

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 2/2012

Nr. 146



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 2/2012

Nr. 146

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

| | |
|--|---|
| DAB-Aikido: viel mehr als nur ein „Stil“ | 3 |
|--|---|

Magazin

| | |
|---|----|
| Benefizgala in Lübeck | 3 |
| Interview mit Pascal Heydacker | 5 |
| Energie-Bewusstsein einer Exil-Aikidoka in Aberystwyth, Wales | 7 |
| Raum und Zeit; ein Lehrgang in Lissabon mit Meister Ikeda | 8 |
| Besuch im Renbukan-Dojo Bangkok | 11 |
| Aikido on the other side | 12 |
| Die 4. Kata im Zeichen der Burg | 13 |
| Horst Glowinski wurde 70 | 15 |
| Karl-Ehret-Gedächtnislehrgang in Frankenthal | 16 |
| Gutes tun | 17 |
| Der Weg des Ai-Ski-Do | 21 |
| Das Schüler-Lehrer-Verhältnis: anwendbar in der westlichen Welt bis in die heutige Zeit? (3. Teil) | 24 |

Technik-Serie

| | |
|---|----|
| Irimi-nage tenkan; von Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan | 18 |
|---|----|

Aikido-Kids

| | |
|---|----|
| Landesjugendlehrgang in Hessen | 30 |
| Ein Appell an dich, Trainer; und vor allem an dich, Kindertrainer | 31 |

Daten und Fakten

| | |
|--|----|
| Wichtige Termine | 32 |
| Aikido-Telegramm | 32 |
| Anschriften aktuell | 33 |
| Einl. zum Bundeswochenlehrgang I im LZ HZH vom 30.06. – 07.07.2012 | 33 |
| Einl. zum Bundeswochenlehrgang II im LZ HZH vom 07. – 14.07.2012 | 34 |

Titelbild:

Gespannte Aufmerksamkeit beim Landesjugendlehrgang des Aikido-Verbandes Hessen in Nauheim (s. Bericht S. 30)



DAB-Aikido: viel mehr als nur ein „Stil“

Liebe Aikidoka,

die Artikel dieser aa-Ausgabe belegen einmal mehr, dass unsere Aikidoka die Gelegenheit wahrnehmen, unsere Kampfkunst auch im Ausland auszuüben, sei es bei anderweitig motivierten Aufenthalten außerhalb Deutschlands oder auf internationalen Aikido-Lehrgängen, für die weite Anreisen gerne in Kauf genommen werden.

Was aus allen Artikeln deutlich wird: Wir DAB-Aikidoka sind Teil der großen weltweiten Aikido-Familie, unabhängig von Verbands- und Landesgrenzen, „Stilen“ oder „Stilrichtungen“. Letztere Bezeichnungen werden insbesondere dann gebraucht, wenn der tiefere Sinn von Aikido (noch) nicht verstanden ist, möchte ich behaupten wollen.

Insofern verwundert mich auch die aktuell im Internet nachzulesende wikipedia-Abhandlung zu Aikido, in welcher „Stile“ und „Stilrichtungen“ wiederholt thematisiert werden, wobei sich nur ein Teil der derzeitigen Aikido-Landschaft dort wiederfindet. Hier gilt wie stets, dass wikipedia-Artikel genau auf ihre Richtigkeit hinterfragt werden müssen.

Wenn unserem DAB im Internet an anderer Stelle beispielsweise zugewiesen wird, ein „eher sportlich ausgerichtet[r] Stil“ von Aikido zu sein, wird schon deutlich, dass damit auch eine Wertung erfolgt und der eigene „Stil“ hervorgehoben werden möchte. Was meint ihr zur „Stil“-Diskussion?

Aber mal weg von einem offensichtlich strittigen Thema hin zu etwas, was mit Daten und Fakten belegbar ist: Es können

immer mehr DAB-Aikidogruppen langjährige Jubiläen feiern, so auch der DAB selbst, nämlich ein „halbrundes“: Er wurde vor 35 Jahren, am 10. April 1977, gegründet. Es gilt allen Dank, die sich seither für ihn eingesetzt haben und dies auch weiterhin tun. Auf weitere gute Jahre!

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

*Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin*



Benefizgala in Lübeck

Es war schrecklich: überall Zerstörung, Tod und Leiden ... die Bilder aus Japan haben sich uns tief ins Gedächtnis eingebrannt.

Tampopo, der japanische Begriff für Löwenzahn, ist ein Symbol für Widerstandsfähigkeit. Und so nennt sich eine Gruppe von Akademikern aus Japan, die in Lübeck arbeiten und leben. Sie haben sich an mehrere Kampfkunstvereine mit der Idee gewandt, gemeinsam eine Benefizgala zu veranstalten und Geld für die Opfer in Japan zu sammeln. Als die Anfrage unsere Aikidosektion erreichte, haben wir sofort zugesagt und mit den Vorbereitungen angefangen.

Am 17.09.2011 war es so weit: Vor ca. 300 Zuschauern in einer Lübecker Sporthalle moderierte Andreas Dalski unheimlich interessante Vorführungen der teilnehmenden Vereine. Mit dabei waren Judo, Ninjutsu, Karate und Kendo; und dazwischen wir Aikidoka vom Uni-Dojo Zanshin.

Es gab richtig was zu sehen. Die Kendoka kämpften miteinander und ließen erahnen, dass ihre Rüstungen nicht nur zur Dekoration dienen, sondern auch gegen Schläge eines Shinai schützen.

Die Gruppe von großen und kleinen Karateka zeigte ihr Können, indem Katas und Gruppenübungen mit Elan und Überzeugung ausgeführt wurden. Nicht weniger wirkungsvoll zeigten sich Judoka mit hohen Würfen und Haltegriffen.

Sehr geheimnisvoll traten die Ninjutsuka auf. Umwoben von einem duftigen Rauch, der von den in den vier Ecken stehenden Räucherstäbchen kam, präsentierten sie die alte und gefürchtete Kampfkunst in einem sehr ruhigen Tempo.

Wir waren nach den Kendoka an der Reihe, also die zweite Gruppe. Unsere Vorführung war in drei Teile aufgeteilt. Den ersten Part bestritten zwei unserer Jugendlichen (Merve und Suzanna) in Zivil zusammen mit Andreas in der Rolle des Bö-

sewichtiges. Es wurde der Aspekt des Aikidos in der Realität gezeigt, indem die beiden überfallen wurden und den Angreifer unschädlich machten, alles natürlich mit einer Prise Humor.

Danach traten ganz junge Aikidoka (Durchschnittsalter 8 Jahre) aus unserer Kindergruppe auf. Die Kinder zeigten den Zuschauern Ukemi-Formen, einige Techniken und wie man den Partner generell unschädlich macht, alles auf sanfte und spielerische Art und Weise und unter der Aufsicht von Piet und Alex. Als nächstes kamen Suzanna und ihr Vater Jan auf die Matte. Jan griff zuerst mit Katana an, Jo und Tanto folgten. Aus verschiedenen Schlägen entstand ein schnelles Randori mit Suzanna als Nage, welches einen Mix verschiedener Techniken bot.

Gleich danach zeigten Andreas, Piet und Alex ihr Können. Sie präsentierten ihr großes Repertoire gegen diverse Angriffe einschließlich des Jo, wobei die Rolle des Ukes und Nages im ständigen Wechsel war. Zum Abschluss legte Andreas einen spektakulären Kokyu-nage gegen zwei Angreifer an den Tag.

Nebenbei stellten die Tampopo-Mitglieder Kaffee und Kuchen zur Verfügung und vor allem sehr viele japanische Köstlichkeiten wie z. B.

Onigiri (gewürzte Reisbälle). Auch die japanische Schrift wurde den Besuchern näher gebracht. Wer wollte, konnte sich seinen eigenen Namen auf Japanisch schreiben lassen oder etwas im Stile des Origami falten.

Im Anschluss konnten sich die Zuschauer selbst auf die Matte wagen



und die gesehenen Dinge ausprobieren. Auch untereinander gab es einen regen Austausch, ein Bild „Kendoka vs. Aikidoka“ bot sich, wodurch ebenfalls neue Freundschaften und ein Blick auf die anderen Philosophien entstanden.

Alles in allem war es eine schöne und interessante Veranstaltung, durch die man mit den eingenommenen Spenden den Opfern des Tsunamis ein wenig helfen kann.

Jan Wrzeszcz,
Uni-Dojo Zanshin Lübeck e. V.



Pascal Heydacker

Liebe Aikidoka,

dass dieses Jahr Pascal Heydacker aus Paris, 5. Dan von der GHAAN (Historische Aikidogruppe André Nocquet), nach Heidenheim kommt, um den Pflingstlehrgang zu leiten, hat sich wohl schon herumgesprochen. Ich habe Pascal vor zwei Jahren in Paris kennen gelernt. Aber ich stelle mir vor, dass sicherlich viele fragen, wer dieser Mann ist. Wo kommt er her, wie ist er zu Aikido gekommen und vieles mehr. Deshalb habe ich Pascal gebeten, mir doch ein Interview zu gewähren. Da ich dieses nicht persönlich führen konnte, habe ich ihm einige Fragen in französischer Übersetzung geschickt. Hier sind seine Antworten:

Interview

Wo bist du geboren? Wo lebst du und hast du schon woanders gelebt? Was arbeitest du?

Ich bin in dem Pariser Vorort Boulogne Billancourt geboren. Meine ersten Jahre habe ich in Paris verbracht. Als ich sechs Jahre alt wurde, haben sich meine Eltern in Lyon niedergelassen. Dort bin ich zur Schule gegangen und habe in den Siebziger Jahren angefangen, mit Michel Desroches Aikido zu praktizieren.

In den Neunziger Jahren bin ich aus beruflichen Gründen wieder in die Nähe von Paris zurückgekommen. Dort bin ich mit Meister Nocquet und seinen engsten Schülern (wie Claude Cebille, Hervé Dizien, Jean-Pierre Datigny oder Jean-Pierre Fillaud) in Verbindung gekommen. Seitdem praktiziere ich Aikido parallel zu meiner beruflichen Tätigkeit als EDV-Projektleiter.

Machst du außer Aikido noch etwas anderes und was sind deine sonstigen Hobbies?

Aikido spielt eine große Rolle in meinem Leben. Zusätzlich zu meiner Arbeit gebe ich noch Aikido-Unterricht in drei verschiedenen Sportvereinen. Ich bin Technischer Leiter für die GHAAN und leite regelmäßig Prüfungsvorbereitungen und Schulungskurse für Führungskräfte.

Ich interessiere mich sehr für die Körpertherapie Shiatsu, regenerierende Bewegungen (Wa Do) und andere Therapiemethoden. Meine Lebensgefährtin hat mich in die Handwerkskunst eingeweiht, insbesondere Keramik und Azulejo-Keramikfliesen. Ich begleite sie regelmäßig auf ihre Schulungen oder in Ausstellungen und Museen.

Wie bist du zu Aikido gekommen?

Als ich jung war, habe ich mich zuerst für Jiu-Jitsu interessiert. Voraussetzung für diesen Sport war damals allerdings, dass man auch über Judo-Kenntnisse verfügte und das interessierte mich nicht. Ein Klassenkamerad erzählte mir von Aikido und sagte, es könnte meinen Erwartungen entsprechen. So kam ich eines Tages in das Aikido-Dojo in Lyon, ohne eine genaue Vorstellung von dem zu haben, was mich dort erwartete – Aikido war damals noch weitgehend unbekannt. Ich war dreizehn Jahre alt.

Warst du auf deinem Weg des Aiki schon in Japan und hast du dort auch trainiert?

Meister Nocquet wollte mich zu seiner letzten Reise nach Japan mitnehmen, was leider nicht geklappt hat. Ich war also nie in Japan, habe aber immer noch vor, diese

Reise einmal zu machen. In der Zwischenzeit besuche ich die von Japanern gegebenen Schulungskurse.

Hast du auch Erfahrungen in anderen Kampfkünsten?

Richtige Erfahrung habe ich nur in Aikido. Ich habe wie viele andere ein bisschen Judo und Jiu-Jitsu praktiziert, mit Meister Nocquet und einigen seiner Schüler auch Katori-Shinto-Ryu.

Du kennst Meister André Nocquet sehr gut. Wie und wo hast du ihn kennen gelernt?

Ich habe sehr früh die Lehrgänge von Meister Nocquet besucht und war regelmäßig Uke für Claude Cebille, während er die Technik für den Meister vorführte. 1989, nach einem Lehrgang in Gujan Mestras, wo ich oft Uke für den Meister war, wurde mir angeboten, ständiger Uke für Meister Nocquet zu sein. So kam es, dass ich ihn während der letzten Jahre seines Lebens auf allen Schulungen begleitete (ausgenommen diejenigen in Heidenheim, wo Klaus Chudziak diese Rolle spielte).

Hast du nur bei einem Meister trainiert oder warst du bei verschiedenen Meistern?

Die Liste meiner Meister wäre zu lang. Aber Meister Nocquet hat mich am meisten beeinflusst. Seine engsten Schüler haben mich natürlich auch geprägt. Getreu den Lehren des Meisters habe ich meine Ausbildung mit anderen Meistern ergänzt (z. B. Meister Tamura, Meister Yamada, Meister Shimizu, Meister Kimura).

Bist du einem Verband angeschlossen? Wenn ja, welchem?

Ich bin Meister Nocquet immer gefolgt. Als er mich 1994 zum Technischen Leiter berief, gehörten wir dem FFAB-Verband (Fédération Française d'Aïkido et de Budo) mit Meister Tamura an. Ich bin heute noch Mitglied in diesem Verband und verrete gemeinsam mit anderen die Schule von Meister Nocquet.

