

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 4/2005

Nr. 120



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2005

Nr. 120

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

Aikido und das Schillerjahr 2005 .....	3
----------------------------------------	---

### Magazin

Bundesversammlung am 17.09.2005 in Frankenthal .....	3
Fünf Jahre BIRA ergab 21-mal aikido aktuell .....	6
Dank an den bisherigen aa-Chefredakteur .....	6
Bericht zur ÜL-Ausbildung des DAB .....	6
Übungswaffen im Aikido .....	7
Ukemi – mehr als nur Fallschule .....	8
Zu Gast beim Heidenheimer Sportbund .....	11
Landeslehrgang mit französischen Freunden in Herne .....	13
Bundeslehrgang in Bergkamen-Rünthe .....	13
36 Übungsleiter „fortgebildet“ .....	15
G.U.T.-Do und der Aha-Effekt .....	15
Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete .....	16
Erster Aikido Event im Lübecker Judo-Club .....	17
Aikido meets Karate .....	19
BWL HZH II .....	20
Sportfest in Darmstadt .....	21
Die 25-Jahre-Schwelle im Eisenbahner-Sportverein ist durchbrochen .....	21
Das stand in der Informationszeitschrift „aikido aktuell“ .....	23

### Aikido-Kids

Aikido-Spaß und -Spiel in Aalen .....	24
Samurai-Camp 2005 .....	26

### Forum

Bücher aktuell: „Das Nichtkampf-Prinzip“ .....	27
Bücher aktuell: „Die tanzende Sonne“ .....	28
Anschriften aktuell .....	28
Aikido-Telegramm .....	29
Wichtige Termine .....	30

### Daten und Fakten

Einl. zum Fachübungsleiter-B-Kurs vom 01. – 04. Dezember 2005 in Frankfurt/M .....	30
Einl. zum BL des DAB am 21./22. Januar 2006 in Herten .....	31
Einl. zum Aikido Skilanglauflehrgang vom 04. – 11. Februar 2006 in HZH .....	32
Einl. zum BL des DAB am 11./12. Februar 2006 in Lorch .....	33
Einl. zum BL des DAB am 04./05. März 2006 in Nürnberg .....	34
Einl. zum DFL des DAB am 01./02. April 2006 in Niedernhausen .....	35
Einl. zum Intern. Aikido-Osterlehrgang des AVHe .....	36
Änderungen zum Lehrgangsplan des DAB 2006 .....	37
Lehrgangsplan des AVBW 2006 .....	37

### Titelbild:

Meister Jacques Valère bei einem deutsch-französischen Lehrgang am 07./08.05.2005 beim KSV Herne 1920 e. V.



## Aikido und das Schillerjahr 2005

Liebe Aikidoka,

das Jahr 2005 kann als Schillerjahr bezeichnet werden, starb Friedrich Schiller doch im Jahr 1805. Der 1759 in Marbach am Neckar geborene Arzt und Dichter lebte in seiner Kindheit von 1764 bis 1766 am Ort der DAB-Geschäftsstelle, in Lorch/Württ. und erhielt dort Elementarunterricht bei Pfarrer Moser. Seine sterblichen Überreste wurden 1827 in die Weimarer Fürstengruft überführt und auch sonst kann man ihn aufgrund seiner Aufenthalte in West wie Ost als gesamtdeutsche Persönlichkeit bezeichnen.

Ein Großteil seines Lebens war von Kampf geprägt, angefangen damit, dass er auf Befehl von Herzog Karl Eugen von Württemberg in der Militärakademie „Karlschule“ ausgebildet wurde und militärischem Drill ausgesetzt war. Der Drang in die Freiheit mit dadurch geprägten Werken wie „Die Räuber“ und Flucht war durch finanzielle Nöte sowie frühe Krankheit behindert. Schiller übte nach meinen Recherchen zwar keine Selbstverteidigungskunst aus, das Thema „Kampf“ war ihm jedoch sogar im Zusammenhang mit seiner ambivalenten Dichterfreundschaft zu Johann Wolfgang von Goethe sehr nahe, so meinte er: „Goethe ist mir einmal im Wege, und er erinnert mich so oft, dass das Schicksal mich hart behandelt hat. Wie leicht ward sein Genie von seinem Schicksal getragen, und ich muss bis auf diese Minute noch kämpfen!“

Und auch mit der Harmonie befasste sich Schiller wiederholt. So heißt es in „Die Künstler“:

„Doch höher stets, zu immer höhern Höhen Schwang sich der schaffende Genie.“

Schon sieht man Schöpfungen aus Schöpfungen erstehen,  
Aus Harmonien Harmonie.“

Und weiter:

„Der Menschheit Würde ist in eure Hand gegeben,  
Bewahret sie!

Sie sinkt mit euch! Mit euch wird sie sich

heben!

Der Dichtung heilige Magie

Dient einem weisen Weltenplane,

Still lenke sie die Ozeane

Der großen Harmonie!“

Von Friedrich Schiller stammt auch das geflügelte Wort:

„Früh übt sich, was ein Meister werden will.“ (Wilhelm Tell über das Schießen)

Vielleicht habt ihr gelegentlich etwas Lust und Muße für die Werke von Friedrich Schiller und Analogien zu Aikido.

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin



## Bundesversammlung am 17. September in Frankenthal

Am 17.09.2005 fand in Frankenthal die 16. Bundesversammlung des DAB statt.

Zum wiederholten, bewährten Male hatte sich Ermano Olivan, 1. Vorsitzender des AV Rheinland-Pfalz, zur Übernahme der

Ausrichtung bereit erklärt. So konnte die Versammlung durch die Präsidentin des DAB, Dr. Barbara Oettinger, pünktlich eröffnet werden. Den Delegierten der Landesverbände und dem Präsidium lag ein umfangreiches Paket von Tagesordnungspunkten und Anträgen zur Abarbeitung vor.

Nach der Aussprache zu den Berichten der Präsidiumsmitglieder und der einstimmig erfolgten Entlastung des Präsidiums durch die Versammlung dankte die Präsidentin den aus dem Präsidium ausscheidenden Mitgliedern Walter Jung (Bundesreferent Internal Relations, aikido aktuell) und Michael Zimnik (Bundesreferent Public-Relations). Beide erhielten eine Armbanduhr mit dem DAB-Emblem als kleine Geste des Dankes von der Präsidentin überreicht.

Neben der Neubesetzung der beiden Ämter war die Wahl eines Kassenprüfers und eines Beisitzers des Rechtsausschusses erforderlich. Die Versammlung wählte jeweils einstimmig: Rechtsausschuss-Beisitzer: Jürgen Preischl (Bruchsaler BC), Kassenprüfer: Horst Glowinski (1. Vorsitzender AVNRW, KSV Herne), BIRA: Manfred Ellmaurer (ASV Lorch), BPRA: Horst Hahn (PSV Nürnberg, 1. Vorsitzender AVBy).

Die Gewählten erklärten sich zu Übernahme der Ämter bereit. Die Präsidentin dankte ihnen für ihre Bereitschaft zur Übernahme der Ämter und wünschte viel Erfolg.

Als nächster Punkt stand die Bestätigung des Bundesreferenten Jugend auf der Tagesordnung. Dieser neue Modus ergibt sich aus der seit der 15. Bundesversammlung in der Satzung vorgesehenen Unabhängigkeit der Jugend des DAB. Die 1. Jugendvollversammlung hatte im Mai Leonhard Beck einstimmig in das Amt gewählt. Er ist bereits seit 1999, damals von der Bundesversammlung gewählt, als Bundesreferent Jugend des DAB tätig und wurde von der BV einstimmig in seinem Amt bestätigt.

Nach den personellen Veränderungen und Entscheidungen kamen die Sachthemen an die Reihe. Neben Anpassungen von Gebühren standen vor allem Änderungen des Regelwerkes auf dem Programm. Die Punkte wurden im besten demokratischen Sinn oft heiß und auch kontrovers diskutiert. Mit wechselnden Mehrheiten, aber meist doch einstimmig wurden die erforderlichen Beschlüsse gefasst.

Als besonders maßgeblich in der Auswirkung möchte ich Änderungen im Bereich



*Das DAB-Präsidium in neuer Zusammensetzung*

*(V.l.n.r. Manfred Ellmaurer, Edmund Grund, Leonhard Beck, Horst Hahn, Karl Köppel, Berthold Krause, Dr. Barbara Oettinger, Manfred Jennewein, Roland Nemitz; auf dem Foto fehlt Hans Stretz)*

der Prüfungsordnung und Ehrenordnung anführen. Während im Bereich der Kyu-Prüfungsordnung die Reihenfolge der zu erlernenden Katame-Waza-Techniken umgestellt wurde, erstrecken sich die Änderungen bei den Dan-Graden auf eine weitergehende Freigabe der zu demonstrierenden Techniken. Dies lässt einer Entwicklung des Aikido und der Anpassung an die eigenen körperlichen Gegebenheiten einen größeren Freiraum. Die Kyu-Grade müssen sich darauf einstellen, dass der Kote-mawashi vom Braungurt zum Grüngurt gerutscht ist. Damit übernimmt der DAB die Reihenfolge der Techniken, wie sie der Bezeichnung von O-Sensei entspricht (ikkyo, nikyo ...). Bei dieser Änderung gilt für die abzulegenden Prüfungen eine Übergangsfrist bis zum 1.7.2006. So lange kann wahlweise die bisherige oder die neue Version der Ordnung herangezogen werden.

Bei der Anerkennung von Lehrgängen für Prüfungszulassungen u. Ä. können ab sofort, unter Berücksichtigung bestimmter Voraussetzungen nun auch eine begrenzte Anzahl von Lehrveranstaltungen anderer gemeinnütziger Aikido-Verbände mit angerechnet werden.

Das Regelwerk geht den Vereinen in aktueller Version nach Neudruck zu.

Ein weiterer wichtiger Punkt der Versammlung waren zahlreiche Ehrungen für verdiente Mitglieder aus dem Präsidium und den Landesverbänden. Die Präsidentin sah in der Anzahl der Ehrungsanträge ein Zeichen der gelungenen Konsolidierung. Nach den Zeiten des Umbruchs war jetzt dieser Dank für den geleisteten Einsatz überfällig. Besonders hervorzuheben sind die goldenen Ehrennadeln für Karl Köppel (Vizepräsident Technik, Bundestrainer und AVBW-Vorsitzender) und Wolfgang

Schwatke (langjähriger Vorsitzender des AVBy und AVBy-Regionaltrainer). Mit der DAB-Ehrennadel in Silber geehrt wurden Dr. Barbara Oettinger, Dr. Hans-Peter Vietze, Ermanno Olivan und Walter Kunde. Die DAB-Ehrennadel in Bronze erhielten Walter Jung, Berthold Krause, Edmund Grund, Leonhard Beck, Dr. Thomas Oettinger und Wolfgang Kronhöfer.

Mit jeweils dem 2. Dan ehrenhalber wurden die Sportfreunde Lothar Weis, Josef Rothermel und Eckhard Reschke ausgezeichnet. Künftig werden Graduierungen ohne formale Danprüfung von der Technischen Kommission des DAB direkt verliehen.

Unter ‚Verschiedenes‘ informierte Dr. Barbara Oettinger über die anstehende Fusion des Deutschen Sportbundes (DSB) und des Nationalen Olympischen Komitees (NOK) zum Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB).

Die Versammlung endete mit dem Beschluss, sich im September 2007 an gleicher Stelle wieder zu treffen. Ermanno – wir zählen auf dich!

*Horst Hahn,  
Bundesreferent Public-Relations Aikido (BPRA)*

*Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf  
Tel. 0911/95339917, Fax 0911/576026  
E-Mail [public-relations@aikido-bund.de](mailto:public-relations@aikido-bund.de)*

氣



*Der neue Bundesreferent Internal-Relations und  
Chefredakteur von aikido aktuell Manfred Ellmaurer (links)  
mit seinem Amtsvorgänger Walter Jung*

## Fünf Jahre BIRA ergab 21-mal aikido aktuell

Liebe Aikidoka,

mit der Ausgabe von aikido aktuell 4/2005 Nr. 120 endet meine Tätigkeit als verantwortlicher aa-Redakteur. Auf der DAB-Bundesversammlung am 17. September in Frankenthal übergab ich das Amt des Bundesreferenten Internal-Relations Aikido (BIRA) an Manfred Ellmaurer. Ich wünsche ihm zu seiner neuen Aufgabe alles Gute; möge er viel Freude an der Erstellung von aikido aktuell haben.

Danke euch allen, die ihr dazu beigetragen habt, aikido aktuell als unterhaltsame Verbandszeitschrift zu präsentieren. Ich denke, dass aa nach wie vor die „Seele“ des Deutschen Aikido-Bundes ist, worin sich jeder Aikidoka wieder finden kann.

Das Redaktionsteam bemühte sich immer, euch einen interessanten Mix aus Lehrgangsberichten, Beiträgen aus der Budo-Welt, aktuellen Informationen und Lehrgangsplänen bzw. Lehrgangsausschreibungen anzubieten. Ich hoffe, dass dieser Mix eure Zustimmung fand.

Ganz herzlich möchte ich mich beim Redaktionsteam bedanken. Dessen aufwändige Arbeit hat aikido aktuell zu dem gemacht, was es heute darstellt. Auch in der schwierigen Zeit der Abspaltung von Teilen des DAB haben wir allen Anfeindungen gemeinsam widerstanden.

Euch allen wünsche ich weiterhin eine gute Aikido-Zeit und verabschiede mich mit einem Grüßle.

Walter Jung,  
BIRA von 2000 bis 2005

道

---

## Dank an den bisherigen aa-Chefredakteur

Diese Ausgabe ist die letzte, welche Walter Jung als verantwortlicher Chefredakteur

betreute. Es war bedauerlich, aber auch verständlich, dass er sein arbeitsintensives Amt nach fünf Jahren abgeben wollte.

Zur Bundesversammlung am 17. September schied er aus seiner Funktion als Bundesreferent Internal-Relations des DAB aus. Die DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger dankte Walter Jung in Frankenthal mit einem Geschenk sowie anerkennenden Worten für seine Arbeit. Die Bundesversammlung verlieh ihm die DAB-Ehrennadel in Bronze.

