

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 3/2012

Nr. 147



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2012

Nr. 147

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Film über unser Aikido im DAB	3
-------------------------------------	---

Magazin

Internationaler Lehrgang vom 17. – 20. Mai in Mulhouse (Frankreich)	3
Vermutlicher Ursprung, Sinn und Zweck des Kata-Trainings	5
C'est bon, c'est bon ... Aikido in Bordeaux	8
Istanbul: Sesamkringel, türkischer Tee, Moscheen und ... Aikido?	8
Klares, schnörkelloses Aikido beim BL in HH	10
Aikido-Schwäbisch für Anfänger und Fortgeschrittene	11
Das Schüler-Lehrer-Verhältnis: anwendbar in der westlichen Welt bis in die heutige Zeit? (4. Teil)	13

Technik-Serie

Irimi-nage (Stab), von Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan	17
---	----

Aikido-Kids

Kinder- und Jugendlehrgang in Werl	22
Dritter Jugendlehrgang des AVBW in Wiesental	23
Jugendtrainer-Workshop 2012 in Goslar	25

Daten und Fakten

Aikido-Telegramm	27
Anschriften aktuell	28
Wichtige Termine	28
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungsgl. vom 12. – 14. Oktober 2012 in Ruit	29
Einl. zum BWL IV ab 4. Kyu im LZ HZH vom 13. – 20. Oktober 2012	30
Einl. zum BL am 27./28. Oktober 2012 in Bad Bramstedt	31
Einl. zum BL am 24./25. November 2012 in Frankfurt Flughafen	32
Lehrgangsplan des DAB 2013	33

Titelbild:

Meister Pascal Heydacker (5. Dan Aikido, Groupe Historique Aïkido André Nocquet) beim Pfingstlehrgang in Heidenheim



Film über unser Aikido im DAB

Liebe Aikidoka,

nachdem dies schon länger gewünscht und diskutiert wurde, sind wir nun gerade dabei, einen Film über Aikido im DAB zu erstellen. Die Technische Kommission sprach sich bei ihrer Tagung im Frühjahr 2012 einstimmig dafür aus, das Präsidium war ebenfalls einverstanden und die Kostenfrage ist geklärt. Wenn alles klappt, wird der Film im Verlauf des zweiten Halbjahres 2012 fertig gestellt. Es wäre sehr schön, wenn er zur allgemeinen Zufriedenheit ausfällt.

Nun erhält der DAB also ein „technisches Gesicht“ – ihr erinnert euch sicher noch an den Artikel unseres Bundesreferenten Lehrwesen Ulrich Schümann in der vorletzten aa-Ausgabe (aa 1/2012, S. 4/5).

Vielleicht fragt sich mancher, ob dem Trend der Medialisierung gefolgt werden muss. An unserem Aikido mit seinen Werten ändert sich dadurch nichts. Die mediale Präsenz des DAB ist aber für eine zielgerichtete Mitgliederwerbung notwendig und hoffentlich auch für eure Gruppen erfolgreich. Daneben dürfte solch ein Film gleichfalls für bereits aktive Aikidoka interessant und anschauenwert sein.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Internationaler Lehrgang vom 17. – 20. Mai in Mulhouse (Frankreich)

Für das verlängerte Himmelfahrtswochenende organisierte Paul Froehly, 6. Dan von der Fédération d'Aïkido Traditionnel (FAT), mit Unterstützung von Petra Schmidt (DAB), 3. Dan, einen internationalen Lehrgang in Mulhouse im Elsass. Dass es ein Wiedersehen nach 35 bzw. 36 Jahren werden würde, ahnte wohl keiner. Ein Großteil der sechs eingeladenen Meister des Lehrgangs aus dem DAB und der FAT waren schon 1978/79 in Casteljaloux unter Meister Nocquet als Schüler gemeinsam auf der Matte. Wie es unser Urmeister Morihei Ueshiba sicherlich gewollt hatte, haben alle Schüler ihren eigenen Stil entwickelt, so wie es für sie jeweils passt und körperlich möglich ist.

Meister Michael Helbing, frisch graduerter 5. Dan mit Arthroseproblemen in den Daumen, zeigte, dass viele Bewegungen sehr gut auch ohne Greifen über die Tegatanaführung möglich sind. Dies demonstrierte er unterstützend mit einem Bokken und führte gute Erklärungen an. Meister Manfred Jennewein, 6. Dan, legte großen Wert auf die Basistechniken der leeren Hand. Mit seinen 72 Jahren überzeugte er sowohl die französischen als auch die deutschen Teilnehmer durch seine Zentrumsbewegungen. Kraft oder schnelle und ruckartige Eingänge konnte man nicht se-



Die Meister Orsatelli, Jennewein, Köppel, Noizée, Mansart, Helbing (von li.)

hen, dafür aber lange Arme, auf die der Meister großen Wert legte. Der dritte deutsche Meister, einer der beiden DAB-Bundestrainer Karl Köppel, 7. Dan, ließ die Aikidoka auf der Matte so richtig schwitzen. Egal ob bei Techniken mit der leeren Hand, bei Waffen- oder Randori-Techniken, alle waren sehr bemüht, das Gezeigte gut umzusetzen.

Bei vier Tagen mit jeweils drei Trainingseinheiten zu 6,5 bis 7 Stunden waren sowohl die Schüler als auch die Meister sehr gefordert. Die Vielfalt war aber so groß, dass es den rund 70 Teilnehmern (darunter ca. 1/3 aus Deutschland) nicht langweilig wurde, vielmehr, dass keiner eine Stunde eines Meisters missen wollte.

Denn neben den drei deutschen Meistern wurden ebenfalls drei französische Meister eingeladen. Meister Claude Orsatelli, 8. Dan von der FAT, umrahmte den Lehrgang mit kurzen, knackigen und überzeugenden Techniken. Mit Meister François Noizée, 6. Dan von der FAT, war ein sehr kreativer aber auch sehr präzise arbeitender Meister auf der Matte. In seiner ersten Trainingseinheit demonstrierte er komplexe Stocktechniken, in der zweiten Bokkentechiken, die auf einer der FAT-Bokkenkatas basieren. Mit Meister Pierre Mansart, 7. Dan von der FAT, hat die Föderation einen Meister, der eine schnelle, aber dennoch sehr ruhige Arbeitsweise zeigt. Zudem versteht sich der Meister sehr



in Entspannungstechniken, was bei dem Trainingspensum häufiger von Bedarf war. Schade nur, dass sich der Meister während einer Trainingseinheit am Oberschenkelmuskel verletzt hatte.

Zusammengefasst verbrachten ca. 70 Aikidoka 22 Stunden beim Training auf der Matte und einen gemeinsamen Abend beim Spanier. Das allerdings reicht nicht aus, um den Lehrgang umfassend zu beschreiben. Es bestand ein gutes Zusammenspiel zwischen Lehrern, Schülern und der Gruppe insgesamt. Jeder konnte von jedem profitieren. Die Deutschen von der Kreativität der Waffentechniken der Franzosen und die Franzosen von der Präzision der „Leere-Hand-Techniken“ der Deutschen. Kyu-Grade trainierten mit Dan-Graden, ein Blinder mit lauter Sehenden, Kinder mit Erwachsenen und Deutsche mit Franzosen. Die Atmosphäre war toll.

Am letzten Tag verabschiedete man sich mit dem Vorhaben, die Kooperation zwischen DAB und FAT fortzuführen. Als Zeichen dafür wurde für unsere Präsidentin Dr. Barbara Oettinger, die leider am Lehrgang nicht teilnehmen konnte, eine Orchidee mitgegeben.

Nun wollen wir mal hoffen, dass wir Schüler auch zu guten Meistern heranreifen, aber uns häufiger zwischendrin auf der Matte sehen werden.

Dagmar Petigk,
TV Nauheim e. V.



Vermutlicher Ursprung, Sinn und Zweck des Kata-Trainings

1 Übungsmethodischer Zweck

Historische Entwicklung:

Damit Kampftechniken auch außerhalb der Schlacht trainiert werden können, bedarf es einer Reglementierung des Übens, um zu verhindern, dass die Übenden sich

töten oder verletzen. In Kenntnis der Tatsache, dass der Ablauf eines realen Kampfes nicht vorhergesehen werden kann, kann man dennoch aus der eigenen Erfahrung gewonnene Übungssituationen schaffen, um ein Üben ohne eigene Gefahr zu ermöglichen.

Je unerfahrener die Übenden sind, desto umfangreicher müssen für sie die reglementierenden Vorgaben sein. Bei einer festgelegten formalen Vorgabe spricht man im Bujutsu auch von *Kata*. Sie war notwendig, weil „es der einzige Weg ist, die charakteristischen Bujutsu-Techniken zu üben, ohne dass jemand verletzt oder getötet wird“ (Diane Skoss, übersetzt bei www.kampfkunst-neustadt.de/html/kata.html). Ursprünglich diente die Reglementierung der Übungsform also dem Schutz der Ausübenden vor Tod und Verletzungen, war somit eine Übungsform insbesondere für das Anfängertraining. Gerade beim Training mit gefährlichen Waffen sind Reglementierungen sehr wichtig (siehe die Parallele zur Ritualisierung innerartlicher Rangkämpfe bei Tieren mit gefährlichen Körperwaffen).

Die formalen Übungsvorgaben (Katas) beinhalteten „das Wissen und die Erfahrungen, die sich auf dem Schlachtfeld bewährt hatten.“ Die Formvorgaben stellten eine Berechen- und Vorhersehbarkeit her, „um den Krieger die abgesprochenen Übungen im Grenzbereich trainieren zu lassen und Reflexe, Intuition und Mut zu entwickeln; um letztlich in der Schlacht zu überleben.“

Gegenwart:

Mit der Kata wird eine Art des Trainings angeboten, in dem die Trainierenden Techniken unter festgelegten Angriffsformen und Bedingungen üben können, um sich – ohne Beachtung weiterer Einflüsse und Variablen – auf das Wesentliche der Technik zu konzentrieren.

Der Vorteil des Übens der Kata liegt in der geistig-emotionalen Konzentration auf die eigene Ausführung der Technik, weil alle ablenkenden Umgebungseinflüsse ausgeblendet werden können. Dies führt zum einen zu einer sehr ausgeprägten

Konditionierung des Nage-Uke-Verhaltens, zum anderen aber auch dazu, dass die Technik so stark verinnerlicht wird, dass sie „wie im Schlaf“ ausgeführt werden kann.