Ist es aus deiner Sicht sinnvoll, Aikido über Vereine bzw. Verbände fortzuführen?

Ich kenne mich in der Organisation des Sports in Deutschland nicht gut aus und weiß, dass sie mit der französischen nicht vergleichbar ist. Deswegen werde ich mich in meinen Ausführungen auf Frankreich beschränken.

Es gibt heutzutage Bemühungen vonseiten der Verbände, Aikido stärker bekannt zu machen. Dies geschieht in erster Linie über Vereine oder professionell geführte Klubs. Beide Strukturen werden von den Verbänden gleichermaßen anerkannt – die Existenz unterschiedlicher Strömungen in unserer Disziplin ist normal.

„**Vielfalt ist Reichtum**“, sagte Meister Nocquet, ein Begriff der immer häufiger benutzt wird (wenn auch aus politischen Gründen). Aber allzu viel Vielfalt ist der Sache auch nicht förderlich.

Man sollte nie vergessen, dass man sich immer verbessern kann und dass keiner im Besitz der absoluten Wahrheit ist. Immer öfter geht die Bescheidenheit in der Welt der Kampfkunst verloren. Der Meister sagte oft: „**Nehmt euch nicht zu ernst, nehmt Aikido ernst!**“ Und er fügte noch hinzu: „**Der beste Weg, um Bescheidenheit zu üben, ist es, immer wieder Fallen zu üben.**“

Wie ist deine Vorstellung über Aiki?

Meister Nocquet sprach oft von der Notwendigkeit einer Verbindung zwischen Körper und Seele, die sich gegenseitig beeinflussen, und er betonte, dass Aikido nicht nur eine Körperpraxis sei. Aber man solle auch nicht zu weit in die andere Richtung gehen. Und da liegt vielleicht die größte Schwierigkeit des Aikido: in der subtilen Balance zwischen dem für die Ausübung einer Kampfkunst notwendigen Realismus auf der einen Seite und spiritueller Harmonie auf der anderen.

Wenn du auf dem Weg des Aiki gehst – verfolgst du da bestimmte Strategien?

Alle Meister, die ich kennengelernt habe, sagten: „Aikido ist Dasein im Hier und

Jetzt.“ Den Begriff der Dauer gibt es im Aikido nicht. Das ist eine der Eigenschaften der Kampfkünste. Die einzige Dauer, die es bei Aikido geben könnte, wäre die Zeit, die uns dafür gegeben ist.

Von Strategien würde ich nicht reden. Techniken und Bewegungsabläufe üben und verfeinern, die Geschicklichkeit verbessern, das sind unsere Ziele. Und die Praxis des Aikido den Umständen anpassen.

Als ich vor einem Jahr längere Zeit im Krankenhaus war, musste auch ich mein Aikido anpassen, von einer körperlichen Arbeit zu einer innerlichen. So konnte ich mich auf meine Körperwahrnehmung und Genesung konzentrieren. Aber ich wurde zu selbstzentriert und meine Umgebung fand mich dann ein bisschen schwer zu ertragen. Ich sah ein, dass ich auf dem Weg des Aiki noch eine weite Strecke vor mir hatte. ☺

Was sind deine besonderen Anliegen in Bezug auf deine Schüler? Was ist dir für sie wichtig?

Ich habe keine besonderen Erwartungen oder Anliegen an meine Schüler. Meine Rolle besteht darin, ihnen das weiterzugeben, was ich bekommen habe. Man kommt aus bestimmten Gründen zum Aikido und bleibt aus anderen ... Kein Grund ist besser als der andere. Jeder hat sein eigenes, persönliches Verhältnis zum Aikido.

Aber wie meine Meister verlange auch ich höchstmöglichen Einsatz von denen, die Aikido ernst nehmen. Nach langen Jahren der Ausübung ändern sich die Prioritäten und Ansichten, andere Aspekte treten in den Vordergrund – das Wichtigste bleibt aber vor allem die Freude am Aikido.

Lieber Pascal, ich danke dir von ganzem Herzen für deine Bereitschaft, mir dieses Interview zu geben, und ganz besonders für deine offenen Worte.

Wer jetzt also den Pascal Heydacker noch besser und persönlich kennen lernen möchte, der kommt zum Pflingstlehrgang

nach Heidenheim. Da gibt es auch genügend Zeit, sich mit ihm zu unterhalten. Außer Französisch spricht er noch ein gutes Englisch.

Etliche seiner Freunde aus Österreich, Deutschland und Frankreich haben bereits ihr Kommen zugesagt. Also, nicht lange „gefackelt“.

Herzliche Grüße
Euer

*Rüdiger Scholz
Heidenheimer SB e. V.*

道

Energie-Bewusstsein einer Exil-Aikidoka in Aberystwyth, Wales

Aikido, die Kampfkunst, welche auch „Weg des Friedens“ genannt wird, ist weitaus mehr als ein System an Prinzipien, Techniken und Bewegung. Dies — zusammen mit einer noch viel essentielleren Einsicht — ist mir in meiner allerersten Aikido-Übungseinheit im Jahre 2012 bewusst geworden.

Diese erste Übungseinheit, die ich in diesem Jahr absolvierte, war nämlich in schicksalshafter Weise ebenfalls meine erste Begegnung mit den Aikidoka von Aberystwyth in Wales, wo ich zu dieser Zeit gerade mein Auslandsstudium verbringen durfte. Nach einem ganzen Semester, also gut vier Monaten, Aikido-Entzug aufgrund diverser Gründe, die hier nicht Gegenstand der Sache sein mögen, war ich zuallererst einfach nur glücklich, wieder das bekannte Gefühl von Tatami (Kampfsportmattenboden) an meinen Fußsohlen wahrzunehmen.

Bei den allseits beliebten Aufwärmübungen brachten mir meine Schultern, Handgelenke und andere im Zuge akademischer Bemühungen vernachlässigte Teile meines Knochen- und Gelenksystems ihre Dankbarkeit zum Ausdruck, indem sie ein ge-

nüssliches „Krrrrck“ von sich gaben. Kurz darauf durfte ich mal wieder darüber stauen, wie effektiv und therapeutisch ein professionell ausgeführter Sankyo gegen die Verspannungen ist, welche typisch für den „homo-sapiensis-den-ganzen-Tagus-in-Vorlesungen-oder-vorm-Computerus-sitziensis“ ist.

Auf die einzelnen minimalen Unterschiede zwischen dem Aberystwyth'schen und dem im Germanenlande praktizierten Aikido lohnt es sich nicht einzugehen. Schließlich ist Aikido eben Aikido, und genau das ist auch so wundervoll an dieser Lebensweise, die auf einen Menschen namens Morihei Ueshiba zurückgeht. Unvoreingenommen und unabhängig von Muttersprache, Nationalität oder akademischem Grad wird jeder, besonders die Neuankömmlinge und Anfänger, harmonisch von Sensei und Sempai integriert. Während ich zuvor also vielleicht unbewusst an Heimweh gelitten hatte, fühlte ich mich auf den Matten sofort zu Hause. Ich glaube, als Aikidoka kann man überall auf der Welt Trainingseinheiten besuchen und wird sich sofort akzeptiert fühlen von dieser harmonischen Großfamilie, deren Großvater Ueshiba ist.

Eine weiteres beeindruckendes Ereignis dieses Abends war mein Zusammentreffen mit dem Shihan des hiesigen Dojo. Er war über 80 Jahre alt, doch das hielt ihn kaum davon ab, uns Jungspunden erstens Respekt und Höflichkeit einzubläuen und zwei Ukes gleichzeitig auf Tuchfühlung mit dem Boden zu schicken.

Oben erwähnter Zusammenhalt sowie die positiven Auswirkungen auf menschliche Körper, die hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten ausgeliefert sind, finden sich gewiss auch in vielen, wenn nicht sogar allen anderen Sportarten. „Die Kunst des Friedens“ vermag jedoch weitaus mehr. Dafür kann ich keinen anderen Nachweis liefern als meine eigene Erfahrung. Bewegung hatte ich in Aberystwyth nämlich auch als Aikidoka mehr als genug. Zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur praktizierte ich sogar Yoga und einige Fitnessübungen für mich selbst. Dennoch hatte dies nicht

denselben Effekt wie dieses Etwas, das da auf den Matten passiert; ich wage kaum noch, es mit Wortkonstrukten zu klassifizieren bzw. zu degradieren. Denn nach besagter magischer Trainingseinheit machte sich ein Gefühl in mir bemerkbar, welches eindeutig von meinem Zentrum ausging und annähernd mit Begriffen wie „innerer Frieden“, „Harmonie mit mir selbst und meiner Umgebung“ oder „Lebensenergie-Bewusstsein“ zu Papier zu bringen ist.

Diese Erfahrungen haben mich wieder einmal darin bestärkt, dass Aikido „mein Weg“ ist, denn Aikido hat mich gelehrt, das Leben — oder die Lebensenergie (Ki) — zu lieben.

Mögen all diejenigen, die dies lesen, ebenfalls ein solches „Ki-Bewusstsein“, Lebensfreude, Freude an der eigenen Lebensenergie(!) erfahren.

Addendum:

Ich danke all meinen Senseis und Trainingspartnern dafür, dass sie mit mir auf diesem wunderbaren Weg sind. Möget Ihr zumindest einen kleinen Teil, wenn nicht sogar alles, von diesem angenehmen Gefühl der Lebensfreude und wahren Harmonie erfahren!

*Jenifer Doerrich,
1. Bruchsaler Budo-Club e. V.*



Raum und Zeit

Nachdem ich dieses Jahr aus beruflichen Gründen auf einen Teil meines Sommerurlaubs verzichten musste, nutzte ich die Gelegenheit, meinen Resturlaub am Ende des Jahres mit einer Woche Aikido zu verbringen. Zusammen mit Martin Glutsch und Georg Schröder vom SV Böblingen machte ich mich dann am Sonntag, den 4. Dezember 2011, auf den Weg nach Lissabon, um die nächsten sieben Tage bei Hiroshi Ikeda Shihan zu trainieren. Ikeda-Sensei dürfte einigen zumindest vom Hörensagen be-

kannt sein. Für Martin und mich war es der erste Lehrgang mit ihm.

Zunächst möchte ich mit ein paar Worten über den äußeren Rahmen berichten, um danach auf die Erkenntnisse einzugehen, die ich bei diesem Lehrgang gewonnen habe.

Der Lehrgang war perfekt organisiert. An dieser Stelle möchte ich ein dickes Lob an den Veranstalter Aikido Portugal A.P.A.D.A und in Person Joana Duclos aussprechen. Pro Tag gab es jeweils zwei Trainingseinheiten. Morgens zwei Stunden und abends 1,5 Stunden. Daneben hatte der Veranstalter für die Teilnehmer ein beachtliches Rahmenprogramm organisiert. Am Dienstag gab es die Gelegenheit, an einer Stadtführung inklusive Besichtigung der Burg teilzunehmen. Dabei wurde uns von Nuno Seabra Lopes, einem Lehrgangsteilnehmer, viel über die Geschichte Portugals und Lissabons erzählt. Ungefähr vier Stunden führte er uns durch Lissabons steinige Gassen, deren Auf und Ab auch den Lauf der Geschichte von Stadt und Land sehr gut widerspiegeln. Angefangen von den Kelten über die Karthager, Römer, Araber etc. gibt es hier in einer der ältesten Städte Europas viel zu bestaunen und zu berichten. Da das Abendtraining erst um 21.30 Uhr startete, konnten wir uns nach der doch recht anstrengenden Besichtigung zuvor noch etwas erholen.

Das nächste Event war ein fünfgängiges Abendessen mit landestypischen Speisen. Ich werde jetzt nicht die Menüfolge aufzählen; alles war aber sehr lecker. Nach dem Essen gab es als besonderen Abschluss noch die Darbietung einer professionellen Fado-Sängerin. Sie wurde von Eurico Dionísio, einem weiteren Aikidoka aus Lissabon, und einem Freund auf der Fado-Gitarre begleitet. Besser und eindrucksvoller kann einem die Kultur eines Landes nicht nähergebracht werden.

Zum Abschluss des Kulturprogramms durften wir am Samstagabend noch an einem kurzen Orgelkonzert in der Klosterkirche Mosteiro dos Jerónimos mit Werken von Bach und japanischen Improvisationen teilnehmen. Dieses Konzert wurde von An-

tónio Baptista, einem weiteren Teilnehmer, exklusiv für die Lehrgangsteilnehmer organisiert.

Soviel zu dem wunderbaren Rahmen, den uns die Aikidoka aus Lissabon gestaltet haben. Auch das Wetter war uns wohlgesinnt. Wir hatten ein paar sonnige Tage, sodass wir trotz des Winters die Gastronomie im Freien genießen konnten.

So, jetzt aber zurück zum Aikido, weswegen wir ja eigentlich hergekommen sind. Aikido ist einfach. Hat man einen schweren, kräftigen Partner, so muss man nur den Boden kippen. Auf einer schiefen Ebene verliert jeder auch noch so schwere Brocken sein Gleichgewicht.

Ist der Gegner schnell, braucht man nur die Zeit zu dehnen und schon kann man eintreten und seine Technik ausführen, ohne getroffen zu werden. So weit so einfach, aber wie soll man das bewerkstelligen, ohne gegen die strengen Gesetze der Physik zu verstoßen und ins Esoterische abzudriften?

