

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 4/2013

Nr. 152



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2013

Nr. 152

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Herzliche Gratulation dem ersten deutschen IOC-Präsidenten!	3
---	---

Magazin

Pfingstlehrgang 2013	3
Die Suche nach dem Guru im Aikido oder die Suche nach dem heiligen Gral?	4
Begegnungen der besonderen Art: Das ist Aikido	6
Das erste Mal ist immer am schönsten!	7
Bundeswochenlehrgang mit Alfred Heymann	9
Ein Hauch von Hollywood	10
Aikido und Physik (Fortsetzung)	11
Aikido-Telegramm	22

Technik-Serie

Kote-hineri (Tanto), tenkan; von Alfred Heymann, 7. Dan	16
---	----

Aikido-Kids

Samuraicamp 2013	23
------------------------	----

Daten und Fakten

Adressen aktuell	23
Wichtige Termine	23
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 01. – 03.11.2013 in Frankfurt/M.	25
Einl. zum Trainer-Fachlehrgang 2 vom 03. – 08.11.2013 in Frankfurt/M.	26
Einl. zum BL des DAB am 25./26.01.2014 in Frankfurt Flughafen	28
Einl. zur Trainer-B-Aus- und -Fortbildung Modul 1 vom 31.01. – 02.02.2014 in Damme	29
Einl. zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ HZH vom 01. – 08.02.2014	31
Einl. zum BL des DAB am 08./09.02.2014 in Bad Bramstedt	32
Einl. zur Trainer-B-Aus- und -Fortbildung Modul 2 vom 14. – 16.02.2014 in Damme	33
Einl. zum BL des DAB vom 07. – 09.03.2014 in Leipzig	34
Lehrgangsplan DAB 2014 (Ergänzungen)	33

Titelbild:

Piotr Kirmiel, 5. Dan aus Polen, beim Internationalen Pfingstlehrgang 2013 des DAB in Heidenheim



Herzliche Gratulation dem ersten deutschen IOC-Präsidenten!

Liebe Aikidoka,

im letzten Leitartikel wünschte ich unserem DOSB-Präsidenten Dr. Thomas Bach alles Gute, viel Erfolg und die notwendige Kraft bis zur Wahl des neuen IOC-Präsidenten (IOC: International Olympic Committee). Am 10. September gratulierte ich ihm dann als Vorsitzende der Konferenz der Verbände mit besonderen Aufgaben im DOSB, zu denen der DAB gehört, unmittelbar nach der im Internet übertragenen Bekanntgabe des Ergebnisses zu seinem Erfolg. Es ist ein bedeutsamer Meilenstein in seiner Karriere, aber auch für den gesamten deutschen Sport, dass er der erste deutsche IOC-Präsident ist. Auf die Chancen, die sich daraus ergeben, wies ich schon im letzten aikido aktuell hin.

Die Unterstützung, die er nicht nur von uns, sondern von vielen Seiten bekam, trug sicherlich entscheidend zu diesem eindrucksvollen Erfolg bei. Ich wünsche ihm sehr, dass er eine solche auf dem Do seiner Präsidentschaft weiterhin erhält. Alles Gute jedenfalls für das neue herausragende und sicherlich -fordernde Amt.

Dr. Thomas Bach war als DOSB-Präsident regelmäßig bei den VmbA-Konferenztageungen zugegen und für kritische Worte offen, informierte und unterstützte uns, wofür ihm unser herzlicher Dank gilt. Wir hoffen sehr, dass seine Nachfolgerin bzw. sein Nachfolger im DOSB dies so fortführt.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Pfingstlehrgang 2013

„Finish!“ – Obwohl das nicht das Ende, sondern der Anfang zum Bericht über den diesjährigen Heidenheimer Pfingstlehrgang ist, war das eines der prägendsten Worte. Immer wieder ist es Piotr Kirmiel (5. Dan) gelungen, sich mit solchen kurzen, aber treffenden Worten verständlich zu machen. Aber der Reihe nach:

Piotr war bis vor kurzem beim DAB ein weitestgehend unbeschriebenes Blatt. Entsprechend gespannt war man auf den polnischen Meister und seine Ideen von Aikido. Bei seiner Vorstellung erwähnte er weitere Kampfsportarten – Karate und Jiu-Jitsu – die ihn auf seinem Weg geprägt haben. Dass das nicht ohne Einfluss auf sein Aikido geblieben ist, zeigte sich uns schon nach kurzer Zeit: Schnörkellose, kurze, aber extrem effektive Bewegungen gepaart mit wirkungsvollen Atemis (mit oder ohne Waffen) fanden sich in all seinen gezeigten Techniken. Einiges, das uns auf dem Lehrgang gezeigt wurde, war eben auch aus dem Aikijutsu entnommen. Während der vier Trainingseinheiten wurden ebenso „Standardausführungen“ manchmal mit einigen Variationen behandelt, so dass es mir schwerfällt, den gesamten Lehrgang einem bestimmten „Thema“ zuzuordnen.

Für Piotr stand sicherlich die Unversehrtheit des Nage im Mittelpunkt. Bei allen Techniken wies er darauf hin, in welcher Position oder Bewegung es für Nage gefährlich werden konnte und welche Möglichkeiten der Uke bei Ausführung der

Techniken hat, um ein „finish“ zu verhindern. Die „problems“, die sich während einer Technik ergaben, versuchte er immer deutlich zu machen, indem möglichst viele der Ausführungen erst waffenlos, dann mit dem Bokken durchgeführt wurden. Auch Jo und Tanto kamen zum Einsatz.

Für Abwechslung sorgte Piotr mit seinen humorvollen Einlagen. Selbst seine Ukes mussten lächeln, wenn er sie im Würgegriff hatte oder ihnen die Kehle durchschnitt. So vergingen alle vier Trainingseinheiten wie im Zeitraffer und ich glaube, dass die meisten Aikidoka noch für eine oder zwei Einheiten ihren Aufenthalt sofort verlängert hätten. Entsprechend fiel auch das Fazit unseres Bundestrainers Karl Köppel aus, der sich sicher war, dass Piotr „nicht zum letzten Mal“ vom DAB eingeladen wurde.

Nach dem ersten Training ging es gemeinsam griechisch Essen. Am zweiten Tag gab es zwischen den Einheiten eine kleine Stadtführung für Piotr und seine Entourage, nachdem wir uns gemeinsam im StattGarten stärken konnten.

Abgerundet wurde der Lehrgang mit dem traditionellen „Schlemmen“ bei Kaffee, Kuchen und vielen anderen Köstlichkeiten. Diese waren – wie der ganze Lehrgang –

mal wieder hervorragend von der EAG Heidenheim e.V. organisiert, sodass ein bereicherndes Wochenende bei gemütlichem Zusammensitzen ausklingen konnte.

Finish!

*Sebastian Hillenbrand,
1. Bruchsaler Budo-Club e. V.*



Die Suche nach dem Guru im Aikido oder die Suche nach dem heiligen Gral?

Wenn man wie ich recht spät zum Aikido gekommen ist, Mitglied in zwei Verbänden ist (DAB und Aikido-Föderation Deutschland) und in den ersten Monaten Aikido vor allem dadurch kennen gelernt hat, dass man fast jedes Wochenende bei einem anderen Meister oder Meisterin auf der Matte übte, dann hat man vielleicht einen etwas anderen Blickwinkel als normal Sozialisierte. Darum verzeihe man mir, wenn sich manches aus meiner Sicht anders darstellt als gewohnt. Aber vielleicht ist es ja, wenn man selbst schon Jahre oder Jahrzehnte dabei ist, ganz interessant, die ersten Monate eines Aikidoka zu begleiten inklusive dessen Erfahrungen.

Aikido bereitete mir von Anfang an große Freude und so lernte ich bald, dass es hier Techniken gibt wie Shiho-nage und Ikkyo (Ude-osae) und dass man diese in verschiedenen Formen ausführen kann, Irimi und Tenkan. Spannend war, dass diese Ausführungen in gleicher Bedeutung(?) anderswo dann



Meister Piotr Kirmiel, 5. Dan

Omote und Ura heißen. Nun gut, andere Bezeichnungen. Richtig interessant war es aber, dass es anscheinend für die genannten Techniken keine einheitliche Form gibt. So lernte ich an einem Wochenende eine Form des Ikkyo, um am nächsten Wochenende eine andere Form (ähnlich, aber anders) zu üben. So dachte ich, dass es hier wohl Varianten gibt. Fast jede, schien mir, hat bestimmte Vor- und Nachteile. Aber falsch gedacht? Lustigerweise erklärte man mir auf jedem Lehrgang (meist nicht die Meister und Meisterinnen, sondern manchmal Danträger, häufiger aber Kyugrade), welches die einzig wahre Möglichkeit ist, Ikkyo oder Shiho-nage auszuführen, wobei diese dann am nächsten Wochenende wieder falsch war und ich erneut die einzig wahre Form lernen durfte.

Später „lernte“ ich, dass es nur einen richtigen Aikido-Verband in Deutschland gibt – je nach Blickwinkel natürlich immer ein anderer – und nur einen wahren Meister, wobei das wohl auch wieder sehr viele verschiedene sind – je nach Blickwinkel.

Aikido hat sicher neben dem sportlichen auch einen spirituellen Aspekt. Manche Dojos bieten Zazen an. Selbst ein Jesuitenpater, der auch Zenmeister ist, hat hierüber ein Buch geschrieben (Hugo M. Enomiya-Lassalle: Zen-Meditation für Christen). Weiterhin unterscheidet sich das Aikido sicher von anderen Kampfsportarten dadurch, dass es keine Wettkämpfe gibt, wo man/frau beweisen kann, dass er/sie besser ist als jemand anderer. Einziges Erkennungszeichen (Statussymbol?) sind wohl in einigen Verbänden die (bunten) Gürtelfarben und das Tragen oder Nichttragen eines Hakama.

Viele Bücher wurden geschrieben und viele Filme gedreht über die Suche nach dem heiligen Gral. Die besseren enden damit, dass man etwas ganz anderes findet, als man gesucht hat, die besten, dass man nichts findet, jedoch Erkenntnis erlangt vor allem über sich selbst. In letzter Zeit fällt mir auf, dass manche Aikidoka begeistert sind über ihren einzig wahren Meister, zu dem sie ins Dojo gehen oder dem sie sogar durch ganz Europa nach-

reisen. Bei manchen wechselt dieser einzig wahre Meister im Jahrestakt. Bei einigen dieser Meister habe ich selbst trainiert und kann mir aufgrund meines Kenntnisstandes kein Urteil erlauben, außer, dass es mir Spaß machte, mal mehr oder weniger im Vergleich zu meinem Meister bzw. meiner Meisterin zu Hause.

Ich fragte mich aber, was suchen diese Aikidoka, die durch halb Europa einem Meister hinterherreisen? Ist es den Aufwand wert, diese Entfernungen und Strapazen auf sich zu nehmen? Lernt man dann mehr, als wenn man in dieser vielen Zeit in seinem Dojo trainiert? Als assoziativ denkender Mensch fiel mir bei den leuchtenden Augen einiger Aikidoka, wenn der Meister die Matte betritt, folgendes ein: Pilgerreisende, die am Ende ihrer Wallfahrt mit leuchtenden Augen in Santiago de Compostela ankommen, die Jünger einer Religionsgemeinschaft, die Suche nach dem Sinn des Lebens ...

