

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 1/2016

Nr. 161

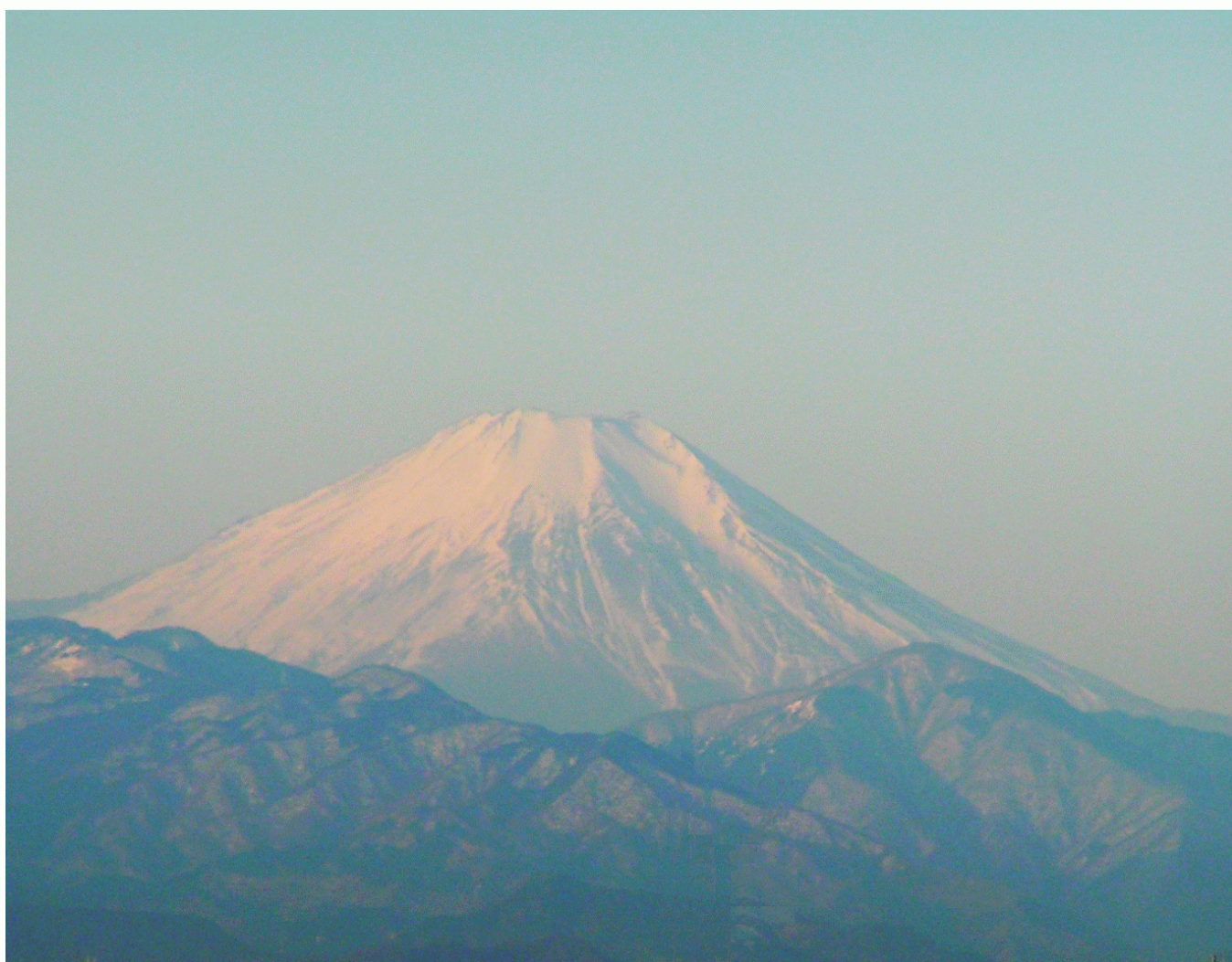


# aikido aktuell

---

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland

---



Ausgabe 1/2016

Nr. 161

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

Der Fuji – das Wahrzeichen Japans .....	3
---	---

### Magazin

Mein Sport ist Aikido .....	3
Außenstelle des AVHe in Japan .....	4
Alfred Heymann in St. Louis de Montferrand .....	5
Gleiche Ziele, verschiedene Wege – ein Wiedersehen nach langer Zeit .....	6
Effizienz, Humor und Herzlichkeit .....	7
Bundeswochenlehrgang III des DAB .....	10
40 Jahre Aikido in Hannover .....	10
Bundeslehrgang in Reutlingen mit Alfred Heymann .....	14
Aikido-Telegramm .....	15
Wichtige Termine .....	15
Aikido aus Fehlern lernen; Zulassungsarbeit von Markus Hansen (Forts.) .....	24

### Technik-Serie

Aiki-otoshi gegen Ushiro-kakae-tori; von Bundestrainer Hubert Luhmann .....	16
---	----

### Aikido-Kids

Aikidokas sont curieux .....	19
Einl. zum Samurai-Camp vom 29. Juli – 3. August in Scharbeuz .....	20
Einl. zum Bajuvarencamp vom 13. – 20. August 2016 in Inzell .....	22

### Daten und Fakten

Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrg. vom 19. – 21. Februar 2016 in Frankfurt/M. ....	29
Einl. zum BL am 16./17. April 2016 in Aalen .....	30
Einl. zum BL am 30. April/1. Mai 2016 in Hannover .....	31
Lehrgangspläne AVBy, AVHH, AVHe, AVRP 2016 .....	32

### Titelbild:

Der Fuji-san (jap. san = Berg) an einem unerwartet klaren Tag von Tokio aus gesehen (Oettinger, 2005)



## Der Fuji – das Wahrzeichen Japans

Liebe Aikidoka,

der Berg Fuji, westlich von Japans Hauptstadt Tokio im Fuji-Hakone-Nationalpark gelegen, ist für die Japanerinnen und Japaner ein heiliger Ort und seit vielen Generationen Inspiration für künstlerisches Schaffen, was sich insbesondere in zahlreichen Bildern mit ihm als Motiv widerspiegelt und ihm 2013 die Auszeichnung als Weltkulturerbe durch die UNESCO einbrachte. Die Verehrung des göttlichen Fuji ist in Japan von herausragender Bedeutung; gleichwohl gibt es daneben dessen bedrohliche Seite als aktiver Vulkan, wenn der letzte größere Ausbruch auch schon mehr als 300 Jahre zurückliegt. Da Japan auf dem pazifischen Feuerring liegt, bleibt die Gefahr von Erdbeben oder Tsunamis stets präsent, was viele Japanerinnen und Japaner jedoch nicht davon abhält, sich in den Sommermonaten an die Besteigung des Fuji zu machen. Japanreisende können ihn aber auch auf der Shinkansen-Fahrt von Tokio nach Kyoto schneebedeckt in strahlender Schönheit erleben. Da der Berg sich über 3700 Meter erhebt und die Wolkendecke oft tiefer hängt, mag es dafür allerdings viele Versuche brauchen. Wenn man Glück hat, kann man ihn sogar von der Megacity Tokio aus sehen, wie das Titelbild dieser ersten elektronischen Ausgabe von aikido aktuell zeigt.

Wer sich mit der Bedeutung des Fuji für Japan befasst, kann durchaus zum Schluss kommen, dass er und die japanischen Kampfkünste wie Aikido viel gemeinsam haben. Denn beide werden von den Japanerinnen und Japanern geliebt; ihre Nähe wird gesucht und die Befassung damit hat sowohl körperliche als auch geistige

Facetten.

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin

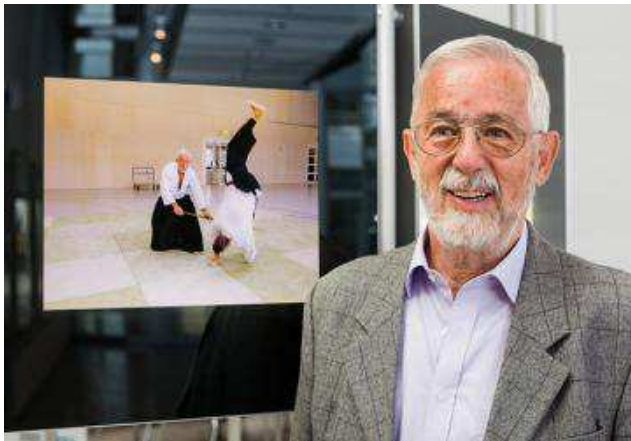


## Mein Sport ist Aikido

Mit dem Fotowettbewerb „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) wurde einmal mehr der Fokus auf unsere älter werdende Gesellschaft gerichtet. Doch die Fitness und jugendliche Frische ließen jede Altersgrenze verschwinden und zeigten das volle Potential von Menschen im fortgeschrittenen Alter.



Vom Aikido-Verein Flughafen Frankfurt am Main e. V. beteiligte sich auch unser Eckhard Reschke, 2. Dan, mit einer Einsendung an dem Wettbewerb zum Thema „Bewegte Momente“. Dabei zeigte sich, dass sich sein sportliches Engagement einer so großen Beliebtheit erfreut, dass sein Bild von über 1500 Einsendungen auf den dritten Platz gewählt wurde.



Im feierlichen Rahmen der Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ erfolgte die Ehrung und Preisverleihung im Beisein von Herrmann Gröhe, Bundesminister für Gesundheit, Prof. Dr. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln, Eckhardt von Hirschhausen und weiteren namhaften Vertretern aus Politik und Gesundheit. Die Preisverleihung nahm Dr. Volker Leienbach, Direktor der PKV, vor und würdigte damit nicht nur Eckhard für seine Leistung, sondern zeigte auch seine Begeisterung und die Notwendigkeit für Sport in jedem Alter.

Die Rückfragen zum Aikido beantwortete Eckhardt gerne und ausführlich, sodass auch die anwesenden Gäste einen Einblick in die Welt des Aikido erhielten. Auf der heimischen Matte steht Eckhard noch immer jede Woche bereit, um selbst Training zu geben oder daran teilzuhaben. Er besucht Lehrgänge und gibt sein großes Wissen an die kommenden Generationen weiter. Grund genug, auch auf diesem Wege noch einmal herzlich zu danken und zu gratulieren!

In einem Kurzfilm (<http://www.aelter-werden-in-balance.de/4-bundeskonferenz->

2015-gesund-und-aktiv-aelter-werden.html) sind Eindrücke und Kommentare der Konferenz zusammengefasst. Es war eine lebendige Veranstaltung mit viel Freude, der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und sollte uns allen als Motivation dienen, dass Sport kein Alter kennt!

Jan Böttner,  
Flughafen Frankfurt am Main e. V.

氣

## Außenstelle des AVHe in Japan

Ab diesem Oktober hat der Aikido-Verband Hessen eine Abgesandte bzw. Vertreterin in Japan. Unsere Gudrun (Moede) vom Flughafen Frankfurt am Main e. V. hat das Glück, beruflich für drei Jahre nach Tokyo zu können. Dort wird sie, wie auch schon auf früheren Dienstreisen, regelmäßig die Gelegenheit nutzen, im Hombu-Dojo zu trainieren. Mit dem ersten Training von 7 – 8 Uhr startet man gleich viel besser in den Tag. ^^

Nach langer Vorbereitungszeit ist es nun bald soweit: Das Japanisch ist fließend, die Wohnung mit separatem Teezimmer ist angemietet und der Hausstand wartet in einem Container darauf, verschifft zu werden.



Meisterin Gudrun Moede, 2. Dan

Doch halt, da fehlt doch noch was ... richtig, ein Abschiedstraining!



Meister Eckhard Reschke, 2. Dan

In diesem Fall richteten die Aikidoka des Flughafens Frankfurt einen Abschiedslehrgang für ihre langjährige Trainingskameradin und Trainerin aus und die Resonanz war groß. 35 Aikidoka aus Hessen und Bayern wollten es sich nicht nehmen lassen, noch einmal mit Gudrun zu trainieren, die sich beharrlich weigerte, selbst Techniken zu zeigen. So wurde das Training von Eckhard Reschke, mit kurzzeitiger Unterstützung von Dagmar Petigk, geleitet.

Aber sie hat versprochen, in Japan fleißig weiter zu trainieren und uns dann bei ihrem „Willkommenslehrgang“ in drei Jahren alles zu zeigen, was sie gelernt hat. Wir sind schon jetzt gespannt darauf!

Wir sagen: „Auf Wiedersehen, Gudrun!“ und freuen uns darauf, dich in drei Jahren wieder bei uns zu haben!

