

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 3/2022

Nr. 187



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2022

Nr. 187

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Motivation durch schöne Eindrücke	3
---	---

Magazin

Neues aus der TK	4
Prävention sexualisierter Gewalt	5
Die Verwirrung war Absicht!	6
Aikidoseminar der AGL in Hachen	8
Pfingstlehrgang 2022	9
Training mit meinem Freund Harvey	11
Aikido-Telegramm	12
Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund (Fortsetzung)	13

Daten und Fakten

Wichtige Termine	21
Einl. zum Trainer-Fachlehrgang 2 vom 11. – 16. Sept. 2022 in Bad Blankenburg	21
Einl. zum Trainer-B-Fortbildungslg. vom 16. – 18. Sept. 2022 in Bad Blankenburg	23
Einl. zum BWL IV vom 02.– 09. Oktober 2022 in Bad Blankenburg	24
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 14. – 16. Oktober 2022 in Hachen	26
Einl. zum BL vom 28. – 30. Oktober 2022 in Mörfelden-Walldorf	27
Einl. zum BL am 12./13. November 2022 in Bobenheim-Roxheim	28
Lehrgangspläne DAB 2022 (Erg.), 2023	ab 29

Titelbild:

Japanischer Tempelgarten mit Frühlingsblütenpracht (Foto: Oettinger)



Motivation durch schöne Eindrücke

Liebe Aikidoka,

der Jahresbeginn 2022 war von vielen negativen Nachrichten geprägt, die auch mittel- oder unmittelbar Auswirkungen auf unser Leben inkl. Aikidotraining hatten und haben, von der Fortsetzung der Corona-bedingten Probleme über den schlimmen Ukrainekrieg bis hin zu einer Erhöhung der Lebenshaltungskosten, allem voran einer geradezu drastischen Verteuerung der Energie- und Lebensmittelpreise.

Es gibt demgegenüber gleichwohl auch positive Aspekte des bisherigen Jahres wie die Möglichkeit, dass die meisten Aikidovereine und -abteilungen wieder zunehmend Aikidoübungsstunden anbieten können. Beim Wetter sah es gemischt aus. In besonders erfreulicher Erinnerung sind vermutlich allen die zahlreichen schönen Sonnenstunden.

In Japan hat so auch Sakura 桜, die japanische Kirschblüte, sowie Hanami 花見, das Betrachten der Kirschblüte, dieses Jahr früh begonnen. Es werden sich einige an das Titelbild von aa 2/2021 mit der Kirschblütenpracht in Kyoto erinnern. In diesem Jahr war ich nicht in Japan; sie dürfte aber erneut prachtvoll gewesen sein.

Beim Schreiben des Leitartikels schaue ich aus dem Fenster auf ebenfalls wunderbar blühende Bäume mit weißen und rosa Blüten; wir brauchen also nicht in die Ferne zu schweifen, um uns durch solche schönen Eindrücke dabei ermutigen zu lassen, positiv nach vorn zu schauen.



Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Neues aus der TK

VPT Karl Köppel

Am 2. April 2022 konnte wieder eine Präsenz-Sitzung der Technischen Kommission (TK) mit Workshop durchgeführt werden, die in Mörfelden-Walldorf stattfand. Erneut waren Vertreter des Präsidiums und der Landesverbände als Gäste geladen. Dies war so gewünscht und wurde wieder zahlreich angenommen.

Die TK befasste sich dabei mit folgenden Themen:

Erforderliche Lehrgänge

Die Corona-bedingte Reduzierung der für Lizenzen und Prüfungen erforderlichen Lehrgänge wird bis Ende 2023 verlängert. Dies kann auch auf der Homepage nachgelesen werden.

Zukünftig soll (vorbehaltlich der Zustimmung durch die nächste BV) für die erforderlichen Lehrgänge folgendes gelten:

Voraussetzungen für Gruppe A:

- Bundesmaßnahme;
- Leitung durch Bundestrainer/-in (BT) bzw. VPT-Beauftragte oder TK-Mitglied;
- Teilnehmer ab 1. Kyu;
- Themen vorwiegend aus dem Bereich ab 1. Dan

Voraussetzungen für Gruppe B:

Lehrgänge der Gruppe B werden nur dann mit Lehreinheiten gewertet, wenn nachfolgende Voraussetzungen gegeben sind.

- Landesmaßnahme;
- Lehrer \geq 4. Dan und Besitzer der ATC- und Prüfer-Lizenz;
- Teilnehmer ab 5. Kyu;
- Themen vorwiegend aus dem Bereich bis 2. Dan

Mit dieser Änderung haben die Aikido-Landesverbände die Möglichkeit, ihre Angebote

individueller zu gestalten, und können so mehr TE-B-Einheiten durchführen.

Trainerausbildung

Erfreulich ist, dass eine neue Trainer-C- und Trainer-B-Ausbildung begonnen haben.

In der Trainer-B-Aus- und -Fortbildung sollen auch Technikbewertungen behandelt werden. Dies hat das Ziel, dass bei Prüfungen möglichst eine gleiche Beurteilung erfolgt. Hierfür soll Video-Material von Gürtelprüfungen (oder prüfungsähnlichen Vorführungen) gesammelt werden, um diese dann zu besprechen (bitte um Beiträge an BLA).

Bundestrainer

Bereits bei der TK-Sitzung im Oktober 2021 wurde die BT-Wahl durchgeführt. Die Wahl hat ergeben, dass ab 2023 Karl Köppel und Hubert Luhmann das Amt der Bundestrainer wahrnehmen werden.

Dan-Graduierungen

SF Jürgen Preischl (Bruchsal) und Roland Rilk (Aalen) wurden auf den 6. Dan Aikido graduiert. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch.

Thema: Katas

Hierzu hat die TK eine Definition verabschiedet. Dabei ging es vor allem um die Fragen, was uns Kata bedeutet und was das Ziel einer Kata ist.

Nachfolgend die Definition:

- Kata ist ein festgelegter Ablauf von Techniken zur Darstellung der Elemente und Prinzipien.
- Sie zeigt ein wirkungsvolles Zusammenspiel von Uke und Nage bei jeweils definierter Aufgabenstellung.
- Kata bedeutet das „Einfrieren“ der technischen Ausführung als festgelegte Basis einheitlichen Technikverständnisses.
- Das Ziel ist die Verinnerlichung eines Bewegungsablaufs, der sich dem Idealbild der jeweils definierten Techniken annähert.
- Die so gewonnene Perfektion bzw. verinnerlichte Bewegungsfolge dient als

Grundlage eines Transfers für andere (unbekannte) Situationen.

- Die Kata gibt einen festen Organisationsrahmen (mit geringen Abweichungsmöglichkeiten) vor.

Technikausführung/-merkmale

Die TK führt derzeit neben der üblichen Sitzung auch Workshops durch, um Unterscheidungsmerkmale für die einzelnen Techniken festzulegen. Neben einer kurzen Beschreibung sollen Fotos die jeweiligen Merkmale verdeutlichen. Nach Abschluss dieser Thematik wird das Ergebnis veröffentlicht bzw. bekannt gegeben.

Evaluation von Lehrgängen

Ferner wurde eine Evaluation von Lehrgängen angesprochen. Grundsätzlich wird dies befürwortet. Allerdings ist die Anwendung bezüglich des Datenschutzes noch unklar.

Dan-Prüfungen:

Zukünftig können sowohl auf Bundes- als auch auf Landeswochenlehrgängen Dan-Prüfungen durchgeführt werden, wenn dies organisatorisch sinnvoll erscheint. Sofern gewünscht, bitte bei BPA anfragen.