Die aa-Redaktion bedankt sich an dieser Stelle sehr herzlich bei Walter Jung für sein Wirken und die stets schöne Zusammenarbeit. Wir glauben, gleichfalls im Namen der Leserschaft sprechen zu können, wenn wir die Entwicklung von aa in Walters Amtszeit als richtungsweisend bezeichnen. Seine ausgleichende Art überbrückte auch schwierige Situationen, die im Alltag der Medienarbeit immer wieder vorkommen, ganz im Sinne der Aikido-Prinzipien.

Dem Nachfolger Manfred Ellmaurer wünschen wir alles Gute für sein Amt. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihm. Er findet ein gut bestelltes Feld vor, der Anfang fällt hoffentlich leicht. Der neue aa-Chefredakteur wird sich im nächsten Heft ausführlicher vorstellen.

Hier schon mal seine Erreichbarkeit:

Manfred Ellmaurer, Lerchenweg 4,  
73547 Lorch, Tel. 07172/8991, Mail aikido.  
aktuell@aikido-bund.de

Danke, Walter! Einen guten Start, Manfred!

Das aa-Redaktionsteam



---

## Bericht zur ÜL-Ausbildung des DAB

Vorab möchte ich feststellen, dass sich die Übungsleiter-Aus- und -Fortbildung des DAB auch in den beiden vergangenen Jahren erfolgreich und mit viel Zuspruch gestaltete. 2004 absolvierten 29 Aikidoka die

FÜC-Lizenz-Prüfung. 2005 war und wird für den DAB in Sachen ÜL-Ausbildung geradezu ein „Power-Jahr“.

Den F1-Lehrgang im April beim LSB in Frankfurt besuchten 19 Teilnehmer. Für den F2-Lehrgang im September auf dem Horn haben sich 23 Teilnehmer angemeldet.

Der Fortbildungs-/G.U.T.-Do-Lehrgang vom 03. – 05. Juni 2005 in Frankfurt war mit 47 Teilnehmern eine etwas größere Veranstaltung mit organisatorischen Problemen, welche aber zu Lehrgangsbeginn noch zur Zufriedenheit aller gelöst werden konnten. Der Fortbildungslehrgang profitierte von Beiträgen, die von Dr. Barbara Oettinger, unserer Präsidentin, vorgetragen wurden: Zivilisationskrankheiten, Risikofaktoren, Prävention durch Bewegung, SPORT PRO GESUNDHEIT mit Vorstellung zertifizierter Präventionsprogramme, Aikido und Prävention, Prävention und Qualitätsmanagement, Erarbeitung gesundheitsorientierter Übungsstunden, präventiv ausgerichtete Vorübungen zu Hanmi-hantachi.

Der größte „Kraftakt“ aber war die Erstellung und Ausarbeitung der G.U.T.-Do-Lehrunterlagen bzw. die Mappe mit Grundkurs und der Zusatz-Materialiensammlung. Diese Mappe wurde den G.U.T.-Do-Lehrgangsteilnehmern für ihre Kursangebote in ihren Vereinen zur Verfügung gestellt.

Für diesen enormen Zeit- und Arbeitsaufwand der G.U.T.-Do-Mappe möchte ich mich bei Dr. Thomas Oettinger bedanken. Danke auch an Barbara Oettinger und Karl Köppel für ihre Mitarbeit.

Der Fortbildungslehrgang vom 30.09. – 02.10.2005, für den sich der Aikido-Verband Sachsen als Ausrichter zur Verfügung gestellt hatte, musste leider wegen zu geringer Anmeldungen abgesagt werden (liegt wohl daran, das „der Norden“ im Herbst 2004 in Lübeck war). Sorry und danke an Ralph Jäckel und den Verband.

Zur Zeit ist der geplante Lehrgang für die B-Lizenz (FÜB) vom 01. bis 04.12.2005 in der Landessportschule Hessen in Frankfurt/M in Vorbereitung. Für diesen Lehrgang sind bereits 27 Teilnehmer gemeldet.

Ich bedanke mich bei allen, die mich auch 2005 als BLA unterstützt haben, und wünsche uns allen weiterhin viel Spaß bei und mit Aikido.

*Hans-Joachim Stretz,  
Bundesreferent Lehrwesen*



## Übungswaffen im Aikido

Bei der letzten Übungsleiterfortbildung in Frankfurt am Wochenende 3. – 5. Juni 2005 tauchte in einer Diskussionsrunde die Frage auf, ob die im Aikido z. T. benutzten Übungswaffen mit ungeschliffenen Metallklingen wie Tanto = Messer oder Katana = Schwert dem deutschen Waffengesetz unterliegen. Hierzu erhielten wir von Martin Glutsch, der an der ÜL-Fortbildung teilnahm und im Polizeidienst in Stuttgart tätig ist, folgende Auskunft:

Übungswaffen mit ungeschliffenen Metallklingen, also unser Tanto bzw. Katana, sind generell als sog. Sportgeräte zu definieren. Manche ordnen sie auch als Zier- oder Dekowaffen ein. Sportgeräte und Zier- oder Dekowaffen unterliegen nicht dem Waffengesetz.

Anders verhält es sich, wenn die Klingen geschliffen sind. Messer, und damit auch das Schwert, unterliegen dem Waffengesetz, wenn es sich ihrer Zweckbestimmung nach um Stich- oder Hieb Waffen handelt. Maßgebend für die Zweckbestimmung ist der Wille des Herstellers, soweit er in der Bauart zum Ausdruck kommt. Das bedeutet, dass ein scharf geschliffenes Tanto bzw. Katana im Allgemeinen als Waffe anzusehen ist, weil es seinem Wesen nach dazu bestimmt/geeignet ist, unter Ausnutzung der Muskelkraft durch Schnitt, Hieb, Stich oder Stoß Verletzungen beizubringen. Dann gilt:

1. Der Umgang (Kauf, Besitz, Überlassen etc.) ist frei ab 18 Jahren;
2. Führen und Mitnahme frei ab 18 Jahren,
3. das Führen bei öffentlichen Veranstaltungen (Straßenfesten etc.) ist verboten;



4. das Mitführen von Personalausweis oder Reisepass und dessen Aushändigung auf Verlangen von Polizeibeamten oder sonst zu Personenkontrollen Berechtigten ist erforderlich.

Bestimmte Arten von Messer sind unabhängig von ihrer Zweckbestimmung generell verboten:

- Butterflymesser, auch Faltmesser genannt (ein zweigeteilter Metallgriff wird aufgeklappt, wodurch die Klinge freiliegt),
- Springmesser (Klinge springt seitlich durch Federdruck heraus und wird arretiert), wenn eines der nachfolgend aufgeführten Kriterien erfüllt wird:
  - Klinge länger als 8,5 cm,
  - beidseitig geschliffen,
  - in Klingemitte schmaler als 20 % der Klingenlänge,
  - auf dem Klinsenrücken Wellenschliff, Sägezahn o. Ä.
- Fallmesser (Klinge kommt durch eine Schleuderbewegung oder Federdruck vorne aus dem Griff heraus),
- Faustdolch (Griff zur Klinge quer stehend und in der Faust verborgen).

Allen genannten Messern ist gemeinsam, dass sie zunächst nicht als Messer erkennbar sind; damit wird ihre besondere Gefährlichkeit begründet.

So genannte Gebrauchsmesser wie Küchenmesser, (Schweizer) Taschenmesser, Fahrtenmesser o. Ä. unterliegen dagegen keinen Beschränkungen.

Hans-Joachim Stretz,  
Bundesreferent Lehrwesen

道

---

## Ukemi – mehr als nur Fallschule

Vor nicht allzu langer Zeit durfte ich in unserem Verein meinen ersten Anfängerkurs halten. Die Übungsleiter-Ausbildung noch

in guter Erinnerung habe ich mich, bevor es losging, gefragt, was ich „meinen“ Anfängern in diesem Kurs eigentlich beibringen möchte. Die offensichtlicheren Dinge sind mir sofort eingefallen: Ude-osae – klar. Shiho-Nage, vielleicht auch ein paar fortgeschrittenere Techniken. Etikette im Dojo. Fallschule: Ushiro-Ukemi, Mae-Ukemi, vielleicht sogar schon ein Vorgeschmack auf Yoko-Ukemi? Aber Moment mal, a propos Ukemi! Hier blieb ich hängen. Beinhaltet Ukemi nicht mehr als nur Fallschule? Und wenn ja, was genau und wie bringe ich es bei? Ich fing an, mich mehr mit diesem Thema zu beschäftigen, und bin dabei auf viele interessante Dinge gestoßen, die erfahrene Aikidoka gesagt und geschrieben haben. Und mir ist einmal mehr klar geworden, wie spannend Ukemi ist.

In den meisten Fällen wird *Ukemi* bzw. *Uke* als *Angreifer* übersetzt. Das Wort *Angreifer* an sich bedeutet aber nichts weiter, als dass eine Person einen Angriff einleitet. Die Aufgabe des Uke würde in diesem Fall nicht über den bloßen Angriff selbst hinausgehen. Beinhaltet die Rolle des Uke nicht viel mehr als das? Eine Technik hört nicht auf, nachdem Nage die Angriffslinie verlassen hat, und dementsprechend hat auch Uke nach dem Angriff an sich noch ein paar Dinge zu tun, die Teil seiner Rolle sind. Ukes Rolle auf den Angriff allein zu reduzieren würde dem, wie wir uns als Übungspartner verhalten sollten, nicht gerecht werden. Allzu oft scheint es, dass gerade Anfänger den Eindruck haben, Uke zu sein sei eine Art Pause vom Denken, wenn man nicht gerade selber Nage ist. Dabei können wir als Uke mindestens genauso viel lernen wie in der Rolle des Nage und Qualität und Lerneffekt des Trainings nehmen mit den Fähigkeiten des Uke proportional zu.

Bei der genaueren Betrachtung des Wortes Uke treten weitere Aspekte von Ukemi zutage. Das Kanji für *Uke* entstammt dem Bild von zwei Händen, eine von oben und eine von unten kommend, die einander ein Boot reichen. Die wörtliche Bedeutung dieses Kanji ist *akzeptieren*

oder *annehmen*, sie hat also mit *angreifen* erst einmal nichts zu tun. Ukemi ist demnach der *annehmende, akzeptierende Körper*. Auch im Englischen sagt man „to take Ukemi“, also „Ukemi *nehmen*“ und nicht Uke *sein* oder *angreifen*. Aber was bedeutet das für uns im Training?

Zu allererst kann man *annehmen* im eigentlichen Sinn verstehen: Genauso wie wir im täglichen Leben Dingen ausgesetzt sind, gegen die wir entweder ankämpfen oder die wir akzeptieren – also *annehmen* – können, gilt es, auch als Uke unsere Rolle *anzunehmen*. Als Uke akzeptieren wir von vorn herein, dass wir am Ende der Technik derjenige sein werden, der fällt. Terry Dobson schrieb dazu in seinem Buch *It's a lot like dancing*: „Uke muss die grundlegende Voraussetzung akzeptieren, dass derjenige, der angreift, im gleichen Moment schon besiegt ist. Indem er angreift, hat er schon verloren. Bei Aikido lernt man als *Uke* mehr als in der Rolle des *Nage*, weil man dabei lernt, mit Hingabe zu akzeptieren, was einem zustößt.“

Wir greifen nicht an, um zu kämpfen oder weil wir „gewinnen“ wollen. Wir greifen an, weil wir unserem Gegenüber die Möglichkeit geben möchten, etwas zu lernen – und nach dem Rollenwechsel wird unser Partner uns hoffentlich den gleichen Gefallen erweisen. Auch wenn es bei fortgeschrittenem Training hilfreich und sogar notwendig ist, dem Partner eventuelle Schwächen in der ausgeführten Technik aufzuzeigen, sollte die Intention des Ukemi nicht darauf abzielen, beweisen zu wollen, wer was besser kann. Vor allem da die Fähigkeit, eine Technik an der richtigen Stelle zu blockieren (also dort, wo ein Block oder ein Widerstand wirklich Sinn macht, sodass der Übende auch tatsächlich etwas dabei lernt) ein fortgeschrittenes Verständnis für diese Technik voraussetzt. Das wiederum führt zum nächsten Punkt:

In unserem Verband ist die Fallschule offiziell mit der Prüfung zum Blaugurt abgeschlossen. Auch wenn es sicher richtig ist, von einem Blaugurt zu erwarten, dass er aus allen Lagen spontan fallen kann, so fängt meiner Meinung nach das wirkliche

Erlernen des Ukemi dann erst richtig an. Ein guter Uke kennt die zu übende Technik so gut, dass er versteht, an welcher Stelle es sinnvoll ist, Nage eine eventuell offene Deckung o. Ä. zu zeigen, und auch weiß, wie die geeignete Reaktion auf diese Schwachstelle aussehen sollte. Gleichzeitig ist es Ukes Aufgabe, genau die Bedingungen herzustellen, die vorhanden sein müssen, um eine bestimmte Technik angemessen und geeignet zu machen. Ich denke, dass dies eine wirkliche Herausforderung für uns als Uke darstellt.

Ein Beispiel: Beim Üben von Ude-osae Irimi dreht sich Uke aus der Technik, um Nage zu demonstrieren, dass der Hebel nicht richtig sitzt. Er mag damit sogar richtig liegen. Aber abgesehen von der Tatsache, dass Uke dabei Nage aus den Augen verliert, dreht er ihm noch dazu schutzlos seinen Hinterkopf zu und seinen eigenen Arm auf den Rücken. Ukes Verhalten ist aus mehreren Gründen sinnlos:

- der Angriff durch Uke wird dabei nicht aufrechterhalten,
- sein Verhalten wäre in der Realität für ihn sogar gefährlich, weil er sich selbst wie erwähnt in eine ungünstige Position bringt,
- Ukes Reaktion würde die Anwendung einer anderen Technik erfordern und somit die Übung für Nage nutzlos machen.

Das bedeutet einerseits, dass wir bei jeder neuen Technik neu lernen müssen, wie wir uns als Uke zu verhalten haben. Da die „neuen Techniken“ ja zum Glück nicht auf Blaugurt-Ebene aufhören, heißt das, dass auch die Fallschule zumindest im Sinne des Ukemi quasi nie abgeschlossen sein kann.

Andererseits bedeutet es, dass wir eine Technik von beiden Seiten verstehen müssen. Nur wenn man sowohl die Seite des Uke als auch die des Nage nachvollziehen und ausführen kann, hat man eine Technik wirklich verinnerlicht. Es ist wohl kein Zufall, dass man einen fortgeschrittenen Aikidoka häufig am guten Ukemi erkennt.