Mit einfachen Grundübungen, in denen er bei gleichen Bewegungsmustern immer wieder andere Aspekte seiner Kunst erläuterte, versuchte uns Ikeda-Sensei aufzuzeigen, aus welchen Bausteinen sich sein Aikido zusammensetzt. An erster Stelle steht die Kontrolle des eigenen Körpers. Nur über diese ist es möglich, durch kleine Positionsveränderungen zum richtigen Zeitpunkt das Gleichgewicht des Partners zu stören. Ich möchte dies an der einfachen Grundform Tai-no-henko verdeutlichen, die zu Beginn jedes Trainings praktiziert wurde. Folgende, sich ergänzenden Merkmale wurden in verschiedenen Einheiten geübt:

1. Nachdem der Partner gegriffen hat, wird die Konzentration über den Ellenbogen des Partners auf dessen Schulter gelenkt; danach bewegt man den eigenen Körper in einer ganzheitlichen Bewegung, wobei der Blick dem Körper etwas vorausgeht.
2. Durch eine kleine Verschiebung des eigenen Zentrums wird das System Uke – Tori (Nage) so verändert, dass Uke sein Gleichgewicht verliert.

3. Beim Üben ist darauf zu achten, dass die Verbindung des eigenen Zentrums über die verschiedenen Gelenke (Schulter, Ellenbogen, Hand) fest bleibt, sodass die Energie ungehindert fließen kann, ohne dass durch Muskelkraft der Fluss wieder unterbrochen wird.
4. Wenn man die Veränderung der Zentrumsposition mit einer kleinen Kreis- oder Pendelbewegung vollzieht, kann man die Gleichgewichtsbrechung verstärken.
5. Dies lässt sich auch durch eine kleine Wellenbewegung im Handgelenk erreichen. Dadurch kann dann der Angriffspunkt gleichfalls leicht verändert werden.
6. Während der Bewegung muss Tori die Angriffslinie verändern, um Kontrolle über Uke zu erlangen.



Meister Ikeda (re.) mit Martin Glutsch

7. Nach der Gleichgewichtsbrechung verschiebt Tori durch eine kleine Positionsveränderung auch mental sein Körpergewicht in den Angriffspunkt und kann somit Uke werfen.

Ziel der Übungen ist es, diese soweit zu verfeinern, dass die Positionsveränderung nur noch innerlich stattfindet und vom Partner nicht mehr wahrgenommen wird. Damit kann auch der Zeitpunkt schon vor den eigentlichen Angriff gelegt werden. Der Partner ist aus dem Gleichgewicht, bevor sich der Angriff entwickeln kann.

Wenn man weiter fortgeschritten ist, kann man den Partner auch führen, wenn man den Blick abgewandt hat und nur noch über die eigene Vorstellung arbeitet. Wie subtil diese Bewegungen sind, merkt man, wenn man während des Trainings von ihm korrigiert wird. Erst nachdem man z. B. nach einem Fassangriff plötzlich sein Gleichgewicht verloren hat, spürt man, dass sich etwas verändert haben muss, und wundert sich.

Um den Kreis zu schließen: Es geht also darum, die Wahrnehmung des Partners so zu beeinflussen, dass dieser meint, auf einer schiefen Ebene zu stehen. Vielleicht kann man das am ehesten mit einer optischen Täuschung vergleichen. Um die Zeit zu ändern, begibt man sich mental schon hinter den Partner, damit kann die Fixierung vom Angriff gelöst werden, soweit ich das richtig verstanden habe.

Diese Führungsübungen nahmen einen weiten Raum während der ganzen Woche ein. Verschiedene Aikido-Techniken ergaben sich dann ganz natürlich, nachdem das Gleichgewicht des Partners gebrochen war. Eine Übungseinheit hatte die Verteidigung gegen Angriffe mit dem Bokken zum Thema, eine weitere Einheit dann den Einsatz von Bokken gegen Bokken.

Jetzt noch ein paar Anmerkungen zum Aikido-Verständnis von Ikeda-Sensei, wie es sich mir dargestellt hat. Ikeda selbst sieht sich meines

Erachtens trotz seiner Klasse immer noch als Schüler. Dies zeigt sich auch in einer von ihm gegründeten Seminar-Reihe, den sogenannten Bridge-Seminaren, die er mit ranghohen Aikido-Lehrern anderer Verbände regelmäßig veranstaltet; siehe: www.aikidobridge.com.

Zum Abschluss noch ein Zitat vom Lehrgang: „Wenn man anfängt zu lernen, ist man wie ein weißes Blatt, das im Laufe der Jahre mit vielen verschiedenen Zeichen beschriftet wird. Irgendwann ist kein Platz mehr für Neues und das Blatt wird schwarz. Dieses Blatt ist euer schwarzer Gürtel. Leert ab und zu das Blatt, damit ihr wieder bereit seid, Neues aufzunehmen.“

*Bernhard Bakan,
TSG Stuttgart e. V.*



Besuch im Renbukan-Dojo Bangkok

Bereits seit zehn Jahren verbringen meine Frau und ich den Januar immer in der Sonne Thailands. Dass es in Thailand eine sehr große und gut organisierte Aikido-Association gibt, war mir schon lange bekannt. Jedoch ist mein Urlaubsort 180 km von Bangkok entfernt.

In diesem Jahr nun wollte ich endlich einmal sehen, wie Aikido dort praktiziert wird. Also habe ich mir mit Hilfe von Google und befreundeten Thais, die ich schon lange kenne, einen Plan gemacht, mich in einen gut klimatisierten Bus gesetzt und bin zwei Stunden bis nach Bangkok gefahren.

Trotz guter Erklärungen und genauer Adresse (auch auf thailändisch geschrieben) war es nicht sehr einfach, das Renbukan-Dojo zu finden. Dafür war meine Freude um so größer, als ich endlich im Dojo stand. Es ist kaum zu fassen, aber ich hatte das Gefühl, dass ich Freunde besuchen

würde, die ich schon lange nicht mehr gesehen hatte. So jedenfalls bin ich dort aufgenommen worden. Diese „Freunde“ kamen aus Australien, Polen, Holland, Israel, Japan, Vietnam, England, Frankreich und natürlich Thailand. Ich war von der Freundlichkeit, mit der ich dort aufgenommen wurde, wirklich berührt.

Nachdem ich von allen begrüßt worden war, sollte ich meinen Aikido-Pass nehmen und mich in einem separaten Raum persönlich bei Fukakusa-Sensei, 8. Dan und Shihan, vorstellen. Ich habe einen sehr freundlichen, immer lächelnden Mann kennen gelernt, der mir das Gefühl gab, sich für Alles und alle neuen Schüler zu interessieren. So hat er sich nach meinem Verein, meinen Meistern und unserem Aikido-Verband erkundigt. Als ich ihm erzählte, dass es bei uns in Deutschland verschiedene Aikido-Verbände gibt, so wie auch in vielen anderen Ländern, sagte er mir, dass er das wohl wüsste, jedoch der Meinung sei, dass es doch nur ein Aikido nach Morihei Ueshiba gäbe, dessen Schüler er einst gewesen sei.

Dann ging es mit ca. fünfzehn Aikidoka bei lauschigen 33 °C und drei Ventilatoren ans Training. Das Aufwärmen war verständlicherweise wirklich kurz und die Dehnübungen genauso, wie wir sie kennen. Shiho-nage und Irimi-nage gegen Yokomen-uchi und Shomen-uchi waren Programm. Sensei Fukakusa hat sich jedes einzelnen Schülers mit Hingabe angenommen.

Die Umsetzung der Techniken unterschied sich nicht von dem, was ich gelernt habe. Aber das würde auch keinen Sinn machen. Letztlich ist die Basis ja Aikido, wie wir es alle kennen. Nach eineinhalb Stunden Training und gefühlten zwei Litern Wasserverlust, jedoch einem richtig guten Gefühl für Geist und Körper, war das Training beendet.

Weil das so toll war, bin ich dann acht Tage später noch einmal zum Training gefahren. Nun habe ich einen neuen Freund aus Polen, mit dem ich mich im Sommer verabredet habe. Solltet ihr einmal nach Bangkok kommen, besucht das Renbukan-

Dojo. Ihr werdet bestimmt auch begeistert sein.

Hans-Jürgen Bruder,
SG Misburg e. V.



Aikido on the other side

Meine sportlichen Erfahrungen in Neuseeland

28. November 2011:

Heute stelle ich mich bei Shinryukan Aikido Otago in Dunedin vor. Endlich wieder Training, freue ich mich nach drei Monaten kaltem Entzug. Meine letzte Einheit hatte ich in Auckland (und die blieb aus Reise-gründen auch einmalig).

Für acht Monate reise ich jetzt nach der Schule durch Neuseeland. Ich komme rum und habe meinen Spaß. Immer wieder komme ich irgendwo neu an, weiß noch nicht, wo und wie alles ist. Aber man wird freundlich empfangen. Und so ähnlich ist das auch mit dem Aikido im Ausland. Am Anfang steht immer eine Neuorientierung: Gibt es einen Verein? Wo? Und dann geht man sich erst einmal vorstellen ... Nicht dass man irgendwo abgelehnt würde. Schon gar nicht hier in Neuseeland, wo die Freundlichkeit der Leute noch auf der anderen Seite der Welt gepriesen wird. Das Vorstellen ist mehr eine höfliche Formalität, bevor man (wie erwartet) ein superfreundliches Ja hört. Das Shinryukan-Dojo ist der zweite Verein, der mich willkommen heißt. Nach vier Monaten unterwegs ...

Manchmal ist es schlicht daran gescheitert, dass ein arg optimistischer Kiwi mir sagt, ich bräuchte nur 15 Minuten bis zum Dojo. Aber obwohl ich 45 Minuten vorher losgehe (und mich auf dem Weg noch festquatschen lasse), bin ich am Ende doch zu spät.

Ärgerlich! Aber ich traue mich auch nicht, dann noch reinzuplatzen ... Bei meinem lieben Heimatverein schleiche ich

mich vielleicht noch ganz leise rein und kucke entschuldigend mit Hundeaugen. Die kennen mich ja schon. Aber wenn man erst noch fragen muss, ob man überhaupt willkommen ist?! – pünktlich oder gar nicht, lautet meine Philosophie in dem Fall: Und leise schleiche ich mich wieder davon ...

Eine zweite Chance in dem Sinne gibt es nur, wenn man irgendwo länger bleibt. So wie ich jetzt in Dunedin länger bleibe. Für zwei Wochen suche ich mir einen Ersatz-Verein, der mich für eine Weile aufnimmt. Dunedin, das ist die Stadt der Hügel und der Architektur. Und schottisch ist sie außerdem. So wurde die Stadt z. B. nach dem Vorbild von Edinburgh angelegt.

Dieses Mal habe ich sogar Glück und komme nicht zu spät, obwohl ich auf der Suche nach dem Trainingsort erst einmal zur falschen Schule renne. Das ist aber auch verwirrend, wenn in derselben Straße zwei Schulen auch noch mit fast identischem Namen stehen. Der Verein kommt heute geschlossen zu spät, sodass ich sogar die erste bin. Aber sie kommen. Und ich werde auch gleich eingeladen mitzumachen. Jipi!

An der hinteren Wand hängen je eine blaue, grüne, rote und gelbe Tafel, die davon zeugen, wie das Hogwarts-Haus-system in dieser Schule adaptiert wurde. Nur dass sie nicht Gryffindor, Slytherin, usw. heißen. Weiter links darunter steht das Bild von O-Sensei Ueshiba.

Dass ich meine Aikido-Sachen nicht mit-habe, stört hier zum Glück keinen. Ich komme mir wohl nur selbst wie ein blau-grüner Papagei vor, in Shorts und T-Shirt, zwischen all den Weißen. Mein grünes T-Shirt muss jetzt die Gürtelfarbe ersetzen. Dabei fällt mir auf, dass der durchschnittliche neuseeländische Verein aus vielen Dan-Trägern und Braungurten und ein paar ganz Frischen besteht. Wo bleiben da die ganzen Bunten ab?!

Mattenaufbau ist hier wie Lego. Schaumstoff-Klickmatten, die mich an dieses Kinderhüpfspiel erinnern – Hung sagt, sie hasst Lego. Jun oder Eryn geben das stets humorvolle Training. Ersterer ist waschechter Japaner. Daraus folgt: noch

mehr japanische Begriffe zu merken als bei uns. Eins konnte ich mir aber merken: „Koshi-no-ke“. Was so viel wie „die Hüfte ist draußen“ heißt, gleichzeitig aber auch „ängstlich“ bedeutet. Jun erklärt mit Händen und Füßen und Hüfte und Worten: Wer beim Angriff den Hintern rausstreckt, hat doch schon Angst.

Basics, noch mehr Basics und Techniken für Fortgeschrittene bestimmen das Programm. Dabei komme ich mir schon manchmal bei den Basics wieder wie ein Anfänger vor. Selbst der Ude-osae ist ein bisschen anders. Wo man mir noch beigebracht hat, drei Schritte zum Runterführen sind o.k. – hier habe ich nur zwei. Und keine extra Mogel-Schiebeschritte am Ende. Zickzack, einen Schritt rein, einen Schritt raus und niederknien.

Korrekturen sollen überhaupt, wenn möglich, vermieden werden, sollen stattdessen durch genaue Fußarbeit überflüssig gemacht werden. Auf „footwork“ wird hier ohnehin viel Wert gelegt. Und auch alle anderen Bewegungen in der Technik sollen platziert sein. Das ist natürlich wie daheim. Aber: Zuhause hieß es auch noch, wir sollten versuchen zu lernen, wo welche Energie fließt, und darauf reagieren, nicht bloß ein festgelegtes Muster abarbeiten. „Das ist sicherlich nicht falsch, aber ziemlich schwierig für einen Anfänger“, meint Jun. Wahrscheinlich hat Jun recht. Trotzdem gefällt mir das Prinzip und man kann's ja mal versuchen, auf dass es irgendwann hoffentlich klappt.