Analog der Entwicklung von Bujutsu zum Budo hat die Kata eine weitergehende Bedeutung erhalten. Will auch der Fortgeschrittene weiter Kata üben, ohne ihren Nachteilen (siehe unten) ausgesetzt zu werden, muss er die äußere Form verlassen und die innere Form finden:

Im Prüfungs- und Lehrsystem des DAB ist die Bedeutung der Kata um den „Ausdruck“ erweitert, mit dem die Wesensmerkmale des Aikido, die sogenannten Prinzipien und Elemente, in Bewegung, Haltung und Führung der Kraft durch Nage verdeutlicht werden sollen. Die Festlegung der Angriffsformen und -folgen gibt dem Nage die Möglichkeit, die Techniken und ihre Wirkungsweisen überdeutlich zum Ausdruck zu bringen. Die im Voraus bekannte Beschränkung von Tempo und Intensität des Angriffes gibt Nage zudem die Möglichkeit, in größeren und für die Zuschauer deutlicheren Ausdrucksformen den Ablauf einer Aikido-Technik quasi in „Schönschrift“ zu zeigen.

Ueshiba Morihei hat scheinbar das Kata-Training nicht gutgeheißen im Glauben, dass die statischen, abgesprochenen Techniken störend auf die direkte, spontane Vermittlung der Techniken wirkten.

„Da Morihei Ueshiba selbst nach Aussagen seiner Schüler nichts zweimal gleich gezeigt hat, gehen alle heute praktizierten Systematisierungen wie auch die Kata auf seine Schüler oder auf spätere Aikido-Lehrer zurück.“ Die erste und zweite Kata des DAB stammen von Tadashi Abe, einen Schüler von Morihei Ueshiba, der zu den ersten japanischen Aikido-Lehrern in Europa (insbesondere in Frankreich) gehörte.

Die 3. und 4. Kata im Prüfsystem des DAB sind eigene Festlegungen, die hinsichtlich ihres Trainingsnutzens gegenwärtig in der Diskussion stehen.

Mögliche Nachteile des Kata-Trainings:

Eine große Gefahr liegt in der Fehlinterpretation von Sinn und Zweck des Übens

einer Kata, insbesondere in der Übergeichtung und -interpretation von Formalien: Wird die für Anfänger erleichternde Reglementierung des Übungsablaufes in eine unveränderliche äußere Form gepresst und diese zum Selbstzweck erhoben, wirkt sie sich nur noch konditionierend aus. Natürliche Verhaltensweisen werden durch künstliche ersetzt, die ästhetischen oder Ordnungsmotiven entspringen. Im Extremfall verbleibt eine Kunst-Zeremonie, bei der die Choreografie eintrainiert wird und Uke und Nage sich diesem rein formalen Aspekt ohne Ausdruckskraft unterwerfen (vgl. Heinrich von Kleist: „Über das Marionettentheater“).

Die auf diese Weise erfahrene Verinnerlichung ist sogar schädlich, da sie am Gegenstandsbeispiel des vorauseilenden Uke-Gehorsams erfolgt. Das Ziel des Einübens des Wesentlichen kann am falschen Verhaltensbeispiel nicht erreicht werden und auf solche Weise verinnerlichte Muster werden voraussichtlich in der Realität/Praxis scheitern.

Im Gegensatz zu einigen anderen Budo-Künsten (Karate, Iaido) können Aikido-Techniken nur mit einem Partner sinnvoll geübt werden. Hierbei bestimmt der Angreifer (Uke) grundsätzlich die Reaktion des Verteidigers (Nage), wenn der defensive Charakter des Aikidos als prägendes Merkmal erhalten bleiben soll. Im Gegensatz dazu kann Nage in einer Kata gegen einen imaginären Gegner seine imaginäre Position und sein imaginäres Verhalten im Raum alleine bestimmen und damit auch problemlos eine wiederkehrende äußere Form pflegen.

Das möglichst spontane und freie Reagieren des (fortgeschrittenen) Nage lässt sich nur – ansatzweise – formalisieren, wenn Uke wiederkehrend ein normiertes und formalisiertes Angriffsverhalten zeigt, sodass sich die Frage stellt, worin denn der Sinn des Übens noch für Fortgeschrittene liegen soll.

Da die Angriffe in der Aikido-Kata stark formalisiert sind, sind die Techniken selbst (wohl wissend, dass die Phase des ersten Kontaktes, der „Annahme“, die schwie-

rigste ist) ohne Schwierigkeiten ausführbar. Dies unterstützt die falsche Zielsetzung des Unerfahrenen und Unwissenden, sich auf die äußere Form und Choreografie der Kata zu konzentrieren.

2 Kennzeichen der „inneren Form“ und ihre Bewertung

Die Prinzipien und Elemente, die bei einer natürlichen Uke-Aktion und Nage-Reaktion in der Technik zum Ausdruck gebracht werden, stellen die **Wesensmerkmale der Aikido-Techniken** dar.

Ein Uke, der sich in Bezug auf den Nage unlogisch und unnatürlich verhält, lässt diesem keine Möglichkeit, die Wesensmerkmale zum Ausdruck zu bringen.

Das einzige Zugeständnis, welches zum Zwecke des Übens erlaubt oder gar notwendig ist, ist die Reduzierung von Intensität und Tempo des Angriffes. Im Übrigen soll Uke seine (simulierten) aggressiven Absichten weiterverfolgen, dem Verteidiger zugewandt bleiben und sich „logisch“ verhalten.

Die äußerlich sichtbaren Wesensmerkmale sind zum Beispiel: Timing, Balancebrechung, richtige Distanz, Übertragung der Zentrumsbewegung, Umlenkung und Führung der Kraft, bestmögliche Nutzung der Kraft des Angreifers zur Balancebrechung, Synchronisation der Bewegung, wirksamer Einsatz der Togatana.

Eine Kata, die in der Darstellung der technischen Wirkungsweise diese Merkmale zum **Ausdruck** bringt, ist dann eine gut vorgetragene Kata, die auch für den Betrachter vital und fesselnd ist.

Demgegenüber ist es zweitrangig und nur von scheinbar ästhetischem Interesse, in welcher Choreografie die Kata gezeigt wird, welchen Raum sie einnimmt, wie viele und welche Annäherungsschritte gezeigt werden oder auf welchen Linien sie ausgeführt wird. Denn diese Aspekte kennzeichnen **nicht das Wesentliche** der Aikido-Techniken.

Für die Bewertung der Kata (wie auch der Grundtechniken) ist es hilfreich, genau

auf den Uke zu achten, wie er umgelenkt wird, ob er die Balance tatsächlich verliert und von Uke kontrolliert wird, wobei eine kraftdominante nur eine scheinbare Kontrolle darstellt, wenn Uke seine Balance behält.

3 Ausblick

Viele Lehrer verbinden mit Festlegungen und Formalisierungen die Hoffnung, durch eine „motorische Codierung“ die Techniken in ihrer ursprünglichen Form ohne Veränderungen quasi als „Referenzsystem“ erhalten zu können, womit eine Rückbesinnung und ggf. auch eine Rückkehr zur ursprünglichen Technik möglich bleibt. Dies würde dem Schutz der ursprünglichen Idee und der damit verbundenen Leitgedanken dienen, welche über eine Veränderung der Technik in eine andere Richtung gelenkt werden könnte.

Allerdings sind es vor allem die Äußerlichkeiten und Ausdrucksformen, die sich in einer sich stetig verändernden Welt anpassen (Moden, Verkehrs- und Kommunikationsformen, Umgangsregeln, Technik und ihre Anwendung, Angriffssituationen) **und auch anpassen müssen**, während sich das Innere (genetischer Code, Werte, biologische Gesetze) nicht oder nur sehr viel langsamer verändert und ggf. zu höherer biologischer Effizienz weiterentwickelt.

Das Äußere ist nur insoweit von Bedeutung, wie es sich folgerichtig aus dem Inneren, hier den Prinzipien und Elementen des (klassischen) Aikido, ergibt. Je nach Betrachtungsweise, induktivem Rückschluss von der gezeigten Technik auf die zugrunde liegenden Prinzipien und Elemente oder deduktiver Ableitung von Techniken aus diesen Prinzipien heraus muss eine ständige „Kompatibilität“ bestehen, eine Widerspruchsfreiheit von körperlicher Technik, Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Nur wenn Techniken und Prinzipien widerspruchsfrei zueinander stehen, kann ich Techniken so verinnerlichen, dass sie Teil meines unbewussten, spontanen Verhaltens werden.

Die innere Kompatibilität ist das wesentliche Referenzsystem, an dem sich jede Weiterentwicklung messen lassen muss.

Es dürfte sehr schwierig sein und dem Ziel der Verinnerlichung im Wege stehen, in der Kata archaische Formen und im Technik-Training die weiterentwickelten, effizienteren zu üben, also parallel zwei verschiedene Entwicklungsstufen von Techniken. Man bedenke hierbei, dass auch Ueshiba seine Formen ständig weiterentwickelt hat.



*Ulrich Schümann,
Bundesreferent Lehrwesen*

道

Meister Horst Hahn, 4. Dan

C'est bon, c'est bon ... Aikido in Bordeaux

Ein äußerst anregendes Osterwochenende verbrachten die Aikidoka der Fédération d'Aïkido Traditionnel mit Meister Horst Hahn aus Nürnberg. Durch persönlichen Kontakt war es zu der Einladung gekommen, die Horst gerne annahm.

Nachdem die FAT am Samstagmorgen schon Danprüfungen auf der Matte abgehalten hatte, wurden die insgesamt vier Trainings von Horst souverän durchgeführt. Glücklicherweise gab es eine zweisprachige Begleitung in Person von Petra Schmidt und Thierry Riat, welche die diversen Erklärungen, zusätzlich zu Horsts eigenen französischen Bemühungen, dem französischen Publikum näherbringen konnten.

Themen waren wichtige Elemente wie etwa die Gleichgewichtsbrechung und die Führung des Partners in die Technik hinein. Die Anregungen aus Deutschland wurden aufgenommen und in sehr vergnüglichen Trainingseinheiten umgesetzt.

Jedenfalls gingen alle Teilnehmer am Montagmittag vergnügt nach Hause und die französischen Freunde haben offensichtlich in keinsten Weise bedauert, sich einmal einen Meister aus Bayern geholt zu haben.

*Petra Schmidt,
AC Niedernhausen e. V.*

合

Istanbul: Sesamkringel, türkischer Tee, Moscheen und ... Aikido?

Urlaub. Eine Woche Istanbul im April 2012. Fremde Eindrücke, Gerüche, Sprache, Kleidung, ein Meer von blühenden Tulpen und dazu noch 17 Millionen Menschen.

Was tut man als Aikidoka nach Moschee-Besichtigung und Bazarbesuch? Richtig: Man begibt sich auf die Suche nach dem Aikido-Verein vor Ort.

Wie wird woanders Aikido trainiert? Wie sieht das Dojo aus? Wie die Aikidoka?

