

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 3/2018

Nr. 171



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2018

Nr. 171

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Von der Matte für den Alltag	3
------------------------------------	---

Magazin

Erstes Vernetzungstreffen der PSG im DAB	3
Lass dich werfen!.....	4
BL in Bietigheim.....	5
Internationaler Pfingstlehrgang 2018.....	6
Der 125-Jahre-Aikido-Jubiläumslehrgang	8
Aikido-Trainerausbildung in Ruit	10
Datenschutz in eigener Sache	11
Wichtige Infos des BPA zu Dan-Prüfungen	11
Aikido-Telegramm	12
Wichtige Termine	12
Aikido und Musik; Zulassungsarbeit von Werner Lättig	17

Technik-Serie

Yokomen-uchi (Tanto) – Kote-mawashi; von Bundestrainer Alfred Heymann	13
---	----

Daten und Fakten

Einl. zum Trainer-B-Weiterbildungslehrgang vom 21. – 23. September 2018 in Ruit	27
Einl. zum BWL IV ab 4. Kyu vom 6. – 13. Oktober 2018 im LZ Herzogenhorn	28
Einl. zum Trainer-B-Weiterbildungslg. vom 2. – 4. November 2018 in Bad Malente	29
Einl. zum BL am 10./11. November 2018 in Mörfelden-Walldorf	31
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 7. – 9. Dezember 2018 in Hachen	31
Lehrgangsplan DAB 2019	33

Titelbild:

Meisterin Miranda Saarentaus (6. Dan Aikikai) aus Finnland gab dieses Jahr den Internationalen Pfingstlehrgang in Heidenheim (s. Bericht S. 6)



Von der Matte für den Alltag

Liebe Aikidoka,

im April fand in Köln das zweite von der Führungs-Akademie des Deutschen Olympischen Sportbundes veranstaltete Sportverbändeforum statt. Es stand unter dem Motto „Veränderung managen – Zukunft gestalten“. Stichworte wie Digitalisierung, Trends, Strategien und Entwicklungsprozesse prägten die sehr interessanten Impulsreferate und Workshops. Die Notwendigkeit zur Veränderung und ihre Herausforderungen mit Chancen und Risiken betreffen uns alle. Das ist ein Teil des (Lebens-)Weges und für Aikidoka in der dritten Silbe unserer Kampfkunst stets präsent.

Dabei erkennen wir auf der Matte vielleicht eher positive Fortschritte als im Alltag. Wenn dem so ist, lässt sich die Motivation einer als gelungen empfundenen Weiterentwicklung auf Situationen übertragen, die alltäglich eher schwierig erscheinen. Das machen wir aufgrund des ganzheitlichen Trainingsansatzes von Aikido hoffentlich ohnehin. Und dies ist dann sehr effizient, wenn wir überlegen, was wir sonst investieren hätten müssen bzw. müssten, um Gleiches zu erreichen. Es gibt dazu wohl noch keine wissenschaftliche Studie, entspricht aber hoffentlich auch euren Erfahrungen und eurem Gefühl.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Erstes Vernetzungstreffen der PSG im DAB

Am 17. Februar 2018 kamen im Vereinshaus des Walddorfer Sportvereins Hamburg die Präventionsbeauftragten gegen sexualisierte Gewalt zu ihrem ersten Vernetzungstreffen auf Bundesebene zusammen.



*Lilo Schümann, PSG SH,
Ingrid Kositzki PSG DAB,
Christian Recke, Claudia Weil-Beck, PSG HH*

Auch im Sport ist die Sensibilität gegenüber sexuellen Übergriffen im Laufe der letzten Jahre gewachsen. Mittlerweile mahnen wissenschaftliche Studien deutlichen Handlungsbedarf an. Bei der deut-

schen Sportjugend wurde ein Maßnahmenkatalog entwickelt, der neben dem Ehrenkodex, dem erweiterten Führungszeugnis und zahlreichen Fortbildungsangeboten auch die Ernennung von Präventionsbeauftragten vorsieht.

Bei unserem Treffen haben wir die folgenden Fragen zur Definition des Inhaltes und Umfanges unserer Aufgaben als zentral angesehen:

- Was kann in einer geschlossenen Gruppe (Verein) gegen sexualisierte Gewalt unternommen werden?
- Wann entsteht für die Beauftragten Handlungsbedarf?
- Welche Schritte können sinnvoll unternommen werden?
- Wo kann man sich Hilfe holen?

Wir sind der Meinung, dass diese neue Aufgabe eine große Herausforderung darstellt, und wissen, dass es ein „vollkommen richtiges“ Handeln nicht geben kann. Jedoch ist die Alternative nicht, gar nichts zu tun.

Um Kinder vor sexueller Gewalt zu schützen, muss man ihnen Stimme und Sprache geben. Dazu gehört die Fähigkeit, Nähe und Distanz zum Gegenüber selbst bestimmen und auch Nein sagen zu können. Man muss sie stärken, denn Kinder mit einer starken Persönlichkeit werden seltener zu Opfern.

Aikido kann hier im positiven Sinne die Körperwahrnehmung schulen und die Persönlichkeit stärken. Dabei ist die Rolle des Trainers/der Trainerin entscheidend.

Brauchbares Material zu dem Themenkomplex ist leicht zu finden, so zum Beispiel auf den Internetseiten, des Deutschen Olympischen Sportbundes, der Sportjugend und diverser Opferorganisationen.

Wir wünschen uns für die Zukunft, dass in den einzelnen Landesverbänden die Ämter der Präventionsbeauftragten mit engagierten Aikidoka besetzt werden.

*Ingrid Kositzki,
Beauftragte des DAB zur Prävention
gegen sexualisierte Gewalt*



Lass dich werfen!

Was bedeutet es, ein „guter Angreifer“ zu sein? Warum ist es für einen Aikidoka überhaupt wichtig? Schließlich möchte ich doch Aikido lernen, sprich: Ich möchte die Techniken lernen, sie verstehen und irgendwann frei von ihnen meinen eigenen Weg finden. Was hat das eine mit dem anderen zu tun? Sollte ein guter Aikidoka nicht mit jedem Angriff zurechtkommen, Hauptsache das Ergebnis stimmt? Erfahrene Lehrer sagen: Nur ein guter Angreifer (Uke) kann ein guter Verteidiger (Nage) werden. Es hört sich so allgemein an, ist es jedoch nicht.

Der Angreifer kann auf dich losstürmen, als stünde er dir auf der Straße gegenüber. Er wird auf dem Boden landen; für einen erfahrenen Aikidoka ist das kein Problem.

Der Angreifer kann dir gesittet entgegenkommen, damit dein Sinn sich auf ihn einstellen kann. Die Technik könnte dann von allen Zuschauern ruhig beobachtet werden. Er landet trotzdem auf dem Boden.

Der Angreifer könnte dir aber auch etwas schenken, womit wirkungsvolle Kunst ausgeübt wird. Er landet dann immer noch auf dem Boden, doch die entstandenen Schwingungen im Raum sind für alle spürbar.

Wer sich intensiv mit der Rolle als Angreifer auseinandersetzt und diese ausfüllen kann, der wird sich im Kampf mit seinem Partner harmonisch und koordiniert bewegen. Das Dojo ist ein geschützter Raum, um ausgiebig zu lernen. Hier kann sich jeder alle Zeit der Welt lassen, etwas besonders intensiv oder mit tausend Wiederholungen durchzuführen. Gegenseitiges Lehren und Lernen ergibt sich aus dem Moment heraus.

Es gilt als Angreifer zu verstehen, dass sich die Trainierenden nicht in einem Kampf um Leben und Tod befinden, sondern sich gegenseitig helfen, die Aikido-

Techniken bestmöglich auszuführen. Es gibt kein Kräftemessen, es gibt keine Aggression und es gibt kein „besser als“. Ist der Sinn beider Kämpfer darauf ausgerichtet, als Uke keinen Widerstand zu leisten und als Nage Harmonie zu schaffen, so werden sich Körper und Geist in diese Richtung entwickeln.[1]

Ein Kritiker könnte jetzt sagen, dass diese Umstände niemals der Realität auf der Straße entsprächen. Natürlich nicht! Wenn ich etwas voll und ganz begreifen möchte, so kann ich es nicht mit inneren Hemmungen lernen oder überhaupt intuitiv erfassen. Dafür benötigen wir ein freies Umfeld, das uns spielen und probieren lässt, bis es endlich ohne Überlegung von uns selbst ausgeführt werden kann. Das ist der eine Aspekt.

Sobald ein Aikidoka seinen Trainingspartner vor sich hat, bemerkt er, inwieweit sich sein Gegenüber auf die Situation einlässt, Freude an seinem Tun hat, und vor allem, ob derjenige ebenso bereit ist, für die nächsten fünf oder zehn Minuten etwas Gemeinsames zu schaffen, das das eigentliche Handeln übersteigt.

Im schönsten Fall ist das Lächeln ein gegenseitiges Signal für etwas Aufregendes, das nicht nur mit innerer Konzentration seinen Beginn findet, sondern auch im Ausdruck der Bewegung zu erkennen ist und eine harmonische Einheit bildet. Das spielerische Tun lässt die Welt außen vor; es gibt dann nur noch die Matte und das Miteinander in Harmonie. In solchen Momenten zeigt sich der Aspekt der Kunst. Aikido schafft eine Realität, die nun nicht mehr als Kopie unserer Welt verstanden werden kann, sondern als etwas Neues. Wir bewegen uns dann auf einer anderen Ebene unseres Seins.[1] Vergangenes verknüpft sich mit Gegenwärtigem und bildet dadurch einen Weg, der auch im normalen Leben sichtbar wird. Kunst ist Kommunikation, die jede Sprache spricht und jeden erreichen kann. Ō-Sensei Ueshiba bezeichnete selbst sein Budo als eine Kunst, die vereint.[2]

Wer schon einmal zwei fortgeschrittene Aikidoka auf der Matte hat herumwirbeln

sehen, spürt sofort das Bannende am Anblick; das Runde, Geschmeidige und auch überaus Harmonische wird erkennbar. Es sind dann zwei Menschen, die sich gegenseitig einen Weg schenken, der „Toleranz und spirituelle Liebe jenseits jeglicher Formen“[2] offenbart.

(Der Text kann kommentiert werden unter: www.spielzeugfuerdenkopf.com. Ich freue mich über einen Besuch!)

[1] Kenjiro Yoshigasaki, Aikido, Kunst und Lebensweg, Heidelberg, 2015, S. 63

[2] André Cognard, Kampfkunst und Zivilisation, Heidelberg-Leimen, 2002, S. 33.

Christine F. Behrens,
Kaltenkirchener TS e. V.



BL in Bietigheim

Die Deckenventilatoren im Dojo gaben bereits ihr Bestes an diesem ungewöhnlich warmen Aprilsamstag, als die ersten Teilnehmer am Aikido-Bundeslehrgang eintrafen. Die Ausrichter des JC Bietigheim waren zwar durch die zahlreichen Anmeldungen auf eine hohe Teilnehmerzahl vorbereitet, dass es am Ende fast 80 sein würden, überraschte dann aber doch. Es herrschte also Enge in den Umkleidekabinen, die die meisten jedoch gelassen hin nahmen.

Schon bald rotierte es nicht nur unter der Hallendecke, sondern auch auf der Matte. Bundestrainer Hubert Luhmann, 7. Dan, leitete den Trainingsnachmittag mit seinem Aufwärmprogramm ein, bevor sich die Teilnehmer zu zweit an der Technik Kokyu-Nage versuchten. Nach direktem Eingang wurde der angreifende Uke durch den über seinen Kopf hinweggeführten Arm zunächst in Rückenlage und schließlich zu Fall gebracht.