Das Zusammenspiel von Aktion und Reaktion wird besonders bei Kunitachi mit dem Bokken deutlich. Die Abfolge der Schläge und Abwehrbewegungen basiert

auf „logischen“ Reaktionen beider Partner. Auch hier muss Uke seine Rolle verstehen und stets konzentriert bleiben, um den Fluss und Sinn der Übung zu gewährleisten.

Ukemi kann uns noch mehr lehren. Gerade bei Anfängern weisen wir darauf hin, dass Uke nicht freiwillig fallen sollte, bevor es zu Kuzushi – der Gleichgewichtsbrechung durch Nage – gekommen ist. Besonders Anfänger tendieren aufgrund ihrer noch nicht ausgebildeten Fallschule dazu, abzurollen oder auf den Boden zu gehen, bevor die Technik wirklich zu Ende geführt wurde. Sie sind der Technik deshalb einen Schritt voraus, anstatt sie bewusst zu spüren und sich dem Partner und auch der Technik selbst anzuvertrauen.

Auf der anderen Seite kommt es vor, dass Uke, nachdem er Nage angegriffen hat und eine Technik eingeleitet wurde, an dem ursprünglichen Angriff festhält, anstatt zu versuchen, sein Gleichgewicht wieder zu finden oder selbst zentriert zu bleiben. Uke hinkt dann der Technik hinterher, anstatt sich ihrem Fluss anzupassen. In beiden Fällen mangelt es an der Fähigkeit, spontan im Hier und Jetzt zu agieren und zu reagieren. Mit anderen Worten: Zanshin (Zustand der Wachsamkeit und Konzentration) und Mushin (innere „Leere“, Unvoreingenommenheit) – zwei der Säulen des Budo – sind nicht vorhanden. George Ledyard schreibt dazu: „Es geht bei Ukemi in keinem Fall um das vorschnelle Fallen von Uke. Die gesamte Interaktion zwischen zwei Partnern findet in der Gegenwart statt, nicht in der Vergangenheit (an einem Angriff festhalten, der nicht mehr sinnvoll ist) und auch nicht in der Zukunft (rollen bevor Nage den eigentlichen Wurf ausführt). Das macht Aikido zu einer Form von Meditation.“

Last but not least lohnt es sich für Uke auch noch in anderer Art, während seines Angriffes konzentriert zu sein: Vor allem beim Training mit fortgeschritteneren Aikidoka hat man die Gelegenheit, zu spüren, wie sich eine Technik anfühlt, wenn sie richtig ausgeführt wird. Jeder der schon einmal das Vergnügen hatte, einen hoch-

rangigen Meister angreifen zu dürfen, wird bestätigen, dass man dabei Dinge spürt, die man in Form von Worten oder auch durch bloßes Zusehen nicht so leicht verstehen würde. Man kann so seine eigene Technik mit der des Partners vergleichen und verfeinern, vorausgesetzt, man ist aufmerksam und offen für diese Form des Lernens.

Aber wie bringt man nun einem Anfänger bei, ein „guter“ Uke zu sein? Welche praktischen Tipps kann man geben? Worauf kommt es neben der richtigen Intention und der Konzentration noch an? Hier ist eine Sammlung von Hinweisen und Ratschlägen, die ich persönlich hilfreich finde:

- Allgemein gelten natürlich alle Prinzipien, die Nage anwendet, auch für Uke. Das heißt konkret: Versuche immer, zentriert zu bleiben, behalte deine Hände vor deinem Zentrum, behalte Augenkontakt mit deinem Partner, so weit es möglich ist, und arbeite in einer Geschwindigkeit, die dein Partner bewältigen kann.

- Versuche, die richtige Ma-ai beizubehalten. Auch für einen Angreifer ist es wichtig, weder zu nah an Nage zu sein (z. B. Gefahr eines Schlages oder Atemis) noch zu weit von ihm entfernt zu sein (immerhin ist es ja das Ziel von Uke, Nage anzugreifen, und dafür muss man natürlich „ran an den Feind“).

- Bleibe beweglich. Dies bezieht sich nicht nur auf die Fußarbeit, sondern auch auf Körperspannung und die Extremitäten. Durchgestreckte Arme und Beine bergen nicht nur die Gefahr der Verletzung, weil sie leicht überdehnt oder gar gebrochen werden können, sie lassen noch dazu keine Möglichkeit zu reagieren. Betrachtet man Aikido aus der Warte der Selbstverteidigung, so ist es im eigenen Interesse, den Handlungsspielraum so offen wie möglich zu lassen. Mit leicht gebeugten und lockeren Gelenken ist man immer auf dem Sprung und reaktionsfähig.

- Sei auf der Hut und reagiere auf das, was dir Nage entgegenbringt. Wenn dir Nage ein Atemi gibt, dein Gesicht oder andere Körperteile nahe an Nages Ellbo-

gen/Knie sind etc. solltest du deine Hände zum Schutz heben oder dem Atemi ausweichen. Stehe nicht stocksteif da, wenn sich Nages Faust deinem Gesicht nähert, und erwarte nicht, dass Nage das Atemi schon rechtzeitig stoppen wird. Natürlich ist es oberste Priorität, den Trainingspartner nicht zu verletzen, aber ohne konsequente Angriffe und Atemis ist kein fortgeschrittenes Training möglich. Es ist deine Aufgabe, dich aus dem Gefahrenbereich zu entfernen und zu schützen, genau wie es Nages Aufgabe ist, deinem ernst gemeinten und konsequenten Schlag zum Kopf bei Shomen-uchi auszuweichen.

- Behalte ein Mittelmaß an Körperspannung. Sei nicht schlaff wie eine Puppe, aber auch nicht steif wie ein Brett. Ich habe mal gehört, dass ein Meister gesagt haben soll, dass man als Uke wie guter Teig sein muss: Nicht zu weich, aber auch nicht zu hart, sondern gerade so geschmeidig, dass man ihn gut kneten kann.

- Versuche während der gesamten Technik, dein Gleichgewicht wieder zu erlangen oder zumindest deine Position zu verbessern. Wenn du nach unten gedrückt wirst, solltest du versuchen, dich wieder aufzurichten. Wenn du weggeschoben wirst, solltest du dagegenhalten. Das bedeutet nicht, dass du mit dem Partner rangeln sollst, sondern dass du ihm die nötige Energie lieferst, die er braucht, um die Technik zu üben.

- Versuche vor allem bei Fassangriffen, den Kontakt mit Nage zu halten. Greife Nages Handgelenk nicht vom Zeigefinger, sondern vom kleinen Finger aus, so wie man auch ein Bokken hält oder bei Tekubiosae greift. Dadurch schließt sich der Spalt zwischen deiner Handfläche und dem Handgelenk Nages. Versuche, diese Verbindung zu halten, indem dein Griff stabil, aber dein Arm locker ist und du Nages Führung folgst.

Dein Angriff endet nicht, nachdem ein Schlag ausgeführt oder die Hand des Partners ergriffen wurde. Er endet erst, wenn Nage die Technik zu Ende geführt hat. Also sollte auch die Absicht des Angriffes bis zum Schluss aufrechterhalten werden.

Alle diese Tipps und Aspekte zusammen sind eine ganze Menge an Informationen und sie zeigen, dass Ukemi wirklich eine Kunst für sich ist, die nicht vernachlässigt werden sollte. Genauso wie wir uns gute Ukes wünschen, schulden wir es unseren Trainingspartnern, als Angreifer nach unseren jeweiligen Fähigkeiten unser Bestes zu geben. Ich würde mir wünschen, im DAB von den Meistern noch mehr über die Rolle des Uke zu hören. Wir könnten sicher viel dabei lernen.

Die Auseinandersetzung mit diesem Thema hat mir auf jeden Fall nicht nur verdeutlicht, was ich „meinen“ Anfängern über Ukemi beibringen möchte, sondern auch, wie viel ich selbst noch darüber zu lernen habe. Fortgeschrittenes Ukemi ist sicherlich eine Herausforderung, die es sich lohnt *anzunehmen*. Oder um es in O-Senseis Worten zu sagen: „Ohne Ukemi kann das Üben der Waza keine Früchte tragen.“

Quellen:

Terry Dobson: It's a lot like dancing

Dave Lowry: Sword and Brush

Mitsugi Saotome, The Principles of Aikido

George S. Ledyard: monatliche Kolumne bei [www.aikiweb.com](http://www.aikiweb.com), The Nature of Ukemi

Sonja McGough,  
SV Böblingen e. V.



## Zu Gast beim Heidenheimer Sportbund

Seit 2002 pflegen die Aikidoka des Heidenheimer Sportbundes 1846 e. V. eine Partnerschaft mit französischen Aikidoka aus Pré St. Gervais, nördlich von Paris.

Vom Donnerstag, 05.05., bis Sonntag, 08.05.2005, weilten 10 Aikidoka aus Frankreich in Heidenheim. Die Aikidoka des HSB hatten sich lange auf diesen Besuch vorbereitet, um den Gästen einige eindrucksvolle Tage bieten zu können.

Bedingt durch den weiten Anfahrtsweg mit Bus kamen die Gäste erst am Don-

nerstagsabend an. Nach einer kurzen Erfrischung bei den jeweiligen Gastfamilien trafen sich die HSBler mit ihren französischen Gästen im Dachraum des Hauses unseres Pete. Das ausgiebige Abendessen, direkt zubereitet durch unseren Frederik, mit den dazu passenden Getränken ließ die Strapazen rasch vergessen.

Am Freitag entführten wir unsere Gäste zunächst in die „Unterwelt“. Ein Besuch in der „Charlottenhöhle“ (eine recht lange Schau-Tropfsteinhöhle) mit einer eigens organisierten zweisprachigen Führung war angesagt. Nach dem Mittagessen beim „Italiener“ ging es in das Steiff-Museum in Giengen (Steiff „Knopf im Ohr“ dürfte bekannt sein!).

Aber dann war es soweit. Von 17 bis 19 Uhr war gemeinsames Aikidotraining in unserem Dojo angesagt. Für dieses Training konnten wir unseren Thomas Oettinger (5. Dan) aus Lorch gewinnen. Es ist einfach herrlich zu erleben, wie er, aufbauend auf kleinen und einfachen Techniken, zu schwierigeren Technik hinführt. Es war auch eine richtige Freude für die beiden französischen Dan-Träger, unter seiner Regie zu trainieren. Nach dem Training gestand mir Thomas, dass er doch froh sei, dass wir uns gegenüber den Franzosen nicht zu verstecken brauchten. Den Abschluss des Tages bildete ein reichhaltiges Buffetessen im Gasthaus „Zum Kreuz“ in Steinheim. Schade eigentlich, dass die Nächte immer so kurz sind und jedes Fei-

ern eine Ende haben muss.

Den Wenigsten wird bekannt sein, dass im Raum Heidenheim und Aalen früher Eisenerz abgebaut wurde. Aus diesem Grund fuhren wir am Samstag nach Wasseralfingen in den „Tiefen Stollen“, ein Besucherbergwerk. Da war es wenigstens einigermaßen trocken, während es draußen regelrecht „goss“. Am Nachmittag war wieder gemeinsames Training angesagt.

Die drei Trainer Michel, Jean-Yves und Rüdiger teilten sich die 2 ½ Stunden, so dass alle Aikidoka von allen Meistern etwas mitnehmen konnten. Grundelemente und -techniken standen im Vordergrund. Gegen Schluss wurde aber auch mit dem Stab geübt und da brauchen wir uns wirklich nicht verstecken. Es werden eben unterschiedliche Stilrichtungen trainiert. Doch wir alle sind fest davon überzeugt, dass wir nur voneinander lernen und profitieren können. Dies wurde noch einmal ausgiebig beim Abschluss im Homöopathenhäusle demonstriert.

Leider war am Sonntag bereits wieder Abreise und gegen 9 Uhr fuhren unsere inzwischen lieb gewordenen französischen Gäste mit ihrem Bus in Richtung Paris.

Wir Aikidoka vom Heidenheimer Sportbund sagen ein herzliches „Au-revoir“ bis zum nächsten Jahr, in dem wir zum Gegenbesuch starten dürfen.

Rüdiger Scholz,  
Heidenheimer Sportbund 1846 e. V.

氣



## Landeslehrgang mit französischen Freunden in Herne

Am 07./08.05.2005 durfte die Aikidoabteilung des KSV Herne 1920 e. V. wieder einmal Maître Jacques Valère, 6. Dan Aikido aus Bordeaux und Meisterschüler von Maître Daniel Brun, als Lehrer für den Landeslehrgang des Aikido-Verbandes NRW (AVNRW) begrüßen.

Ungefähr 130 Aikidoka aus dem gesamten Bundesland ließen sich diese Möglichkeit nicht nehmen, den mittlerweile bekannten und geschätzten Meister in Aktion zu erleben.

Jacques Valère, mittlerweile zum dritten Mal Gast des KSV Herne, wurde diesmal nicht nur von seiner Frau Sofie (3. Dan Aikido), sondern zusätzlich von einem Dutzend französischer Aikido-Meister und -Schüler begleitet, die ebenfalls die weite Reise auf sich genommen hatten.

Die erste Trainingseinheit am Samstagmorgen beschränkte sich auf Techniken mit der bloßen Hand. Hierbei wurden bereits die Grundlagen für die folgenden Waffentechniken gelegt. Nach einer gemeinsamen Pause startete die nächste Trainingseinheit mit dem Jo. Auch hier wurden bekannte Bewegungsmuster und Techniken geringfügig variiert und zu neuen Anwendungen zusammengesetzt.

Am Sonntagmorgen wurde mit dem Bokken in der ersten Gruppe bzw. mit dem Katana in der zweiten Gruppe die dritte und letzte Trainingseinheit abgeschlossen. Hierbei zeigte sich wieder einmal, dass Meister Valère ein Könnner in Waffentechniken ist, vorzugsweise mit Jo und Katana.

Gerade bei dieser letzten Trainingseinheit war gut zu erkennen, dass in Frankreich ein nicht unbedeutender Teil des regulären Trainings mit Waffen ausgeführt wird. Es war immer wieder schön zu sehen, mit welcher Leichtigkeit das Katana gezo-

gen und mit zwingender Eleganz der Angriff abgewehrt wurde.

Was für die französischen Gäste eine Leichtigkeit war, sah bei einigen heimischen Aikidoka doch ein wenig verkrampft aus. Aber nur Übung macht den Meister und dafür bewegen wir uns ja auf dem Weg.