Schließlich funktionieren diese etwas anderen Techniken hier richtig gut, nachdem ich mich darauf eingelassen habe. Einiges, z. B. Übungen beim Aufwärmen und Vorübungen, ist wiederum genauso wie daheim. Breitbeiniges In-den-Knien-Stehen kenne ich schon. Aber: Vermeidet unbedingt Shikko mit kurzen Hosen auf Plastikmatten! Man klebt am Boden. Das Angebot, noch weiter vorbeizukommen, nehme ich dankend an. Nur nächsten Dienstag nicht. Da fällt das Training aus und wir gehen zum Japaner Sushi essen.

In einen Aikido-Verein reinzuschneppern, während man im Ausland ist, ist eine

tolle Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen (Backpackers funktionieren sonst auch ganz gut). Und man bleibt offen für Neues. Mir hat es beim Shinryukan gefallen und ich habe das Gefühl, ich konnte etwas aus dem Training mitnehmen.

Falls ihr jetzt neugierig seid, wie der etwas andere Ude-osae geht, schaut doch mal beim Shinryukan Dunedin vorbei. Oder schnuppert im nächsten Urlaub woanders rein. Aber kommt wieder und erstattet uns Bericht, ob es sich dort lohnt.

Eva Winkler,

*Auslandskorrespondentin des BKS V Goliath,
Hamburg, z. Zt. in Neuseeland unterwegs*



Die 4. Kata im Zeichen der Burg

Nürnberg begrüßte die Teilnehmer des Bundeslehrgangs am 10. Februar mit sehr sonnigem Wetter, aber bei eisigen Temperaturen. Eine Besonderheit sei gleich zu Anfang zu erwähnen. Es handelte sich bei diesem BL um einen Lehrgang mit der doppelten Anzahl von Trainingseinheiten (4 TE-A). Ein sehr interessantes Angebot für alle, die die Zulassungsvoraussetzungen für eine Danprüfung erfüllen wollen. Der Lehrgang wurde vom Post-SV Nürnberg e. V. ausgerichtet. Das erkannte man dann auch recht schnell in der Halle an den gelben Matten, die ich vorher noch in keinem Dojo gesehen habe.

Thema war ein sehr fortgeschrittenes Programm, nämlich die 4. Kata. Der größte Teil der Teilnehmer hatte diese Kata noch nie gesehen geschweige denn selber ausgeführt. Die vier Trainingseinheiten boten aber ausreichend Zeit, ein solch komplexes Thema anzugehen. So begann Alfred Heymann, 7. Dan Aikido und Bundestrainer des DAB, gleich am Freitagabend mit den ersten Techniken. Dabei legte er besonderen Wert auf die korrekte Lenkung des An-

greifers sowie die Ausführung der Technik: „Nutzt Sabaki, um den Angreifer zu führen!“



Meister Alfred Heymann, 7. Dan

Am Samstagmorgen folgten dann weitere Techniken gegen einen bewaffneten Angreifer. Zu diesem Zeitpunkt war mir allerdings noch immer nicht klar, wie die Kata nun aussieht. Das änderte sich schnell während der nächsten Einheit. Dann begann Alfred mit seinem Uke, den viele schon von der Kata-DVD kennen, das Puzzle langsam zusammensetzen. Alf-

red hatte übrigens zufälligerweise auch gleich ein paar Exemplare dieser DVD dabei ...

Die 4. Kata besteht aus vier Blöcken mit jeweils fünf gleichen Techniken. Es wird immer mit Ude-kime-nage begonnen, gefolgt von Irimi-nage, Koshi-nage, Kote-gaeshi und zum Abschluss ein Kote-mawashi. Die 4 Blöcke gliedern sich wie folgt:

1. Angriff aus Katate-ryote-tori
2. Angriff mit dem Jo aus Shomen-tsuki
3. Angriff mit dem Tanto aus Yokomen-uchi
4. Angriff mit dem Bokken aus Shomen-uchi

Das hört sich kompliziert an und ist es auch. Besonders das Aufnehmen und Ablegen der Waffen, die Übergabe der Waffe vom Nage an den Uke, die Führung des Uke mit der Waffe sowie die Positionswechsel sind sehr anspruchsvoll. Alfred setzte die Einzelteile aber gekonnt zusammen, sodass am Ende alle in der Lage waren, die Kata komplett auszuführen. Eine wirklich beachtliche Leistung! Auch wenn für viele diese Kata vermutlich erst in Jahren bei einer Prüfung gefordert werden wird, kann man doch viele Elemente aus diesem Programm in das Training einfließen lassen.

Alfred wies darauf hin, dass diese Kata bei Aikido-Vorführungen sehr gut ankommt. Eines sei noch am Schluss anzumerken: Der Aikido-Verband Hessen war mit einer beachtlichen Anzahl von Teilnehmern vertreten.

Dirk Breuer,
Aikido Flughafen Frankfurt e. V.



Horst Glowinski wurde 70

Horst Glowinski, Haupttrainer der Aikido-Abteilung des KSV Herne, wurde am 13. Februar dieses Jahres 70 Jahre alt.

Alles blieb im Vorfeld streng geheim. Es sollten zu diesem Geburtstag möglichst viele Leute ins Training kommen, ohne dass Horst vorher etwas davon mitbekam. Bei einem 70. Geburtstag muss die Anzahl der Gäste dem Anlass entsprechend hoch sein – und das Ergebnis konnte sich sehen lassen: Aus Herne und dem ganzen NRW kamen sogar über 70 Aikidoka, um zu gratulieren. Horsts Erstaunen war dann auch immer größer, als die Halle voller und voller wurde.

Hubert Luhmann, Präsident des Aikido-Verbands NRW, schilderte noch einmal die Verdienste von Horst für die Entwicklung des Aikido. Ohne dessen Engagement gerade in den Anfangsjahren hätte der Verband längst nicht die heutige Struktur und Größe in NRW erreicht. Passend zum Anlass hatte Hubert sogar den Gi durch einen Anzug eingetauscht.



*Jubilar und Verbandspräsident:
Horst Glowinski und Hubert Luhmann*

Eigentlich sollte an einem Trainingstag auch trainiert werden, zumindest wenn es nach Horst geht. Doch die vielen Gratulationen und das Übergeben von Geschenken dauerten dann doch etwas länger. Gut, dass Ada Sell für ein ordentliches Buffet gesorgt hatte. So ging es dann nach den Ansprachen gleich zum gemütlichen Teil des Abends über.

Wir bedanken uns bei allen Gratulanten, die nach Herne gekommen sind, und hoffen auf eine Wiederholung in 30 Jahren – zum Hundertsten.

*Carsten Rosengarth,
Referent Public-Relations AVNRW*

Zur Feier erschien ein Onlineartikel der Internetzeitung „halloherne.de“:

Aikido ist sein Leben, und Horst Glowinski, der am Montag (13.2.) 70 Jahre alt wurde, ist Aikido. Das sagen zumindest seine Schüler. Dreimal in der Woche trainiert er in den Flottmann-Hallen in Herne. Alles begann 1968 mit Judo in Castrop-Rauxel, der Stadt, in der er heute noch wohnt. Warum gerade Judo, kann er heute nicht mehr so genau sagen.

„Ich wollte Sport treiben und bei mir in der Nähe gab es einen Verein, der Judo und Aikido anbot. So habe ich mit Judo angefangen und dann kam Aikido dazu. Eine Zeit lang habe ich beide Sportarten trainiert, bis ich mich 1970 für Aikido entschieden habe“, sagt Horst Glowinski. Der Wechsel vom Judo zum Aikido war für ihn nur ein kleiner Schritt. „Die Bewegungsabläufe im Aikido sind weicher und runder. Das hat mich an dem Sport fasziniert. Die Bewegungen wirken harmonisch. So habe ich mich ganz dem Aikido verschrieben.“

Aikido ist im Gegensatz zu Judo kein Kampfsport, sondern eine Form der Selbstverteidigung. Hier geht es nicht um Muskelkraft, sondern um Technik. „Man arbeitet mit der Kraft des Angreifers“, erklärt Horst Glowinski. Aikido können Junge und Alte, Frauen und Männer, Anfänger und Könner gemeinsam trainieren. „Im letz-

ten Jahr hatte ich eine Knie-Operation. Ich habe ein neues Gelenk bekommen. Nach zwei Monaten stand ich schon wieder auf der Matte und habe trainiert“, sagt Horst und grinst. Messer, Stäbe, Schwerter kommen beim Aikido auch zum Einsatz.



Seit 1978 trainiert Horst in Herne. Gerade mal drei Schüler kamen zu Beginn zum Training. Das änderte sich bald. Mit einem Mal wuchs die Zahl auf 120 Schüler an. „Durch Mund-zu-Mund-Propaganda, glaube ich“, sagt Horst. Anders kann er sich den Anstieg der Schülerzahlen nicht erklären. Heute zählt sein Verein 270 Mitglieder.

Mittlerweile trainiert Horst Glowinski 42 Jahre lang und ist sehr, sehr erfolgreich. Er ist Gründer, Haupttrainer und Abteilungsleiter der Aikido-Abteilung des KSV Herne 1920 e. V. Das ist noch lange nicht alles. Er ist Träger des 7. Dan und damit zusammen mit den beiden Bundestrainern der ranghöchste Aikidoka im Deutschen Aikido-Bund (DAB). Das Bundesverdienstkreuz am Bande und die Ehrennadel der Stadt Herne gehören zu seinen Auszeichnungen, um nur ein paar seiner Würdigungen zu nennen. Einige seiner ehemaligen Schüler

haben bereits eigene Aikido-Vereine gegründet.

Was er sich für die Zukunft wünscht? „Na, ich habe noch für dreißig Jahre Rasierklingen. Die muss ich aufbrauchen“, sagt Horst Glowinski und lacht. „Ich wünsche mir, dass ich noch lange trainieren kann.“

Text und Foto: Ruth Albus

道

Karl-Ehret-Gedächtnislehrgang in Frankenthal

Meister Vietze, 6. Dan Aikido, hat im Moment wirklich viel zu tun. Er ist ein gefragter Mann in und um das Rhein/Main-Gebiet. Hat er noch letzte Woche in Ohren einen Bokken-Lehrgang abgehalten, davor noch einen Dan-Vorbereitungslehrgang, so durften am 22.10.2011 die Frankenthaler Aikidoka und Gäste auf ihrem Karl-Ehret-Gedächtnislehrgang vom Wissen und Können des Meisters profitieren.



Meister Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan

Schwerpunkt in den zwei Stunden waren Ki, der Energiefluss und der Nutzen derselben innerhalb von Techniken. Meister Vietze wandte viel Zeit auf, um den fleißigen Aikidoka mit Kihon-Techniken und -Übungen den Fluss der Energie zu verdeutlichen und gleichzeitig dies auch zu üben.

Didaktisch wunderbar aufbereitet, nutzte er diese Grundtechniken, um unter Zuhilfenahme des zuvor geübten Energieflusses „klassische“ Techniken wie Shiho-nage, Ude-osae und weitere durchzuführen.

Mittlerweile auch schon Markenzeichen von Meister Vietze: Erklärungen zu den Hintergründen einzelner Techniken. Diesmal auf das Ki bezogen. Das „Warum“ bleibt bei manch anderen Lehrgängen leider auf der Strecke. Nicht so bei Vietze! Top!

Ki als „höchste“ Effizienzklasse in der Effizienzpyramide ist immer eine Herausforderung, egal ob Kyu- oder Dangrad!

*Christian Freitag,
TGS Walldorf 1896 e. V.*



Mörfelden am 26. und 27. November 2011 in der Kurt-Bachmann-Halle veranstaltete. Und dieses Motto war gleich doppelt zu verstehen: Einerseits konnte jeder teilnehmende Aikidoka viel Gutes für sich selbst tun, da Aikido bekanntermaßen sowohl Herz-Kreislauf-System als auch die persönliche Ausgeglichenheit fördert, aber andererseits war der Lehrgang als Benefizlehrgang angesetzt, bei dem Teilnehmergebühren und zusätzliche Spenden direkt an die Speisekammer Mörfelden gingen.

Als Lehrgangsleiter konnte der Landestrainer des Landes Hessen, Manfred Jennewein, gewonnen werden. Er veranstaltete ein anspruchsvolles und sehr abwechslungsreiches Training, bei dem die anwesenden Aikidoka ordentlich ins Schwitzen kamen. Man merkte, dass Manfred Aikido aus vollem Herzen betreibt und auch darüber hinaus gesellschaftlich sehr engagiert ist: Zu guter Letzt legte er nämlich auch noch eine Spende aus eigener Tasche obendrauf.

Die offiziellen Vertreter des Vereins und der Stadt begrüßten das gemeinsame Engagement sehr. Der Lehrgang war auf allen Ebenen ein voller Erfolg und erbrachte einen erfreulichen Beitrag für die Speisekammer Mörfelden.

*Till Steiner,
SKV Mörfelden e. V.*



Gutes tun

Unter diesem Motto stand der Landeslehrgang, den die Aikido-Abteilung der SKV

www.phoenix-budo.de

Ihr zuverlässiger Partner
für Händler und
Vereins-Sammelbesteller

... schnell, flexibel, kompetent!

**Aus unserem
Programm Aikido:**

- Hakama und Dogi
- hochwertige Holz Waffen
- Judomatten

PHOENIX
BUDOSPORT

PHOENIX Budosport
Westkirchener Str. 90
59320 Ennigerloh
Fon 0 25 24 / 267 92 80
info@phoenix-budo.de

Irimi-nage tenkan

von Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan,
Mitglied der Techn. Kommission

Der Begriff „Irimi“ leitet sich von den japanischen Begriffen iru = eintreten und mi = Körper ab. Die Übersetzung kann doppeldeutig sein: entweder „mit dem (ganzen) Körper eintreten“ oder „in den Körper (sinnbildlich: den Bereich) Ukes eintreten“. Die Ausführung des Irimi-nage beinhaltet daher, dass Nage energisch an die Körperlängsachse Ukes herantritt und den Angreifer insbesondere durch Führung des Kopfes in Rücklage und damit aus dem Gleichgewicht bringt.

