich der Wechsel zwischen einzelnen Elementen und kompletten Techniken durch den gesamten Lehrgang.

Auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz. Am Samstagabend trafen sich die meisten der Angereisten beim Griechen zum Essen. Das gemeinsame Mittagessen am Sonntag in der Nähe der Voith-Arena wurde mit einem Spaziergang über das Schloss in die Stadt verbunden.



(Fotos: Walter Häfner und Bernd Kohler)

Die zufriedenen Gesichter und die anerkennenden Bemerkungen der Teilnehmer/-innen zeigten, dass Jaff Raji die Erwartungen der Aikidoka mehr als erfüllt hatte. Am Ende bedankte sich Vorstandsmitglied Silvia Müller-Samendinger (4. Dan) als Vertreterin des DAB bei dem Gast aus Rennes und äußerte die Hoffnung, dass dieser Lehrgang nicht sein letzter in Heidenheim gewesen war. Für alle, die nicht so lange warten wollen, informierte Silvia, dass Jaff regelmäßig als Trainer nach Bruchsal kommt.

Ein besonderes Lob von allen Teilnehmenden ging an die Mitglieder der Erhard-Aikido-Gruppe (EAG) für die Ausrichtung des Lehrgangs und für den (wie immer) reibungslosen Ablauf.

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

Internationaler Aikido-Lehrgang in Le Teich (Frankreich)

Alle zwei Jahre, über den Feiertag Christi Himmelfahrt hinweg, findet der internationale Freundschaftslehrgang zwischen dem Cercle d'Aïkido Traditionnel (CAT) und dem KSV Herne (Aikido-Verband NRW) statt.

Der ursprünglich durch die Aikido-Freundschaft des verstorbenen Horst Glowinski (ehemaliger Trainer des KSV Herne) und Jacques Valère vom CAT ins Leben gerufene Austausch wird abwechselnd in Herne und Frankreich (mit unterschiedlichen Ausrichtungsorten) weitergeführt.

Am 13.05.2026 um 4 Uhr morgens machten sich insgesamt 18 Aikidoka aus den NRW-Vereinen KSV Herne, TC Gelsenkirchen und TV Werl sowie ein Aikidoka aus Kiel mit dem Reisebus auf den Weg von Herne nach Le Teich in der direkten Nähe von Arcachon (bei Bordeaux).

Nach rund 17 Stunden Busfahrt kamen wir erschöpft, aber glücklich am Hotel in Gujan-Mestras an. Dort wurden wir von Christine und Dirk vom DJK Lenkerbeck (Marl) empfangen, welche den Lehrgang mal eben in ihren Urlaub geschoben hatten. Somit nahmen insgesamt 21 Aikidoka aus NRW am Lehrgang teil.

Christine und Dirk hatten uns schon alle eingeecheckt, so konnten wir schnell unsere Taschen und Koffer auf die Zimmer bringen. Dann ging es los in eine Cocktailbar, um die lange Busfahrt hinter uns zu lassen, neben den Getränken frische Luft zu schnappen und die Füße zu vertreten.

Der Cercle d'Aïkido Traditionnel (CAT) ist in ganz Frankreich vertreten, sodass auch unsere französischen Freunde teilweise weite Anreisen hatten, um an dem internationalen Lehrgang teilzunehmen.

Am nächsten Tag, also an Christi Himmelfahrt, ging es nach dem Frühstück ins Dojo nach Le Teich. Die Vormittagseinheit startete Frank Mercsak (6. Dan) aus Gelsenkirchen mit Bewegungen und Techniken aus dem Taijutsu, welche aufgrund der vielen Teilnehmer und der damit verbundenen Enge im Dojo meistens in Katame-waza Techniken endeten.



Meister Frank Mercsak

Nach einem leckeren Mittagessen (Franzosen sind da perfekte Gastgeber) übernahm Jacques Valère (7. Dan) die nächste Einheit. Jacques, bekannt für seine Schwerttechniken, begann die Einheit mit dem Bokken, wechselte aber nach kurzer Zeit ebenfalls auf Techniken des Taijutsu.



Die Meister Jean-Yves Le Marcou und Jacques Valère in Aktion.

Am Freitag startete wieder Frank die Vormittagseinheit, diesmal mit dem Jo. Nachdem wir wieder eine sehr gute Mittagsverpflegung in einem neben der Halle aufgebauten Zelt hatten, begaben wir uns alle zu unserem Bus und machten uns zu einem Überraschungsausflug auf.

Der Ausflug ging zur Dune du Pilat, der größten Wanderdüne Europas. Natürlich wollten alle nach oben. Einige nahmen die Treppenstufen und andere sind durch den Sand nach oben gelaufen. Das Wetter hat an diesem Nachmittag glücklicherweise mitgespielt. Nachdem es am Vormittag noch regnete, kam an der Dune du Pilat die Sonne zum Vorschein und wir hatten ein wunderschönes Naturerlebnis in luftiger Höhe.



Der Freitag endete dann mit einem gemeinsamen französisch-deutschen Essen, das für einige Teilnehmer erst spät in der Nacht endete.



Am Samstag ging es dann natürlich mit den nächsten Aikido-Einheiten weiter. Die Vormittags-einheit wurde diesmal von Jean-Yves Le Marcou (7. Dan) geleitet. Jean-Yves wählte das Tanto als Waffe und zeigte hierzu ein paar interessante Abwehrtechniken.

Die letzte Einheit und somit die Nachmittagseinheit lag dann wieder in Franks Hand, welcher ein kleines Potpourri aus Hanmi-hantachi, Tanto und Jo gegen Tanto zeigte.

Mit dieser Einheit endete dann auch der internationale französisch-deutsche Lehrgang in Le Teich 2026.



Der Abschied war, nach ein paar Worten und Gastgeschenken, wie immer durch sehr viele Emotionen, Umarmungen, schöne Erinnerungen und die Freude auf ein erneutes Wiedersehen in zwei Jahren geprägt.

Für Jacques Valère war es in seiner Funktion als Lehrer des CAT der letzte Lehrgang. Jacques zieht sich mit seinen mittlerweile 80 Jahren vom Aikido zurück. Wir bedanken uns bei Jacques für seine Techniken und seine Freundschaft und werden ihn in guter Erinnerung behalten.

Jean-Yves Le Marcou bleibt uns als Lehrer der französischen Seite erhalten. Der Nachfolger von Jacques hat bereits auch sein Interesse an einer Fortsetzung unseres Aikido-Freundschaftsaustausches bekundet, welcher seit ca. 25 Jahren Bestand hat.

Geplant ist, dass wir unsere französischen Freunde in zwei Jahren in NRW wiedersehen werden.

Au revoir et à bientôt.



*Heike Mercsak,
TC Gelsenkirchen 1874 e.V.*

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
Redaktion: Dres. Barbara und Thomas Oettinger

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