Karl Köppel,
Vizepräsident Technik



Prävention sexualisierter Gewalt

Initiiert durch das Bekanntwerden der großen Missbrauchsfälle in Kirchen und Internaten, hat sich der DOSB schon frühzeitig positioniert und die ersten Schritte eingeleitet, um sexualisierte Gewalt präventiv zu bekämpfen. Der Schock war nicht nur deshalb groß, weil in einem so großen Ausmaß und über einen so großen Zeitraum Missbrauch stattgefunden hat, sondern weil sämtliche Organisationen durch ihr Nicht-Handeln,

durch eine Kultur des Wegsehens und Vertuschens, das Leid der Opfer systematisch ermöglicht und verlängert haben.

Das soll im Sport – und auch beim Aikido – nicht mehr passieren. Gemeinsam mit den Akteuren der Landesjugendverbände, des DOSB und weiteren Organisationen wurde unter wissenschaftlicher Begleitung an Konzepten gearbeitet. Man hat sich auf den Weg gemacht.

Die ersten Schritte

Die Ausarbeitung des Schutzkonzeptes zur Prävention sexualisierter Gewalt (PSG) wurde federführend von der **Aikido-Jugend** vor fünf Jahren übernommen.

Rechtzeitig zum Jahresende 2021 wurden unsere Arbeitsergebnisse – sämtliche Materialien zur Prävention sexualisierter Gewalt: Schutzkonzept, Evaluationsbogen und Verhaltensleitfaden – fertig ausgearbeitet und auf der DAB-Seite online gestellt.

Darauf kann man auch ein wenig stolz sein. Allen PSG-Beauftragten sowie unserer Bundesjugendreferentin Fiona Lüdecke gebührt für die Arbeit ein großer Dank.

Denn die Prävention sexualisierter Gewalt hat sich schon in der Aikido-Jugend etabliert. Mittlerweile gibt es in vielen Bundesländern gut ausgebildete Präventionsbeauftragte, die sowohl als Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen für Betroffene fungieren, als auch in den Vorständen beratend tätig werden können. Ein Schutzkonzept wurde gemeinsam erstellt und verantwortet.

Beim Jugendtrainer-Workshop werden PSG-Veranstaltungen sowie Vernetzungstreffen der Beauftragten regelhaft angeboten. Auch in diesem Jahr sind wir beim Jugendtrainer-Workshop in Hamburg Mitte Mai dabei.

Die nächsten Schritte

Die Qualitätsstandards, die in der Aikido-Jugend etabliert sind, sollen nun auch auf die Erwachsenen übertragen werden.

Viele Aspekte des Konzeptes sind problemlos auf Erwachsene übertragbar. Allerdings ist das Konzept von Personen entwickelt worden, die den Schutz von Jugend-

lichen und Kindern vor sexualisierter Gewalt im Blickfeld haben. Da kann es zu unterschiedlichen Wahrnehmungen kommen.

Der Einfluss des Erwachsenensports ist aber nicht zu unterschätzen.

Ein Präventionskonzept verhindert noch keine sexualisierte Gewalt im Sport. Erst dann, wenn es von allen Akteuren, den Trainerinnen und Trainern, den Meisterinnen und Meistern, dem Präsidium sowie den Sporttreibenden getragen wird, kann es Wirkung entfalten.

In diesem Sinne werden die Arbeitsergebnisse zunächst den Aikido-Landesverbänden präsentiert werden und wir können so in eine gemeinsame Diskussion einsteigen.

Alle Aikidoka sind herzlich eingeladen, dabei mitzumachen. Sich gegen sexualisierte Gewalt zu engagieren, ist ein stetiger Prozess und bedeutet, Haltung zu zeigen. Bitte seht euch die PSG-Materialien an, die auf der DAB-Seite auf den Jugendseiten zu finden sind, und diskutiert mit.

Wir freuen uns sehr über Rückmeldungen.

Kontakt Daten der PSG-Beauftragten der Länder

Ingrid Kositzki; Bundesbeauftragte
praevention-jugend@aikido-bund.de

Christian Recke, Hamburg
Praevention-Ansprechpartner@avhh.de

Claudia Weil-Beck, Hamburg
Praevention-Ansprechpartnerin@avhh.de

Detlef Kirchhof, Schleswig-Holstein
praevention@aikido-sh.de

Lilo Schümann, Schleswig-Holstein
praevention@aikido-sh.de

Josef Nemeth, Bayern
jugend@aikido-bayern.de

Petra Jaschke, Baden-Württemberg
rba@aikido-rheinland-pfalz.de

Steffen Heumann, Baden-Württemberg
jugendleiter@aikido-avbw.de

Maria Mees, Rheinland-Pfalz
praevention@aikido-rheinland-pfalz.de

Svenja Wenski, Hessen
Svenja@aikido-hessen.de

Matthias Koranzki, Hessen
Matthias@aikido-hessen.de

Uwe Ziesenies, Berlin-Brandenburg
psg@aikido-berlin-brandenburg.de

Christiane Müller-Spies, NRW

Liebe Grüße

Ingrid Kositzki,
PSG-Bundesbeauftragte des DAB

道

Die Verwirrung war Absicht!

Bundeslehrgang mit Martin Glutsch 09./10.04.2022 in Hannover

Mein letzter Bundeslehrgang war Anfang 2020, auch mit Martin Glutsch. Ist fast so, als würde sich da ein Kreis schließen. Und irgendwie fühlte es sich kurz für mich auch so an, als würde der eine vor und der andere nach Corona stattgefunden haben.

Stimmt so natürlich nicht, Corona wird uns noch sehr lange begleiten, aber die meisten haben inzwischen doch eine Möglichkeit gefunden, sich damit zu arrangieren und auch wieder einen geregelten Trainingsbetrieb aufzunehmen. Neu dieses Mal war ein verpflichtender offizieller Schnelltest. Dieser hat zumindest einen Corona-Fall vor Beginn von der Matte ferngehalten,



Bundestrainer Martin Glutsch, 7. Dan

wir hoffen also es gab keine Ansteckungen durch den Lehrgang bei den 56 Teilnehmenden.

Für viele war es der erste BL nach langer Zeit, so wie bei mir. Viele hatten sich lange nicht gesehen, das war eine schöne Stimmung auf der Matte!

Thematisch sollten Ude-osae und Aikiotoshi behandelt werden. Martin betonte dabei immer wieder, dass die gezeigten Techniken seine eigene Form und Interpretation darstellten. Wie immer bei ihm war eine entspannte Reaktion von Nage auf den Angriff zentral, einleuchtend, wenn man versteht, dass man sonst durch die eigene Kraft dem Uke eigentlich nur eine gute Möglichkeit für einen Konter bietet. Einfacher gesagt als getan, auch wenn Martin immer meint: „Ist doch ganz einfach.“ Grobe Untertreibung.

Wir versuchten uns also an allerlei Ableitungen vom Ude-osae: Ai-hanmi, Gyakuhanmi mit Unterschneiden (resultiert auch wieder in Ai-hanmi) und Katate-ryote-tori. In diesem Fall jedoch immer mit Eintreten des inneren Beins, um danach Uke dorthin zu führen, wo er sein Gleichgewicht nicht mehr halten kann. Dies in Form eines schrägen Schlages. Und das, nachdem ich mir mühsam beigebracht hatte, NICHT einzutreten ..., aber trotzdem eine schöne Übung. Herausfordernd war auf jeden Fall die Variante, bei der Gyakuhanmi angegriffen wurde, Nage seine Hand von Uke aber nicht greifen ließ und stattdessen einen Atemi zum Kopf von Uke ausführte, was dieser wiederum mit

seiner zweiten Hand blockt, die dann für den Ude-osae genutzt wird. Der eine oder andere verknotete Brezelarm war zu beobachten.