Durch den nun erfolgten Besuch wird die Möglichkeit geboten, zum einen Aikido über die Ländergrenzen hinaus zu betreiben und zum anderen die sozialen (wenn nicht sogar freundschaftlichen) Kontakte zu vertiefen. Gerade in Sachen Gastfreundschaft, die uns in Frankreich zuteil wurde, bestand nun endlich die Möglichkeit, diese „Schuld“ zu tilgen und den französischen Freunden einen Aufenthalt zu gestalten, der im Rückblick gesehen hoffentlich zu einem schönen Erlebnis geworden ist. Eine Einladung zum nächsten Lehrgang in die Nähe von Bordeaux, mit Horst Glowinski als Lehrer, ist seitens Jacques Valère und seinen Schülern auch bereits ausgesprochen worden.

*Heike Mercsak,  
KSV Herne 1920 e. V.*

道

## Bundeslehrgang in Bergkamen-Rünthe am 28./29. Mai 2005

Die Vorboten des Sommers glühen schon Tage vorher das Bergkamener Eiland vor, welches den TLV Rünthe 77 e. V. mit seiner Aikidoabteilung auf einem bergbaudurchpflügten Grund beherbergt. Es kündigt sich ein heißes Wochenende an: Das gemeine Volk holt seine Grillgeräte aus den Kellern – allüberall wird das warme Wetter mit Ruhe und Gelassenheit zelebriert; nur die tüchtigen Aikidoka vom TLV arbeiten emsig am Aufbau des bevorstehenden Bundeslehrganges und nutzen dies als Aufwärmübung für die kommenden Trainingseinheiten.

Am Samstagmittag, dem 28. Mai, trüdeln die auswärtigen Teilnehmer ein – aller Hitze des Tages trotzend.

Um Punkt halb vier versammeln sich alle zum Angrüßen auf der Matte. Udo Bauer hält eine kurze Willkommensrede an alle Gäste, vor allem an Karl Köppel, der den Lehrgang leitet. Dem Wunsch, kühleres Wetter erhofft zu haben, setzt Karl die guten Voraussetzungen der Halle entgegen, die wohl keinem die Ausrede müder Genügsamkeit erlauben. Dann frisch ans Werk!

Auf der Liste stehen die verschiedenen Techniken des Aiki-Bu-Jitsu. Hierbei wird besonderes Augenmerk auf rechtzeitige Ausweichbewegungen gelegt, die in alle Richtungen jederzeit möglich sein müssen, um schnellstmöglich in die Position der Abwehr zu gelangen, die den Uke aus dem Gleichgewicht bringen soll. Schwerpunktmäßig arbeitet am Samstag der Nage mit dem Stab, während der Uke mit dem Messer angreift am Sonntag wird die Technik im umgekehrten Verhältnis ausgeführt. Ziel ist das Fixieren des Ukes am Handgelenk mit oder ohne seine Waffe. Den Schluss des Samstags bilden Sabaki-Übungen sowohl im Knien als auch im Stand.

Abends findet ein fröhliches Grillfest anlässlich der 50-Jahr-Feier der Altherren unseres Rünther Nachbarvereines statt. Dem Vorstand zum Dank wird ein Blumen-

gesteck unserer vereinseigenen Floristin Carmen überreicht. Dafür dürfen wir uns an Steaks, Bratwürstchen und Kaltgetränken laben. Die zwischenzeitliche Spielstandsangabe des DFB-Pokalfinalspiels Schalke gegen Bayern führt nicht zur Aufgabe der Feierlichkeiten.

Am zweiten Trainingstag stürmen alle Willigen mit neuem Mut an die Stäbe, um bei Stock-Kata-Übungen langsam warm zu werden – draußen flimmern ja erst 30 Grad Celsius. Die Techniken des Aiki-Bu-Jitsu werden im weiteren Verlauf vertieft.

Nachdem alle Fußsohlen heißgelaufen und die Handgelenke die Griffigkeit ihres Gegenübers zu spüren bekommen haben, bedankt sich Karl Köppel beim Ausrichter im Namen des DAB für die guten Bedingungen. Udo Bauer erwidert diesen Dank. Drei kleine Aikidoka, die schnell ihre Schalke- und BvB-Trikos gegen einen mattentauglichen Gi eingetauscht haben, helfen ihm dabei.

Unser Dank gilt im Besonderen dem Lehrer Karl Köppel, der uns seine Zeit zur Verfügung gestellt hat und der sich nicht scheute, den fernab der Mainlinie lebenden Ruhrpottlern hochgradige Aikidotechniken näher zu bringen.

Auf eine baldige Wiederholung ...

*Matthias Schulz,  
TLV Rünthe 77 e. V.*



## 36 Übungsleiter „fortgebildet“

Die Landessportschule Hessen im Frankfurter Stadtwald war am Wochenende vom 3. – 5. Juni 2005 Treffpunkt für nahezu 40 Übungsleiter aus ganz Deutschland und zugleich Tagungsort für weitere zehn Teilnehmer eines G.U.T.-Do-Lehrgangs.

Schulung, Training und Unterbringung ideal: alles im selben Gebäudekomplex.

Barbara Oettinger unterstützte ihren interessanten Vortrag mittels Laptops, eines vorhandenen Beamers und einer Riesen-Projektionswand bei den vielfältigen Themen vor „bildlich“. In Gruppenarbeit wurden einige Themen vertieft, vorgetragen und diskutiert. Es ging hauptsächlich um Zivilisationskrankheiten, Risikofaktoren, Prävention durch Bewegung, Fortschritte in der Medizin, u. a. mit Schwerpunkt Hygiene, um gesundheitsorientierte Theorie und Praxis beim Arbeiten auf Knien (in Hanmi-hantachi und Suwari-waza) und um korrektes Angriffsverhalten auf der Tatami.

Ein guter Teil des Lehrgangs diente dem Erfahrungsaustausch – Lehrgangsleiter Hans Stretz musste durch kurzes Zusammenfassen bei der großen Anzahl von Themen immer wieder auf die zeitlichen

Grenzen verweisen.

Am Sonntagvormittag ging es ansatzweise um die dritte Kata – die Zeit verflog zu schnell!

Am Schluss trafen die Teilnehmer des parallel laufenden G.U.T.-Do-Lehrgangs mit den für vier Jahre „fortgebildeten“ Übungsleitern zum Abschied zusammen.

Jenni Härtig,

TV Nauheim e. V. und TGS Walldorf e. V.



## Ach, so ist das: G.U.T.-Do und der Aha-Effekt

Vom 3. bis 5. Juni veranstaltete der DAB nicht nur einen großen Übungsleiter-Fortbildungslehrgang, sondern auch die erste Einführungsveranstaltung für das Konzept G.U.T.-Do in Frankfurt. Die letztere Veranstaltung gestaltete sich deutlich kleiner als erstere, da hier im Wesentlichen die Übungsleiter mit der Zusatzqualifikation „P“ für Präventionssport gefragt waren, und von denen gibt es bekanntlich noch nicht so viele.

Worum ging es also: Der Deutsche Sportbund betreibt seit einigen Jahren ein Programm zur Förderung von Sport in der





Gesundheitsprävention. Angeknüpft wird hier unter anderem an die Tatsache, dass die Krankenkassen verpflichtet sind, präventive Maßnahmen für ihre Mitglieder zu finanzieren. Und damit diese Gelder nicht im leeren Raum landen, wurde das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT geschaffen, das einige Sportverbände – jetzt auch der DAB – an einzelne Angebote von Sportvereinen vergeben können, die dann von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt (oder zumindest unterstützt) werden.

An diese Maßnahmen werden jedoch hohe Maßstäbe angelegt: Sie können nur von P-Übungsleitern gehalten werden und müssen auf einem zertifizierten Programm beruhen. Und genau hier setzte die Fortbildung ein: Thomas Oettinger – ein superdickes Lob an diese Adresse! – hat für den DAB ein solches Konzept erarbeitet und unter harten Bedingungen bis zur Zertifizierung geführt. Auf über 300 Seiten wird hier äußerst detailliert und nachvollziehbar dargestellt, wie ein Präventionskurs gemäß den Anforderungen für das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT im Aikido-Verein durchgeführt werden kann.

Das ist selbstverständlich hochinteressant für die Vereine, die einen P-Übungsleiter haben, denn nun können wir einen Präventionskurs für nicht mehr ganz junge Sportneulinge oder -wiedereinsteiger anbieten, der den Teilnehmern von ihrer gesetzlichen Krankenkasse mit hoher Wahrscheinlichkeit bezahlt wird. Ein absolutes Plus für die Außenwirkung des Vereins und ein Weg zu einer neuen Mitgliederzielgruppe.

Zudem erweitert allein das theoretische Befassen mit dem präventiven Gedanken den Zugang zu neuen Trainingsmöglichkeiten und -methoden. In dieser Hinsicht werden die Erfahrungen bei den ersten Präventionskursen sicher spannend sein.

All dies hat Thomas der P-Gruppe an drei Tagen in sehr konzentrierter und sortierter Form näher bringen können und dabei bei Einzelnen tatsächlich einen großen AHA-Effekt ausgelöst, weil sich durch die Vorlage von [G.U.T.](#)-Do nun endlich eine echte Nutzenanwendung für die Ausbildung

zum Übungsleiter P bietet. Damit ist die Verbindung zwischen Aikido und dem ja auch sehr populären Gedanken der gesundheitlichen Prävention geschlossen.

*Petra Schmidt,  
AC Niedernhausen e. V.*

道

## Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete

Am 11. und 12. Juni gab es in Hessen wieder den alljährlichen Dan-Vorbereitungslehrgang und wieder einmal war er von den Nauheimer Aikidoka gut organisiert.

Manfred Jennewein beschäftigte sich zwei Tage lang mit der Prüfungsvorbereitung, insbesondere zweier Prüflinge und von denjenigen, die in nächster Zeit „dran sind“.

Aus gegebenem Anlass wurden viele Techniken zum ersten Dan und die 1. bis 3. Kata angesprochen und von den jeweils betroffenen Anwärtern geübt und gezeigt. Auch Stabtechniken und Hanmi-hantachi kamen zu ihrem Recht.

Abschließend gab es am Sonntag zwei spektakuläre Randoris gegen einen und zwei Partner (siehe Foto) sowie eine tolle 1. und eine starke 3. Kata zu sehen.



Die Teilnehmer waren durch die Bank sehr angetan und fühlen sich ihren nächsten Zielen ein kleines Stückchen näher.

*Petra Schmidt,  
Pressereferentin des AVHe*

合

## Erster Aikido-Dan-Event im Lübecker Judo-Club am 18. und 19.06.2005

Am Anfang stand die Idee unseres Meisters Gerd. Eine besondere Veranstaltung sollte es werden, eine Veranstaltung für die Meister aus dem Norden und nicht ein Lehrgang wie jeder andere. Worin aber lag nun das Besondere? Gerd schwebte vor, eine Veranstaltung durchzuführen, in der Aikido über die Verbandsgrenzen hinaus gezeigt und geübt werden sollte. Nicht zuletzt stand der mit dem Event verbundene Dank an alle Meister, die sich in Norddeutschland als Übungsleiter oder anders in den verschiedenen Vereinen z. T. seit langem engagieren. Gerd konnte uns (sein Team) schnell für seine Vision von einem Dan-Event begeistern, sodass auch bei den Helfern die Ideen nur so sprudelten. Nachdem alle Ideen und Pläne in eine Form gegossen worden waren, konnten wir zudem den Landesvorstand des AVSH auf unserem LJC-Weihnachtslehrgang für das Projekt gewinnen, der zu unserer großen Freude seine finanzielle Unterstützung zusagte.

Viele fleißige Helfer aus dem LJC, die quasi nebenbei die Aufgabe „Ausrichtung eines Lehrgangs“ – wie sie in der Prüfung zum Übungsleiter gestellt wird – wahrnahmen, sorgten nun in monatelanger Vorbereitung dafür, dass am 18. und 19. Juni 2005 unsere Matte voll besetzt war und die rund 50 persönlich eingeladenen Teilnehmer ein ausgesuchtes Aikidotrainingsprogramm genießen konnten. Die Meister Deben Graupner (Aikido Institut Schweiz, Schüler von Saito Sensei), Bundestrainer Karl Köppel (DAB) und Matthias Lange (Aikido-Föderation Deutschland, Schüler von Maître Christian Tissier) zeigten ihr Können und brachten den Anwesenden die Arbeit mit Jo und Bokken nahe.

Die Auswahl von drei Lehrern aus drei verschiedenen Verbänden machte aber

nicht allein die Besonderheit des Events aus. Viel Mühe verwandten wir auf die Gestaltung des Rahmenprogramms. Bei welchem Lehrgang wird man schon als Teilnehmer von (fast) waschechten Geishas begrüßt. Eine unserer Geishas hatte allerdings sichtlich Schwierigkeiten, unterwürfig und demütig zu gucken. „Ich ordne mich doch keinem Mann unter.“ Auch mit mürrischem Gesicht bot sie in ihrem silbernen Kimono einen herrlichen Anblick ...

Nachdem unsere Gäste am Samstagmorgen also von Samurai (!) Bennewitz, den drei Geishas und einem jugendlichen Taschenträger begrüßt und von ihrem Gepäck befreit wurden, den Teesalon durchquert und die geschmückte Matte gefunden hatten, begann Meister Graupner das erste Training. Bei schönem Wetter und in konzentrierter Arbeit feilten wir an der Umsetzung der scheinbar simplen Grundprinzipien der Schwertarbeit. Wer noch nicht viel Erfahrung mit dem Schwert besaß, tat sich z. T. schon schwer, mit dem Bokken eine Einheit zu werden. Wie halte ich das „Ding“ (Verzeihung ...) nun richtig, sodass sich die Schultern auch nach einer Stunde nicht verspannen?



*Meister Deben Graupner (re.)*

Für diese Fragen und auch für das Problem der richtigen Führung der Schnittwaffe Bokken hatte Meister Graupner eine

gelungene Serie von Partnerübungen zusammengestellt. Hierbei vollzogen wir im Wechsel mit den Rollen von Vater (der Gebende) und Sohn (der Nehmende) eine traditionelle Form des Lehrens und Lernens nach.