In der hier vorgestellten Ausführung ergreift Uke von seitlich Nages Unter- und Oberarm (seitliches Katate-ryote- bzw. Katate-kata-tori). Dies ermöglicht es Nage, den Angreifer durch einen kräftigen Tenkan-ashi in eine Kreisbewegung zu bringen (Abb. 1 – 4).

Nun nimmt Nage das Gewicht auf das hintere Bein zurück, wodurch Uke aus der Kreisbewegung heraus auf Nages Zentrum zu beschleunigt wird. Die Entlastung des vorderen Beines erlaubt es Nage, einen Korrekturschritt zur Seite hin auszuführen und sich dadurch Ukes Drehbewegung weiterhin anzupassen (Abb. 5 und 6).

Mit Hilfe einer starken Togatana ist Nage in der Lage, Uke am Handgelenk zu führen und gleichzeitig dessen Griff zu lösen (Abb. 6 und 7). Während sich Ukes Zentrum auf einer Kreisbahn bewegt und Nage durch den kleinen Seitschritt die Linie freimacht, wird der Angreifer um seine Längsachse gedreht und steht nun rückwärtig zu seiner eigenen Bewegungsrichtung. Damit ist zwangsläufig eine gewisse Instabilität verbunden, weil er seinen Bewegungsschwung rückwärts gehend nicht mehr richtig abfangen kann (Abb. 6 – 8).

Dies ermöglicht es Nage, seitlich an Uke heranzutreten und diesen durch Unterstützung seiner Rückwärtsbewegung zu werfen.



(2)



(1)



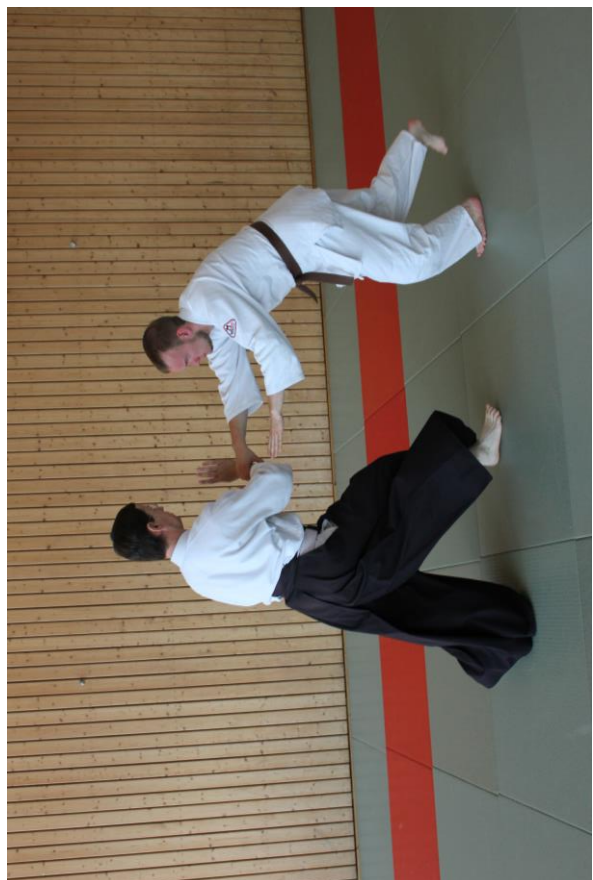
(4)



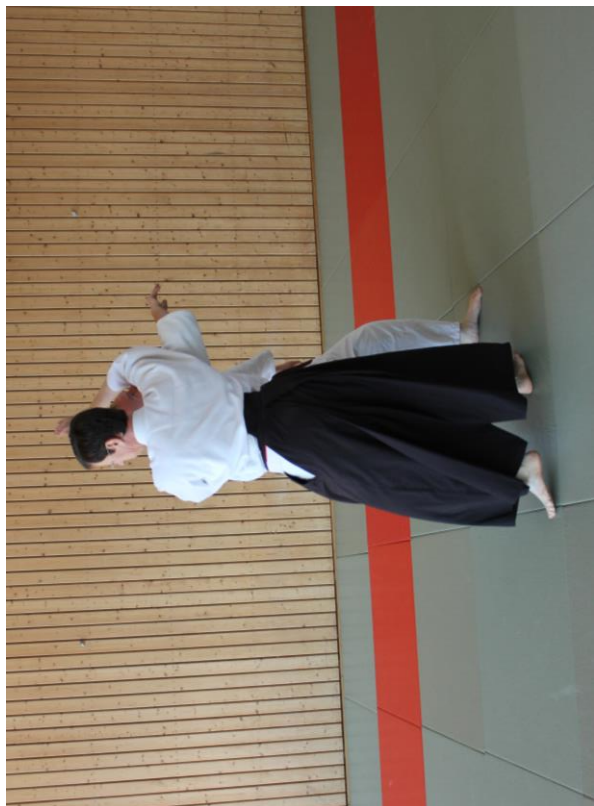
(6)



(3)



(5)



(8)



(10)



(7)



(9)

Der Weg des Ai-Ski-Do

Vorurteilwort

Der gemeine Aikidoka ist eher ein Sommerurlauber. Schließlich ist er Barfüßler. In enge Schuhe zum Sporteln zwingt er sich nur ungern und der Trainingsort hat warm und überdacht zu sein. Trainingsstöcke aus Alu oder Carbon? Wo gibt's denn so was? Und was? Spaß beim Training? Aikido ist Kampfkunst, kein Vergnügen! Hier geht es um die Abwehr eines Angriffs, also um bitteren Ernst. Da muss man hoch konzentriert sein, Ausgelassenheit ist was für Partys.

Und auf dem Herzogenhorn finden keine Partys statt. Schließlich geht es um das Bestehen der Prüfung am Ende der Woche. Also ist spätestens um 22 Uhr Schicht im Schacht, denn die Nacht endet um 5.45 Uhr, damit man morgens um 6 Uhr nochmals die Kata einstudieren kann. Ein Leben abseits von Prinzipien und Elementen – unvorstellbar!

Wie kommt es dann, dass sich jedes Jahr um die 30 Aikidoka mitten im tiefsten Winter auf den Weg zum Herzogenhorn machen, um vermeintlich alle Gesetzmäßigkeiten eines gewissenhaften Aikidoka auszuhebeln? Die Antwort findet sich in den folgenden Zeilen.

Irimi oder Tenkan?

Eines der grundlegenden Prinzipien des Aikido erschließt sich dem Aikidoka bereits in den ersten Übungseinheiten im heimischen Dojo: Gehe niemals gegen eine Kraft an, sondern nutze die Kraft des anderen und wende sie gegen ihn an. Wie das dann tatsächlich ausnahmslos in jeder Situation funktionieren kann steht auf einem anderen Blatt (ich persönlich suche die Antwort noch immer in jedem Training). Grundregel: Man achte auf die Gegebenheiten (wobei der Uke hier den wichtigsten Faktor darstellt) und die eigene körperliche Konstitution und reagiere entsprechend.

Die erste diesbezügliche Übungseinheit für den Ai-Ski-Do-Lehrgang erschließt sich den Teilnehmern gleich bei der Anreise am Fuße des „Horns“. Die „Herzogenhornstraße“, neuerdings „Dr.-Fredy-Stober-Straße“, ist im Winter Teil des Skigebietes und kann mit dem Auto nicht befahren werden. Es gibt daher folgende Wahlmöglichkeiten: 1. Die Straße mit oder ohne Ski hinauflaufen (Tenkan) oder 2. die Skipiste direkt zwischen den Skifahrern und Snowboardern hinauflaufen (Irimi).

Für Härtefälle gibt es noch zwei weitere Möglichkeiten. Man kann bequem mit der Schneekatze hochfahren (Extrem-Tenkan) oder man schultert aufgrund von Unwissenheit oder in Bierlaune eingegangener Wetten sein Gepäck und nimmt ebenfalls mit den meisten anderen zusammen die Piste (Extrem-Irimi).

Elemente

Spätestens nach der Trainer-C-Ausbildung oder Prüfung zum 1. Dan kann jeder Aikidoka die Elemente aufzählen und erklären, was sich dahinter verbirgt. Nähern wir uns der Bedeutung doch mal von einem anderen Kontext her.

Von Ayumi-ashi zu Tsugi-ashi – auch das Gleiten will gelernt sein

Werfen wir zunächst einen kurzen Blick auf die Vergangenheit: Kannst du dich noch an deine ersten Schritte erinnern? Mit Sicherheit nicht. Aber deine Eltern können es bestimmt. Auch das „einfache“ Gehen war am Anfang gar nicht so leicht! Beobachten wir Kinder, die gerade laufen lernen, fällt vielleicht auf, dass diese barfuß schon ganz gut unterwegs sind, die gemachten Fortschritte aber gleich passé sind, sobald man ihnen Socken anzieht und sie auf Holzdielen oder glatten Fliesen laufen lässt (ganz nebenbei: Hier helfen Gumminoppen unter den Socken oder Scheiblettenkäse, der tief ins Gewebe eingetreten ist). Zieht man diesen Kindern dann noch Schuhe an – scheint alles Gelernte wieder so gut wie vergessen.

So ähnlich verhält es sich auch, wenn man sich das erste Mal einen Gi überzieht

und barfuß eine Matte betritt. Man ist so beschäftigt mit der Technik und seinen Armen, dass man glatt wieder vergisst, wie man ganz „normale“ Schritte macht. Und dann soll plötzlich nebenbei noch ein Gleitschritt in die Technik eingebaut werden – oh je. (Den Vergleich mit Socken lasse ich an dieser Stelle mal ganz bewusst aus.)

Zurück zum Schnee: Die Fortbewegung auf relativ unbekanntem Untergrund mit noch unbekannteren Fortbewegungsmitteln (und ich meine Langlaufski, nicht Schneeschuhe!) an den Füßen war für viele in diesem Jahr eine neue und nicht minder zu unterschätzende Aufgabe. Im Schnee empfiehlt es sich, sich vornehmlich auf Ski gleitend (also Tsugi-ashi) fortzubewegen. Das spart Kraft und Reserven für den kommenden Anstieg (und ein Anstieg kommt immer irgendwann). Problem hierbei: Auch ohne Nage hat man genug mit seinem Gleichgewicht zu kämpfen.

Die Problemlösung liegt im Berganstieg. Endlich darf man sich wieder mit angehobenen Fußschritten (also Ayumi-ashi) bewegen und kann genüsslich wie ein „Pinguin im Wackelschritt“ den steilen Anstieg bewältigen. In Fachkreisen wird hier übrigens vom „Grätenschritt“ gesprochen. Ich bevorzuge dennoch den Pinguin. Nicht nur, weil er meiner Natur als norddeutsches Geschöpf (und Aikidoka mit schwarzem Hakama) näher liegt, sondern auch weil es eindeutig leichter ist, einem Schüler bildhaft zu vermitteln, er solle wackelnd wie ein Pinguin den Berg hinauf watscheln, als ihm klarzumachen, was er konkret tun soll, wenn das Ergebnis der Aktion Gräten im Schnee sein sollen.

Ma-ai

Oben auf dem Berg angekommen, geht es dann zwangsweise irgendwann wieder bergab. Naturgesetz, denn der Berg ist nur Teilziel auf dem Weg. Hier sei nochmals eingehend auf die extreme Wichtigkeit des rechten Abstands für Mensch und Material hingewiesen. Ebenso wie der richtige Abstand bei der Ausführung einer Aikido-Technik beachtet werden muss, um die Technik sauber machen zu können, ist also

auch beim Skifahren ein richtiger Abstand einzuhalten (wobei hier ein zu großer Abstand zum Vordermann unkritisch ist). Die Ausnahme hierzu möchte ich wieder „verbildlichen“:

In einigen Aikido-Büchern wird Ma-ai gerne mit Kreisen dargestellt. Die Kreise (sie symbolisieren den Wirkungsbereich des Aikidoka) dürfen sich nicht überschneiden, sollten nicht zu weit voneinander weg sein und tangieren sich im besten Fall. Kurzum haben auch wir in einer Übung einen großen Kreis mit Tauen in den Schnee gelegt und zu zweit ein kleines Fangspiel aus diametraler Startposition um den Kreis herum veranstaltet. Hier war es natürlich von großem Nachteil, wenn sich mein Abstand zum Vordermann vergrößerte – denn dies hieß gleichfalls, dass sich sein Abstand zu mir verringerte und er das Wettlaufen gewann.



Tegatana mit spitzen Alustöcken

Auch die Schwerhand darf beim Langlaufen natürlich nicht vernachlässigt werden. Ich setze meinen Arm zwar nicht als Schwert ein (gegen wen auch?), halte ihn aber in der gesamten Bewegung von vorne nach hinten unter Spannung. Wie bei den Aikido-Techniken darf der Arm in der gesamten Phase des Schubes nicht eingeknickt werden, da andernfalls eine Übertragung meines Ki unmöglich wird. Weiter haben wir von Helmut gelernt: In Richtung Himmel haben die gestreckten Arme nichts zu suchen, denn: „Alles, was nach oben geht, ist für'n Himmel!“ Diese segensreiche Erkenntnis gilt natürlich wie immer auch für das Aikido.

Für alle, die sich an diesem Vormittag in der anderen Skigruppe (oder auch der weißen Loipe = Bett) befanden, wiederholte Renate abends auf der Matte nochmals diesen elementaren Baustein und verdeutlichte dies anhand der Technik Irimi-nage.

Die einzige erlaubte und erforderliche Himmelstechnik der Woche war die Schneebeschwörung am Dienstagabend. Danke, Theo, für deine segensreichen Worte!