Melanie Schad,  
Pressewart AV Hessen

道

## Alfred Heymann in St. Louis de Montferrand

Wie in den vergangenen Jahren führte die Akademie Katana, Aikido und Budo mit

Waffen (AKABA) einen Aikido-Lehrgang durch. Meister Alfred Heymann, 8. Dan und Bundestrainer des Deutschen Aikido-Bund (DAB) war am 13. und 14. Juni 2015 wieder nach St. Louis eingeladen worden, in die kleine Gemeinde von 2000 Einwohnern auf der Halbinsel von Ambès zwischen der Garonne und der Dordogne, an den Ausläufer der Gironde.

Für diesen zweitägigen Lehrgang hatte das Rathaus die Sporthalle „Gilbert Coustaty“ zur Verfügung gestellt. Die Aikido-Gruppe des Sportclub Montferrand hatte dazu ihre 150 m<sup>2</sup> Matten bereitgestellt.

Meister Heymann hatte wieder einmal seine fundierte Sichtweise des Aikido demonstriert, inspiriert von seinem Meister André Nocquet (verstorben 1999). Alfred Heymann war lange Jahre sein Uke und Freund bei vielen Lehrgängen in ganz Europa.

Alfred zeigte und erklärte, wie einfach Aikido zu praktizieren ist, wenn man jeden Tag trainiert. Er begeisterte die Teilnehmer mit seiner Freundlichkeit, seinem Humor und Charisma.

Die Techniken wechselten von Fassangriffen zu Stocktechniken. Mit häufigen Uke-Wechseln demonstrierte Alfred eindrucksvoll, wie wichtig und effektiv das Zentrum und die Hüfte sind.

Und das alles unter den wachsamen Augen seiner Frau Edith Heymann, die wie ihr Mann die gleiche Leidenschaft für Aikido teilt.

Die exzellente Stimmung bei diesem Lehrgang wurde auch genutzt, um gemeinsam die 50 Jahre Ehe zwischen Edith und Alfred zu feiern. Zur Feier des Tages wurden dem Ehepaar ein Bild und eine Goldene Medaille für ihr Jubiläum überreicht. Diese Geste sollte auch die traditionellen Freundschaftstreffen (Rencontres) zwischen Hannover und Bordeaux unterstreichen.

Dieser Lehrgang beinhaltete auch etwas zum Entspannen, Essen unter Freunden, kurze Besichtigung der Stadt mit der Straßenbahn und eine Schiffsfahrt auf der Garonne. Auch eine Platte mit Meeresfrüchten an der Ozeanküste durfte nicht

fehlen und das alles bei Sonnenschein und in herzlicher Freundschaft.

Danke nochmal an euch, Edith und Alfred, und bis zum nächsten Jahr in Hannover!

*Bericht von Michel Martin (8. Dan Aikido),  
übersetzt von Eric Bizet*



---

## **Gleiche Ziele, verschiedene Wege – ein Wiedersehen nach langer Zeit**

Im Januar 1975 begann ich mit dem Weg des Aiki, der mich von Anfang an fasziniert hat und bis heute immer wieder aufs Neue fasziniert. Ein Jahr darauf trat mit Edmund Kern, damals 1. Dan Aikido, ein neuer Lehrer auf meinen Weg und in mein Aikido-Leben. In den folgenden Jahren haben wir eine intensive Zeit als Lehrer und Schüler miteinander verbracht, sogar eine gemeinsame Reise in das Land, aus dem unsere Kunst stammt, haben wir unternommen. Alles, was eine Lehrer-Schüler-Beziehung ausmacht, hat uns verbunden, sogar die Tatsache, dass sich die Wege trennen müssen, wenn der Zeitpunkt dafür gekommen ist.

So hatte sich Edmund dazu entschlossen, sich Saito-Sensei in Iwama anzuschließen und den DAB zu verlassen. Ich verblieb im DAB und habe meinen Weg dort gesucht. Als sich unsere Wege trennten, konnte ich nicht ahnen, dass wir uns über 25

Jahre nicht mehr begegnen sollten.

Umso erfreuter war ich, als ich vor ein paar Wochen eine Freundschaftsanfrage von Edmund über facebook erhalten habe, die ich spontan bestätigte. Noch ein paar Tage später, ich war gerade als Lehrer beim Bundeswochenlehrgang in Bad Blankenburg, erreichte mich eine Nachricht von Edmund über den Messenger. Edmund fragte, ob wir uns einmal treffen könnten. Auch diese Frage habe ich spontan mit ja beantwortet, interessierte es mich doch, wie es meinem „alten“ Lehrer in den vergangenen 25 Jahren ergangen ist. So lud ich Edmund, der einen Lehrgang in der Sportschule Hachen im Sauerland leitete, im Anschluss zu mir nach Hause ein.

Als ich nach dem sonntäglichen Training gespannt auf das Eintreffen gewartet hatte, klingelte Edmund an meiner Tür. Dort stand nun mein früherer Lehrer, in der Zwischenzeit ergraut, aber mit einer würdigen Präsenz und in sich ruhend vor meiner Tür. Bei einer Tasse Kaffee und Kuchen (vielen Dank an meine liebe Frau) ließen wir alte Zeiten Revue passieren, unterhielten uns über viele gemeinsame Erlebnisse und betrachteten Fotos von früher.

Da war sie wieder, die alte Zeit. Erinnerungen kamen in den Vordergrund, die ich



*Meister Edmund Kern, 8. Dan,  
und Bundestrainer Hubert Luhmann, 6. Dan*

lange vergessen geglaubt hatte. Weißt du noch ... kennst du noch ..., erinnerst du dich noch an ... waren die vorherrschenden Sätze für einen guten Teil unseres Gesprächs. Ehrlich interessiert erkundigte sich Edmund nach meiner Familie und es ergab sich, dass meine Kinder anwesend waren, um ihn kennenzulernen.

Natürlich tauschten wir uns auch über unsere Erfahrungen auf dem Weg des Aiki aus. So hat jeder auf seine Weise Erfahrungen gesammelt, sich seinen Weg erschlossen und wir waren dennoch überrascht, dass wir viele gemeinsame Ansichten über den Weg teilen. Wir kamen zu der Feststellung, dass nicht die äußere Form einer Technik entscheidend ist. Was wirklich von Bedeutung ist, sind die Umsetzung der Elemente und Prinzipien des Aikido und die Förderung der individuellen Entwicklung auf dem Weg. Präzision, Ausdauer im Üben, Prüfungen mit einem hohen Qualitätsniveau, das beständige Korrigieren der Schüler und für sie und ihre individuelle Entwicklung Verantwortung zu tragen sind beständige Elemente einer Tätigkeit als Aikido-Lehrer.

Ich war auch sehr angetan vom Interesse an meiner Entwicklung, sei es die private, die meiner Familie, auf meinen Beruf bezogen oder auch meine Entwicklung als Aikido-Lehrer. Edmund gab ebenfalls sehr offen Auskunft über sein Leben und was ihn in den vergangenen 25 Jahren bewegt hat.

So verging der gemeinsame Nachmittag wie im Fluge und die Zeit war gekommen, Edmund zum Dortmunder Hauptbahnhof zu bringen, damit er seinen Zug in Richtung Nürnberg nehmen konnte. Beim Abschied haben wir uns herzlich verabschiedet und ich bin Edmund dankbar für seine Initiative, denn ich habe mich gefragt, ob ich die Initiative für ein Wiedersehen übernommen hätte. Unser Gespräch war für mich als Erfahrung sehr wertvoll, denn ich habe Edmund auch nach den vielen Jahren wieder als Lehrer erlebt. Wir haben kein Aikido auf der Matte, im Dojo, betrieben. Aber es war eines der schönsten Trainings und eines der wertvollsten Lehr-

gespräche meines Weges. Dafür danke ich Edmund von ganzem Herzen.

Nach ein paar Tagen haben wir über den Messenger unser Gespräch reflektiert und haben uns versprochen, dass es nicht bei dem einen Treffen bleiben soll. So sind die Wege vor 25 Jahren auseinander gegangen, um nach dieser Zeit wieder zusammenzulaufen. Der Weg ist eben voller Überraschungen. Ich bin gespannt, was er noch für mich bereithält.

*Hubert Luhmann,  
Bundestrainer des DAB*



## Effizienz, Humor und Herzlichkeit

### Wochenlehrgang des Aikido-Verbandes Thüringen 2015

Wie Veranstaltungen den Weg in die „Fixe Liste“ meiner Jahresplanung finden, ist nicht immer ganz klar. Auf jeden Fall hatte ich mir für dieses Jahr den Wochenlehrgang in Thüringen fest eingeplant, da BWL I und BWL II nicht in der Hamburger Ferienzeit lagen und zum Besuch des BWL III sowieso keine Chance besteht. Außerdem hatte ich viel Gutes über den Trainer des Lehrgangs Frank Zimmermann (5. Dan Aikido) gehört.

Aus Hamburg waren einige Aikidoka auf einem seiner Lehrgänge gewesen, den ich nicht besuchen konnte. Schwerpunkt war damals die Reaktion auf Fußtritte. Es hieß, der wisse genau, was er tue. Mir persönlich war Frank bereits einmal an einem Dan-Prüfungstag begegnet. Spätestens, wenn man die Website des Zentrums für Kampfkünste Gera e.V. durchstöbert, wird klar, Frank hat sich nicht nur mit Aikido beschäftigt. Die Neugier wuchs also, je näher der Termin rückte. Im April hatte ich per Facebook schon mal angefragt, ob denn noch Plätze frei wären. Als die Bestätigung meiner Anmeldung vom Lehrgangsleiter Dr.



Dirk Bender kam, freute ich mich natürlich riesig auf die bevorstehenden Trainingseinheiten, auf neue Bekanntschaften und auf anregende Gespräche.

Die Anreise dauerte erwartungsgemäß fünf Stunden. Als ich an der Rezeption stand, tauchte auch schon Dirk auf und half mir bei der Abwicklung der Formalitäten. Das Zimmer war schnell bezogen und der Lehrgang konnte pünktlich mit einer kurzen Einweisung in die Woche beginnen. Dazu suchten wir einen Seminarraum auf und klärten die offenen Fragen. Ich hatte das Gefühl, dass die meisten im Raum sich kannten, und als ich auch noch persönlich und herzlich als einziger Nicht-Thüringer begrüßt wurde, fühlte es sich wie eine offene entgegengestreckte Hand an. Als das erste Training begann, wurde zunächst in einer Gesprächsrunde nach den Wünschen und Erwartungen gefragt. Auch die Möglichkeit, einen Theorie-Abend zu organisieren wurde vorgeschlagen. Ein Blick in die Runde zeigte Teilnehmer unterschiedlichster Graduierungen von den Weißgurten bis zu den Danträgern. Nach dem Gespräch wurde mir das Ausmaß meiner aufzuholenden Kondition bewusst.

Die Aufwärmphasen, mit denen Frank uns in kürzester Zeit von Null auf Hundert brachte, hatten es in sich – in jeweils zwei der drei täglichen Trainingseinheiten. Ob laufend, hüpfend, springend, allein, mit einem oder sogar zwei Partnern, mit leeren Händen, mit Stab, mit Schwert, mit Bällen oder Prätzen, es verging keine Einheit, in der Frank mich nicht überraschen konnte, wenn es um die Aktivierung aller Muskelpartien und die Anregung des Kreislaufes ging. Es gab eine Menge guter Spielideen, die ich mit ins Kindertraining in meinem Verein übertragen möchte.

Technisch ist etwas passiert, das ich so nicht erwartet hätte. Mein „Bericht folgt. Ich habe da ein paar Veränderungen im Kopf, die erst noch in den Körper übergehen müssen.“, wie ich es Frank auf Facebook übermittelte, hatte seinen Grund. Neuerdings seziert meine Aufmerksamkeit geradezu den Tai-sabaki und den Tenkan-ashi an mir selbst und beim Beobachten ande-

rer Aikidoka. Dirk und Frank erklärten unabhängig voneinander dieses Detail mit den Erfahrungen, die Frank in anderen Kampfkünsten bereits gesammelt hat.



*Meister Frank Zimmermann, 5. Dan*

Schon in der ersten Trainingseinheit hieß der Tai-sabaki plötzlich „3-Sabaki“ oder wie es mir nach der trocken humorvollen Art, wie es unterrichtet wurde, durch den Kopf ging: „Dry-Sabaki“. Besonders, weil ich ja selbst im Training immer darauf hinwies, dass der erste Schritt im Tai-Sabaki „auf den Partner zu“ gehen muss, damit die Distanz verkürzt und der Partner in seiner Bewegung beeinträchtigt würde, bevor der zweite Schritt hinten nach der Drehung gesetzt werden sollte, war ich so fasziniert davon, dass genau dazwischen „enorm viel Zeit der Aufmerksamkeit“ liegen kann, wenn man nun erst die Hüftdrehung bewusst durchführte, um dann den Fuß als Stabilisierung hinten abzustellen. Beim Tenkan-ashi stellte sich ebenfalls ein solches Detail ein, auf das ich schon früher hätte kommen können.