Gegen Assoziationen kann man wenig tun, vielleicht sind sie fehl am Platz. Vielleicht suchen manche im Aikido aber wirklich mehr als die einzig wahre Ausführung des Ikkyo oder Shiho-nage, vielleicht den heiligen Gral, vielleicht sich selbst. Sollte das stimmen, müsste man sich überlegen, ob man diese Nachfrage bedienen möchte. Man könnte einen Guru aufbauen im DAB, den einzig wahren, der alles weiß, immer die einzig wahre Ausführung kennt, diese allen vermittelt und alle Danprüfungen abnimmt – alleine (dieser Guru kann natürlich auch weiblich sein.) Hierzu gehören dann Werbung, Rituale usw. Bei manchen Religionsgemeinschaften und bei bestimmten Privatsendern ist leicht zu lernen, wie so etwas geht. Flächendeckend wird Zazen eingerichtet, bestimmte Trainings beginnen mit Lesungen aus dem Nachlass Morihei Ueshibas. Eine Nachfrage wird vorhanden sein, das Angebot wird genutzt werden.

Eine andere Möglichkeit, die manches Obige nicht ausschließt (denn die neuen Werbevideos des DAB hätten mich als Jugendlicher angesprochen), wäre es, auch mal zu schauen, welche Vorteile der DAB denn gegenüber anderen deutschen Aiki-

doverbänden hat, wobei andere Verbände wiederum andere Vorteile haben können.

Wenn ich es richtig sehe, gibt es im DAB eine Reihe hoch graduerter Aikidomeister, von denen einige in der sogenannten „Technischen Kommission“ sind. Alle haben sehr viel Erfahrung. Die, die ich kennengelernt habe, sagen selbst, dass sie den „heiligen Gral“ des Aikido nicht gefunden haben, sondern immer auf der Suche sind, bezeichnen sich als Fortgeschrittene, sind sehr bescheiden. Mit einigen durfte ich trainieren und jeder fühlt sich anders an, macht ein leicht anderes Aikido. Menschlich schätze ich alle, die ich kennenlernen durfte. Welcher Schatz von Wissen, von Erfahrung, von menschlicher Größe in einem Umfeld, wo nicht einer zu bestimmen hat, was „richtig“ ist! Wie ist es – vielleicht geschieht es schon? – wenn diese Meister miteinander ringen, sich ihre Formen z. B. des Ikkyo oder Shiho-nage gegenseitig vorstellen, gemeinsam überlegen, welche Vor- und Nachteile die jeweilige Variante hat, und diese Varianten dann über die Landesverbände verbreiten? Diese Stärke hat wohl kein anderer Aikido-Verband in Deutschland: Das gleichberechtigte Miteinander vieler hochrangiger Meister, um das Aikido auch technisch immer weiterzuentwickeln, nicht im Sinne von „nur so ist es richtig“. Der Weg ist sicher schwieriger, als wenn einer definiert, was „richtig“ ist, und dieser Do wird nie ein Ende haben.

Außerdem könnte man ja trotzdem, wenn man die Nachfrage bedienen möchte, einen Guru installieren für die Aikidoka, die sich dann wohler fühlen, und Zazen anbieten, da etwas Meditation in unserer heutigen Zeit wohl selten schadet. Wenn ich das Meister-Schüler-Verhältnis im Zen richtig verstanden habe, ist es Aufgabe des Meisters dem Schüler zu helfen, die Lösungen in sich selbst zu finden. In den letzten zwei Wochen habe ich jetzt wieder zwei neue einzig wahre Formen des Shiho-nage lernen dürfen.

Zen soll gleichzeitig „nichts“ sein und „das ganze Universum“. Meister Hakuin Ekaku gibt das Koan auf: „Welches Geräusch macht eine einzelne klatschenden

Hand?“ Dann ist für mich auch kein Problem, wenn es 20 einzig wahre Formen des Ikkyo gibt und freue mich auf die nächsten 20!

*Stefan Matzanke,
Aikido Berlin-Charlottenburg e. V.*

道

Begegnungen der besonderen Art: Das ist Aikido

Nach einem Kindertraining, das ich mit Martin Maurer in Esslingen-Berkheim durchgeführt hatte, zeigte mir Martin im Anschluss seine neu erworbene Immobilie, ein altes Fachwerkhaus (erbaut um 1700). Das Auto wurde in der Nähe abgestellt. Nach der Besichtigung, etwa nach einer halben Stunde, liefen wir zum Auto zurück. Direkt am Auto kam ein ehemaliger Aikidoka vorbei. Martin: „Ach, sieh’ mal, wer da kommt. Das ist Marko, der früher bei Manfred (Haas) Aikido gemacht hat.“

Wir begrüßten uns, und ich verabschiedete mich, um heimzufahren. Motor an, der machte nur „öff, ööf, ööööf!“ Marko schüttelte leicht mitleidig den Kopf. Er, beruflich auf dem Gebiet der Fahrsicherheit tätig, wusste gleich, dass es an der Batterie lag. „Macht nix“, meinte der Fachmann. „Da hole ich mein Auto und lade mit Starterkabel auf.“

Gesagt, und fast getan! Denn: das Starterkabel, stellte sich nach einem Telefonat mit Ehefrau raus, lag im anderen Auto. Also stellte ich mich schon drauf ein, das Auto abschließen und mit Öffentlichen heimfahren zu müssen. Doch nein, so schnell gibt der Aikidoka nicht auf!!! Martin kennt da jemanden, eine Frau ist es, die genau gegenüber auf der anderen Straßenseite wohnt. „Da wohnt Esther, die hat früher auch bei uns Aikido gemacht.“

Ich glaub’s ja nicht, aber in der Tat, sie kommt mit ihm zurück – mit einem Starterkabel in der Hand. Nun standen also vier

Aikidoka zusammen auf der Straße, schlossen Starterkabel an und sprachen über Aikido, über alte Zeiten und über dies und das. Nach einer Weile sprang auch der Wagen wieder an, wir verabschiedeten uns, ich fuhr los und – blubb – das Auto blieb mitten auf der Straße stehen – aus die Maus! Alles wieder zurück, Auto in die Parklücke schieben, nochmals Starterkabel dran. Aber bald kam die Erkenntnis: Das wird nix mehr.

Marko, der Mensch, der einfach zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort war, fuhr mich dann noch die etwa 4 km nach Hause. Einfach toll! Martin benannte es ganz cool mit: „Das ist halt Aikido, das ist die gelebte Harmonie.“ Danke euch tollen Leuten, die zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort waren. Mit euch würde ich gerne Aikido weiter trainieren.

Nachsatz: Was ich nicht wusste – bis jetzt(!): In meinem Auto liegt seit Jahren ein Starterkabel im Kofferraum. Nun ist das Auto Dank ADAC wieder fit, es war die leere Batterie – sonst nichts!

*Gisela Ehrhardt,
TSG Stuttgart e. V.*



Das erste Mal ist immer am schönsten!

Ich freute mich schon drauf, als im April die Anmeldungen zum BWL 1 rausgingen: Ich fahre das erste Mal zum Bundeswochenlehrgang in den Schwarzwald aufs Herzogenhorn mit. Die Zeit verflog rasant von der Anmeldung bis zum Abreisetag. Natürlich informierte ich mich ausreichend über die Wetterankündigung, um das Richtige einzupacken: drei Aikidoanzüge mussten reichen. Der Rest war eigentlich Nebensache. Und dann ging es endlich frühmorgens um 5.15 Uhr aus Hamburg in Richtung Schwarzwald los. Wir waren zu viert im Auto und hatten eine Menge gute Laune und ganz viel Vorfriede an Bord. Nach drei Pausen, Kaffee, Eis und zehn Stunden auf

der Autobahn quer durch Deutschland erreichten wir dann endlich unser Ziel: das Bundesleistungszentrum Herzogenhorn auf 1400 Metern Höhe.

Nach und nach trafen auch die anderen Aikidoka aus Hamburg, Schleswig-Holstein, Baden-Württemberg und anderswo ein. Insgesamt waren 21 Teilnehmer vor Ort. Wie gewünscht hatten wir, die Hamburger Girlies, ein Dreierzimmer.

Kurz darauf gab es das Abendessen, was sich aus einem reichhaltigen Salatbuffet mit Aufschnitt und Brot zusammensetzte.

Und um 19.30 Uhr dann die erste Trainingseinheit. Manfred Jennewein war Lehrer und begrüßte uns sehr herzlich. Ich kannte Manfred schon von einem Bundeslehrgang in Winsen und wusste somit, was mich erwartet.

Laut Aussage der erfahrenen Hornbesucher war die Matte mit nur 21 Teilnehmern eher dünn besiedelt. Für mich als Neuling war es aber genau das Richtige.

Das erste Training gestaltete Manfred mit dem Shiho-nage. Dazu erklärte er, nur weil der Shiho-nage zu Anfang gelehrt wird, denken die meisten Fortgeschrittenen, es sei eine Anfängertechnik. Aber genauso könnte dort der Tenchi-nage stehen, was wiederum eine Dantechnik ist. Es spielt also absolut keine Rolle, wo welche Technik in der Prüfungstabelle auftaucht, sondern ob und wie bei deren Ausführung die Elemente und Prinzipien des Aikido zum Tragen kommen. Diese Aussage sollte sich durch die gesamte Woche hin fortsetzen und uns beim Training begleiten.

Als Manfred auf der Matte begann, die Technik auszuführen und zu erläutern, faszinierten mich sofort sein ständiges Lächeln und die stets positive Ausstrahlung. Diese sprang auch gleich auf alle über und das Üben machte gleich doppelt so viel Spaß. Manfred zeigte uns, dass wir uns immer mit dem Zentrum des Partners verbinden sollten. Dies konnte nur durch die richtige Distanz, ein gut ausgerichtetes Hanmi und Führung geschehen.

Da wir pro Trainingseinheit meist zwei oder drei Techniken übten, konnten wir uns

Zeit lassen, um beim Üben ausreichend Augenmerk auf die unsichtbaren Details der Technik und die Prinzipien zu legen. Und so hangelten wir uns unter Manfreds Anleitung einmal quer durch die Prüfungstabelle: Shiho-nage, Kaiten-nage-soto, Irimi-nage, Aiki-otoshi, Koshi-nage und noch viele andere Techniken.

Manfred ließ es sich nicht nehmen, einige Techniken didaktisch weiter auszubauen: So wurde der Irimi-nage zuerst waffenlos und dann mit dem Stab geübt. Damit konnten sich alle mit dem Thema der veränderten Distanz auseinandersetzen, welche durch den Stab erzeugt wird.

Auch hier hatte Manfred wieder wertvolle Tipps auf Lager. Er erklärte uns, dass wir den Stab nicht als Waffe oder Gegenstand sehen sollten, sondern als einfache Verlängerung unserer Arme. So ändere sich zwar der Abstand, aber die anderen Parameter von Übertragung, Führung und Zentrum blieben stets die gleichen.

Beim Koshi-nage hatte Manfred besonders viel Spaß: So erklärte er uns, dass man sich einfach mit der Technik, die man am wenigsten mag, anfreunden sollte. „Erkläre sie nicht zu deinem Feind, sondern zu deinem Freund, dann klappt sie auch“, war eines von Manfreds Zitaten dazu. Er legte auch hier großen Wert auf die richtige Bewegung der Hüfte. Oft sieht man ein Schubsen oder Wegdrücken der Hüfte, um den Partner abzuwerfen. Aber die eigentlich viel wichtigere Bewegung ist eine wellenförmige Auf- und Abbewegung des Zentrums beim Werfen.