Nach der ersten Einheit waren wir reif für den leckeren Mittagsimbiss auf der Terrasse. Wer wollte, konnte den Rest der Pause für das Wellnessprogramm nutzen. Sonne, Sauna oder diverse Massageangebote nebst Feldenkrais-Behandlung und Eutonie wurden gerne genutzt, sodass die Gäste entspannt und gestärkt am Nachmittag zu Meister Köppels Stabtraining wieder auf der Matte erschienen. Nach den vielen neuen Eindrücken des Vormittags genoss ich es, auf Formen zu treffen, die ich gelegentlich schon einmal bei Karl trainiert hatte. Man begann nicht ganz bei Null und konnte das Training zur gezielten Verfeinerung der Techniken (zumeist aus dem Programm für den 2. Dan) nutzen. So dachte ich jedenfalls ... Nun, spätestens bei der abschließenden Stabkata gab es bei den meisten Teilnehmern dann doch entweder einen Knoten im Hirn oder in den Knien ... (oder beides wie bei mir). Trotz voller Matte kam es während des Events nicht zu Zusammenstößen oder größeren Verletzungen. So blieb unser Spartensanitäter zum Glück fast arbeitslos.

Den Höhepunkt unseres Rahmenprogramms bot die abendliche Schifffahrt mit einem extra angemieteten Ausflugsdampfer auf der Trave. Wir schipperten zunächst gemütlich um die Altstadt von Lübeck herum, dann weiter bis zum Travemünder Fährhafen. Wir sahen unterwegs sogar einen Seehund, der sich auf einer Boje sonnte. Auf dem Schiff selbst sorgten das leckere Büffet und Charlies Akkordeon nebst heimatlichen Seemannsweisen (Auf der Reeperbahn nachts um halb eins u. a.) für ausgelassene Stimmung. Während der vier Stunden auf dem Schiff konnte man ausführlich mit anderen Gästen plaudern oder einfach nur die gute Luft genießen. Am Abend lockten dann Lübecks Kneipen bzw. das Bett. Schließlich musste man fit sein für die letzte Einheit am Sonntag.

Matthias Lange führte die Arbeit mit dem Stab fort, wobei in den von ihm gezeigten Techniken bzw. Elementen aus verschiedenen Stabkatas beide Partner mit dem Jo arbeiteten. Die Arbeit mit den Übungswaffen zeigte deutlich, wie wichtig die Elemente Kamae und Ma-Ai sind. Nachdem ich meinem Trainingspartner mehrfach beim Angriff mit dem Jo (unabsichtlich!!!) auf den Kopf gehauen hatte, schafften wir es schließlich, die Angriffe einerseits und die Führung des Jo zum Zwecke der Abwehr von Schlägen andererseits kontrollierter auszuführen ... (Lernen ist halt manchmal mit Schmerzen verbunden.)



*Meister Matthias Lange*

Den Abschluss des Events bildete ein gemeinsamer Imbiss nach dem Training. Mein Eindruck war, dass den Teilnehmern und auch den Lehrern die beiden Tage bei uns viel Spaß gemacht hatten. Der Überblick über die verschiedenen Stile der Meister aus den drei Verbänden erweiterte unseren Horizont. Ich empfand den Blick über den Tellerrand als sehr bereichernd und motivierend. Sicherlich war es auch für die hochrangigen DAB-Meister interessant, anderes „Futter“ bzw. einen etwas anderen Input zu bekommen. Durch die Aufteilung der Unterrichtseinheiten auf drei Personen hatten auch die Lehrer die Möglichkeit, die Seiten zu wechseln und ggf. etwas Neues kennen zu lernen. Letztlich war aber deutlich zu merken, dass die aufgezeigten

Formen wunderbar harmonierten – schließlich war alles Aikido.

Frauke Drewitz,  
Lübecker Judo-Club e. V.



## Aikido meets Karate

Am Samstag, den 18.06.2005, richteten die Aikido- und die Karate-Abteilung des Turner-Clubs Gelsenkirchen 1874 e. V. mittlerweile zum dritten Mal einen gemeinsamen Budolehrgang aus.

Die Aktiven (Anfänger wie Fortgeschrittene) hatten bei diesem Lehrgang die Möglichkeit, entweder in die andere Budosportart reinzuschnuppern oder sich in ihrer Sportart weiterzubilden.

Insgesamt wurden drei Trainingseinheiten angeboten, wobei in den ersten zwei Einheiten die beiden Budosportarten unter Anleitung separat praktiziert wurden.

Bei den Karateeinheiten, welche unter der Leitung von Carsten Czarra (3. Dan Shotokan) stattfanden, wurde viel Wert auf das Erarbeiten einiger ausgesuchter Katas sowie die daraus resultierende Anwendung gelegt.



Meister Carsten Czarra

Beim Aikido, geleitet von Frank Mercsak (3. Dan Aikido), endeten die Angriffe durch Umlenken der Angriffsenergie in einer Wurf- oder Hebeltechnik, was für die teilnehmenden Aikidoka sozusagen Tagesgeschäft ist, jedoch für die Karateka oder ganz neue Teilnehmer eine völlig neue Herausforderung. Allein unser Sabaki ist für einen Karateka eine komplett neue Bewegungsphilosophie, da er sich sonst sehr gradlinig aus dem tiefen Stand heraus bewegt. Auch den Hinweis von Frank „im Aikido wird nicht geblockt“ hörte man des Öfteren.



Meister Frank Mercsak

Die dritte Trainingseinheit war eine gemeinsame und sicherlich eine Erfahrung für alle Seiten, für die beiden Trainer ebenso wie für die Budoka.

Auf ein- und denselben Angriff wurde den Lehrgangsteilnehmern erst eine Karatetechnik und danach eine Aikidotechnik vermittelt. Hierbei zeigte es sich, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, einem Angriff angemessen zu begegnen.

Es zeigte sich auch, dass sich die beiden Budosportarten in einigen Techniken gar nicht so sehr unterscheiden. Carsten, der Karatetrainer, demonstrierte eine Technik, die unserem Kote-Gaeshi sehr nahe kam, woraufhin Frank nicht mehr

lange überlegen musste und umgehend den „Aikido-Kote-Gaeshi“ zeigte. Bei dieser Abwehr wurde zum Beispiel auch wieder der Unterschied zwischen den gradlinigen Bewegungen im Karate und den runden, aber ebenso effektiven Bewegungen im Aikido deutlich.

Auch bei Trittschritten, die im Karate eine normale Form des Angriffs darstellen, bei uns aber mehr als rar sind, konnte durch eine schnelle Sabakibewegung in das Zentrum des Angreifers dieser gezielt aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Ein anschließender Wurf oder Hebel rundete die Abwehr ab.

Ein besonders Lob möchte ich hiermit nochmals den Trainern Carsten und Frank aussprechen, da keine der angewandten Techniken vorher abgesprochen war, die Umsetzung jedoch immer intuitiv erfolgte.

Der Austausch an Erfahrung hat auf beiden Seiten (Aikido und Karate) für einen etwas tieferen Einblick in die Prinzipien der jeweils anderen Budo-Disziplin gesorgt.

Das positive Feedback dieses Lehrgangs lässt uns bereits den nächsten planen.

*Heike Mercsak,  
Pressereferentin des TCG 1874*



---

## **Bundeswochenlehrgang II vom 9. – 16.07.2005 im LZ Herzogshorn**

30 Aikidoka nahmen das Lehrgangsangebot wahr und wurden von unserem Bundestrainer Alfred Heymann hoch zufrieden durch die Woche geführt. Am Anreisetag begann nach dem Abendessen das erste Training mit Kokyu-ho aus Za-ho. Diese Einstimmungsübung wurde vorausgehender Bestandteil jeder weiteren Trainingseinheit, um das Arbeiten aus dem Zentrum heraus zu verbessern. Anschließend wurden Kyu-Techniken aus dem Programm Nage-Waza geübt.

Am folgenden Sonntagvormittag wurden die Kyu-Techniken aus dem Programm Katame-Waza trainiert. Das Nachmittags-training wurde mit Tenchi-Nage-Übungen ausgefüllt. Das einstündige tägliche Abendtraining wurde als freies Training angeboten, unter Betreuung durch unseren Bundestrainer und andere ranghohe Meister.

Am nächsten Tag wurden Sumi-Otoshi- und Kokyu-Nage-Techniken trainiert. Es wurde immer wieder darauf hingewiesen, dass das fast berührungslose Aufnehmen, Weiterführen und Umlenken der Angriffskraft unter Einsatz eines guten Sabaki und der effektiv geführten Togatana von großer Bedeutung ist.

Der Dienstagvormittag war ausgefüllt mit Hanmi-Hantachi (für Nage aus Zaho) und der Nachmittag mit Aiki-Jo-Jitsu (Anwendungen mit dem Stab). Hier zeigte Alfred auch Techniken, die nicht jedem ganz geläufig waren. An diesem Tag überraschte uns Michael Zimnik (Bundesreferent Public-Relations) durch seinen Besuch und er nahm auch an den Trainings teil. Leider musste Michael am Abend wieder abreisen.

Bevor dann am Mittwochmittag die Zeit der Entspannung und der Wanderungen beginnen konnte, wurde am Vormittag noch das schweißtreibende Jiyu-Waza (freies Angreifen eines oder zweier unbewaffneter Gegner) geübt. Der Wettergott meinte es an diesem Tag besonders gut und schickte sowohl Wärme als auch Sonne.

Am Donnerstagmorgen stand erneut Hanmi-Hantachi auf dem Programm. Nachmittags wurden Grundtechniken zur Abwehr unterschiedlicher Angriffe mit dem Messer/Tanto trainiert (Aiki-Tanken-Jitsu). Es ist erwähnenswert, dass das Trainieren mit 30 Aikidoka auf der vorgegebenen Mattengröße idealen Voraussetzungen entsprach und die Gefahr von Verletzungen wesentlich reduzierte. Sowohl auf der Matte als auch des Abends in fröhlicher Runde war die Silbe Ai (Harmonie) immer vertreten. Beim Fachsimpeln wurden zwei neue Wörter „be-uken und be-nagen“ kreiert. Be-uken steht für „jemandem Uke

sein“ und be-nagen steht für „jemandem Nage sein“.

Am Freitagvormittag wurden die Grundtechniken zur Abwehr unterschiedlicher Angriffe mit dem Messer fortgeführt. Mit den Grundtechniken zur Abwehr von Angriffen mit dem Stab/Jo endete das Trainingsprogramm dieser Woche. Am Abend gab es noch zum krönenden Abschluss zwei Prüfungen mit anschließender gemütlicher Feier. Der Prüfungskommission, bestehend aus Alfred Heymann, Werner Ackermann und Werner Notheis, stellten sich zum 3. Dan Heike Bizet (TGS Walldorf 1896 e. V.) und zum 2. Dan Jürgen Ilgner (Aikido-Club Herten e. V.). Beide haben die Prüfung bestanden. Nochmals Gratulation.

*Hans-Werner Berger,  
SV Böblingen e. V.*



## Sportfest in Darmstadt

Am letzten Wochenende im Juni luden der Landessportbund und die Stadt Darmstadt zum hessischen Sportfest. Und auch Aikido sollte nicht fehlen. Der Landesverband bot eine tolle Vorführung auf einer brütend



heißen Matte. Das Publikum war angetan, wie man auf dem Foto ja auch sieht.

*Petra Schmidt,  
Pressereferentin des AVHe*



## Die 25-Jahr-Schwelle im Eisenbahner-Sportverein ist durchbrochen

Vor 25 Jahren wurde die Abteilung Aikido des Eisenbahner-Sportvereins Augsburg e.V. (ESV) gegründet. Das ist eine lange Zeit und Anlass genug das ganze Geschehen etwas Revue passieren zu lassen.

Der Grundstein wurde am 20.11.1968 durch die Herren Herdegen, Gößwein und Schneider im früheren Judo-Club Augsburg (JCA) gelegt. Am 07.03.1971 trat Walter Kunde (bis vor kurzem Regionaltrainer Bayern) in den JCA ein und am 01.10.1975 folgte Wolfgang Kronhöfer (heutiger Abteilungsleiter sowie 2. Vorsitzender und Lehrwart im AVB) als neues Mitglied.

Da der Beitritt zum 1977 gegründeten DAB vom Judo-Club nicht gern gesehen war, trennte sich die Abteilung Aikido 1980 vom JCA. Der Kauf von eigenen Trainingsmatten wurde damals als zu riskant angesehen, weshalb wiederum ein Verein

mit Judo-Matten nötig war. Somit wurde eine Unterabteilung der Judo-gruppe im ESV Augsburg unter Leitung von Walter Kunde gegründet. 13 Mitglieder des JCA folgten in den neuen Mutterverein, womit der Grundstein für das diesjährige Jubiläum gelegt war. 1982 wurde aus der Abteilung Judo/Aikido die neue Abteilung Aikido/Judo und einige Zeit später begann die Sparte Judo zu ruhen.

Im Laufe der Jahre folgten nun diverse Demonstrationen in der Öffentlichkeit, um Aikido etwas bekannter zu machen. Und mit Erfolg. Der kleine Verein brachte doch einige Dan-Träger hervor, die selbst wieder eigene Aikido-Abteilungen in Augsburg und Umgebung gründeten.



Natürlich waren 25 Jahre Bestehen unserer Abteilung Grund genug für einen Vereins-Jubiläumslehrgang im kleinen Trainingsraum des ESV. Aber die Nachforschung, wo die ehemaligen Mitglieder zwecks Einladung zu erreichen sind, barg doch einiges an Aufwand (immerhin wurden 57 Einladungen verschickt). Doch dieser hatte sich wirklich gelohnt. Einige folgten dem Ruf, die ehemaligen heiligen Hallen wieder zu besuchen und mit den „Vereins-Youngsters“ zu trainieren. Allein das Treffen war bereits echt toll – einfach in alten Erinnerungen schwelgen (50 Fotos von damals taten ihr Übriges) und Meister Walter Kunde würzte das Ganze noch mit

einer guten Auswahl an Techniken. Das Spektrum von (zum Teil dunkel-)Schwarz- bis Weißgurt mit gemeinsamen Techniken abzudecken ist nicht einfach, doch er schaffte es wiederum, jeden zu fordern und einen sehr kurzweiligen Lehrgang zu gestalten. Kurzweilig ist allerdings nicht ganz richtig – drei Stunden sind ja eher lang. Aber auch das tat dem Spaß keinen Abbruch.

Doch auch der AVB zeigte offizielle Präsenz. So kamen der 1. Vorsitzende Horst Hahn sowie Wolfgang Schwatke, Regionaltrainer und Zuständiger für Öffentlichkeitsarbeit – und zwar nicht nur, um anerkennende Reden, sondern auch die Gliedmaßen auf der Matte zu schwingen.