Der zweite Tag begann nicht mit Funktionsgymnastik, stattdessen mit Spielen, um den Partner/die Partnerin aus dem Gleichgewicht zu bringen. Anfangs noch mit parallelen Füßen wurde die Schwierigkeit gesteigert, indem die Füße dann direkt hintereinander auf einer Linie standen. Auch ein Kiri-otoshi mit entspanntem Handauflegen war wieder dabei. Normalerweise wird man ja nicht so gerne aus dem Gleichgewicht gebracht, auch weil die allgemeine Weltlage das ja zurzeit nach Kräften versucht. Beim Aufwärmen von Martin allerdings ließen sich alle gerne auf seine Übungen ein.

Nahtlos ging es dann über zum Aikiotoshi aus einem Griff der Jacke auf Schulterhöhe von hinten. Nage sollte dabei möglichst wenig Bewegungsspielraum haben. Interessant war zu merken, bei welchen Griffarten die Bewegungsmöglichkeiten wie weit eingeschränkt waren. Aus dieser für den Aikidoka doch sehr unschönen Situation befreite man sich durch ein seitliches Verdrehen des Hinterteils um 90° (Uke leicht aus dem Gleichgewicht), dann ein Aufpumpen „Gorilla-Style“ aus dem Zentrum heraus, ohne die Schulter extra zu heben (Uke schon ziemlich aus dem Gleichgewicht), dann ein senkrechter „Schwertschlag“ und Ukes Gleichgewicht war endgültig dahin (s. Bilderreihe).

Als Fortgeschrittenenversion war es auch ohne imaginären Schwertschlag möglich: Zentrum rauf und Zentrum runter und weg ist der Uke. Und für den Fall, dass er immer noch nicht fallen wollte, gab es die Tenkan-Variante gleich hinterher. Für Uke „unhaltbar“, wie der Torwart sagt. Diese Art des Aiki-otoshi kann man als Uke sehr lange fallen und ist deutlich knieschonender für Nage als der übliche Aiki-otoshi-tenkan.

Danach gab es nach Maßgabe durch den Lehrer noch eine schöne Irimi-nage-Version und so etwas wie einen Koshi-nage mit Brezelarmen, sofern sie vom Vortag schon wieder entbrezelt worden waren.

Die Teilnehmenden waren ausreichend gefordert und sind trotz minimalistischer Techniken gut ins Schwitzen gekommen. Es gab rundum zufriedene Gesichter auf der Matte und beim Imbiss danach. Vielen Dank für den gelungenen Bundeslehrgang, Martin, auch wenn du uns „mit voller Absicht verwirrt“ hast!

Vielen Dank an alle helfenden Hände des AV Hannover, insbesondere an diejenigen, die geholfen haben, aber aufgrund der Graduierung nicht mittrainieren konnten. Die Einnahmen des Lehrgangs gingen an die Ukraine-Hilfe.

Joachim Moeser,
AV Hannover e. V.



Aikidoseminar der AGL in Hachen

Dank sinkender Coronazahlen konnte die Aikido-Gemeinschaft Lünen e. V. erstmalig nach zwei Jahren wieder im Mai ihr traditionelles Shochugeiko-Aikidoseminar in der Sportschule des LSB NRW in Hachen durchführen. Shochugeiko ist das traditionelle Training in der warmen Jahreszeit im Gegensatz zum Kangeiko in der kalten Jahreszeit.

Begrüßt wurden die 20 Teilnehmer aus dem Rheinland, Ostwestfalen, dem Niederrhein und dem Kreis Unna bei strahlendem Sonnenschein am Freitagnachmittag vom Seminarleiter Jürgen Feldmann, 5. Dan Aikido aus Lünen.

Nachdem die organisatorischen Formalien erledigt waren, ging es um 19 Uhr zur ersten Trainingseinheit. Der Lehrgangsschwerpunkt lag an diesem Wochenende bei der Verbesserung der waffenlosen Techniken ab dem 2. Kyu sowie bei der 13er-Stubkata und einer Einheit mit dem Holzsword (Bokken).

Obwohl die Sportschule gut belegt war, hatten wir eine Mehrzweckhalle mit Matten ausschließlich für uns zur Verfügung.

Am Freitagabend wurde dann noch ein Teilnehmer zum 4. Kyu geprüft, bevor es in die hauseigene Gaststätte „Tenne“ zum gemütlichen Ausklang ging.

Am Samstagmorgen ging es nach dem Frühstück zur ersten Trainingseinheit. Da die Sonne schien und wir warme Temperaturen hatten, wurde von Jürgen Feldmann die Einheit nach draußen auf den Sportplatz verlegt. Alle Teilnehmer waren begeistert von diesem Vorschlag. Auf dem Rasen wurden dann bis zum Mittag mit dem Holzsword (Bokken) verschiedene Abläufe detailliert erklärt und geübt.



Meister Jürgen Feldmann, 5. Dan



Nach dem Mittag und einer kleinen Pause wurde eine spezielle Einheit abseits vom Aikido eingelegt. Auf der hauseigenen Bogenschießbahn konnten dann alle Teilnehmer ihre Fertigkeiten im Bogenschießen üben. Dazu hatten einige Teilnehmer ihre eigenen Bögen mitgebracht und erklärten die Abläufe beim Schießen. Nach ca. zwei Stunden ging es bei Kaffee und Kuchen in den Vortragssaal, um eine theoretische Darstellung der 13er-Stabkata an der Leinwand erklärt zu bekommen.

Anstrengend wurde es anschließend, als zwei Teilnehmer ihre Prüfung zum 1. Kyu vor den Augen der Gruppe und des Prüfers, Jürgen Feldmann, ablegten. Nach dieser für die Prüflinge stressigen und durchaus anspruchsvollen Phase konnten alle gemütlich zum Abendessen gehen. Hier wurde für die Gruppe ein spezieller Grillabend gemacht.

Anschließend ging es noch einmal für zwei Stunden auf die Matte, um die waffenlosen Fertigkeiten zu verfeinern. Erschöpft, aber glücklich ging es danach wieder in die Tenne zu einem gemütlichen Abend mit viel Spaß und Unterhaltung.

Am Sonntagmorgen, dem letzten Tag, ging es noch einmal für alle in die Halle, um die besagte 13er-Stabkata zu üben. Dabei wurde vom Lehrer Jürgen Feldmann auch der Angreiferpart in der Kata berücksichtigt und vermittelt.

Wir möchten gerne den folgenden Aikidoka zur bestanden Prüfung gratulieren:

Thomas Suer zum 4. Kyu und Thomas Schwarz und Rolf Walther zum 1. Kyu. Herzlichen Glückwunsch.

Die gute Organisation der Schule, die super Verpflegung, die Tenne am Abend und last but not least ein toller Lehrer mit super motivierten Teilnehmern haben für ein reiches und unterhaltsames Wochenende gesorgt. Wir freuen uns schon auf das nächste Seminar, wenn es wieder heißt: „Auf nach Hachen“!