Nach den Trainingseinheiten, die für fast alle immer sehr intensiv und schweißtreibend und natürlich auch anstrengend waren, sowohl körperlich als auch geistig, gab es ausgewogene Mahlzeiten: stets lecker, frisch und gut zubereitet und für alle etwas dabei, auch für die Vegetarier.

Am Mittwoch war dann Trainingspause: Lediglich vormittags hatten wir eine Trainingseinheit auf der Matte. Den restlichen Tag verbrachten alle ganz unterschiedlich: Die Hamburger und Kieler fuhren nach Freiburg und genossen dort das gute Wetter in einer Eisdielen und beim Mittag-

essen. Natürlich durfte auch ein Bummel über den Freiburger Markt nicht fehlen.

Als abends dann alle wieder zusammen waren, gönnten sich sowohl die Damen als auch die Herren etwas Wellness mit Saunieren und Plantschen im Pool. Im Anschluss wurde noch ein wenig gesungen und fleißig musiziert. Werner Lättig hatte natürlich wieder seine Gitarre dabei und wie sollte es anders sein, es wurden bis in die späten Abendstunden Mitsinglieder gespielt.

Und viel zu schnell war dann auch schon Donnerstag, der letzte Tag der Woche, an dem noch einmal richtig und intensiv trainiert werden konnte, denn am Freitag fanden die Prüfungen statt. So legten sich vor allem die Prüflinge nochmals richtig ins Zeug, um für den großen Tag am Freitag gut vorbereitet zu sein. Und daher war die gemütliche Runde am Donnerstag auch nicht allzu lang wie sonst, denn es ging für einige schon früh ins Bett.

Freitag war dann der große Tag, die Prüfungen standen an. Die Prüfungskommission bildeten Manfred Jennewein, 6. Dan, Michael Helbing, 5. Dan, und Werner Lättig, 4. Dan. Es gab zwei Prüfungsgruppen mit jeweils vier Prüflingen. Die meisten legten ihre Prüfung zum 1. Dan ab, aber auch Prüfungen zum 2. Dan waren zu sehen. Somit war das Unterhaltungsprogramm für die Zuschauer sehr abwechslungsreich und interessant. Nachdem alle Anwärter ihr Prüfungsprogramm durchlaufen hatten, wurden sie nicht lange auf die Folter gespannt: Alle haben ihre Prüfung bestanden.

Von mir herzlichen Glückwunsch und Gratulation.

Abends wurde dann gefeiert, gesungen und gelacht. Dass die Feier so ausgelassen und lustig war, hatte aber zusätzlich zu den bestandenen Prüfungen noch einen anderen Grund. Rüdiger, ein Aikidokamerad aus Heidenheim, hatte am Samstag Geburtstag. Zu diesem Anlass hatten sich die Hamburger was ganz Besonderes überlegt: Wir texteten ein Lied um, hierfür eignete sich von Udo Jürgens „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“ besonders gut.

Nach ein wenig Üben konnten wir dann am Abend alle gemeinsam das Lied präsentieren und durften Rüdiger einmal still und schweigend erleben, was äußerst selten ist. Eben ganz anders, als er sich auf der Matte präsentiert. Er freute sich sichtlich über die musikalische Darstellung und die Geschenke.

Da meine Fahrgemeinschaft beschlossen hatte, am Samstag schon vor dem Frühstück zu fahren, um 5 Uhr nämlich, hieß es für uns um Mitternacht ab ins Bett.

Wir verabschiedeten uns noch ausgiebig von allen, vor allem Manfred gebührt ein großer Dank. Er hat es geschafft, für alle auf der Matte, egal welcher Graduierung, etwas von seinem Aikido zu vermitteln und weiterzugeben. Ein herzliches Dankeschön dafür.

Mein ganz persönliches Résumé lautet: einmal Herzogenhorn, immer Herzogenhorn. Insgesamt muss ich sagen, dass mich vor allem die allgemeine Atmosphäre, die stets gute und lustige Stimmung und das Training einfach begeistert haben. Man konnte sich quasi auf nichts anderes als auf Aikido und Training konzentrieren und so einfach total viel lernen. Wenn ich einmal meine Dan-Prüfung mache, dann ganz sicher auf'm Horn!

*Christina Sivetidis,
Bramfelder Sportverein e. V.*



Bundeswochenlehrgang mit Alfred Heymann

Das Horn rief auch diesen Sommer. Es war zwar wieder der eingefleischte Kern da, doch unter den 38 Teilnehmern befanden sich auch einige Gesichter, die man noch nicht oder noch nicht so häufig bei Alfreds Lehrgängen hier gesehen hatte. Etwas Besonderes war auch, dass Meister Paul Froehly aus dem Elsass, 7. Dan Aikido und 5. Dan Katana und Präsident des französischen Aikidoverbandes FAT, an dem Lehrgang teilnahm.

Wenn auch ein Grundgerüst des Lehrgangsprogramms jedes Jahr gleich ist, so gab es wieder viel Neues zu entdecken und zu entwickeln. Unsere Wünsche wurden abgefragt und heraus kam, dass einige die neue dritte Kata üben wollten, andere wiederum alles außer der dritten Kata. Wie es halt so ist, wenn man fragt. Dann bekommt man auch eine Antwort.

Wir übten die dritte Kata dann ausführlich, nachdem wir zuvor aber über Sinn und Unsinn einer Änderung von Katas diskutiert hatten. Zudem zeigte uns Alfred die (voraussichtlich) neuen Techniken auf den ersten Dan. Sie sind ja dem Prüfungsprogramm auf den dritten Dan entlehnt. Ude-kime-nage, Ude-kime-osae und Ude-garami lassen sich aber natürlich genauso gut auch ohne Tanto ausführen. Und warum soll man sich nicht schon mal etwas früher an diese Techniken gewöhnen?

So übten wir alle gewohnt fleißig. Die jüngeren Lehrgangsteilnehmer – vor allem aus meinem Dojo – waren auch nicht totzukriegen: morgens vor dem Frühstück, abends und nachts ... Wann immer man nicht essen oder zum Baden fahren musste, war bei ihnen Matte angesagt. Die Jugend eben.

Ebenso fleißig waren aber auch die beiden Prüflinge: einer auf den ersten, einer auf den fünften Dan. Unter Alfreds kritischen, aber wohlmeinenden Blicken wurden hier die letzten Ecken aus den Techniken ausgemerzt, sodass am Freitag denn auch nach harter Arbeit ein positives Ergebnis stand. Alfred, Barbara und Edith als Prüfer und wir als Teilnehmer des Lehrgangs freuten uns mit den frisch gebackenen „neuen“ Danträgern.

Das Drumherum stimmt einfach auch: Ute mit ihrer Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft, die gute Küche, das prima Wetter, die unverwechselbare Landschaft und Paul als Stimmungskanone sorgten neben dem hochqualifizierten und spannenden Training für eine tolle Woche Sommer„urlaub“.

Nächstes Jahr wieder – was sonst?

*Frauke Drewitz,
Uni-Dojo Zanshin Lübeck e. V.*



Ein Hauch von Hollywood

Es war zu Anfang nur eine Idee. Wie können wir Interessierte für Aikido begeistern? Artikel in der Stadtzeitung, Vorführungen u. a. bei den Wirtschaftstagen, Handzettel und Präsenz auf den Vereinsseiten im Internet – vieles haben die Mitglieder der Aikidosparte ausprobiert und damit auch Erfolge gefeiert. Aber einen Werbefilm produzieren? Die Idee war zwar schnell gefasst, aber wie setzt man so was in die Tat um? Leider gibt es schon viele Filme die zum Teil aber eher abschreckend sind. Viele Gedanken waren da, aber es fehlte doch die klare Linie eines Fachmannes.

Der wurde mit viel Glück in Steffen Edenhofner gefunden. Im Rahmen einer Projektarbeit mit Auszubildenden der TVN Group sollte unsere Idee Wirklichkeit werden. Nach etlichen Gesprächen stellten Steffen und seine Auszubildenden das Storyboard vor. Nun hieß es, gemeinsame Termine für die Dreharbeiten zu finden. Am 16. Juni war es soweit. Nachdem die Matten aufgebaut und das Film Equipment positioniert war ging es los. Obwohl so manche Szene schon beim ersten Mal klappte, wurde sie doch mehrmals gedreht, immer aus verschiedenen Positionen und Winkeln. Für uns Aikidokas eine schweißtrei-

bende Angelegenheit, mussten wir doch über mehrere Stunden in Bewegung sein. Aber auch für das Filmteam stellte sich so manche Herausforderung, waren sie doch mit der Kampfkunst Aikido nicht vertraut.



Nachdem alles abgedreht war, begann für die Auszubildenden die wichtigste Arbeit – das aussuchen der richtigen Filmsequenzen, passend zu den geführten Interviews sowie das Schneiden des Filmmaterials. Herausgekommen ist ein wundervoller Werbefilm, der uns Aikidokas fast sprachlos gemacht hat. Wer jetzt neugierig geworden ist findet den Film unter www.vfb-langenhagen.de Aikido Video.

*Ralf Schlüter,
VfB Langenhagen e.V.*



Aikido und Physik

Physikalische Betrachtungen zum harmonischen Weg

Auszüge aus der Zulassungsarbeit von Jürgen Preischl, 1. BC Bruchsal e. V., für die Prüfung zum 5. Dan

(Fortsetzung aus aa 2/2013)

Das Umlenken der Angriffskraft in der Eingangsphase, wie im „Kapitel Ausweichbewegungen“ dargestellt, bedarf immer einer Zentrumsübertragung, welche im Aikido in der Regel über die Tegatana, der sogenannten Schwerthand stattfindet. Das heißt: Mittels der Herstellung für mich günstiger physikalischer Bedingungen kann man nun eine Bewegung aus dem Körperzentrum initiieren, dem Becken, wo eigent-

lich auch eine Gruppe der stärksten Muskeln des Menschen versammelt ist. Diese Kraft wird nun über die Muskelkette hinauf bis zu den Händen in einer Rotationsbewegung potenziert und an den Kontaktstellen auf den um das Gleichgewicht ringenden Angreifer in verschiedensten Bewegungsebenen übertragen. Wie in der Physik Kraft und Richtung zusammengehören, sind dies beim Aikido Zentrum und Führung unter optimiertem Aufwand-Nutzen-Koeffizient.

4.4 Rising step (aufsteigende Bewegung)

Die Rolle des Zentrums oder des Hüftgürtels im Sinne der Basissteuerung der Gesamtbewegung und der Auswirkung auf die Extremitäten wurde im vorigen Kapitel schon angedeutet. Im Aikido heißt dies, dass alle Bewegung aus der Mitte initiiert wird. Dies betrifft nicht nur Rotationen, sondern auch Kombinationen mit geraden

Anzeige

Online-Aikido-Video-Fernkurs

Neue Mitglieder werben ist wichtig. Genauso wichtig ist aber auch, die Mitglieder, welche bereits da sind, umfassend zu fördern. Die meisten Einsteiger springen bis zum Erreichen des Grüngurts wieder ab.