Vorher: „Bewege dein Zentrum auf den Uke zu. Deine Hand ist nun genau vor deinem Zentrum und du kannst dich ohne Kräfteinsatz drehen und dabei deinen Uke mitnehmen.“



Nachher: „Bewege dich mit einem Tsugiashi an die Seite deines Partners, dreh deine Hüfte so, dass eine schiebende Bewegung vor deinem Zentrum entsteht, die deinen Partner bewegt, und setze den hinteren Fuß wieder hinter dich.“

Das klingt völlig anders, aber beschreibt im Grunde für das ungeübte Auge dasselbe.



Es sind so viele Details auf mich eingeströmt, die in ihrer Logik nicht lange hinterfragt werden mussten. Vom Angreiferverhalten über die richtige Zentrumsarbeit bis hin zum Umgang mit verschiedenen Distanzen, über das Training mit Jo, Bokuto, Tanto. Vom korrekten Schlagangriff über den Fußtritt in der Einzelbewegung bis hin zur anschließenden Technik war Gelegenheit für jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin, sich für das eigene Training etwas mitzunehmen, an dem man reifen

kann. Was davon bei mir hängen bleiben wird, zeigt die Zukunft.

Die Abendeinheiten wurden als freies Training eingefordert und organisiert. Hier konnten alle Teilnehmer innerhalb ihres Prüfungsprogramms arbeiten. Dirk und Frank standen als Berater zur Seite und gaben jederzeit bereitwillig Auskunft. Weil es zu solchen Gelegenheiten gut ist, einen festen Partner zu haben, suchte ich den Kontakt zu Mario, der mir erzählte, dass er erst wieder aufarbeiten müsse, was er mal nach der alten Prüfungsordnung gekonnt hatte. Als 3. Kyu hatte er da ja immerhin schon einiges abgearbeitet, was heute zum 2. Kyu gebraucht wurde. So gingen wir Abend für Abend mit sichtbarem Erfolg das gesamte Programm bis zum 2. Kyu durch.

Nach dem Training wurde diskutiert und erzählt, ausgetauscht und gewitzelt, während die Gastronomie in der Sportschule Bad Blankenburg fleißig Umsatz machte.

An diesen Abenden oder in den Pausen vor dem Essen kam ich so langsam mit fast jedem Teilnehmer mal ins Gespräch. Einerseits waren sie neugierig, warum ich mir gerade diesen Lehrgang ausgesucht hatte, wie ich ihn fand, oder was wir in Hamburg vielleicht anders machten.

Es wurde andererseits aber auch aus dem Berufsleben erzählt, von Sorgen und Problemen, ja selbst vor der Politik machten wir nicht halt.

Highlights der Woche waren die Prüfungen zum 5. Kyu, zum 3. Kyu und zum 1. Kyu. Von hier aus noch einmal einen herzlichen Glückwunsch an Euch, Sven, Matthias und Angela. Ein Highlight der Woche war sicher auch das Grillen am Samstagabend. Das Wetter meinte es ja relativ gut mit uns.

Wenn ich ein kurzes Schlusswort sagen darf: „Es war eine geile Woche.“

Wenn es länger sein soll: „Dirk, Frank, Mario, Sven, Patrick, Marco, Nina, Maia, Matthias, Lars, Angela, Norman, Harald, Stefan, Stephan, Jenny, Ecki, ... (ich vergesse immer ein paar Namen) ... ihr wart ein tolles Lehrgangsteam. Ich hatte echt ganz viel Spaß und freue mich auf ein Wiedersehen.“

Manchmal finden Veranstaltungen eben den Weg in die „Fixe Liste“ und ich weiß ganz genau, warum das so ist.

Andreas Kalbitz,  
Bramfelder Sportverein e. V.

道

## Bundeswochenlehrgang III des DAB

Am 12. September 2015 wurde zum dritten Mal der BWL III in Bad Blankenburg ausgerichtet und ging bis zum 19. September. Dieser Lehrgang ist etwas Besonderes, da hier beide Bundestrainer zusammen das Training geben bzw. sich die Einheiten aufteilen. Zudem war es der erste Lehrgang, den Hubert Luhmann und Alfred Heymann gemeinsam gestalteten.

Für uns war es zudem das erste Mal, an einem Lehrgang ab 2. Dan teilzunehmen. Die Vorfreude und die Erwartungen auf einen hochwertigen Lehrgang waren entsprechend hoch und, um es vorweg zu nehmen, sie wurden durchweg erfüllt!

Mit bestem Wetter im Gepäck starteten wir aus dem Pott in Richtung Osten. Die Landessportschule Thüringen war unser Ziel und das tolle Wetter blieb uns nahezu die ganze Woche erhalten. Die Sportschule ist ruhig gelegen und umgeben von kleineren Bergen in perfektem Grün. Neben Sporthallen gibt es auch ausreichend Auslauf auf Tartanbahnen und Wegen um die Anlage herum. Das 3-Sterne-Hotel tut sein Übriges. Die Doppelzimmer waren zweckmäßig eingerichtet und hatten ausreichend Platz.

Beim Abendessen lernten wir die weiteren der insgesamt 22 Teilnehmer kennen und merkten schnell dass die

Alters- (35 bis 76 Jahre) und Erfahrungsspanne (6 bis 50 Jahre) sehr weit gefächert waren. Aus weiten Teilen Deutschlands, wie u. a. Flensburg, Hamburg, dem Pott, Harz, Hannover und auch Nürnberg waren Aikidoka angereist und wollten neue Reize fürs Training bekommen. Entsprechend fordernd sah auch der Lehrplan aus, der sich über die Katas, Morote-waza, Hanmihantachi und Waffentraining ziehen sollte. Dreimal täglich durften wir Gi und Hakama anziehen und uns auf die Mattenfläche wagen.

Da Hubert berufsbedingt erst am Montagabend anreisen konnte, oblag es Alfred, die ersten Einheiten zu gestalten. Die Einleitung am Samstagabend war die 1. Kata, die Alfred auch direkt auf die erste Einheit am Sonntagmorgen ausdehnte und die Elemente und Prinzipien noch einmal detailliert herausstellte. Ihm war wichtig, dass die Basis für die weiteren Lehrinhalte gesetzt und stimmig ist, bevor es an die Katas 3 und 4 geht.

Nachdem wir die 1. Kata am Sonntagmorgen abgeschlossen hatten, gab es, wie jeden Tag, eine hervorragende Stärkung beim Mittagessen. Die Küche war ausgezeichnet und schmeckte jeden Tag. Um 15.30 Uhr grüßten wir dann zur Nachmittagseinheit an und gingen im Detail die 4.



Bundestrainer Alfred Heymann, 8. Dan

Kata durch. Die Handtechniken und Jo waren Schwerpunkt in dieser Einheit. Differenzen in der Ausführung wurden genauso berücksichtigt wie die Tatsache, dass gerade hier das Zentrum und die Hüfte deutlich und erkennbar zu nutzen sind. Alfred ging auf jeden Teilnehmer ein und nahm sich Zeit. Seine gut 50-jährige Erfahrung im Aikido kam hier sehr zum Tragen und Alfred konnte alles sehr anschaulich und logisch erklären und zum Besten geben.

Die Abendeinheit konnten generell von jedem Teilnehmer frei gestaltet werden und so sah man auf der Matte ein buntes Potpourri an Techniken. Katas, Waffentraining, Kniearbeit waren alle vorhanden. Alfred und ab Dienstagabend auch Hubert nahmen sich für die Teilnehmer immer Zeit und gaben Tipps und Ratschläge, um ihre Techniken zu verbessern, zu verfeinern und zu entwickeln.

Allabendlich versammelten wir uns im „Champions Pub“, wo es zum Ausklang des Tages einen regen Austausch, Geschichten und Erlebnisse aus den Bereichen Aikido, DAB und Privatem gab. Viele Anekdoten und schöne sowie lustige Ereignisse ließen die Abende immer schnell vergehen.

Am Montag wurden die letzten zwei Teile der 4. Kata (Messer und Bokken) genauer beleuchtet und am Ende durften dann alle die Kata komplett üben und durchführen.

Die Nachmittagseinheit widmete sich den Verkettungen, welche sich insbesondere die höheren Dan-Grade sehr gewünscht hatten. Alfred und Hubert gaben Anreize und Ideen für verschiedene Verkettungsoptionen, sodass jeder etwas für sich mitnehmen konnte.

Am Mittwoch gab es dann auch den für einen Wochenlehrgang typischen trainingsfreien Nachmittag, der von den Teilnehmern bei optimalem Wetter unterschiedlich gestaltet wurde. Einige nutzten die Zeit und statteten Erfurt einen Besuch ab und andere, so wie wir, machten sich an den Aufstieg zur Burg Greifenstein, um dort u. a.

die Flugshow der Falknerei zu besuchen. Falkner Ralf stellte sehr anschaulich und ausführlich verschiedene Greifvögel vor und bezog auch das Publikum immer wieder in sein Programm mit ein. Nach anschließendem Kaffee und Kuchen ging es wieder gestärkt an den Abstieg und zurück zur Sportschule.

Nach dem sehr erholsamen Tag konnten alle ausgeruht und mit neuem Elan am Donnerstagmorgen zum Jo greifen. Also zumindest der Angreifer. Thema war die Verteidigung gegen selbigen. Hier wurde schnell klar, zurück ist keine Option bei einer Distanzwaffe. Aktiv reingehen und umlenken war die Devise. Hubert macht es sehr deutlich bei einem Sumi-otoshi. Aber



*Bundestrainer Hubert Luhmann, 6. Dan*

auch Irimi-nage und Juji-garami durften geübt werden.

Mittags wurde dann auf das Messer gewechselt. Auch hier galt es, schnell, aber nicht hastig die Kontrolle zu gewinnen. Yo-ko-tsuki-soto, Ude-kime-osae und auch Shiho-nage durften im Detail geübt werden und wurden von Hubert korrigiert. Alfred ging detailliert auf die Angriffe Yokomen und Shomen ein und verdeutlichte mit Techniken wie Kote-hineri, Kote-gaeshi oder Irimi-nage Tenkan, worauf es ihm im Detail ankam: Führung und Kontrolle, um genau zu sein. Der Angreifer kann im Prinzip machen, was er will oder was er glaubt zu wollen, ehe Nage ihn dann führt und den Weg weist.

Für die Donnerstagabend-Einheit bot Hubert dann eine andere Art von Training an. Taktisches Randori stand auf dem Speiseplan. Durch seinen polizeigeprägten Hintergrund hat Hubert Jahrzehnte Erfahrung in Handhabung von multiplen Angreifern sowie dem Behaupten der eigenen Position im Raum. Hubert versuchte, Auszüge aus seiner Erfahrung zu vermitteln, und so konnten wir nach und nach unsere Stellung zu den Angreifern und die Position im Randori besser und effektiver behaupten und den bzw. die Angreifer unter Kontrolle halten. Insbesondere die Differenzen zwischen bis zu zwei Angreifern und Angriffe von drei Personen wurden aufgezeigt. Während man bei zweien noch bequem aktiv wechseln kann, gerät man bei drei Angreifern öfter in die Zwickmühle, wenn man es weiterhin innen hindurch probiert. Außen herum war hier der Schlüssel. Die Zeit verging wie im Flug und ehe man sich versah, saß man bereits vor seinem Bier im Champions Pub.

Die letzten zwei Einheiten des Lehrgangs brachen am Freitag an. So schnell ist eine Woche vorbei. Aber Zeit für Wehmut gab es noch nicht, zuerst galt es, die Verteidigung mit dem Jo zu üben. Gerade mit Jo in der Hand bekommen die Aufnahme und Führung des Angreifers eine völlig neue Ebene und zeigen die eigenen Grenzen auf und die Wege, die der Angreifer gehen bzw. nicht gehen kann. Kokyu-nage,

Ude-garami und Kote-hineri waren nur einige Techniken, die wir üben durften. Die abschließende Einheit wurde durch das Bokken geprägt. Handhabung und Umgang einer Schnittwaffe(!) statt einer Hiebwaffe war das Stichwort und wie man sich dagegen verteidigt. Alles, was wir im Laufe der Woche gelernt und geübt hatten, konnten wir hier auch wieder anwenden. Zusammenfassend sind wie immer die Elemente und Prinzipien des Aikido als Ganzes zu betrachten und die zentralen Elemente. Die Technik am Ende ist der Abschluss und das Sahnehäubchen, jedoch nicht der Kern!

Damit endete der Lehrgang und wir möchten uns noch einmal für eine sehr intensive und lehrreiche Woche bedanken. Wir kommen gerne wieder nach Bad Blankenburg und wenn sich noch andere junge Aikidoka dorthin aufmachen, sind wir mit 35 vielleicht auch nicht mehr die Küken der Runde.