*Rolf Walther,
Jürgen Feldmann,
AG Lünen e. V.*

氣

Pfingstlehrgang 2022

Was lange währt, wird endlich gut. Viele Aikidoka hatten sich 2020 auf den Pfingstlehrgang gefreut. Bekanntermaßen musste dieser wegen Corona abgesagt werden. Und auch 2021 verging Pfingsten ohne Lehrgang. Dafür hat es dieses Jahr endlich geklappt.

Ca. 80 Aikidoka kamen an Pfingsten nach Heidenheim, um mit Piotr Kirmiel (7. Dan) zu trainieren. Einige hatten der Lage noch nicht getraut, sodass es dieses Jahr weniger Anmeldungen gab als vor der Coronazeit. Das hatte aber den Vorteil, dass auf der Matte viel Platz war. Und den benötigten wir auch. Piotr arbeitete hauptsächlich mit dem Jo und dem Bokken.

Die neun Stunden auf der Matte vergingen wie im Flug. Piotr zeigte altbekannte



Meister Piotr Kirmiel, 7. Dan (Fotos: Walter Häfner)



Techniken. Aber da er immer wieder die Handstellung änderte, mussten auch verinnerlichte Techniken immer wieder angepasst werden. Sein Schwerpunkt lag auf Kokyu-Variationen, aber auch andere Wurf- und Bodentechniken kamen nicht zu kurz.

Es tat gut, endlich wieder mit ganz vielen verschiedenen Menschen trainieren zu können und die eigene Technik an wechselnde Uke anzupassen. Piotr baute seine Techniken aufeinander auf, sodass immer genug Zeit blieb, das Gesehene umzusetzen.

Auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz. Am Samstagabend trafen sich viele der Angereisten beim Griechen zum Essen. Das gemeinsame Essen am Sonntagmittag in der Nähe des Albstadions wurde mit einem Spaziergang über das Schloss in die Stadt verbunden.

Von den Teilnehmer/-innen kamen am Ende nur lobende Bemerkungen. Die zufriedenen Gesichter und die anerkennenden Bemerkungen zeigten, dass Piotr Kirmiel die Erwartungen der Aikidoka mehr als erfüllt hat. Am Ende bedankte sich Karl Köppel (8. Dan) im Namen des DAB bei dem Gast aus Polen und äußerte die Hoffnung, ihn einmal wieder in Heidenheim auf der Matte begrüßen zu dürfen.

Ein besonderes Lob von allen Teilnehmenden ging an die Mitglieder der EAG für die Ausrichtung des Lehrgangs. Diese hatten auch nach zwei Jahren Pause nichts von ihrer Routine verlernt, arbeiteten gewohnt Hand in Hand und sorgten so für einen reibungslosen Ablauf.

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

Lisa Kömm-Häfner,
EAG Heidenheim e. V.



Training mit meinem Freund Harvey

In der Ausgabe von aikido aktuell 04/2021 wies Barbara auf die Möglichkeit hin, sich

dem Aikido-Training auch anders zu nähern, und stellte die Frage, ob ein Training auch abseits des normalen Betriebes sinnvoll und nützlich sei.

Harvey und ich haben im letzten Jahr viel probiert, wie wir auf unserem Weg weiter bzw. wenigstens nicht abkommen. Folgendes hat uns geholfen:

Wenn ich im normalen Training unser Dojo besuche, ist schon das Öffnen der schweren Holztür ein Schritt in Richtung Entspannung. Der Straßenlärm wird mit jedem Schritt auf der Wendeltreppe nach oben weniger. Die dicken Festungsmauern beschern uns im Sommer eine angenehme Kühle im Übungsraum und im Winter eine heimelige Wärme. Es empfängt einen ein sanfter Geruch von altem Holz, der Boden knarzt ein wenig auf dem Weg zu den Umkleiden und mit dem Wechsel der Alltagskleidung zum Gi verschwinden dann die meisten Gedanken, die mich beschäftigen. Auf der Übungsfläche angekommen spüre ich die Struktur und die Nachgiebigkeit der Matten unter den Füßen, die Mauern geben mir das Gefühl von Sicherheit; noch vor dem Begrüßen bin ich angekommen.

Und, sind ein paar von euch auf dem Weg ins Dojo mitgekommen? Habt ihr ein paar Bilder im Kopf und Gefühle im Herzen gehabt, die an euer Dojo erinnern?

Darum geht es mir mit diesen Zeilen: eure Vorstellungskraft zu wecken. Mittels Visualisierungstechniken kann man sich wunderbar an andere Orte versetzen, um z. B. bei Prüfungsängsten oder vor dem nächsten Gespräch mit dem Chef zur Ruhe zu kommen, sein Zentrum zu finden. Stellt euch am besten einen Ort vor, an dem ihr euch geborgen und sicher fühlt. Je genauer, desto besser.

Mein Lieblingsplatz ist ein Strand in der Toskana. Warmes Wasser umspült die Beine, die Füße sinken mit jeder Welle immer tiefer in den Sand. Der Wind weht angenehm warm über die Haut und bringt noch Gerüche von Rosmarin und Thymian an die Nase. Kinder lachen und ein Strandverkäufer preist sein kühles Bier an. Ich blicke auf die Weite des Meeres und verweile in diesen Gefühlen.

Und nun kommt etwas Wichtiges: In dem Moment, an dem ihr euch richtig wohl fühlt, drückt ihr kurz den Daumen und den Zeigefinger zusammen oder macht eine andere unauffällige Bewegung (umfasst mit der einen Hand das andere Handgelenk z. B.). Das führt nun dazu, dass der Körper die Ruhe, die ihr in eurer Gedankenreise in euch gesammelt habt, mit dem Fingerdruck speichert. Probiert es aus, mit jedem Mal werdet ihr schneller in die Wohlfühlzone zurückkehren. Eine unauffällige Geste hilft nun beim nächsten Gespräch oder Prüfung, den Puls nach unten zu bringen, ihr seid dann wieder schön zentriert und könnt auf etwaige Angriffe besser reagieren.

Und nun kommt der Schritt zum Training mit Harvey. Wenn mal wieder alleine trainiert werden muss, da die Arbeitskollegen in der Mittagspause immer auf unbegreifliche Weise plötzlich noch wichtige Termine haben, springt Harvey ein. Er steht eigentlich immer parat und ist eine herzensgute Seele, manchmal sind seine Ideen etwas schräg, aber im Großen und Ganzen ist es der ideale Partner.

Begebt euch wieder auf eine Gedankenreise in euer Dojo. Stellt euch euren imaginären Partner so genau vor, wie es geht. Harvey ist in meiner Gedankenwelt immer recht groß (er meint, er sei 1,91 m groß), unrasiert und recht stämmig gebaut. Er könnte mit seiner Kraft und Körperbeherrschung jeden Versuch von mir, eine Aikidotechnik auf seine Angriffe anzuwenden, im Keim ersticken. Aber er ist ein nahezu idealer Partner. Harvey greift immer mit der richtigen Geschwindigkeit an, achtet auf die richtige Distanz und bleibt auch in den unmöglichsten Positionen stehen, damit ich überlegen kann, wie es weitergeht. Seine besondere Fähigkeit ist auch die Rückspul-Funktion, hin zu dem Moment, an dem ich eine Technik vergeigt habe.