Schön war auch, dass drei Gründungsmitglieder immer noch im ESV aktiv Aikido trainieren. An dieser Stelle nochmals Respekt, Dank und herzliche Glückwünsche zur 25-jährigen Vereinsmitgliedschaft an:

- Walter Kunde,
- Wolfgang Kronhöfer und
- Wolfgang Ostenrieder.

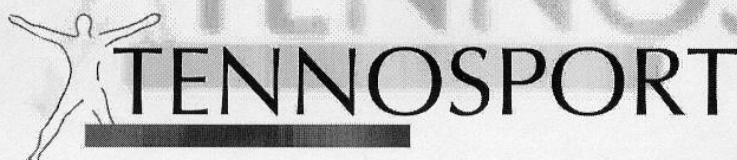
Den krönenden Abschluss fand das Ganze bei einem gemeinsamen Abendessen, an dem auch die Familienmitglieder teilnahmen. Ein echt gelungener Jubiläums-Lehrgang. Und erste Stimmen wurden bereits laut, ob 26 Jahre nicht auch wert wären, ein kleines Zwischenjubiläum zu feiern ...

*Stefan Walter,  
Eisenbahner-SV Augsburg e. V.*

道

## Herzlich willkommen, bei Ihrem neuen freundlichen online-Versandhaus für Kampfsportartikel!

Wir bieten Ihnen namhafte Marken in bewährter Qualität – und das zu besonders günstigen Preisen. Schauen Sie doch einmal vorbei, unter [WWW.TENNOSPORT.DE](http://WWW.TENNOSPORT.DE) können Sie sich von unseren Leistungen – besonders für Vereine – unverbindlich informieren.



Mengenrabatt gibt es schon ab 75,00 EUR

Sie finden uns im Internet unter:  
[WWW.TENNOSPORT.DE](http://WWW.TENNOSPORT.DE)

## Das stand in der Informationsschrift „aikido aktuell“

**vor 22 Jahren**

**aa Nr. 33**

### **Titelbild**

zeigt eine Abwehrtechnik mit Stab, durchgeführt von Bundestrainer Rolf Brand, 4. Dan Aikido.

### **Rückblick 1983**

Der Deutsche Aikido Bund e. V. betreut 66 Aikido-Vereine/-Abteilungen, die in sieben Landesverbänden organisiert sind. Insgesamt 121 Angehörige sind Aikido-Dane. 55 Aikido-Dane besitzen die Prüferlizenz.

### **Lehreinheiten und Bewegungsverwandtschaften** (von Roland Nemitz)

Es gibt im Aikido zwei große Prinzipien: Sind die auf Nage wirkenden Kräfte stark, muss der Nage ausweichen – Prinzip Tenkan. Ist der Angriff nur schwach, unkonzentriert oder unentschlossen erfolgt das Prinzip Irimi.

### **Der Weg des Aiki** (von Rolf Brand)

Aikido zwingt zur Kooperation, denn die Erlernung der Elemente, Techniken und Prinzipien ist nur möglich, wenn mindestens zwei Menschen bereit sind, die ihnen wechselseitig zugeteilten Rollen des Uke (Nehmenden) und Nage (Gebenden) zum gemeinsamen Nutzen zu übernehmen. Die beim ernsthaften Wechselspiel der körperlichen Kräfte angestrebte Harmonie fördert das gegenseitige Verständnis und Vertrauen.

### **Technik des Aikido**

Die technische Seite dieser Ausgabe war eine von Rolf Brand, 4. Dan Aikido, entworfene Lehrtafel im Format DIN A 4.

Sie zeigt die Techniken Kote-Gaeshi / Kote-Gaeshi, Kaiten-Nage (uchi) / Kaiten-Nage (uchi) und Kote-mawashi / Kote-mawashi als Verkettungen.

**vor 11 Jahren**

**aa Nr. 76**

### **Titelbild**

zeigt Meister Gerd Bennewitz, 4. Dan Aikido, in Aktion.

**Die Bedeutung der Dangrade** im Karate (von Horst-Richard Zettner, 6. Dan Karate):

#### **1. Dan (Sho-Dan)**

Der erste Dan bedeutet Anfang und Ausgangspunkt.

#### **2. Dan (Ni-Dan)**

Dieser Dan ist das Symbol der Zweiheit, des Doppelten, das sein Positives und Negatives in sich trägt.

#### **3. Dan (San-Dan)**

Dieser Dan gilt als Sinnbild für das Gleichgewicht der guten und bösen Kräfte.

#### **4. Dan (Yon-Dan)**

Der vierte Dan im Karate symbolisiert das Materielle, Konkrete und Solide.

#### **5. Dan (Go-Dan)**

Er steht für Bewegungen, Ausdauer, Kraft, Gewandtheit, Schnelligkeit, Freiheit.

#### **6. Dan (Roku-Dan)**

Er repräsentiert Schönheit, Harmonie sowie Vollkommenheit der Technik und auch des Charakters.

#### **7. Dan (Shichi-Dan)**

Dieser Dan ist das Symbol der einmaligen Chance.

#### **8. Dan (Hachi-Dan)**

Der Inhaber beginnt nun, auf dem Weg der Erkenntnis zu wandeln.

#### **9. Dan (Ku-Dan)**

Dieser gilt als Symbol des Idealismus und des Edelmuten.

#### **10. Dan (Ju-Dan)**

Dies ist die höchste Meisterstufe, die Glück, Erfolg, Ehre und Vermögen eines wahren Meisters darstellt.

*Walter Jung,*

*Bundesreferent IR Aikido bis 9/2005*







## Kinder- & Jugendseite

### Aikido-Spaß und Spiel in Aalen

Das Wochenende 02. und 03. Juli 2005 war in den Kalendern der Sindelfinger Aikidoka bereits als „besonders“ gekennzeichnet – da findet das Landesjugendtreffen statt.

Trainingsbeginn pünktlich um 15.30 Uhr in der May-Eyth-Halle in Aalen – also haben wir uns um 12.30 an der Hauptschule am Klostersgarten in Sindelfingen (vor unserer üblichen Trainingshalle) getroffen, um

von dort zu starten. Glücklicherweise haben sich wieder viele Eltern bereit erklärt, ihre Kinder und deren Aikido-Kameraden zu fahren, und hatten sogar die günstigsten Fahrstrecken ermittelt – danke für diese Hilfe.

In Aalen angekommen war bereits alles aufs Beste vorbereitet. Matten waren gelegt, Tische (für das leibliche Wohl im Anschluss) aufgestellt und was noch so alles vorbereitet werden musste, um einen Lehrgang mit rund 70 Kindern und Jugendlichen und ihren Betreuern durchführen zu können.

Pünktlich um 15.30 Uhr betrat der Übungsleiter Thomas Krietsch, 1. Dan aus Aichtal, die Matte und erläuterte kurz, was er sich für uns überlegt hatte. Selbstverständlich begann er mit einem kurzen Aufwärmen und sofort mit der Schlagtechnik Yokomen-uchi – dem schrägen Schlag –, gegen den wir uns in beliebiger, der Graduierung angemessener Form verteidigen sollten. Nach relativ kurzer Zeit teilte er uns mit, dass wir ausschließlich Shiho-Nage (also den Schwertwurf) anwenden sollten, den wir sowohl in Tenkan (ausweichend) wie auch in Irimi (eintretend) ausführten.

Auch Verkettungen hat Thomas nicht vergessen: Frei nach dem Motto, was



macht ihr, wenn ein Kaiten-Nage (uchi) kurz vor der Endphase nicht klappt und der Angreifer wieder aufsteht (?) – ganz einfach: daraus wird ein Irimi-Nage. Oder genauso für die niederen Graduierungen: sollte der Schwertwurf nicht ausführbar sein, weil sich der Partner mitdreht – (fast) kein Problem: Dann wird eben ein Udeosae daraus.



Und so übten wir auch ganz ungewohnte Bewegungen. Wir übten nicht ausschließlich prüfungsrelevante Techniken – „alltagstaugliche“ Schulhofverteidigungsformen aus entsprechenden Angriffen vergaß Thomas gleichfalls nicht. Hier sehen wir, wie er einen Tritt abwehrt.



Nach dem Training konnten wir uns bei einem superleckeren Abendessen wieder stärken, es war wohl für jeden Geschmack das Richtige dabei, von Fleisch über Salate bis zu süßem Nachtisch.

Nun war Freizeit, in der gespielt wurde; hauptsächlich aber wohl Völkerball. Man konnte Mannschaften bilden, ohne unerreichbare Vorgaben an Alter, Geschlecht, Können etc. – meistens aus dem eigenen Verein –, ein aussagekräftiger Name musste gefunden werden und danach traf man sich auf der Matte. Die Mattenleger hatten das Spiel schon gut vorbereitet, denn es war bereits ein Völkerball-Spielfeld mit roten Matten gekennzeichnet.

Hier konnte man dann doch während des Spiels erkennen, welche Teams die Grundgedanken des Aikido bereits verinnerlicht hatten und wer noch am Anfang des Weges dazu steht, wer lieber aggressiv in eine Handlung eintritt oder wer lieber seinem Angreifer Platz macht und ihn dadurch ins Leere laufen lässt.

Besonderes Lob möchte ich meinen „Jungs“ aussprechen – sie haben gerade die beiden jüngsten Mädchen mit in ihr Team integriert und alle haben optimal zusammengespielt, mal auf einen Wurf verzichtet, damit der bessere Werfer die Chance hat, mal den Platz getauscht etc., ein durchaus harmonisches und gerade deshalb sehr erfolgreiches Spiel – ganz große Gratulation.

Während der Siegerehrung wurden zuerst die Mannschaften mit den wenigsten Siegen aufgerufen – sie durften zuerst in eine große Schale mit Süßigkeiten greifen. Dies waren: ASV Lorch, PSV Aalen, CP Damen, die unschlagbaren Looser (okay, im richtigen Leben gehören sie zum Aikido-Club im VfL Sindelfingen), Wiesentäler, Westside-Pumper. Die Glücksbärchis wurden Sieger. Herzlichen Glückwunsch.

Anschließend trafen sich die einzelnen Aikidoka zu weiteren

Spielen zum Beispiel im Gymnastikraum oder zum Asterix-Film-schauen.

Sonntagmorgen wurden wir durch eindeutige Geräusche geweckt – das Frühstück wurde vorbereitet.

Um 9.30 Uhr begann unsere zweite Trainingseinheit. Aufwärmen und anschließend Techniken aus den rückwärtigen Angriffen. Unser intensives Üben wurde von Thomas unterbrochen: Ein kleiner Aikidoka, so teilte er uns mit, feiere heute seinen 10. Geburtstag. Na, wenn das kein Grund zum Feiern ist!

Natürlich durften wir auch das Lehrgangsfoto nicht vergessen – hier bedanke ich mich ganz herzlich bei Margit aus Heidenheim – Gruppenbilder kriegt sie einfach immer super hin ...

Bevor wir so richtig dem Ende des Lehrgangs nachtrauern konnten, wurde uns mitgeteilt, dass bereits Mitte September das nächste Landesjugendtreffen in Böhmenkirch stattfinden wird, so können wir die aikidolose Sommerzeit vorfreudig überstehen.

Christina Bartel,  
VfL Sindelfingen 1862 e. V.

氣

## Samurai-Camp 2005: Ein Samurai kennt kein schlechtes Wetter!

Vom 19. – 23. Juli 2005 trafen sich 72 Kinder/Jugendliche aus Schleswig-Holstein, Hamburg und Niedersachsen mit zehn Betreuern zum alljährlichen Samurai-Camp des AVSH in Niederkleevez in der Nähe von Malente/Plön.

Wie im Jahr zuvor waren die Aikidoka im Alter von 9 – 16 Jahren wieder in 12-Personen-Zelten im Adlerhorst an der Schwentine untergebracht. Dieses idyllische Naturschutzgebiet stellte für fünf Tage das Dojo und Zuhause der Samurai dar. Im Gegensatz zum Vorjahr waren sie dieses Mal sehr stark den Unbilden des Wetters ausgesetzt. Von den fünf Tagen gab es nur einen regenfreien Tag! Aber ein Samurai kennt bekanntermaßen kein schlechtes Wetter!



Kurze Regenspauzen wurden spontan für Aikido-Trainings genutzt. Hier tat eine goldene Glocke gute Dienste. Zwei Einheiten pro Tag konnten so immer durchgeführt werden. Unter der Leitung von Lilo Schümann, 2. Dan, und Patrick David, 1. Dan, sowie Pieter Genzow, 1. Kyu, konnten die Teilnehmer die gesamte Bandbreite des Aikido kennen lernen.

Die intensive Fallschule auf den eigens herbeigeschafften Matten, erste Kataformen, das Ausweichen bei Schlagangriffen, der Shiho-Nage mit besonderen Akzenten sowie die in Bezug auf Sicherheit und gegenseitige Rücksichtnahme gut eingeführte Abwehr von Messer- und Stabangriffen wurden konzentriert und intensiv geübt. Immer wieder gab es Nachfragen nach freiwilligen Zusatztrainings, die auch prompt erfüllt wurden. Die Betreuer waren immer für die jungen Aikidoka ansprechbar.

Ein Ausflug nach Plön ins Naturkundehaus mit anschließendem Eisessen, das spontane Kegeln für die Älteren, das so genannte „Chaos-Spiel“ mit den vielfältigsten Aufgaben, das Werwolf-Spiel bei Regenwetter in den Zelten, das Erstellen einer japanischen Kalligraphie, bestehend aus den Zeichen Ai, Ki und Do, das Bogenschießen, Trampolinspringen, der Disco-Abend, das Kanufahren und Baden im eigenen See und viele unterschiedliche Spiele rundeten das Programm ab.

Die gute Stimmung aller Teilnehmer und der Spaß am gemeinsamen Aikido ließen dieses Camp wieder zum Erfolg werden. Sowohl die Betreuer als auch die Kinder freuen sich schon jetzt auf das Samurai-Camp 2006, welches garantiert stattfinden wird.

Interessierte können weitere Einzelheiten sowie viele Bilder auf den Internetseiten des Aikido-Verbandes Schleswig-Holstein unter [www.aikido-sh.de](http://www.aikido-sh.de) einsehen und sich überlegen, ob sie nicht im nächsten Jahr ebenfalls teilnehmen möchten.