*Sven Gutt und Marcus Behrendt,  
TC Gelsenkirchen 1874 e. V.*



---

## 40 Jahre Aikido in Hannover

Der Aikido-Verein Hannover (AVH) feierte am 10.10.2015 mit einem Jubiläumslehrgang sein 40-jähriges Bestehen. Auch Vereinsgründer Meister Klaus Liermann (3. Dan Aikido) war zum Jubiläum erschienen, um sich davon zu überzeugen, dass sich sein Verein gut entwickelt hat. Als er diesen 1975 gründete, war es einer der ersten in Norddeutschland und er ist heute der größte Aikido-Verein in Niedersachsen.

So kamen zum Jubiläumslehrgang auch viele Freunde des AVH von anderen Aikido-Vereinen aus der Region. Der Vertreter des Aikido-Verbands Niedersachsen Dr. Damian Magiera gratulierte zum 40-Jährigen und wünschte für die Zukunft des Vereins eine weitere positive Entwicklung.



*Meister Norbert Knoll, 3. Dan  
(Foto: Wolfgang Stieler)*

Wie Ralf Schlüter von der Aikido-Sektion des VfB Langenhagen bemerkte: „Einen Verein nur zu verwalten bedeutet Stillstand, etwas zu bewegen bedeutet Entwicklung.“



*Meister Ralf Schlüter, 2. Dan  
(Foto: Werner Musterer)*

In diesem Sinne kann der Vereinsvorsitzende Norbert Knoll auf die Entwicklung des Vereins stolz sein.

Und Bewegung gab es auch reichlich bei diesem Lehrgang. Meister Ralf Schlüter (2. Dan Aikido und 3. Dan Iaido) als Gasttrainer und Norbert Knoll (3. Dan Aikido) trainierten Aikido und Iaido mit mehr als 40 Aikidoka. So wurde an diesem Nachmittag u. a. eine Schwert-Kata gegen zwei Angreifer geübt. Außerdem wurde die Verteidigung gegen verschiedene Messer- und Stockangriffen sowie gegen diverse kombinierte Schlagangriffe trainiert.

Gerade die kombinierten Schlagangriffe, z. B. Shomen-tsuki und danach Yokomen-uchi stellten für viele eine interessante Herausforderung dar. Ganz schnell wurden so aus eigentlich geplanten zwei Stunden dreieinhalb und trotzdem hat sich keiner beschwert. Denn neben konzentriertem Üben der Techniken war der Spaß an der Sache nicht zu übersehen.

Abends wurden dann in gemütlicher kleinerer Runde die letzten 40 Jahre Revue passieren gelassen, wozu Meister Klaus reichlich Anekdoten beisteuern konnte. Vielen Dank an die Meister Ralf und Norbert für die interessanten Trainingseinheiten und an alle Helfer für diesen gelungenen Jubiläumstag.

*Dr. Joachim Moeser,  
Pressewart AVH*



## Bundeslehrgang in Reutlingen mit Alfred Heymann

Aikido hält jung und dynamisch! Zu dieser Ansicht musste man kommen, wenn man Alfred Heymann, Bundestrainer des Deutschen Aikido-Bunds e. V. und Träger des 8. Dan Aikido, bei unserem Bundeslehrgang am 24. und 25. Oktober 2015 erlebte. Alleine mit seiner Aufwärmgymnastik brachte er mit seinen 76 Jahren manche weit Jüngeren zum „Schnaufen“ – wirklich bewundernswert fit der „Alte“!

Heymanns Konzept hatte etwas von „Training by walking around“: Er machte viele Rundgänge, hielt guten Kontakt zu den Teilnehmern, korrigierte sehr behutsam und erzählte nebenbei noch die eine oder andere Anekdote aus seinem reichen Aikidoleben. Gleichzeitig verstand er es gut, Haltung und Griffpositionen knapp und verständlich zu erklären. Und zeigte dabei auch eine angenehme innere Distanz, sich bei allem nicht so wichtig zu nehmen. Seine Techniken waren kraftvoll und von großer Klarheit, eingedampft auf die wesentlichen Prinzipien, die da hießen: Zentrum,

Zentrum, Zentrum ... und: ach ja: Zentrum natürlich! ...

Es war das Ergebnis einer fast 50-jährigen körperlichen und geistigen konsequenten (Selbst-)Erforschung. Verbunden mit dem ehrlichen Bemühen, die eigenen Erfahrungen an die Schüler weiterzugeben und gleichzeitig die Einsicht, dass jeder selbst den Weg durch „zehntausendfache“ Wiederholung gehen muss. So begründete er seine effektiven und fließenden Bewegungen mit reinem „Trainingsvorsprung“.

Auf der Matte herrschte eine angenehme und von großer Aufmerksamkeit geprägte Atmosphäre. Unsere Reutlinger Aikidoka und die vorwiegend aus dem südlichen Bundesgebiet angereisten Teilnehmer übten konzentriert die teilweise sehr anspruchsvollen Techniken und Verkettungen. Am zweiten Lehrgangstag stand, von der Gymnastik angefangen, der Umgang mit dem Stab im Mittelpunkt.

Das eingespielte Vorbereitungsteam hatte wieder beste Bedingungen für einen ungestörten Ablauf geschaffen. Dazu gehörte als kleinste Übung, für Alfred einen extra Parkplatz zu reservieren, was ihn besonders beeindruckte. Und natürlich auch die kulinarischen Rahmenbedingungen: Unser Cateringteam zauberte ein reichhaltiges und leckeres Abschiedsbuffet, sodass keiner seine (lange) Rückreise hungrig ange-

Ihr zuverlässiger Partner für Händler und Vereins-Sammelbesteller ... **schnell, flexibel, kompetent!**

### KLUGE LAGERHALTUNG – KURZE LIEFERZEITEN



Ob telefonisch bestellt oder über unseren Web-Shop – dank hoher Lieferfähigkeit und verlässlicher Logistik-Partner ist Ihre Ware schnell geliefert.



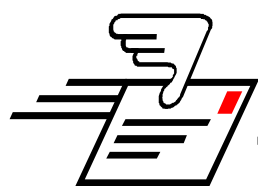
PHOENIX BudoSport  
Westkirchener Str. 90  
59320 Ennigerloh  
Fon 0 25 24 / 267 92 80  
info@phoenix-budo.de  
www.phoenix-budo.de

hen musste. Wie lautete Alfreds Spruch bei der Einleitung der letzten Übungssequenz: „Macht nochmals einen guten Eindruck ...“

Ich denke, alle Teilnehmer und wir als Veranstalter haben uns daran gehalten – und Alfred auf jeden Fall. Danke und auf ein anderes Mal!

Dietmar Porcher,  
TSG Reutlingen e. V.

道



## Aikido- Telegramm

### Gratulation!

Am 10. und 11. Oktober 2015 fanden in Hamburg und Heidenheim Danprüfungen statt. Die Prüfungskommissionen setzten sich zusammen aus Joe Eppler (Vors.), Roland Rilk und Horst Hahn (jeweils 5. Dan) sowie Berthold Krause (6. Dan, Vors.), Roger Zieger (6. Dan) und Joachim Eiselen (4. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

#### zum 3. Dan:

Mercsak, Heike TC Gelsenkirchen

#### zum 2. Dan:

Bolz, Achim JSC Karlsdorf-Neuth.  
Hefner, Rüdiger 1. Bruchsaler BC  
Jakovlev, Vitali Kaltenkirchener TS  
Leschok, Peter SC Bobenh.-Roxh.  
Rabe, Dirk Braunschweiger JC  
Scheer, Michael Berlin-Treptow  
Steenbock, Rolf BSV Bramfeld  
Voigt, Hartmut SV Perleberg

#### zum 1. Dan:

Bez, Anna Aikido u. Karate A.  
Darabos, Stipan TSV Mindelheim

Egger, Veronika	TV 1891 Türkheim
Götzfried, Andreas	TSV Mindelheim
Gruber, Markus	SC Gaißach
Hübel, Dagmar	AC Niedernhausen
Kosche, Kyra	AC Niedernhausen
Ludwig, Adolf	Post-SV Aalen
Marchner, Dr. Martin	TV Landshut
Schmolzi, Susanne	Kaltenkirchener TS
Schorr, Benjamin	Seishinkai Jena
Schulze, Madeleine	BSV Bramfeld
Sivetidis, Christina	BSV Bramfeld
Süphke, Ute	Walddörfer SV
Werner, Thomas	TSV 1865 Dachau
Ziesenies, Uwe	Berlin-Charlottenburg



## Wichtige Termine

**22. Januar 2016:** Meldeschluss zum BL am 06./07.02.2016 in Gaißach

**22. Januar 2016:** Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 19. – 21. Februar 2016 in Frankfurt/M.

**20. Februar 2016:** Meldeschluss zum BL am 05./06.03.2016 in Dortmund

**15. März 2016:** Meldeschluss zum BL am 16./17.04.2016 in Aalen

**20. März 2016:** Meldeschluss zum Samurai-Camp (Jugendlehrgang) vom 29.07. – 03.08.2016 in Scharbeutz

**23. April 2016:** Meldeschluss zum BL am 30.04./01.05.2016 in Hannover

**25. April 2016:** Meldeschluss zum Bajuwercamp (Jugendlehrgang) vom 13. – 20.08.2016 in Inzell

**27. Mai 2016:** Meldeschluss zum BL vom 24. – 26.06.2016 in Bietigheim

合



## Aiki-otoshi gegen Ushiro-kakae-tori

von Hubert Luhmann, 6. Dan

Aiki-otoshi ist eine Technik, die von vielen Aikidoka nicht so gerne trainiert wird. Das hängt sicherlich damit zusammen, dass Aikidoka in der heutigen Zeit die seitliche

Fallschule sowie das freie Fallen lieber vermeiden. Zu Beginn meines Weges kam ich über Judo zu Aikido. Im Judo sind das seitliche und das freie Fallen tägliche Trainingspraxis. Auch in meiner langjährigen Praxis des Ju-Jutsu war freies Fallen Bestandteil des täglichen Trainings. Daher lautet meine Empfehlung an alle Aikidoka, sich bei möglichst jedem Training intensiv mit der Fallschule auseinanderzusetzen, damit die Fallschule wirklich beherrscht wird.

Über die Fallschule hinaus ist Aiki-otoshi eine Technik, die scheinbar von den weichen, rund geführten Techniken des Aikido abweicht. Aber Aiki-otoshi ist eine effektive Technik, die sich gerade gegen Fassangriffe sehr gut anwenden lässt. Aus diesem Grund gehörte Aiki-otoshi im Ju-Jutsu zu meinen Lieblingstechniken.

(1)



Ich habe bewusst den Angriff Ushiro-kakae-tori ausgewählt, weil sich mit diesem Angriff die Technik Aiki-otoshi aus dem Stand gut erlernen lässt. Gerade bei den rückwärtigen Angriffen ist es wichtig, zunächst die Rumpfmuskulatur anzuspannen. Damit wird verhindert, dass der eigene Körper in der Hüfte nachgibt bzw. dass die Schultern durch den Angriff Ukes nach vorn oder nach hinten gedrückt oder gezogen werden.

(2)



Daher empfehle ich – langsam und bewusst – zunächst den Po, dann die Bauchmuskulatur anzuspannen. Ihr werdet feststellen, dass sich der Körper über die jetzt angespannte Rumpfmuskulatur trotz des rückwärtigen Angriffs von Uke stabilisiert. Das lässt sich deutlich daran erkennen, dass sich das Becken aufrichtet und dass sich dadurch der gesamte Körper strafft.

Zu Beginn der Ausführung setzt Nage einen Fuß für einen kleinen Schritt nach vorn, um die Bewegung einzuleiten. Danach wird mit dem anderen (hier: linken) Bein ein weiterer Schritt durchgeführt, der den Körper Nages in eine Drehbewegung versetzt. Dadurch wird Ukes Körper an einer Seite gestreckt.

Nage nutzt diese Situation, um das freie, unbelastete Bein hinter Ukes Beine zu stellen, während Uke noch versucht, einen stabilen Stand zurückzuerhalten. Dabei kommt es zu einem Kontakt der Beine von Uke und Nage. Die Arme Nages werden bei dieser Aktion so geführt, dass sie die Arme Ukes nach oben und hinten umlenken.

Diese Bewegung führt Uke nach hinten aus dem Gleichgewicht. Nage leitet die Bewegung der Arme kreisförmig in Richtung der Kniegelenke Ukes weiter. Dabei senkt Nage sein Zentrum zugleich nach unten ab. Dadurch kommt Uke nach unten und hinten weiter aus dem Gleichgewicht, sodass er sich an den Schultern Nages festhalten muss.