Zugegeben: Moscheen zu finden ist in Istanbul einfacher. Man stolpert praktisch

ständig darüber. Das Aikikai-Dojo im Stadtteil Sisli war dagegen viel schwieriger ausfindig zu machen (www.aikidokursu.com).

Überraschenderweise sprechen viele Istanbuler kein Englisch. Aber wieder einmal zeigte sich deren enorme Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit. Schon in der Stadtbahn fiel uns auf, dass, sobald eine Frau oder ältere Personen die gestopfte Stadtbahn betraten, ihnen jüngere Fahrgäste unverzüglich und unaufgefordert einen Sitzplatz anboten.



So war es auch, als wir mit unserem Stadtplan in Händen ratlos herumstanden.

Anscheinend sah man uns unsere Hilflosigkeit an. Immer kam jemand auf uns zu und half uns (entweder auf englisch oder mit Händen und Füßen) ein Stück weiter auf den richtigen Weg. Teşekkür ederim! (Vielen herzlichen Dank, nicht nur dafür.)



Endlich dann im Dojo trafen wir auf den Trainer Samim Ünalın. Leider sprach auch er kein Englisch, aber ein Schüler sprang als Übersetzer ein. So konnten wir uns gegenseitig bekanntmachen und durften einem Aikido-Training auf türkisch beiwohnen. Zumindest waren die angesagten Angriffe und Verteidigungen dank der japanischen Bezeichnungen klar. Türkisch vermischt mit Japanisch hört sich jedenfalls sehr interessant an.

Trainiert wurde teilweise auch mit Kopftuch. Der Umgang war herzlich und locker. Es wurde viel gelacht. Kurzum: Trainingsatmosphäre wie daheim. Es war wie ein Besuch bei Verwandten.



Die Aikikai-Aikidoka in Istanbul sind jedenfalls sehr aufgeschlossen, gastfreundlich und freuen sich immer über Besucher. Und ich hege den Verdacht, dass das überall auf der Welt so der Fall ist.

Abschließend können wir jeden nur ermuntern, im Urlaub bei anderen Aikidoka reinzuschnuppeln. Es ist interessant und macht Spaß.

Hier noch die Beschreibung einer interessanten Haltetechnik-Abfolge, die wir in Istanbul gesehen haben:

Kombination :

Kote-mawashi/Ude-nobashi aus Angriff Yokomen-uchi

Angriff mit Ukes rechter Hand; diese wird zuerst in den Kote-mawashi geführt: ganz normal mit Tai-sabaki ausweichen, mit der rechten Hand auf Ukes Handgelenk greifen, Drehung aus der Hüfte heraus, mein Handgelenk geht runter, Ukes geht hoch (Kote-mawashi-Griff).

Uke ist nun leicht nach vorn gebeugt; er zieht daher den Arm zurück, um sich wieder aufzurichten.

Wir nützen aus, dass Uke den Arm zurückzieht und verstärken diese Bewegung, indem wir mit der eigenen linken Hand von unten einen kurzen Druck (Schlag) in Ukes Ellenbeuge geben, wodurch sich Ukes Arm in Handgelenk und Ellenbogengelenk stark abwinkelt und in eine Z-Haltung gerät.

Wenn nun die linke Hand Nages rasch nach oben (über Ukes Ellbogen) wechselt, ist durch den gegeneinander geführten Druck aus beiden Händen Nages ein kurzer, aber heftiger Kote-mawashi-Hebel in der Luft möglich.

Aus diesem möchte Uke entkommen, indem er den Arm streckt und nach unten drückt.

Diese Bewegung verstärken wir erneut, indem wir das Ellenbogengelenk Ukes strecken und in Richtung des ausgestreckten Armes nach unten auf den Boden führen (Ude-nobashi-Abschluss).

*Stefano Lenarduzzi,
Beate Wörner-Carstens,
VfL Kirchheim/Teck e. V.*



Klares, schnörkelloses Aikido beim BL in HH

Am 21./22. April 2012 trafen sich 86 Aikidoka aus dem gesamten Bundesgebiet in Hamburg-Volksdorf, um sich von Karl Köppel, 7. Dan, die Geheimnisse des Kokyūnage, der 13-er Stabkata und diverser Stabtechniken etwas näher bringen zu lassen.

Karl schaffte es in diesen zwei Tagen tatsächlich, dass jeder für sich ein kleines Päckchen an neuen Einblicken mit nach Hause nehmen konnte. Und wenn es „nur“ eine Erkenntnis ist wie z. B. die, dass Nage nicht immer nur von „einarmigen Ukes“ angegriffen wird, die wie unter Schlaftabletteneinnahme auch nur einmal zuschlagen. Karl wies diesbezüglich häufiger auf die Bedeutung des „Störens“ des Ukes hin, um den Angriff bereits im Vorfeld zu beeinflussen.

Karl vermag durch seine klare Körpersprache und die dosiert und sehr anschaulich eingesetzten Erläuterungen viele mitzunehmen. Er ist einfach ein sehr guter Lehrer: stets wertschätzend und freundlich, hin und wieder eine kleine Korrektur und manchmal ein aufmunterndes Nicken. Es macht einfach Spaß, bei ihm zu trainieren, weil er allen auf der Matte das Gefühl vermittelt, Teil des Ganzen zu sein.

Zum Schluss sollte an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben, welche herausragende Leistung die relativ neue und noch recht kleine Aikido-Sparte des Walddorfer Sportvereins von 1924 hier vollbrachte. Der Gruppe um Joachim Eiselen war es in einem großen Kraftakt gelungen, diesen Bundeslehrgang mit anschließendem Essen und Übernachtungsmöglichkeit auf der Matte zu organisieren. Respekt, Joachim und Unterstützungscrow!

Abschließend war dies ein rundum gelungener Bundeslehrgang mit vielen zufriedenen und glücklichen Gesichtern. Ich denke, wir können uns als DAB-Mitglieder



Die Teilnehmer beim BL in Hamburg

momentan ausgesprochen glücklich schätzen, gleich über zwei Bundestrainer zu verfügen, die ein derart hohes Maß an Kompetenz und Klarheit in ihren Ausführungen des Aikidos repräsentieren.

Joachim Brinkmann,
SG Wolbrechtshausen e. V.

道

Aikido-Schwäbisch für Anfänger und Fortgeschrittene

**Landeslehrgang des AVHH
am 28. und 29.04.2012 in Hamburg
mit Martin Glutsch**

Bereits im Vorfeld wurde ordentlich Werbung für diesen Lehrgang gemacht. Ich hatte das Glück, Martin erst vor Kurzem auf einem Bundeslehrgang in Berlin erleben zu dürfen. Bereits dort stand für mich fest – da willst du auch hin!

Gesagt, getan. Und schon ist das Wochenende da!

Das Wetter sah nicht allzu versprechend aus, also ab in die Halle.

Es musste vorher noch einiges an Organisation erledigt werden: Mattentransporte, Kuchen & Getränke und was eben noch so zur Ausstattung eines solchen Events dazugehört. Aber dank der fleißigen Helfer ging auch dies schnell vonstatten.

Nach und nach füllte sich die Halle, doch jemand fehlte noch! So ergab sich ein et-

was sonderbares Angrüßen ohne Meister auf der Matte. Martin war ein wenig verhindert Dank der Deutschen Bahn – aber das ist man ja schon gewohnt. Ähm, keinesfalls von Martin, sondern von der Deutschen Bahn natürlich!

Also nochmals richtig angrüßen und es konnte losgehen! Martin begann mit diversen Vorübungen zum Einfühlen in den Partner wie Tenkan-ashi oder Irimi-ashi. Er wies uns dabei immer wieder auf ein Grundprinzip des Aikido hin: Hanmi-Stellung! Die Technik wird zwar mit Hanmi angefangen und beendet, aber was passiert in der Mitte? Genau, immer Hanmi-Stellung!

Dann ging Martin auch sehr genau auf die Verbindung der Zentren von Uke und Nage ein. Diese beginnt bereits beim ersten Kontakt zwischen Uke und Nage und endet erst, wenn die Technik richtig ausgeführt wird, wenn Uke am Boden liegt. Dabei sollte nicht nur körperlich, sondern auch mental eine Führung aufgebaut werden – aber wie das geht: Daran übe ich noch!

Eine Technik, die Martin uns zeigte, war ein Ude-osae aus dem Angriff Ai-hanmi. Uke greift an, gleichzeitig versucht Nage, sich nicht greifen zu lassen, und setzt einen Atemi in Richtung Gesicht des Uke. Der wiederum will sich schützen und bietet so dem Nage den anderen Arm – und dieser kann einen Ude-osae ausführen.

Auch hier wies Martin uns darauf hin, immer mit unserem Zentrum in Bewegung zu bleiben. Selbst wenn diese gewollten Bewegungen winzig klein waren, brachten sie unheimlich viel, um das Gleichgewicht des Uke zu stören und dem Nage den Weg

für eine gelungene Technik freizumachen. So übten wir verschiedene Formen und Martin ließ es sich nicht nehmen, immer mit guten Tipps und Hilfestellungen möglichst jedem auf der Matte noch Verbesserungsvorschläge anzubieten.

Leider verging die erste Trainingseinheit (2,5 Stunden) viel zu schnell. Aber es sollte abends dann noch in ein indisches Restaurant gehen. Dort gab es gutes Essen und interessante Gespräche.

Am Sonntag ging es dann pünktlich weiter und nach ein paar Übungen zum Stand, Sabaki und Tenkan-ashi folgte gleich eine Wiederholung. Martin erinnerte uns daran, dass es wichtig sei, sich so anatomisch wie möglich zu bewegen, auch beim Aikido. Wenn man die Hände ständig neben der Hüfte baumeln lässt, wieso also nicht in der Technik?! So entsteht sowohl eine Verbindung zum eigenen Zentrum als auch eine zum Zentrum des Partners.



Meister Martin Glutsch, 6. Dan

Martin ging auch auf den Angriff Shomen-uchi ein und zeigte, dass dort viele Parallelen zum Arbeiten mit dem Bokken zu finden sind. Die Handstellung ist die gleiche und auch das Zuschlagen bzw. Schneiden ist identisch.

Ein wenig die Linie freimachen, abwehren und etwas ins Zentrum des Uke eindringen und diesen zum Abwurf bringen. So schnell entsteht dann so etwas wie ein Sumi-otoshi.

Alle trainierten fleißig und waren sehr aufmerksam und wissbegierig, welche Feinheit Martin als Nächstes zeigen würde. Doch leider war auch die zweite Trainingseinheit schnell wieder vorbei. Es gab tosenden Applaus für den Meister und alle fleißigen Helfer. Dann gab es noch ein Dankeschön an Martin.

Es war mal wieder ein super Lehrgang, mit Martin hatten wir einen genialen Trainer in der Hansestadt – davon bitte gerne mehr!