Deshalb haben wir – Elisabeth und Werner Ackermann, 4. Dan Aikido (32 Jahre Aikido beim Deutschen Aikido-Bund) – einen Internet-Video-Kurs bis Grüngurt entwickelt. Dieser Kurs ist die ideale Begleitung und Unterstützung für DAB-Mitglieder auf technischer Ebene. Er bereitet Aikido-Anfänger auf die Techniken bis zur Grüngurt-Prüfung vor.

Gymnastik, Fallschule, Ausweichübungen, Qi-Gong und Energieübungen sind auf die Techniken angepasst. Die Techniken sind in Videos von verschiedenen Ansichten, in Draufsicht und in Zeitlupe gefilmt. Abgerundet und erweitert wird der Kurs durch theoretische Themen und Selbsterfahrungsübungen zum Umgang mit Konflikten und der Interaktion, die zwischen Menschen passiert. Mit diesem Kurs wollen wir aufzeigen, dass es nicht nur um Technik geht, sondern dass Aikido eine intelligente Selbstverteidigung, Gewaltprävention und eine Konfliktlösungsstrategie für alle Konflikte des täglichen Lebens ist.

Elisabeth und Werner Ackermann – Tel.: 0821 / 70 85 98
www.aikido-erfahren.de; E-Mail: ackermann@aikido-erfahren.de
 Kosten: Gelb-/Orangegurt 29,95 €; Gelb-/Orange-/Grüngurt 39,95 €

Bewegungslinien und Spiralen. Ein dynamisches Hochschnellen des Beckens impliziert in der Konsequenz auf Uke viele Vorteile.

Durch die Aufwärtsbewegung und die Streckung der Beinmuskulatur wird die Körpermasse angehoben. Dadurch wird zusätzlich Kraft auf die Matte ausgeübt. Die Bodenhaftungskraft und Reibungskraft erhöhen sich. Nach dem Actio-Reactio-Prinzip wirkt vom Boden eine entsprechend höhere Gegenkraft. Diese Kraft wird über den Rumpf, die Arme und Hände auf den Angreifer übertragen, destabilisiert ihn zusätzlich oder wird für einen Wurf, z. B. Kokyu-nage, ausgenutzt.

Je schneller diese Bewegung ist oder anders gesagt, je früher wir diese Bewegung einleiten, umso größer der Gewinn an Dynamik. Ein gut geschultes Gleichgewichtssystem, eine gute Koordination sowie eine gerade Rumpfhaltung sind hierbei von großem Vorteil. Gerade bei besonders anspruchsvollen Techniken wie Koshinage, beim Schwertschlag aus der unteren Position nach oben oder bei einem Stich mit dem Schwert nach vorne ist die aufsteigende Bewegung unabdingbar. Der Rising step steht im engen Zusammenhang zur schon erläuterten Zentrumsübertragung und ist ein elementarer Bewegungsimpuls beim Aikido.



Kokyu-nage 1



Kokyu-nage 2

4.5 Falling step (fallende Bewegung)

Das Äquivalent zum Rising step ist der Falling step oder die fallende Bewegung. In der Regel üben wir physische Kontrolle auf Uke über irgendeine Form der Berührung aus, zum Beispiel durch einen Griff, oder in der Anwendung der Handkanten als sogenannte Schwerthände, welche in ihrem Bewegungsverhalten die Schwertbewegung simulieren. Der Berührung und Gleichgewichtsbrechung folgt die Kontrolle über das Zentrum des Angreifers, welche dann in einem Haltehebel oder Wurf mündet.

Schon in der Phase der Umlenkung des Angreifers wird sehr oft der Falling step eingesetzt, wiederum als Zentrumsübertragung auf Uke. Durch das Fallenlassen des Beckens wird erneut ein zusätzlicher Impuls auf Uke ausgeübt, was den gesamten Krafteinsatz minimiert und die Effektivität steigert. Gewicht und Gravitation unterstützen dies.

In der ersten Kata kann man bei den Irimi-Hebeln sehr schön einen Eingangsschwung des Beckens in Form eines Kreises beobachten, welcher dann wiederum in einem Falling step mündet. Hier wird in einer Vertikalspirale die Energie von Uke aufgenommen und in der fallenden Bewe-

gung zurückgeführt. Der Energieerhaltungssatz lässt grüßen. Beim geraden Schlag mit dem Schwert oder dem Bokken von oben kann man dieses Fallenlassen des Körperschwerpunktes nach unten auch gut beobachten.

Oft gibt es beim Aikido eine Kombination von Rising und Falling step bei der Ausführung einer Technik, unter Umständen, z. B. bei Verkettungen (Hintereinanderreihung von Techniken), auch mehrmals. Die Bewegung wird in ihrer Sinnhaftigkeit dem Angriffsimpuls von Uke ideal angepasst, dem sogenannten Ai-Prinzip, auch um Konterchancen zu minimieren, zum Beispiel durch Fußfeger oder einen Angriff zum Genitalbereich.

Der Falling step erleichtert den Übergang von der Statik in die Bewegung. Die Wirkrichtung der eingesetzten Kräfte als Vektor bei der Zentrumsübertragung auf Uke geht in Richtung Boden, kann aber mit weiteren Bewegungslinien im Raum ergänzt werden. Das fallende Zentrum, als leichte und trotzdem ästhetische Bewegung ausgeführt, bedarf regelmäßiger Übung und Zeit zur Entwicklung.

[...]

5 Raum – Zeit

5.1 Reichweite – Distanz

Der japanische Begriff Ma-ai ist eine Wortzusammensetzung von Ma = Raum und Ai = Harmonie, heißt also übersetzt Raumharmonie oder Abstandsharmonie. In der ersten Interpretation bedeutet der Begriff, dass ein Angreifer erst noch einen Schritt oder eine Distanzverkürzung machen muss, um Nage zu erreichen. Wenn man um Nage und Uke jeweils einen Kreis zieht, würden sich die Kreise nicht berühren. Diese Distanz beträgt mindestens 1,5 m. In einer weiteren Auslegung bedeutet der Begriff ein In-Harmonie-Treten mit dem Raum im Sinne einer idealen Position. Dies kann auch bedeuten, dass man eine Verbindung schafft zwischen der Technik, seinem Ziel und dem Raum dazwischen.



Ma-ai

Interkulturell gibt es verschiedene Verständnisse des Distanzempfindens, von nah bis fern. Für die Krieger allerdings war die Gesetzmäßigkeit der Gefährdung ab einem bestimmten Punkt schon immer gültig. Ab diesem Punkt kreuzten sich die Klingen der Schwerter oder anderer Waffen. Diese Distanz wurde durch die weitere Entwicklung von Distanzwaffen wie Pfeil und Bogen oder Armbrust bis hin zu Schusswaffen wesentlich verändert.

Um die Distanz zu überwinden, muss der Angreifer eine gewisse Masse, z. B. ein Körperteil in Form des Armes oder Beines, möglichst schnell beschleunigen, um seine Bewegungsenergie ins Ziel abzugeben, sprich den Angriff optimal zu gestalten. Bei der Berührung der Kreise besteht höchste Wachsamkeit oder Aufmerksamkeit, während beim Schneiden der Kreise der Angriff bzw. die Abwehr praktisch im vollen Gange ist. Die Reichweite des Angriffs ist abhängig von der gewählten Waffe oder von den eigenen anatomischen Gegebenheiten.

So beträgt die durchschnittliche Armlänge mit Faust bei Männern ca. 72 cm und bei Frauen ca. 69 cm (Pfeifer, Das Geheimnis des Sieges, S. 190). Interessanterweise beträgt auch die durchschnittliche Klingenslänge eines Katana (japanisches Schwert) ca. 71 cm. Diese Distanz muss bei einem Kontaktangriff überwunden werden, um einen Effekt auf vitale Punkte zu erreichen.

Die kürzeste Distanz wird bei einem Angriff in der vertikalen Linie überwunden. Bei höheren oder niedrigeren Angriffszielen muss erhöhte Distanz überwunden werden aufgrund der Kreis-Reichweite der Extremitäten des Menschen. Daraus ergibt sich eine Dreigliederung des Angriffsgeschehens in Distanzkampf, Halbdistanz und Nahkampf.

Beim Aikido dominiert meines Erachtens das Geschehen in der Halbdistanz. Distanzsituationen entstehen zum Beispiel durch Fuß- oder Stabangriffe, Nahkampf z. B. bei Aiki-otoshi (Schaufelwurf) oder Koshi-nage (Hüftwurf). Da eine große Bewegungsquelle des Aikidos die Schwertkunst darstellt, hat diese auch Eingang in die Aikidotechniken bezüglich des Distanzverhaltens gefunden.

5.2 Reaktionszeit

Im allgemeinem versteht man unter der Reaktionszeit die Zeit zwischen Aktion und Reaktion:

„Die Reaktionszeit ist die Zeitspanne zwischen dem Erkennen eines bestimmten Reaktionsanlasses und dem Beginn der darauf gerichteten (Abwehr-) Handlung. Sie ist psychologisch und physiologisch bestimmt und liegt bei visuellen Reizen, d. h. 80 % unserer Wahrnehmungsinhalte, zwischen ca. 0,2 und 0,3 Sekunden. Ist eine Blickzuwendung (Sakkade) erforderlich, benötigt diese allein weitere ca. 0,35 Sekunden. Die Reaktionszeit ist für visuelle, akustische und taktile Reize verschieden lang.“ ([http://de.wikipedia.org/wiki/Reaktion_\(Verkehrsgeschehen\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Reaktion_(Verkehrsgeschehen))), 2/2012)

Zunächst muss die Reizschwelle bei den Sinnesorganen überwunden werden, bis eine Reizweiterleitung erfolgt. Der Reiz muss für eine Wahrnehmung stark genug sein, damit eine Bewertung stattfindet. Daraufhin erfolgt die Reaktion in der Bewegungsplanung und motorischen Ausführung. Zuletzt die Kontrolle über die Konsequenz der Ausführung, weitere Feinjustierung usw.

Die Reaktionszeit ist zum einen genetisch bedingt, kann aber bis zu einem be-

stimmten Grad auch durch entsprechendes Training verbessert werden.

Laut Grosser/Starischka beträgt die optimale optische Reaktionszeit bei Allroundsportlern 0,1 Sekunden und 0,05 Sekunden bei Leistungssportlern gegenüber 0,2 – 0,35 Sekunden bei Nichtsportlern. (Grosser, Manfred und Starischka, Stefan: Das neue Konditionstraining, BLV Verlagsgesellschaft mbH, München 1998).

Das bedeutet, dass auch Aikidoka, abhängig von Trainingsrhythmus und -intensität, ihre Reaktionszeit deutlich verbessern können. Dies kann man auch bei den verschiedenen Graduierungen in der Regel im Training gut beobachten. So brauchen Anfänger doch deutlich länger als Fortgeschrittene oder Meister, um ihre Massenträgheit in Folge einer Reizreaktion durch einen Angriff zu überwinden. Hinzu kommt, dass die obigen Zahlen auf einfache Reize hin gemessen sind. Die Ansprüche bzw. auch die Ausführungen können ja weit komplexer sein. Man muss die Distanz mit einschätzen, die Art des Angriffs, die Umgebung, eventuelle Waffen und unter Umständen sind es auch mehrere Angreifer. Dem werden wir im Training gerecht, indem wir auch hier die Anforderungen steigern oder wechseln. Zum Beispiel langsame und schnelle Ausführung der Technik, ein Angreifer oder mehrere Angreifer, mit oder ohne Waffe, leichte oder komplexe Techniken bis hin zu Verkettungen und dem Randori.