(3)



(4)



(5)



Nage führt jetzt die Bewegung kreisförmig weiter. Hierbei werden die Knie Ukes zunächst nach vorn und nach unten geführt. Letzteres ist von Bedeutung, da „otoshi“ eine Bewegung nach unten, also in Richtung Boden beschreibt. Die Bewegung Nages beim Aiki-otoshi wird im Ju-Jutsu auch als „Schaufelwurf“ bezeichnet. Das halte ich in diesem Fall für hilfreich, weil damit eine häufige Fehlerquelle verhindert werden kann.

Diese häufige Fehlerquelle ist das Anheben Ukes an den Kniegelenken. Denn die letztere Bewegung führt nach oben und belastet daher Nage mit dem kompletten Körpergewicht Ukes. Wenn dieser dann auch noch Abwehrbewegungen durchführt, hat Nage keine Chance, sich den Angriffen Ukes zu widersetzen.

Zum Schluss der Technik empfehle ich, mit einer Hand die Kniegelenke und mit der anderen Ukes zugewandten Arm zu fixieren. Das verhindert zum einen, dass Nage nach vorn aus dem Gleichgewicht gerät, und zum anderen werden so ggf. Tritte Ukes gegen Nage verhindert. Der Arm Ukes kann ggf. auch noch durch einen Hebel am Oberschenkel Nages fixiert werden. So wird Uke am Boden festgelegt und an weiteren Angriffen gehindert.



(6)



(7)



(8)





## Kinder- & Jugendseite

### Aikidokas sont curieux

Manchmal ist es ein klein wenig nervig, wenn man in der Aikido-Abteilung eine wichtige Funktion hat und die E-Mail-Adresse im Internet steht. So taucht alle paar Tage eine neue Mail im Postfach auf, dass irgendwo eine Veranstaltung stattfindet, von der mir völlig Unbekannte meinen, sie könnte mich als Aikidoka interessieren. Aber manchmal ist es auch gut, dass gewisse Leute das meinen, denn hin und wieder interessiert es mich tatsächlich ...

So wie vor kurzem: Da bekam ich eine Einladung zu einem Aikido-Lehrgang in Königsbrunn. Lehrer sollte irgendein Franzose sein, von dem ich noch nichts gehört hatte. Ein Lehrgang in einem Aikido-Verein in Königsbrunn? Der Ort ist nur 10 Auto-Minuten von mir entfernt und ich weiß nicht, dass es dort Aikido gibt? Klar, kein DAB-Verein, das wüsste ich natürlich. Aber dieser Umstand ließ mich die Ausschreibung noch einmal genauer lesen. Da stand doch tatsächlich: „Für Kinder, Jugendliche UND BETREUER.“ Wo gibt's denn so etwas, dass Betreuer explizit mit eingeladen werden? Für mich als Jugendleiterin in meiner Abteilung ein gefundenes Fressen!

Sofort fing ich an zu überlegen, wer von „meinen“ Kids Lust hätte, mitzumachen. Leider war an genau dem Samstag unser

Abteilungsausflug, sodass daraus nichts wurde, aber wenigstens am Sonntag wollte ich eine Einheit mitnehmen. Dann eben alleine, denn das war speziell für Erwachsene. Dass es kein DAB-interner Lehrgang war, war mir egal. Aikido ist Aikido. Im Gegenteil, ich wollte Kontakte knüpfen und mir ansehen, was andere so machen.

Auf meine Anmeldung hin kam eine sehr liebe Antwort zurück. Trotz aller Vorfreude war ich auf der kurzen Hinfahrt schließlich doch etwas aufgeregt und angespannt. Mein erster Lehrgang ohne Begleitung und das auch noch in fremder Umgebung. Als ich ankam, legte sich das aber ganz schnell. Alle hatten wie ich ihre Trainings-tasche und ihre Waffen dabei und ein Lächeln auf den Lippen. Ich war wie alle anderen und es schien niemandem aufzufallen, dass ich eigentlich nicht dazugehörte. Oder gehörte ich vielleicht doch dazu? Von den Ausrichtern bin ich freundlich begrüßt worden und wurde sofort in ein Gespräch verwickelt. Auch mit einem „Kollegen“ aus einem anderen Verein konnte ich mich gut unterhalten, auch noch lange nach dem Training.

Aber wegen des Trainings bin ich ja eigentlich gekommen. Und es hat sich gelohnt! Jean-Pierre Fillault ist sympathisch, lustig und auf jeden Fall sehenswert! Ich war sehr schnell verwundert, dass wir fast nur Übungen machten, die ich auch kenne – aus unserem Training oder von einem DAB-Lehrgang. Irgendwann wurde klar, dass Jean-Pierre direkter Schüler von André Nocquet ist, den er oft zitierte. Also ist es gar nicht so unverständlich.

Er legte viel Wert auf ein lockeres – ich würde sogar sagen „spielerisches“ – Aikido. Es war nicht wichtig, den Partner zwingend zum Rollen zu bringen, sondern es ging darum, ihn sanft zu führen und den eigenen sicheren aufrechten Stand dabei nicht zu verlieren. Dass die Techniken auch so ausgeführt werden können, dass sie durchaus funktionieren, hat Jean-Pierre des Öfteren gezeigt. Er hat eine wunderbare Art zu erklären, worauf es ankommt, was von der Übersetzerin sehr schön widergegeben wurde. Das Ganze veranschau-

lichte er durch Bilder, die mir noch lange im Gedächtnis bleiben werden, oder untermauerte es mit Zitaten seines Lehrers. Einen Satz, den er immer wieder wiederholte und den ich deshalb nicht so schnell vergessen werde, steht ganz am Anfang: „Aikidokas sont curieux.“ Aikidoka sind seltsam. Er hatte viele Beispiele, die die These unterstützen. Jedem, der nur kurz nachdenkt, werden vermutlich selber einige einfallen ... (Eine zweite Bedeutung von curieux ist: neugierig, interessiert; auch das ist ein interessanter Aspekt.)

Ich jedenfalls gehöre zu den kuriosen Aikidoka und bin froh, die Königsbrunner

besucht zu haben. Gerne wäre ich noch zur Nachmittagseinheit geblieben, wenn ich gekonnt hätte.

Aber das hole ich bei Gelegenheit nach. Meine E-Mail-Adresse steht im Internet und bei den Königsbrunnern jetzt auch auf der Verteilerliste.

Wieso nicht öfter mal „fremde“ Einladungen genauer durchlesen und vielleicht sogar darauf antworten? Man kann nur Erfahrungen machen und das kann nicht so schlecht sein.

*Karina Rettenberger,  
Kissinger Sport-Club e. V.*

道

---

# SAMURAI CAMP

**der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e. V.  
vom 29. Juli – 3. August 2016**

**Ausrichter:** Aikido-Verband Schleswig-Holstein e. V.

**Ort:** Jugendgruppencamp der Jugendherberge Scharbeutz,  
Strandallee 98, 23683 Scharbeutz

**Organisatorin:** Lilo Schümann, Jugendleiterin AVSH

**Lehrteam:** Lilo Schümann, 3. Dan; Detlef Kirchhof, 1. Dan, sowie weitere Referenten/-innen

**Betreuer:** Erfahrene Betreuer/-innen sind rund um die Uhr für euch da.

**Wer darf mitmachen:** alle Aikidoka von 9 bis 17 Jahren, ältere Teamer-Assistent/-innen nach Absprache mit der Organisatorin

**Was erwartet euch:** Aikido in Theorie und Praxis, Wandeln auf den Spuren der Samurai, Aiki-Jo, Aiki-Ken, Tai Chi, Yoga, Kalligraphie, kreative Angebote, Stress-Bewältigung, Baden in der Ostsee, Beach-Volleyball, Besuch des Hansaparks, Grillen, Bergfest, Lager-Olympiade am Strand, Slacklining, Knotenkunde, Schachspiel, Zelt- und Lagerleben und alles, was dazu gehört, neue Freunde finden und bekannte wieder treffen.

**Unterbringung:** Ihr werdet in 10-Personen-Zelten untergebracht.

**Teilnehmerbeitrag:** 132 € für Verpflegung, Zeltunterkunft + Programm

**Überweisung** des Teilnehmerbetrages bis zum 20.03.2016 auf das Konto der Jugend des AVSH, IBAN DE63 2006 9130 0010144150, BIC: GENODEF1BBR, Verwendungszweck: SC16 + Name des Kindes + Verein

**Anmeldung:** bis zum **20. März 2016** über euren Verein per Anmeldeformular bei Lilo Schümann, Jugendleiterin des AVSH, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt, E-Mail: [jl@aikido-sh.de](mailto:jl@aikido-sh.de), Tel.: 04192 / 9249.

Bei nicht fristgerechtem Eingang der Teilnehmergebühren kann der Teilnehmerplatz anderweitig vergeben werden. Aus versicherungstechnischen Gründen können nur Meldungen über den Verein oder die Abteilung des Vereins entgegengenommen werden. Die Eltern werden gebeten, die Elternerklärung, die unter [www.avsh.de](http://www.avsh.de) veröffentlicht ist, auszufüllen und bis 20.03.2016 an Lilo Schümann per E-Mail oder per Post zuzusenden. Besonderheiten der Kinder (ADHS, Medikamente etc.) sind unbedingt vorher anzugeben.

Die Teilnehmerzahl ist auf 90 Kinder/Jugendliche beschränkt.

**Organisatorische Details:** Alle relevanten Formblätter (inklusive Elternerklärung) sowie den Packzettel, Empfehlungen und frühere Berichte mit Fotos findet ihr unter [www.aikido-sh.de](http://www.aikido-sh.de) oder [www.aikido-jugend.de](http://www.aikido-jugend.de).

**Achtung!** Um den Verwaltungsaufwand zu minimieren, erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn eine Teilnahme **nicht** möglich sein sollte. In diesem Fall erfolgt spätestens bis 15.04.2016 eine Absage. Eingegangene Geldbeträge werden im Falle einer Absage sofort zurücküberwiesen! Wir bitten um Verständnis für diese Vorgehensweise.

**Anreise:** Organisieren müsst ihr selbst. Bitte spricht die Jugendleiter/-innen eurer Vereine/Verbände an, damit sie euch bei der Bildung von Fahrgemeinschaften helfen. Scharbeutz ist mit der Bahn sehr gut zu erreichen. Einzelheiten findet ihr unter: <http://www.jugendherberge.de/de-de/jugendherbergen/scharbeutz-strandallee672/anreise>

**Beginn:** Freitag, 29.07.2016, um 12.00 Uhr – mit dem Mittagessen!

**Ende des Lehrgangs:** Mittwoch, 03.08.2016, um 9.30 Uhr

Wir freuen uns bereits jetzt auf einen erlebnisreichen Lehrgang mit euch in Schleswig-Holstein an der Ostsee!

Das Samurai-Camp wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) gefördert.



*Andreas Kalbitz,  
komm. Bundesreferent Jugend des DAB*

*Lilo Schümann,  
Jugendleiterin des AVSH*

# BAJUWARENCAMP

**der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e. V.  
vom 13. – 20. August 2016**

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

**Ort:** Sportcamp Inzell, Holzen 4 – 6, 83334 Inzell;  
[www.blsv-sportcamp-inzell.de](http://www.blsv-sportcamp-inzell.de)

**Organisator:** Josef Nemeth, Jugendleiter AVB e. V.

**Trainer:** Patrick David, 3. Dan; Ralf Salfer, 3. Dan; Markus Daigeler, 2. Dan;  
Karina Rettenberger, 1. Dan; Markus Gruber, 1. Dan; Marc Fachinger, 1. Dan, und andere

**Betreuer:** Erfahrene Betreuer/-innen sind rund um die Uhr für euch da.

**Wer darf dabei sein:** alle Aikidoka von 9 bis 18 Jahren ohne Gürtelbeschränkung, ältere Teilnehmer nach Absprache.

**Was erwartet euch:** Aikido in Theorie und Praxis, Lagerleben mit Nachtwanderung, Grillen, Lagerfeuer, Gitarre und Gesang. Weitere sportliche Freizeitangebote wie Fußball, Tischtennis, Schwimmen, Beachvolleyball, Beachsoccer, Geocaching, Slackline, Bogenschießen usw.

**Unterbringung:** erfolgt in Blockhütten zu etwa 10 – 14 Personen

**Kosten:** Kinder/Jugendliche 185 € für Übernachtung, Vollverpflegung, Anlagennutzung und Beiprogramm. Die Bettwäsche kann mitgebracht oder gegen 5 € Gebühr ausgeliehen werden. Die Begleitpersonen zahlen 200 € inkl. Bettwäsche.