Wem Harvey noch nicht bekannt ist, bitte hier nachsehen: [https://de.wikipedia.org/wiki/Mein_Freund_Harvey_\(1950\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Mein_Freund_Harvey_(1950))

Mit so einem tollen und sehr kooperativen Partner können die einzelnen Bewegungsmuster geübt und eingeschliffen und später dann hoffentlich auch mit realen Partnern

umgesetzt werden. Natürlich muss man zu sich selbst ehrlich genug sein und bei Problemen (Wo soll jetzt der Partner stehen? Wie bekomme ich den Knoten wieder aus den Armen?) einen realen Partner hinzuziehen, sofern möglich. Aber alleine das intensive Vorstellen der Technik bahnt im Kopf die Bewegungsmuster an, die dann der Körper in der Realität ausführen wird.

Das Training mit einem nicht existenten Partner ist nicht nur körperlich, sondern auch geistig anstrengend. Oft klappt eine Technik (obwohl nur in meinen Gedanken) gut und „fühlt“ sich auch richtig an, manchmal überrascht mich Harvey allerdings auch und ich muss aus der geplanten Technik etwas ganz anderes zaubern.

Ich hoffe jedenfalls, dass sich bei meiner nächsten Prüfung zum 4. Kyu das Training mit Harvey bezahlt macht und dass auch der Daumen/Zeigefinger-Trick klappt!

Habt Spaß beim virtuellen Training und tut dem Hasen nicht weh :-)

*Martin Tenelsen,
MTV Ingolstadt e. V.*



Aikido-Telegramm

Gratulation!

Bei der Tagung der Technischen Kommission am 2. April 2022 in Mörfelden-Waldorf wurden zwei Aikidoka zum nächsten Dan graduiert.

Wir gratulieren herzlich:

zum 6. Dan:

Preischl, Jürgen
Rilk, Roland

1. BBC
Aalener SA

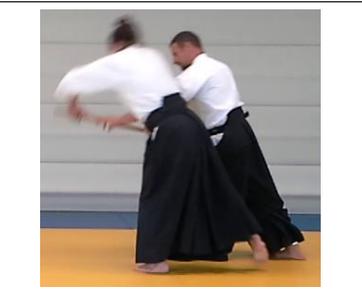
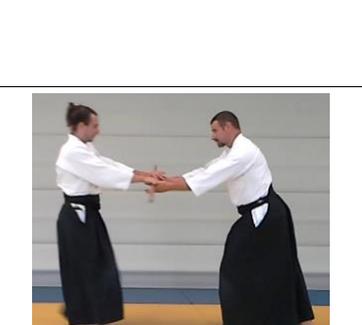
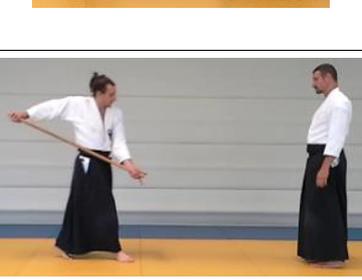
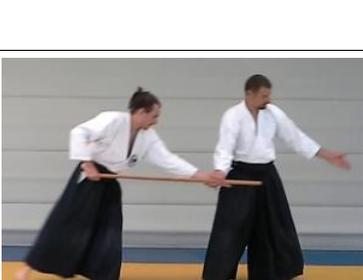


Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund

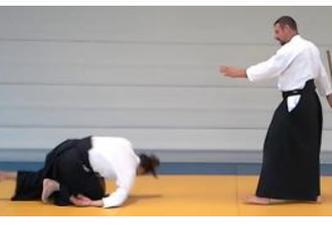
Auszüge aus der Hausarbeit zur Prüfung auf den 5. Dan; vorgelegt von Thomas Walter (2020)

(Fortsetzung aus Heft 2/2022)

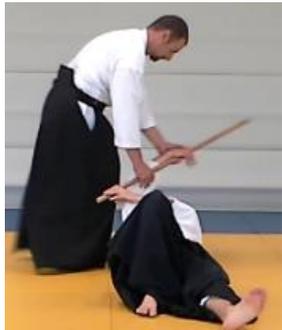
	Nage begibt sich der Etikette entsprechend zuerst mit dem linken Knie in Za-ho.		Uke wartet, bis Nage ruhig in Za-ho sitzt.
	Anschließend wendet er sich zu den bereitgelegten Waffen.		Vor den Waffen begibt sich Uke ebenfalls in Za-ho.
	Uke nimmt den Jo auf und entrichtet mit diesem einen Gruß zur Prüfungskommission.		Aufstehen mit dem Jo.
	Nachdem Uke wieder auf seiner Position ist, steht Nage auf.		Beginn der 2. Gruppe.
	Verbeugung im Stand.		Sobald Uke in die Angriffsposition geht, begibt sich Nage in Kamae
	Freigabe des Angriffs durch Nage. Dieser geht in Shizentai.		Aufnahme des Angriffs mit der linken Hand.

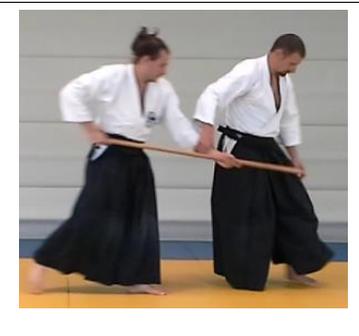
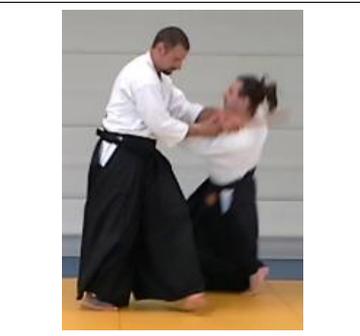
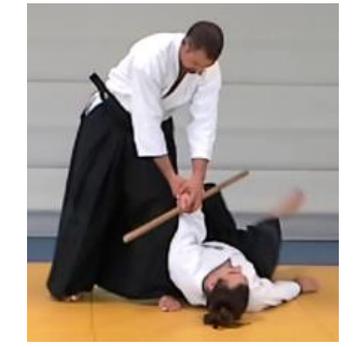
	<p>Weiterführen des Angriffs, Uke kommt aus dem Gleichgewicht.</p>		<p>Uke zieht zurück, um ins Gleichgewicht zu kommen. Nage folgt dieser Bewegung.</p>
	<p>Hebelansatz des Ude-kime-nage. Die rechte Hand des Nage blockiert die rechte Hand von Uke.</p>		<p>Abwurfphase.</p>
	<p>Nage behält den Jo.</p>		<p>Senken des Armes und</p>
	<p>Anbieten des Jo.</p>		<p>Uke geht auf Nage zu und empfängt den Jo.</p>
	<p>Bei der Kontaktaufnahme schiebt Nage den Jo aktiv auf Uke zu.</p>		<p>Nachdem Uke den Jo hat, begibt sich Nage wieder in Kamae.</p>
	<p>Freigabe des Angriffs durch Position Shizen-tai.</p>		<p>Aufnahme des Angriffs und Verlängerung nach vorn. Das hintere Bein von Uke hebt sich.</p>

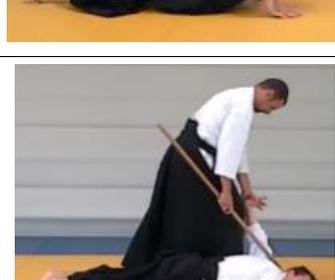
	Uke zieht zurück. Nage folgt und ergreift die vordere Hand von Uke.		Uke wird etwas nach oben entwurzelt.
	Abwurf über den Hebel des Ude-kime-nage.		Nage behält den Jo.
	Kontrolle des Uke.		Anbieten des Jo.
	Übergabe des Jo.		Nach der Übergabe macht Nage einen Tsugi-ashi zurück, um Distanz herzustellen.
	Nage ist in Kamae und sorgt für eine kurze Ruhephase.		Aufnahme des Angriffs und Weiterführen in eine Kreisbewegung.
	Jo wird senkrecht nach oben geführt, sodass eine Bewegungsumkehr stattfinden kann.		Kontaktaufnahme mit Uke, ...