Lilo Schümann,  
Organisatorin und Leiterin  
des Samurai-Camps 2005



Rezension des Buches von Rüdiger Lenz

## „Das Nichtkampf-Prinzip“

Rüdiger Lenz, der Autor dieses Buches, ist hoch graduerter Kampfkünstler, erfahrener De-Eskalations-Trainer und Gründer des DAU-BOXENS.

Sein „Nichtkampf-Prinzip“ ist eine Methode, Aggressionen zu überwinden. Der Sieg über das eigene Ego mit der daraus resultierenden geistigen Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit ist eine wirksame Methode, die eigene Unversehrtheit sicherzustellen.

Zentraler Gedanke ist „die Beseitigung der Gewalt und nicht des Gegners“!

Eine Philosophie, die überraschende Parallelen zur Lehre des Aikido-Gründers Morihei Ueshiba aufweist. Die moderne japanische Kampfkunst Aikido hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung und Aufmerksamkeit zugenommen.

Zur körperlichen Umsetzung des Nichtkampf-Prinzips hat Rüdiger Lenz den „De-Eskalationssport“ DAU-BOXEN entwickelt. Der Angreifer bleibt unverletzt und kann die Sinnlosigkeit seiner Handlung erkennen. Die Gewaltspirale wird durchbrochen.

Rüdiger Lenz beschreibt ausführlich die Mechanismen des Zweikampfs und die Methoden zur Auflösung dieses Konflikts. Viele Beispiele aus der Praxis verdeutlichen deren Wirksamkeit.

Dieses Buch wendet sich nicht nur an Kampfkünstler, sondern auch an Eltern, Pädagogen, Streetworker und an alle Menschen, die mit Aggressionen und Gewalt in Kontakt kommen und Lösungen suchen.

Rüdiger Lenz: *Das Nichtkampf-Prinzip*.  
Pabst Science Publishers; 2005; 220 Seiten;  
ISBN 3-89967-153-8, Preis: € 20,-

Michael Zimnik,  
AC Stuttgart e. V.



Rezension des Buches von Rolf Patermann

## „Die tanzende Sonne“

Eine Rucksackreise durch Japan gibt dem Verfasser Impulse für ein neues Verständnis der traditionellen japanischen Kampfkünste, besonders der von ihm ausgeübten Kunst des Aikido.

Zwischen Begegnungen mit Meistern und Mönchen, dem Besuch einer Schwertschmiede sowie Wanderungen durch abgelegene Bergwälder auf Honshu und Shikoku bekommt er – durch Gespräche und Diskussionen über Themen wie Aikido und Sport, Individualismus kontra Anpassung, Ästhetik statt Selbstverteidigung – immer wieder Gelegenheit, seine (Aikido-)Positionen neu zu justieren.

Das Buch beschreibt die Trainingsatmosphäre einer Zeit, in der seither verstorbene Aikidolehrer wie Kisshomaru Ueshiba, Kisaburo Osawa, Seigo Yamaguchi und Morihiro Saito noch unterrichteten. Patermann nimmt Bezug auf den Lebensweg des Aikidobegründers O-Sensei Morihei Ueshiba und dessen Beziehung zu Omoto-kyo. Seine Ausführungen zeigen: Aikido ist – jenseits von Selbstverteidigung und Sport – ein körperlich-geistiger Weg, der es ermöglicht, sich über Bewegung in die Natur hinein zu entfalten.

Das Buch enthält Hindergrundinformationen und Diskussionsstoff für Aikidoka, Kampfkunstinteressierte und Anhänger fernöstlicher Meditationswege.

Zum Autor: Rolf Patermann, Jahrgang 1954, Diplom-Psychologe, begann Ende der sechziger Jahre mit Jiu-Jitsu und Judo, Anfang der siebziger mit Karate. Seit 1980 trainiert er Aikido (3. Dan).

*Patermann, Rolf: Die tanzende Sonne – Natur, Meditation, Aikido in Japan.*

*Books on Demand GmbH, 287 S.;*  
*ISBN 3-8334-2445-1; € 19,80*

*Walter Jung,*  
*Bundesreferent IR bis 9/2005*



## Anschriften aktuell

### Neuer Verein im DAB

#### **Aikido-Verband NI e. V.**

TSV Eintracht Hittfeld e. V.,  
Gisbert Burckardt, Bittcherweg 10a,  
21079 Hamburg; Tel. 040 / 76411710  
aikido@tsv-hittfeld.de

### Anschriftenänderungen

*(Änderungen sind kursiv gesetzt)*

#### **Aikido-Verband BW e. V.**

1. Aikido-Club Unterschüpf e. V.,  
*Dieter Imhof, Römerstr. 24,*  
*97944 Boxberg-Unterschüpf; 07930 / 1684*  
*imhof.dieter@t-online.de*

#### **Aikido-Verband BY e. V.**

*neuer Vereinsname:*  
*TSG 2005 Bamberg e. V.,*  
Hans-Joachim Stretz, Greiffenbergstr. 9b,  
96052 Bamberg; Tel. 0951 / 7004546  
hans-j.stretz@t-online.de

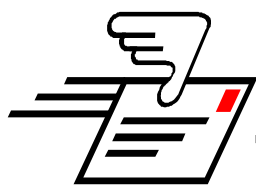
#### *neuer Jugendleiter des AVBy:*

Dieter Ficht  
Johann-Pfaff-Str. 5,  
97531 Obertheres;  
Tel.: 0951/951404  
jugend@aikido-bayern.de

#### **Aikido-Verband SH e. V.**

NDTSV Holsatia von 1887 e. V.,  
*Claus Tiemann, Schützenwall 53,*  
24114 Kiel; Tel. 0431 / 6003613  
*Tiemann@web.de*





## Aikido- Telegramm

### Gratulation!

Auch in diesem Jahr gibt es wieder erfreuliche Ergebnisse von den Danprüfungen zum Abschluss der beiden Sommer-Bundeswochenlehrgänge auf dem Herzogenhorn zu berichten.

Unser Dank gilt hierbei den beiden Prüfungskommissionen Karl Köppel (6. Dan, Vorsitzender), Martin Glutsch (5. Dan), Joe Eppler (4. Dan) sowie Alfred Heymann (6. Dan, Vorsitzender), Werner Notheis (4. Dan) und Werner Ackermann (3. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

#### **zum 3. Dan:**

Bizet, Heike *TGS Walldorf*

#### **zum 2. Dan:**

Bergmann, Peter *Samurai Unterfranken*  
 Hunecken, Tobias *AC Aichtal*  
 Ilgner, Jürgen *AC Herten*  
 Krietsch, Thomas *AC Aichtal*  
 Sheen, Roger *USV Potsdam*

#### **zum 1. Dan:**

Adler, Michael *Wiedenbrücker TV*  
 Kern, Tiina Kirsi *AC Aichtal*  
 McGough, Jules *SV Böblingen*  
 Reck, Thorsten *Samurai Unterfranken*  
 Schlegel, Michael *AV Hannover*  
 Sturtz, Bernhard *AC Aichtal*

#### **zum Jugenddan:**

Heumann, Steffen *AC Aichtal*

## SPORT PRO GESUNDHEIT

Auch im nächsten Jahr soll wieder ein G.U.T.-Einführungskurs für Übungsleiter stattfinden, die in ihrem Verein ein Aikido-Präventionsangebot unter dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des DSB, welches der DAB vergeben darf, anbieten möchten. Voraussichtlicher Termin: 05. – 07. Mai 2006

Voraussetzung ist jedoch, dass die teilnehmenden Übungsleiter die Lizenz „Sport in der Prävention“ besitzen. Interessierte Vereine sollten daher rechtzeitig gemeinsam mit ihren Übungsleitern den Erwerb der P-Lizenz planen.

### Neuer Regionaltrainer in Bayern

Auf den Vorschlag der Technischen Kommission hin wurde Wolfgang Schwatke, 4. Dan, als Nachfolger von Walter Kunde (s. aa 3/2005, S. 14) zum neuen Regionaltrainer des Aikido-Verbands Bayern bestellt. Wir wünschen Wolfgang für die neue Aufgabe alles Gute.

### Satzungsänderung des AVBW

Bei der Hauptversammlung des Aikido-Verbandes Baden-Württemberg (AVBW) des Jahres 2005 wurde eine Satzungsänderung beschlossen, wonach jetzt Aikido-Vereine verschiedener technischer Ausrichtung die Möglichkeit haben, mit einer unterschiedlich starken Verbandsanbindung dem AVBW beizutreten und durch diesen im Landessportverband Baden-Württemberg bzw. in den drei baden-württembergischen Landessportbünden vertreten

道



## Wichtige Termine

**21. Oktober 2005:** Anmeldeschluss für den Fachübungsleiterlizenz-B-Lehrgang Teil 1 vom 01. – 04. Dezember 2005 in Frankfurt/Main

**25. November 2005:** Anmeldeschluss für den Aikido-Skilanglauflehrgang vom 04. – 11. Februar 2006 im LZ HZH

**1. Dezember 2005:** Redaktionsschluss für die Informationsschrift „aikido aktuell 1/2006“

**21. Dezember 2005:** Anmeldeschluss für den BL am 21./22. Januar 2006 in Herten

**14. Januar 2006:** Anmeldeschluss für den BL am 11./12. Februar 2006 in Lorch

**18. Februar 2006:** Anmeldeschluss für den BL am 04./05. März 2006 in Nürnberg

**18. März 2006:** Anmeldeschluss für den DFL am 01./02. April 2006 in Frankfurt/Main



---

## Einladung zum Fachübungsleiterlizenz-B-Lehrgang Teil 1 vom 01. – 04. Dezember 2005 in Frankfurt/Main

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

**Ausrichter:** Aikido-Verband Hessen e. V.

**Lehrer:** Hans-Joachim Stretz, Bundesreferent Lehrwesen, u. a.

**Lehrgangsleiter:** Hans-Joachim Stretz, Bundesreferent Lehrwesen, Greiffenbergstr. 9b, 96052 Bamberg; Tel. 0951 / 7004546, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

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

### Teilnahmeberechtigung:

Bei der Anmeldung müssen grundsätzlich folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Mitglied in einem dem DSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein,
- 2. Dan als technische Mindestqualifikation, Mindestalter von 21 Jahren,
- Besitz einer gültigen Aikido-Fachübungsleiter der Stufe C (FÜC)
- in den letzten 12 Monaten vor Anmeldung Besuch von mindestens sechs der in Ziffer 6.3 der VOD-DAB aufgeführten und definierten Lehreinheiten,
- Bezahlung des vom DAB festgelegten Kostenanteils.

**Lehrstoff:** gemäß Themenkatalog der ÜL-Fachausbildung für den FÜB-Lehrgang Teil 1

### Zeitplan:

**Donnerstag, den 01.12.2005:** bis 14.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten, ab 15 Uhr Unterricht gem. Themenplan

**Sonntag, den 04.12.2005:** Abreise nach dem Mittagessen

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

**Unterkunft:** Die Unterkunft und Verpflegung findet an der Sportschule statt. Die Kosten dafür sind auf das Lehrgangskonto zu überweisen (wird bei der Teilnahmebestätigung bekannt gegeben) und betragen ca. 106,50 € / Person im 3-Bett- und 157,50 € / Person im Einzelzimmer.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein beim Lehrgangsleiter und schriftlicher Bestätigung möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Geburtsdatum und -ort und Nachweis über eine gültige FÜC-Lizenz.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **21. Oktober 2005** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am ÜL-Lehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird eine sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Hans-Joachim Stretz,  
Bundesreferent Lehrwesen*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 21./22. Januar 2006 in Herten**

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

**Ausrichter:** AC Herten e.V.

**Lehrer:** Karl Köppel, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Renate und Karl Behnke, Dahlienstraße 4, 45772 Marl;  
E-Mail: behnke@versanet.de

**Lehrgangsort:** Turnhalle Kuhstraße 48, 45701 Herten-Westerholt

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

**Lehrstoff:** Bewegungsverwandtschaften und Stabtechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers

**Zeitplan:**

**Samstag, den 21.01.2006:** bis 15 Uhr Anreise, 15.30 bis 18.00 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

**Sonntag, den 22.01.2006:** 9.30 bis 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise.

**Leistungen:** Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für den Lehrer und die Organisation des Lehrganges. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

**Lehrgangsgebühr:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen.

---



**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bei den Lehrgangsleitern unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad sowie schriftlicher Bestätigung möglich. Bei der Anmeldung bitte auch mitteilen, ob eine Teilnahme am Abendessen gewünscht wird.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **21.12.2005** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB,*

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

*Renate und Karl Behnke,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Aikido-Skilanglauflehrgang im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 04. – 11.02.2006**

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

**Lehrer:** Volker Uttecht, 3. Dan Aikido

**Lehrgangsleiter:** Volker Uttecht, Müllergässle 18, 71229 Leonberg; Tel. 07152 / 6389

**Lehrgangsort:** Sportschule des Ski-Verbandes Schwarzwald e.V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg; Telefon 07676 / 222, Fax 07676 / 255

Herrliche Lage, moderne Turnhalle mit 200 qm Mattenfläche, gepflegte Langlaufloipen, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen.

**Teilnahmeberechtigt:** Alle Aikidoka des DAB ab 5. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Im Lehrgangspass wird 1 LE-A eingetragen.

**Lehrstoff:** Das tägliche Training wird je 90 Minuten in Aikido und Skilanglauf umfassen. Beim Skilanglauf wird in zwei Leistungsgruppen (Anfänger und Fortgeschrittene) trainiert. Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung der Lehrgangsteilnehmer.

### **Zeitplan:**

**Samstag, den 04.02.2006:** Anreise bis 16.30 Uhr, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

**Samstag, den 11.02.2006:** Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunch-Paket

**Leistungen:** Der Deutsche Aikido-Bund e. V. übernimmt die Kosten für Organisation und Lehrer.

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

Zimmer ohne Dusche	263,-- €/Person
Zimmer mit Dusche	304,-- €/Person
Zimmer mit Dusche/WC	322,-- €/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Sie werden bei Lehrgangsbeginn im LZ Herzogenhorn eingezogen. Den Betrag bitte passend mitführen.

---

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung bis spätestens **25. November 2005** beim Lehrgangsleiter möglich. Individuelle oder zu spät eingehende Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden!