Ein manchmal notwendiges, aber nicht immer erfolgreiches Ritual: die Schneebeschwörung

Doch nochmals zurück zur Armhaltung: Auch wenn der Aikidoka ein sehr freundliches, offenes und einladendes Wesen ist – die Arme bleiben auch beim Skifahren im Zentrum vor dem Körper. (Bevor jetzt ein Einspruch kommt: Ich gebe ja zu, es darf ein ganz klein wenig weiter sein als beim Kamae ..., aber bitte keinen Sirtaki im Schnee!) All diejenigen, die diesen Rat in den ersten Tagen nicht beherzigt haben, haben es wohl im Bizeps und den Brustmuskeln gespürt. Also ganz wie im Aikido-Training: Falsche Bewegungsmuster werden mit verspannten Muskeln bestraft.

Ki und die Naturelemente

Ki ist das wohl am Schwierigsten fassbare und erklärbare Element des Aikido. Ki wird in der fernöstlichen Philosophie oft beschrieben als eine unsichtbare Kraft, die im gesamten Universum existiert. Ki ent-

steht aus der Polarität von Yin und Yang und dem Bestreben, diese auszugleichen. Die Idee stammt aus der Beobachtung der Wolken: Sie sind sichtbar in Bewegung, während der Wind, der sie treibt, nicht zu sehen ist.

Stellen wir nun einen kurzen Vergleich von Ki und der allgemeinen Wetterlage auf, so lässt sich festhalten: Ist es im Sommer warm (Yang), so ist es im Winter zwangsweise kalt (Yin). Verantwortlich ist das Ki – das leider seine Ausgleichbemühungen in unserer Lehrgangswoche nur allzu sehr auf die Spitze trieb. Das Beobachten der Wolken von unserem Hobby-Meteorologen Helmut (weil im Neben-Neben hobby auch noch Segelflieger) versprach nichts Gutes und unser Beten änderte an dem auf uns zukommenden dramatischen Höhepunkt nichts.

Die Temperaturen erreichten Rekord-Werte von $-23\text{ }^{\circ}\text{C}$. Da half nur noch das Zwiebelprinzip von ca. 10 bis 12 Schichten, eine gute Laune und ein spaßiger Spiele-Nachmittag im Schnee mit anschließendem Aufwärmen in der Sauna (selbstverständlich dann ohne Bekleidung).

Auch auf der Matte war „richtige Kleidung“ Gesprächsthema Nr. 1.

Renate: „Du, schau mal, wie der Thomas den Hakama anzieht! (Zu Thomas gewandt:) Da stell ich mich doch mal morgen gleich neben dich und dann ziehen wir uns gemeinsam an!“

Thomas (unser Superburschi): „Es gab mal Zeiten, da haben sich die Frauen neben mir ausgezogen.“

Und wer die Symbiose von Aikido und Ski-Langlauf noch immer nicht zu glauben vermag, dem sei gesagt: Der nächste Ai-Ski-Do-Lehrgang kommt bestimmt und auch völlige Skilanglauf-Neueinsteiger mit Neugier sind herzlich willkommen!

*Sabine Seibert,
Post-SV Nürnberg e. V.*



Das Schüler-Lehrer-Verhältnis: anwendbar in der westlichen Welt bis in die heutige Zeit?

Zulassungsarbeit von Frank Mercsak, TC Gelsenkirchen e.V., für die Prüfung zum 5. Dan Aikido

(Fortsetzung von aa 1/2012)

Obwohl es aufgrund des bisherigen Feudalsystems sehr viele Samurai gab, waren nur die wenigsten mit der neu entstandenen Situation unzufrieden und sammelten sich unter Saigo Takamori. Die meisten ergaben sich, wie es ihrer bisherigen Ausbildung entsprach, ihrem Schicksal und fügten sich. Im Jahre 1877 kam es zu einem letzten großen Aufbäumen der wenigen unzufriedenen Samurai, bei der auch gleichzeitig der Konflikt zwischen dem bisherigen tradierten System und der Moderne deutlich wurde. Neben der Geisteshaltung war es auch die Art der Waffen, die die Veränderung deutlich machte; auf der einen Seite die traditionellen Waffen der Samurai und auf der anderen Seite eine moderne Armee, die mit westlicher Technologie ausgerüstet und in moderner Kriegsführung ausgebildet war. Das Ergebnis war vorhersehbar. Die Samurai-Rebellen kämpften tapfer, wurden jedoch innerhalb weniger Monate aufgerieben. Saigo Takamori wurde verwundet und beging nach Samurai-tradition Selbstmord.

Abgesehen von diesem Konflikt war die Abschaffung der Kriegerkaste, die über viele Jahrhunderte Japan dominiert hatte, von den Betroffenen weitgehend widerstandslos akzeptiert worden. Gehorsam legten die Samurai ihre Standessymbole, ihre zwei Schwerter, ab und tauchten innerhalb von wenigen Jahren als Beamte, Bauern oder Kaufleute, unterstützt durch

ihre bisher gelernten Tugenden, in der Gesamtbevölkerung unter.

Neben den Tugenden half zusätzlich das japanische Denken, sich widerstandslos in die Gesellschaft zu integrieren. Die japanische Gesellschaft speist sich auch heute noch aus den philosophisch-religiösen Quellen des Synkretismus.

Synkretismus bedeutet die Vermischung von religiösen Ideen oder Philosophien zu einem neuen System oder Weltbild. Hierbei ist es eine Voraussetzung, dass sich zum einen diese Ideen oder Philosophien inhaltlich voneinander abgrenzen und zum anderen diese religiös-philosophischen Teilaspekte gleichzeitig auf einen Absolutheitsanspruch verzichten. Synkretismus nimmt vielmehr die Aspekte unterschiedlicher Religionen bewusst auf und formt sie zu etwas Neuem.

Wer also verinnerlicht hat, dass es keinen Absolutheitsanspruch auf eine bestimmte Position gibt, ist auch in der Lage, sich ohne Probleme neu zu orientieren.

In unserer heutigen europäischen Gesellschaft wird der mündige und freie Bürger propagiert. Dieser hat in der heutigen Demokratie, die die individuellen Rechte betont, das Recht zur freien Meinungsäußerung, damit konsequenterweise auch wie selbstverständlich das Recht auf die subjektive Beurteilung von Umständen.

Durch die Ausbildung und Persönlichkeitsentwicklung werden Dinge und Informationen automatisch kritisch hinterfragt und nicht einfach als gegeben hingenommen. Meinungen und Techniken des Lehrers werden somit gesammelt und mit anderen Informationen verglichen, um sie zu bewerten.

Reduzieren wir die Sichtweise auf Erwachsene. Diese Altersgruppe hat bereits, je nach Alter und Ausbildung, eine fundierte Lebenserfahrung. Daher wird sich diese Zielgruppe automatisch kritisch mit ihrer Umwelt und somit auch mit den Inhalten des Trainings beschäftigen.

Es ist also eine eindeutige Unterscheidung der kulturellen Basis zwischen dem alten Japan und dem heutigen Europa für den Trainierenden/Schüler und somit für

seine Art und Weise, sich im Dojo einzubringen, im Vorfeld definiert. Einzig und allein die Dojo-Regeln/-Etikette sorgen dafür, dass der freie Geist der Trainierenden eingebunden und kanalisiert wird.

Als ein einfaches Praxisbeispiel kann hier die Kindererziehung genommen werden. Kinder, denen keine Grenzen aufgezeigt werden, werden aufgrund der fehlenden Rahmenbedingungen den Eltern zwangsläufig „auf der Nase herumtanzen“. Nicht umsonst gibt es daher den Spruch: „Kinder brauchen Grenzen“. Diese Grenzen, abgeleitet auf das Aikido, sind die Dojo-Regeln, welche für die Gruppe als verbindliche Grundvoraussetzung zu gelten haben, damit das Miteinander der verschiedenen Personen und Charaktere auf eine gemeinsame Basis gestellt wird.

Ohne diese Regeln, welche fixiert wurden, um einen reibungslosen Trainingsablauf und das Verhalten untereinander zu regeln, würde in der heutigen Gesellschaft ein Training, aufbauend auf den überlieferten Verhaltensweisen, nicht in ähnlicher Weise ablaufen können.

6.3 Das Hinterfragen einer Technik

Ausgelöst durch den vorherigen Punkt „Der mündige und freie Bürger“ kommen wir hier automatisch zu einem Aspekt, der im heutigen Training immer wieder eine wesentliche Rolle spielen kann, nämlich das Hinterfragen einer Technik seitens der Schüler.

Was im alten Japan ein Ding der Unmöglichkeit war, ist durch den freien Geist und die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen in Bezug auf das Schüler-Lehrer-Verhältnis heutzutage ins Gegenteil geführt worden. Da wir uns in der europäischen Ich-Gesellschaft befinden, in der sich der Einzelne verwirklichen kann, beziehungsweise es je nach Naturell möglich ist, eine herausragende Position anzustreben, wird der Schüler sich nur oberflächlich den Dojo-Regeln unterordnen. Die innere, kritische Betrachtung und Hinterfragung der Techniken werden zwangsläufig dazu führen, die Techniken und den Lehrer immer wieder aufs Neue zu beurteilen, je weiter sich der Schüler in der Hierarchie nach oben arbeitet.

Genau hier liegt ein Konfliktpotential, mit dem sich der Lehrer auseinandersetzen muss. Der Lehrer muss sich darüber im Klaren sein, auf Fragen, die das Training betreffen, auch qualitative Antworten geben zu können.

Wer in der Lage ist, dem Schüler eine fundierte Antwort zu geben, wird auch weiterhin das Vertrauen der fortgeschrittenen Schüler behalten können. Antworten wie: „Das habe ich auch so gelernt“, oder: „Das war schon immer so“, werden die Schüler nicht zufriedenstellen und automatisch zu einem steigenden Grad an Unzufriedenheit führen. Im schlimmsten Fall wird es dazu führen, die Technik und den Lehrer in Frage zu stellen, was zu einer inneren Unzufriedenheit und damit letztlich zu einem Fernbleiben der fortgeschrittenen Schüler führen wird. Diese Konstellation muss auf alle Fälle vermieden werden. Daher ist es auch seitens des Lehrers entscheidend, die von ihm vermittelten Techniken glaubwürdig, effektiv und in der Ausführung weitgehend unverändert zu zeigen.

Aufgrund dieser möglichen Problematik wird deutlich, dass die Kommunikation eine große Rolle einnimmt. Es ist nicht wie im alten Japan eine kommunikative Einbahnstraße vom Lehrer in Richtung des Schülers, sondern eine offene, zweigleisige Kommunikation in beide Richtungen.

Anmerkungen bis hin zur Kritik müssen zuerst vom Lehrer bewertet und dann ggf. umgesetzt werden. Natürlich darf dies nicht dazu führen, die Position des Lehrers zu untergraben oder das Training komplett auf die Wünsche der Schüler abzustimmen.

Auch die Ausführung einer Technik und die notwendige Effektivität spielen in diesem Kontext eine große Rolle. Argumente dürfen eine Technik nur begleiten, auf keinen Fall als einziges Lehrkriterium dienen. Deshalb muss die Technik in ihrer Darstellung so ausgeführt werden, dass sie den Schülern die Effektivität, bei gleichzeitiger Wahrung der Ethik, aufzeigt. Techniken, die den Anspruch haben, eine Bewegungsaufgabe zu sein, um auf andere Bewegungen und Techniken hinzuarbeiten, müssen als solche auch kommuniziert

werden, um einen klaren Trennungsstrich zwischen Effektivität und Bewegungsaufgabe darzustellen.

Nur durch Überzeugung kann die Technik gelehrt und die kritischen Geister überzeugt werden. Ohne diese Grundlagen wird dem Hinterfragen immer wieder neue Nahrung gegeben und somit auch der Nährboden für Kritik gelegt. Wird diesem die Grundlage entzogen, ist automatisch die Basis für eine homogene Gruppe vorhanden.

6.4 Richtlinienkompetenzen

Die sogenannte Richtlinienkompetenz, das heißt der Inhalt des Trainings und die Ausführung der Techniken, muss in der Hand des Lehrers bleiben, wobei dieser sich aber auch kritisch selbst hinterfragen sollte, um ebenfalls einen ständigen Verbesserungsprozess zu durchlaufen. Nur über solch eine Routine der Selbstreflexion wird der Lehrer nicht nur seine Techniken, sondern auch sich selbst ständig verbessern.

Der Technikansatz ist notwendig, um, wie in dem Kapitel vorher beschrieben, dem Problem des „Hinterfragens“ einer Technik von Anfang an einen Riegel vorzuschieben. Die Ausführung der Technik liegt allein in der Hand des Lehrers. Ihm obliegt es, aufbauend auf den Prinzipien und Elementen des Aikido, Varianten zuzulassen beziehungsweise die Techniken zu lehren, die aus seiner Sicht die sinnvollsten sind.

Da manche Schüler auch in anderen Vereinen trainieren, somit auch unter anderen Lehrern, ist es zwangsläufig so, dass sie Techniken auch anders gezeigt bekommen und diese auch anders ausführen sollen. Im heimischen Dojo ist hier der Lehrer gefordert, diese Unterschiede sachlich zu werten und zu kommunizieren, wobei er sich von seiner Linie der Bewegung und Interpretation nicht abbringen lassen sollte.

Schülern sollte niemals die Gelegenheit verwehrt werden, auch über „den Tellerand“ zu schauen. Daher ist es notwendig, den Schülern immer die Möglichkeit zu bieten, auch unter anderen Lehrern zu trainieren, wie z. B. durch den Besuch von ande-

ren/verbandsfremden Lehrgängen. Schüler sollen immer in der Lage sein, Vergleiche anstellen zu dürfen.