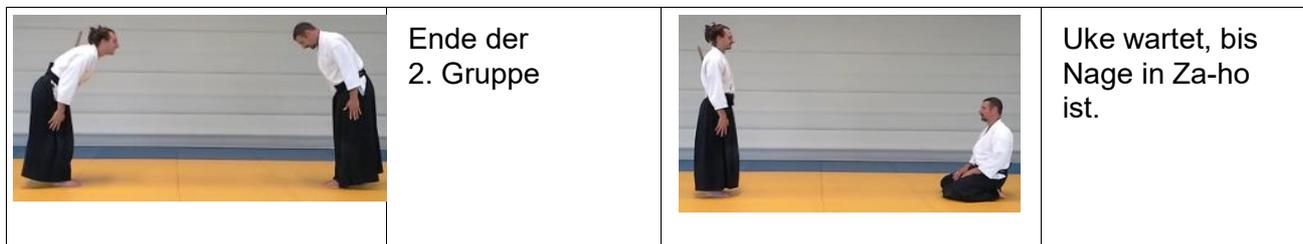
	<p>... sodass dieser an die Brust von Nage geführt werden kann.</p>		<p>Eintreten zum Irimi-nage und Abwurf.</p>
	<p>Kontrolle des Uke.</p>		<p>Übergabe des Jo.</p>
	<p>Freigabe des Angriffs.</p>		<p>Weiterführen des Angriffs mit Tenkan-ashi.</p>
	<p>Jo wird senkrecht nach oben geführt.</p>		<p>Richtungswechsel.</p>
	<p>Uke wird an die Brust von Nage geführt.</p>		<p>Eintreten zum Wurf.</p>
	<p>Kontrolle des Uke.</p>		<p>Übergabe des Jo.</p>

	Erwarten des Angriffs in Shizentai.		Weiterführen des Angriffs wie bei der Technik zuvor.
	Nage macht einen Gleitschritt nach hinten, um Uke nach vorn zu beschleunigen.		Eintreten unter dem Schwerpunkt des Uke, sodass dessen Hüfte unterlaufen werden kann.
	Abwurf über die Hüfte (Koshinage irimi).		Kontrolle des Uke.
	Den Angriff wachsam zulassen.		Weiterleiten der Angriffsenergie.
	Der Angreifer wird über die Hüfte des Nage geführt, damit dieser aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann.		Uke wird über die Hüfte geworfen und zugleich entwaffnet.
	Kontrolle des Uke.		Freigabe des Angriffs, nach der Waffenübergabe.

	<p>Ausweichen, die linke Hand greift gleich die vordere Hand des Angreifers.</p>		<p>Es erfolgt ein Tsugi-ashi nach hinten, sodass der Angreifer zu Nage gezogen werden kann.</p>
	<p>Kontrolle am Boden, bevor Uke auf den Bauch gedreht wird. Der rechte Fuß befindet sich unter dem Schulterblatt.</p>		<p>Umdrehen über einen Drehhebel am Ellenbogen.</p>
	<p>Kontrolle des Uke am Boden.</p>		<p>Entwaffnung - der Stab wird mit dem Hebel aus der Hand geschoben.</p>
	<p>Kontrolle des Uke und abwarten, bis dieser wieder steht.</p>		<p>Kurze Ruhephase.</p>
	<p>Übergabe des Jo.</p>		<p>Angriff abwarten in Shizentai.</p>

	<p>Ausweichen und weiterführen des Angriffs.</p>		<p>Gleichgewichtsbrechung durch Kote-gaeshi.</p>
	<p>Kontrolle findet zusätzlich mit dem linken Bein statt.</p>		<p>Vorbereitung der Entwaffnung.</p>
	<p>Herausschieben des Stabes aus der Hand des Uke.</p>		<p>Kontrolle des Uke beim Aufstehen.</p>
	<p>Der Angriff wurde freigegeben.</p>		<p>Gleitschritt schräg nach hinten, verlängern des Angriffs, sodass Uke aus dem Gleichgewicht kommt.</p>
	<p>Kontrolle der vorderen Hand.</p>		<p>Sobald Uke sein Gleichgewicht wieder erlangen will, mit einem Gleitschritt vorgehen.</p>

	<p>Kontrolle des Uke an dessen Handgelenk (Kote-mawashi) und Ellenbogengelenk.</p>		<p>Verhebelung des Angreifers und Herauslösen des Stabes.</p>
	<p>Kontrolle des Uke durch Kontakt mit dem Stab auf dessen Rücken.</p>		<p>Nach dem Platzwechsel wird der Stab weggenommen, sodass Uke aufstehen kann.</p>
	<p>Freigabe des Angriffs.</p>		<p>Schräg nach hinten ausweichen und den Angriff verlängern, sodass Uke aus dem Gleichgewicht gebracht wird.</p>
	<p>Die linke Hand führt Kote-mawashi aus, während die rechte mit dem Stab den Ellenbogen führt.</p>		<p>Das Gleichgewicht des Uke wurde gebrochen, sodass Uke nach unten geführt werden kann.</p>
	<p>Verhebelung im Stand, sodass Uke das Zeichen der Beendigung geben muss.</p>		<p>Kontrolle des Uke am Boden zusätzlich mit dem Stab.</p>
	<p>Der Arm von Uke wird auf den Rücken gelegt, sodass Nage einen Positionswechsel machen kann.</p>		<p>Während des Wechsels kann die Kontrolle mittels Stab bereits aufgehoben werden.</p>



(Fortsetzung folgt)

道



Wichtige Termine

24. Juli 2022: Meldeschluss zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 11. – 16. Sept. 2022 in Bad Blankenburg

24. Juli 2022: Meldeschluss zum Trainer-B-Fortbildungslehrgang vom 16. – 18. September 2022 in Bad Blankenburg

5. August 2022: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang IV ab 4. Kyu vom 02. – 09.10.2022 in der LSS Bad Blankenburg

14. August 2022: Meldeschluss für den Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 14. – 16. Oktober 2022 in Hachen

29. September 2022: Meldeschluss zum BL vom 28. – 30. Oktober 2022 in Mörfelden-Walldorf

23. Oktober 2022: Meldeschluss zum BL am 12./13. November 2022 in Bobenheim-Roxheim

合

Die Teilnahme an den ausgeschriebenen Lehrgängen ist von der Beachtung der dann geltenden Corona-Verordnung des jeweiligen Bundeslandes (in Bezug auf Impfung und Testung) abhängig.

**Einladung zum Fachlehrgang 2
der Ausbildung zum Aikido-Trainer C
vom 11. – 16. September 2022 in Bad Blankenburg**

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

Ausrichter: Aikido-Verband Thüringen e. V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen Aikido (BLA) u. a.

Lehrgangisleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99518 Bad Sulza;
Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule Bad Blankenburg, Wirbacher Straße 10,
07422 Bad Blankenburg, Tel.: 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510,
www.sportschule-badblankenburg.de/

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka, die

- in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein Mitglied sind und eine Empfehlung des Vereins vorweisen können,
- mindestens den 1. Kyu Aikido des DAB- oder 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 9 Lerneinheiten nachweisen, der nicht länger als 2 Jahre zurückliegt,
- den Ehrenkodex für Trainer verbindlich anerkennen,
- am Ende des Fachlehrganges an der Trainer-Prüfung teilnehmen,
- in den letzten 24 Monaten vor der Anmeldung die laut OTC-DAB geforderten technischen Lehrgänge (10 TE der Gruppe A oder B, siehe Ziffer 7.2 VOD-DAB) besucht haben (Aikidoka, die dem DAB nicht angehören, siehe VOD-DAB Anhang 1 Technische Fortbildung) und
- die Lehrgangskosten auf das Lehrgangskonto (siehe unten) überwiesen haben.

Weiterhin teilnahmeberechtigt sind Aikidoka, die ihre Trainerlizenz verlängern und Teile des FL 2 zum Zwecke der Fortbildung besuchen möchten, soweit noch freie Plätze verfügbar sind. Interessenten werden gebeten, sich an den Bundesreferenten Lehrwesen zu wenden.

Lehrstoff: gemäß Themenkatalog der OTC für den Fachlehrgang 2. Die OTC kann von der Downloadseite des DAB geladen werden. Der konkrete Unterrichtsplan wird vor Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Zeitplan:

Sonntag, den 11.09.2022: Anreise bis 15 Uhr, anschließend Erledigung der Formalitäten, danach Unterricht gemäß Unterrichtsplan

Freitag, den 16.09.2022: Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangisleiter und die Organisation des Lehrganges. Unterrichtsmaterialien werden zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Kosten hierfür sind auf das Konto des BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-AB FL2 2022, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen (sofern in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird) 300 €/Person im Doppelzimmer. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 15 €/Nacht (gesamt 375 €/Person).

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangisleiter und schriftlicher Bestätigung möglich (Anschrift siehe oben). Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikidograd, Geburtsdatum und Nachweis über den Besuch des Grundlehrganges. Es ist möglichst das auf den Webseiten des DAB bereitgestellte Anmeldeformular zu benutzen.

Die Teilnahme an der Prüfung ist nur möglich, wenn alle in der OTC-DAB geforderten Voraussetzungen (u. a. Besuch der technischen Lehrgänge, Besuch des Grundlehrganges, Erste-Hilfe-Ausbildung ...) im Original nachgewiesen werden. Zur Vorabprüfung können die Unterlagen bereits bei der Anmeldung in Kopie mitgesandt werden.

Meldeschluss: Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **24. Juli 2022** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Lehrgang 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.

Bildungsfreistellung: Die beiden Fachlehrgänge der Aikido-Trainer-C-Ausbildung sind in einigen Bundesländern als Bildungsveranstaltung nach dem jeweiligen Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt. Auskunft dazu erteilt der BLA.

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)*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Trainer-B-Fortbildungslehrgang vom 16. – 18. September 2022 in Bad Blankenburg

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

Ausrichter: Aikido-Verband Thüringen e.V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen Aikido (BLA) u. a.

Lehrgangsleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99518 Bad Sulza;
Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule Bad Blankenburg, Wirbacher Straße 10,
07422 Bad Blankenburg, Tel.: 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510,
www.sportschule-badblankenburg.de/

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainerlizenz B Aikido des DAB

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

Zeitplan:

Freitag, den 16.09.2022: 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 17.09.2022: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 18.09.2022: 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 gepflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto des BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrB-FB Sept_2022, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 120 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 15 €/Nacht (gesamt 150 €/Person).

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 **24. Juli 2022** 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)*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Bundeswochenlehrgang IV ab 4. Kyu vom 02.– 09.10.2022 in der LSS Bad Blankenburg (Lehrgang für Kyu- und Dan-Grade mit Prüfung)

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

Lehrer: Karl Köppel, 8. Dan Aikido, VPT, TK-Mitglied

Lehrgangsleiter: Karl Köppel, Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau;
Tel.: 0172 / 3421717, E-Mail: K.Koeppel@t-online.de

Lehrgangsort: Landessportschule, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg;
Tel.: 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510, www.sportschule-badblankenburg.de

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 4. Kyu, Gäste aus anderen Verbänden sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: täglich, soweit möglich, drei Unterrichtseinheiten in Anlehnung an die Prüfungsordnungen des DAB für Kyu- und Dangrade mit Varianten nach Maßgabe des Lehrers

Es werden max. 11 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Sonntag, 02.10.2022: Anreise bis 17 Uhr, danach Zimmerverteilung, Begrüßung und Erledigung der Formalitäten im Lehrsaal. Der weitere Zeitplan (Essen, Training etc.) wird bei Lehrgangsbeginn besprochen.

Samstag, 08.10.2022: Prüfung am Nachmittag

Sonntag, 09.10.2022: Abreise nach dem Mittagessen

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

Doppel-Zimmer DU/WC	371,-- Euro/Person
Einzel-Zimmer DU/WC	476,-- Euro/Person

Vorgenannte Kosten sind auf folgendes Konto zu überweisen:

Kontoinhaber: K. Köppel, IBAN DE29 6149 1010 0040 4120 75,

Verwendungszweck: BWL IV, Bad Blankenb. 2022, Teilnehmer, Verein.

Meldungen: Per E-Mail an den Lehrgangsleiter über den zuständigen Verein. Mit der Anmeldung sind anzugeben: Name, Vorname, Grad, Geb.-Datum und E-Mail-Adresse. Die Erhebung der E-Mailadresse erfolgt im Hinblick auf sinnvolle Kommunikation und die Möglichkeit zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Eine Bestätigung zur Teilnahme erfolgt zeitnah nach Meldeschluss. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt bei Lehrgangsbeginn. Ein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie besteht nicht.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **5. August 2022** erbeten. Bei einer Überbelegung erhält jeder Mitgliedsverein des DAB zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung der Vereine an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist eine rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der freiwerdende Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer/-innen zugelassen.

Die Teilnahme an der vorgesehenen Prüfung ist nur mit den vorgeschriebenen Unterlagen bzw. Bestätigung durch den BPA möglich.

Allen Teilnehmenden wünschen wir viel Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB, Lehrgangsleiter/Lehrer*

Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 14. – 16. Oktober 2022 in Hachen (Sauerland, NRW)

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

Ausrichter: Aikido-Verband Nordrhein-Westfalen e. V. (AVNRW)

Lehrer: verschiedene Referenten des AVNRW und andere

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

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

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainer-C-Fachlizenz Aikido des DAB (mit Vorrang für Lizenzinhaber, deren Lizenz 2022 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 14.10.2022: bis 16.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten. 17.45 Uhr Abendessen; 19.30 – 21 Uhr Unterricht. Der weitere Unterrichtsplan wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben und verteilt.

Samstag, den 15.10.2022: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 16.10.2022: 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 gepflegt. 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 56,10 €.

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

Meldeschluss: Die Meldung muss bis spätestens **14. August 2022** 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 Lehrgangsleiter 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,
VPT*

*Dr. Dirk Bender,
BLA*

*Frank Steinmann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 28. – 30. Oktober 2022 in Mörfelden-Walldorf

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e.V.