Die allesamt Aikido-erfahrenen Übenden ahnten bereits, dass Hubert damit den auf dem Programm stehenden Aiki-otoshi einleitete. Aus dem Angriff Ushiro-ryokata-tori



Bundestrainer Hubert Luhmann (7. Dan, re.)

Bevor sich alle zu einem Abschiedsimbiss im Obergeschoss des Dojos trafen, bedankte sich Lehrgangsleiter Arno Zimmermann bei Hubert mit zwei Aikido-DVDs und einem kleinen Sortiment japanischer Whisky-Sorten. Huberts Amtszeit als Bundestrainer geht mit dem Jahreswechsel zu Ende. Die Bietigheimer Aikidoka würden sich freuen, ihn trotzdem bald wieder in ihrer Halle begrüßen zu können.

Stefan Romer,
JC Bietigheim e. V.



(Griff von hinten an die Schultern) konnte dann die zuvor trainierte Bewegung auch in dieser Technik eingesetzt werden.

Zweiter Themenschwerpunkt der Trainingseinheit war dann mit Tekubi-osae eine durchaus anspruchsvolle Haltetechnik, die Kata-mäßig ausgeführt werden sollte. Trotz der großen Trainingsgruppe war Hubert jederzeit präsent, nicht nur bei der Vorführung der Techniken, sondern auch durch individuelle Korrekturen und Hinweise an die übenden Teilnehmer. In überschaubarer Zahl klang der Tag dann mit einem gemeinsamen Abendessen aus.

Der Sonntagvormittag stand im Zeichen des Schwertes. Zunächst wurde die grundlegende Handhabung der Waffe geübt, beim anschließenden Training verschiedener Schwerttechniken mussten sich aus Platzgründen zwei Gruppen abwechseln. Die damit entstehenden kurzen Pausen und die gegenüber dem Vortag wesentlich angenehmeren Temperaturen kamen den Aikidoka durchaus gelegen.

Hubert stellte sehr nachvollziehbar heraus, dass der unbewaffnete Nage Ukes Schwertschlag spiegeln muss, um seinen Angriff aufnehmen zu können. Dieses Prinzip konnten die Teilnehmer in verschiedenen Techniken ausprobieren.

Internationaler Pfingstlehrgang 2018

„Dem Angreifer sanft und ohne Kraft entgegentreten.“ Dies war das Motto des diesjährigen Internationalen Pfingstlehrgangs in Heidenheim. Als Trainerin konnte der DAB die Finnin Miranda Saarentaus (6. Dan Aikikai) gewinnen. Zu den insgesamt neun Stunden Training kamen knapp 150 Aikidoka vom Blaugurt bis zum 8. Dan aus ganz Deutschland, um neue Anregungen zu bekommen und um ihre Techniken zu verfeinern.

Miranda Saarentaus verzichtete bewusst auf Waffen. Sie reagierte nur mit ihrem Körper auf die teils kraftvollen Angriffe ihres Gegenübers. Spielend gelang es ihr, allein durch die Bewegung ihrer Körpermitte die Angriffe abzuwehren und dem Gegner zu zeigen, dass er ihre Grenzen achten soll. Auch Gegner, die ihr an Körpergröße und an Kraft stark überlegen waren, mussten sich ihrem Willen beugen und ihrer Führung nachgeben. Auch von zwei Angreifern gleichzeitig ließ sie sich nicht aus



dem Konzept bringen und überzeugte die Angreifer davon, dass sie sich besser nicht mit ihr anlegen sollten. Das war Zentrumsarbeit in ihrer reinsten Form.



Meisterin Miranda Saarentaus (6. Dan)

Das, was beim Zuschauen so leicht und spielend aussah, bereitete einigen Aikidoka sichtlich Mühe, als es darum ging, das Ge-

sehene selbst auszuprobieren und umzusetzen. Manch einer tat sich schwer, auf Kraft zu verzichten und den Gegenüber durch sanfte Bewegungen zu führen, anstatt ihm den eigenen Willen mit Hilfe von Muskeinsatz aufzuzwingen. Es war ein Geduldspiel und ein Ausprobieren, den richtigen Winkel zu finden und die passende Richtung, in die man das Zentrum und die Hände bewegen muss, um Erfolg zu haben. Welche Technik am Ende herauskam, war zweitrangig. Wichtig

war, auf den Uke zu reagieren und zu fühlen, wie es weitergehen kann. Das konnte dazu führen, dass man eine ganze andere Technik im Kopf hatte als dann tatsächlich herauskam. Wichtig war Miranda, dass jede und jeder den eigenen Weg finden muss.

Die zufriedenen Gesichter und die anerkennenden Bemerkungen der Teilnehmer/-innen zeigten, dass Miranda Saarentaus die Erwartungen der Aikidoka mehr als erfüllt hat. Wieder einmal hat sich gezeigt, dass Aikido eine lebende Sportart ist, die sich weiterentwickelt und bei der es immer wieder neue Aspekte zu lernen gibt. Und der DAB fährt gut mit seiner Einstellung, über den eigenen Tellerrand hinauszublicken und auch Trainer/-innen aus anderen Verbänden einzuladen.

Das erinnert mich an ein Bild von Hubert Luhmann. Wir bauen alle unsere Aikido-Häuser auf einem festen Fundament, das sind die Elemente und Prinzipien. Wenn das Fundament steht, können wir uns von anderen Meistern Anregungen holen, wie wir unser eigenes Haus verschönern mit Erkern, Dachfenstern, Balkonen, Vorsprüngen und Ähnlichem. Dabei wird das Haus ständig umgebaut. Miranda hat an Pfingsten sicher einige Häuser verschönert.

Ein besonderes Lob von allen Teilnehmenden ging an die Erhard-Aikido-Gruppe für die Ausrichtung des Lehrgangs und für den reibungslosen Ablauf.

Weitere Informationen und Fotos auf: www.aikido-heidenheim.de

*Elisabeth Kömm-Häfner,
Erhard-Aikido-Gruppe e. V.*



Der 125-Jahre-Aikido-Jubiläumslehrgang

Am 26.05.2018 feierten wir, die Aikido-Abteilung der TGS Walldorf, im Rahmen eines Landeslehrganges des Aikido-Verbands Hessen (AVH) ein besonderes Jubiläum. Besser gesagt feierten wir gleich drei Jubiläen: nämlich die langjährige „Matten-erfahrung“ unserer treuen Meister Jenni Härtig, Marianne Siffert (jeweils 40 Jahre auf der Matte) und Peter Siffert (45 Jahre auf der Matte).

Bei sommerlichen Temperaturen sind nicht nur Mitglieder des AVH, sondern auch Aikidoka anderer Bundesländer der Einladung gefolgt, um aus diesem Lehrgang ein ganz besonderes Fest zu machen. Darunter waren neben vielen langjährigen Wegbegleitern und inzwischen hochdekorierten Dan-Trägern wie Dr. Hans-Peter Vietze (7. Dan) aus Mörfelden und Frank Mercksak (6. Dan) aus Gelskirchen auch viele andere Meister und Kyu-Träger aller Altersgruppen und Gürtelfarben.

Bevor das eigentliche Training beginnen konnte, standen zahlreiche Ehrungen auf dem Programm. Den Anfang machte Stadträtin Ilona Wenz. Als Ver-

treterin der Doppelstadt Mörfelden-Walldorf lobte sie vor allem den jahrzehntelangen Einsatz unserer Meister in der Förderung der Kampfkunst für Jung und Alt und übergab dazu jedem eine kleine Anerkennung der Stadt.

Anschließend übernahm Horst Bauer als Präsident der TGS Walldorf das Wort und bedankte sich bei unseren Meistern, nicht nur für die exzellente Arbeit innerhalb des Vereins, die als Keimzelle des Aikido in Hessen gilt, sondern auch ganz einfach für die genauso lange Mitgliedschaft in unserem Verein. Ein kleiner Höhepunkt war dann die überraschende Ehrung durch den AVH. Die 1. Vorsitzende Petra Schmidt, die 2. Vorsitzende Carola Möhring und der Technische Leiter Christian Oppel übergaben den Jubilaren jeweils die Ehrennadel des AVH und würdigten somit die langjährige, ehrenamtliche Tätigkeit innerhalb unseres Landesverbandes. Anschließend gab es noch kurze Ansprachen und Geschenke von befreundeten Dojos wie Mörfelden und Niedernhausen.

Nach so vielen Ehrungen und Geschenken erinnerte Marianne Siffert (3. Dan) die Teilnehmer daran, dass wir auch noch etwas trainieren würden, und begann mit einem kurzen Aufwärmen. Marianne ist in



(v. l.: Horst Bauer, Marianne Siffert, Peter Siffert, Jenni Härtig, Ilona Wenz; Foto: Anke Meister)

unserer Abteilung neben ihrem Mann Peter eine der Haupttrainerinnen und auch für unsere Festivitäten zuständig.



Meisterin Marianne Siffert (3. Dan)
(Foto: Anke Meister)

Sie überzeugte die angereisten Aikidoka mit einem interessanten Programm, gespickt mit verschiedensten Techniken wie Kote-gaeshi und Kokyu-nage. Auch mit verschiedenen Verkettungen von Techniken überraschte sie die Gruppe und ließ damit ihre 45 Minuten wie im Fluge vergehen.



Meisterin Jenni Härtig (4. Dan)
(Foto: Carola Möhring)

Nach einer wohlverdienten kleinen Trinkpause übernahm Jenni Härtig (4. Dan) die Leitung auf der Matte. Gekonnt kontrollierte sie Angriffe der Uke und forderte die fast 40 Teilnehmer des Lehrgangs auch durch neue Formen der Anwendung verschiedener Techniken. Auch Jenni ist durch ihre langjährige Erfahrung nicht nur innerhalb des DAB, sondern auch des GHAAN, eines französischen Verbandes des 1999 verstorbenen französischen Großmeisters André Nocquet (8. Dan), ein Garant für die gründliche Ausbildung und korrekte Ausführung des Aikido. Ihr Herz gilt auch in großem Maße der Etikette und den Regeln unserer Kampfkunst, selbstverständlich innerhalb und außerhalb des Dojo. Auch sie beendete ihren Part nach ca. 45 Minuten und entließ die Aikidoka zu einer weiteren kurzen Trinkpause, welche bedingt durch die warmen Temperaturen gerne angenommen wurde.

Als letzter Meister im Rahmen dieses Landeslehrganges übernahm Peter Siffert (4. Dan) die Matte. Er sorgte für einen rührenden Moment, als er unser neuestes und jüngstes Mitglied (6 Jahre) zu sich vorholte, damit allen Teilnehmer das jüngste und älteste Mitglied (sich selber) unserer Aikido-Abteilung präsentierte und gleichzeitig allen bewusstmachte, wie geeignet Aikido doch für alle Altersgruppen ist. Peter, seit langem auch Lehrwart im AVH, wurde in den letzten Jahrzehnten zu dem wichtigsten Trainer unserer Aikido-Abteilung. Nie müde und immer offen für neue Eindrücke entwickelte er stets sein und unser Aikido weiter.

Er begann seine Trainingseinheit mit einem kleinen Aufwärmen, aber diesmal mit Hilfe des Stabes. Diesen benutzte er auch gleich, um geeignete Übungen zu demonstrieren, und öffnete damit vor allem den tieferen Kyu-Graden eine weitere, wichtige Disziplin des Aikido. Selbst die Kinder waren begeistert und machten fröhlich mit. Zum Abschluss krönte Peter sein Training, indem er demonstrierte, wie man sich mit Hilfe des Stockes und unter Anwendung der Prinzipien des Aikido gegen zwei Angreifer wehren kann. Chapeau!