**Anmeldung:** schriftlich bis zum **25. April 2016** über euren Verein bei Josef Nemeth, Buchenlandstr. 1, 86438 Kissing, Mail: [jugend@aikido-bayern.de](mailto:jugend@aikido-bayern.de). Bitte verwendet für die Anmeldung das Formblatt, welches auf [www.aikido-bayern.de](http://www.aikido-bayern.de) bzw. [www.aikido-bund.de](http://www.aikido-bund.de) zu finden ist. Darin ist auch die zwingend erforderliche Elternerklärung abgedruckt.

Die Teilnahmegebühr (ohne Bettwäsche 185 €, mit Bettwäsche 190 €) ist bis 25.04.2016 auf das folgende Konto zu überweisen: Josef Nemeth, IBAN: DE11 6042 0000 9616 4346 30, BIC: WBAGDE61, Wüstenrot-Bank. **Bitte die Namen der Teilnehmenden mit angeben!!** Bei nicht fristgerechtem Eingang der Teilnehmergebühr kann der Platz anderweitig vergeben werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Zu- bzw. Absage erfolgt direkt nach dem Meldeschluss. Im Falle einer Absage erfolgt auch unmittelbar die Rückzahlung der Teilnahmegebühr.

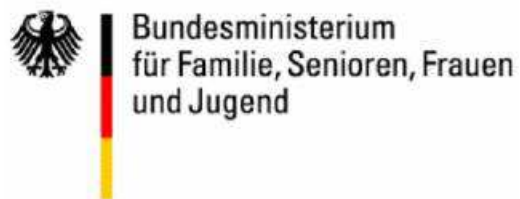
**Mitbringen:** Eine Packliste steht unter den oben angegebenen Internetadressen bereit.

**Anreise:** müsst ihr selbst bzw. über den Verein/Abteilung organisieren. Wer mit der Bahn kommt, wird in Traunstein am Bahnhof abgeholt.

**Beginn:** am Samstag, den 13.08.2016, ab 14.00 Uhr

**Ende:** am Samstag, den 20.08.2016, ca. 11.00 Uhr

Das Bajuwarencamp wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) gefördert.



Andreas Kalbitz,  
komm. Bundesreferent Jugend des DAB

Josef Nemeth,  
Organisator und Jugendleiter des AVBy





## Aikido aus Fehlern lernen

### Negative Expertise und konstruktive Fehlerkultur im Aikido-Unterricht mit Fortgeschrittenen

**Auszüge aus der Zulassungsarbeit zum 5. Dan von Markus Hansen, Polizei-SV Kiel e. V. (2013)**

*(Fortsetzung von aa 4/2015)*

Derartige Instabilitäten der Bezugsnormen sind dann unproblematisch, wenn die vorgenommenen Änderungen klar und begründet kommuniziert werden, wenn die Änderungen nicht unnötig<sup>1</sup> sind und wenn die von den Änderungen betroffenen Lernenden in der Ausprägung ihrer Lernorientierung so weit fortgeschritten sind, dass sie auch den Lehrenden und Normgebenden eine Weiterentwicklung zugestehen, statt einzufordern, dass die Lerninhalte unverändert bleiben. Nicht jede Abweichung von einem Bewegungsmuster, das als „richtig“ präsentiert wurde, ist schließlich ein Fehler (nicht selten gibt es ohnehin mehrere gültige Lösungen<sup>2</sup> für die Aufgabenstellung „Aikido-Technik“), sondern mitunter einfach ein Indiz für eine Weiterentwicklung der Lehrpersonen.

Eine solche Weiterentwicklung der Lehrpersonen, damit im Kontext einer Aikido-Gruppe der Normgebenden, ist nicht

der einzige Grund, warum die Bezugsnormen im Aikido-Unterricht aus Sicht der Lernenden einer inhärenten Dynamik unterliegen. Während die Korrektur von bei Neuanfängenden auftretenden Fehlern besonders wichtig ist, da die ersten Lernfortschritte die Grundlage ihres Aikido bilden, sind diese Fehler in der Regel auch eher grober Natur und lassen sich daher mit geringem Aufwand als Abweichung vom Bewegungsvorbild kommunizieren und korrigieren.

Mit zunehmender Aikido-Erfahrung und damit verbundenem Kompetenzerwerb der Lernenden werden die Korrekturen immer feiner, die über das Bewegungsvorbild kommunizierten Lernziele und motorischen Anforderungen immer komplexer. Eine Ausführungsform, für die Lernende noch wenige Monate vorher ein Lob als Rückmeldung erhalten haben, bedarf plötzlich der Nachbesserung. Hier ist es wichtig, dass die Aikido-Lehrenden signalisieren und kommunizieren, dass es sich bei der neuen Kritik nicht um einen Rückschritt der Lernenden handelt, sondern dass diese im Gegenteil im Spiralcurriculum des Lehrgebäudes Aikido die nächste Ebene erreicht haben. Die „neuen“ Fehler sind also eine neue Chance, an sich zu arbeiten und etwas dazuzulernen, und sollten daher von den Lernenden freudig begrüßt werden.

Diesen Effekt neuer Fehler und neuer Herausforderungen trifft man auch an, wenn man einen Lehrgang bei Aikido-Lehrenden besucht, die eine andere Entwicklung durchlaufen haben. Plötzlich sind alle Formen ein klein wenig anders. Hier hilft es den Aikidoka, ihre Bewegungen zwar als „falsch“ im Sinne von „anders als gezeigt“ zu begreifen, nicht zwangsläufig allerdings im Sinne von „widerspricht den Bewegungsprinzipien des Aikido“. Lässt man sich mit dieser Haltung auf die Andersartigkeit der nun gezeigten Norm ein, kann man dadurch unter Umständen eine neue Perspektive auf eigene Bewegungsmuster und damit auf die in der heimischen Gruppe geltende eigene Aikido-Norm hinzugewinnen, die einem das Verständnis für

---

1 Unnötig wären etwa Änderungen, die von einer Person oder einem Gremium mit Normierungsautorität durchgeführt werden, nur um diese Autorität zu nutzen und damit zu zeigen oder gar um eigene Kompetenzmängel zu verdecken, oder solche, die keine inhaltliche Verbesserung gegenüber dem vorherigen Stand bedeuten.

2 Diese Erkenntnis spiegelt sich auch in den im DAB nach dem Generationswechsel und der damit verbundenen Abspaltung vorgenommenen Änderungen im Prüfungsprogramm für Dan-Grade wieder. So wurden beispielsweise die vormals festgelegten Formen zur Abwehr bewaffneter Angriffe wieder wahlfrei gestellt.

den Gesamtkomplex Aikido erschließen hilft.

Einen formalen Normabgleich haben wir im Rahmen von Graduierungsprüfungen. Hier sind die Aikido-Lernenden gefordert, ihre durch beständiges Üben internalisierten „Aufgabenlösungen“ vor fachkundigen Augen zu präsentieren und bewerten zu lassen. In vielen Fällen erhalten sie dabei als Rückmeldung lediglich ein „bestanden“ (normkonform oder Normabweichung innerhalb der Toleranz) oder „nicht bestanden“ (Normabweichung außerhalb der Toleranz). Der Grad der Abweichung von der Norm entscheidet<sup>3</sup> also darüber, ob eine Graduierung zuerkannt wird oder nicht.

Für den weiteren Lernprozess der Lernenden ist es dabei von Interesse, dass Grad und Inhalt der Normabweichung kommuniziert und auch in dem der Prüfung dann folgenden Unterricht aufgegriffen werden. Dafür ist es wichtig, dass die Prüfenden über die Fähigkeit verfügen, Fehler nicht nur intuitiv zu erfassen, sondern diese strukturiert den Lernenden und nach Möglichkeit auch den Lehrenden, die diese vorbereitet haben, zu kommunizieren.

#### 4.2.4 Fehlerangst

In einer Aikido-Gruppe mit einer konstruktiven Fehlerkultur wissen die Lernenden, dass sie keine Angst haben müssen, etwas vorzuzeigen, da das Vorführen eben kein Vorgeführtwerden ist, sondern eine Chance, an den eigenen Fehlern zu arbeiten und so in der eigenen Entwicklung im Aikido voranzukommen. Fehler werden als Chance „umarmt“, einen Schritt auf dem Weg weitergehen zu können, an ihnen zu wachsen. Niemand muss Scham empfinden oder sich bloßgestellt sehen, weil er oder sie eine Korrektur erfährt – auch wenn mit der Feststellung, dass ein Fehler vorliegt, mitunter die „bittere“ Erkenntnis ein-

hergeht, dass man die entsprechende Bewegung die ganze Zeit vorher falsch ausgeführt und womöglich auch anderen ungünstig gezeigt hat. Dies ist insbesondere für Lernende von Relevanz, die selbst in der Rolle als Aikido-Lehrende agieren.

Das vermutlich nicht ganz schädliche Restquantum Fehlerangst kommt jedoch bei der Vorbereitung auf Prüfungen zum Tragen, da die Prüflinge dann in der Prüfung nicht die Option haben, Bewegungen mehrfach zu zeigen und in Ruhe Korrekturen einzuarbeiten.

#### 4.3 Beispiel: Peer Review in der Prüfungsvorbereitung

In der Vorbereitung auf eine Graduierungsprüfung im Aikido, insbesondere bei Dan-Prüfungen, ist es für die Lernenden wichtig, möglichst umfangreiches und detailliertes Feedback zu bekommen. Dies ist in erster Linie Aufgabe der jeweiligen Lehrperson, die die Ausbildung dieser Lernenden leitet und begleitet.

Aikido-Lehrende können sich dabei die in einer Aikido-Gruppe kollektiv vorhandene positive wie negative Expertise zunutze machen und in Anlehnung an Peer-Review-Verfahren (siehe Kap. 3.2) einbeziehen. Die „Peers“ sind hierbei die anderen Aikidoka der Gruppe, unabhängig davon, ob sie höher, gleich oder niedriger graduiert sind.

Dabei zeigen die Lernenden, die eine Prüfung anstreben, einen Teil der Prüfungsinhalte vor der gesamten Gruppe, die dann im Anschluss strukturiert Feedback dazu gibt. Dieser Prozess wird von der Lehrperson angeleitet und moderiert.

Es gelten folgende Regeln für den Ablauf:<sup>4</sup>

- Alle an der Unterrichtseinheit teilnehmenden Aikidoka beobachten die Darbietung und sagen anschließend, was

3 Tatsächlich sind die Bewertungskriterien bei Prüfungen in der Praxis komplexer, was auch die Prüfungsordnungen wiedergeben, in denen beispielsweise eine angemessene Berücksichtigung von Alter und Geschlecht der Anwärterinnen und Anwärter gefordert wird. Für die vorliegende Betrachtung ist dies jedoch nicht erheblich.

4 Das Verfahren wurde wie in diesem Kapitel beschrieben vom Verfasser zur Dan-Vorbereitung in einer Übungsgruppe ab 3. Kyu mit ca. zehn Teilnehmenden, davon drei in Vorbereitung auf Shodan, angewandt. Es ist rein exemplarisch zu verstehen und enthält diverse Stellschrauben, an denen es modifiziert werden kann.

ihnen jeweils positiv wie negativ aufgefallen ist (oder ihnen wertungsfrei bemerkenswert erschien).

- Das geäußerte Feedback wird zur Kenntnis genommen, Nachfragen zur Klärung, was genau gemeint ist, sind zugelassen, jedoch keine Replik.
- Die Aikidoka mit der niedrigsten Graduierung beginnen mit dem Feedback, die jeweils nächsthöhergraduierten Aikidoka folgen dann der Reihe nach.
- Haben alle zuschauenden Aikidoka sich geäußert, gibt zunächst Uke seine/ihre Eindrücke wieder, dann Nage.
- Abschließend fasst die Lehrperson die geschilderten Aspekte zusammen, fügt die eigenen hinzu und gewichtet alle nach Relevanz für die nächsten Lernschritte, führt gegebenenfalls zur Illustration die festgestellten Fehler überzeichnet vor, damit diese für alle erkennbar sind.

Wichtig ist, dass die Vorzeigenden dabei nicht den Eindruck erhalten, sich rechtfertigen zu müssen (daher auch das Replik-Verbot). Vielmehr geht es darum, möglichst viele Perspektiven auf das Gezeigte angeboten zu bekommen, um gegebenenfalls Fehler und vor allem deren Ursachen zu identifizieren. Dies ist von der Lehrperson vorher deutlich zu kommunizieren – auch hier gilt die Normtransparenz. Die Beobachtenden sollten sich daher um konstruktive, zumindest aber nichtangreifende Formulierungen bemühen.

Das Abgeben von Kommentaren müssen Aikidoka, die mit dieser Methode noch nicht vertraut sind, erst lernen. Gerade junge Aikidoka (im Sinne des Fortschreitens auf dem Weg, nicht des Lebensalters) ziehen sich gern darauf zurück, dass sie sich keine Meinung über das Dargebotene erlauben dürfen, weil sie selbst die gezeigten Formen noch nicht zeigen können.