Ein Verbot wird automatisch zu Neugierde, dem Gefühl der Bevormundung und eventuell zu dem Gedanken führen, dass der Lehrer im Vergleich mit anderen Verbänden/Lehrern etwas zu verbergen hat. Somit kann diese Einstellung in letzter Konsequenz kontraproduktiv wirken. Die Aufgabe des Lehrers ist es, die verschiedenen Strömungen einzufangen und mittels seiner Richtlinienkompetenz zu kanalisieren.

Darüber hinaus ist es auch notwendig, abgeleitet von den Techniken eine klare Linie in Bezug auf Prüfungen und deren Voraussetzungen aufzustellen. Dadurch wird automatisch Ruhe in die Gruppe einkehren und jeder Schüler kann sich selbstständig einordnen.

So werden zum einen Ungeduldige gebremst, die unabsichtlich eine Gruppe spalten können, und zum anderen eine für die Gruppe verständliche interne Entwicklung vorgegeben.

Der zweite Ansatz ist mehr auf der mentalen Ebene zu sehen. Die Richtlinienkompetenz sollte nicht nur auf die Techniken, sondern gleichfalls auf die Rahmenbedingungen eingehen. Da die Gruppe der Schüler üblicherweise inhomogen ist, was sich zum Beispiel durch den Trainingseinsatz oder die Einbringung in die Trainingsgemeinschaft zeigt, ist es eine Notwendigkeit, allgemeingültige Regeln beziehungsweise Richtlinien aufzustellen, innerhalb derer sich die Gruppe frei entfalten kann.

Falls es trotz der genannten Regeln und Richtlinien zu Problemen mit einzelnen Gruppenmitgliedern kommt, muss der Lehrer, aufgrund seiner Graduierung, klar seine Meinung kommunizieren und innerhalb der Gruppe unmissverständlich durchsetzen. So können Unklarheiten direkt im Keim erstickt werden.

Im extremen Fall ist hier der Lehrer sogar aufgefordert, Schüler aus der Gemeinschaft auszuschließen, um auch weiterhin den Zusammenhalt in der Gruppe sowie das Training an sich nicht zu gefährden.

6.5 Vereinswechsel

Üblicherweise wird sich ein Anfänger nicht an einem Lehrer, sondern nur an der geografischen Nähe des Vereins oder allgemein der Trainingsmöglichkeit orientieren. Da Zeit heutzutage ein kostbares Gut ist und eine mögliche weite Anreise sowie deren Kosten auch einige Interessierte abschrecken kann, ist die Nähe zum Wohnort ein nicht zu unterschätzendes Kriterium.

Von daher ist der erste Ansatz einer Schüler-Lehrer-Beziehung, sich den Lehrer aussuchen, nicht gegeben. Im Fokus des zweiten Ansatzes steht das Interesse an der Sportart. Die Beziehung zu einem Lehrer kann sich daher erst im Laufe der Zeit entwickeln. Gerade hier wird es sich zeigen, ob sich im Laufe der Zeit, wenn der erste Enthusiasmus vorbei ist, eine Verbindung zwischen Schüler und Lehrer aufbaut, die zu einer langfristigen und nachhaltigen Bindung führen wird.

Doch egal wie diese Verbindung auch aussehen mag, in der heutigen Zeit ist diese als nachrangig zu betrachten, wenn es um den Beruf und somit um die Wahrung der Existenz geht. Wird es zu einem beruflichen Wechsel oder anderen Einflüssen auf das Privatleben oder den Wohnort kommen, ist es zwangsläufig, dass das Training und somit auch die Beziehung zum Lehrer nachrangig beeinträchtigt werden.

Natürlich kann diese Problematik auch auf den Lehrer übertragen werden, der, wenn er berufstätig ist, auch nur innerhalb seiner Freizeit in der Lage ist, Aikido zu lehren.

Erschwert wird es dem Lehrer zudem, wenn die Schüler aufgrund des Berufs nur sporadisch zum Training kommen können. Gerade dieses gelegentliche Training macht es beiden Seiten schwer, eine Beziehung im Sinne des Schüler-Lehrer-Verhältnisses aufzubauen. Das Training wird auf das Erlernen einer Technik reduziert, der Aufbau einer Beziehung erheblich erschwert.

Fehlende Bindung, Ich-Mentalität und die Mobilität bei gleichzeitig verschiedenen

Vereinsangeboten sind die Grundlage für Wechselmöglichkeit und -willigkeit. Gibt es Probleme mit dem Lehrer, eventuell auch mit den Schülern oder anderen generellen Rahmenbedingungen, wird der Verein gewechselt, um sich den einfachsten Weg zu suchen. So wie Wasser sich den einfachsten Weg sucht, gehen manche Schüler denselben einfachen Weg, um möglichst schnell den technischen Weg zu beschreiben.

Wird ein Lehrer aus Sicht des Schülers als „unbequem“ oder zu fordernd empfunden, wird schnell nach einer adäquaten Lösung gesucht, die zum Beispiel in einem neuen Verein in der Umgebung gefunden wird. Dass sich die Schüler mit diesem Procedere keinen Gefallen tun und nicht bemerken, dass der erfahrene Lehrer den Schüler in seiner Entwicklung nicht bremsen, sondern nur zielgerichtet voranbringen möchte, bemerken sie oftmals erst, wenn es bereits zu spät ist, oder im schlimmsten Fall auch gar nicht.

6.6 Wieso gerade Aikido?

Das Interesse an asiatischen Kampfsportarten ist generell eine große Quelle, aus der sich neue Schüler rekrutieren. Viele der neuen Schüler haben sich aber nicht mit den Unterschieden der vielen Stile befasst und erwarten, überall Kampf und „Action“ vorzufinden. Diesen Schülern muss im Vorfeld erklärt werden, auf was sie sich einlassen, wenn sie Aikido erlernen wollen. Auch wenn diese dann nicht mehr zum Training kommen werden und sich eine aus ihrer Sicht interessantere Sportart aussuchen, muss diese offene Kommunikation am Anfang unbedingt erfolgen.

Das Training darf auf keinen Fall an die Erwartungshaltung der Schüler angepasst werden, da ansonsten der Lehrer zum Spielball der Interessen werden kann und somit seine (Richtlinien-)Kompetenz sowie seine Autorität verloren geht. Daher sollte neuen Interessenten von Anfang an kein Aikido gezeigt werden, welches nicht in Konformität mit dem „normalen“ Training steht. Nur die Schüler, die von Anfang an

wissen, welchen langwierigen Weg sie beschreiten werden und was sie im regelmäßigen Training erwartet, werden diesen auch mit der Gruppe und dem Lehrer weitergehen.

Nichts ist schlimmer, als unter falschen Voraussetzungen zu beginnen und erst nach einer Weile den Irrtum zu bemerken.

6.7 Sportverein/Dojo

Sportvereine unterscheiden sich in ihrer Zielsetzung erheblich von Dojos (speziell japanischen), da sich die gesellschaftlichen Anforderungen sowie Rahmenbedingungen verändert haben. So können die heutigen Sportvereine üblicherweise nur unter den Prämissen „Masse“ sowie „Gruppenunterricht“ existieren. Das Ziel dieser Vereine ist es, Menschen den Zugang zu Sportflächen oder hier speziell zu Sport- oder Turnhallen zu ermöglichen, wobei auch hier klarzustellen ist, dass es selbst für eingetragene Vereine (e.V.) nicht einfach ist, diese Sportstätten zur Nutzung zu bekommen. Auf der einen Seite gibt es eine starke Konkurrenzsituation durch andere Vereine und auf der anderen Seite sind es die Schulen selbst, die ihre Hallen nutzen möchten. Hallen oder andere Örtlichkeiten, in denen Matten gelagert und ausgelegt werden können, sind leider nicht die Regel.

Eine Fokussierung auf wenige ausgewählte (Weg-)Schüler, wie in einem privaten Dojo, ist praktisch nicht möglich, da ein Verein von seinem Wesen her offen ist, für alle Personen/Charaktere und alle Gesellschaftsschichten.

Ein Verein oder eine Abteilung innerhalb eines Vereins kann üblicherweise nur eine gewisse „sterile“ Grundversorgung, zum Beispiel die Trainingsmöglichkeiten beziehungsweise eine Mattenfläche, gewährleisten. Der weiterführende Aspekt eines Dojos, zum Beispiel eine Gemeinschaft innerhalb eines auf die Kampfsportart zugeschnittenen Ambientes zu bilden und zu formen, kann selten erbracht werden.

Um dieses Manko zu kompensieren, kommt auf den Lehrer die besondere Aufgabe zu, über sein Wesen und die Kom-

munikation mit den Schülern, unabhängig von den „sterilen“ Turnhallen, für eine Dojo-ähnliche Atmosphäre zu sorgen.

Darüber hinaus macht es Sinn, weitergehende Angebote anzubieten, wie zum Beispiel gemeinsame Ausflüge oder andere Aktivitäten, um parallel zum offiziellen Training eine zweite, mehr private Atmosphäre zu erzielen. Gerade diese „inoffiziellen“ Treffen bieten allen Beteiligten eine willkommene Gelegenheit, sich über das normale Training hinaus kennen zu lernen und somit einen weiteren Grundstein für die Harmonie innerhalb der Gruppe herzustellen.

6.8 Machtbefugnisse in einem Verein

Eine Konfliktsituation mit einem Schüler ist jederzeit möglich, wenn auch nicht gewünscht. Hier kommen wir zu einem speziellen Problem, das nicht einfach zu lösen ist.

Formal gesehen ist der Lehrer, da offiziell auch Übungsleiter, die höchste Autorität in der Abteilung. Da ein Verein aber üblicherweise aus mehreren Abteilungen besteht, steht ein Vorstand an der Spitze des Vereins, um den Gesamtverein und auch die Abteilungen zu lenken. Einzig und allein der Vorstand ist rein rechtlich gesehen die Institution, die die Geschicke des Vereins und somit der Mitglieder führen darf, wobei dieser meistens jedoch nicht mit den elementaren Regeln des Budo, der Etikette und den Dojo-Regeln vertraut ist.

Dieses ist jedoch nur die rein formale Seite. Letztendlich ist immer noch der Lehrer, wenn auch nicht offiziell, die bestimmende Person auf der Matte. Kommt es also zu einer extremen Konfliktsituation, zum Beispiel der Auflösung des Schüler-Lehrer-Verhältnisses durch den Lehrer, ist nicht automatisch damit zu rechnen, dass der Schüler sich dem Hinweis des Lehrers beugen wird und den Anstand hat, von der Matte zu gehen beziehungsweise der Gruppe fernzubleiben. Da sich in solch einer Situation starke Emotionen auf beiden Seiten aufgebaut haben, ist vielmehr damit zu rechnen, dass der Schüler versuchen

wird die Position des Lehrers und somit seine Weisungsbefugnis in Frage zu stellen.

Weiterhin kann er sich rein formal auf die Satzung des Vereins berufen und somit am Training teilnehmen. Eine unangenehme Konfliktsituation ist vorprogrammiert. Hier ist der Lehrer, obwohl auf der ethischen und mentalen Basis des Budos die Autorität im Dojo, in der schlechten Situation, als Übungsleiter dem Vorstand unterstellt zu sein. So eine Rangfolge war im alten Japan ein Ding der Unmöglichkeit. Die uneingeschränkte Autorität war hier der Lehrer. Durch die angesprochene Hierarchie ist es dem Übungsleiter in der Abteilung oftmals unmöglich, alleinige Entscheidungen zu treffen.

Der Gegensatz zwischen der Ethik des Budo und der Satzung eines Vereins kann also kontraproduktiv sein und die Position beziehungsweise Funktion des Lehrers beschneiden. Einzig wenn der Übungsleiter/Lehrer auch gleichzeitig dem ganzen Verein vorsteht und nicht nur einer Abteilung innerhalb des Vereins, ist die Machtposition eindeutig geregelt.

6.9 Wohnen beim Lehrer

Das Wohnen beim Lehrer, im alten Japan möglich und auch eine durchaus gängige Praxis, ist geradezu eine Utopie in der heutigen Gesellschaft, speziell in der Struktur der Sportvereine. Auch wenn es vereinzelt noch die Möglichkeit gibt, als Uchi-deshi beim Meister zu wohnen, ist dieses, wenn überhaupt, nur bei einigen wenigen privaten Dojos/Meistern der Fall. Insofern kann dies nur als Ausnahme angesehen werden. Ich beschränke mich hier auf den uns (DAB) bekannten Status.

Auch die erfahrenen, hoch graduierten Lehrer betreiben Aikido neben dem eigentlichen Beruf, wenn auch der dafür bereitgestellte Zeitaufwand bei vielen fast die gesamte Freizeit in Anspruch nimmt. Es ist also keine Überraschung, dass diese Lehrer normalerweise nicht in der Lage sind, dem Schüler eine solche Gelegenheit nach althergebrachter Überlieferung zu bieten.

Der Aufbau einer Gruppe beziehungsweise der intensive Kontakt zu den Schülern muss daher zusätzlich parallel extern aufgebaut werden (siehe auch Punkt 6.7 Sportverein/Dojo). Um im ersten Schritt einen „Teamspirit“ herzustellen, muss die Gruppe, inklusive Lehrer, die Möglichkeit bekommen, gemeinsam neue Erfahrungen zu sammeln, zum Beispiel bei Ausflügen oder Lehrgängen, um sich gegenseitig besser kennen zu lernen sowie einen intensiveren Kontakt zueinander zu bekommen. Im Laufe dieser Phase werden sich Schüler herauskristallisieren, die sich mehr für den Budo-Sport, speziell für die Sportart, die Ethik und den geistigen Überbau interessieren.