Der Begriff Randori kommt aus dem Japanischen und bedeutet: „das Chaos nehmen“. Beim Randori im Aikido geht es nicht um das Siegen, sondern um die effektive und praxisnahe Anwendung der Techniken gegen einen oder auch mehrere Angreifer. Dementsprechend schnell und absichtsvoll agieren dabei die Angreifer, wobei auch hier eine Staffelung im Schwierigkeitsgrad der Angriffe und der Anzahl der Angreifer beachtet wird. Das Denken wird dabei immer mehr in den Hintergrund gedrängt und das freie Agieren im Fluss der Bewegung gewinnt an Bedeutung. Über die Verbesserung der Reaktion geht zumeist auch eine bessere Anpassung der Bewegung an die

Angriffssituation einher, was in der Verhaltenspsychologie als Veränderung des Verhaltens und damit als Lernen bezeichnet wird.



Randori

Auch die Erfahrung spielt bzgl. der Reaktionszeit im Kampfsport und im Speziellen beim Aikido eine große Rolle. Während in vielen anderen Sportdisziplinen das Alter die Leistung senkt, ist beim Kampfsport der umgekehrte Effekt zu beobachten. In direktem Zusammenhang damit steht die Antizipation, also die Vorwegnahme oder das Wahrnehmen des Angriffs eventuell schon in der mentalen Absicht des Angreifers.

Aktion und Reaktion gleichen sich beim Aikido im Laufe der Zeit und bei einer progressiven Entwicklung im Verständnis und der praktischen Ausführung immer mehr an.

5.3 Zusammenhang Raum/Zeit und Aikido

Die Raumvorstellung begrenzt sich im allgemeinen auf die drei Koordinaten Breite mal Höhe mal Länge, wodurch ein Volumen bestimmt wird, in dem wir Menschen existieren und sich alle physikalischen Abläufe abspielen. Diese auf die Griechen zurückgehende geometrische Grundannahme wurde im späteren Verlauf der Geschichte u. a. bei Galileo Galilei mit der „Subjektivität der Sinnesqualitäten“ in Frage gestellt. Kritisch betrachtete auch Immanuel Kant den Raum nur als „eine Form

unserer Anschauung“. Nach Newton war der Raum absolut, unveränderlich und unbeeinflussbar. Für kleine Geschwindigkeiten bleibt die Newtonsche Mechanik auch weiterhin richtig. Spätestens mit Einsteins Relativitätstheorie änderte sich der Raum-begriff grundlegend. Die Entdeckung der konstanten Lichtgeschwindigkeit, des Raumzeitbegriffs, der Krümmung des Raums und der Beschreibung der Gravitation als Krümmung der Raumzeit brachte eine physikalische Umwälzung des bisher gültigen Weltbildes in Gang. Der Raum war nicht mehr absolut, sondern vom Betrachter abhängig.

Auch die Zeit verlor ihren Nimbus einer festen Konstante: Je schneller man sich bewegt, desto langsamer vergeht die Zeit. Dies kann man aber momentan allenfalls mit Atomuhren in Flugzeugen feststellen.

Joseph Joubert bezeichnete es so: „Die Zeit ist Bewegung im Raum.“ Die Zeit wird auch als 4. Dimension des Raumes betrachtet.

Und damit wären wir beim Zusammenhang Raum – Zeit – Bewegung.

Der Begriff Raum kommt vom althochdeutschen „Rūmi“ und bedeutet weit/geräumig. Das Wort Zeit kommt vom althochdeutschen „Zit“ und bedeutet Abgeteiltes. In einer analogen Uhr sieht man, wie der Zeiger bei seiner Bewegung einen bestimmten Raum voranschreitet und somit einen bestimmten Zeitraum anzeigt. Man kennt auch das Phänomen, dass Zeit manchmal subjektiv betrachtet sehr langsam vergeht und andererseits aber auch manchmal sehr schnell.

Das Verständnis für den Zeit/Raum-Begriff wird im Aikido als richtige Abstimmung von Timing und Distanz/Nähe der Bewegung von Uke zu Nage verstanden und fließt stark in das Verständnis der Silbe Ai mit ein. Wenn wir beim Randori von drei Angreifern bedrängt werden, kommen wir meist gar nicht mehr dazu, an Zeit zu denken. Wenn wir allerdings eine Stunde lang die gleiche Übung machen müssen, kann die Zeit als sehr lang empfunden werden.

Je besser das Raum/Zeit-Empfinden ausgeprägt ist, desto fortgeschrittener ge-

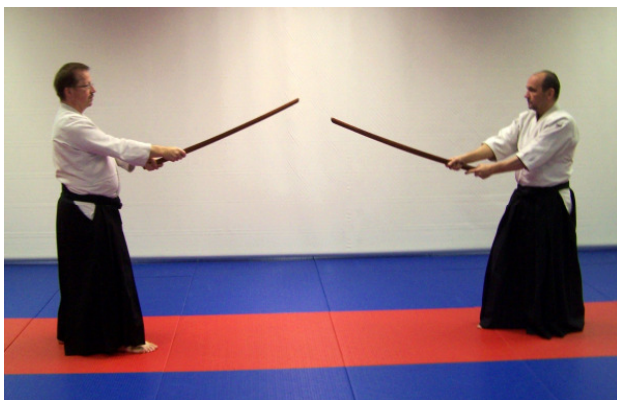
staltet sich die Technik in der Effektivität, Ausstrahlung und Ästhetik.

Durch Eintreten verkürzen wir den Raum und gewinnen damit Zeit. Wir verharren nicht auf der Stelle oder verteidigen eine bestimmte Position. Beim direkten Eintreten durch Irimi oder beim indirekten Eintreten durch Tenkan verkürzen wir in beiden Fällen die Distanz und optimieren somit unsere Stellung im Raum und zu Uke. Durch richtiges Timing werden wir in die Lage versetzt, Ukes Gleichgewicht zu destabilisieren und seine folgende Massenträgheit für unsere Aktionen auszunutzen. Unsere Schnelligkeit (Zeit) entsteht durch ideale Raumbeherrschung. Schon Nuancen oder Zentimeter können hierbei über Wohl und Wehe einer Technik bzw. die Entschärfung eines Konfliktes entscheiden.

Der berühmte Zen-Meister Roshi Taisen Deshimaru sah es folgendermaßen:

„Im Sport gibt es das Element der Zeit, in der Kampfkunst gibt es nur den Augenblick. Es gibt keine Wartezeit. Siegen oder nicht siegen? Leben oder nicht leben? All das entscheidet sich im Augenblick, in ihm entscheiden sich Leben und Tod ganz und gar.“

Trotzdem ist alles relativ. Wenn man einen starken und gewichtigen Angreifer hat, kann schon der Zweifel über die Handhabung dieser Masse das Unternehmen scheitern lassen. Umgekehrt kann man auch sehr darüber überrascht sein, wie kräftig und dynamisch auch leichtgewichtige Menschen angreifen können.



Schwert: Grundstellung



Schwert: Raumverkürzung

„Die Masse eines Körpers ist ein Maß für dessen Energieinhalt“, schrieb Einstein in einer Ergänzung seiner „Speziellen Relativitätstheorie“ in den „Annalen der Physik“ (Bd. 18, S. 639).

Wir werden wohl kaum in die Situation kommen, dass Uke aufgrund seiner Beschleunigung seine Masse messbar wesentlich ändert bzw. damit auch die Zeit.

Morihei Ueshiba war einer der größten Budo-Meister überhaupt. Die Erzählungen und Bilder über seine Fähigkeiten muten zuweilen metaphysisch an. Letztlich war auch er ein Meister im relativen Bezugssystem der Physik.

氣

Kote-hineri (Tanto), tenkan

**Bundestrainer Alfred Heymann, 7. Dan,
mit Uke Dr. Damian Magiera, 4. Dan**

Bild 1 – 2: Uke greift mit dem Tanto Shomen-uchi an. Nage reagiert aus der Aihanmi-Position mit einer Ausweichbewegung nach außen. Beide Hände werden Richtung Angreifer hochgeführt.

Bild 3 – 6: In Höhe Oberarm/Ellbogen des Angriffsarmes nimmt Nage dann mit seiner rechten Togatana Kontakt auf und gleitet mit ihr weiter bis zum Handgelenk der be-

waffneten Hand. Nage fasst dort zu oder adaptiert mit der Togatana im Bereich der Daumenwurzel, um mit der Energie des eigenen Sabaki die Angriffsenergie auf- bzw. anzunehmen und umzulenken. Sabaki wird kontinuierlich fortgesetzt, wobei Nage unter dem Angriffsarm „durchtaucht“. Gleichzeitig greift er mit der linken Hand im Bereich der kleinen Finger zu. Die Ausweichbewegung intensiviert die Instabilität des Angreifers.

Bild 7 – 8: Durch eine erzeugte Drehverhebelung wird der Angreifer, auch wegen des auftretenden Schmerzes, weiter aus dem Gleichgewicht gebracht. Mit der rechten Hand „sichert“ Nage zusätzlich die Angriffshand Ukes durch den Kontakt ab. Beide Hände kontrollieren die Führung in Höhe von Nages Zentrum.

Bild 9 – 10: In der nun beginnenden Gegenbewegung dieser Führung mit Einsatz von Nages Zentrum und Hüfte „läuft der Angreifer auf“. Die Wirkung des Kote-hineri verstärkt sich dadurch weiter. Der Angreifer muss deshalb zurückweichen.

Bild 11 – 13: Es folgt eine Gegendrehbewegung mit der Hüfte zum Angreifer hin. Dabei führt Nage weiterhin mit der linken Hand durch den Kote-hineri-Griff und setzt nun seine rechte Hand/Togatana in der Ellenbeuge Ukes an.

Bild 14 – 15: Der Angreifer verliert vollkommen sein Gleichgewicht und muss sich deshalb mit seiner freien Hand abstützen.

Bild 16 – 17: Währenddessen gleitet die rechte Hand des Nage bis zu den kleinen Fingern, um dort durch Griffwechsel (von links auf rechts) die weitere Kontrolle des Angreifers mittels Kote-hineri zu übernehmen.

Bild 18: Nage kniet nun neben Uke in Za-ho ab, baut die Spannung des Angriffes auf, entwaffnet mit der linken Hand und verstärkt schließlich die Endverhebelung aus dem Zentrum mit Einsatz der Hüfte.