Meister Peter Siffert (4. Dan)
(Foto: Carola Möhring)

Der Leiter der Aikido-Abteilung Andreas Kreuzer beendete die Veranstaltung, indem er sich bei den Meistern und bei allen Teilnehmern herzlichst bedankte. Dazu gab es noch Blumen und etwas Wein für unsere Jubilare.

Nach dem gemeinsamen Matten-Abbau ließen fast alle Teilnehmer den Tag mit einem Abendessen auf der schönen Terrasse unseres Vereins-Casinos ausklingen. Ein Lehrgang, wie er sein sollte.

Andreas Kreuzer,
TGS Walldorf e. V.

道

Aikido-Trainerausbildung in Ruit

In Kooperation mit dem Württembergischen Landessportbund fand vom 23. – 27. April der Fachlehrgang Teil 1 zur Trainer-C-Ausbildung Aikido in der Sportschule Ruit statt.

Die 26 Teilnehmer reisten aus dem ganzen Bundesgebiet an und waren voller Erwartung. Arno Zimmermann (4. Dan Aikido) und Petra Walther vom WLSB begrüßten uns um 11 Uhr in unserem Seminarraum. Sie stellten sich und das kommende Programm vor. Wir Teilnehmer bekamen Ge-

legenheit, uns ebenfalls vorzustellen und die Erwartungen an den Lehrgang zu formulieren.

Gleich nach der Mittagspause ging es schon los mit den ersten Vorträgen. Als Dozenten waren neben Arno und Petra auch unsere Präsidentin Barbara Oettinger, ihr Mann Thomas und Jürgen Preischl eingeladen. Ein kompaktes Programm erwartete uns in den nächsten Tagen. Gerade Themen aus dem Bereich „Vereins- und verbandsbezogene Inhalte“, die laut der Ordnung zur Vergabe der Trainerlizenz C Aikido des DAB (OTC-DAB) unterrichtet werden müssen, waren doch manchmal ein sehr trockener Stoff. Es gibt da auch sicherlich methodische Kniffe, den Stoff so zu verpacken, dass die Gruppe nicht nur zum Zuhören, sondern auch zur aktiven Mitarbeit angeregt wird.

Thomas bot uns in der praktischen Einheit eine Möglichkeit, die allen lange bekannte Technik Shiho-nage in eine methodische Reihe zu verpacken. Arno verteilte am Dienstagnachmittag Aufgabenzettel für die Lehrprobenübungen: Aufbau einer Trainingsstunde. So bekamen wir die Gelegenheit, eine Trainingseinheit theoretisch auszuarbeiten und im praktischen Teil mit der Gruppe zu üben.

Nach abgegebener Lehrprobe folgte stets die „Manöverkritik“ von allen Anwesenden und auch nochmal von Arno. Es gab Verbesserungsvorschläge, Hinweise und auch Lob.

Aber auch das soziale Miteinander außerhalb der Unterrichtseinheiten kam nicht zu kurz. Man saß noch zusammen und es war sehr interessant und natürlich gab es viel zu lachen, wenn der eine oder andere seine Erlebnisse zum Besten gab. Wir alle danken unseren Dozenten, besonders aber Arno und Petra. Fehlen soll natürlich auch nicht das Lob an das Personal der Sportschule Ruit und an die tollen Küche.

Nun gilt es für uns, das Erlernte zu vertiefen und dann im Prüfungslehrgang Teil 2 hoffentlich erfolgreich abrufen zu können.

Detlef Kirchhof,
MTSV Hohenwestedt e. V.

合

Datenschutz in eigener Sache

Wie zwischenzeitlich sicherlich allen Vereinsvorständen bewusst geworden ist, trat vor Kurzem die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft. Diese EU-Verordnung erlegt allen Organisationen, welche personenbezogene Daten verarbeiten, zusätzliche Schutz- und Informationspflichten auf, um diese Daten zu schützen.

Eine Folge davon ist, dass alle Vereine eine eigene Datenschutzordnung erlassen müssen, in welcher Umfang und Zweck der im Verein verarbeiteten Daten beschrieben und festgelegt werden. Sinnvoll ist auch ein Satzungsbestandteil, der die interne Datenverarbeitung grundsätzlich als notwendig für die Erreichung des Vereinszwecks definiert und erlaubt.

Auch das Präsidium des DAB hat eine solche Datenschutzordnung (DO-DAB) verabschiedet, welche den Paragraphen 21 unserer Satzung spezifisch ergänzt. Beide Texte sind im Downloadbereich von www.aikido-bund.de einsehbar. Vereine, die noch keine solche Ordnung haben, können sich daraus Anregungen und Formulierungsvorschläge entnehmen.

Weiterhin müssen Internetseiten, auf denen Nutzerdaten gespeichert und analysiert werden, extra in einer Datenschutzerklärung darauf hinweisen. Auch dies ist auf unserer Website der Fall.

Die DSGVO schränkt ebenfalls alle öffentlichen Berichte ein, bei denen persönliche Angaben gemacht (also einzelne Personen genannt) werden. Dies gilt insbesondere für Veröffentlichungen, welche über den Rahmen des eigenen Vereins (also z. B. ein vereinsinternes Infoblatt) hinausgehen (wie Pressemitteilungen oder gar eine Internet-Berichterstattung).

Das bedeutet für unser aa konkret: Alle Einsender von Vereins- oder Lehrgangsberichten, in denen von einzelnen Personen die Rede ist, müssen künftig versichern, dass diese Personen der Berichterstattung zugestimmt haben.

Dies gilt gleichermaßen für alle veröffentlichten Lehrgangsfotos.

Wir schlagen in solchen Fällen vor, dass bereits im Vorfeld darauf hingewiesen wird, dass eine Öffentlichkeitsarbeit durch Texte und Bilder geplant ist und dass die Lehrgangsteilnehmer dieser bei der Anmeldung mit ihrer Unterschrift zustimmen (das sollte dann auch auf der Anmeldeliste nochmals stehen).

Geschäftsstelle des DAB



Wichtige Infos des BPA zu Dan-Prüfungen

Um mir die Arbeit etwas zu erleichtern, sollten die Zulassungsanträge von den Anwärtern zu Dan-Prüfungen möglichst am PC ausgefüllt werden. So wird gewährleistet, dass die persönlichen Daten auch stimmen.

Sofern die Trainerlizenz im Aikido-Pass eingetragen ist, muss das Lizenzheft nicht mitgeschickt werden. Bitte achtet bei der Gelegenheit auch darauf, dass die Pässe unterschrieben sind.

Nun ein mir sehr wichtiger Hinweis zum Thema Einschreiben:

In letzter Zeit wurden mir die Prüfungsunterlagen leider häufig als Einschreiben zugesandt. Einschreiben sind jedoch lediglich dafür da, dass man im Rechtsverkehr bestimmte Fristen dokumentiert. Leider schützen euch diese Einschreiben aber auch nicht davor, dass Unterlagen auf dem Postweg verloren gehen. Man bekommt dann lediglich keine Nachricht, dass das Einschreiben angekommen ist – wo die Unterlagen sind, kann euch dann auch niemand sagen.

Lästig ist es für mich, da die Prüfungsunterlagen nicht an einem Tag bei mir ankommen, sondern schön einzeln nacheinander. Kann ich die Einschreiben nicht innerhalb von fünf Werktagen bei der Post abholen, war erstens mein Gang zur Post umsonst und ihr bekommt eure Unterlagen wieder zurück. Solltet ihr die Unterlagen

kurz vor Meldeschluss versandt haben, so könnt ihr erst an der nächsten Prüfung teilnehmen.

Nachdem ich nun bereits zwei Prüfungstermine bearbeiten durfte, werde ich nun wie mein Vorgänger Berthold verfahren und zukünftig KEINE Einschreiben mehr entgegennehmen.

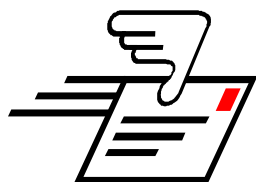
Im Übrigen sende ich jedem Prüfling nach Erhalt der Prüfungsunterlagen eine Bestätigungsmail zu.

Sollte in Bezug auf Dan-Prüfungen noch etwas unklar sein, dann meldet euch einfach bei mir.

Viele Grüße

Thomas Walter,
Bundesreferent Prüfungswesen Aikido

道



Aikido-Telegramm

Gratulation!

Am 24. März 2018 fanden wieder Danprüfungen statt. Ausrichter waren die Vereine in Bamberg und Salzgitter-Beddingen, denen unser Dank für die Organisation gebührt. Die Prüfungskommissionen bestanden aus Dr. Barbara Oettinger (6. Dan, Vors.), Werner Ackermann und Dr. Dirk Bender (jeweils 5. Dan) sowie aus Roger Zieger (6. Dan, Vors.), Claus-Dieter Sonnenberg (5. Dan) und Norbert Knoll (4. Dan).

Weiterhin wurde von der Technischen Kommission am 7. April eine Graduierung ausgesprochen.

Wir gratulieren herzlich

zum 5. Dan:

Scholz, Rüdiger *Heidenheimer SB*

zum 4. Dan:

Schuster, Klaus *Takebayashi-Dojo*

zum 3. Dan:

Bender, Viktor
Oppel, Christian
Richtarski, Pascal
Schmidt, Henrike

*AC Spandau
TV Nauheim
HNT Hamburg
SG Friesen Naumb.*

zum 2. Dan:

Ferreira, Luis
Töpfer, Maximilian

*AC Harburg
JS Falkensee*

zum 1. Dan:

Fliegner, Jens
Höhne, Thomas
Seifried, Jürgen
Stellmach, Michael
Tippelt, Daniel
Voß, Kai
Wiebe, Natalia
Zirbus, Sandra

*Braunschweiger JC
AD Fläming
Das Dojo Augsburg
Das Dojo Augsburg
TGS Walldorf
AC Spandau
Braunschweiger JC
Bushido Amorbach*

DAB-Geschäftsstelle



Wichtige Termine

14. Juli 2018: Meldeschl. BWL III 16. – 21.09.2018 in Bad Blankenburg

3. August 2018: Meldeschl. zur Trainer-B-Weiterbildung 21. – 23.09.2018 in Ruit

3. August 2018: Meldeschl. zur Trainer-B-Weiterbildung 02. – 04.11.2018 in Bad Malente

19. August 2018: Meldeschl. BWL IV vom 06. – 13.10.2018 im LZ HZH

7. September 2018: Meldeschl. Trainer-C-Fortbildung 07. – 09.12.2018 in Hachen

28. September 2018: Meldeschl. Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Trainer C vom 12. – 16.11.2018 in Ostfildern-Ruit

28. Oktober 2018: Meldeschl. zum BL am 10./11.11. 2018 in Mörfelden-Walldorf 氣

Yokomen-uchi (Tanto) – Kote-mawashi

von Bundestrainer Alfred Heymann, 8. Dan; Uke Alexander Warninck, 2. Dan

Mit einem Messer in der linken Hand greift Uke in Yokomen-uchi an.



(1)

Nage reagiert mit der Verlagerung seines Zentrums. Der folgende Ablauf der Angriffsabwehr erfolgt in ständiger Bewegung, um so die Angriffsenergie optimal aufnehmen, ergänzen, umlenken und weiterführen zu können.



(2)

Nage führt die rechte Togatana zum Handgelenk des Angriffsarmes und führt gleichzeitig mit der linken Hand in Richtung Kopf ein Atemi aus, um so die Balance des Angreifers zu stören und zu schwächen. Die Angriffsenergie wird in der entsprechenden Verhältnismäßigkeit kontrolliert weitergeführt.



(3)

Nun übernimmt Nage mit der linken Hand den Angriffsarm und greift auf den Handrücken.



Dort setzt Nage den Kotemawashi an und lenkt Uke um.



Zusätzlich verstärkt Nage die Umlenkung, indem er seine rechte Togatana zum Ellbogen des Angreifers führt.