Durch dieses Interesse werden sich mit dem Lehrer möglicherweise intensivere Gespräche ergeben, die für einige Schüler in eine engere Beziehung mit dem Lehrer führen werden. Durch das gegenseitige Öffnen und den kommunikativen Austausch wird eine Bindung, basierend auf Vertrauen, Ehrerbietung und Interesse, hergestellt, die weit über der formalen Erklärung der Techniken liegt.

Daher muss in der heutigen Zeit der innere Schüler anders definiert werden. Die lokale Nähe zum Übungsleiter ist hierbei nicht mehr das einzige Entscheidungskriterium.

6.10 Trainer oder Lehrer

Die Begriffe Trainer und Lehrer werden heutzutage üblicherweise „in einen Topf geworfen“. Auch wenn sie landläufig dasselbe meinen, so ist meiner Meinung nach ein erheblicher Unterschied in dem Wirken der genannten Personen vorhanden.

Wie bereits vorab erklärt, gibt es äußere und innere Schüler. Während die äußeren Schüler die Technik im Fokus haben und daher in der Anwendung effektivere Techniken als der innere Schüler ausüben können, zeichnen sich die Zweitgenannten dadurch aus, dass sie nicht nur die Technik, sondern den gesamten Weg sehen und gehen möchten.

(wird fortgesetzt)





Kinder- & Jugendseite

Landesjugendlehrgang in Hessen

Nach über fünf Jahren fand der hessische Landesjugendlehrgang wieder in Nauheim statt. Als Lehrerin konnte Sonja Sauer, 2. Dan vom Aikido-Verein Esslingen gewonnen werden. Ich selbst durfte bei ihr noch nicht trainieren, hörte aber von einigen Aikidoka, dass Sonja u. a. viel Wert

auf Ukemi und die Rolle des Uke legt. Als ich das hörte, war es beschlossen, Sonja einzuladen. Neue Ansätze und Ideen, wie man Kindern und Jugendlichen Ukemi näher bringt, sind unbezahlbar.

So kam es dann auch, dass am ersten Trainingstag zuerst die Angst oder der Respekt vor dem Rollen genommen werden musste. Übungen mit und ohne Partner als Hindernis (oder Hilfsmittel, der eine sieht es so, der andere so) kamen auf die Kinder zu. Sonja betonte auch: „Die Rolle darf nicht mich beherrschen, sondern ich muss die Rolle beherrschen.“ Will heißen, die Rolle soll in jeder Phase kontrolliert ausgeführt werden. Dass damit auch Körperspannung und etwas Schweiß verbunden sind, merkten einige erst später.

Es folgten Grundtechniken, die die meisten Kinder schon aus dem eigenen Verein kannten. Dass sich aber bei Uke ein Knopf auf der Schulter befindet, womit er sich leichter zu Boden bringen lässt, war vielen unbekannt. Der imaginäre Hut hilft beim Kokyu-nage, hätten Sie's gewusst? Ich nicht, und spätestens hier wurde es mal wieder deutlich, Aikido lässt sich viel leicht-



Aikido ist wie ein Feuerwerk



ter mit einer bildhaften Sprache vermitteln. Und dies machte Sonja bei fast jeder Technik.

Hauptthema des zweiten Trainingstages war es, den instabilen Punkt von Uke zu finden und dies in der Technik auch zu nutzen. Erste Vorübungen dazu fanden schon am ersten Tag statt, jetzt wurde dieser Ansatz noch vertieft. Wahrscheinlich aufgrund einer viel zu kurzen Nacht verfielen einige Uke bei ihrem Angriff in eine recht defensive Opferhaltung. Daraufhin fragte Sonja, was Uke eigentlich übersetzt bedeutet, Opfer oder Angreifer? Sie erklärte, dass auch ein realistischer Uke, also Angreifer, zu einer funktionierenden Technik gehört.

Ich denke, die 40 Kinder, aber auch die elf Betreuer, konnten so einige Anregungen in das eigene Dojo mitnehmen.

Bleibt noch zu erwähnen, dass die obligatorische Nachtwanderung natürlich nicht fehlen durfte und dass der Lehrgangleiter mit seinem Aikido-Rätsel die Jugendlichen wenig aus dem Konzept brachte, dank Smartphones und Flatrates.

Danke an alle Nauheimer, die sich um die Organisation des Lehrganges kümmerten, und natürlich an Sonja für den schönen und interessanten Lehrgang.

Thomas Eichhorn,
Jugendwart Aikido-Verband Hessen e. V. 道

Ein Appell an dich, Trainer; und vor allem an dich, Kindertrainer

Frag dich mal: Was trainiere ich eigentlich?

Man möchte annehmen, dass diese Frage leicht zu beantworten sei. Dennoch sind Anfänger und vor allem Kinder nicht in der Lage zu erklären, was das Trainingsziel im Aikido oder in anderen Kampfkünsten ist. Selbst von Trainern und Lehrern wird man dazu sehr unterschiedliche Antworten erhalten. (Bevor du nun weiter liest, mach dir kurz ein paar Notizen, wie die Antwort für dich lautet.)

Was den technischen Bereich betrifft, dürfte noch weitgehende Einigkeit über die Lerninhalte herrschen. Anders sieht es jedoch aus, wenn über Etikette, Tradition, Erziehung und Führungsstil diskutiert wird. Wenn es schließlich um Themen geht, die in Lehrbüchern, Filmen und Satzungen nicht vordergründig sichtbar sind, also um Budo im Allgemeinen, den Selbstverteidigungsaspekt oder um die Kampfkunst Aikido im Besonderen, scheiden sich die Geister.

Budo ist, wie jede Sportart, ja sogar wie alles, was erlernt werden muss, das Er-

gebnis einer Beziehung von Schüler und Lehrer. Es ist daher in höchstem Maße individuell. So wie die Menschen sich in seelischer, intellektueller und körperlicher Hinsicht unterscheiden, so unterscheiden sich ihre Auffassungen und die Praxis ihrer Kampfkunst. Eine allgemeingültige Definition ist also als Basis für die Gestaltung eines Trainings nicht ausreichend.

Lehrer und Schüler müssen diese Frage für sich selbst beantworten. Die Antwort, die sich in diesem Prozess entwickelt, wirkt auf die Gestaltung des Trainings in entscheidender Weise zurück.

Es ist für beide Seiten – Schüler und Lehrer – notwendig, sich darüber klar zu werden, was der Inhalt der wöchentlichen Übungsstunden sein soll. Es ist notwendig, dass darüber Einigkeit besteht, weil ansonsten die Interessen auseinander laufen und Unzufriedenheit entsteht.

Dass sich das Trainingsziel in einem ausgleichenden Prozess entwickelt, ist im Aikido von besonderer Bedeutung. Verfolgen Schüler und Lehrer nämlich bewusst oder unbewusst unterschiedliche Ziele, so arbeiten sie bestenfalls nebeneinander her, schlimmstenfalls aber gegeneinander. Aikido ist aber darauf ausgerichtet, widerstrebende Kräfte zu harmonisieren und dadurch Konflikte zu lösen oder schon im Vorfeld zu vermeiden. Diesen grundlegenden Budo-Gedanken wird ein Lehrer am besten vermitteln können, wenn er erkennt und berücksichtigt, was seine Schüler erwarten und was er selbst erwartet. Dies kann individuell variieren und sogar von Übungsstunde zu Übungsstunde verschieden sein, weil jede Situation eine andere ist.

Der Aikido-Gedanke

Die Wucht eines Angriffs nehme ich zunächst auf, ich verschmelze mit ihr, um zu erspüren, wohin sie fließt. Erst wenn ich mit ihr eins bin, beginne ich, sie zu lenken.

Um sich orientieren zu können, ist es zweckmäßig, sich der Motivationen der am Training Beteiligten bewusst zu werden ...

Leo Beck,

Auszug aus „Kindertrainer im Budo“



Wichtige Termine

20. April 2012: Meldeschluss zum BL vom 11. – 13. Mai 2012 in Herten

5. Mai 2012: Meldeschluss zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 26. – 28. Mai 2012 in Heidenheim

24. Mai 2012: Meldeschluss zum BL vom 22. – 24. Juni 2012 in Bietigheim

10. Mai 2012: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang I im LZ Herzogenhorn vom 30.06. – 07.07.2012

10. Mai 2012: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang II im LZ Herzogenhorn vom 07. – 14.07.2012



Aikido-Telegramm

Soft- und Hardware-spenden für Sportverbände und -vereine

Die Stiftungszentrum.de Servicegesellschaft mbH informierte den DAB per Newsletter: „[Sie] vermittelt auf der Internet-Plattform www.stifter-helfen.de gemeinnützigen Organisationen Soft- und Hardware-spenden von fünfzehn IT-Stiftern [...]. Derzeit stehen mehr als 275 Produkte als Spende zur Verfügung. Sportverbände und ihre Mitgliedsorganisationen können damit den Großteil ihres IT-Bedarfs über

www.stifter-helfen.de beziehen. Voraussetzung dafür ist, dass die Verbände bzw. Vereine gemeinnützig sind.

Pro Produktspende fällt lediglich eine geringe Verwaltungsgebühr an, die zwischen 4 und 10 Prozent des offiziellen Verkaufspreises beträgt. Ende Dezember 2011 waren bereits knapp 10.000 gemeinnützige Organisationen bei Stifter-helfen.de als förderberechtigt anerkannt. Seit dem Start des Portals im Oktober 2008 konnten gemeinnützige Organisationen dadurch Einsparungen von über 54 Millionen Euro erzielen.“

Weitere Informationen zum Spendenangebot finden sich im Internet unter: www.stifter-helfen.de

Neuer Jugendleiter in Bayern

Josef Nemeth
Buchenlandstr. 1
86438 Kissing
Tel. 0176 / 34 13 54 69
Fax: 03222 / 3703272
jugend@aikido-bayern.de

Neuer Verein im DAB

Aikido-Verband Sachsen e. V.
Judokan Schkeuditz 2000 e. V.
Patrick Schakel
Hieronymus-v.-Bose-Str. 18
06258 Schkopau
Tel. 0176 / 23 84 83 47
patrick.schakel@judokan-schkeuditz.de



Anschriften aktuell

Einladung zum Bundeswochenlehrgang I im LZ Herzogenhorn vom 30. Juni – 7. Juli 2012

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

Lehrer: Karl Köppel, 7. Dan Aikido, Bundestrainer, VPT

Lehrgangsleiter: Karl Köppel, Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau;
Tel. 07961 / 6581, Fax: 07961 / 564146, E-Mail: K.Koeppel@t-online.de

Lehrgangsort: Sportschule des Trägervereins Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald e. V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg, Tel. 07676 / 222, Fax 07676 / 255; herrliche Lage, moderne Turnhalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen

Teilnahmeberechtigt: alle Angehörigen des DAB ab 1. Kyu Aikido. Der gültige DAB-Pass bzw. -Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind willkommen.

Lehrstoff: täglich soweit möglich 3 Unterrichtseinheiten gemäß der Prüfungsordnung für Aikido-Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen bzw. des Lehrers. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 30. Juni 2012: Anreise bis 17.30 Uhr; anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 7. Juli 2012: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung und 7 Tage Vollpension betragen:

| | |
|---------------------|--------------------|
| 3-Bett-Zimmer Du/WC | 305,-- Euro/Person |
| 2-Bett-Zimmer Du/WC | 340,-- Euro/Person |

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Bis zum Meldeschluss ist eine Kostenpauschale von 250 Euro/Teilm. auf das Konto: Köppel, Nr. 40412075, BLZ 614 910 10 bei der VoBa/RaiBa Ellwangen einzuzahlen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung an den Lehrgangsleiter möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch, ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen mit Überweisung der Kostenpauschale werden bis zum **10. Mai 2012** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Wichtige Hinweise: Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Dan-Graduierungen des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

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

Einladung zum Bundeswochenlehrgang II im LZ Herzogshorn vom 7. – 14. Juli 2012

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

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer des DAB

Lehrgangsleiter: Alfred Heymann, Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;
Tel./Fax: 05523/303737; E-Mail: aeheyman@aol.com

Lehrgangsort: Sportschule des Trägervereins Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald e. V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg, Tel. 07676 / 222, Fax 07676 / 255; herrliche Lage, moderne Turnhalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen

Teilnahmeberechtigt: alle Angehörigen des DAB ab 1. Kyu Aikido. Der gültige DAB-Pass bzw. -Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind willkommen.

Lehrstoff: täglich soweit möglich 3 Unterrichtseinheiten gemäß der Prüfungsordnung für Aikido-Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 7. Juli 2012: Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 14. Juli 2012: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung und 7 Tage Vollpension betragen:

| | |
|---------------------|--------------------|
| 3-Bett-Zimmer Du/WC | 305,-- Euro/Person |
| 2-Bett-Zimmer Du/WC | 340,-- Euro/Person |

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Sie werden bei Lehrgangsbeginn im LZ Herzogenhorn eingezogen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung an den Lehrgangsleiter möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch, ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis zum **10. Mai 2012** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Wichtige Hinweise: Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Dan-Graduierungen des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB

Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB

Alfred Heymann,
Lehrgangsleiter

合氣道

Die letzte Weisheit:

„Wenn man anfängt zu lernen, ist man wie ein weißes Blatt, das im Laufe der Jahre mit vielen verschiedenen Zeichen beschriftet wird.

Irgendwann ist kein Platz mehr für Neues und das Blatt wird schwarz. Dieses Blatt ist euer schwarzer Gürtel.

Leert ab und zu das Blatt, damit ihr wieder bereit seid, Neues aufzunehmen.“

*Hiroshi Ikeda, 7. Dan Aikido,
beim Lehrgang in Lissabon
Dezember 2011*