(2)



(1)



(4)



(6)



(3)



(5)



(8)



(10)



(7)

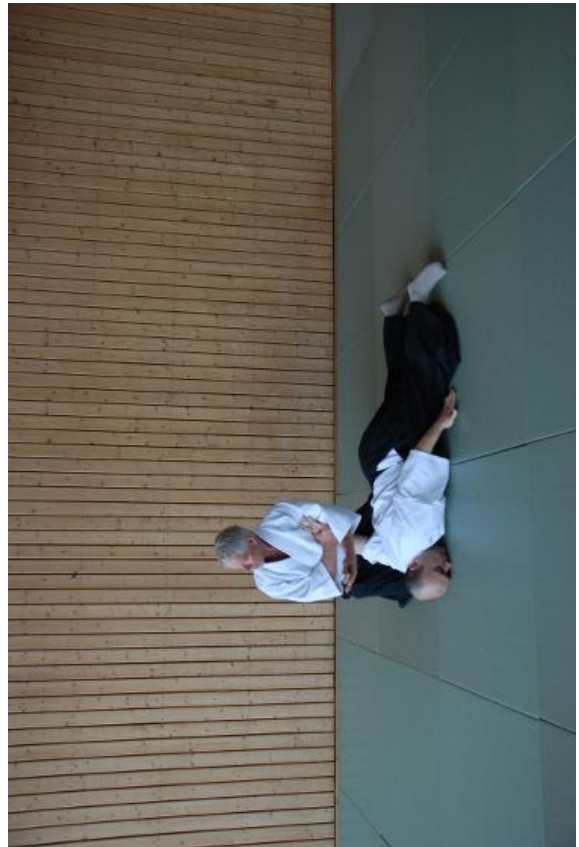


(9)





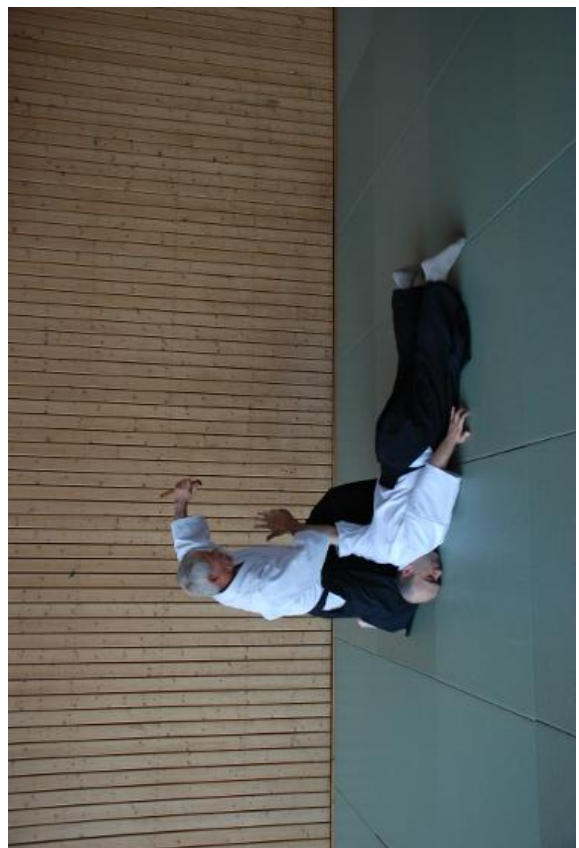
(16)



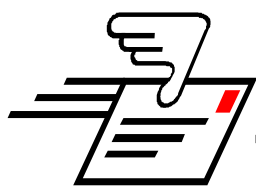
(18)



(15)



(17)



Aikido- Telegramm

Gratulation!

Bei den Wochenlehrgängen auf dem Herzogenhorn fanden auch dieses Jahr wieder einige Dan-Prüfungen statt. Die Prüfungskommissionen setzten sich zusammen aus: Manfred Jennewein (6. Dan, Vors.), Michael Helbing (5. Dan) und Werner Lättig (4. Dan) sowie Alfred Heymann (7. Dan, Vors.), Dr. Barbara Oettinger (6. Dan) und Edith Heymann (5. Dan).

Leider hat zudem im letzten aa bei der Prüfung in Aichtal der Fehlerteufel zugeschlagen; wir möchten uns bei den Betroffenen entschuldigen und hier die fehlenden bzw. richtigen Resultate nachtragen.

Wir gratulieren herzlich:

zum 5. Dan:

Ackermann, Werner *A.u.KV Augsburg*

zum 4. Dan:

Walter, Thomas *AC Aichtal*

zum 2. Dan:

Oppel, Christian *TV Nauheim*
Reintgen, Thomas *AC Niedernhausen*
Wohlert, Christoph *Budo-Klub Akamon*

zum 1. Dan:

Dietrich, Peter *EAG Heidenheim*
Edelmann, Sven *Budo-Klub Akamon*
Egger, Erna *TV Türkheim*
Häfner, Stefan *EAG Heidenheim*
Hillenbrand, Sebastian *1. Bruchsaler BC*
Jehle, Bernhard *EAG Heidenheim*
Karrasch, Birgit *AV Hannover*
Steiner, Kristin *SKV Mörfelden*

Goldene Ehrennadel des Landessportverbandes für Roland Nemitz

Anlässlich des Verbandstages 2013 des Landessportverbands Schleswig-Holstein e.V. wurde Roland Nemitz, 1. Vorsitzender des Aikido-Verbands Schleswig-Holstein (AVSH) mit der Goldenen Ehrennadel des LSV ausgezeichnet.

Als eine der letzten Handlungen seiner 12-jährigen Amtszeit überreichte der scheidende LSV-Präsident Dr. Ekkehard Wienholtz drei zu Ehrenden diese hohe Auszeichnung. Die Urkunde weist die herausragenden Verdienste um den Sport in Schleswig-Holstein aus.



In der Laudatio für Roland Nemitz wurde besonders hervorgehoben, dass er dem Landessportverband zunächst viele Jahre als 2. Vorsitzender, seit 2003 als 1. Vorsitzender des AVSH verbunden war und ist. Seit 11 Jahren ist er zudem Vorsitzender des Rendsburger TSV von 1859 e.V., eines Vereins mit ca. 1900 Mitgliedern und einem Angebot von 28 Sportarten.

Des Weiteren ist Roland Nemitz Mitglied des LSV-Rechtsausschusses.

Der AVSH gratuliert seinem Vorsitzenden aufs Herzlichste zu dieser Ehrung.

Matthias Ahrens,
2. Vors. AVSH





Anschriften aktuell

Anschriftenänderungen

(Änderungen sind kursiv gesetzt)

Aikido-Verband BW e. V.

Aikido-Dojo Stuttgart e. V.,
Andreas Kunberger, Kirchhalde 1,
72669 Unterensingen; Tel. 07022 / 66031
1.Vorsitz@aikido-dojo-stuttgart.de

Aikido-Verband SH e. V.

FC Heede v. 1974 e. V.,
Frank Dettbarn, Erlengrund 5,
25355 Barmstedt; Tel. 0174 / 9962080
frank.dettbarn@nexgo.de

Aikido-Verband SH e. V.

Uni-Dojo Zanshin Lübeck e. V.,
Piet Sach, Heiweg 76,
23566 Lübeck; Tel. 0451 / 7070950
aikido@uni-dojo-luebeck.de

Aikido-Verband SN e. V.

BC Frankenber e. V.,
Hans-Jürgen Burkhardt, Zum Sportplatz 8,
09573 Leubsdorf; Tel. 0171 / 6877058
aikidoinfo@aikido-frankenber.de



Wichtige Termine

6. Oktober 2013: Meldeschluss zur Trainer-C-Fortbildung vom 01. – 03.11.2013 in Frankfurt/M.

6. Oktober 2013: Meldeschluss zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 03. – 08.11.2013 in Frankfurt/M.

15. November 2013: Meldeschluss zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ Herzogenhorn vom 01. – 08.02.2014

20. November 2013: Meldeschluss zum BL am 25./26.01.2014 in Frankfurt Flughafen

1. Dezember 2013: Meldeschluss zur Aikido-Trainer-B-Ausbildung und -Fortbildung Modul 1 vom 31.01. – 02.02.2014 in Damme

1. Dezember 2013: Meldeschluss zur Aikido-Trainer-B-Ausbildung und -Fortbildung Modul 2 vom 14. – 16.02.2014 in Damme

22. Dezember 2013: Meldeschluss zum BL am 08./09.02.2014 in Bad Bramstedt

5. Februar 2014: Meldeschluss zum BL vom 07. – 09.03.2014 in Leipzig

Samuraicamp 2013

Wir waren da, mit vier Teilnehmern und einem Betreuer, im wunderschönen Lense. Zum achten Mal sind Aikidoka an die Ostsee gereist, um eine Woche lang gemeinsam intensiv zu trainieren.

Am Tag der Anreise (21.07.2013) wurden alte Bekannte wieder getroffen und es gab stürmische Begrüßungen. Wie gewohnt kamen die Harzer, Hessen und Nordrhein-Westfalen erst nach dem Mittagessen. Bei gefühlten 36 °C ließ das erste Training nicht lange auf sich warten. Mit ca. 120 Teilnehmern quetschten wir uns in die Halle, sodass wir schon vor dem Training aussahen, als hätten wir stundenlang trainiert. Nach dem Training ging es direkt an den Strand, dort fand auch die nächste Trainingseinheit statt.

Am Montag wurde dreimal in getrennten Gruppen mit Tanto, Bokken und Jo trainiert. Zwischendurch gab es immer wieder Strandgänge, denn das Wetter war unglaublich gut. Am Abend spielten einige Teilnehmer das allseits beliebte Spiel „Werwolf“, bei passendem Vollmond.

Der Dienstag sah ähnlich aus wie der Montag, einige jüngere Teilnehmer plagte das Heimweh, doch mit enthusiastischen Zeltpaten war dieses schnell vertrieben.

Am Mittwoch gab es das von uns lang ersehnte letzte Training vor der Lagerolympiade. Es gab verschiedene Stationen, die die Kinder in kleinen Gruppen bewältigen mussten. Beispielsweise gab es die Stationen Sandburgen bauen, Wasser tragen, Montagsmaler und Gedichtwerkstatt. Einige Stationen waren am schönen Lenstestrand platziert. Die älteren Jugendlichen halfen bei der Umsetzung. Am Abend fand die Siegerehrung statt und Meike und Vincent, die beiden Tanzprofis, boten einen Tanzkurs an, der von vielen wahrgenommen wurde.

Donnerstag ging es endlich in den Hansapark. In Gruppen von mindestens drei Personen machten die Aikidoka den Park unsicher. Ein beliebtes Ziel bei der Hitze waren die Wasserbahnen.

Nachdem alle Aikidoka ins Lager zurückgekehrt waren, wurden Hamburger gegrillt und verzehrt. Die älteren Teilnehmer verschwanden rechtzeitig, um sich für die bevorstehende Gruselnacht vorzubereiten. Wie zu erwarten jagten der Werwolf,

die Zombies, die Schlächterin und ihr Opfer, die Entführer und die Wasserspritzer den Kindern und den Betreuern einen großen Schrecken ein. Passend dazu war es in dieser Nacht besonders nebelig.

Am Freitag fiel es allen schwer, Abschied zu nehmen. Neue und alte Freunde vergossen viele Tränen, nicht nur wegen des Abschieds der Freunde, sondern auch wegen des Abschieds von Lenste, denn das Camp wird Ende des Jahres geschlossen. Für die Alteingesessenen war dieser Abschied besonders hart, denn nicht nur Aikido hat uns verbunden, sondern auch dieses Camp.

Wir hoffen, dass auch das neue Camp genauso einzigartig wird wie das Jugendlager Wetzlar. Wir freuen uns auf das nächste Jahr und zählen schon die Tage, bis wir unsere Freunde und zweite Familie aus dem Samurai-Camp wiedersehen können.

Und nicht zu vergessen, ein großes DANKE an Lilo, die jedes Jahr versucht, dieses Camp unvergesslich zu machen, was sie auch dieses Jahr wieder geschafft hat. Auch ein großes DANKE an alle Betreuer, die sich die Nächte um die Ohren schlagen mussten, um uns zur Ruhe zu bringen. Natürlich danken wir auch Ingo aus unserem Verein, da er wie schon seit Jahren unzählige Bilder machte und wie aus dem Nichts auftauchte, um wunderschöne Momente festzuhalten.