Durch eine energische Bewegung nach vorn mit Hüfteinsatz am Zentrum des Angreifers vorbei erhöht Nage den Druck auf den Ellbogen des Angreifers zunehmend.



(7)

Der Angreifer hat seine Stabilität und Balance verloren. Im weiteren Ablauf der Führung zum Boden erhöht Nage die Verhebelung durch den angesetzten Kote-mawashi.



(8)

Der Angreifer versucht, sich noch im letzten Moment abzustützen.



(9)

Dies gelingt ihm nicht. Er liegt jetzt von Nage kontrolliert auf dem Bauch.



(10)

Nage kniet am gestreckten Angriffsarm ab und verstärkt den Griff am Ellbogen.



(11)

Schließlich verdreht Nage das angewinkelte Handgelenk weiter nach vorn und verhebelt dieses Gelenk mit Druck in Richtung der Schulter des Angreifers. Ergänzend hierzu führt Nage gleichzeitig am gefassten Ellbogen eine Gegendrehung aus. Der Angreifer gibt auf und kann entwaffnet werden.



(12)

道

Aikido und Musik

Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido von Werner Lättig, HT Barmbeck-Uhlenhorst e. V. (2017)

1 Einleitung

Gibt es eine Verbindung zwischen Aikido und Musik und wo genau sind die Berührungen auszumachen? Oder sind die verbindenden Elemente nur in meiner Person und durch die intensive Ausübung beider Hobbies begründet?

Zur Musik kam ich wie auch zum Aikido nur durch Zufall. In den 70er-Jahren wurde die von dem Musiker John Pearse¹ moderierte Reihe „Akkord und Rhythmus“ in einem der dritten Programme ausgestrahlt. Ein Übungsheft war schnell besorgt und die täglichen Wiederholungen zu den wöchentlichen neuen Lerneinheiten brachten schnelle und positive Erfolge, sodass ich nicht anders konnte, als weiter zu lernen. Von nun an gab es, bis heute, kaum noch Tage, ohne zu musizieren.

Als ich dann 1989 mit dem Aikido begann, war ich mehr Musiker als Sportler. Musik machte ich damals in unterschiedlichen Gruppierungen. Sport eigentlich nur noch wenig. Nach meinem Studium, mit endlich wieder mehr Freizeit, hatte ich mir dann vorgenommen, einen alten Traum zu realisieren. Auf der Messe bei „Du und deine Welt“ gab es eine Mattenfläche vom Deutschen Judo-Bund. Mit den üblichen Materialien zum Judo ausgestattet, reifte vorerst mein Entschluss, ein Judoka zu

werden. Dass es dann doch Aikido wurde, lag dann einfach am Freundeskreis, am Verein, an meiner Frau und vielen weiteren kleinen Faktoren.

Die Begriffe wie Ai, Ki und Do (siehe 2.1) spielten zu Anfang eine sehr untergeordnete Rolle. Die ersten zwei, drei Jahre waren notwendig, um überhaupt erst einmal das Aikidotraining in einen festen Alltagsrhythmus zu integrieren. Aikido war für mich persönlich einfach noch nicht wichtig geworden. Ich ging unregelmäßig zum Training und merkte aber bald, dass sich, analog zum Musizieren, nur durch stetiges und beharrliches Üben ein persönlicher Erfolg einstellt. Der Gedanke, dass ich diese Erfolge als Musiker in ähnlicher Weise erarbeiten muss, kam mir damals nicht. Die einzige nicht wahrgenommene Parallele von Musik und Aikido war damals, wie gesagt, das beständige Lernen.

Mit zunehmender Entwicklung spielten die tieferen und philosophischen Ausprägungen des Aikido eine Rolle. Am Leichtesten fiel mir der Bezug zum Do. Ähnlich wie im Aikido erkenne ich in der Musik für mich kein Ende. Dieser Weg ohne Ende ist dabei nicht demotivierend, er motiviert vielmehr durch seine Vielfalt. Es ist beeindruckend, wie man sich kontinuierlich sowohl im Aikido als auch beim Musizieren mit zunehmender Fertigkeit immer neuere Variationen erarbeiten und diese festigen kann. Da ich niemals strukturiert Noten lesen gelernt hatte, war schon immer ein großes Maß an Anpassung an meine Musikerkollegen² erforderlich. Dass dieses „Ai“ für mich von Bedeutung war bzw. ist, ist eine Erkenntnis, die mir jetzt nach vielen Studienjahren „Aikido“ bewusst wurde.

¹ John Pearse (* 12.09.1939 in Hook, Hampshire; † 31.10.2008 in Bietigheim-Bissingen) war ein britischer Gitarrist, der in den 1960er-Jahren den ersten im Fernsehen ausgestrahlten Gitarrenunterricht gab;
de.wikipedia.org/wiki/John_Pearse

² Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

2 Aikido

2.1 Was ist Aikido?

„Aikido (jap.): ‚Weg der göttlichen Harmonie‘. Defensive, moderne japanische Kampfkunst, zwischen 1932 und 1940 von Meister Morihei Ueshiba in seinem Dojo, dem Kobukan in Tokyo, aus dem klassischen Aikijutsu, zuerst als Kobujutsu, dann als Aiki-Bujutsu und Aikibudo zu einer Methode des Budo entwickelt und später als Aikido bezeichnet.“³

Die drei komplexen und für sich stehende Silben, aus denen sich der Begriff Aikido zusammensetzt, stehen für:

Ai: ist mit Liebe und Harmonie zu übersetzen. Dabei verbindet bzw. harmonisiert die innere Form unseren Körper und unseren Geist, während die äußere Form das Zusammenspiel und die Harmonisierung des Individuums mit seinen Lebensbedingungen darstellt.

Ki: steht u. a. für die Synonyme Energie, Aktivität, Kreativität. Ki ist auch Licht und Zeit und Wärme. Aber Ki ist auch einfach physische Kraft

Do: bedeutet so viel wie Weg und Entwicklung. Im Budo allgemein beschreibt es den Weg der Kampfkünste. Im Philosophischen meint Do den Lebensweg unter Beachtung der Prinzipien des Aikido. Er beschreibt damit auch viele Jahre des Trainierens und des Übens, sowohl im Geiste als auch in praktischen Übungen. Es ist hierbei auch bedeutsam, dass wir den Weg als das Ziel ansehen. Erfahrung, Erkenntnis, Fertigkeiten erlangen wir nicht durch Ruhe, sondern durch Bewegungen. Egal ob wir uns nur geistig oder aber körperlich bewegen.

Aikido ist eine Kampfkunst bzw. ein Weg, auf dem Gewalt zwischen den Mitwirkenden keinen Platz hat. Es geht bei einer Auseinandersetzung nicht darum, zu

gewinnen, sondern frühzeitig einen Konflikt zu erkennen und zu deeskalieren. Die Art und Weise, wie einem Konflikt zu begegnen ist, muss geübt werden. Die vielen Faktoren, die zusammen wirken, um eine dem Aikido entsprechende Lösung zu finden, müssen meist bis zur Automatisierung geübt werden. Kaum eine wird der vorhergehenden gleichen. Selbst im Trainingsalltag, unter eigentlich vorgegebenen Bedingungen, verläuft eine Technik nie exakt gleich.

In seiner Grundhaltung ist ein Aikidoka stets frei von Anspannung und Angst und aus dieser Ruhe lassen sich, unter Ausnutzung der entgegengebrachten Energie, die vielen Würfe, Haltegriffe und Armhebel anwenden.

Persönliche Auseinandersetzungen, Kampf oder sogar Krieg sind so alt wie die Menschheit. Begleitet von Aggressionen führt der Kampf immer auch zu unverzeihlichen Gewalttaten. Kampfsport und damit auch das Aikido stellt dagegen eine Systematisierung von Kampfhandlungen dar.⁴ Das Aikidotraining, wie auch die meisten anderen Kampfsporttrainings, werden frei von Aggressionen betrieben, denn nur so können unter geistiger Kontrolle Bewegungsabläufe trainiert, korrigiert und erneut trainiert werden. Aikido ist eine Kunstform und folgt gewissen Regeln. Diese Regeln werden zum Schutz vor Verletzungen von den trainierenden Partnern anerkannt.

Der Aikidoka richtet seine Handlungen nicht auf einen Sieg aus. Es geht vielmehr darum, die Situation zu kontrollieren. Zwischen Angriff und Verteidigung entsteht ein harmonisierender Ablauf. Der Angriff wird aufgenommen und je nach Intention gegen den Angreifer (Uke) zurückgeführt. Das kann in einem Wurf, aber auch in einer Schmerz verursachenden Verhebelung enden. Je früher die Intention eines Angreifers erkannt wird, desto weniger kraftvoll fällt die Antwort des Verteidigers (Nage) aus.

³ Lind, W., 1996: S. 48

⁴ vgl. Gu, H., 1999/2000: S. 53

Ohne Angriff ist kein Aikido erforderlich. Das setzt aber auch voraus, dass der Mensch stets die Kontrolle über sich selbst, also sowohl über den eigenen Willen als auch über den eigenen Verstand behält und im Gleichgewicht mit sich und seinem Lebensraum ist.

2.2 Bewegung und Aikido

Natürlich muss ich in der Musik wie im Aikido meine Bewegungsabläufe von Grund auf erlernen. Ohne eine grundlegende und strukturierte Basis, die idealerweise an den bzw. die Schüler ausgerichtet ist, werden die Wege meist länger und können gar in einer Sackgasse enden. Die Motivation des Schülers spielt hier sicher eine wesentliche Rolle. Für den Lehrer ist wichtig, das Übungspensum so zu gestalten, dass der Schüler zwar gefordert, nicht aber überfordert wird. So entstehen aus den vielen Zwischenzielen immer wiederkehrende und auch wohltuende Erfolgsmarken bzw. Wegmarkierungen.

So wie wir es aus der Trainingslehre kennen, gilt für die Musik, was auch für das Aikido gilt: Wir lernen vom Bekannten zum Unbekannten, vom Leichten zum Schweren und auch bei unseren Bewegungen fangen wir in den Abläufen langsam an und steigern die Geschwindigkeit mit zunehmender Sicherheit von ganz alleine.

Es ist wichtig, Aikido nicht nur als Kampftechnik und somit nur als Antwort auf einen Angriff zu sehen. Es ist vielseitiger, steckt voller harmonischer Bewegungsabläufe, die uns entfernt auch immer an Tanz erinnern. Wie nah die Bewegungen des Aikido dem Tanzen sind, zeigen die dem Aikido sehr ähnlichen, jedoch deutlich weicheren Formen des Kinomichi. Das Kinomichi ist eine Bewegungskunst, die von Masamichi Noro⁵ in Paris seit etwa

1979 aus dem Aikido und aus verschiedenen europäischen Bewegungslehren entwickelt wurde. Kinomichi bedeutet auf Japanisch „Weg des KI“.

Aber auch das Aikido folgt den natürlichen Bewegungen. Sobald der Partner in unseren Wirkungsbereich eintritt, fangen wir an, ihn mit seiner Energie zu führen, sie zu neutralisieren. Der Uke wird nun gerade dadurch geschwächt, dass er sich für den Angriff entschieden hat. Wenn Nage sich auf den Rhythmus von Uke einstellen kann, ist eine gemeinsame, auflösende und entspannende Bewegung möglich.

Vielleicht ist das auch mit der Kombination Ai-Ki zu erklären. Ai-Ki wird sinnlich auch mit „gleichem Timing“ oder „Gleichzeitigkeit des Angriffes“ erklärt.⁶ Wird das Tempo schneller, ist es nahezu unmöglich, die Konterbewegungen bewusst zu führen. Das Kontern muss reflexartig erfolgen. Der Körper wird dabei auf bekannte Bewegungsmuster zurückgreifen. Der Rest ist vergleichbar mit der Improvisation eines Musikers. Je nach Virtuosität des Nage ist das Spiel einfach oder verspielt, kraftvoll oder leicht, weich oder hart.