Bei der Anmeldung sind folgende Angaben zu machen, da die Meldung sonst nicht bearbeitet werden kann: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (ohne oder mit Dusche bzw. Dusche/WC evtl. zusätzlich, mit welchem Aikidoka Zimmergemeinschaft) und Verpflegungswunsch (Fleisch/vegetarisch). Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Die Platzzuweisung erfolgt nach der üblichen Vorgehensweise für DAB-Lehrgänge nach dem o.g. Meldetermin. Bei Verhinderung ist rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch vergeben werden kann!

*Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Volker Uttecht,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 11./12. Februar 2006 in Lorch**

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

**Ausrichter:** ASV Lorch e.V.

**Lehrer:** Alfred Heymann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiterin:** Claudia Emunds-Roß, Eichenweg 11, 73660 Urbach;  
Tel. 07181 / 995139, E-Mail: [abteilungsleiter@aikido-lorch.de](mailto:abteilungsleiter@aikido-lorch.de)

**Lehrgangsort:** Remstalhalle, Reinhard-Maier-Straße, 73547 Lorch-Waldhausen

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

**Lehrstoff:** 3. Kata und Kokyu-Nage, Rest nach Maßgabe des Lehrers

**Zeitplan:**

**Samstag, den 11.02.2006:** bis 15 Uhr Anreise, 15.30 bis 18.00 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

**Sonntag, den 12.02.2006:** 9.30 bis 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

**Leistungen:** Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für den Lehrer und die Organisation des Lehrganges. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

**Lehrgangsgebühr:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bei der Lehrgangsleiterin unter Angabe von Name,

Vorname und Aikido-Grad sowie schriftlicher Bestätigung möglich. Bei der Anmeldung bitte auch mitteilen, ob eine Teilnahme am Abendessen gewünscht wird.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **14.01.2006** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,*  
*Präsidentin des DAB,*

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

*Claudia Emunds-Roß,*  
*Lehrgangsleiterin*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 04./05. März 2006 in Nürnberg**

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

**Ausrichter:** Post-SV Nürnberg e.V.

**Lehrer:** Karl Köppel, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Horst Hahn, Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf; Tel. 0911 / 5707384 oder 0171 / 5335712, Fax 0911 / 576026, E-Mail: 2AbtLeiter@aikido-nuernberg.de

**Lehrgangsort:** Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, 90411 Nürnberg

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

**Lehrstoff:** Tenchi-Nage und Messertechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers

**Zeitplan:**

**Samstag, den 04.03.2006:** bis 15 Uhr Anreise, 15.30 bis 18.00 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und anschließend gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

**Sonntag, den 05.03.2006:** 9.30 bis 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

**Leistungen:** Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für den Lehrer und die Organisation des Lehrganges. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

**Lehrgangsgebühr:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Auf Wunsch wird eine Hotel-/Pensionsliste übermittelt.

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

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **18.02.2006** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,*  
*Präsidentin des DAB,*

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

*Horst Hahn,*  
*Lehrgangsleiter*

---

## Einladung zum DFL des DAB am 01./02. April 2006 in Niedernhausen

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

**Ausrichter:** Aikido-Club Niedernhausen e. V.

**Lehrer:** Alfred Heymann, 6. Dan Aikido, und Karl Köppel, 6. Dan Aikido

**Lehrgangsleiter:** Michael Helbing, Imkerweg 10, 65527 Niedernhausen;  
Tel. 06127 / 997942 (dienstl. 0611 / 3663449), Fax 06127 / 78387;  
E-Mail: helbing.michael@arcor.de

**Lehrgangsort:** Aulahalle in Niedernhausen

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 3. Dan mit gültigem Aikido-Pass

**Lehrstoff:** Beurteilung/Abgrenzung Kyu-Techniken, Morote-Waza, Verkettungen; Rest nach Maßgabe der Lehrer

**Zeitplan:**

**Samstag, den 01.04.2006:** 15.30 bis 18.00 Uhr Aikido-Training, gemeinsames Abendessen ab 19.00 Uhr, anschließend gemütliches Beisammensein. Bitte die Teilnahme bei der Anmeldung mit angeben.

**Sonntag, den 02.04.2006:** 9.30 bis 12.00 Uhr Aikido-Training; anschließend Verabschiedung, Mattenabbau und Abreise

**Leistungen:** Der Deutsche Aikido-Bund e. V. übernimmt die Kosten für die Lehrer und die Organisation des Lehrganges. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

**Lehrgangsgebühr:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Hotelnachweis und Stadtplan wird mit der Bestätigung übersandt. Für Präsidiums- und TK-Mitglieder bietet sich die Übernachtung im Hotel Engel (Reservierung unter 06127/5900 oder 0178/4401411) an. Für weitergehende Fragen bitte beim Lehrgangsleiter melden.

**Sonstiges:** Am Freitag, den 31.03.2006, tagt das DAB-Präsidium im Hotel Engel. Am Samstag, den 01.04.2006, findet eine TK-Sitzung im Hotel Engel statt. Einladungen erfolgen separat.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung, möglichst per E-Mail, sonst auch per Post, über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter und Bestätigung möglich. Bei der Anmeldung bitte Name, Vorname und Aikido-Grad sowie Teilnahme am Abendessen angeben.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **18.03.2006** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Michael Helbing,  
Lehrgangsleiter*

## **Internationaler Aikido-Osterlehrgang vom 14. bis 17. April 2006 in Frankfurt/Main (Lehrgang, Festabend mit Showprogramm, Budogala) Veranstalter: Aikido-Verband Hessen e. V.**

**Lehrer:** Daniel André Brun (8. Dan)/Frankreich; Georges Stobbaerts (8. Dan)/Portugal;  
Alfred Heymann (6. Dan)/Deutschland

**Ort:** Sportschule des Landessportbundes Hessen, Otto-Fleck-Schneise 5, D-60528  
Frankfurt/Main (Training und Unterbringung der Teilnehmer erfolgen hier)

**Kosten:**

bei Anmeldung bis	Kategorie I	Kategorie II	Kategorie III	Kategorie IV	Kategorie V
30.11.2005	50,00 €	130,00 €	250,00 €	220,00 €	200,00 €
31.01.2006	60,00 €	150,00 €	290,00 €	255,00 €	230,00 €
16.03.2006	70,00 €	175,00 €	Buchung nicht mehr möglich		
Teilnahme am Festabend (ohne Lehrgang):			35,00 €		
Trainingseinheit:	15 €	nur an der Kasse; Buchung einzelner Einheiten nicht mögl.			

- Kategorie I: Teilnahme am Training (6 Trainingseinheiten) + Budo-Gala am 16.04.06  
Kategorie II: Leistungen der Kategorie I + 3 Mittagessen (Sa., So., Mo.) + 3 Abendessen (Fr., Festabend [Sa.], So.)  
Kategorie III: Leistungen der Kategorie II + 3 Übernachtungen im Einzelzimmer  
Kategorie IV: Leistungen der Kategorie II + 3 Übernachtungen im Doppelzimmer  
Kategorie V: Leistungen der Kategorie II + 3 Übernachtungen im Dreibettzimmer

**Anmeldung:** nur über den zuständigen Verein möglich (Platzvergabe erfolgt nach Anmeldeeingang; TN-Zahl auf 250 begrenzt): per Internet [www.aikido-hessen.de/Osterlehrgang2006](http://www.aikido-hessen.de/Osterlehrgang2006) oder an Bernd Poth, Kelsterbacherstr.134, D-64546 Mörfelden-Walldorf; Tel. 06105/42830; E-Mail: Osterlehrgang2006@aikido-hessen.de

Nach Eingang der Anmeldung beim Lehrgangleiter wird innerhalb von 8 Tagen die Rechnung über die Lehrgangskosten zugesandt. Die Anmeldung ist erst gültig, nachdem der Rechnungsbetrag eingegangen ist bei: Aikido-Verband Hessen e. V., Konto-Nr.: 375220101, BLZ: 500 730 24; Deutsche Bank Rüsselsheim; IBAN: DE80 5007 3024 0375 2201 01; Swift-Bic: DEUTDEDB502

Veranstalter und Ausrichter haften nicht für Personen- und Sachschäden. Die Teilnehmer müssen selbst für einen ausreichenden Versicherungsschutz sorgen.

**Zeitplan:**

- Freitag, 14.04.: bis 14 Uhr Anreise, 15 – 17 Uhr Aikido-Training, 19 – 20 Uhr Abendessen, ab 20.30 Uhr diverse Veranstaltungen  
Samstag, 15.4.: 8 – 09:30 Uhr Frühstück, 10 – 12 Uhr Aikido-Training, 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen, 15 – 17 Uhr Aikido-Training, 19 – 01 Uhr Festabend  
Sonntag 16.4.: 8 – 9.30 Uhr Frühstück, 10 – 12 Uhr Aikido-Training, 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen, 15 – 17 Uhr Aikido-Training, 18 – 19.30 Uhr Abendessen, 20.30 – 22.30 Uhr Budo Gala  
Montag 17.4.: 8 – 9.30 Uhr Frühstück, 10 – 12 Uhr Aikido-Training, 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen, anschl. Abreise

## Deutscher Aikido-Bund e. V.

### Ergänzung zum Lehrgangsplan 2006

(Stand: 01.09.2005)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
06.10. – 08.10.06	Übungsleiter-Fortbildungslehrgang für ÜL-Lizenzinhaber	DAB / Hachen	Lehrer gemäß Einladung des BLA
07.10. – 14.10.06	Bundeswochenlehrgang für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	<b>Dr. Hans-Peter Vietze, 5. Dan</b>
04./ 05.11.06	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Verkettungen, Randori; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Aikido Flughafen Ffm. e. V.	<b>Hubert Luhmann, 5. Dan</b>

Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB

## Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

### Lehrgangsplan 2006

(Stand: 01.09.2005; Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
14.01.06	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Martin Glutsch, 5. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
15.01.06	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Martin Glutsch, 5. Dan
18.02.06	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Dr. Thomas Oettinger, 5. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
19.02.06	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Martin Glutsch, 5. Dan
11./ 12.03.06	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	AC Aichtal	n.n.
18.03.06	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Dr. Barbara Oettinger, 5. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
19.03.06	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Martin Glutsch, 5. Dan
08.04.06	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Thomas Prim, 5. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
09.04.06	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Dan Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Karl Köppel, 6. Dan
22./23. 04.06	Landeslehrgang ab 2. Kyu Aikido	1. Bruchsaler Budo-Club	Werner Notheis, 4. Dan
06./ 07.05.06	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	VfL Kirchheim	n.n.

20.05.06	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Martin Glutsch, 5. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
21.05.06	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Martin Glutsch, 5. Dan
17./ 18.06.06	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 2. Dan Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Karl Köppel, 6. Dan
24./ 25.06.06	Landesjugendtreffen	1.Bruchsaler Budo- Club	Jasmin Dzambic, 2. Dan
05.08. bis 12.08.06	Landes-Wochenlehrgang ab 4. Kyu Aikido	LZ Herzogenhorn	n.n.
23.09.06	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Thomas Oettinger, 5. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
24.09.06	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Martin Glutsch, 5. Dan
07./ 08.10.06	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	1. Bruchsaler Budo- Club	Inge Köppel, 3. Dan
14.10.06	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Dr. Barbara Oettinger, 5. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
15.10.06	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Martin Glutsch, 5. Dan
28./ 29.10.06	Landeslehrgang 5. Kyu Aikido	TSG Stuttgart	Werner Notheis, 4. Dan
18.11.06	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Thomas Prim, 5. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
19.11.06	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Dan Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Martin Glutsch, 5. Dan
25./ 26.11.06	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	AG Waiblingen	n.n.
09.12.06	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Martin Glutsch, 5. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
10.12.06	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Martin Glutsch, 5. Dan
28.12.06 bis 01.01.07	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	1. Bruchsaler Budo- Club	Werner Notheis, 4. Dan

### Trainingsbeginn für die vorstehenden Veranstaltungen:

- Landestraining 5. bis 2. Kyu um 13.30 Uhr; Zentraltraining ab 1. Kyu um 15.30 Uhr
- alle anderen Lehrgänge: Samstag um 15.30 Uhr und Sonntag um 9.30 Uhr oder gemäß separater Ausschreibung
- Wochenlehrgang im LZ Herzogenhorn gemäß separater Ausschreibung

Silvia Samendinger,  
Technische Leiterin des AVBW

合氣道

# MAGISCHES Magisches Asien



**In Asien!** ist das Magazin für alle, die die Magie Asiens kennenlernen wollen. Wir berichten alle zwei Monate über die schönsten Plätze der Asien-Pazifik-Region. Aber nicht nur das. **In Asien!** hilft auch, bares Geld zu sparen: durch die **In-Asien!**-Flugpreisliste mit Ticketschnäppchen für die wichtigsten asiatischen Destinationen.

## in Asien! – Jetzt am Kiosk

aktuelle Reportagen aus der  
**Asien-Pazifik-Region**

Reiseziele  
abseits der touristischen  
**Trampelpfade**

spannende  
**Hintergrundberichte**



Das in Asien!  
**TESTABO**

Faxbestellung  
**069-665632-22**

Asia Vision  
Dreikönigsstr. 57  
60594 Frankfurt

**In Asien! zum Testen**  
**2 Ausgaben für nur**  
**9,80 €**

Ja, senden Sie mir die nächsten zwei Ausgaben von In Asien! im Testabo für nur 9,80 € (15 SFR) frei Haus. Wenn ich nach Erhalt der 2. Ausgabe abonnieren will, brauche ich nichts zu tun. Das Abo verlängert sich automatisch um ein Jahr (6 Ausgaben für 26,50 € / 51,90 SFR). Wenn ich In Asien! nicht weiter beziehen möchte, genügt eine formlose Mitteilung an den Verlag. Das Testabo ist dann ohne weitere Verpflichtung beendet.

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Ich bezahle per

Bankeinzug

Beiliegendem Verrechnungsscheck

Überweisung

Konto-Nr.

BLZ

Geldinstitut

Datum, Unterschrift

**Widerrufsrecht:** Die Bestellung kann ich innerhalb von 2 Wochen (rechtzeitige Absendung genügt) beim Asia Vision Verlag, Dreikönigsstr. 57, 60594 Frankfurt, widerrufen.

AIR1



**Die letzte Erkenntnis:**

Man nähert sich einer Technik so lange,  
bis man schließlich feststellt,  
dass man noch ganz weit davon entfernt ist.

*(aufgeschnappt beim LL des AV Sachsen  
am 18./19. Juni 2005 in Dresden)*