Ausrichter: TGS Walldorf e.V. und SKV Mörfelden

Lehrer: Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Dirk Schlüter, Schillerstraße 25, 64546 Mörfelden-Walldorf,
Telefon: 0151 / 166 36508; E-Mail: bundeslehrgang@aikido-walldorf.de

Lehrgangsort: Stadthalle Walldorf, Waldstraße 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: Kote-gaeshi, Schwert- und Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers.
Es werden insgesamt 4 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Freitag, den 28.10.2022: bis 17.30 Uhr Anreise, 18.30 – 20.45 Uhr Training

Samstag, den 29.10.2022: Training 9.45 – 12 Uhr; danach wird ein kleiner Imbiss in der Halle angeboten; Training 16 – 18.15 Uhr; gemeinsames Abendessen um 19 Uhr und gemütliches Beisammensein im Rahmen des 50-jährigen Jubiläums der Aikido-Abteilung der TGS Walldorf.

Sonntag, den 30.10.2022: Training 9.45 – 12 Uhr; anschließend Abreise

Lehrgangsgebühr: Für Aufwendungen des Ausrichters sind 15 €/Teilnehmer zu zahlen.

Unterkunft: muss selbst organisiert werden. Übernachtung im Dojo ist nicht möglich.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (möglichst per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) mit folgenden Angaben: Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen möglich. Die Anmeldung ist automatisch bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

Meldeschluss: Die Meldung muss bis spätestens **29. September 2022** erfolgt sein.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dirk Schlüter,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 12./13. November 2022 in Bobenheim-Roxheim

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

Ausrichter: Aikido-Abteilung des SC Bobenheim-Roxheim e. V. und AC Frankenthal e. V.

Lehrer: Martin Glutsch, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangleiter: Thorsten Neitzel; E-Mail: ttt_neitzel@t-online.de, Tel.: 0175 / 2403172

Lehrgangsort: Siegmar-Henker-Halle, Grünstadter Str. 6, 67240 Bobenheim-Roxheim

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

Lehrstoff: Sumi-otoshi, Kokyu-nage; weitere Inhalte nach Maßgabe des Lehrers. Es werden 2 TE der Gruppe A gem. VOD-DAB anerkannt.

Zeitplan:

Samstag, den 12.11.2022: 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training, danach ein gemütliches Beisammensein bei organisiertem Essen mit schönen Gesprächen (Teilnahme bitte bei der Anmeldung angeben)

Sonntag, den 13.11.2022: 10.00 – 12.15 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 € erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Eine Übernachtung im Dojo ist nicht möglich.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen möglich. Die Anmeldung wird bis spätestens **23. Oktober 2022** bei Thorsten Neitzel erbeten; sie gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

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*

*Thorsten Neitzel,
Lehrgangleiter*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2022

(Ergänzung)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
27.07.2022	Dan-Prüfung im Rahmen des Aikido-Wochenlehrgangs des AVTH	Landessportschule Bad Blankenburg	Lehrer gemäß Einladung des BLA

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2023

(Stand: Juni 2022; Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
14.01.2023	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Nage- und Katame- Waza bis einschließlich 2. Kyu, unterschiedliche Angriffsarten (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
20. – 22.01.2023	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Kokyu-nage, Ude-kime-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Frankfurt/M.	Thomas Prim, 7. Dan, TK-Mitglied
28.01. – 04.02.2023	Aikido- und Ski-Langlauflehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maßgabe der Leh- rer	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Sabine Walter; Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan, TK-Mitglied
10. – 12.02.2023	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-garami, Schwert- und Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Berlin	Martin Glutsch, 7. Dan, TK-Mitglied
18.02.2023	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt. Nage- und Katame- Waza, Programm 1. Kyu (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
11./ 12.03.2023	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Bewegungsver- wandtschaften, Aiki-bu-jitsu; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Lorch/Württ.	Hubert Luhmann, 7. Dan, BT
12. – 17.03.2023	Fachlehrgang 1 für Trainer-Anwärter/-innen	Ausrichter wird durch BLA bekannt gegeben	Lehrer gemäß Einladung des BLA

18.03.2023	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Nage- und Katame- Waza, Programm 1. Dan (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
25./ 26.03.2023	Danprüfungen voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
01.04.2023	TK-Sitzung mit Workshop	Mörfelden-Walldorf	TK, VPT
02.04.2023	Präsidiumssitzung	Mörfelden-Walldorf	PR
15.04.2023	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-Kata (1. Form im Stand, 2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
22./ 23.04.2023	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tekubi-osae, Aiki-otoshi, Schwerttechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Hannover	Hubert Luhmann, 7. Dan, BT
06./ 07.05.2023	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-kime-osae, Ude-kime-nage, Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Dortmund	Karl Köppel; 8. Dan, BT
13.05.2023	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr und Anwen- dung des Stabes (Jo) (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
27. – 29.05.2023	Internationaler Aikido-Pfingstlehr- gang ab 2. Kyu / Lehrstoff: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Heidenheim	Lehrer ist noch nicht beauftragt
16. – 18.06.2023	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-Nage, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Kaltenkirchen	Karl Köppel; 8. Dan, BT
02. – 09.07.2023	Bundeswochenlehrgang I (mit Dan-Prüfung) für 1. Kyu und 1. Dan (nach Maß- gabe freier Plätze)	DAB / LSS Bad Blankenburg	Hubert Luhmann, 7. Dan, BT
09. – 16.07.2023	Bundeswochenlehrgang II (mit Dan-Prüfung) ab 1. Kyu und alle Aikido-Dane (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / LSS Bad Blankenburg	Karl Köppel; 8. Dan, BT
03. – 08.09.2023	Fachlehrgang 2 für Trainer-Anwärter/-innen	Ausrichter wird durch BLA bekannt gegeben	Lehrer gemäß Einladung des BLA
16.09.2023	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr von Angrif- fen mit dem Messer (Tanto), (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
24. – 29.09.2023	Bundeswochenlehrgang III ab 2. Dan	DAB / LSS Bad Blankenburg	

01. – 08.10.2023	Bundeswochenlehrgang IV für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung)	DAB / LSS Bad Blankenburg	Ulrich Schümann, 7. Dan, TK-Mitglied
07./ 08.10.2023	Dan-Prüfungen voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
14.10.2023	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-Kata (2. Form am Boden), (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
27. – 29.10.2023	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Kote-hineri, Stabkata und Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Mörfelden-Walldorf	Alfred Heymann, 8. Dan, TK-Mitglied
28.10.2023	Bundesversammlung	Mörfelden-Walldorf	Leitung: PR
29.10.2023	Präsidiumssitzung	Mörfelden-Walldorf	Leitung: PR
11./ 12.11.2023	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Kote-mawashi, Hanmi-hantachi, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Kirchheim/Teck	Hubert Luhmann, 7. Dan, BT
18.11.2023	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Programm 2. Dan (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
24. – 26.11.2023	Trainer-Fortbildungslehrgang	Ausrichter wird durch BLA bekannt gegeben	Lehrer gemäß Einladung des BLA
09./ 10.12.2023	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: 3. Kata, Kokyu-nage, Sumi-otoshi; Rest nach Maßgabe der Lehrerin	Dresden	Dr. Barbara Oettinger, 7. Dan; TK-Mitglied
16.12.2023	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aikido-Techniken 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.
Zusätzliche Dan-Prüfungen auf Bundes- und Landes-Wochenlehrgängen sind auf Anfrage beim BPA und jeweiligen Lehrer möglich.
- **) 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), Bundestrainer*

*Hubert Luhmann,
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, Kantstr. 7, 73655 Plüderhausen

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:

„Wir können die Wellen des Lebens nicht aufhalten,
wir können nur lernen,
elegant auf ihnen zu surfen!“

(Joseph Goldstein; Meditationslehrer)

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 4/2022“:

1. September 2022