*Meike Genzow und Jessica Bahr,
AV Wattenbek e. V.*

氣



Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 1. – 3. November 2013 in Frankfurt/M.

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

Ausrichter: Aikido-Verband Hessen e.V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen und andere

Lehrgangsleiter: Ulrich Schümann, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;
Tel. 04192 / 9249, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/M.;
Tel. 069 / 6789-0;

www.landessportbund-hessen.de/bereiche/sportschulen-tagungsstaetten/frankfurt/

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Übungsleiter-/Trainerlizenz C Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2013 ausläuft). Für eine Lizenzverlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der OTC-DAB (Abschnitt 4.4.2) zu erfüllen.

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

Zeitplan:

Freitag, den 01.11.2013: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 18 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 02.11.2013: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 03.11.2013: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges.

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

Unterkunft: Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und gepflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto des DAB, Bundesreferent Lehrwesen, Nr. 137782 bei der Raiffeisenbank Bad Bramstedt (BLZ 200 691 30) zu überweisen und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 110 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 10 €/Nacht.

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

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben), Überweisung der Unterbringungskosten bis zum Anmeldeschluss und schriftlicher Bestätigung möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Lizenznummer, Gültigkeitsdauer der Lizenz. Hierzu bitte das auf der DAB-Internetseite www.aikido-bund.de/lehrgaenge bereitgestellte Anmeldeformular verwenden.

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **6. Oktober 2013** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

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

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Ulrich Schümann,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 3. – 8. November 2013 in Frankfurt/M.

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

Ausrichter: Aikido-Verband Hessen e. V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen und andere

Lehrgangsleiter: Ulrich Schümann, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;
Tel. 04192 / 9249, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/M.;
Tel. 069 / 6789-0;

www.landessportbund-hessen.de/bereiche/sportschulen-tagungsstaetten/frankfurt.html

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka, die

- in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein Mitglied sind,
- mindestens den 1. Kyu Aikido des DAB- oder eines DOSB-Mitgliedvereins besitzen und das 18. Lebensjahr vollendet haben,
- in den letzten zwei Jahren die sportartübergreifende Basisqualifizierung (30 LE) sowie den Trainer-Fachlehrgang 1 des DAB abgeschlossen haben,
- einen Erste-Hilfe-Kurs über mindestens 8 Doppelstunden nachweisen, der nicht länger als 2 Jahre zurückliegt,
- am Ende des Fachlehrganges an der Trainer-Prüfung teilnehmen,
- im letzten Jahr die laut OTC-DAB geforderten technischen Lehrgänge besucht haben (sechs TE der Gruppe A **oder** B) und
- die Lehrgangskosten auf das Lehrgangskonto (siehe unten) überwiesen haben.
- Weiterhin Aikidoka, die ihre Aikido-Trainerlizenz C verlängern möchten (nur, wenn noch Plätze frei sind).

Die aktuelle OTC-DAB kann von der Website des DAB geladen werden: www.aikido-bund.de/downloads

Lehrstoff: gemäß Themenkatalog der OTC-DAB für den Fachlehrgang 2. Vom Lehrgangsleiter wird ein Stundenplan erstellt und vor Beginn des Lehrganges per E-Mail an die Teilnehmer verteilt.

Zeitplan:

Sonntag, den 03.11.2013: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 18 Uhr Abendessen, danach Unterricht gem. Unterrichtsplan

Freitag, den 08.11.2013: Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Lehrgangsteilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und gepflegt. Die Kosten hierfür (werden bei der Teilnahmebestätigung aufgeschlüsselt bekannt gegeben) sind auf das Konto des DAB, Bundesreferent Lehrwesen, Nr. 137782 bei der Raiffeisenbank Bad Bramstedt (BLZ 200 691 30) zu überweisen (Verwendungszweck „TrC-FL2 2013, Vereinsname ...“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 290 €/Person im Zweibettzimmer.

Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers (Anzahl begrenzt) erhöhen sich die Übernachtungskosten um 10 € pro Nacht (gesamt dann 340 €).

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) und Bestätigung durch den Lehrgangsleiter möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikidograd, Geburtsdatum und -ort sowie gewünschtes Trainer-Profil (Kinder/Jugendliche oder Erwachsene/Ältere). Hierzu bitte das auf der DAB-Internetseite www.aikido-bund.de/lehrgaenge bereitgestellte Anmeldeformular verwenden.

Der Anmeldung sind nach Möglichkeit eine Kopie relevanter Daten des gültigen DAB- und Lehrgangspasses zum Nachweis der technischen Lehrgänge, ein Nachweis über den Grundlehrgang sowie über einen Erste-Hilfe-Kurs beizufügen, damit die Zulassungsvoraussetzungen im Vorwege geprüft werden können. Soweit die Unterlagen als Kopien auf dem E-Mail-Wege zugesandt werden, sind die Originale zur Nachschau zum Lehrgang mitzuführen. Eine Teilnahme an der Trainer-Prüfung ist andernfalls nicht möglich.

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **6. Oktober 2013** erbeten. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Fachlehrgang 2 teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

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

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

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Ulrich Schümann,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 25./26. Januar 2014 in Frankfurt Flughafen

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

Ausrichter: Aikido Flughafen Frankfurt/Main e. V.

Lehrer: Joe Eppler, 6. Dan Aikido

Lehrgangsleiter: Udo Dittrich, Neesbacher Str. 8, 65597 Hünfelden;
E-Mail: U.Dittrich@fraport.de oder udoditt@aol.com

Lehrgangsort: Flughafen Frankfurt, Sporthalle am Tor 26, Geb. 461

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

Lehrstoff: Ude-kime-osae, Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 25.01.2014: bis 14.30 Uhr Anreise, 15 – 17.30 Uhr Aikido-Training. Anschließend auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei Lehrgangsbeginn angeben, ob Teilnahme gewünscht wird. Die Auswahl des Menüs erfolgt vor Lehrgangsbeginn.

Sonntag, den 26.01.2014: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau und Verabschiedung

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 Euro erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Ein Hotelnachweis und Anreiseplan werden mit der Lehrgangsbestätigung übersandt.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter möglich unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **20. November 2013** erbeten (Posteingang beim Lehrgangsleiter). Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Bundeslehrgang auf dem Frankfurter Flughafen.

Achtung: Zum Betreten des Flughafengeländes ist unbedingt der Personalausweis oder Reisepass mitzuführen!

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Udo Dittrich,
Lehrgangsleiter*

Aikido-Trainer-B-Ausbildung, zugleich Fortbildungslehrgänge für die Verlängerung der Trainerlizenz B im Jahr 2014

Im nächsten Jahr beginnt wieder ein Ausbildungszyklus für die Trainerlizenz B im DAB, der auch als Fortbildung für die Lizenzverlängerung genutzt werden kann. Die Module werden an folgenden Terminen durchgeführt:

31.01. – 02.02.2014 (Modul 1)

14.02. – 16.02.2014 (Modul 2)

05.09. – 07.09.2014 (Modul 3)

19.09. – 21.09.2014 (Modul 4)

Alle vier Module werden im Kloster St. Benedikt, Benediktstraße 19, 49401 Damme/Oldenburg, ausgerichtet. Für jedes Modul sind nur 20 Unterbringungsplätze vorreserviert.

Die Erfahrung zeigt, dass eine sehr frühzeitige Planung und Anmeldung notwendig sind, um die Interessenten auf die Termine zu verteilen und Ausfallkosten zu vermeiden. Aus diesem Grunde werden Interessenten gebeten, sich unter Nutzung des auf der DAB-Website eingestellten Formulars schon jetzt anzumelden und so einen Teilnahmeplatz sicher zu reservieren.

Ulrich Schümann, Bundesreferent Lehrwesen im DAB

Einladung zur Aikido-Trainer-B-Ausbildung/-Fortbildung Modul 1 vom 31.01. – 02.02.2014 in Damme

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

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen und andere

Lehrgangsführer: Ulrich Schümann, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;
Tel. 04192 / 9249, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Gästehaus St. Benedikt, Benediktstraße 19, 49401 Damme/Oldenburg;
Tel. 05491 / 958-125, E-Mail: gaestehaus@benediktiner-damme.de;
www.benediktiner-damme.de

Teilnahmeberechtigt: Die Teilnahme an dem Lehrgang ist nur nach Maßgabe verfügbarer Plätze möglich. Bei Anmeldung müssen grundsätzlich folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Eingang der Teilnahmegebühren für die Aikido-Trainerlizenz B in Höhe von einmalig 100 € sowie der Kosten für die Unterbringung und Verpflegung in Höhe von ebenfalls 100 € (Einzelzimmer: + 10 €).
- Mitgliedschaft in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein,
- Nachweis der Trainertätigkeit seit mindestens zwei Jahren (bestätigt durch den Verein),
- Teilnahmeempfehlung des zuständigen Vereins,
- Besitz eines vom DAB oder einer anderen Aikido-Organisation verliehenen 2. Dan Aikido als technische Mindestqualifikation,
- Besitz einer gültigen Aikido-Trainerlizenz der Stufe C oder Aikido-Übungsleiter-Fachlizenz,

– Mindestalter von 21 Jahren,

Hinweis: Lizenzanwärter müssen bis zum Beginn des vierten Moduls im Jahr 2014 mindestens sechs der in Ziffer 7.2 VOD-DAB aufgeführten und definierten Trainingseinheiten (Gruppe A oder B) besuchen. Für Inhaber der Aikido-Trainerlizenz B dient dieser Lehrgang zugleich als Fortbildungslehrgang für die Lizenzverlängerung.

Lehrstoff: Vertiefung und Erweiterung von Themenbereichen gemäß OTB-DAB (siehe dortige Übersicht der Lernziele sowie Lern- und Ausbildungsinhalte). Die Ordnung OTB-DAB kann von der Downloadseite des DAB geladen werden: www.aikido-bund.de/pdfs/52_otb-dab_090927.pdf

Lernerfolgskontrollen: Zur Bewertung von Lernerfolgskontrollen ist u. a. vorgesehen, bestimmte Aikidopraxis- oder -theoriethemen von den Teilnehmern bearbeiten und vortragen zu lassen. Vorbereitung und Einplanung in eines der Module erfolgen dann in Absprache mit dem BLA.

Zeitplan:

Freitag, den 31.01.2014: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 17.45 Uhr Abendessen, 19 – 21 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 01.02.2014: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 02.02.2014: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

Kosten der Teilnahme und Unterbringung: Die Gebühr für die Teilnahme an der Aikido-Trainer-B-Ausbildung beträgt 100 €. Die Teilnehmer werden im Gästehaus des Klosters St. Benedikt untergebracht und verpflegt. Die Kosten von insgesamt 200 € (Lehrgangsgebühr, Unterbringung, Verpflegung, Unterrichtsmaterialien) sind auf das Konto des DAB, Bundesreferent Lehrwesen, Nr. 137782 bei der Raiffeisenbank Bad Bramstedt (BLZ 200 691 30) zu überweisen. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 10 €.

Teilnehmer, die den Lehrgang zur Fortbildung nutzen, überweisen 100 €.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung – möglichst über das auf der DAB-Internetseite www.aikido-bund.de/lehrgaenge bereitgestellte Anmeldeformular – über den zuständigen Verein/Abteilung (vorzugsweise per E-Mail) beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben), Überweisung der Kosten bis zum Anmeldeschluss und schriftlicher Bestätigung möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum und -ort, Vereinsname, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Lizenz-Nummer(n), Gültigkeitsdauer der Lizenz(en). Weiterhin sind die Bestätigung der Trainertätigkeit und eine Empfehlung des Vereines mit zu übersenden (bei E-Mail sind pdf-Kopien ausreichend).