Für mich persönlich wurde wieder ganz deutlich: Weniger ist manchmal eben doch mehr!

Christina Sivetididis.
Bramfelder SV e. V.



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

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

(Fortsetzung von aa 2/2012)

An diesem Ansatzpunkt ist auch der Begriff Trainer und Lehrer zu unterscheiden. Ein Trainer unterrichtet Technik, während ein Lehrer den Weg, parallel zur Technik, lehrt. Auch wenn es hier in der Intention Unterschiede gibt, so möchte ich auf keinen Fall eine Wertigkeit erheben, sondern einzig und allein den differenzierten Ansatz klarstellen. Es kommt immer darauf an, wie sich der Trainer/Lehrer selbst definiert und wie er sein Wissen an die Schüler vermitteln möchte.

Selbst im Deutschen Aikido Bund (DAB) wird offiziell der Begriff des Trainers nach außen kommuniziert. So ist die Bezeichnung Übungsleiter im DAB-Regelwerk aufgrund der seit 2006 geltenden Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zwischenzeitlich durch den Begriff Trainer ersetzt worden. Aus dem Fachübungsleiter Aikido ist ein Trainer Breitensport (Aikido) geworden.

Gemäß dieser Begrifflichkeit (Trainer) wird aus meiner Sicht die Techniklehre und nicht der gedankliche/ethische Ansatz des Aikido in den Vordergrund gestellt. Da der DAB sich aber auch innerhalb der Strukturen des DOSB bewegt und in ihm verankert ist, einer Struktur, die nur den Trainer und nicht den Lehrer kennt, sollte die Vereinheitlichung nicht zu streng gesehen werden. Es obliegt immer noch jedem Übungsleiter selbst, sich als Trainer oder als Lehrer zu definieren. Unabhängig vom Titel werden sich die Inhalte des Aikido-

Trainings und die Kommunikation im Dojo immer noch von den meisten anderen Sportarten, speziell von Wettkampfsportarten, unterscheiden.

6.11 Das ethisch/religiöse Gebilde des Aikido – Kann Aikido in der westlichen Welt begriffen werden?

Um diese Thematik näher zu betrachten, versuche ich, die Entwicklung des Aikido in den letzten Lebensjahren von O-Sensei in groben Umrissen vorab zu skizzieren.

Wie bereits beschrieben, nimmt Aikido in den Kampfkünsten aufgrund seiner ethischen Prinzipien, die sich auch in der Anwendung der Techniken wiederfinden, eine Sonderstellung ein.

Es ist bekannt, dass Morihei Ueshiba ein sehr religiöser Mensch war. Ohne diesen Ansatz wäre das Aikido, wie wir es in der heutigen Form kennen, vermutlich niemals entstanden. Waren die Techniken am Anfang hart und nur darauf bedacht, den Gegner zu besiegen sowie ernsthaft zu verletzen, so wurde durch den religiösen und ethischen Ansatz eine (Kampf-)Kunst kreiert, die ihre Anwendung aus dem gedanklichen Hintergrund ableiten kann und damit eine Sonderstellung einnimmt.

O-Sensei Morihei Ueshiba, der Leiter des Honbu-Dojos, hat aber in seinen letzten Lebensjahren das tägliche Training immer weniger geleitet. Er tauchte immer unregelmäßiger auf, wobei sein Unterricht sich dann in erster Linie dem philosophischen Aspekt des Aikido widmete. Dieser mentale Unterricht war selbst für seine Schüler teilweise schwer nachvollziehbar (ganz zu schweigen von Nicht-Japanern). Das eigentliche Technik-Training wurde von ausgewählten Schülern übernommen; Ueshiba selbst konzentrierte sich zu dieser Zeit mehr auf die spirituelle Entwicklung.

Nach seinem Tod übernahmen in erster Linie Koichi Tohei und der Sohn von O-Sensei Morihei Ueshiba, Kisshomaru Ueshiba, die Leitung des Honbu-Dojos. Sie waren für die weitere Verbreitung des Aikido verantwortlich, indem sie die komplexen technischen Inhalte sammelten und in ein Regelwerk verarbeiteten. So wurden

die zahllosen Formen gesammelt, gebündelt und die uns heute bekannten etablierten Techniken übermittelt. Daraufhin wurden Lehrer entsandt, um Aikido in der ganzen Welt zu verbreiten. Während O-Sensei Morihei Ueshiba das Aikido also erschuf, waren seine Nachfolger die Hauptverantwortlichen für dessen Verbreitung.

Schüler, die sich im Vorfeld für Aikido interessieren und informieren, werden insbesondere auf diese Sonderstellung hingewiesen. So wird es auch die logische Erwartungshaltung geben, Aikido aus der Sicht von O-Sensei Morihei Ueshiba zu lehren beziehungsweise zu erklären. Wie aber bereits im Vorfeld beschrieben, ist die Informationskette nicht bis in die heutige Zeit komplett weitergegeben worden. Während die technischen Inhalte, zusammen mit den Elementen und Prinzipien, gebündelt innerhalb von Prüfungsordnungen kommuniziert wurden, ist der religiöse Aspekt teilweise in den Hintergrund getreten, da dieser nicht explizit als Lehrfach integriert wurde. Darüber hinaus sind viele Aikidoka nicht so spirituell/religiös veranlagt, wie O-Sensei Morihei Ueshiba es insbesondere in seinen letzten Lebensjahren gewesen ist.

Innerhalb anderer Verbände gibt es teilweise noch Lehrer, die in direkter Linie von Schülern von O-Sensei Morihei Ueshiba unterrichtet werden beziehungsweise wurden. So ist jedenfalls durch diesen Zusammenhang die theoretische Möglichkeit gegeben, Aikido über die technischen Aspekte hinaus auf einer spirituellen/religiösen Ebene gelehrt zu bekommen.

Im Allgemeinen kann aber davon ausgegangen werden, dass sich die heutigen Aikidoka zwar mit der Ethik, nicht aber unbedingt mit der Religion, welche durch den Begründer immer stärker in den Fokus gerückt wurde, auseinandersetzen.

Im DAB ist die Kommunikation der heutigen Schüler anders gelagert. Zum einen sind die meisten von uns auf der einen Seite „Westler“ und haben aufgrund unserer Geburt und Erfahrungen einen völlig anderen kulturellen Unterbau und zum anderen ist mittlerweile eine Generation von

Lehrern nachgereift, die von Lehrern ausgebildet worden sind, die selbst nur noch sehr selten (wenn überhaupt) von einem direkten Schüler, wie zum Beispiel André Nocquet, unterwiesen worden sind. Falls also ein Interessierter besonders Wert auf die geistigen Inhalte legt, wie zum Beispiel in einem speziellen Dojo mit einem asiatischen Lehrer oder einem Lehrer, der scheinbar den Zugang zu der „asiatischen Welt“ hat, wird er vermutlich keinem Verein beitreten, der ihm scheinbar diese Grundlagen nicht anbieten kann.

Da sich der DAB, bewusst oder unbewusst, in einem Wettbewerb mit anderen Verbänden befindet, kann es durchaus für einen Außenstehenden von Bedeutung sein, die mögliche Nähe zu einem asiatischen Meister zu suchen, welcher aufgrund seiner Herkunft dem ersten Eindruck nach neben den technischen Inhalten auch die ethischen und besonders die religiösen Inhalte vermitteln kann.

6.12 Welches ist die richtige Technik?

Wie bereits gerade angesprochen, war Ueshiba zwar der Gründer des Aikido, aber seine Schüler waren diejenigen, welche das Aikido, was wir heute kennen, im Laufe der Zeit über die Welt verbreiteten. Da viele seiner Schüler nur einen begrenzten Zeitraum unter Ueshiba trainierten, bekamen unterschiedliche Schüler immer wieder eine andere Evolutionsstufe einer Technik vermittelt. Schließlich entwickelte sich O-Sensei Morihei Ueshiba selbst auch weiter, sodass sich dadurch auch seine Techniken parallel veränderten sowie weiterentwickelten.

Aufgrund dieser begrenzten Trainingsbeteiligung sowie der dadurch reglementierten Möglichkeit, sich Wissen (Formen, Varianten, Techniken) anzueignen, entwickelten sich dadurch verschiedene Stile beziehungsweise Lehrmodelle, die bis heute, entsprechend ihrer Historie, ihre Gültigkeit und Daseinsberechtigung haben.

Exemplarisch möchte ich hier nur zwei Stile kurz darstellen, die aufgrund ihrer Andersartigkeit extrem differieren und daher in der „Aikidowelt“ auffallen.

Shodokan Aikido

(auch als Tomiki-Aikido bekannt) wurde von Kenji Tomiki gegründet. Dieser Stil ist der einzige, der Wettkämpfe im Sinne eines Randori (freier Angriff) erlaubt. Kenji Tomiki, der seine Ursprünge im Judo hat, ist der Auffassung, dass seine Interpretation nicht im Widerspruch mit der Philosophie von Morihei Ueshiba steht.

Shinshin Toitsu Aikido

(auch als Ki-Aikido bekannt) wurde von Koichi Tohei weiterentwickelt. Die Aikido-Techniken sind insbesondere von sehr runden und weichen Bewegungen, unter starker Betonung der geistigen Kraft (Ki), gekennzeichnet.

Unabhängig von den verschiedenen Verbänden oder Stilen behalten jedoch die ethischen Prinzipien weiterhin ihre Daseinsberechtigung.

6.13 Ethische Prinzipien der Anwendung

Speziell im Aikido, unter den Kampfkünsten darin herausragend, dass es großen Wert auf ethische Prinzipien legt, die sich auch in der Anwendung der Techniken widerspiegeln, ist diese geistige Ebene von großer Bedeutung. Wer nur die Technik in den Vordergrund stellt, ohne die geistigen Grundlagen wie zum Beispiel Werte und Prinzipien parallel zu erlernen, wird niemals den Kern einer Kampfkunst erlangen, sondern immer nur an deren Oberfläche treiben. Dies gilt insbesondere auch für das Aikido und die Art und Weise, wie die zu erlernenden Techniken eingesetzt werden sollen.

Stellvertretend für dieses komplexe Thema, welches ohne Probleme genug Stoff für eine eigene Ausarbeitung bietet, möchte ich hier nur kurz auf die Begriffe „angemessen“ eingehen, um den Einsatz einer Technik auf Grundlage der ethischen und moralischen Prinzipien zu erklären.