Da Aikido, wie auch oft aus den Interpretationen zu den Silben „AI“, „KI“ und „DO“ zu entnehmen ist, nicht nur auf den Tata-mi⁷ betrieben wird, gibt es auch für mich als Musiker Aspekte, die ich sehr stark mit diesen drei Silben in Verbindung bringe. Faszinierend ist dabei noch immer, wie Musik auf uns wirkt. Wir hören ein paar erste Töne eines Songs und sofort zieht uns die Musik in ihren Bann. Es sind Melodien, die uns einfangen, die uns überwältigen und bei uns ein Gänsehautgefühl hervorrufen können. Wir fangen an zu träumen und in Stimmung gebracht, werden

⁵ Noro trat 1955 als Uchi-Deshi in das Aikikai Honbu-Dōjō in Tokio ein. Masamichi Noro wurde 1961 nach Frankreich gesandt, um Nobuyoshi Tamura zu unterstützen. Er war der bisher jüngste Shihan (Lehrer). Nachdem er seine Aikido-lehrertätigkeit aufgegeben und den Shihan-Titel an das Honbu-Dojo zurückgegeben hatte, nannte

er ab September 1979 seine Arbeit „Methode Noro Kinomichi“ (Weg der Energie). Zu diesem Zeitpunkt hatte er den 7. Dan (Aikikai) inne.
de.wikipedia.org/wiki/Masamichi_Noro

⁶ vgl. Morinaga, A., 2007

⁷ Tatami sind traditionell Reisstrohmatten und dienen im Verbund ausgelegt vielen Kampfkünsten als Übungsfläche.

Bilder in uns hervorgerufen. Allerdings kann man nie im Vorhinein wissen, was Musik bei uns auslöst. Unser stets offenes Ohr fängt die Musik ein und unser Kopf lässt uns reagieren.

3 Musik

3.1 Musik und Bewegung

Im Grunde ist uns das Lernen von Bewegung von Geburt an mitgegeben. Ein großer Teil unserer Bewegungserfahrungen ist zwischenzeitlich so automatisiert, dass wir keinen Gedanken mehr daran verlieren. Wir fangen an zu laufen und zu sprechen und kopieren unsere Umwelt. Wenn aber der „natürliche Input“ aufhört, setzt das bewusste Üben und Wiederholen an. Ein und dieselbe Sache muss dann bis zur sicheren Ausübung trainiert werden. Nur so kann das Erlernte automatisiert abgerufen und sogar mit weiteren Bewegungserfahrungen verknüpft werden.

Der stetige Drang, uns anzupassen, zu imitieren, aber auch uns auszuprobieren, lässt uns von Kindesbeinen an stetig in unserer Entwicklung voranschreiten. Wir kopieren Bewegungen, sind es gewohnt, Bewegungsmuster zu erkennen, zu analysieren und umzusetzen. In vielen Fällen ist nicht einmal eine bewusste Steuerung erforderlich, sondern es läuft jede Bewegung automatisiert ab. Jede Bewegung festigt sich durch beständiges Wiederholen, ist Bestandteil unserer Sozialisation. Ebenfalls Bestandteil unserer Sozialisation sind Musik und der Umgang mit Musik, wie wir sie wahrnehmen, wo und wie wir sie hören, wie wir sie werten und welche Wirkung sie auf uns ausübt.

Eine besondere Bedeutung hat für den Menschen der Rhythmus. Rhythmus verbindet die verschiedenen Wahrnehmungen und gibt dem Ganzen eine Struktur. In jedem unserer Bewegungsabläufe steckt ein eigener Rhythmus. Gesteuert durch unser Herz, das bei gesunden Menschen zwischen 50 und 100 Schlägen pro Minute schlägt, atmen wir als Erwachsene etwa 15 Atemzüge pro Minute. Bei körperlicher oder

auch seelischer Belastung steigen Herz- und Atemfrequenz an und von klein auf lernen wir, unser Stimmorgan unter „Normalbedingungen“ in diesen Rhythmus einzupassen.

Der Mensch ist in der Lage, rhythmische Muster zu erkennen. Ausgerichtet an unserem inneren Schrittmacher werden Bewegungen und Bewegungsmuster verglichen und bewertet. Viele dieser Bewegungsmuster sind nach wenigen Wiederholungen erneut abrufbar. In vielen Lebensbereichen ist der Rhythmus ein ordnendes und strukturierendes Element und unter Beteiligung aller Sinne baut sich ein System von Bewegungserfahrungen auf.

Von elementarer Bedeutung ist beim Musizieren die Kopplung von unterschiedlichen Bewegungen. Je nach Instrument sind Hände, Beine, Kopf und Körper gleichzeitig im Einsatz und müssen so koordiniert werden, dass ein Ganzes daraus entsteht. Besonders sichtbar werden diese koordinativen Anforderungen bei Perkussionisten⁸. Mit hoher Geschwindigkeit und einer beeindruckenden Präzision greifen die zum Teil komplexen Bewegungen ineinander und faszinieren durch ihre scheinbare Leichtigkeit. In den musikalischen Darbietungen sind nicht nur die richtige Reihenfolge dieser Bewegungen von Bedeutung, sondern vor allem die taktgenauen und entsprechend dosierten Schläge.

Die musikalische Rhythmusforschung untersucht Arbeitsweisen und Funktionen des Gehirns, die der Integration und der Verarbeitung koordinativer Bewegungen zugrunde liegen.⁹ Um zu verstehen, wie sich Rhythmen und Bewegungsmuster produzieren lassen, ist es erforderlich, die Bewegungen und Funktionszusammenhänge realer Körper zu betrachten. Wie ist beispielsweise das Verhältnis unseres Gewichtes zum Gewicht des Armes und der

⁸ Perkussion ist der allgemeine Begriff für das Musizieren mit Schlag- und Rhythmusinstrumenten.

⁹ vgl. Fischinger, T, 2008: S. 14

Länge des Armes? Ob nun im Sport oder in der Musik, unser Körperbau spielt neben der steuernden Aufgabe des Gehirns bei der Umsetzung koordinativer Aufgaben eine grundlegende Rolle.

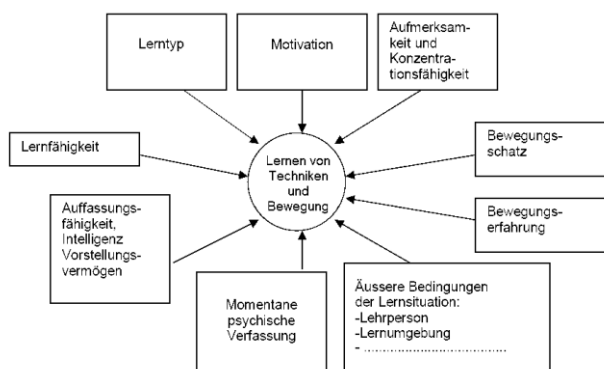


Abb. 1: vgl. Weineck, J., 1997: S. 566

Mit dem Musizieren legen wir also nachweislich eine Basis für elementare persönliche Eigenschaften in Bezug auf Lern- und Verhaltensprozesse. Dabei spielt Bewegung eine entscheidende Rolle. Bewegung unterstützt den Lernprozess. Das Lernen verläuft über die Grobmotorik zur Feinmotorik, von einfachen Bewegungsmustern zu komplexen Bewegungsabläufen, von bewussten zu unbewussten Bewegungsabläufen, die dann nach entsprechendem Training automatisiert ablaufen, aber auch jederzeit korrigiert werden können.

Vereinfacht dargestellt, lernt erst der Kopf und dann die Beine. Über automatisierte Bewegungsabläufe denken wir nicht mehr nach. Wir steigen aus dem Bett, gehen die Treppe hinunter und vollziehen nach und nach eine Reihe von Bewegungen, die unseren Gedanken folgen, ohne dass wir uns damit beschäftigen, welcher Fuß jetzt wohin zu setzen ist oder welcher Handgriff folgen muss. Die Fertigkeiten, die wir mit dem aktiven Musizieren erlangen, helfen auch bei vielen anderen Lernprozessen. Dabei ist aktives Musizieren z. B. das Singen, das Tanzen und das Musizieren mit Instrumenten. Ein Gitarrist denkt nicht an jeden einzelnen Finger, den er setzen muss, sondern folgt der Musik mit seiner Bewegungserfahrung und dem motorischen Gedächtnis seiner Finger. Nach einer ausreichend langen „Trainingsphase“ kann er frei den Klängen folgen. Wie der Spaziergänger den Wald, so genießt der Musiker dann die Musik.

Bewegungserfahrungen sind also eine Grundvoraussetzung für unseren Lebensalltag. Vieles würde wahrscheinlich gar nicht funktionieren, wenn wir dieses motorische Gedächtnis nicht abrufen könnten. Diese Bewegungserfahrungen verknüpfen sich im Gehirn mit immer mehr Verschaltungen oder Synapsen, anhand derer sich unsere Gedanken entwickeln können. Beim Musizieren ist das Besondere, dass sich

SCHNELL – FLEXIBEL – KOMPETENT.

IHR STARKER PARTNER IN SACHEN

AIKIDO

Besuchen Sie uns auf
phoenix-budoshop.de

PHOENIX
BUDOSPORT

PHOENIX BudoSport GmbH & Co KG
Westkirchener Str. 90, 59320 Ennigerloh
Fon 0 25 24 / 267 92 80
info@phoenix-budo.de
www.phoenix-budo.de

die Verschaltungen zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte bewegen. Bereits in den ersten Wochen Musikunterricht entwickeln sich diese Vernetzungen sowohl in den Hör- als auch in den motorischen Zentren des Gehirns. Sie bleiben jahrelang stabil. Ein Musiker kann diese Bewegungserfahrungen abrufen, indem er „Musik denkt“ und seinen Fingern freien Lauf lässt. Melodie und Fingerbewegung bilden eine Einheit. Manchmal stört bei ausreichender Bewegungserfahrung der kontrollierende Gedanke den Fluss sogar.

3.2 Musik und Politik

Ende der 60er-Jahre fand unter dem Motto „Love and Peace“ das legendäre Konzert in Woodstock statt. Jimi Hendrix, einer der vielen Musiker, spielte damals die Klänge zu dem „Star Spangled Banner“, der Nationalhymne der USA, und ließ nach und nach Bombenhagel und Maschinengewehrsalven mit akustischen Mitteln in die Melodie einfließen. Er erzeugte bei den Zuhörern Beklommenheit und auch Wut. Es war seine Art, mit musikalischen Mitteln die Kriegsführung der USA zu kritisieren und mit gewaltfreien Mitteln anzuprangern. Er traf bei diesem Konzert, das als Höhepunkt in der amerikanischen Hippiebewegung galt, den Nerv der Zeit und der Zuhörer. Woodstock stand für Liebe, Freiheit und ein besseres Leben und Proteste gegen den Vietnamkrieg waren allgegenwärtig.

Aber nicht jede Musik wirkt bei den Zuhörern gleich. Man kann ergriffen sein und traurig werden und die momentane Stimmung kann verstärkt werden. Andere bleiben vielleicht gleichgültig.