Derartige Argumentationen blenden allerdings aus, dass schon Personen, die noch gar kein Aikido betreiben, eine Wahrnehmung über gesehene Bewegungen haben und sich darüber auch eine Meinung erlauben dürfen. Aikidoka bilden sich un-

abhängig von Ausbildungsstand und Graduierung meist eine Meinung über gesehene Bewegungsvorbilder, beispielsweise beim Besuch von Aikido-Lehrgängen mit anderen Lehrpersonen. Sie trauen sich nur oft nicht, diese zu äußern, weil sie es als vermessen empfinden. Allerdings ist es zum Sehen und Einschätzen von Bewegungsbildern nicht erforderlich, diese selbst zu beherrschen, auch wenn die Einschätzungen dadurch anzunehmenderweise qualitativ gewinnen können.

Hier ist durch die Lehrperson wiederum zu kommunizieren, dass die Aufforderung, auch aus dieser Perspektive Feedback zu geben, mehrere Zwecke verfolgt. So geht es darum, dass die Vorzeigenden insbesondere auch „frische“ Eindrücke als Feedback erhalten, deren Perspektiven noch nicht so stark durch langjährige Aikido-Praxis konditioniert sind, dass alle das Gleiche bemerken.

Von Interesse ist aber auch, diese jungen Aikidoka frühzeitig daran zu gewöhnen, gezeigte Aikido-Bewegungen konstruktiv kritisch zu analysieren und das, was ihnen aufgefallen ist, strukturiert zum Ausdruck zu bringen.<sup>5</sup> Diese Kompetenz kommt schließlich mittelfristig der gesamten Aikido-Gruppe zugute. Das Verfahren hilft zudem, frühzeitig Lernende zu erkennen, die das Potential dazu haben, gute Aikido-Lehrende zu werden.

Damit diese exemplarisch geschilderte Methode einen nachhaltigen Effekt erreichen kann, ist es nicht ausreichend, sie einmalig zur Anwendung zu bringen. Zum einen wird die Qualität der Rückmeldungen der Beobachtenden über die Zeit besser, da die Lernenden sich daran gewöhnen und Formulierungssicherheit gewinnen. Zum anderen entfalten sich erst in der Wiederholung bestimmte Aspekte wie beispielsweise das Erkennen von Zusammenhängen von defizitären Bewegungsmustern, die sich über mehrere unterschiedli-

---

<sup>5</sup> Dies muss nicht notwendigerweise verbal erfolgen; die Aikidoka können die Bewegungsaspekte, die sie herausstellen wollen, auch demonstrieren.

che Techniken hinweg bemerkbar machen. Kommentare etwa dahingehend, dass der bei Technik A verfolgte Lösungsansatz auch bei Technik B helfen könnte, sind nicht nur hilfreiches Feedback für die Vorführenden, sondern haben auch die erfreuliche Nebenwirkung, dass die Beobachtenden Aikido zunehmend als Gesamtkomplex wahrnehmen und so für sich auch Lernfortschritte verbuchen können.

Ferner führt das Wissen, dass das Beobachten des gezeigten Bewegungsbildes mit einer Aufgabe verbunden ist, die im Anschluss abgefragt wird, dazu, dass die Beobachtung deutlich aktiver erfolgt. Die Beobachtenden versuchen, sich in die Lage der Vorführenden hineinzusetzen, die Bewegungen mental nachzuvollziehen. Dabei rekapitulieren sie auch ihre eigenen Bewegungsmuster, gleichen sie sowohl mit dem Gesehenen als auch dem Erwarteten ab. Das schon geschilderte advokatorische Lernen (vergl. Kap. 2.3) aus den Erfahrungen anderer ist daher ebenfalls ein Effekt, der bei dieser Methode zutage tritt.

Damit die geschilderte Methode bei allen Beteiligten zu Lernerfolgen führen kann, ist es erforderlich, dass eine konstruktive Lernkultur durch die Lehrperson bereits in der Gruppe implementiert und etabliert wurde. Nur wenn die Vorführenden keine übersteigerte Fehlerangst haben und ihnen bewusst wie unterbewusst klar ist, dass alle abgegebenen Kommentare wohlwollend erfolgen, können sie sich auch emotional darauf einlassen, diese inhaltlich für sich anzunehmen, und von dem Fundus der vorhandenen Perspektiven profitieren.

Für den Lehrenden ist dabei spannend, dass er durch die Gesamtheit der Rückmeldungen einen Eindruck davon bekommt, inwieweit bestimmte Erkenntnisse bereits oder noch nicht in der Lerngruppe verankert sind oder wo eventuell sogar falsche Vorstellungen und innere Bilder von Techniken mehrfach vorkommen. Dies ist dann ein Feedback, das zu einer Anpassung und Verbesserung des eigenen Lehrverhaltens führen kann.

## 5 Zusammenfassung und Ausblick

Da die Unterrichtssituation in den gemeinnützigen Aikido-Vereinen heutzutage eher mit schulischen Begebenheiten vergleichbar ist als mit den militärischen Ausbildungsmethoden der Samurai, lassen sich als Orientierungshilfen für eine Verbesserung des Aikido-Unterrichtens Theorien aus der Lehr-Lern-Forschung auf das Aikido übertragen. Dabei haben Aikido-Gruppen gegenüber der schulischen Situation dahingehend Vorteile, dass diese den Lehrenden eine stärkere Individualisierung der Lerninhalte und -methoden erlauben und zudem kein Zeitdruck durch Schuljahre und darin einzuhaltende Lehrpläne besteht.

Die vorliegende Arbeit stellt die theoretischen Grundlagen von negativer Expertise und konstruktiver Fehlerkultur aus verschiedenen wissenschaftlichen Perspektiven vor und wendet sie auf modernen Unterricht in einer Aikido-Gruppe an. Dabei werden Vorschläge zur inhaltlichen Ausgestaltung und praktischen Umsetzung der theoretischen Konzepte mit Fokus auf das Unterrichten fortgeschrittener Aikidoka skizziert.

Das Konzept einer konstruktiven Fehlerkultur bedingt, dass Lehrende sich selbst als lebenslang Lernende betrachten, sowohl ihre Fach- als auch ihre Lehrkompetenz dafür selbst beständig hinterfragen und sich dahingehend Feedback von anderen einholen. Da dieser Aspekt der unablässigen Arbeit an sich selbst dem Aikido inhärent ist, erscheint die Nutzung des Konzeptes in Aikido-Gruppen besonders angemessen.

Zu den Schwächen dieser Ausarbeitung aus wissenschaftlicher Sicht gehört es, dass einige Folgerungen in der praktischen Anwendung nur in empirisch zu vernachlässigenden Größenordnungen überprüft werden konnten. Dies geschah zudem nur in Aikido-Gruppen, in denen der Verfasser selbst als Lehrperson agiert, was subjektive Effekte nahe legt. Allerdings hat der Verfasser aus seiner praktischen Erfahrung den Eindruck gewonnen, dass die vorge-

stellten Konzepte und Methoden von negativer Expertise und konstruktiver Fehlerkultur auch in anderen Gruppen zumindest implizit zur Anwendung kommen, jedoch ohne dass dies den dortigen Lehrpersonen sowie den Lernenden bewusst wäre. Bezüglich des Lernens aus Fehlern ist hier also noch einiges an bisher ungenutztem Potential erschließbar, da sich bei bewusster Kenntnis der Konzepte und gezielter methodischer Anwendung noch mehr positive Effekte erreichen ließen.

Der Fragestellung, inwieweit sich negative Expertise und konstruktive Fehlerkultur lerngruppenübergreifend anwenden lassen, geht diese Arbeit nicht nach. Die erforderlichen umfangreichen Überlegungen und Untersuchungen dahingehend, was in einer inzwischen recht heterogenen Landschaft der Aikido-Interpretationen wie dem DAB eigentlich so eindeutig als Fehler zu betrachten sein soll, hätten hier den Rahmen gesprengt. Ferner lassen sich die vorgestellten Konzepte und Methoden nicht nur auf die Aikido-Technik anwenden, sondern auch auf einen Verein oder Verband übertragen. Nicht nur Personen, auch Organisationen können aus Fehlern lernen. Aufgegriffen wird dies im Begriff der lernenden Organisation.<sup>6</sup> Dieser entstammt dem organisationstheoretischen Konzept der Organisationsentwicklung.

In einer lernenden Organisation werden Ereignisse zum Anlass genommen, Organisationskonzept, Wissensbasis und Handlungsspielräume an veränderte Situationen und Erfordernisse anzupassen. Teile der Mechanismen, welche Lernprozesse von Organisationen ermöglichen, zeigen Analogien zur konstruktiven Fehlerkultur. Ebenso kann eine negative Expertise aus Erfahrungen im organisatorischen Bereich des Aikido gewonnen werden.

Auch in der Historie des DAB gab es Ereignisse, die Anlass boten, Änderungen in Organisation und Ausrichtung vorzunehmen. Es wäre für den gesamten Verband,

der nicht zuletzt aufgrund seiner positiven Entwicklung in absehbarer Zeit erneut vor Herausforderungen dahingehend stehen wird, wie mit veränderten Bedingungen umzugehen ist, überlegenswert, sich mit dem Konzept der lernenden Organisation auseinanderzusetzen.

Unabhängig davon wäre es erfreulich, wenn diese Arbeit anderen Aikido-Lehrenden als Ausgangspunkt für eigene Überlegungen zur Unterrichtsgestaltung diene und dazu anregte, mit den Konzepten und Methoden von negativer Expertise und konstruktiver Fehlerkultur in deren Aikido-Unterricht zu experimentieren – auch wenn dabei zunächst Fehler gemacht werden.

## 6 Literatur

- Rolf **Brand**: Methodik des Kata-Unterrichts, Abschnitt 4: Das Kata-Training, ohne Datum, <https://7mh.de/brandkata>
- Martin **Gartmeier**, Johannes **Bauer**, Hans **Gruber**, Helmut **Heid**: Negative Knowledge: Understanding Professional Learning and Expertise, in: *Vocations and Learning: Studies in Vocational and Professional Education*, 2008, 1, 87-103. <https://7mh.de/gart2008>
- Markus **Hansen**: 合氣の形 – Kata im Aikido, Blogbeitrag, 2010, <https://7mh.de/t444>
- Markus **Hansen**: Kooperatives Lernen im Aikido, Blogbeitrag, 2009, <https://7mh.de/t429>
- Eugen **Herrigel**: Zen in der Kunst des Bogenschießens. Weller, Konstanz, 1948.
- Armin **Kaiser**, Ruth **Kaiser**: Metakognition. Denken und Problemlösen optimieren, Luchterhand, München, 1999.
- Dave **Lowry**: Autumn Lightning, The Education of an American Samurai, Shambhala Publications, Boston, 2001.
- Robert **Merton**: The self-fulfilling prophecy, in: *The Antioch Review*, Bd. 8, 1948. 193-210. <https://7mh.de/selfpro>
- Marvin **Minsky**: Negative Expertise, in: *International Journal of Expert Systems*,

---

6 Für einen Einstieg ins Thema dieses kurzen Exkurses sei verwiesen auf den Wikipedia-Artikel „Lernende Organisation“. <https://7mh.de/lowiki>

1994, Vol. 7, No. 1, 13–19.

<https://7mh.de/minsky>

- Fritz **Oser**, Tina **Hascher**, Maria **Spychiger**: Lernen aus Fehlern, Zur Psychologie des negativen Wissens, in: Wolfgang Althof (Hrsg.): Fehler-Welten, Leske + Budrich, Opladen, 1999, 11–41.
- Fritz **Oser**, Maria **Spychiger**: Lernen ist schmerzhaft, Zur Theorie des Negativen Wissens und zur Praxis der Fehlerkultur, Beltz, Weinheim, 2005.
- Fritz **Oser**: Aus Fehlern lernen, Wie „negatives Wissen“ hilft, es besser zu machen, in: profi-L 1/09, 2009, 4-6.  
<https://7mh.de/osser2009>

## 7 Danksagung

Als ich 12 Jahre alt war, kam ich das erste Mal mit Aikido in Kontakt. Die (einigen Leuten in meinem Umfeld fast schon unheimliche) Begeisterung dafür ist seitdem nie wieder in mir erloschen. Aikido hat mein Leben nachhaltig geprägt.

Dafür danke ich allen, von und mit denen ich Aikido lernen durfte oder die mich

anderweitig dabei unterstützt haben, insbesondere Ernst Schmidt, der diese Begeisterung in mir entfachte und der nach wie vor ein Grund ist, warum sie nicht erlischt, sowie Rolf Brand, Martin Glutsch und Roger Zieger, die mir alle wichtige Hinweisgeber und Orientierungspunkte auf dem Weg waren und sind, und nicht zuletzt meinen Eltern, ohne deren Unterstützung ich kaum so früh so intensiv hätte loslegen können.