Ein Schüler, welcher nur die technische Anwendung in den Fokus seines Wirkens und Lernens stellt, könnte unabhängig vom Angriff versuchen, seine erlernte Technik

überakzentuiert einzusetzen. Wer jedoch auf einen Angriff unangemessen reagiert, das heißt durch die Anwendung einer Technik bewusst die Gesundheit des Gegenübers (Angreifers) aufs Spiel setzt, im schlimmsten Fall sogar bei einem lapidaren Kontakt überreagiert und seine Kraft aggressiv auf den Angreifer potenziert und somit das reine Umlenken einer (Angriffs-) Kraft ad absurdum führt, ist nicht in der Lage, Aikido gemäß der ethischen und moralischen Prinzipien anzuwenden. Diese Person, nicht Aikidoka, hat den Weg des Aikido und seine geistigen und moralischen Inhalte nicht begriffen.

Im anderen Extrem ist es sicherlich als Form der reinen Notwehr legitim, auf einen (bewaffneten) Angriff, der als Intention das eigene Leben bedroht, angemessen zu reagieren, indem der Waffenarm stark kontrolliert oder auch ggf. verletzt wird, um das eigene Leben zu schützen. Einzig in solch einer Extremsituation, so diese sich nicht vermeiden lassen sollte, ist ein eventuell gebrochener Arm des Angreifers, wobei dies wirklich das letzte Mittel sein sollte, ein durchaus angebrachter Tausch gegenüber dem Verlust des eigenen Lebens.

Generell sollte aber immer versucht werden, jeder Konfrontation im Vorfeld aus dem Weg zu gehen, da diese Art der Konfliktbewältigung die beste Art der Konfliktlösung ist. Die angemessene Anwendung einer Technik sollte nur als finale Maßnahme eingesetzt werden, wenn alle vorherigen Maßnahmen zur friedlichen Lösung des Konfliktes nicht funktioniert haben. Daher ist es im Aikido von eminenter Bedeutung, dass alle Techniken unter Wahrung der Prinzipien ausgeführt werden. Diese Basis gilt als absolute ethische Voraussetzung und gleichzeitig als klare Abgrenzung zu den anderen Kampfsportarten.

Als Beispiel ist hier das *Daito-Ryu-Aiki-jujutsu* zu nennen. Auch wenn es, wie im Vorfeld bereits beschrieben, eine Grundlage des von O-Sensei Morihei Ueshiba geschaffenen Aikido war, so sind alle Techniken, die es zum Ziel hatten den Angreifer zu verletzen oder im schlimmsten Fall sogar zu töten, zwar übernommen,

aber gleichzeitig weitgehend, der Ethik des Aikido entsprechend, angepasst worden.

Schüler, die sich für Aikido interessieren, versuchen, sich im Vorfeld über diese Selbstverteidigungskunst zu informieren. Dabei werden sie, je nachdem welchen Verein beziehungsweise Verband sie besuchen, unterschiedliche Trainingsinhalte als auch Interpretationen finden. Natürlich wird hier seitens der Schüler automatisch die Frage nach dem Vergleich mit anderen Verbänden aufkommen. Wieso wird die Technik „X“ beim Verband „Y“ anders ausgeübt als bei uns und warum wird eventuell mehr Wert auf das Arbeiten mit Waffen gelegt? Hier ist der Lehrer gefordert dem Schüler die notwendige Argumentation an die Hand zu geben, wieso es Unterschiede innerhalb der Techniken gibt und warum diese, entsprechend den Prinzipien, immer wieder unter einem gemeinsamen Dach zusammengeführt werden können. Schüler, die die Möglichkeit haben, Vergleiche anzustellen und daraus resultierend Unterschiede zu erkennen, und die vom Lehrer eine zufriedenstellende Antwort bekommen, werden auch weiterhin ihrem Lehrer/Verband die Treue halten.

7. Uchi-deshi in der heutigen Zeit?

Formal hat sich in der heutigen Zeit eine Menge verändert, wie ich es in dem Kapitel „Unterschiede im Vergleich zur Vergangenheit“ versucht habe aufzuzeigen, doch die Grundlagen, die an einen Uchi-deshi gestellt werden, haben nach wie vor Gültigkeit, auch wenn sich diese im Laufe der Zeit den Gegebenheiten der Gesellschaft konsequenterweise angepasst haben.

Wie kann man also in der heutigen Zeit einen Uchi-deshi definieren, wenn gleichzeitig das tägliche Leben einen konträren Ist-Zustand zu dem Leben im alten Japan darstellt? Kann es dennoch einen Uchi-deshi geben?

Meiner Meinung nach eindeutig JA. Wir müssen uns nur von den althergebrachten Definitionen lösen und uns die Gegenwart anschauen.

Wie bereits vorab aufgezählt, lassen sich die Rahmenbedingungen bzw. Hinder-

nisse des modernen Dojos (Sportverein) nicht wegdiskutieren. Diese sind eine Tatsache, die wir als gegeben zu betrachten haben. Dennoch gibt es Möglichkeiten, aus den Nischen, die hier bleiben, einen Uchi-deshi zu definieren. Meiner Meinung nach kann ein Uchi-deshi aus seinem Verhalten im Verein/Abteilung und zum Lehrer definiert werden.

Im Laufe der Zeit werden sich Schüler aus der Gruppe herauskristallisieren. Merkmal dieser Schüler wird es sein, dass diese nicht nur regelmäßig am Training teilnehmen (Konsumentenmentalität), sondern darüber hinaus eine intensive Verbindung, geprägt durch Vertrauen, Ehrerbietung und ggf. Freundschaft, zum Lehrer eingehen. Spätestens zu diesem Zeitpunkt reden wir von keinen „Konsumenten“ mehr, die nur zum Training kommen, um sich Techniken erklären zu lassen, sondern von Schülern, die auch bereit sind, sich einzubringen und den Weg, den der Lehrer vorgibt, gemeinsam zu gehen.

Ein Uchi-deshi wird sich somit nicht im Vorfeld, durch die Tatsache, dass er bei dem Lehrer wohnt, definieren, sondern durch sein Verhalten im Verein, gegenüber den Mitschülern und dem Lehrer.

Während das Verhalten gegenüber dem Lehrer bereits abgehandelt worden ist, muss aber auch das Verhalten zu den Mitschülern/Trainierenden betrachtet werden. So sollte sich der Schüler im Bezug zu seinen Mitschülern bemühen, ein ehrliches Miteinander-Verhältnis aufzubauen. Er sollte sich aktiv einbringen und Teil der Gruppe werden.

Ein Uchi-deshi wird sich also entwickeln und ist am Anfang nicht als solcher zu erkennen. Ich denke, dass gerade durch diese spannende Konstellation auch der Lehrer gespannt sein darf, wer sich entsprechend seiner Vorgabe weiterentwickeln wird.

Jeder Lehrer wird immer mal wieder das Problem haben, ein Training delegieren zu müssen. Dabei wird er sich automatisch die Frage stellen müssen, ob er sich eine

(Fortsetzung auf S. 20)

Irimi-nage (Stab)

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

Die hier vorgestellte Ausführung des Irimi-nage tenkan leitet sich von einem seitlichen Angriff ab (vgl. aikido aktuell 2/2012). Uke erkennt die Chance, Nages Stab zu fassen, was es diesem aber wiederum ermöglicht, den Angreifer durch einen energischen Tenkan-ashi zu beschleunigen und in eine Kreisbahn zu führen.

Nach dem ersten Angriffsschwung nimmt Nage den Körper zurück und verlagert das Gewicht auf das hintere Bein, um die Beschleunigung und Führung Ukes auch in der Kreisbewegung aufrechtzuerhalten. Die dabei entstehende Distanz erlaubt es, die gefasste Stabspitze um Uke herum zu bewegen, was diesen – bezogen auf seine eigene Bewegungsrichtung – in eine rückwärtige Position bringt.

Der Ausführende macht durch einen Tai-sabaki die Linie frei und unterstützt gleichzeitig mit der Stabspitze Ukes Bewegung und Instabilität. Die letzte Phase der Stabführung ist dabei weniger ein Drücken gegen Ukes Hals als vielmehr ein Kippen des Stabes, welches Ukes Körper als Ganzes in Rücklage bringt.

Nage hält den Stab von oben, wobei sich die vordere Hand am Schwerpunkt des Stabs befindet, das eigene Zentrum überträgt und wie ein Gelenk wirkt; die Hand am hinteren Stabende steuert dagegen die Stellung im Raum und (über den Hebel) die Bewegung der Stabspitze.

Wichtig ist, dass der Stab und Uke nicht durch ein Anwinkeln der Arme bewegt bzw. gezogen werden. Nages Arme behalten ihre nur leicht gebeugte Haltung bei und übertragen die Bewegung seines Körpers auf das Instrument Stab, ähnlich einem gelenkig verbundenen Gestänge.

Dieses Gelenkspiel, welches in dem Parallelogramm aus Nages Körper und Armen sowie der hinteren Stabhälfte auftritt, bedarf bei Stabtechniken anfangs besonderer Übung.

氣



(2)



(1)



(4)



(6)



(3)



(5)



(8)



(10)



(7)



(9)

(Fortsetzung von S. 16)



(12)



(11)

externe Hilfe suchen oder einen seiner Schüler dazu bestimmen soll. Die Bestimmung dieses Schülers ist kein automatischer Hinweis auf einen Uchi-deshi, aber es zeigt auf, dass sich dieser Schüler aufgrund seiner Leistung – hier ist explizit nicht nur die Technik gemeint, sondern auch das Verständnis um diese – eventuell in diese Richtung bewegen kann. Der Umgang des Schülers mit dieser Aufgabe wird auch dazu beitragen, ihn zu bewerten. Darüber hinaus hängt auch viel von dem Feedback eines jeden Einzelnen ab, ob er den Weg, den der Lehrer vorgibt, einschlagen möchte oder nicht.

So gibt es zum Beispiel Schüler, die einen höheren Wert auf den geistigen und moralischen Überbau legen als auf die Technik. Diese haben sich im Vorfeld über die ethischen sowie religiösen Aspekte des Aikido detailliert informiert und fühlen sich davon besonders angezogen. Diese Schüler werden automatisch eine engere Verbindung zum Lehrer eingehen, um sich mit ihm gedanklich auszutauschen. Das eigentliche Training steht für diese Zielgruppe im Hintergrund. Für diese Schüler ist es wichtiger, bestimmte Denkansätze zu diskutieren, als den Fokus auf die Technik zu legen. Aber auch das Alter oder die physische Verfassung bestimmen die Richtung, die der Schüler gehen möchte.

Ein Uchi-deshi darf aber kein Schüler sein, der seine Kompetenz nur auf eine Seite der Ausbildung richtet. Die Waagschale muss, wie auch der Stand von Nage, immer ausgewogen und stabil sein.

Somit ist klar, dass auch heutzutage ein innerer Schüler nach wie vor beide Seiten in sich vereinen muss. Nur derjenige, der die Anwendung der Technik versteht und ebenso das Wesen des Aikido begreift und gegebenenfalls lebt, kann ein innerer Schüler werden und somit eventuell in der Lage sein, den Lehrer als akzeptierte Person zu vertreten beziehungsweise als offizieller Nachfolger zu gelten.