Melodien, die uns an unsere Kinderlieder erinnern und die eingängig sind, lassen uns zuhören. „Where have all the flowers gone“ oder auch bekannt in der deutschen Übersetzung unter „Sag mir, wo die Blumen sind“ ist ein Lied, das 1955 vom Pete Seeger geschrieben wurde. Pete Seeger war einer der bedeutendsten Protestsänger in den USA und Vorbild vieler Liedermacher in aller Welt. In diesem Kettenlied wird letztlich die Schlussfrage gestellt, wann die

Menschheit aus der eigenen Geschichte gelernt und die Sinnlosigkeit, Kriege zu führen, erkannt haben wird. Solche Lieder lösen natürlich die Kriege und Konflikte dieser Welt nicht, sie können nur einen Anstoß dazu geben. Aber sind Melodien und damit auch die Texte erst einmal zu uns durchgedrungen, fangen wir auch kopfgesteuert an, uns damit zu befassen.

Die Lieder der Arbeiterbewegung, in denen, ob nun polemisch oder direkt, auf die Missstände der jeweiligen Zeit eingegangen wird, das politische Lied eines Wolf Biermann oder auch die Songs von Bob Dylan, es sind die mit Musik untermalten Botschaften, die uns erreichen und Gewerkschaftern, Protestlern, Bürgern und vielen weiteren Gruppierungen Mut machen und stärken.

Aber es ist sicher viel leichter, in einem Land seine Meinung zu verkünden, in dem Meinungsfreiheit ein weitestgehend geschütztes Gut darstellt, als in Ländern, in denen die Bevölkerung nur auf dem Papier frei ist und unter Vetternwirtschaft, Korruption und Militärherrschaft leidet. Hier stellt das politische Lied eine ernstzunehmende Waffe dar. Wenn auch das Lied selber keine Kämpfe gewinnen kann, so macht die Musik in Kombination mit den Texten der Bevölkerung Mut. Beispielhaft sei hier der nigerianische Musiker Fela Kuti¹⁰ genannt. Nachdem die britische Krone Nigeria in die Unabhängigkeit entlassen hatte, prangerte Fela Kuti die Missstände in seinem Land an und kritisierte offen die nigerianische Regierung. Er sang seine Texte in Pidgin-English¹¹ und nutzte seine Musik, um seine politischen Gedanken zu verbreiten. Der 1976 von ihm veröffentlichte Song „Zombie“, der die nigerianischen Soldaten als willenlose Zombies karikiert, und weitere öffentliche Kritik führten dazu, dass er

¹⁰ Fela Kuti – Musiker und Freiheitskämpfer aus Nigeria (* 15.10.1938 in Abeokuta; † 02.08.1997 in Lagos)

¹¹ Pidgin-English ist eine vereinfachte Befehlssprache und hat sich unter kolonialen Bedingungen entwickelt.

selber geschlagen, verhaftet und verhört wurde.¹²

3.3 Wirkung von Musik

Musik kann man nicht sehen. Sie besteht aus Schwingungen, die sich im Raum ausbreiten und uns über das Ohr erreichen. Aber auch die Ausbreitung der Schwingungen in Materialien können wahrgenommen werden. Ob nun die Schwingungen einer Klangschale, die feinen Vibrationen einer Geige oder die eines Klaviers, überall ist Musik zu spüren, wenn die Sinne entsprechend darauf ausgerichtet sind. Fühlen kann man bei entsprechendem Training sogar verschiedene Tonhöhen.

Beim Hören von Musik entsteht in der Regel ein angenehmes Gefühl. Je nach Art des Hörens, ob in Gesellschaft oder allein zu Hause, beim aktiven Musizieren mit Freunden oder beim Üben eines neuen Stückes, kann Musik Trost spenden, uns beruhigen und den Tag positiver erscheinen lassen. Nicht ohne Grund nutzen Mediziner und Psychologen ihre therapeutische Kraft.

Musik kann aber auch nüchtern mit musikalischem Sachverstand und musikalischem Wissen gehört werden. Die Wechselwirkungen zwischen Denken und Fühlen bei der Musikwahrnehmung sind im Wesentlichen von den Gewohnheiten und Vorlieben des Hörers abhängig.

Mittlerweile ist es fast egal, was immer wir machen, in allen Lebensumständen werden wir von Musik begleitet. Im Auto, bereits mit dem Drehen des Zündschlüssels hören wir unseren Lieblingssender, der neueste Hit begleitet das Kochen und einen schlechten Tag beenden wir mit unserer Lieblingsmusik.

Von jeher reagieren wir Menschen auf akustische Signale. Viele Töne, Laute, Signale sind in einem Frequenzbereich, der für uns überlebenswichtig war bzw. ist. „Weghören“ könnte also tödlich sein. Das mag

ein Argument dafür sein, dass Musik so tief in unsere Köpfe eindringt.

Werbestrategen nutzen Musik als Bestandteil unserer kulturellen Identität schon seit langem für die Produktwerbung. Dieser „geheime Verführer“ weckt Emotionen. Es ist leicht, denn das Ohr kann nicht weghören. Durch dieses „nicht weghören können“ ist es leider auch leicht möglich, Musik für Gewaltverherrlichung, für rassistisches Gedankengut oder gar für Folter zu verwenden. Es kann das schönste Kinderlied, Schlaflied, Schlager oder sonst ein Lied sein, wenn es mit ohrenbetäubender Lautstärke oder auch ohne Pausen immer und immer wieder auf uns einwirkt, führt es zum Wahnsinn und ist nicht zu ertragen.

3.4 Musik als Waffe

Dass also Musik nicht nur dem Schönen und der Unterhaltung dient, wird besonders deutlich in dem preisgekrönten Dokumentarfilm „Musik als Waffe“. In ihm wird geschildert, dass selbst Kinderlieder zu einem hässlichen und quälenden Folterinstrument werden können. Ein Verhörpezialist erklärt in dem Beitrag, wie durch tagelanges und ununterbrochenes Abspielen lauter Musik der Wille von Gefangenen gebrochen wird.

Dies ist die dunkle Seite der Macht von Musik und dabei wird besonders deutlich, dass Musik den Verstand umgeht und direkt auf die Psyche wirkt. Es ist bereits ausreichend, wenige Minuten mit superlauter Musik beschallt zu werden, um nicht mehr Herr der eigenen Sinne zu sein. Man kann sich nicht mehr kontrollieren und ist wie gelähmt. Man würde schließlich alles mit sich machen lassen, nur damit die Musik aufhört.¹³

Wie vor 200 Jahren der Dudelsack eingesetzt wurde, um die Feinde einzuschüchtern, setzen jetzt Militärs Lautsprecher bzw. Schallkanonen ein, um die Kampfkraft der Gegner zu zersetzen.

Krieg wird immer auch von Musik begleitet. Sie erzeugt ein Gruppengefühl und

¹² vgl. Ansorge, B., 2016

¹³ vgl. Cerf, C., Chytroschek, T., 2010

Klänge und Rhythmus erzeugen bei den Kämpfern Mut bis hin zum Blutrausch.

3.5 Militärmusik

Für eine geordnete und strukturierte Gefechtsorganisation hat sich oftmals der Einsatz von „Musikinstrumenten“ bewährt. Als Signalkommando im Gefecht oder als einfaches Marschkommando wurden Fanfaren, Hörner, Trompeten, Trommeln und vieles mehr eingesetzt. Sie hatten ihren festen Platz in der Entwicklung der Menschheit. Der Mensch entwickelte schnell die Fähigkeit, Klang bzw. Töne mit unterschiedlichen Rhythmen zu versehen und so Wohlgefühl und andere Gemütszustände damit auszudrücken.

Somit war und ist die Musik für das Militär noch immer von besonderer Bedeutung. Die Germanen nutzten das Büffelhorn und die Römer z. B. Instrumente wie die Tuba, das Cornu¹⁴, den Lituus¹⁵ und die Bucina¹⁶. Diese Instrumente hatten einen Klang, der bei den Feinden für Furcht und in den eigenen Reihen für Mut und Kampfeslust sorgte. Aus der reinen Signalgebung entstand im Laufe der Zeit eine spezifische und ausgeprägte Signalmusik. Sie wurde nun nicht nur zur Signal- und Kommandogebung eingesetzt, sondern auch für militärische Aufzüge oder zur Trauer um die eigenen gefallenen Soldaten gespielt.

Im Mittelalter teilte sich die Militärmusik in die Gruppe Trommler und Pfeifer für die

Unterstützung der Fußtruppen und in die Gruppe Pauker und Trompeter als Begleitung der Kavallerie.

Wer das erste Mal einen Dudelsack bzw. eine Sackpfeife hört, wird nicht sofort an Musik denken, und wenn auch die Aufgabe eines Pipers oder Stadtpfeifers darin bestand, morgens und abends durch die Stadt zu marschieren und Tagesanfang und Ende zu verkünden, so war er auch dazu da, seine Leute, seinen Clan vor einem Kampf zu unterstützen, sie anzuspornen, aber auch um den Gegner zu verängstigen und einzuschüchtern.¹⁷

Die kriegerischen Auseinandersetzungen mit anderen Völkern, so z. B. die Belagerung Wiens im 17. Jahrhundert durch das osmanische Reich, führten oft auch zur Einführung neuartiger Instrumente – wie hier des Schellenbaums¹⁸. Ursprünglich kam der Schellenbaum vermutlich aus China. Er verbreitete sich dann während der osmanischen Kriege im 18. Jahrhundert in vielen europäischen Heeren. Ein Zeichen dafür, dass Musik trotz des Krieges einfach etwas Verbindendes haben kann.

Mit dem Dreißigjährigen Krieg entwickelte sich die militärische Marschmusik weiter. Einzelne Verbände nutzten sie als Erkennungszeichen und zur Anfeuerung der eigenen Soldaten und führten von nun an auch Exerzieren und Waffendrill dazu ein.

Aber es geht auch ohne Instrumente. Weit verbreitet waren in den Heeresverbänden die meist von den marschierenden Soldaten gesungenen Marschgesänge. Es entstand im Laufe der Zeit eine Vielzahl an Melodien, die in Abhängigkeit zur Marschgeschwindigkeit gesungen wurden und den Nebeneffekt hatten, dass der Soldat durch den Gesang den Marsch als weniger belas-

¹⁴ Das Cornu (Pl.: Cornua, lat. „Horn“) war ein Blechblasinstrument im Römischen Reich. Es hatte ähnlich wie die Buccina ein kreisförmig gewundenes, etwa 3 m langes Rohr. [de.wikipedia.org/wiki/Cornu_\(Musikinstrument\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Cornu_(Musikinstrument))

¹⁵ Der Lituus (lat.) ist ein ursprünglich etruskisches Blechblasinstrument, das bei den Römern bis ins 4. Jahrhundert Verwendung fand. In der Neuzeit bezeichnet das Wort unterschiedliche Blasinstrumente. [de.wikipedia.org/wiki/Lituus_\(Musikinstrument\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Lituus_(Musikinstrument))

¹⁶ Die Bucina (lat. bucina, auch buccina oder buccinum, „Horn, Trompete“) war ein Signal- und Musikinstrument im Römischen Reich. Sie war ein Blechblasinstrument aus Bronze mit oder ohne Mundstück in der Art einer Naturtrompete von 3,5 Metern Länge. de.wikipedia.org/wiki/Bucina

¹⁷ vgl. Foglar, I., 2016

¹⁸ Der Schellenbaum ist eine reich verzierte, repräsentative Standarte der Militärmusik und dadurch auch der Karnevalsmusikvereine und Spielmannszüge. In den militärischen Musikkorps wird er für feierliche Anlässe getragen. Musikalisch wirksam ist er lediglich beim Marsch durch die rhythmisch mitschwingenden Glöckchen und Schellen. de.wikipedia.org/wiki/Schellenbaum

tend empfand. Er war musikalisch abgelenkt, das gemeinsame Singen ermutigte, ja stärkte die Bereitschaft für den anstehenden Marsch und den eventuell nahenden Fronteinsatz.