Wie ich Aikido nicht allein lernen konnte, so ist auch diese Arbeit nicht ohne Hilfe von anderen entstanden. Mein besonderer Dank geht an Stefanie Rach, die mir wichtige Quellen zur Verfügung stellte und viele wertvolle Hinweise und Kommentare gab, an Céline Richtarski, deren Beobachtungen meines Unterrichts den Ausschlag für das Thema gaben, sowie an Sandra Mittelstedt, Ina Schiering und Marit Hansen für Lektorat und Feedback.

An Marit geht zudem ein ganz herzliches und liebevolles Dankeschön dafür, dass ich den Freiraum hatte und habe, um meiner großen Leidenschaft Aikido nachgehen zu können – mit allen Seltsamkeiten, die ich dabei mitunter an den Tag lege.

氣

## Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 19. – 21. Februar 2016 in Frankfurt/M.

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

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

**Lehrer:** Bundesreferent Lehrwesen und andere

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

**Lehrgangsort:** Landessportschule Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt;  
Tel. 069 / 6789-0, [www.landessportbund-hessen.de/bereiche/sportschulen-tagungsstaetten/frankfurt/](http://www.landessportbund-hessen.de/bereiche/sportschulen-tagungsstaetten/frankfurt/)

**Teilnahmeberechtigt:** Inhaber der Trainerlizenz C Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2016 ausläuft). Für eine Lizenzverlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der OTC-DAB (Abschnitt 4.4.2) zu erfüllen.

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

**Zeitplan:**

**Freitag, den 19.02.2016:** bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten;

18 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

**Samstag, den 20.02.2016:** Unterricht in Theorie und Praxis

**Sonntag, den 21.02.2016:** Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

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

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

**Unterkunft:** Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und gepflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-WB 2016\_01, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 120 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 10 €/Nacht (gesamt 140 €/Person).

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

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

**Lizenzverlängerung:** Soll im Anschluss an die Trainer-Fortbildung die Gültigkeit der Aikido-Trainer-C-Lizenz verlängert werden, sind dazu jeweils blauer DAB-Ausweis, ggf. roter Lehrgangsausweis und DOSB-Lizenzheft vorzulegen.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **22. Januar 2016** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

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

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik)*

*Dr. Dirk Bender,  
Bundesreferent Lehrwesen*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 16./17. April 2016 in Aalen**

**Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e.V.

**Ausrichter:** Post-SV Aalen e.V., Abteilung Aikido

---

**Lehrer:** Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Berthold Baumgartl, Volkmarsbergstr. 2, 73447 Oberkochen;  
Tel.: 0171 / 8676750, E-Mail: bb@soundfactory-web.de

**Lehrgangsort:** Glück-Auf-Halle Aalen-Hofen, Kappelbergstr. 34, 73433 Aalen-Hofen

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

**Lehrstoff:** Ude-osae, Aiki-otoshi, Schwerttechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt 2 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

**Zeitplan:**

**Samstag, den 16.04.2016:** bis 15 Uhr Anreise, 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training

**Sonntag, den 17.05.2016:** 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

**Unterkunft:** muss selbst organisiert werden, eine Übernachtung im Dojo ist leider nicht möglich.

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

**Meldeschluss:** Die Meldung muss bis spätestens **15. März 2016** erfolgt sein.

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

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik)*

*Berthold Baumgartl,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 30. April/1. Mai 2016 in Hannover**

**Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e.V.

**Ausrichter:** Aikido-Verein Hannover e.V.

**Lehrer:** Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Jens Nagel, Harenbergstr. 26, 30453 Hannover;  
jens.nagel@aikido-verein-hannover.de

**Lehrgangsort:** Waldorfschule am Maschsee,  
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70A, 30173 Hannover

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

**Lehrstoff:** Ude-garami, Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt **2 TE** der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.



**Zeitplan:**

**Samstag, den 30.04.2016:** bis 15 Uhr Anreise, 15.30 -18.00 Uhr Aikido-Training

**Sonntag, den 01.05.2016:** 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

**Lehrgangsgebühr:** Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 15 € erhoben.

**Unterkunft:** muss selbst organisiert werden; eine Übernachtung im Dojo ist leider nicht möglich.

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

**Meldeschluss:** Die Meldung muss bis spätestens **23. April 2016** erfolgt sein.

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

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Jens Nagel,  
Lehrgangsleiter*

---

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

### **Lehrgangsplan 2016**

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung / Inhalt</b>	<b>Ausrichter / Ort</b>	<b>Lehrer / Leitung</b>
09.01.2016	Landeslehrgang ab 4. Kyu	ESV Augsburg e. V./ Augsburg	H. Hahn, 5. Dan
09./ 10.01.2016	Landeslehrgang ab 1. Kyu	ESV Augsburg e. V./ Augsburg	W. Kunde, 4. Dan
16.01.2016	Landeslehrgang für Kinder/ Jugendliche	Kissinger SC e. V./ Kissing	N.N.
30.01.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	PSV Nürnberg e. V./ Nürnberg	W. Schwatke, 6. Dan H. Hahn, 5. Dan
13.02.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan
12.03.2016	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	H. Hahn, 5. Dan
12.03.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan
09.04.2016	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Kronhöfer, 4. Dan
09.04.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 6. Dan
29.04 – 01.05.2016	Landeslehrgang für Kinder/ Jugendliche	MTV 1881 Ingolstadt e. V./Ingolstadt	N.N.

---

07.05.2016	Landeslehrgang (Jubiläumslehrgang) ab 5. Kyu	TSV Mindelheim1861 e. V./Mindelheim	W. Ackermann, 5. Dan
21.05.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu	Post-SV Nürnberg e. V./Nürnberg	W. Schwatke, 6. Dan oder H. Hahn, 5. Dan
25./26.06.2016	Landeslehrgang für Jugendliche ab 14 Jahren	SC Gaißach e. V./Gaißach	N.N.
11.06. 2016	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./München	W. Schwatke, 6. Dan oder H. Hahn, 5. Dan
Juli 2016	Landeslehrgang ab 5. Kyu	TSV 1865 Dachau e. V./Dachau	N.N.
13. – 20.08.2016	Bundeslehrgang für Kinder/Jugendliche Bajuwercamp 2016	DAB e. V./Inzell	J. Nemeth N.N.
10.09.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./München	W. Schwatke, 6. Dan H. Hahn, 5. Dan
24.09.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./München	W. Schwatke, 6. Dan oder H. Hahn, 5. Dan
Oktober. 2016	Landeslehrgang für Kinder	N.N.	N.N.
15.10.2016	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./München	W. Kronhöfer, 4. Dan
15.10.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./München	W. Schwatke, 6. Dan
12.11.2016	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./München	H. Hahn, 5. Dan
12.11.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./München	W. Schwatke, 6. Dan
26.11.2016	Landeslehrgang (Kind/Jugend) ab 6. Kyu	Post-SV Nürnberg e. V./Nürnberg	N.N.
26./27.11.2016	Christkindl-Landeslehrgang ab 4. Kyu	Post-SV Nürnberg e. V./Nürnberg	N.N.
10.12.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./München	W. Schwatke, 6. Dan

Wolfgang Kronhöfer, Lehrwart des AVBy

## Jugendlehrgänge in Hamburg 2016

Datum	Veranstaltung	Ort	Lehrer	Kosten
06.02.2016	AVHH-Jugendlehrgang	Klinikweg 10, 22081 Hamburg	Lara Neubert, 1. Dan; Yumiko Matsuyama, 1. Dan	6 €
23.04.2016	AVHH-Jugendlehrgang	Klinikweg 10, 22081 Hamburg	Pascal Richtarski, 2. Dan; Christian Sivetididis, 1. Dan	6 €
16.07.2016	AVHH-Jugendlehrgang	Klinikweg 10, 22081 Hamburg	Agnes Schröder, 3. Dan; Andreas Kalbitz, 3. Dan	6 €

18. – 20.11.2016	Bundesjugendlehrgang	TSV Wedel, Bekstraße 22, 22880 Wedel	Miron Hahne, 2. Dan	15 €
---------------------	----------------------	--	---------------------	------

*Andreas Kalbitz, Jugendleiter des AVHH und komm. Bundesreferent Jugend*

## Aikido-Verband Hessen e. V.

### Lehrgangsplan 2016

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
16.01.2016	Zentraltraining	Aikido-Club Niedernhausen e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan
17.01.2016	Landeskyutaining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Eberhard Schulz, 2. Dan
06./ 07.02.2016	Udo-Granderath-Gedächtnislehrgang	TV 1888/94 Nauheim e. V.	Thorsten Kopp, 3. Dan
13.02.2016	Zentraltraining	Aikido-Club Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
14.02.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Michael Helbing, 5. Dan
12.03.2016	Zentraltraining	Aikido-Club Niedernhausen e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan
13.03.2016	Landeskyutaining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Andreas Laue, 1. Dan
09.04.2016	Zentraltraining	Aikido-Club Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
10.04.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Michael Helbing, 5. Dan
07./ 08.05.2016	Landeslehrgang	TG Groß-Karben	Oliver Sell, 3. Dan, und Heike Kilimann, 3. Dan
21.05.2016	Zentraltraining	Aikido-Club Niedernhausen e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan
22.05.2016	Landeskyutaining	TG Groß-Karben	Petra Schmidt, 3. Dan
20./ 21.08.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang	Aikido-Club Niedernhausen e. V.	Michael Helbing, 5. Dan
17.09.2016	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
18.09.2016	Landeskyutaining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Michael Müller, 2. Dan
24./ 25.09.2016	Landeslehrgang	TGS Walldorf 1896 e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
15.10.2016	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan

16.10.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Michael Helbing, 5. Dan
19.11.2016	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	M. Jennewein, 6. Dan
20.11.2016	Landeskyustraining	TG Groß-Karben	Christian Freitag, 2. Dan
10.12.2016	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	M. Jennewein, 6. Dan, und Dr. H-P. Vietze, 6. Dan
11.12.2016	Landeskyustraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Dagmar Hübel, 1. Dan

*Christian Oppel, Techn. Leiter des AVHe e. V.*

## Aikido-Verband Rheinland-Pfalz e. V.

### Lehrgangsplan 2016

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter	Lehrer
23.01.2016	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: 5./4. Kyu	SC Bobheim- Roxheim e. V.	R. Köcher, 3. Dan
20.02.2016	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: 3. Kyu	SC Bobheim- Roxheim e. V.	P. Leschok, 2. Dan
05.03.2016	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: 2. Kyu	SC Bobheim- Roxheim e. V.	P. Leschok, 2. Dan
05.03.2016	ab 17.30 Uhr	Jahreshauptversammlung des AVRVP	SC Bobheim- Roxheim e. V.	Vorstand
16.04.2016	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: 1. Kyu/1. Kata	SC Bobheim- Roxheim e. V.	P. Leschok, 2. Dan
07.05.2016	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: Tanto (Messer)	SC Bobheim- Roxheim e. V.	M. Mees, 2. Dan
04.06.2016	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: Jo (Stab)	SC Bobheim- Roxheim e. V.	M. Mees, 2. Dan
18./ 19.06.2016	15.00 – 17.00 10.00 – 11.30	Landesjugendtraining ab 6. Kyu mit Grillen	SC Bobheim- Roxheim e. V.	Th. Neitzel, 2. Dan
03.09.2016	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: Fallschule	Aikido-Club Frankenthal e. V.	E. Olivan, 4. Dan
01.10.2016	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: Nage-waza	Aikido-Club Frankenthal e. V.	E. Olivan, 4. Dan
29./ 30.10.2016	15.00 – 17.00 10.00 – 12.00	Karl-Ehret- Gedächtnislehrgang	Aikido-Club Frankenthal e. V.	M. Glutsch, 6. Dan
25. – 27.11.2016	Fr. ab 16.00 So. bis 14.00	Landesjugendtraining ab 6. Kyu	AVRP / Hertlingshausen	E. Olivan, 4. Dan; Th. Neitzel, 2. Dan
03.12.2016	15.00 – 17.00	Landestraining ab 5. Kyu / Schwerpunkt: Katame-waza	Aikido-Club Frankenthal e. V.	E. Olivan, 4. Dan

*Ermano Olivan, 1. Vorsitzender des AVRVP*

合氣道

# Impressum

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

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

## **Die letzte Weisheit**

Blick in dein Innerstes:  
Darinnen ist eine Quelle des Guten,  
die niemals aufhört zu sprudeln  
– wenn auch du nicht aufhörst zu graben.

Seneca  
(römischer Philosoph, 1. Jh. n. Chr.)

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 2/2016“:

1. März 2016