Neben der Erwartungshaltung, die als Messlatte für den Schüler gilt, ist auf der

anderen Seite aber auch der Lehrer dafür verantwortlich, die Gruppe der Schüler so zu leiten, dass sich die Schüler nicht nur ausschließlich über ihre technischen Fähigkeiten definieren. Vielmehr muss der Lehrer versuchen, das innere Potential der Schüler zu erkennen.

Hierbei wird von dem Lehrer die schwierige Voraussetzung erwartet, meist erwachsene Menschen zu führen und eventuell aufkommende Konflikte in der Gruppe zu lenken. So wird es immer wieder Schüler geben, die einen enormen Geltungsdrang im Vergleich zu anderen Schülern der Gruppe haben und darüber versuchen, in der Gruppe eine gewisse Vormachtstellung zu erreichen. Hier ist der Lehrer gefordert, diesen Geltungsdrang zu stoppen, um zum einen die Harmonie innerhalb der Gruppe zu gewährleisten, auf der anderen Seite aber zu versuchen, über dieses Konfliktpotential den geltungssüchtigen Schüler aus seiner Reserve zu locken, um zu beurteilen, was das wahre innere Potential ist. Nur über diesen Konflikt wird sich der Schüler offenbaren und seine tatsächlichen Absichten zeigen.

Der Lehrer hat hier die Möglichkeit, nicht nur die technischen Fähigkeiten, sondern darüber hinaus die inneren Werte kritisch zu prüfen. Sollte der Schüler in diesem, eventuell durch den Lehrer künstlich hervorgerufenen, Konflikt nur daran interessiert sein, seine Vormachtstellung beziehungsweise sein Image in der Gruppe wahren zu wollen, wird er sich automatisch diskreditieren. Wird er in diesem Konflikt aber in der Lage sein, sein Ego selbstständig zu maßregeln und gleichzeitig zu versuchen, die geistigen Werte des Weges zu übernehmen, wird er, ohne es im ersten Ansatz zu bemerken, automatisch einen großen Schritt auf dem gemeinsamen Weg vorankommen.

Daher ist es aus Sicht des Schülers sinnvoll, sich nicht den einfachsten Lehrer zu suchen, der einen schnellen „Durchmarsch“ durch alle Prüfungsstufen verspricht, sondern den durchaus unbequemen Lehrer, der aber in der Lage ist, mehr als die reine Technik zu lehren.

Da ein Uchi-deshi nicht ohne einen Lehrer formal existieren kann, um seine Rolle zu erfüllen, muss die Qualität eines Lehrers ebenfalls kritisch hinterfragt werden. Es können auf der einen Seite nicht nur Anforderungen an den Schüler gestellt werden, während der Lehrer gleichermaßen als die perfekte Person dargestellt wird. Auch ein Lehrer muss sich die Position, die er inne hat, erarbeiten und ständig bemüht sein, an seinen Fehlern zu arbeiten und sich ständig zu verbessern, damit es auf dem Weg keinen Stillstand gibt. Schließlich sind die Lehrer in demselben Prozess des Werdens und Veränderns gefangen wie der Schüler.

Exakt an diesem Punkt kommen wir, ähnlich wie bei den aufgezeigten Unterscheidungsmerkmalen zwischen dem äußeren und dem inneren Schüler, zu der Unterscheidung zwischen einem Trainer und einem Lehrer. Meiner Meinung nach kann man eine Parallele zwischen dem äußeren Schüler und einem Trainer sehen. Bei beiden stehen die Technik und die Beherrschung dieser im Vordergrund. Wenn sich ein Lehrer als Trainer definiert, wird er sich vordergründig nur mit den sportlichen und technischen Aspekten beschäftigen und diese auch an seine Schüler weitergeben. Unter dieser Prämisse kann ein Trainer keinen Uchi-deshi haben, da die mögliche Erwartungshaltung des Schülers von dem Trainer nicht erfüllt werden kann.

Nur wenn sich ein Lehrer auch als solcher definiert und versucht, mehr zu lehren als die reine Technik, kann auch in der heutigen, veränderten Zeit die Grundlage zu einem Schüler-Lehrer-Verhältnis gelegt werden. So, wie es Anforderungen für einen Uchi-deshi gibt, gibt es diese demnach auch für einen Lehrer. Wenn beide Seiten den Anforderungen entsprechen sowie sich auch selbst so definieren, ist das vorweg beschriebene Schüler-Lehrer-Verhältnis möglich.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass das Schüler-Lehrer-Verhältnis ein vielschichtiges, komplexes Gebilde ist, welches auch in der heutigen Zeit noch seine Daseinsberechtigung hat, unabhängig von

den im Vorfeld aufgeführten Störfaktoren. So, wie auch das Aikido einen langjährigen Prozess durchlaufen hat, von der ersten Idee bis hin zu seinem Entwicklungsstand kurz vor dem Tod von O-Sensei Morihei Ueshiba, hat sich auch das Schüler-Lehrer-Verhältnis den aktuellen Zeiten angepasst, wobei der Kern bis heute unangetastet geblieben ist. Es wird auch in der Zukunft sowohl Lehrer als auch innere Schüler (Uchi-deshi) geben, je nachdem welchen Weg die beiden Parteien einschlagen und welche Intention diese im Bezug auf den Budosport haben.

Beide Seiten müssen sich nur im Klaren sein, wer sie sind und was sie wollen.

道



Kinder- & Jugendseite

Kinder- und Jugendlehrgang in Werl

Teilnehmer/-innen aus ganz NRW waren am 5. Mai angereist, um gemeinsam zu trainieren. Die weiteste Anreise hatten die Schülerinnen von Meister Detlef Kirchhof (1. Dan Aikido). Dieser brach in aller Frühe um 5 Uhr in Hohenwestedt mit ihnen zusammen auf. Die Fahrt wurde durch siebenmaliges Umsteigen nicht langweilig. Gut gelaunt wurden sie am Bahnhof in Werl vom Vereinsbulli zur Halle gebracht. Nach einer Stärkung italienischer Art und etwas Ruhe ging es um 15 Uhr endlich los.

Die angereisten „Ki-Ju's“ und ihre Betreuer hatten alle Hände voll zu regeln, bis dann endlich alle auf der Matte standen. Es war ein sehr eindrucksvolles Bild, als sich dort 84 Aktive im großen U vor dem Meister aufreichten. Nach der traditionellen Begrüßung folgten einige offizielle Worte, Lehrgangleiter Frank Steinmann hieß alle recht herzlich willkommen.

Anschließend wurde es allen Aikidoka ziemlich schnell warm. Detlef zeigte, wie das Ukemi anzuwenden ist. Der Abschluss dessen war der freie Fall; für die Jüngsten (6 Jahre alt) noch als kleiner Handstand ausgeführt, war er eine echte Herausforderung. Auch Techniken aus dem rückwärtigen Angriff verlangten den Aktiven sowie den helfenden Händen auf der Matte alles ab. Der Nachmittag wurde durch ein schönes Abschlusspiel abgerundet.



Nach einer Erfrischung begann das Frähabend-Programm. Später wurde die kleine Halle zum Kino: „Kung-Fu-Panda“ und „Madagaskar 2“ begeisterten die Kinder. Wie auch im letzten Jahr durfte der Grill nicht fehlen. Würstchen und Spanferkel mit leckeren Salaten ließen sich alle gerne schmecken. Um Mitternacht war dann Ruhe in der großen Halle.

Morgens um 7 Uhr erwachte das Leben wieder. Die müden Geister wurden ganz schnell mit Musik erweckt. Das Aufwärmen erfolgte auch ganz ungewohnt nach schnellen Beats. Im Zeichen des Hebels ist dann allen rasch klar geworden, dass es weitergeht. Das Sonne-und-Mond-Spiel mit einer selbst gedichteten Geschichte von Detlef schloss den Trainingsmorgen ab.



Die Teilnehmer beim Jugendlehrgang in Werl

Wir bedanken uns sehr herzlich mit einigen Leckereien aus der Region. NRW lässt grüßen. Nochmals ganz lieben Dank an Detlef und seine „Mädels“. Allen, die am Gelingen einer solch großen Veranstaltung beteiligt waren, gilt hier ein dickes DANKE.

*Frank Steinmann,
Werler Turnverein von 1894 e. V.*



Dritter Jugendlehrgang des AVBW in Wiesental

Der Entschluss war schnell gefasst: Ja, wir wollten endlich mal wieder einen Jugendlehrgang des Aikido-Verbandes Baden-Württemberg selbst organisieren und durchführen. Die Wagbachhalle stand uns am letzten Aprilwochenende zur Verfügung und so konnten wir bereits im März die ersten Vorbereitungen treffen. Obwohl wir – mit unseren 85 Mitgliedern – ein recht kleiner Verein sind, waren nach kürzester Zeit über 20 Helferinnen und Helfer bereit, Hand anzulegen. Und diese Hilfe war wirklich nötig, galt es doch über 400 m² Matten

zu transportieren und auszulegen, das Essen zu organisieren und zuzubereiten, den Durst und Hunger von ca. 70 Teilnehmern zu stillen sowie das Trainings- und anschließende Freizeitprogramm auf die Füße zu stellen. Bereits hier an dieser Stelle wollen wir es verraten: Es hat alles wunderbar geklappt.

Am Samstagmorgen trafen wir uns zum Aufbau der Trainingsmatten. Um 14 Uhr kamen die ersten Teilnehmer und um 15:30 Uhr konnte es pünktlich beginnen. Nach einer kurzen Ansprache des Lehrgangleiters Bernhard Würges ging es dann so richtig los.

Unter der Regie des Trainers Steffen Heumann (2. Dan Aikido) begann das Aufwärmen in spielerischer Art und Weise. Mit großem Elan und viel Gelächter lösten unsere Kinder/Jugendlichen die einzelnen Aufgaben und kamen – so ganz nebenbei – gehörig ins Schwitzen. Anschließend erwarteten uns verschiedene Hebel- und Wurftechniken, welche immer mit wechselnden Partnern fleißig geübt wurden. Unsere Trainer, Co-Trainer und Betreuer gingen von Gruppe zu Gruppe, korrigierten, bestätigten und lobten und am Ende waren sie mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden. Zum Ausgleich gab es zwischen-

durch und auch zum Schluss des Trainings wieder ein neues Spiel. „Den Zombie fangen“ – Wer kennt's? Das ist Aktion pur!