In der heutigen Zeit sind Marschgesänge nur noch eine Seltenheit. Marschgesänge spielen in den vollmotorisierten Heeren nur noch eine untergeordnete Rolle. (Lieder, die z. B. in der Bundeswehr noch gesungen werden, sind im Sammelband „Hell klingen unsere Lieder“, Liederbuch der Bundeswehr zusammengefasst.¹⁹⁾

Marschmusik hat aber noch einen weiteren Aspekt. Sie ist Musik, die mit politischen Absichten komponiert und gespielt wird. Es handelt sich um repräsentative und die Macht unterstreichende Kompositionen, die meist in einem Takt gespielt werden, bei dem sich eben gut darstellen und marschieren lässt. Ein Walzertakt wäre bei einer Parade sicher unpassend.

Einstein²⁰ soll einmal gesagt haben: „Wenn einer mit Vergnügen zu einer Musik in Reih und Glied marschieren kann, (...) dann hat er sein großes Gehirn nur aus Irrtum bekommen, da für ihn das Rückenmark schon völlig ausreichen würde.“²¹

4 Musik und Aikido – Eine Gegenüberstellung

Nun gibt es viele Bereiche, in denen sich Kampf bzw. Kampfkunst und Musik berühren. Nie ist es ein Widerspruch. Meist wirkt

es wie eine Unterstützung. So zum Beispiel eine Karate-Kata, vorgeführt während der jährlich stattfindenden Budo-Gala in Paris. In den Rhythmus der Musik passt sich der Bewegungsablauf der Kata vollständig ein. Es entsteht aus dem Prinzip des KI, der Kreativität, etwas Neues. Wie die Kür der Bodenturner.

Musik und Kampfkunst ist aber auch untrennbar bei der brasilianischen Capoeira verknüpft. Hier fließen Aspekte des Kampfes, des Tanzes und der Musik direkt ineinander. Die Wurzeln der Capoeira reichen bis ins 16. Jahrhundert zurück und sie ist von den verschleppten, meist aus Afrika stammenden Sklaven entwickelt worden. Deren Musik ist im Wesentlichen durch den Rhythmus getragen, weshalb auch weniger Augenmerk auf besondere Melodien als auf den passenden Takt gelegt wird. Die Musikinstrumente sind einfach gehalten, also oftmals nur Rhythmusinstrumente. Das Spiel wird dabei durch Singen und rhythmisches Klatschen der Umstehenden unterstützt. Der Aspekt des Kampfes bleibt in der Regel hinter dem Tanz und der Musik verborgen. Heute wird die Capoeira als Tanz-Kampf-Spiel betrieben.

Aikido nimmt im Bereich der Budoportarten eine Sonderstellung ein. Es gibt kein Messen der Kräfte und keinen Wettkampf. Der Vergleich, ob jemand besser oder schlechter ist, entfällt. Im Wesen sind die aktiven Budoportler frei von Aggressionen. Denn Aggression macht blind. Da wir für die harmonisierten Bewegungen einen freien Geist benötigen, ist eine erste Aufgabe im Kampfsport, einen Level an innerer Ruhe zu erreichen, der es ermöglicht, in einer angstfreien und gelassenen Konzentration zu agieren. Was im Training des Aikido auf der Matte funktioniert, lässt sich auch auf den Lebensalltag übertragen. Ob es nun eine verbale Attacke eines Mitmenschen oder eine schlechte Beurteilung ist, immer sollte besonnen, angstfrei und gelassen reagiert werden. Es geht um die einfachen Lösungsmöglichkeiten, um ein Einfühlen in die Situation.

Natürlich gibt es auch, abhängig von unseren tagtäglichen Erlebnissen und eben

¹⁹ „Hell klingen unsere Lieder“, Liederbuch der Bundeswehr, herausgegeben vom Bundesministerium der Verteidigung, Führungsstab der Streitkräfte 1976, St. Otto Verlag GmbH, Bamberg

²⁰ Albert Einstein (* 14.03.1879 in Ulm, Württemberg, Deutsches Reich; † 18.04.1955 in Princeton, New Jersey, Vereinigte Staaten) war ein theoretischer Physiker. Seine Forschungen zur Struktur von Materie, Raum und Zeit sowie dem Wesen der Gravitation veränderten maßgeblich das physikalische Weltbild. Er gilt daher als einer der bedeutendsten Physiker aller Zeiten.
de.wikipedia.org/wiki/Albert_Einstein

²¹ www.aphorismen.de/Autor unbekannt

unserem Wunsch danach, „etwas“ auszu-
leben und uns auszutoben, die lauten Töne
sowie die festeren Griffe im Training.
Manchmal ist der Wunsch, mit Kraft zu kor-
rigieren, was mit Technik nicht oder noch
nicht funktioniert, einfach da. Aber genauso
wie es für den Flötisten, den Kontrabass-
spieler oder den Pianisten Bewegungsab-
läufe gibt, die sich ökonomisieren und ver-
bessern lassen, gilt dies für den Aikidoka.
Wichtig ist der jeweilige funktionale Bewe-
gungszusammenhang. Betrachte ich beim
Klavierspieler nur die Finger und nicht die
Haltung der Schulter und das richtige Sit-
zen oder erkenne ich beim Bassspieler
nicht die für das Spielen benötigte Kraft in
den Fingern, um mit den dicken Saiten zu-
rechtzukommen, wird es unweigerlich zu
frustrierenden Ermüdungserscheinungen
kommen. Wer außerdem seine Flöte oder
seine Gitarre permanent mit maximaler
Kraft drücken bzw. greifen würde, wäre wie
der Aikidoka, der zu viel Kraft in seinen
Techniken anwendet, schnell ermüdet und
nicht mehr in der Lage, sein Instrument
virtuos zu spielen. Es ist wichtig, weich und
flexibel zu arbeiten.

Da die Bewegungsabläufe aus einer na-
türlichen und entspannten Haltung heraus
entstehen, sind sie meist auf ein Minimum
an Aufwand reduziert. Das gilt für die Musik
wie für das Aikido. Um die koordinativen
Muskelaktivitäten umzusetzen, sollte unser
Bewegungsverhalten einer Intention folgen.
So kann ein Soll/Ist-Vergleich stattfinden
und durch den Lehrer oder durch Tiefen-
sensibilisierung rückgekoppelt werden. Die
Tiefensensibilisierung ermöglicht uns die
Wahrnehmung von Bewegungsrichtungen.
Das kann der ganze Körper, können aber
auch Arme oder Finger sein. Ist die Tiefen-
sensibilisierung intakt, wissen wir auch bei
geschlossenen Augen sofort, welche Posi-
tion unsere Gelenke haben und wo sich
unsere Finger befinden. Für ökonomisierte
Bewegungen am Instrument, wie am Part-
ner, sind diese Informationen elementar.

Der Musiker und der Aikidoka brauchen
jeweils eine genaue Vorstellung von Bewe-
gung und Tempo. Da der Mensch sehr
schnell in der Lage ist, neue Bewegungs-

muster umzusetzen, sollte darauf geachtet
werden, dass die Bewegungen so natürlich
wie möglich bleiben. Sehr schnell über-
nehmen Muskelgruppen Aufgaben, die
nicht nötig sind.

Bei Musikern erfolgt das Erfassen der
Situation neben dem Sehen über das Ge-
hör. Das Notenblatt gibt zwar den Rahmen
vor, aber Dynamik und Zeitmaß sind Pa-
rameter, an die es sich anzupassen, die es
zu vereinbaren gilt.

Im Sport unterscheiden wir allgemein
zwischen einfachen und komplexen Sport-
arten. Das Schwimmen und die Leichtath-
letik rechnen wir den einfachen Sportarten
zu, während wir die Spilsportarten und
eben auch die Kampfkünste zu den kom-
plexen Sportarten zählen. Diese beiden
Gruppierungen sind in Bezug auf ihre spe-
zifische Erfolgsausrichtung deutlich zu un-
terscheiden. Während der Schwerpunkt in
der Leichtathletik in der Verbesserung und
vollen Ausschöpfung der Kondition liegt,
spielt neben der Verbesserung der koordin-
ativen Fähigkeiten die Verbesserung der
Situationswahrnehmung in der Kampfkunst
eine deutlich größere Rolle. Der Budoka
bzw. Aikidoka muss sich an einer sich
ständig ändernden Situation ausrichten. Er
muss den Rhythmus des Angriffs erkennen
und dem Angreifer ohne Aggressionen und
ohne Wut begegnen. Um den Schüler an
diese komplexen Bewegungsabläufe her-
anzuführen, ist es erforderlich, ihn zum
Kontrollleur der eigenen Bewegungen wer-
den zu lassen.

In der Musik erreichen wir diese Kontrol-
le über das Gehör. Ein falsch gespielter
Ton wird beim nächsten Mal richtig ge-
spielt, schwierige Passagen durch mehrfa-
ches Spielen bis zur Perfektion geübt.

Aber wie im Aikido dürfen die Bewe-
gungsfolgen, Bewegungen der Finger, der
Füße etc. nicht in wenige zusammen-
hangslose Teile zerlegt werden. Es gilt, am
Ganzen zu „arbeiten“. Sowohl in der Musik
als auch beim Aikido spielen Koordination
und sichere Bewegungsabläufe eine be-
deutende Rolle.

(Fortsetzung folgt)



Einladung zum Trainer-B-Weiterbildungslehrgang vom 21. – 23. September 2018 in Ruit

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

Ausrichter: Aikido-Verband Baden-Württemberg e.V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen und andere

Lehrgangsleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99510 Saaleplatte;
Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern,
Tel.: 0711 / 3484-0, <http://www.landessportschule-ruit.de/>

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainerlizenz B Aikido des DAB

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

Zeitplan:

Freitag, den 21.09.2018: bis 17.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 18 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 22.09.2018: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 23.09.2018: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der DAB 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 verpflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, **IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00** zu überweisen (Verwendungszweck: „TrB-WB September_2018, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 130 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bitte Einzelzimmer selber in der Sportschule anmelden und bei der Anmeldung bei der Rezeption bezahlen (15 €/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.

Lizenzverlängerung: Für die Verlängerung der Lizenz sind weitere Voraussetzungen zu erfüllen. Es sei auf die OTB-DAB (Ziffer 3.2.2) verwiesen. Die Lizenzverlängerung kann im letzten Quartal der Gültigkeit beim BLA beantragt werden.

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **3. August 2018** 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, Karl Köppel, Dr. Dirk Bender, Arno Zimmermann,
Präsidentin des DAB Vizepräsident (Technik) Bundesreferent Lehrwesen Lehrwart AVBW*

Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang IV ab 4. Kyu im LZ Herzogenhorn/Schwarzw. vom 6. – 13. Oktober 2018 (Lehrgang für Kyu-Grade mit Prüfung)

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

Lehrer: Martin Glutsch, 7. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission des DAB

Lehrgangsleiter: Martin Glutsch, Finkenweg 8, 71032 Böblingen;
Tel.: 07031 / 266 547; mobil: 0162 / 5152796; E-Mail: maglu.aikido@web.de

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

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka des DAB ab 4. Kyu Aikido. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: täglich 4 Zeitstunden in Anlehnung an die Prüfungsordnung des DAB für Kyu- und Dangrade mit Varianten nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 06.10.2018: Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 13.10.2018: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Die Kosten für Unterbringung in Zwei-/Dreibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) betragen:

3-Bett-Zimmer DU/WC	360,-- Euro/Person
2-Bett-Zimmer DU/WC	395,-- Euro/Person

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

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 **19. August 2018** an den Lehrgangsleiter erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt 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 Aikido-Kyu-Prüfungen des DAB (VOK-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung ist vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung und namentlich zu erteilen.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Martin Glutsch,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 27./28. Oktober 2018 in Berlin/Brandenburg

Die Ausschreibung wird auf unsere Internetseite eingestellt:

www.aikido-bund.de/lehrgaenge/

Einladung zum Trainer-B-Weiterbildungslehrgang vom 2. – 4. November 2018 in Bad Malente-Gremsmühlen

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

Ausrichter: Aikido-Verband Schleswig-Holstein e. V., Lehrwart des AVSH

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen und andere

Lehrgangsleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99510 Saaleplatte;
Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Budo-Zentrum im Sport- und Bildungszentrum (SBZ) des LSV Schleswig-Holstein, Eutiner Straße 45, 23714 Bad Malente-Gremsmühlen;
(siehe: www.lsv-sh.de/index.php?id=22)

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainerlizenz B Aikido des DAB

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

Zeitplan:

Freitag, den 02.11.2018: bis 17.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 18 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 03.11.2018: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 04.11.2018: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangleiter 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. Hierfür wurden 25 Zimmer im „Premiumbereich“ reserviert. Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, **IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00** zu überweisen (Verwendungszweck: „TrB-WB November_2018, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen 100 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird.