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **1. Dezember 2013** erbeten. Die mögliche Teilnehmerzahl ist jeweils auf 20 begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter gebeten, damit der Platz ggf. anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Ulrich Schümann,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ Herzogenhorn/Schwarzw. vom 1. – 8. Februar 2014

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

Lehrer: Horst Glowinski, 7. Dan Aikido; Helmut Müller, 3. Dan Aikido, Ski-Trainer-Lizenz

Lehrgangsteiter: Helmut Müller, Am Holzbrunnen 15, 73527 Schwäbisch-Gmünd;
Tel.: 07171 / 75273; E-Mail: Lo100D2027@gmx.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 (www.herzogenhorn.info)

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 5. Kyu mit gültigem Aikido-Pass

Lehrstoff: Das tägliche Training umfasst je 90 Minuten im Aikido und im Skilanglauf. Beim Skilanglauf wird in zwei Technikgruppen (klassisch und Skating) trainiert. Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung der Lehrgangsteilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 01.02.2014: Anreise bis 16 Uhr. Treffpunkt Bushaltestelle Hebelhof. Von dort erfolgt der Gepäcktransport mit der Schneekatze. Nach Ankunft im LZ Herzogenhorn erfolgen Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 08.02.2014: Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunch-Paket

Kosten: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) etc. betragen:

3-Bett Zimmer DU/WC	350,-- Euro/Person
2-Bett Zimmer DU/WC	385,-- Euro/Person

Nach Vorliegen der Teilnahmebestätigung ist bis spätestens **15.12.2013** eine Kostenpauschale von 350 Euro auf das Konto Helmut Müller, Kto-Nr. 60672030 bei der Raiba Mutlangen BLZ 61361975 einzuzahlen. Die Differenz bei Zuteilung eines Zweibettzimmers wird 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 Lehrgangsteiter möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (2-Bett- oder 3-Bett-Zimmer), ggf. vegetarisches Essen. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **15. November 2013** 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 eine 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 vorgeannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen und es besteht nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikido-Training teilnehmen.

Weitergehende hilfreiche Informationen zu diesem Lehrgang, insbesondere für Teilnehmer welche noch nie im Winter auf dem Herzogenhorn waren, sind unter www.aikido-bund.de/Lehrgänge/ als Link bei der Lehrgangsausschreibung bzw. unter www.aikido-aalen.de/cms/ai-ski-do/ zu finden.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Helmut Müller,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 8./9. Februar 2014 in Bad Bramstedt

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

Ausrichter: Bramstedter Turnerschaft v. 1861 e.V., Abt. Aikido

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Berthold Krause, Altonaer Str. 26, 24576 Bad Bramstedt;
Tel.: 04192 / 899 499, Fax: 04192 / 818 677; E-Mail: berthold.krause@t-online.de

Lehrgangsort: Sporthalle Gemeinschaftsschule Auenland, Am Schäferberg, 24576 Bad Bramstedt, Halle Nord (<http://www.aikido-sh.de/vereine/bramstts.html>)

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

Lehrstoff: Kote-mawashi, Stab- und Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 08.02.2014: bis 15 Uhr Anreise, 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training. Anschließend planen wir die Gelegenheit zum gemeinsamen Abendessen, bei der Anmeldung bitte angeben, ob die Teilnahme gewünscht ist.

Sonntag, den 09.02.2014: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau und Verabschiedung

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 Euro erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Informationen unter: www.bad-bramstedt.de. Eine Übernachtung im Dojo ist möglich.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter möglich unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad, Teilnahmewunsch beim Abendessen.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **22. Dezember 2013** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Berthold Krause,
Lehrgangsleiter*

Einladung zur Aikido-Trainer-B-Ausbildung/-Fortbildung Modul 2 vom 14. – 16. Februar 2014 in Damme

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

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen und andere

Lehrgangsleiter: Ulrich Schümann, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;
Tel. 04192 / 9249, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Gästehaus St. Benedikt, Benediktstraße 19, 49401 Damme/Oldenburger; Tel. 05491 / 958-125, E-Mail: gaestehaus@benediktiner-damme.de;
www.benediktiner-damme.de

Teilnahmeberechtigt: Die Teilnahme an dem Lehrgang ist nur nach Maßgabe verfügbarer Plätze möglich. Bei Anmeldung müssen grundsätzlich folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Mitgliedschaft in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein,
- Nachweis der Trainertätigkeit seit mindestens zwei Jahren (bestätigt durch den Verein),
- Teilnahmeempfehlung des zuständigen Vereins,
- Besitz eines vom DAB oder einer anderen Aikido-Organisation verliehenen 2. Dan Aikido als technische Mindestqualifikation,
- Besitz einer gültigen Aikido-Trainerlizenz der Stufe C oder Aikido-Übungsleiter-Fachlizenz,
- Mindestalter von 21 Jahren,
- Eingang der Teilnahmegebühren für die Aikido-Trainerlizenz B in Höhe von einmalig 100 € sowie der Kosten für die Unterbringung und Verpflegung in Höhe von ebenfalls 100 € (Einzelzimmer: + 10 €).

Hinweis: Lizenzanwärter müssen bis zum Beginn des vierten Moduls im Jahr 2014 mindestens sechs der in Ziffer 7.2 VOD-DAB aufgeführten und definierten Trainingseinheiten (Gruppe A oder B) besuchen. Für Inhaber der Aikido-Trainerlizenz B dient dieser Lehrgang zugleich als Fortbildungslehrgang für die Lizenzverlängerung.

Lehrstoff: Vertiefung und Erweiterung von Themenbereichen gemäß OTB-DAB (siehe dortige Übersicht der Lernziele sowie Lern- und Ausbildungsinhalte). Die Ordnung OTB-DAB kann von der Downloadseite des DAB geladen werden: www.aikido-bund.de/pdfs/52_otb-dab_090927.pdf

Lernerfolgskontrollen: Zur Bewertung von Lernerfolgskontrollen ist u. a. vorgesehen, bestimmte Aikidopraxis- oder -theoriethemen von den Teilnehmern bearbeiten und vortragen zu lassen. Vorbereitung und Einplanung in eines der Module erfolgen dann in Absprache mit dem BLA.

Zeitplan:

Freitag, den 14.02.2014: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 17.45 Uhr Abendessen, 19 – 21 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 15.02.2014: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 16.02.2014: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

Kosten der Teilnahme und Unterbringung: Die Gebühr für die Teilnahme an der Aikido-Trainer-B-Ausbildung beträgt einmalig 100 € (wenn die Ausbildung im Januar 2014 begonnen wurde, ist dieser Betrag bereits dort bezahlt worden). Die Teilnehmer werden im Gästehaus des Klosters St. Benedikt untergebracht und verpflegt (100 €). Die Kosten hierfür sind auf das Konto des DAB, Bundesreferent Lehrwesen, Nr. 137782 bei der Raiffeisenbank Bad Bramstedt (BLZ 200 691 30) zu überweisen. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 10 €. Teilnehmer, die den Lehrgang zur Fortbildung nutzen, überweisen 100 €.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung – möglichst über das auf der DAB-Internetseite www.aikido-bund.de/lehrgaenge bereitgestellte Anmeldeformular – über den zuständigen Verein/Abteilung (vorzugsweise per E-Mail) beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben), Überweisung der Kosten bis zum Anmeldeabschluss und schriftlicher Bestätigung möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum und -ort, Vereinsname, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Lizenz-Nummer(n), Gültigkeitsdauer der Lizenz(en). Weiterhin sind die Bestätigung der Trainertätigkeit und eine Empfehlung des Vereines mit zu übersenden (bei E-Mail sind pdf-Kopien ausreichend).

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **1. Dezember 2013** erbeten. Die mögliche Teilnehmerzahl ist jeweils auf 20 begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter gebeten, damit der Platz ggf. anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Ulrich Schümann,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 7. – 9. März 2014 in Leipzig

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

Ausrichter: Aikido-Verband Sachsen e.V. / SV Leipziger Sportlöwen e.V.

Lehrer: Karl Köppel, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Matthias Paetz, Kopernikusstr. 30, 04357 Leipzig;
Tel.: 0179 / 7015333, E-Mail: tenkan@web.de

Lehrgangsort: SV Leipziger Sportlöwen e.V., GutsMuthsstr. 16, 04177 Leipzig

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

Lehrstoff: Tenchi-nage, Sumi-otoshi, Stabtechniken und 3. Kata; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Freitag, den 07.03.2014: Anreise bis 17.30 Uhr, 18.15 – 20.30 Uhr Aikido-Training

Samstag, den 08.03.2014: 9.30 – 11.45 Uhr und 15.45 – 18 Uhr Aikido-Training; dazwischen individuell Mittagessen. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein an beiden Abenden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Sonntag, den 09.03.2014: 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Auf diesem Lehrgang werden insgesamt **vier Trainingseinheiten der Gruppe A** gem. VOD-DAB vermittelt.

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 15 Euro erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Auf Wunsch wird bei der Unterkunftssuche Hilfe gegeben.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (möglichst per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter möglich unter Angabe von Verein, Name, Vorname und Aikido-Grad. Mit der Anmeldung bitte auch mitteilen, ob eine Teilnahme am Abendessen am Samstag gewünscht wird.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **5. Februar 2014** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Matthias Paetz,
Lehrgangsleiter*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2014 (Ergänzungen)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer
31.01. – 02.02.2014	Trainer-B-Aus- und -Fortbildung / Modul 1	DAB / Damme	Ulrich Schümann, 6. Dan
03. – 07.02.2014	Grundlehrgang für Trainer-Anwärter/-innen (Basisqualifikation)	AVBW / Ostfildern-Ruit	Arno Zimmermann, 4. Dan
14. – 16.02.2014	Trainer-B-Aus- und -Fortbildung / Modul 2	DAB / Damme	Ulrich Schümann, 6. Dan
31.03. – 04.04.2014	Fachlehrgang 1 für Trainer-Anwärter/-innen	AVBW / Ostfildern-Ruit	Arno Zimmermann, 4. Dan
11. – 13.04.2014	Trainer-C-Fortbildung zur Lizenzverlängerung	Sportschule Hachen	Renate Behnke, 5. Dan
16. – 18.05.2014	Trainer-C-Fortbildung zur Lizenzverlängerung	AVBW / Ostfildern-Ruit	Arno Zimmermann, 4. Dan
05. – 07.09.2014	Trainer-B-Aus- und -Fortbildung / Modul 3	DAB / Damme	Ulrich Schümann, 6. Dan
19. – 21.09.2014	Trainer-B-Aus- und -Fortbildung / Modul 4	DAB / Damme	Ulrich Schümann, 6. Dan
24. – 28.11.2014	Fachlehrgang 2 für Trainer-Anwärter/-innen mit Prüfung	AVBW / Ostfildern-Ruit	Arno Zimmermann, 4. Dan

合氣道

Die letzte Weisheit:

Masakatsu agatsu –

„Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst.“

*(O-Sensei Morihei Ueshiba betonte damit,
dass sich das Wesen des Aikido nicht im
Kampf gegen andere ausdrückt.)*