Nach dem Duschen und Abendessen war genügend Zeit zum Spielen. Dann war es endlich soweit: Die bereits am Mittag angekündigte „Heiße Überraschung“ entpuppte sich als Feuer-Show vor den Toren der Wagbachhalle. In einer mehr als zwanzigminütigen Darbietung zeigten die beiden Feuer-schlucker Chris und Katrin, wie man Feuer auf eine beinahe magische Art und Weise beherrschen kann. Als – nach großem Beifall und vielen „Zugabe“-Rufen – das Feuer erlosch, sah man in der Dunkelheit noch viele glänzende Augenpaare. Es war wirklich fantastisch. Später, sehr viel später gingen dann die Lichter in der Wagbachhalle aus. Ein anstrengender und aufregender Tag ging zu Ende.



Die Nacht war kurz – doch kaum zu glauben: Auch unter unseren Jugendlichen gibt es Frühaufsteher! Da war es gut, dass fleißige Helfer bereits das Frühstücksbuffet gerichtet hatten.

Der Duft nach frischen Brötchen und Kaffee lockte alle zum Essen. Pünktlich um 9.30 Uhr begann die nächste Trainingseinheit – natürlich mit einem lockeren Aufwärmspiel, um auch den letzten Rest von Müdigkeit zu vertreiben.



Die Teilnehmer beim Jugendlehrgang in Wiesental

Anschließend zeigte Steffen verschiedene Verteidigungstechniken, variierte diese, was so noch nie von den Jugendlichen/Kindern geübt worden war. Wie alles Neue wurden diese Übungen ebenfalls begeistert angenommen und sofort mit wechselnden Partnern ausprobiert. Auch hatten wir noch ein Spiel auf Lager: das „Schildkrötenumdrehen“. Mit viel Gejohle und großem körperlichem Einsatz versuchten die Schildkröten, den Jägern zu entkommen. Viel zu schnell verging die Zeit.

Zum Schluss erzählte Steffen noch eine Geschichte über das Pizzabacken. Dabei legten sich die Teilnehmer auf den Bauch, schlossen die Augen und ließen sich von ihrem Trainingspartner so richtig durchkneten – eine ganz andere Art, die Muskeln zu lockern.

Nach den Abschiedsworten des Trainers Steffen Heumann und dem Dank des Lehrgangsleiters Bernhard Würges räumten wir die Matten auf und alle waren sich einig: Es war ein toller, rundum gelungener Lehrgang. Neben den verschiedenen Übungen hatten alle auch viel Spaß bei den Spielen. Es haben sich alte Freunde wieder getroffen, es wurden neue Freundschaften geknüpft und so wurden bereits Pläne geschmiedet, wo man sich beim nächsten Lehrgang wieder trifft. Denn: Der nächste Lehrgang kommt bestimmt.

Ganz zum Schluss wollen wir uns – der Vorstand und die Lehrgangsleitung – beim Judo-Verein Philippsburg für die zur Verfügung gestellten Matten, bei dem Helfer des Deutschen Roten Kreuzes, den beiden Hausmeistern und vor allem bei allen Eltern und Vereinsmitgliedern, die uns hilfreich in der Küche, beim Mattentransport, als Fahrdienst und – nicht zu vergessen – als Spender von leckeren Salaten und Kuchen zur Seite standen, bedanken.

Herzlichen Dank auch für die freundliche Unterstützung an die Bäckerei Rothermel, die Gärtnerei Mahl, das Globus SB Warenhaus und das Versicherungsbüro Simianer aus Graben-Neudorf.

*Bernhard Würges,
Aikido Wiesental e. V.*



Jugendtrainer-Workshop 2012 in Goslar

**„Also bei mir ist da
noch nie was passiert!“**

Nun, dass es für alles das erste Mal gibt, ist ja hinreichend bekannt. Und getreu dem Motto, dass man niemals auslernt, fand in diesem Jahr wieder ein Jugendtrainer-Workshop statt. Ausrichter dieses Events für Kinder- und Jugendtrainer/-innen ist der Bundesjugendvorstand des DAB.

Als Lehrgangsort wurde in diesem Jahr Goslar gewählt. Nicht nur wegen seines wirklich schönen Dojos, sondern vor allem wegen der zentralen Lage in Deutschland. Diesem Umstand ist es wohl auch zu verdanken, dass in diesem Jahr interessierte Trainer/-innen aus insgesamt acht Bundesländern teilnahmen. Große Anerkennung an dieser Stelle aber dennoch an alle, die für den Workshop hunderte Kilometer in Angriff nahmen, ob aus Südbayern, also fast schon Österreich, dem Ruhrgebiet, dem fernen Osten oder hohen Norden.

Nach Ankunft aller Trainingswütigen startete der Workshop mit Spielen für den Trainingsalltag. Patrick David, Bundesjugendreferent und Fachmann für alle Arten von Spielen, demonstrierte mit viel Spaß und Einsatz, dass allein mit dem Aikido-Gürtel mehr Spiele möglich sind als ein Training lang ist. So dauerte es nicht lange, bis der Spieltrieb alle angesteckt hatte, auch wenn dabei zwei Gürtel ihre volle Länge einbüßen mussten. Da half Patricks Beteuerung, dass ihm so etwas noch nie passiert sei, wenig. Doch mit großer Freude verfolgten alle seine Anleitungen für Spiele mit dem Gürtel, beim Gürtelklauen von anderen oder auch dem Lösen aller in den Gürtel gekommenen Knoten. Nicht einmal Bemerkung „Also ernsthaft verletzt hat sich dabei noch keiner, aber Tränen gab es schon!“ konnte die Stim-



mung der Teilnahmebereitschaft kippen. Denn es hat sich wieder einmal bestätigt, dass Erwachsene doch nur große Kinder und für jedes Spiel zu begeistern sind!

Es folgte zur Beruhigung der Gemüter noch eine Einheit Taigi, also selbstgebaute Kata-Formen. Das Ziel, dass alle gleichzeitig die Kata laufen, erwies sich zuerst

Zeitplan doch mehr an einen Städtetrip aus einem durchfahrenden ICE heraus erinnerte.

Nach einem sehr leckeren Abendessen ging es noch einmal auf die Matte, wenn auch nicht zum Training sondern für die Theorie. Regine Häfner, ebenfalls Mitglied des Jugendvorstandes, referierte über das wichtige Thema der sexuellen Gewalt und die Präventionsmöglichkeiten. Durch die hohe Brisanz wunderte es auch nicht, dass sich noch lange Diskussionen anschlossen. Doch genau durch diesen Austausch lebt so ein Jugendleiterworkshop.

Die Nacht war wie meistens auf Lehrgängen für viele zu kurz, doch wach wurden sie alle wieder. Mit dem Frühstück noch im Bauch erklärte Lilo Schümann, Jugendleiterin des AVSH und Vorstandsmitglied, die Besonderheiten im Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern. Und zum noch besseren Verständnis schloss sich hieran gleich eine praktische Umsetzung in Form einer Aufwärmreihe mit vielen Spielen und kleinen Übungen



*Patrick David, Nicole Wienke,
Marlene Weyel, Ian Scott-Mance (von li.)*

an. Spätestens hiernach waren dann die Letzten wieder frisch und munter. Mit einigen besonderen Trainingsformen wie dem Training mit geschlossenen Augen und dem Schweigegebot für alle endete auch schon wieder ein erfolgreicher Workshop. Den Teilnehmer/-innen wurde auf diese Weise neben reichlich Spaß auch viel Wissen zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen angeboten.

An dieser Stelle nochmals vielen Dank und ein großes Lob an alle Teilnehmer/-innen des Workshops! Es hat wirklich viel Freude gemacht, mit euch dieses Wochenende zu erleben. Der Bundesjugendvorstand freut sich schon auf die nächste Veranstaltung.

Jan Böttner,
Mitglied des Bundesjugendvorstandes

道



Aikido-Telegramm

DAB-Präsidentin weiterhin im Sportbundsvorstand

Unsere DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger wurde beim 28. Ordentlichen Landessportbundtag am 21. April 2012 im SpOrt Stuttgart einstimmig als Vorstandsmitglied des Württembergischen Landessportbundes (WLSB) für eine weitere Amtszeit von vier Jahren wiedergewählt. Sie freute sich sehr über diesen Vertrauensbeweis für ihre Arbeit im über 2 Millionen Mitglieder zählenden WLSB.

Gratulation!

Am 10. März fanden in Beddingen und Heidenheim zahlreiche Danprüfungen statt. Die Prüfungskommissionen bestanden aus Hubert Luhmann (6. Dan, Vors.), Manuela Magiera und Claus-D. Sonnenberg (jeweils 4. Dan) sowie Wolfgang Schwatke (5. Dan, Vors.), Wilfried Weng (4. Dan) und Rüdiger Scholz (3. Dan).

Weiterhin verlieh die Technische Kommission in ihrer Sitzung vom 23.03.2012 den 4. Dan an Ermano Olivan (AC Frankenthal e.V.) und den 5. Dan an Michael Helbing (AC Niedernhausen e.V.).

Wir gratulieren herzlich:

zum 5. Dan:

Helbing, Michael AC Niedernhausen

zum 4. Dan:

Olivan, Ermano AC Frankenthal

zum 3. Dan:

Dorn, Eugen	Eisenbahner SV Augsburg
Lifka, Heike	ZfK Altenburg
Preuß, Torsten	Barmstedter MTV
Zeller, Bernd	A. u. K. V. Augsburg

zum 2. Dan:

Bender, Viktor	Aikido-Conn. Spandau
Meißner, Detlef	Aikido-Wirbel Berlin

zum 1. Dan:

Becker, André	SG von 1896 Misburg
Bolz, Achim	JSC Karlsdorf-Neuth.
Glander, Michael	Aikido Berlin-Charl.
Gleißner, Monika	TSV 1865 Dachau
Grzelczak, Mariusz	SG Benefeld-Cord.
Himpel, André	Braunschweiger JC
Kaupe, Markus	TSG Ohren
Majnusz, Krzysztof	Samurai Unterfranken
Sokolova, Angelina	AV Esslingen
Wiswede, Marc	A. u. K. V. Augsburg
Wrzeszcz, Susanna	Zanshin Lübeck



Anschriften aktuell



Wichtige Termine

Neuer Verein des DAB

Aikido-Verband HE e. V.
TV Breckenheim 1890 e. V.,
Thomas Reintgen, Alte Dorfstr. 18,
65207 Wiesbaden-Breckenheim;
Tel. 06122 / 5358085
treintgen@t-online.de

Anschriftenänderungen

(Änderungen sind kursiv gesetzt)

Aikido-Verband BW e. V.
JC Bietigheim e. V.,
Peer Kruse, Maria-Merian-Str. 24,
74321 Bietigheim; Tel. 07142 / 773591
jcb-aikido@gmx.de

JST Riesbürg e. V.,
Ruth Fuksa, *Buchenweg 17,*
73469 Riesbürg; Tel. 09081 / 290399
info@jst-riesbuerg.de