Verpflegung: Für Teilnehmer, die keine Unterkunft in Anspruch nehmen wollen, besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der Verpflegung in der Sportschule. Die Kosten dafür können erst nach Rechnungsstellung durch das SBZ Malente ermittelt werden. Für eine alleinige Teilnahme an der Verpflegung (z. B. Mittag- und Abendessen) ist eine Vorabpauschale von 40 € zu entrichten.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangleiter (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, Einzel-/Doppelzimmer (ggf. Zimmerpartner).

Lizenzverlängerung: Für die Verlängerung der Lizenz sind weitere Voraussetzungen zu erfüllen. Es sei auf die OTB-DAB (Ziffer 3.2.2) verwiesen. Die Lizenzverlängerung kann im letzten Quartal der Gültigkeit beim BLA beantragt werden.

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **3. August 2018** 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 Lehrgangleiter 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, Karl Köppel, Dr. Dirk Bender, Ulrich Schümann,
Präsidentin des DAB Vizepräsident (Technik) Bundesreferent Lehrwesen Lehrwart AVSH

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 10./11. November 2018 in 64546 Mörfelden-Walldorf

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e.V.

Ausrichter: SKV 1879 e.V. Mörfelden

Lehrer: Hubert Luhmann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangisleiter: Bernd Poth, Kelsterbacher Str. 134, 64546 Mörfelden-Walldorf;
Tel.: 06105 / 272800, E-Mail: aikido.sportwart@skv-moerfelden.de

Lehrgangsort: Stadthalle Walldorf, Waldstr. 100, 64546 Mörfelden-Walldorf

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu Aikido mit gültigem Aikido-Pass.
Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Schwerpunkt: Kote-mawashi, Schwerttechniken, Hanmi-hantachi; Rest nach
Maßgabe des Lehrers

Es werden insgesamt **2 TE** der Gruppe A gemäß Ziffer 7.2 VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, den 10.11.2018: 15.00 – 17.30 Uhr Aikido-Training

Sonntag, den 11.11.2018: 9.30 – 12.00 Uhr Aikido-Training

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 10 € erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, ggf. eine Unterkunftsreservierung selbst vorzunehmen. Auf
Wunsch wird ein Hotelverzeichnis übersandt.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (möglichst per E-Mail)
über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangisleiter (Anschrift siehe oben) unter
Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abend-
essen sowie schriftlicher Bestätigung möglich.

Die Meldung muss bis spätestens **28. Oktober 2018** erfolgt sein.

Wir wünschen allen, die am Lehrgang teilnehmen, eine gute Anreise sowie viel Spaß und
Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Bernd Poth,
Lehrgangisleiter*

Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 7. – 9. Dezember 2018 in Hachen (Sauerland, NRW)

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e.V.

Ausrichter: Aikido-Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

Lehrer: verschiedene Referenten des AVNRW und andere

Lehrgangsführer: Frank Steinmann, Kämperstraße 31, 59457 Werl;
Tel.: 02922 / 9508702, mobil: 0160 / 96718226, E-Mail: lehrreferent@avnrw.de

Lehrgangsort: Willi-Weyer-Schule/Feriendorf Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainer-C-Fachlizenz Aikido des DAB (mit Vorrang für Lizenzinhaber, deren Lizenz 2018 ausläuft). Für eine Lizenzverlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der OTC-DAB (Nr. 4.4.2) zu erfüllen.

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

Zeitplan:

Freitag, den 07.12.2018: bis 16.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 17.45 Uhr Abendessen; 19.30 – 21.00 Uhr Unterricht. Der weitere Unterrichtsplan wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben und verteilt.

Samstag, den 08.12.2018: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 09.12.2018: Unterricht in Theorie und Praxis; Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Die Kosten für die Organisation trägt der DAB.

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Unterrichtsmaterialien werden ggf. zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Teilnehmer/innen werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten hierfür werden mit der Zusendung der Teilnahmebestätigung fällig und sind auf das Konto des AVNRW zu überweisen; die erforderlichen Daten sind der Teilnahmebestätigung zu entnehmen. Die Kosten betragen für Unterbringung und Verpflegung (Vollpension) pro Tag und Person 48,50 €.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (per Email) über den zuständigen Verein beim Lehrgangsführer möglich. Die Meldung muss zwingend folgende Daten enthalten: Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Lizenznummer und Gültigkeitsdauer der Lizenz

Meldeschluss: Die Meldung muss bis spätestens **7. September 2018** erfolgt sein. Der AVNRW hat 30 Plätze gebucht. Daher ist die Teilnehmerzahl auf diese Zahl begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen ist nur möglich, wenn die bereitstehenden Teilnehmerplätze nicht durch Mitglieder des DAB abgerufen werden.

Bei Verhinderung wird gebeten, den Lehrgangsführer unverzüglich zu benachrichtigen, damit der freiwerdende Platz an andere Interessenten/innen vergeben werden kann. Andernfalls werden die Kosten dem/der Säumigen in Rechnung gestellt.

Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmern/innen eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräs. Technik*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesref. Lehrwesen*

*Frank Steinmann,
Lehrgangsführer*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2019

(Stand: Juni 2018, Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
12.01.19	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Nage- und Katame-Waza bis einschließlich 2. Kyu, unterschiedliche Angriffsarten (1 TE-B), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
18.01. – 20.01.19	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Sumi-otoshi, Ude-nobashi, 3. Kata, Rest nach Maßgabe der Lehrerin	Malente	Dr. Barbara Oettinger, 6. Dan, TK-Mitglied
26.01. – 02.02.19	Aikido- und Ski-Langlauflehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maßgabe des Lehrers	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Ulrich Schümann, 7. Dan; Sabine Walter
09.02. – 10.02.19	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-garami, Stabkata, Stabtechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Hannover	Alfred Heymann, 8. Dan, Bundestrainer
16.02.19	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Nage- und Katame-Waza, Programm 1. Kyu (1 TE-B), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
Febr. 19	Trainer-C-Fortbildungslehrgang	DAB / Frankfurt/M.	Lehrer gemäß Einladung des BLA
März 19	Trainer-C-Lizenzausbildung (Fachlehrgang 1)	DAB / Bad Blankenburg	Lehrer gemäß Einladung des BLA
09.03. – 10.03.19	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Kokyu-nage, Ude-kime-nage, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Frankfurt/M.	Martin Glutsch, 7. Dan, Bundestrainer
16.03.19	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Nage- und Katame-Waza, Programm 1. Dan (1 TE-B), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
23.03. – 24.03.19	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan Aikido	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
29.03. – 30.03.19	TK-Sitzung	Idstein	TK, VPT
30.03.19	Präsidiumssitzung	Idstein	Leitung: PR

06.04. – 07.04.19	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-nage, Juji- gami, Schwerttechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Jagstheim	Martin Glutsch, 7. Dan, Bundestrainer
13.04.19	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-Kata (1. Form im Stand, 1 TE-B), Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
04.05. – 05.05.19	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-kime-osae, Stabtechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	AVTH / Jena oder Erfurt	Alfred Heymann, 8. Dan, Bundestrainer
18.05.19	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr und Anwen- dung des Stabes (Jo), (1 TE-B), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
08.06. – 10.06.19	Internationaler Aikido-Pfingst- lehrgang ab 2. Kyu / Lehrstoff: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Heidenheim	Michel Martin, 7. Dan Aikido
21.06. – 23.06.19	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Kote-hineri, Schwert- und Messertechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Bietigheim	Alfred Heymann, 8. Dan, Bundestrainer
06.07. – 13.07.19	Bundeswochenlehrgang I (mit Dan-Prüfung *) für 1. Kyu und 1. Dan (nach Maß- gabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Martin Glutsch, 7. Dan, Bundestrainer
13.07. – 20.07.19	Bundeswochenlehrgang II (mit Dan-Prüfung *) ab 1. Kyu und alle Aikido-Dane (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Alfred Heymann, 8. Dan, Bundestrainer
07.09.19	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr von Angriffen mit dem Messer (Tanto, 1 TB-B); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
15.09. – 21.09.19	Bundeswochenlehrgang III ab 2. Dan mit Danprüfung	DAB / Bad Blankenburg	Alfred Heymann, 8. Dan; Martin Glutsch, 7. Dan, jeweils Bundestr.
15.09. – 21.09.19	Trainer-C-Lizenzausbildung (Fachlehrgang 2)	DAB / Bad Blankenburg	Lehrer gemäß Einladung des BLA
05.10. – 12.10.19	Bundeswochenlehrgang IV für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung**)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Thomas Prim, 6. Dan, TK-Mitglied

12.10. – 13.10.19	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einla- dung des BPA
19.10.19	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-Kata (2. Form am Boden, 1 TE-B), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
25.10. – 27.10.19	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-kime-nage, Morote-waza, Messertechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Mörfelden-Walldorf	Alfred Heymann, 8. Dan, Bundestrainer
26.10.19	Bundesversammlung	Mörfelden-Walldorf	Leitung: PR
27.10.19	Präsidiumssitzung	Mörfelden-Walldorf	Leitung: PR
Nov. 19	Trainer-C-Fortbildungslehrgang	DAB / Bad Blankenburg	Lehrer gemäß Einladung des BLA
09.11. – 10.11.19	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-nobashi, Koshi- nage, Bewegungsverwandtschaf- ten, Rest nach Maßgabe des Leh- rers	Kirchheim/Teck	Martin Glutsch, 7. Dan, Bundestrainer
16.11.19	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Pro- gramm 2. Dan (1 TE-B), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
07.12. – 08.12.19	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Kote-mawashi, Teku- bi-osae, Verkettungen, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Dortmund	Jo Eppler, 6. Dan, TK-Mitglied
14.12.19	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aikido-Techniken, (1 TE-B), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

Anmerkungen:

- *) Unterrichtsstoff gemäß POD-DAB nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Prüfungsanwärter müssen die nach der VOD-DAB vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim BPA einreichen.
- ***) Prüfungsanwärter müssen alle nach der VOK-DAB vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung ist vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung und namentlich zu erteilen.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*H. Luhmann/M. Glutsch, Alfred Heymann,
Bundestrainer des DAB*

合氣道

Impressum

Herausgeber: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)
Verantwortlich: Manfred Ellmaurer, Bundesreferent IR des DAB;
Lerchenweg 4, 73547 Lorch, Tel.: 07172 / 8991;
E-Mail: aikido.aktuell@aikido-bund.de
Satz und Layout: Manfred Ellmaurer, Dres. Barbara und Thomas Oettinger;
Geschäftsstelle des DAB, Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch

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

Die letzte Weisheit

„Das Große kommt nicht allein durch Impuls zustande,
sondern ist eine Aneinanderkettung kleiner Dinge,
die zu einem Ganzen vereint worden sind.“

Vincent van Gogh
(holländischer Maler, 19. Jh.)

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 4/2018“:

1. September 2018