Aikido-Verband NRW e. V.
Hammer SpVg 03/04 e. V.,
Klaus Lenferding, *Windthorststr. 5,*
59063 Hamm; Tel. 02381 / 23518
info@aikido-hamm.de

Aikido-Verband SN e. V.
1. Vorsitzender
Hans-Jürgen Burkhardt,
An der Zschopau 4,
09577 Niederwiesa; Tel. 0171 / 6877058
avsn1@aikido-sachsen.de

15. August 2012: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang IV vom 13. – 20. Oktober 2012 im LZ Herzogenhorn

14. September 2012: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang des DAB/AVBW vom 12. – 14. Oktober 2012 in Ostfildern-Ruit

22. September 2012: Meldeschluss zum BL am 27./28. Oktober 2012 in Bad Bramstedt

20. Oktober 2012: Meldeschluss zum BL am 24./25. November 2012 in Frankfurt

www.phoenix-budo.de
Ihr zuverlässiger Partner
für Händler und
Vereins-Sammelbesteller

**Aus unserem
Aikido-Programm:**
Hakama und Dogi
hochwertige Holz Waffen
Judomatten

PHOENIX Budo Sport
Westkirchener Str. 90
59320 Ennigerloh
Fon 025 24 / 267 92 80
info@phoenix-budo.de

PHOENIX
BUDOSPORT

Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 12. – 14. Oktober 2012 in Ruit

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

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

Lehrer: Arno Zimmermann, Lehrwart des AVBW, und andere

Lehrgangsleiter: Arno Zimmermann, Millöckerstr. 16, 70195 Stuttgart;
Tel.: 0711 / 6990214, E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de

Lehrgangsort: Sportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern;
Tel.: 0711 / 3484-0, www.sportschuleruit.de

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainer-C-Fachlizenz Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2012 ausläuft). Für eine Lizenz-Verlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der OTC-DAB (Abschnitt 4.4.2) zu erfüllen.

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

Zeitplan:

Freitag, den 12.10.2012: bis 16.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten, 17.45 Uhr Abendessen, 19.30 bis 21.00 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 13.10.2012: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 14.10.2012: Theorie-Unterricht, Abreise nach dem Mittagessen

Lehrgangsgebühr: Der Lehrgang ist für DAB-Angehörige kostenfrei; für externe Teilnehmer wird eine Lehrgangsgebühr von 50 Euro erhoben. Unterrichtsmaterialien werden zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und gepflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto Arno Zimmermann, Nr. 70529198, Sparda Bank BW, BLZ 600 908 00 zu überweisen und betragen voraussichtlich (falls wir eine bei der Sportschule beantragte Vergünstigung erhalten) 35 Euro pro Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bitte Einzelzimmer selber in der Sportschule anmelden und bei der Anmeldung an der Rezeption bezahlen (15 Euro/Nacht).

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben), Überweisung der Unterbringungskosten bis zum Anmeldeschluss und schriftlicher Bestätigung möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Geburtsdatum und -ort, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Lizenznummer, Gültigkeitsdauer der Lizenz.

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden spätestens bis zum **14. September 2012** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt. Eine Berücksichti-

gung von Gästen, die nicht am Trainer-Lehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

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

Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB

Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB

Arno Zimmermann,
Lehrgangsleiter

Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang IV ab 4. Kyu im LZ Herzogenhorn/Schwarzw. vom 13. – 20. Okt. 2012 (Lehrgang für Kyu-Grade mit -Prüfung)

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

Lehrer: Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido

Lehrgangsleiter: Hubert Luhmann, Haferkampstraße 10, 44369 Dortmund;
Tel. 0231 / 673780, E-Mail: Hubert.Luhmann@t-online.de

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

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

Lehrstoff: täglich 2 Unterrichtseinheiten gemäß Prüfungsordnung für Kyu-Grade des DAB (POD-DAB) mit Varianten nach Maßgabe des Lehrers. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 13.10.2012: Anreise bis 16 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung, Erledigung der Formalitäten und Mattenaufbau. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 20.10.2012: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

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

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

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

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

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

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **15. August 2012** an den Lehrgangsleiter erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

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

Wichtige Hinweise: Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Aikido-Kyu-Prüfungen des DAB (VOK-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung ist vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung und namentlich zu erteilen.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Hubert Luhmann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 27./28. Oktober 2012 in Bad Bramstedt

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

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

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

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

Lehrgangsort: Sporthalle Am Schäferberg, 24576 Bad Bramstedt

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

Lehrstoff: Schwerpunkt Schwert- und Messertechniken, Kote-gaeshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 27.10.2012: bis 15 Uhr Anreise, 15.30 – 18.00 Uhr Aikido-Training

Sonntag, den 28.10.2012: 9.30 – 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Abreise

Leistungen: Der DAB übernimmt die Kosten für den Lehrer und die Organisation des Lehrganges. Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

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

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad möglich. Die Anmeldung wird bis spätestens zum **22. September 2012** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Berthold Krause,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 24./25. November 2012 in Frankfurt Flughafen

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

Ausrichter: Aikido Flughafen Frankfurt/Main e. V.

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

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

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

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

Lehrstoff: Aiki-bu-jitsu, Koshi-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 24.11.2012: bis 14.30 Uhr Anreise, 15.00 – 17.30 Uhr Aikido-Training; anschließend auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei Lehrgangsbeginn angeben, ob Teilnahme gewünscht wird. Die Auswahl des Menüs erfolgt vor Lehrgangsbeginn.

Sonntag, den 25.11.2012: 9.30 – 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Abreise.

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 Euro erhoben.

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

Sonstiges: Am Samstag, den 24.11.2012, finden ein Treffen des DAB-Präsidiums mit den Aikido-Landesverbänden sowie eine Sitzung des DAB-Präsidiums statt. Die Einladungen hierzu erfolgen separat.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad möglich. Die Anmeldung spätestens wird bis zum **20. Oktober 2012** erbeten (Posteingang beim Lehrgangsleiter). Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Bundeslehrgang auf dem Frankfurter Flughafen.

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

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Udo Dittrich,
Lehrgangsleiter*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2013

(Stand: 01.06.2012, Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
19.01.2013	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- waza bis 2. Kyu, (2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landes- verbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
26/ 27.01.2013	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Koshi-nage und Mes- sertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Malente	Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan
28.01. – 04.02.2013	Aikido- und Ski-Langlauflehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maßgabe des Lehrers	DAB/Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Roland Nemitz, 6. Dan; Helmut Müller, 2.Dan
08. – 10.02.2013	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-nage, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Jena	Alfred Heymann, 7. Dan
16.02.2013	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- waza, Programm bis 1. Kyu (2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landes- verbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

02./ 03.03.2013	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-nage, Stab- techniken, 4. Kata; Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Kirchheim	Karl Köppel, 7. Dan
23./ 24.03.2013	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan Aikido	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einla- dung des BPA
16.03.2013	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- waza, Programm bis 1. Dan (2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landes- verbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
05. – 07.04.2013	TK-Sitzung, Workshop der TK-Mitglieder	Niedernhausen/Idstein	TK, VPT
06.04.2013	Präsidiumssitzung	Idstein	Leitung: PR
13.04.2013	Zentraltraining / Schwerpunkt: Aiki-no-kata (1. Form im Stand, 2 UE); Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landes- verbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
19. – 21.04.2013	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Stabkata, Stabtech- niken, Kokyu-nage; Rest nach Maß- gabe des Lehrers	AVNRW	Ulrich Schümann, 6. Dan
07. – 12.04.2013	Trainer-Fachlehrgang 1 für Trainer-Anwärter/-innen	DAB / Frankfurt/Main	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
04./ 05.05.2013	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Stabkata, Stabtech- niken, Sumi-otoshi; Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Reutlingen	Alfred Heymann, 7. Dan
11.05.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr und Anwen- dung des Stabes (Jo, 2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landes- verbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
18. – 20.05.2013	Internationaler Aikido- Pfungstlehrgang ab 2. Kyu / Lehrstoff: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Heidenheim	N.N.
22./ 23.06.2013	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Bewegungs- verwandtschaften, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Bietigheim	Karl Köppel, 7. Dan
06.07. – 13.07.2013	Bundeswochenlehrgang I (mit Dan-Prüfung ^{*)}) für 1. Kyu und 1. Dan (nach Maß- gabe freier Plätze)	DAB / Leistungszent- rum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Manfred Jennewein, 6. Dan
13.07. – 20.07.2013	Bundeswochenlehrgang II (mit Dan-Prüfung ^{*)}) ab 1. Kyu und alle Aikido-Dane	DAB / Leistungszent- rum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Alfred Heymann, 7. Dan
14.09.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr von Angriffen mit dem Messer (Tanto, 2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landes- verbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

21. – 28.09.2013	Bundeswochenlehrgang III (mit Dan-Prüfung ^{*)}) ab 2. Dan	Bad Blankenburg	Alfred Heymann, 7. Dan Karl Köppel, 7. Dan
28.09.2013	Bundesversammlung	Frankfurt/Main	Leitung: PR
28.09.2013	Präsidiumssitzung	Frankfurt/Main	Leitung: PR
12./ 13.10.2013	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
12.10. – 19.10.2013	Bundeswochenlehrgang für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung ^{**})	DAB / Leistungszen- trum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan
19.10.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-kata (2. Form am Boden, 2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landes- verbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
26./ 27.10.2013	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Schwert- u. Messer- techniken, Kote-gaeshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Winsen/Seevetal	Alfred Heymann, 7. Dan
24. – 29.11.2013	Trainer-Fachlehrgang 2 für Trainer-Anwärter/-innen mit Prüfung	DAB / Frankfurt/Main	Lehrer gemäß Einladung des BLA
09./ 10.11.2013	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-bu-jitsu, Koshi-nage; Rest nach Maßgabe der Lehrerin	Nürnberg	Dr. Barbara Oettinger, 5. Dan
16.11.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Pro- gramm zum 2. Dan (2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landes- verbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
29.11. – 01.12.2013	Übungsleiter-/Trainer-Fortbildungs- lehrgang	DAB / Frankfurt/Main	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
14.12.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landes- verbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

Anmerkungen:

*) Unterrichtsstoff gemäß POD-DAB nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Prüfungsanwärter müssen die nach der VOD-DAB vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim BPA einreichen.

***) Prüfungsanwärter müssen alle nach der VOK-DAB vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung ist vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung und namentlich zu erteilen.

Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB

合氣道

Die letzte Weisheit:

**If you wait,
you are too late!**

Meister Pascal Heydacker erklärte beim Pfingstlehrgang in Heidenheim, dass Nage in der Technik im passenden Moment reagieren muss, um danach die Initiative ergreifen und damit die Führung behalten zu können.